

مجلة علوم الرياضة الدولية



مجلة علوم
الرياضة
الدولية



المجلد الرابع العدد (2)
شباط 2022 م رجب 1443 هـ

WWW.ISSJKSA.COM
ISSN: 1658- 8452

جميع الحقوق محفوظة
لمجلة علوم الرياضة الدولية



▶ 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



الصفحة

المحتويات

- 1-المحتويات 3
- 2-تأثير منهج نفس-حركي تروحي متنوع مصاحب للموسيقى في الثقة بالنفس والتحمل العضلي للنساء..... 5
- 3-تأثير تمارينات السرعة الذهنية على بعض القدرات الحركية لأداء الهجوم المضاد بسلاح الشيش 13
- 4-دراسة تحليلية لبعض القدرات البدنية والحركية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة 21
- 5-أثر أنموذج بايبي الخماسي (ES5) في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم 31
- 6-تأثير تمارينات في مركبة في تطوير دقة التهديد لدى لاعبي نادي أسو بكرة القدم ... 43
- 7-الثقة الرياضية وعلاقتها بالشجاعة الرياضية لناشئ التايكواندو لأندية محافظة نينوى..... 51
- 8-الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بالمهارات الحياتية لدى طلبة جامعة بغداد 59
- 9-وضع مستويات معيارية لمستوى انجاز بعض عناصر اللياقة البدنية لدى طلبة كلية التربية الاساسية جامعة الموصل 65
- 10-مقارنة لبعض المتغيرات الميكانيكية لركل الكرة بداخل القدم وخارجها وعلاقتهاما بدقة الضربة الحرة المباشرة في كرة القدم فئة الشباب 75
- 11-تمارين تدريبية وتأثيرها في بعض المتغيرات البايوميكانيكية لحظة الارتقاء بالرجلين لفعالية القفز على الحصان بالجماز لفئة دون 14 سنة 61



تأثير منهج نفس- حركي ترويجي متنوع مصاحب للموسيقى في الثقة بالنفس والتحمل العضلي للنساء

عذراء حمزه عوده¹، أ.م.د. سكينه شاكر حسن²، أ.م.د. سعيد احمد سعيد³

الجامعة المستنصرية/كلية التربية الاساسية/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة¹

الجامعة المستنصرية/كلية التربية الاساسية/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة²

جامعة بغداد-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة³

(¹ athraahamza69@gmail.com, ² dr_sakainashaker@yahoo.com, ³ saeed.ahmed@cope.uobaghdad.edu.iq)

المستخلص: هدف البحث الى اعداد منهج نفس-حركي ترويجي متنوع مصاحب للموسيقى في الثقة بالنفس والتحمل العضلي للنساء وفرض الباحثون هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية ونتائج الاختبارات البعدية لبعض المتغيرات النفسية للمجموعتين التجريبية والضابطة لدى عينة البحث .

كما احتوى الباب الثاني الدراسات النظرية والمشابهة التي تمحورت حول محاور عدة منها: المنهج النفسي، المنهج الحركي، الترويج، الايقاع الموسيقي والثقة بالنفس التحمل العضلي والدراسات المشابهة اما الباب الثالث اشتمل على اجراءات البحث إذ استخدم الباحثون المنهج التجريبي على عينة من النساء العاملات بعمر 35-45 سنة، إذ تم تقسيم العينة عشوائياً إلى مجموعتين مجموعة تجريبية واخرى ضابطة بواقع (10) نساء لكل مجموعة، وقد تم تطبيق المنهج النفس-حركي على المجموعة التجريبية في حين طبقت المجموعة الضابطة المنهج الخاص بالمدرّب الرياضي، وبواقع (24) وحدة تدريبية لكل مجموعة بعد إجراء تجربة استطلاعية، وقام الباحثون بمعالجة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية باستخدام الوسائل الإحصائية الملائمة، لغرض الوصول إلى النتائج الدقيقة. ثم تم استخراج نتائج البحث من خلال استخدام الحقيبة الاحصائي spss .

الكلمات المفتاحية: منهج نفس حركي ترويجي- مصاحب للموسيقى- الثقة بالنفس- والتحمل العضلي-للنساء.

1-المقدمة:

تسعى الدول المتقدمة الى تنمية وتطوير الجماعات والافراد نفسياً من خلال برامج تنمية حديثة تتلائم مع مشكلاتهم وانفعالاتهم وميولهم والبرامج النفس-الحركية من البرامج المهمة التي تهدف من خلال توظيف القدرات الجسدية عند الفرد الى توطيد علاقة سليمة بين النفس والجسد والعمل على تطوير الطاقات الحركية والنفسية والسلوكية وان مزاوله النشاط الحركي سواء كان بغرض استغلال وقت الفراغ أم بغرض التدريب يعد طريقاً سليماً نحو تحقيق الصحة العامة والنمو الكامل للفرد في النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية، اذ تعد الانشطة الرياضية وخصوصاً الترويحية سلوكيات اجتماعية مهمة في الحياة اليومية للأفراد فهي جزء مكمل للثقافة والتربية اذ تلعب دوراً كبيراً في اعداد الفرد وخاصة النساء بتزويدهن مهارات واسعة وخبرات كبيرة تسمح لهن بالتكيف مع المجتمع وتحسين العلاقات الاجتماعية مع الاخرين فضلاً عن الدور الايجابي الذي تضيفه الموسيقى التي تعمل كوسيلة للتخلص من الاجهاد العقلي والانفعالي. وتساعد الموسيقى في زيادة الشعور بالثقة والبهجة والسرور اذ تقوي الدوافع داخل النساء وتدفعهن للعمل بكل جد وعزيمة مما يساعد على تحقيق التوازن النفسي للنساء .

ومن هنا تتجلى اهمية البحث بمدى الاستفادة من التمرينات النفس-حركية الترويحية في زيادة مستوى الثقة بالنفس لدى النساء ومحاولة تسليط الضوء على اهمية هذه التمرينات من جانب اللياقة البدنية

مشكلة البحث:

تمركزت مشكلة البحث في الاجابة عن عدة تساؤلات طرحت منها:

1-هل ان المنهج النفس-حركي الترويحي سيؤثر في تطوير مستوى الثقة بالنفس للنساء نحو الافضل.

2-هل ان المنهج النفس-حركي الترويحي سيؤثر في تطوير التحمل العضلي للنساء .

اهداف البحث:

1-اعداد منهج نفس-حركي تروحي متنوع مصاحب للموسيقى في الثقة بالنفس والتحمل العضلي للنساء.

2-التعرف على تأثير المنهج النفس-حركي في مستوى الثقة بالنفس والتحمل العضلي للنساء .

فرض البحث:

1-هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبليه ونتائج الاختبارات البعدية لمستوى الثقة بالنفس والتحمل العضلي للمجموعتين التجريبية والضابطة لدى عينة البحث .

مجالات البحث:

المجال البشري: النساء العاملات بعمر 35-45 سنة .

المجال الزمني: المدة 2020/1/5 ولغاية 2021/9/2.

المجال المكاني: القاعة الرياضية لغيث جم في (زيونة).

تحديد المصطلحات:

المنهج النفسي: عبارة عن مجموعة الإجراءات التي تهدف الى أيسال الرياضي لتحديد العوامل التي تمكنه من الازدهار وتحسين ادائه.

المنهج الحركي: مجموعة من الاوامر العضلية التي ينتج عنها حركة لا تتأثر بالتغذية الراجعة الحسية.

الترويح: نشاط اختياري يحدث أثناء وقت الفراغ ودوافعه الأولية هي الرضا والسرور الناتج عن هذا النشاط.

الثقة بالنفس: هي الاعتقاد بالنفس والركون اليها والإيمان بها، أي هي ايمان الانسان بأهدافه وقدراته وقراراته وإمكانياته، وإن الايمان بذاته والثقة بالنفس لا تعني الغرور والغطرسة، وإنما هي نوع من الاطمئنان المدروس الى امكانية تحقيق النجاح والحصول على ما يريده الانسان من اهداف.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث: ولتحقيق اهداف البحث، ويتصميم المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) ذات الاختبار القبلي والبعدية. إذ يعد المنهج التجريبي احد مناهج البحث العلمي الأكثر استخداماً في المجال الرياضي لأنه " يقوم على أساس التعامل المباشر والواقعي مع الظواهر المختلفة، ويقوم على ركيزتين أساسيتين هما الملاحظة والتجريب بأنواعها (6): (2002، 79)

2-2 مجتمع البحث وعينته: يعد اختيار عينة البحث من الأمور الواجبة في البحث العلمي والتي يجب ان تمثل مجتمع الأصل تمثيلاً صادقاً وحقيقياً، إذ قام الباحثون بتحديد مجتمع الأصل كخطوة اولى وذلك بالاعتماد على الظاهرة المراد دراستها، وهم النساء بإعمار (35-45) سنة، اذ تعد عينة

4-2 تحديد المتغيرات المبحوثة وترشيح اختباراتها المناسبة:

4-2-1 تحديد المتغيرات المبحوثة: تم تحديد المتغيرات المبحوثة واشتملت على الآتي:
-الثقة بالنفس (Dubin).
-مكونات اللياقة الصحية (التحمل العضلي).

4-2-2 ترشيح الاختبارات والمقاييس المناسبة للمتغيرات المبحوثة:

اولاً: مقياس الثقة بالنفس (Dubin) (8): 2009: 544): تعطى في هذا الاختبار مجموعة من العبارات تصف بعض السلوكيات من الحياة العامة ومن حياة العمل وامام كل عبارة اختياريان (نعم-لا) اقر كل عبارة جيد وضع علامة (صح) في خانة الاختيار الذي يناسبك او يتفق معك ليست هناك اجابة صحيحة او خاطئة انما التعبير عن ما تشعر به او ما تفعله.

الاختبارات	العبارات		ت
	لا	نعم	
			1 اشعر بالإثارة والنشاط عندما ابدأ العمل اليومي
			2 معظم ما حققته من نجاح في المدرسة او في العمل يعود الى الحظ
			3 عادة ما اتساءل لماذا لم احقق مزيداً من النجاح في العمل
			4 عندما اكلف بعمل صعب فأنتي عادة ما اؤديه بثقة
			5 اعتقد انني ابدل في عملي كل طاقتي
			6 استطيع ان اضع حدوداً للآخرين في تعاملهم معي دون ان اشعر بالقلق
			7 عادة ما اعتذر عما قد اقع فيه من اخطاء
			8 عادة ما اتأثر بمعاناة الآخرين بحيث تسوء حالتي
			9 اهتم كثيراً بما يحققه الآخرون من مكسب مادي، خاصة اذا كانوا يعملون في مجال تخصصي
			10 اشعر وكأنني فاشل عندما لا استطيع تحقيق بعض الاهداف
			11 الاعمال الصعبة تعطيني دفعة معنوية قوية
			12 عندما يمدحني الآخرون فأنتي اشك في صدق نواياهم
			13 عندما اسمع مدحاً يوجه الى الآخرين فأنتي اشعر بالضيق
			14 اجد من السهل علي ان اعترف
			15 زملائي في العمل يعتقدون انني لا استحق ما حققته من نجاح
			16 من يريد صداقتي ليس من الضروري ان يقدم لي الكثير
			17 اذا مدحني رئيسي في العمل فأنتي لا اصدق ذلك الا بصعوبة
			18 اشعر انني شخص عادي مثل بقية الناس
			19 مواجهة المشكلات تسبب لي كثيراً من الانزعاج

يتألف المقياس من (19) عبارة كل اجابة في الاتجاه بدرجة اذا اختار المختبر (نعم) تعطى درجة واذا اختار (لا) يثبت له (صفر).

البحث أنموذجاً يمثل جانباً آخرأ من وحدات المجتمع الأصل اذ تمثل مجتمع البحث بـ (30) مشتركة وهن غير ممارسات للتمارين البدنية من قبل منهم (6) تم اجراء التجربة الاستطلاعية عليهم و(4) تم استبعادهم لأسباب صحية و(20) مشتركة تم تقسيمهم عن طريق القرعة الى مجموعتين ضابطة وتجريبية كل مجموعة (10) وتم اجراء التجربة الرئيسية عليهن. وهم يمثلون عينة البحث وينسبة (66.6%) من المجتمع الاصلي.

2-2-1 تجانس العينة: قام الباحثون بإجراء التجانس لإفراد عينة البحث في متغيرات (العمر، الوزن، الطول) باستخدام معامل الالتواء كما مبين في الجدول (1).

الجدول (1) يبين تجانس عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الوسيط	معامل الالتواء
الطول	سم	162.5	4.006	162.5	0.180
الوزن	كغم	85.95	86	4.662	0.181
العمر	سنة	40.20	3.412	40	0.093

جدول (2) يبين التوزيع الطبيعي للعينة في بعض متغيرات البحث

المتغيرات	وحدة القياس	ن	الوسط الحسابي	الوسط الوسيط	لانحراف المعياري	معامل الالتواء
الثقة بالنفس	درجة	20	10.850	10.5	2.455	0.512
التحمل العضلي	عدد	20	39.3	40	10.296	0.171

يُلاحظ من الجدول (2-1) أن قيم معامل الالتواء كانت محصورة ما بين (3+) جميعها، وهذا يدل على تجانس عينة البحث في المتغيرات المشار إليها في الجدول والتي هي ضمن المنحنى الطبيعي.

3-2 وسائل جمع المعلومات والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

2-3-1 وسائل جمع المعلومات: (المصادر العربية والأجنبية، الملاحظة والتجريب، الاختبار والقياس، المقابلات الشخصية، الاستبانة الخاصة بالمتغيرات النفسية ملحق مفهوم القلق، فريق عمل مساعد).

2-3-2 الأدوات المستخدمة بالبحث: (جهاز طبي لقياس الوزن والطول، اشربة ملونة، اشربة موسيقى، عصي تدريب، كرات طبية زنة).

2-3-3 الأجهزة المستخدمة بالبحث: (كاميرا فيديو للتصوير نوع، جهاز الحاسب الآلي (لابتوب) نوع (DELL)، جهاز طبي لقياس الوزن والطول، جهاز مكبر صوت (MP3).

تفسير الدرجات:

- 1-تعريف فريق العمل المساعد على الاختبارات والمقاييس .
- 2-التعرف على المعوقات التي قد تواجه فريق العمل المساعد خلال إجراء الاختبار .
- 3-التعرف على الوقت الكافي لإجراء الاختبار .
- 4-التعرف على الوقت الكافي لإجراء الجلسات النفسية
- 5-التعرف على الوقت الكافي للتمرينات ومدى ملائمة التمرينات للنساء .
- 6-مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث ومدى استيعابهم .
- 7-مدى صلاحية أجهزة الاختبار ومدى ملائمتها لعينة .

2-6 الاسس العلمية للمقاييس:

- 2-6-1 صدق المحتوى: عمد الباحثون لتحقيق هذا النوع من الصدق من خلال عرض المقاييس والاختبارات على مجموعة من الخبراء والمختصين لإقرار صلاحيتها وبذلك تم قبول المقاييس والاختبارات التي حصلت على موافقة الخبراء والمختصين التي تحصل على نسبة اتفاق عالية، فوق (0.75) وكما مبين في الجدول ادناه يبين صدق المحتوى.
- 2-6-2 الثبات: عمد الباحثون لتحقيق من ثبات المقاييس والاختبارات الى إجراء التجربة الاستطلاعية الاولى في يوم (الاربعاء) المصادف 2020/12/2 للنساء بعمر (35-45) سنة، وللتحقق من ثبات المقاييس تم استخدام طريقة التجزئة النصفية.

جدول (4) يبين صدق المحتوى والثبات للمقاييس

ت	المجالات	المقياس والاختبارات	الصدق	الثبات
1	الثقة بالنفس	مقياس الثقة بالنفس (Dubin)	100	0.90
2	التحمل العضلي	اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل (60) ثا	100	0.89

2-7 اجراءات البحث الميدانية:

- 2-7-1 الاختبار القبلي لعينة البحث: قام الباحثون بأجراء الاختبارات القبلية لبعض المتغير النفسي والقياسات على عينة البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة في تمام الساعة (4) عصراً من يوم (الاحد) المصادف 2020/12/6، وتم تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات مثل المكان والزمان والادوات وعملية تنفيذ الاختبارات وغيرها من اجل تحقيق نفس الظروف في الاختبارات البعيدة .
- 2-7-2 التكافؤ بين المجموعتين: من متطلبات التصميم التجريبي لهذه الدراسة هو الوصول الى خط شروع واحد

- 1-اذ حصل المفحوص درجات من 17- 19 فمعنى ذلك واثق من نفسه بدرجة عالية.
- 2-اذ حصل المفحوص درجات من 11- 16 فمعنى ذلك واثق من نفسه بدرجة متوسطة.
- 3-اذ حصل المفحوص درجات من صفر- 10 فمعنى ذلك ثقته بنفسه بدرجة ضعيفة.

ثانيا: التحمل العضلي (4 :1986: 45).

- اسم الاختبار: اختبار ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل لمدة (60) ثانية:
- 1-الغرض من الاختبار : قياس تحمل القوة للعضلات العاملة على مد الذراعين.
 - 2-الإمكانات والأدوات: (ملعب صغير، مقوم لحساب العدد، ساعة توقيت).
 - 3-مواصفات الاختبار: من وضع الانبطاح الأمامي المائل يقوم المختبر بثني المرفقين، ثم العودة إلى الوضع الابتدائي يكرر هذا العمل أكبر عدد ممكن من المرات.
 - 4-التقويم: أقصى عدد يمكن أداءه لتحمل القوة للذراعين خلال (60) ثانية .
 - 5-التقدير: تجمع الأرقام المسجلة الدرجات الخام وبذلك نحصل على دلالة تحمل القوة للذراعين.
 - 6-توجيهات وملاحظات وقواعد عامة:

1-يلاحظ استقامة الجسم في جميع المحاولات.

2-غير مسموح بالتوقف أثناء الأداء.

2-5 التجارب الاستطلاعية:

- 2-5-1 التجربة الاستطلاعية الاولى: تم إجراء التجربة الاستطلاعية الاولى في يوم (الاربعاء) المصادف 2020/12/2 للنساء بعمر (35-45) سنة بعدد 6 نساء والخاصة بالجلسة النفسية والتمرينات وتم استبعادهم من التجربة الرئيسية.
- 2-5-2 التجربة الاستطلاعية الثانية: اجريت تجربة استطلاعية الثانية لنفس المجموعة في اليوم التالي الخميس المصادف 2020/12/3 تشمل هذه التجربة على اختبارات البحث والمقاييس النفسية وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية المتمثل بالتالي:

- 2-تمارين تمطية عضلية لمدة 5 دقائق.
 3-تمارين الزومبا والايروبكس 8- 10 تمرين زمن التمرين (2-3) دقيقة.
 4-زمن الراحة بين كل تمرين واخر من (1-3) دقيقة على وفق شدة التمرين وحجمه.
 5-وكان تطبيق المنهج التدريبي تحت الاشراف المباشر من قبل الباحثون.

2-7-4 الاختبارات البعيدة: بعد الانتهاء من تطبيق المنهج المتبع للنساء تم اجراء الاختبارات البعيدة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تمام الساعة (4 عصراً) من يوم الثلاثاء المصادف 2021/2/2 في قاعة غيث جم للرشاقة وبنفس الظروف المستخدمة في الاختبارات القبلية لغرض معرفة تأثير المنهج على عينة البحث.

2-8 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحثون الحقيبة الاحصائية للعلوم النظرية (Spss) إذ تم استخدام الوسائل التالية: (الوسط الحسابي، الوسيط، الانحراف المعياري، خطأ الانحرافات، اختبار (t) للعينات الغير مرتبطة، اختبار (t) للعينات المرتبطة).

3-عرض وتحليل النتائج ومناقشتها: تحقيقاً لا اهداف البحث في التعرف على تأثير المنهج النفس-حركي في بعض المتغيرات النفسية ومكونات اللياقة الصحية للنساء عالج الباحثون نتائج الاختبارات والمقاييس القبلية والبعيدة لعينة البحث، من خلال عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في جداول توضيحية بعد إجراء العمليات الإحصائية اللازمة لها، وإجراء المقارنة بين المجموعتين في الاختبارات القبلية البعيدة من خلال تحليل وتفسير نتائج كل القياسات والاختبارات لمعرفة واقع الفروق ودلالاتها الإحصائية، على وفق المنظور العلمي الدقيق، من أجل تحقيق أهداف البحث وفروضه.

3-1 عرض وتحليل نتائج للاختبارات (القبلية والبعيدة) للمتغيرات المبحوثة لدى افراد المجموعة التجريبية:

فيما بين مجموعتي البحث في الاختبارات القبلية، لذا قام الباحثون بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة باستخدام قانون (T-test) للعينات غير المترابطة للتعرف على ذلك وكما مبين في الجدول (5).

جدول (5) يبين التكافؤ بين مجموعتين البحث التجريبية والضابطة

المتغيرات والاختبارات	المجموعة	س	± ع	(ت) المحسوبة	درجة (Sig)	الدالة
الثقة بالنفس	الضابطة	10.10	2.131	1.400	0.178	عشوائي
	التجريبية	11.60	2.633			
	التجريبية	820	148.17			
التحمل العضلي	الضابطة	36.20	10.174	1.378	0.185	عشوائي

درجة الحرية (ن-2) = 14 ومستوى الدلالة (0.05)

2-7-3 المنهج النفس-حركي الترويحي المتنوع

المصاحب للموسيقى (التجربة الرئيسية): تم تنفيذ المنهج النفس-حركي الترويحي المتنوع على افراد عينة البحث (النساء) في يوم الثلاثاء المصادف 2020/12/8 ولغاية يوم الاحد المصادف 2021/1/31 لمدة (شهرين) بواقع (24) وحدة تدريبية إذ استغرقت مدة التدريب (8) اسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع (الاحد، الثلاثاء، الخميس) على ان يكون يوم الاثنين والاربعاء في الاسبوع نفسه كتعويضية في حال (العطل). فيما قسم المنهج النفس-حركي الى قسمين هما:

1-الجانب النفسي يشمل (30) دقيقة مقسمة الى 20 دقيقة مدة الجلسات النفسية (5) دقائق للاسترخاء والتأمل (5) دقائق لأسئلة واستفسار المتدربات.

2-الجانب الحركي (60) دقيقة والذي يتكون من مجموعة من تدريبات الزومبا والايروبكس والبيلاتس وهي عبارة عن تدريبات هوائية تودي داخل القاعة وتشمل مجموعة من تمرينات القوة من خلال القفزات الارتدادية مع اداء حركات متنوعة وتمرينات المرونة المتحركة والثابتة و تمرينات الضغط مع اداء الحركات بطريقة شبيهة للرقصات وبصورة مستمرة، فضلا عن الالعاب الصغيرة المتنوعة والمسلية والتي تهدف الى الترويح بقصد التخفيف من حدة القلق زمن الوحدة التدريبية تستمر لمدة من (45 دقيقة-60 دقيقة). تتكون الوحدة من جلسات نفسية تكون قبل بدء الوحدة التدريبية تستمر لمدة 30 دقيقة ومن ثم الجانب الحركي الذي يتمثل من التالي:

1-احماء لمدة 5 دقائق.

اذ عملت هذه التمرينات الى رفع مستوى الدافعية لدى المتدربات وبالتالي مستوى التركيز والثقة بالنفس، ويشير (اسامة كامل راتب، 2000) ان " الثقة المتلى في النفس تمثل الاقتناع الشديد اي انك تستطيع تحقيق أهدافك التي تكافح بجديّة من اجل تحقيقها وذلك لا يعني بالضرورة ان يكون أدائك دائما جيدا، ولكن الشيء الهام يتمثل في تحقيق افضل إمكاناتك وقدراتك". (2: 2000، 302) وبالتالي تقدير المتدربات لكفائتهن الذاتية ساهم برفع مستوى الثقة بالنفس لديهم كما ان لمتغيرات اللياقة الصحية علاقة بإداء التمرينات البدنية بنشاط وقوة والمرونة والمحافظة على مستوى مميز من التحمل، ويرى الباحثون ان اسباب التطور تعود الى فاعلية التمارين البدنية الزومبا والايروبكس المصاحبة للموسيقى التي كانت تتسم بصفة التحمل الخاص التي تم تطبيقها على المجموعة التجريبية اذ تعمل هذه التمارين الهوائية على رفع مستوى القدرات الاوكسجينية وهي المحدد الذي نحدد به إمكانية توليد العضلات للقوة على نحو مستمر وبطريقة صحيحة والوقت الذي تستغرقه العضلات في التحمل لحد التعب.

4-الخاتمة:

على ضوء النتائج التي توصلت لها الدراسة استنتج الباحثون التالي:

1-إن استخدام المنهج نفس-حركي تروحي مصاحب للموسيقى اثر في زيادة مستوى الثقة بالنفس والتحمل العضلي للنساء.

على ضوء تلك الاستنتاجات يوصي الباحثون بالتالي:

1-اعتماد التدريبات النفس-حركية في مناهج اللياقة البدنية لتأثيره المهم على النساء .

المصادر:

- [1] ابراهيم محمد الخليفي؛ الارشاد النفسي كمدخل لتحقيق جودة الحياة من منظور التعامل مع الذات، مجلة كلية التربية بينها، 2000، نايف مفضي الجبور: فيسولوجيا التدريب الرياضي، ط1، عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2011.
- [2] أسامة كامل راتب؛ تدريب المهارات النفسية، تطبيقات في المجال الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000، ص302
- [3] ايمان حمد شهاب: علم نفس التعلم والتدريب الرياضي، بغداد: دار الكتب والوثائق، 2013، ص 269.
- [4] ريسان خريبط مجيد: موسوعة القياسات والاختبارات في التربية الرياضية والبدنية. ج:1: جامعة البصرة، 1986، ص 45 .
- [5] شيما عبد مطر وإيمان حمد شهاب: علم النفس في التربية البدنية وعلوم الرياضة، ط1، بغداد: مكتبة النور، 2018، ص 217 .

الجدول (6) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لنتائج الاختبارات القبلية والبعيدة لدى افراد المجموعة التجريبية.

المتغيرات	المعالم الإحصائية	وحدة القياس		الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
		ع	س	ع	س	ع	س
الثقة بالنفس	درجة	11.60	2.633	16.300	1.702		
التحمل العضلي	عدد	42.40	9.946	46.70	7.916		

2-3 عرض وتحليل نتائج للاختبارات (القبلية والبعيدة) للمتغيرات المبحوثة لدى افراد المجموعة الضابطة:

الجدول (7) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لنتائج الاختبارات القبلية والبعيدة لدى افراد المجموعة الضابطة.

المتغيرات	المعالم الإحصائية	وحدة القياس		الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
		ع	س	ع	س	ع	س
الثقة بالنفس	درجة	10,10	2.131	10.800	1.988		
التحمل العضلي	عدد	36.20	10.174	37.300	6.945		

3-3 عرض وتحليل نتائج للاختبارات البعيدة للمتغيرات المبحوثة لدى افراد المجموعتين (الضابطة والتجريبية):

الجدول (8) يبين المعالم الاحصائية وقيمة (T) المحسوبة والجدولية لدى افراد عينة البحث

المعالم الإحصائية	المجموعة	ف	ع ف	ع س ق	قيمة * (T) المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة الاحصائية
الثقة بالنفس	التجريبية	4.700	1.828	0.578	8.127	0.000	معنوي
التحمل العضلي	التجريبية	4.300	4.831	1.527	2.814	0.020	معنوي
الثقة بالنفس	الضابطة	0,700	1.946	0.615	1.137	0.285	عشوائي
التحمل العضلي	الضابطة	1.100	4.148	1.311	0.838	0.423	عشوائي

4-3 مناقشة النتائج:

اظهرت نتائج تحليل البيانات الإحصائية التي تم الحصول عليها باستخدام اختبار (T) للعينات المستقلة معنوية الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير بعض المتغيرات النفسية لصالح المجموعة التجريبية على حساب المجموعة الضابطة. كما ان التمرينات المصاحب للموسيقى احد العمليات المهمة في تدعيم الارتفاع بمستوى المتغيرات النفسية الثقة بالنفس، فالثقة بالنفس هو ان تؤدي بنجاح، فهي المهارة النفسية لتوقع النجاح، و لا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب، فعلى الرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز فانه يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء والتي تجعل المتدربة اكثر تركيزا وإدراكا واندفاعا نحو التدريب وممارسة التمارين المقترحة

- [22]Noor Bint Hassan Abdel Halim Qarut: Recreation, its definition, importance, wisdom, 1st Edition, Damascus, Syria: Dar Al-Hafiz for printing, 2009
- [23]Wajih Mahjoub, Asia Kazem, Modern Gymnastics (Rhythmic Gymnastics), Baghdad: Dar Al-Hikma for Printing and Publishing, 1991.

الملاحق

ملحق (1) يوضح نموذج للجلسة النفسية والوحدة التدريبية المستخدمة في المنهج النفس - حركي

الجلسة الاولى:

عنوان الجلسة: (الثقة بالنفس)

زمن الجلسة: (35) دقيقة

اهداف الجلسة: تبصير النساء المشتركات بأهمية الثقة بالنفس باعتبارها من العوامل الاساسية في رفع المستوى البدني والنواحي النفسية لديهن.

الاجراءات التربوية والتنظيمية : الترحيب بإفراد عينة البحث وشكرهم على الحضور والتزامهم بالمواعيد المحددة وتسجيل اسماء الحضور

محتوى الجلسة واجراءاتها: تم من خلال هذه الجلسة توضيح مفهوم الثقة بالنفس عن طريق شرح وعرض المحاضرة للمشاركات، فضلا عن عرض بعض مقاطع الفيديو التي لها علاقة بهذا الموضوع واهميتها في بناء الاهداف وتغيير مسار تفكيرهن والابتعاد عن الافكار السلبية وما يترتب عليها من نجاحات في المجال البدني والنفسى لديهن وتطوير النظرة المستقبلية لحياتهن واهدافهن ومحاول وضع اهداف تشبع حاجاتهن وتكون قابلة للتنفيذ وفقاً لقدراتهن وامكانياتهن البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية.

- [6] عبد المعطي محمد عساف (وآخرون): التطورات المنهجية وعملية البحث العلمي، ط1، عمان: دار وائل للنشر والتوزيع، 2002
- [7] كمال جاسم محمد: أثر برنامج (نفس حركي) في الذكاء الانفعالي وبعض المهارات الدفاعية والهجومية بكرة اليد للشباب، اطروحة دكتوراه، جامعة ديالى، كلية التربية الاساسية: 2020
- [8] محمد شحاته ربيع: قياس الشخصية. ط2، عمان: دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة، 2009، ص 544
- [9] محمد نصر الدين رضوان؛ المدخل الى القياس في التربية الرياضية والبدنية، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2006.
- [10] محمد محمد الحمادي: التغذية والصحة للحياة الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة. 2000
- [11] نور بنت حسن عبد الحليم قاروت: الترويج، تعريفه، أهميته، حكمه، ط1، دمشق، سوريا: دار الحافظ للطباعة، 2009
- [12] وجيه محجوب، أسيا كاظم، الجناساتك الحديث (الجناساتك الرياضي الانعاق)، بغداد: دار الحكمة للطباعة والنشر، 1991
- [13] Ibrahim Muhammad Al-Khulaifi: Psychological counseling as an approach to achieving quality of life from the perspective of self-dealing, Journal of the College of Education in Benha, 2000. Nayef Mofdi Al-Jabour: Physiology of Sports Training, 1st Edition, Amman: Arab Society Library for Publishing and Distribution, 2011.
- [14] Osama Kamel Ratib; Training Psychological Skills, Applications in the Sports Field, 1st Edition, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo, 2000
- [15] Eman Hamad Shehab: The Psychology of Learning and Sports Training, Baghdad: House of Books and Documents, 2013.
- [16] Raysan Khuraibt Majeed: Encyclopedia of Measurements and Tests in Physical and Physical Education. Part 1: Basra University, 1986
- [17] Shaima Abdel Matar and Iman Hamad Shehab: Psychology in Physical Education and Sports Science, 1st Edition, Baghdad: Al-Noor Library, 2018,.
- [18] Abd al-Muti Muhammad Assaf (and others): Methodological developments and the process of scientific research, 1st edition, Amman: Dar Wael for Publishing and Distribution, 2002
- [19] Kamal Jassim Muhammad: The effect of the (kinetic breath) program on emotional intelligence and some defensive and offensive handball skills for youth, PhD thesis, University of Diyala, College of Basic Education; 2020
- [20] Muhammad Nasr al-Din Radwan; Introduction to Measurement in Physical and Physical Education, 1st Edition, Cairo, Al-Kitab Center for Publishing, 2006
- [21] Muhammad Muhammad Al-Hamami: Nutrition and health for sports life, Al-Kitab Center for Publishing, Cairo. 2000

الراحة بين التمارين	الراحة بين المجموع	المجموع	التكرار	الشدة	التمارين	الوقت	اقسام الوحدة
					سير + هرولة + تدوير الذراع اليمين للامام + تدوير الذراع اليسار للامام + تدوير الذراعين للامام بالتعاقب + تدوير الذراعين للخلف بالتعاقب + المشي + المشي على اطراف الاصابع + المشي على كعب القدمين + الهرولة الجانبية +	10 د	القسم التحضيري
1 د	30 ثا	3	40 ثا	%60	(الوقوف) 3 خطوات للامام وللخلف	60 د	القسم الرئيسي
1 د	30 ثا	3	40 ثا	%70	(الوقوف) 3 خطوات للجانب بالتقاطع خلفا مع تقاطع الذراعين اماما.		
1 د	30 ثا	3	40 ثا	%75	(الوقوف) المشي للجانبين مع رجل اليمين ثم اليسار للخلف بالتعاقب مع اداء صفقات امام الصدر		
1 د	30 ثا	3	40 ثا	%65	(الوقوف) 3 خطوات للجانب مع رفع الذراعين عاليا واداء صفقات		
1 د	30 ثا	3	40 ثا	%80	(الوقوف) قفزات متتالية على امشاط القدم للجانبين مع رفع ذراع لليسار الى الاعلى بالتعاقب		
1 د	30 ثا	3	40 ثا	%75	(الوقوف) 4 خطوات للامام مع رفع الركبة للأعلى والرجوع للخلف ورفع الركبة الأخرى للخلف		
1 د	30 ثا	3	40 ثا	%60	(وقوف، تخصر) خطوة للجانب مع مرجحة الكتف		
1 د	30 ثا	3	40 ثا	%70	(وقوف، تخصر) خطوة للجانب مع مرجحة الكتف وصفقة		
1 د	30 ثا	3	40 ثا	%65	(وقوف، تخصر) خطوة للجانب مع مرجحة الذراع اماما - خلفا.		
1 د	30 ثا	3	40 ثا	%70	(الوقوف) تدوير الرجلين للجانبين مع رفع رجل اليسار واليمين للخلف ويعاد التمرين للجهتين		
1 د	30 ثا	3	40 ثا	%75	(وقوف، تخصر) 2 خطوة للجانب مع ثني الرجلين ورفع الذراعين جانبا		
1 د	30 ثا	3	40 ثا	%70	(الوقوف - فتحا) ثني ومد الرجلين مع تشبيك الذراعين خلف الركبة بالتعاقب		
					لعبة الجري عكس الاشارة	5 د	العاب ترويحية
					المشي + تمارين التمتطية والتنفس	5 د	القسم الختامي

تأثير تمارين السرعة الذهنية على بعض القدرات الحركية لأداء الهجوم المضاد بسلاح الشيش

م.م هدير فلاح عبد الصاحب¹

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/جامعة بغداد¹

(¹ hadeerfalah5@gmail.com)

المستخلص: رياضة المبارزة واحدة من الرياضات التي تتطلب قدرات حركية خاصة ومهارية، والتي يحتاجها المبارز بشكل مباشر في معظم حركاته ولاسيما حركات الرد والرد المضاد خصوصا في اثناء الدفاع والهجوم بين المتنافسين لغرض احراز اللمسات على الهدف القانوني. لذا هدفت الدراسة الى:

1- اعداد تمارين خاصة تتميز بالسرعة الذهنية (التمييز والتوقع ورد الفعل) في سلاح الشيش.

2- التعرف الى تأثير التمارين السرعة الذهنية في بعض القدرات الحركية لأداء الهجوم المضاد في سلاح الشيش.

استعمل المنهج التجريبي على عينة البحث بشكل عمدي من الطالبات المشتركات في فريق الكلية بالمبارزة والبالغ عددهن (14) طالبة. وتم تقسيم العينة بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين (مجموعة تجريبية، ومجموعة ضابطة)، وبواقع سبع لاعبات في كل مجموعة. ومن ثم اجري لهم التجانس والتكافؤ في الاختبارات القبلية لغرض الشروع من نقطة بدا واحدة.

استثمرت الباحثة زمن (10-12 دقيقة) من القسم الرئيس لتنفيذ التمارين الخاصة وهنا يتم فصل المجموعة التجريبية عن الضابطة، إذ تنفذ المجموعة التجريبية التمارين الخاصة التي تركز على سرعة التوقع والتمييز ورد الفعل وباستعمال أدوات مساعدة.

اما المجموعة الضابطة تنفذ تمارين مغايرة لها تمارين لتطوير السرعة بشكل عام دون التركيز على سرعة التوقع والتمييز ورد الفعل وبدون استعمال أدوات عدا السلاح. وبعد انتهاء الوقت تدمج المجموعتين لتكملة باقي مكونات الوحدات التدريبية. بعد الانتهاء من تطبيق التمارين اجريت الاختبارات البعدية، وتم معالجة النتائج إحصائيا بوساطة نظام spss. واستنتجت الباحثة:

- أن التمارين الخاصة (السرعة الذهنية) ضمن منهاج تدريبي طورت القدرات الحركية والهجوم المضاد لدى المجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة.

لذا توصي باستعمال التمارين الخاصة (السرعة الذهنية) لتطوير القدرات الخاصة الحركية والبدنية الأخرى في رياضة المبارزة. والعمل على إيجاد اختبارات للسرعة الذهنية ومن ثم العمل على تطويرها في تمارين خاصة.

الكلمات المفتاحية: تمارين السرعة الذهنية - القدرات الحركية - الهجوم المضاد - سلاح الشيش.

1-المقدمة:

والاعتماد على التوقع والرد الفعل والتميز في تنفيذ الحركات الهجومية والدفاعية. إذ أن تركيز الضوء هذه التمرينات الخاصة سوف يولد لدى لاعبة المباراة صفات عدة ومتنوعة لها إثر واضح لرياضة المباراة في كل تفاصيلها، ومواقفها، وأساليب تدريبها، وهي محاولة من الباحثان في تطوير الاداء الحركي والمهاري برياضة المباراة.

مشكلة البحث:

تعد رياضة المباراة من الرياضات التي تتطلب تمرينات خاصة من أجل الفوز، واحراز لمسة على المنافس بأسرع وقت ممكن، ومن خلال اطلاع الباحثة على تدريبات فريق كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات بالمبارزة لاحظنا ضعف اللاعبات في أداء الهجوم المضاد في سلاح الشيش، وهذه الضعف ناتج عن ضعف في مستوى القدرات الحركية، الذي أثر وبشكل واضح في أداء الهجوم المضاد المهم والضروري في حسم مواقف المنافسة. لذا سعت الباحثة الى إيجاد تمرينات تتصف بالتميز والتوقع والرد السريع ضد أداء المنافسة وتحركاتها وتحسن التوقيت والتوقع الحركي والرشاقة والانسيابية وهذه المميزات وجدتها الباحثة في تمرينات خاصة تسمى تمرينات (السرعة الذهنية)، لذا كان لابد من تسليط الضوء على تمرينات السرعة الذهنية للتغلب على الضعف الحاصل في القدرات الحركية الضرورية لأداء الهجوم المضاد بسلاح الشيش.

هدفا البحث:

1- اعداد تمرينات تتميز بالسرعة الذهنية (التميز والتوقع ورد الفعل) في سلاح الشيش.

2- التعرف الى تأثير التمرينات السرعة الذهنية في بعض القدرات الحركية لأداء الهجوم المضاد في سلاح الشيش.

فرضيات البحث:

1- وجود فروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة لدى عينيّ البحث التجريبيّة والضابطة في بعض القدرات الحركية لأداء الهجوم المضاد في سلاح الشيش.

2- وجود فروق بين عينيّ البحث التجريبيّة والضابطة في الاختبارات البعديّة لبعض القدرات الحركية لأداء الهجوم المضاد في سلاح الشيش.

رياضة المباراة واحدة من الرياضات التي تتطلب قدرات حركية خاصة ومهارية، والتي يحتاجها المبارز بشكل مباشر في معظم حركاته ولاسيما حركات الرد والرد المضاد خصوصا في اثناء الدفاع والهجوم بين المتنافسين لغرض احراز اللمسات على الهدف القانوني. لذا تحتاج رياضة المباراة أثناء التدريب أو المنافسات إلى تمرينات تعمل على تقصير الفترة الزمنية لاستقبال المثير وتفسيره وتحليله واتخاذ القرار المناسب لتنفيذ الواجب الحركي ضد تحركات المنافس أو هجماته. وبذلك فإننا نتحدث عن ثلاث عناصر مهمة وهي التوقع ورد الفعل والتميز. ويشير التوقع هنا لفهم طريقة لعب المنافس والاستعداد الذهني له والحساب المبكر لهجماته او دفاعاته وكيفية الرد عليها. أما بالنسبة للتميز فيشير لرصد تطور الوضعيات والتهيؤ للتعامل معها والتي ترتبط بسرعة اتخاذ القرارات ويكون التركيز هنا على الإشارات البصرية التي تساعد على الاستعداد للأداء الحركي، أما رد الفعل والذي هو سلسلة من العمليات العصبية العضلية والتي تطور عن طريق التكرار لمختلف المهارات العصبية العضلية والتي ينتج عنها الكفاءة العالية في تنفيذ الأفعال الحركية. وتلعب سرعة التوقع الحركي دوراً فاعلاً في اختيار الأسلوب الأمثل للرد على تحركات المنافس، والتوقع الحركي يتأسس على مدى خبرة اللاعب وطول الفترة التدريبية وقدرة الجهاز العصبي والجهاز العضلي على تحليل وتفسير واتخاذ القرار لخداع المنافس أو التخلص من هجماته.

ان لاعبة المباراة بحاجة إلى تنفيذ استجابات سريعة كرد فعل للمتغيرات والمواقف المختلفة التي تحدث في المنافسة كتحركات المنافس والتغيرات المفاجئة لسرعة واتجاه السلاح. ولهذا فان رد الفعل ما هو إلا استجابة لاختبار رد فعل مناسب للمواقف المختلفة التي تحدث خلال المنافسات.

لذا تكمن اهمية البحث في استثمار فوائده ومميزات تلك التمرينات لما فيها من توقع وتميز ورد فعل، وتلك المميزات او الخصائص تنطبق مع ما تتطلبه رياضة المباراة من اداء للمهارات الحركية كمهارات الرد والرد المضاد على المنافس، والتي تحسن من مستوى سرعة التفكير والتحليل واتخاذ القرار كأداء تمارين من وضعيات مختلفة وربطها مع الحركات التي قد تحدث أثناء اللعب، باستعمال السلاح مع رؤية كل المواقف

2-3-3 الاجهزة المستعملة: (ساعة توقيت الإلكترونية،

جهاز المحمول الشخصي (حاسبة)، كاميرا تصوير فيديو).

2-4 الاختبارات المستعملة:

2-4-1 اختبارات القدرات الحركية:

2-4-1-1 التوافق (بيان علي الخاقاني: 2005، 83):

هدف الاختبار: معرفة التوافق عن طريق حركة الطعن.

الأدوات المستعملة في الاختبار: سلاح شيش عدد اثنين، شريط قياس، وساعة توقيت.

وصف الأداء: تقف اللاعبة إلى الأمام ماسكة بكلتا يديها سلاح لأجل الطعن للإمام والجانب، والمختبر يجلس على كرسي معلناً بدء عمل ساعة التوقيت، إذ يكون الطعن إلى الأمام والجانب، وتحتسب التكرارات في الثانية، وعند توقف اللاعبة عن الحركة تتوقف عمل الساعة، ويحتسب التكرار خلال (15) ثانية.

2-4-1-2 اختبار السرعة الحركية للذراع المسلحة

(علي سلوم جواد: 2004، 144):

هدف الاختبار: قياس السرعة الحركية للذراع المسلحة.

الأدوات المستعملة في الاختبار: سلاح، وشاخص، ساعة توقيت.

وصف الأداء: تقف اللاعبة وعلى مسافة مناسبة من الشاخص الذي رسمت عليه دوائر بقطر (20سم)، إذ يتم لمس الهدف، أي الدوائر المرسومة على الشاخص المعلق على الجدار عن طريق مد مفصل المرفق للذراع المسلحة، مع مراعاة تغير ارتفاع الشاخص وفقاً لطول اللاعبة وهي واقفة، إذ يكون مستوى مركز الدائرة المرسومة بمستوى صدر اللاعبة، وهي في وضع الاستعداد، هذا فضلاً عن وضع يد المحكم أو كفه خلف مرفق ذراع اللاعبة على أن لا تكون ملاصقة لخصر اللاعبة، وفي هذا تأكيد على ثني الذراع المسلحة بعد لمس الهدف بشكل صحيح لغرض تكرار المحاولات. تحسب عدد مرات تكرار لمس الدوائر خلال 10 ثانية.

2-4-1-3 اختبار باس المعدل للتوازن المتحرك

(Davis. B. et. Al: 2000، 129):

الهدف من الاختبار: قياس التوازن المتحرك.

الأدوات: ساعة توقيت، شريط قياس، (11) علامة مثبتة على الارض، المسافة بين علامة واخرى 75سم.

مجالات البحث:

المجال البشري: لاعبات منتخب كلية التربية البدنية وعلوم

الرياضة للبنات جامعة بالمبارزة والبالغ عددهن 14 لاعبة.

المجال الزمني: من 11/4/2021 ولغاية 2/6/2021

المجال المكاني: قاعة المبارزة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات.

2-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: استعمل المنهج التجريبي بأسلوب

الضبط المحكم (مجموعة تجريبية-مجموعة ضابطة) و ذو الاختبار القبلي والاختبار البعدي لملائمته وطبيعة حل مشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته: حدد مجتمع البحث بطالبات

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات المرحلة الرابعة والمتعلمات لرياضة المبارزة في المرحلة الثالثة والبالغ عددهن (37) طالبة. وتم اختيار عينة البحث بشكل عمدي من الطالبات المشتركات في فريق الكلية بالمبارزة والبالغ عددهن (14) طالبة وهم يمثلون لاعبات منتخب الكلية بالمبارزة، ولهن خبرة سابقة في هذه اللعبة، وهن بذلك يمثلن نسبة (37.8%) من مجتمع الأصل. وتم تقسيم العينة بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين (مجموعة تجريبية، ومجموعة ضابطة)، ويواقع سبع لاعبات في كل مجموعة. ومن ثم اجري لهم التجانس والتكافؤ لغرض الشروع من نقطة بدا واحدة.

2-3 الوسائل والأدوات والاجهزة المستعملة في

البحث:

2-3-1 الوسائل المستعملة في البحث: (المصادر

والمراجع العربية والاجنبية، شبكة المعلومات الدولية الالكترونية (الانترنت)، الملاحظة والتجريب، المقابلات الشخصية، التمرينات الخاصة، فريق العمل المساعد).

2-3-2 الادوات المستعملة في البحث: (سلاح الشيش

عدد 14، ملعب مبارزة، شريط قياس متري، طباشير، شاخص تدريب معلق على الجدار، اشرطة ملونه ولاصقة، مصاطب خشبية، سلم رشاقة (سلم آجاتي) بأشكال متنوعة (دائري، مثلث، مربع)، قفازات، وكرات بلاستيك وحبال واطواق، دفتر واقلام لتسجيل البيانات والملاحظات، عصابة عين، مرايا).

جدول (1) يبين المعالم الاحصائية بين مجموعتي البحث في الاختبار القبلي لغرض التجانس والتكافؤ.

القدرات الحركية والهجمات المضادة	المجاميع	س	±ع	اختبار لفين	مستوى الخطاء	ت المحسوبة	مستوى الخطاء	دلالة الفرق
التوافق للأطراف العليا والسفلى	تجريبية	7.28	1.79	2.19	0.164	0.884	0.394	غير معنوي
	ضابطة	8	1.15					
سرعة الاستجابة الحركية للذراع المسلحة	تجريبية	5	1.29	0.04	0.837	0.934	0.369	غير معنوي
	ضابطة	4.42	0.97					
التوازن المتحرك	تجريبية	33.5	3.77	0.33	0.574	0.322	0.753	غير معنوي
	ضابطة	34.2	4.49					
الهجمة الزمنية المضادة	تجريبية	5.42	0.93	0.001	0.980	0.274	0.789	غير معنوي
	ضابطة	5.57	0.97					
الهجمة القاطعة المضادة	تجريبية	5.71	1.79	1.69	0.218	0.689	0.504	غير معنوي
	ضابطة	6.28	1.25					

* معنوي عند مستوى دلالة $0.05 \geq$

2-6-2 التمرينات السرعة الذهنية (التجربة الرئيسية): يعد فريق كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات من الفرق النسوية المستمرة بالتدريب. يتدرب الفريق وحدثين تدريبية في الأسبوع، وزمن الوحدة تدريبية بين (90-120) دقيقة من ضمنها الإحماء والتهدئة، ويعتمد تنفيذ الوحدة التدريبية وفقاً للهدف منها واستثمار الطريقة التدريبية التي تحقق الهدف. يتم تنفيذ الإحماء والقسم الختامي من الوحدة التدريبية معاً للمجموعتين التجريبية والضابطة. استثمرت الباحثة زمن (10-12 دقيقة) من القسم الرئيس لتنفيذ التمرينات الخاصة وهنا يتم فصل المجموعة التجريبية عن الضابطة، إذ تنفذ المجموعة التجريبية التمرينات الخاصة التي تركز على سرعة التوقع والتمييز ورد الفعل وباستعمال أدوات مساعدة. أما المجموعة الضابطة تنفذ تمرينات مغايرة لها تمرينات لتطوير السرعة بشكل عام دون التركيز على سرعة التوقع والتمييز ورد الفعل وبدون استعمال أدوات عدا السلاح. وبعد انتهاء الوقت تدمج المجموعتين لتكتمل باقي مكونات الوحدات التدريبية. نفذت التمرينات الخاصة خلال فترة الأعداد الخاص من أعداد الفريق

وصف الاداء: تقف المختبرة على قدمها اليمنى على نقطة البداية، ثم تبدأ في الوثب الى العلامة الاولى بقدمها اليسرى محاولة الثبات في وضعها على مشط القدم اليسرى بحد أقصى 5 ثواني بعد ذلك تثب الى العلامة الثانية بقدمها اليمنى. وهكذا بتغيير قدم الهبوط من علامة الى اخرى والارتكاز على مشط القدم في كل مرة مع ملاحظة ان تكون قدمها فوق العلامة. والمفترض ان يكون الاختبار خلال 50ثا. لكن عند حدوث اي خطأ في عدم الثبات او النزول فوق العلامة ينقص من زمنها خمسة ثواني. وبذلك كلما زاد الزمن كلما كان التوازن أفضل.

التسجيل: يحسب الزمن الذي تقطعه المختبرة من بداية الاختبار الى خط النهاية.

2-4-2 اختبارات أداء الهجوم المضاد:

تم تقييم أداء الهجوم المضاد وفق استمارة مقننه في رياضة المبارزة ومعتمدة في دراسات سابقة (امجد حازم: 2017، 142)، ويعتمد تقييم الأداء فيها وفقاً لأجزاء الحركة ومظاهرها وذلك بتصوير المهارة وعرضها على ثلاث خبراء ويتم إعطاء درجة من (1-10) درجات. كما في الملحق (1).

2-5 التجربة الاستطلاعية: اجرت الباحثة تجربتان استطلاعية بتاريخ 2021/2/4 الساعة العاشرة صباحاً على عينة عشوائية من المجتمع والبالغ عددهن (4) لاعبة احدهما للاختبارات التي سوف تجريها والثانية لتمرينات السرعة الذهنية، للتعرف على المعوقات التي قد تواجه الباحثة خلال اجراء الاختبارات وتطبيق التجربة.

2-6-6 الإجراءات الميدانية:

2-6-1 الاختبارات القبليّة: اجريت الاختبارات القبليّة على عيني البحث التجريبية والضابطة يوم الاحد بعد اجراء الإحماء الكافي للاختبار، مع تثبيت كافة الظروف الزمانية والمكانية لغرض توحيدها مع الاختبارات البعدية. وقد تم معالجة نتائج الاختبارات القبليّة ليجاد التجانس من خلال اختبار ليفين والتكافؤ بين المجموعتين من خلال اختبار (ت) للعينات المستقلة، فبين من الجدول (1) ان مجتمع البحث متجانس، وان عيني البحث التجريبية والضابطة متكافئ في الاختبارات القبليّة والجدول (1) يبين ذلك.

التوازن المتحرك	قبلي	33.57	3.77	14.28	3.45	10.95	0.000	معنوي
	بعدي	47.85	2.67					
الهجمة الزمنية المضادة	قبلي	5.42	0.93	3.14	1.06	7.77	0.000	معنوي
	بعدي	8.57	0.53					
الهجمة القاطعة المضادة	قبلي	5.71	1.79	3.71	1.38	7.12	0.000	معنوي
	بعدي	9.42	0.53					

* معنوي عند مستوى دلالة $0.05 \geq$

يتبين من الجدول (2) وجود فروق معنوية بين قيم الأوساط الحسابية وقيم الانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في اختبارات القدرات الحركية والهجمات المضادة بسلاح الشيش، إذ بلغت قيم المستوى الخطأ لجميع الاختبارات قيم أقل من مستوى دلالة 0.05 وهذا يعني ان عينة البحث التجريبية قد تطورت في القدرات الحركية للهجمات المضادة في سلاح الشيش نتيجة استعمال التمرينات الخاصة.

الجدول (3) يبين المعالم الإحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

دلالة الفروق	Sig.	T-Test	ع هـ	س ف	±ع	س	الأوساط الحسابية	القدرات الحركية والهجمات المضادة
معنوي	0.000	9.24	0.89	3.14	1.15	8	قبلي	التوافق للأطراف العليا والسفلى
					1.34	11.14	بعدي	
معنوي	0.001	6.35	0.95	2.28	0.97	4.42	قبلي	سرعة الاستجابة الحركية للذراع المسلحة
					0.95	6.71	بعدي	
معنوي	0.004	4.58	2.88	5	4.49	34.28	قبلي	التوازن المتحرك
					4.49	39.28	بعدي	
معنوي	0.005	4.26	0.97	1.57	0.97	5.57	قبلي	الهجمة الزمنية المضادة
					0.69	7.14	بعدي	
معنوي	0.004	4.5	0.75	1.28	1.25	6.28	قبلي	الهجمة القاطعة المضادة
					0.78	7.57	بعدي	

* معنوي عند مستوى دلالة $0.05 \geq$

يتبين من الجدول (3) وجود فروق معنوية بين قيم الأوساط الحسابية وقيم الانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة في اختبارات القدرات الحركية

للمنافسات، وفي بداية الوحدة التدريبية حتى يستثمر قدرة الجهاز العصبي على النقل السريع للإشارات العصبية للعضلات العاملة قبل أن يحل التعب في منتصف أو نهاية الوحدة التدريبية. تم التركيز في تنفيذ التمرينات الخاصة على سرعة الأداء الحركي والدقة في تنفيذ التحركات حتى الوصول إلى مرحلة إتقان التحركات وتنفيذ الواجبات أو التمرينات بشكل جيد مع التصحيح المستمر للأخطاء. نفذت التمرينات بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة، و بزمان لا يزيد عن (10) ثواني لكل تكرار وبتكرارات من (4-5) للمجموعة الواحدة وعدد المجموعات (2-3) مجموعة وفقاً لمستوى الفريق وحالته التدريبية، وفترة الراحة بين التكرارات رجوع النبض إلى ما يقارب (120) ضربة في الدقيقة قبل البدء بالتكرار التالي. والملحق (2) يوضح بعض التمرينات الخاصة. نفذت التمرينات على مدى شهرين وواقع ثمان أسابيع من يوم 2018/2/12 ولغاية 2018/4/1.

2-6-3 الاختبارات البعدية: بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات اجريت الاختبارات البعدية على أفراد عينتي البحث بتاريخ 2018/4/2 مع مراعاة كافة الظروف الزمانية والمكانية في الاختبارات القبلية.

2-7 الوسائل الإحصائية: تم معالجة النتائج إحصائياً بوساطة نظام SPSS وباستخدام القوانين الآتية: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار ليفين للتجانس، اختبار (ت) لمتوسطين غير مرتبطين، اختبار (ت) لمتوسطين مرتبطين).

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل النتائج:

الجدول (2) يبين المعالم الإحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

دلالة الفروق	Sig.	T-Test	ع هـ	س ف	±ع	س	الأوساط الحسابية	القدرات الحركية والهجمات المضادة
معنوي	0.000	10.32	1.57	6.14	1.79	7.28	قبلي	التوافق للأطراف العليا والسفلى
					0.97	13.42	بعدي	
معنوي	0.000	11.3	0.89	3.85	1.29	5	قبلي	سرعة الاستجابة الحركية للذراع المسلحة
					1.34	8.85	بعدي	

اذ ان استيعاب وإدراك التوافق المعقد للواجب الحركي فيقدر ما تكون الخبرة الحركية ثرية تكون قدرة الفرد كبيرة في تحديد المسارات الحركية الدقيقة داخل الجهاز العصبي المركزي، الأمر الذي ينعكس إيجاباً على القدرة التوافقية والانسائية في الأداء وتنفيذ الواجبات الحركية الجديدة على أحسن وجه وبأقل وقت (علي بن صالح الهرهوري: 1994، 319-320). وهذه الصفات التي تتميز بها حركات الرد المضاد او الهجوم المضاد أدتها لاعبات المجموعة التجريبية من خلال تمارينات السرعة الذهنية مما عمل على تحسن القدرات الحركية وأداء الهجوم المضاد لديهن. وترى الباحثة أن تمارينات السرعة الذهنية تعمل على ترقية التوافق العصبي العضلي الذي يؤدي إلى تحسين مكونات بعض العناصر الحركية المختلفة مثل سرعة الاستجابة ورد الفعل والتميز والتوافق. أن الطبيعة الحركية لتمرينات السرعة الذهنية والتي تشمل تمارين سرعة استجابة ورد فعل وتوقع حركي وإدراك وتمييز زاد في القدرة الإدراكية للإحساس الحركي وتطور جهاز التوازن لديهن ويتضح ذلك من خلال المحافظة على التوازن رغم انتقالات مركز ثقل الجسم يميناً ويساراً أعلى وأسفل (Bouchard.c, et-al; 1990, p.32).

4-الخاتمة:

وعلى ضوء النتائج التي توصلت لها الدراسة استنتجت الباحثة التالي:

- 1-إن التمارينات (السرعة الذهنية) طورت القدرات الحركية والهجوم المضاد لدى المجموعة التجريبية.
- 2-المنهاج التدريبي الاعتيادي بدون التمارينات الخاصة طور القدرات الحركية والهجوم المضاد لدى المجموعة الضابطة.
- 3-أن التمارينات (السرعة الذهنية) ضمن منهاج تدريبي طورت القدرات الحركية والهجوم المضاد لدى المجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة.

وعلى ضوء الاستنتاجات توصي الباحثة بالتالي:

- 1-استعمال التمارينات (السرعة الذهنية) لتطوير القدرات الخاصة الحركية والبدنية الأخرى في رياضة المبارزة.
- 2-العمل على إيجاد اختبارات للسرعة الذهنية ومن ثم العمل على تطويرها في تمارينات خاصة.

والهجمات المضادة بسلاح الشيش، اذ بلغت قيم المستوى الخطأ لجميع الاختبارات قيم اقل من مستوى دلالة 0.05 وهذا يعني ان عينة البحث التجريبية قد تطورت في القدرات الحركية للهجمات المضادة في سلاح الشيش نتيجة التدريبات المستمرة لعينة البحث الضابطة وفق أسس تدريبية علمية صحيحة. الجدول (4) يبين المعالم الإحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي.

القدرات الحركية والهجمات المضادة	المجاميع	س	ع±	T-Test	Sig.	دلالة الفروق
التوافق للأطراف العليا والسفلى	تجريبية	13.42	0.97	3.63	0.003	معنوي
	ضابطة	11.14	1.34			
سرعة الاستجابة الحركية للذراع المسلحة	تجريبية	8.85	1.34	3.44	0.005	معنوي
	ضابطة	6.71	0.95			
التوازن المتحرك	تجريبية	47.85	2.67	4.33	0.001	معنوي
	ضابطة	39.28	4.49			
الهجمة الزمنية المضادة	تجريبية	8.57	0.53	4.33	0.001	معنوي
	ضابطة	7.14	0.69			
الهجمة القاطعة المضادة	تجريبية	9.42	0.53	5.16	0.000	معنوي
	ضابطة	7.57	0.78			

* معنوي عند مستوى دلالة 0.052

يتبن من الجدول (4) وجود فروق معنوية بين المجموعة التجريبية والضابطة في قيم الأوساط الحسابية وقيم الانحرافات المعيارية البعدية في اختبارات القدرات الحركية والهجمات المضادة بسلاح الشيش، اذ بلغت قيم المستوى الخطأ لجميع الاختبارات قيم اقل من مستوى دلالة 0.05 وهذا يعني ان عينة البحث التجريبية قد تطورت في القدرات الحركية للهجمات المضادة في سلاح الشيش أفضل من المجموعة الضابطة نتيجة استعمال التمارينات الخاصة.

3-2 مناقشة النتائج:

يعد الهجوم المضاد من اصعب حركات الهجوم في رياضة المبارزة كونه يعتمد على حركات المهاجم التي تسبق الهجوم المضاد وهي تتطلب تمييز وسرعة عالية وتوقع للرد من قبل المدافع على حركات المهاجم باقل زمن ممكن، كما تتطلب تفكير عالي وتحليل لتحركات وهجمات المهاجم ومن ثم الرد .

المصادر:

- [1] أمجد حازم؛ تأثير منهج تعليمي وفق السيطرة الدماغية لنصفي الدماغ على تعلم بعض مهارات سلاح الشيش: (رسالة ماجستير كلية التربية الاساسية، الجامعة المستنصرية، 2017).
- [2] بيان علي الخاقاني؛ بعض المتغيرات الوظيفية واللياقة لحركية وعلاقتها بمستوى الانجاز في لعبة المبارزة: (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية لتربية الرياضية للبنات، 2005).
- [3] علي بن صالح الهوروري؛ علم التدريب الرياضي. ط1: (جامعة بن غازي، 1994).
- [4] علي سلوم جواد؛ الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي. ط1: (جامعة القادسية لعام 2004).
- [5] فاطمة عبد مالح وآخرون؛ الأعداد الرياضي في المبارزة. ط1: (مركز لفصل للطباعة، بغداد، 2017).
- [6] فاطمة عبد مالح وظافر ناموس؛ أساسيات التدريب الرياضي في رياضة المبارزة. ط1: (الأردن، مطبعة المجتمع العربي، 2014).
- [7] موفق مجيد المولى وآخرون؛ المنهجية الحديثة في التخطيط والتدريب بكرة القدم. ط1: (مركز الفيسل للطباعة، بغداد، 2017).
- [8] Bouchard.c,(et-al);Exercise Fitness and Health.Illinois,Human Kinetics Books,1990.
- [9] Davis. B. et. al physical Education and the study of sport. UK: Harcourt publishers Ltd. 2000.

الملاحق:

ملحق (1) يوضح استمارة تقييم أداء الهجوم المضاد

الهجوم المضاد	انسيابية أداؤها وسرعتها			التوقيت المناسب			القسم التحضيري			القسم الرئيسي			القسم الختامي			المجموع من عشرة درجات
	الدرجة			الدرجة			الدرجة			الدرجة			الدرجة			
	2	1	0	2	1	0	2	1	0	2	1	0	2	1	0	
الهجمة الزمنية المضادة																
هجمة الايقاف																
اسم اللاعب	اسم المقوم															

ملحق (2) يوضح نماذج من التمرينات الخاصة

- 1- من وضع الاستعداد: يرمي المدرب قفازين واحد يمين والثاني يسار الكف الذي يرمى على اليمين تقوم اللاعبه بالتقدم والطعن والكف الذي يرمى على اليسار تقوم اللاعبه بالتقهقر والطعن.

2- الوقوف بوضع الاستعداد: رسم دوائر على الحائط مرقمة من (1-10) وقياس قطرها 15 سم مرتبة بشكل عشوائي، والوقوف على بعد 50 سم من الحائط، عند سماع صافرة واحدة من قبل المدرب لمس الدائرة رقم (1) والعودة الى وضع الوقوف وعند سماع صافرتان من قبل المدرب لمس الدائرة رقم (2) وهكذا على ان يتم التمرين بأقصى سرعة.

3- من وضع الاستعداد: وضع حبل طوله 2 متر بشكل عرضي مع خط المنتصف للملعب ومعلق عليه كرات بألوان مختلفة وبارتفاعات مختلفة وتحريكه يمين ويسار وعند سماع أيعاز من قبل المدرب تقوم اللاعبه بالتقدم والطعن على اللون الكرة المطلوب ويتكرر التمرين باختلاف الارتفاعات والالوان من 10-15 مرة.

4- من وضع الاستعداد: وضع حبل طوله 2 متر بشكل طولي مع خط المنتصف للملعب ومعلق عليه كرات بألوان مختلفة وبارتفاعات مختلفة وتحريكه يمين ويسار وعند سماع أيعاز من قبل المدرب تقوم اللاعبه بالتقدم والطعن على اللون الكرة المطلوب ويتكرر التمرين باختلاف الارتفاعات والالوان من 10-15 مرة.

5- من وضع الاستعداد: وضع حبل طوله 2 متر معلق بسقف القاعة عمودي على خط المنتصف ومعلق عليه كرات بألوان مختلفة وبارتفاعات مختلفة وتحريكه يمين ويسار وعند سماع أيعاز من قبل المدرب تقوم اللاعبه بالتقدم والطعن على اللون الكرة المطلوب ويتكرر التمرين باختلاف الارتفاعات والالوان من 10-15 مرة.

6- من وضع الاستعداد: رسم دوائر على الحائط مرقمة من (1-10) وقياس قطرها 10 سم مرتبة بشكل عشوائي، والوقوف على بعد 50 سم من الحائط، عند سماع صافرة من قبل المدرب قيام اللاعبه بلمس الدوائر بالتسلسل التنازلي ابتداء من الدائرة (10) وانتهاء بالدائرة (1).

7- من وضع الاستعداد: تكرار التمرين السابق على ان يتم لمس الدوائر بكلتا اليدين، الدوائر الفردية باليد اليمين والدوائر الزوجية باليد اليسار، ويتم أداء التمرين بأقصى سرعة.

8- من وضع الاستعداد: تكرار التمرين السابق على ان يتم الطعن الدوائر بالترتيب التصاعدي.

9-من وضع الاستعداد: وضع عمود على الأرض يحتوي على ثلاث ألوان مضيئة بالتناوب، احمر، اصفر، اخضر مثلا سماع صافرة واحدة من قبل المدرب قيام اللاعب بالتقدم خطوة للأمام ثم الطعن.

10-من وضع الاستعداد: تكرار التمرين السابق الى ان يتم ظهور اللون الاصفر سماع صافرتان التقدم خطوتين ثم الطعن.

11-من وضع الاستعداد: تكرار التمرين السابق الى ان يتم ظهور اللون الاخضر سماع ثلاث صافرات التقدم ثلاث خطوات ثم الطعن.

12-من وضع الاستعداد: يقوم المدرب بمسك دمية المباراة وتحريكها الى اليمين واليسار واعلى وأسفل بحدود مساحة ملعب المباراة وعلى اللاعب طعن الدمية في المنطقة الدفاعية 4 عند الحركة لليمين والمنطقة الدفاعية 6 عند الحركة لليساار والمنطقة الدفاعية 7 عند الحركة للأعلى والمنطقة الدفاعية 8 عند الحركة للأسفل بأسرع زمن ممكن.

13-من وضع الاستعداد: يقوم المدرب بمسك دمية المباراة وتحريكها الى اليمين واليسار والأمام والخلف وعلى اللاعب اتباع الدمية والطعن بمنطقة الدفاع 6.

14-من وضع الاستعداد: ترسم دوائر ملونه على الأرض ومرقمة بالتسلسل ولكن غير مرتبة الأماكن ومتقاربة وعند سماع أشاره من المدرب برقم الدائرة على اللاعب القفز بقدم واحدة على ذلك الرقم وتبقى بالوضع لحين سماع اشارة برقم آخر أو الرجوع الى وضع الاونكارد.

15-من وضع الاستعداد: الثبات لمدة 5 ثانية والتقدم 3 خطوات ثم الثبات 3 ثانية والتقدم 5 خطوات ثم الثبات 5 ثانية والرجوع 3 خطوات ثم الثبات 3 خطوات والرجوع 5 خطوات.

دراسة تحليلية لبعض القدرات البدنية والحركية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة

م.م عمر ناطق عبد القادر¹ م.م عبد الله فوزي احمد²

المديرية العامة للتربية في محافظة نينوى/ثانوية أصفية الاولى للبنين¹

المديرية العامة للتربية في محافظة نينوى/متوسطة طويبة للبنين²

(¹ www.malsaygh72@gmail.com, ² Abdullah.alhashmiy@gmail.com)

المستخلص: هدف البحث الى التعرف على الفروق ببعض القدرات البدنية والحركية لتلاميذ المرحلة المتوسطة، فضلا عن الفروق ببعض القدرات البدنية والحركية بين تلاميذ كل صف والصف الذي يليه ابتداء من الصف الاول متوسط وصولا الى الصف الثالث المتوسط .

وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة التحليلية وتكونت عينة البحث من (120) تلميذ من تلاميذ ثانوية أصفية ناحية الشورة جنوب الموصل من الصفوف الاول والثاني والثالث المتوسط، كما استخدم الباحثان الاختبارات الخاصة بالاختبارات البدنية والحركية الاتية: (اختبار ركض (20) متر من بداية عالية لقياس السرعة الانتقالية، اختبار الحجل بكلتا الرجلين (كل رجل على حدة) لمسافة (10) متر لقياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات للرجلين، اختبار الجري المتعرج بين الشواخص لقياس الرشاقة، اختبار ثني الجذع الى الامام من وضع الجلوس الطويل لقياس مرونة العمود الفقري وعضلات خلف الرجلين واختبار الدوائر المرقمة لقياس التوافق).

واستخدم الباحثان برنامج SPSS لاستخراج الوسائل الاحصائية الاتية لمعالجة البيانات وهي (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط ل (بيرسون)، النسبة المئوية، اختبار (ت) لوسطين حسابيين غير مرتبطين).

وتوصل الباحثان الى الاستنتاجات الاتية:

1-تطور تلاميذ كل صف والصف الذي يليه في اختبارات ركض (20 متر) من بداية عالية والخاص بالسرعة الانتقالية واختبار الحجل بالرجل اليمنى لمسافة (10 متر) والخاص بالقوة المميزة بالسرعة واختبار الشواخص والخاص بالرشاقة واختبار ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل والخاص باختبار المرونة.

2-لايوجد تطور بالقدرة البدنية والحركية (القوة المميزة بالسرعة للرجل اليسرى) بين تلاميذ كل صف و الصف الذي يليه باختبار الحجل بالرجل اليسرى.

الكلمات المفتاحية: تحليلية - القدرات البدنية والحركية - تلاميذ - المتوسطة.

1-المقدمة:

في عمليتي التعلم والتطور الحركي وان تخضع لمنهجية على الصعيدين النظري والتطبيقي وفق الاهداف والاعراض الخاصة بهذه المرحلة العمرية بوصفها مرحلة ارتكاز، لم تعد المهارة وحدها هي الفيصل كما كانت قبل اكثر من نصف قرن بل اصبحت القابلية البدنية بما تحويها من متغيرات سواء الحركية منها او الفسيولوجية ناهيك عن القياسات الجسمية ذات التأثير على تطور اللعبة.

وبهذا اتجه الباحثان على تسليط الضوء على الدور الفاعل للقدرات البدنية والحركية ومن خلال استخدام اختبارات متخصصة لهذه القدرات سواء البدنية منها او الحركية للتعرف على الفروق لبعض القدرات البدنية والحركية والفروق بين تلاميذ كل صف والصف الذي يليه ابتداء من الصف الاول المتوسط.

هدف البحث:

1- التعرف على الفروق ببعض القدرات البدنية والحركية بين تلاميذ المرحلة المتوسطة

فرض البحث:

1- توجد فروق ذات دلالة معنوية في تطور بعض القدرات البدنية والحركية بين تلاميذ المرحلة المتوسطة.

مجالات البحث:

المجال البشري: تلاميذ ثانوية أصفية للبنين.

المجال المكاني: ساحة مدرسة ثانوية أصفية للبنين.

المجال الزمني: ابتداء من 2021/6/1 لغاية 2021/7/1.

تم تبليغ تلاميذ الصف الثالث المتوسط من قبل الباحثان للحضور لإجراء الاختبارات كون الاختبارات كانت قبل فترة الامتحانات للباكوريا.

تحديد المصطلحات:

القدرات البدنية: عرفها (محبوب، 1989) بانها " القدرات الموروثة التي تتطور بالنمو وتتطور بالممارسة والتدريب وتشمل ثلاث قدرات وهي (القوة، السرعة، المطاولة) " (محبوب: 1989، 107) .

القدرات الحركية: عرفها (محبوب، 1989) بانها " القدرات التي يكتسبها الانسان من المحيط مثل الرشاقة والمرونة والتوازن

اصبحت التربية الرياضية اليوم جزء مهم من التربية العامة فهي ليست تمارين وحركات وفعاليات والعبا رياضية بل هي تربية وفلسفة وثقافة وسياسة فضلا عن دورها في اعداد الانسان اعدادا بدنيا وصحيا ونفسيا واجتماعيا، لذا فان لها الدور الكبير في دفع عجلة التطور الى الامام، وتعد القدرات البدنية والحركية اساس تطور الحركة الرياضية في اي مجتمع بوصفها البداية الصحيحة السليمة لتهيئة النشئ الجديد وبنائه منذ الصغر وصولا الى ايجاد القاعدة الواسعة والقوية للتربية الرياضية .

ولذلك اصبح من الضروري الاهتمام بالمراحل العمرية المتعددة ومنها المرحلة المتوسطة ويعد اكتساب القدرات البدنية والحركية اساسا لاكتساب المهارات العامة والخاصة المرتبطة بالأنشطة الرياضية المختلفة في مراحل النمو التالية ولاسيما في مرحلة المدرسة المتوسطة (مردان: 1972، 52).

وتعد المرحلة المتوسطة واسطة العقد في مراحل التعليم المختلفة، لذلك تمثل بحكم موضعها من السلم التعليمي مرحلة ذات انتقال في حياة التلاميذ (الحقيل: 1421هـ، 135)، ولقد ركزت الدراسات والبحوث الحديثة على محاولة معرفة انجح الطرائق لتشجيع التلاميذ على ممارسة النشاط الرياضي لكي تصبح هذه الممارسة جزء من النمط الحياتي اليومي للفرد (ston:1985,168)، لهذا يبدو من الضروري ان تكون هناك فرص لمزاولة النشاط الرياضي المنتظم في المدرسة والتي سوف تسهم في تطوير القدرات البدنية والحركية مما يضمن توفير نمط حياتي ذي نشاط رياضي خاص بالتلاميذ (slave & other:1984,61) . لذا فان اهمية البحث تبرز في تتبع بعض القدرات البدنية والحركية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة من الصف الاول الى الصف الثالث المتوسط من اجل التعرف على الفروق بين القدرات البدنية والحركية لدى هذه الفئة من التلاميذ

مشكلة البحث:

تعد المدارس المتوسطة من المؤسسات التربوية التي تربي التلاميذ بإعمار (12-15) سنة، وينبغي علينا الاهتمام بالتلاميذ في هذه المرحلة العمرية المهمة بحيث تأخذ التربية الرياضية دورها لتسهم

المرونة، الرشاقة، التوافق) على نسبة اتفاق (81.81%) فاكتر اذا يشير (بلوم واخرون، 1973) الا انه على " الباحث الحصول على الموافقة بنسبة (75%) فاكتر من المحكمين " (بلوم واخرون: 1973، 162)

2-3-3-2 استبيان تحديد الاختبارات البدنية والحركية المستخدمة:

تم تصميم استمارة استبيان الملحق (3) لتحديد اهم الاختبارات الملائمة للقدرات البدنية والحركية التي تم اعتمادها عن طريق تحليل محتوى المصادر العلمية، وتم عرضها على مجموعه من المختصين في القياس والتقويم الملحق (4)، واطهر الاستبيان حصول الاختبارات (الحجل 10 خطوات على الرجل اليمنى، والحجل 10 خطوات على الرجل اليسرى (لقياس القوة المميزة بالسرعة)، وركض (20) متر من بداية عالية (لقياس السرعة الانتقالية)، وثني الجذع الى الامام من وضع الجلوس الطويل (لقياس مرونة العمود الفقري)، والجري المتعرج ذهابا وايابا بين (5) شواخص (لقياس الرشاقة)، واختبار الدوائر المرقمة (لقياس التوافق) على نسبة اتفاق (75%) فاكتر.

2-3-3-2 مواصفات الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية والحركية:

2-3-3-2-1 الاختبار الاول (الحجل بكل من الرجل اليمنى الرجل اليسرى لمسافة 10 متر) هدف الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة. الادوات اللازمة: ارضيه مستويه و من خط مستقيم قياس و ساعه توقيت فقط بداية ونهاية.

الاجراءات:

-تخطيط منطقه الاختبار.
-يقف التلميذ خلف خط البداية وعند ما تعطي الاشارة يقوم التلميذ بالحجل برجل اليمين فقط حتى يجتاز خط النهاية.
-مقاطع محاولتان لكل تلميذ (وينفذ الاختبار بعد ذلك بالرجل اليسرى).
-يحتسب الزمن الاقرب 10/1 من الثانية.

والمهارة، اي انها تأتي عن طريق الممارسة والتدريب " (محبوب: 1989، 85).

2-منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة التحليلية لملائمته لطبيعة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينه: تكون مجتمع البحث من تلاميذ الصفوف (الاول والثاني والثالث) المتوسطة لمدسة ثانوية اصفية الاولى للبنين، اما عينة البحث فقد تكونت من (120) تلميذ بواقع (40) تلميذ من كل صف دراسي، والبالغ عددهم (180) تلميذ وينسبة (66%) من المجتمع. وقد تم اختيار العينة بالطريقة الطبقيّة وبالأسلوب العشوائي غير المنتظم .
الجدول (1) يبين مواصفات عينة البحث

الصف	عدد الطلاب	عدد العينة	العمر (شهر)		الطول (سم)		الكتلة (كغم)	
			ع±	س	ع±	س	ع±	س
الاول المتوسط	80	40	122.80	3.104	138.60	2.063	35.75	2.890
الثاني المتوسط	60	40	135.40	2.950	143.33	3.031	38.61	2.133
الثالث المتوسط	40	40	149.60	3.253	148.31	4.310	40.09	3.327
المجموع	180	120	-	-	-	-	-	-

2-3 وسائل جمع البيانات:

2-3-1 تحليل محتوى المصادر العلمية: للتعرف على القدرات البدنية والحركية واختباراتها

2-3-2 المقابلة الشخصية: لقد تمت مقابلة شخصيه مع بعض المختصين للاطلاع على اختيار بعض القدرات البدنية والحركية الاختبارات الملائمة لعينه البحث لهذه القدرات، وتمت هذه المقابلات الشخصية للمدة من 2021/1/1 ولغاية 2021/1/7 .

2-3-3 الاستبيان والقياس:

2-3-3-1 الاستبيان (تحديد القدرات البدنية والحركية): من اجل تحديد اهم القدرات البدنية والحركية التي سيتم دراستها قام الباحثان بتصميم استمارة استبيان الملحق (1)، وتم توزيعها على مجموعه من المختصين في مجال التعلم الحركي والقياس والتقويم الملحق (2)، واطهرت النتائج حصول القدرات البدنية والحركية الاتية: (القوة المميزة بالسرعة، السرعة الانتقالية،

-يطلب منه الجلوس على البساط بحيث تكون القدمان مضمومتان مع تثبيتهما على حافة المقعد .

-يقوم احد المساعدين بالضغط على الركبتين لتبقياً مستقيمتين .
-عند اعطاء اشارة من قبل الفاحص يقوم التلميذ بثني الجذع الى الامام بحيث يدفع المؤشر بأطراف اصابعه الى ابعد مسافة ممكنة .

-يحاول التلميذ الثبات قليلا عند اخر مسافة يصل اليها .
-يعطى للتلميذ محاولتين تجريبيتين .
-يعطى للتلميذ ثلاث محاولات عند اجراء الاختبار .

طريقه التسجيل للاختبار:

-تسجل للتلميذ النسافة التي حققها (السنيمترات) في المحاولات الثلاثة .

-تحتسب احسن محاولة للتلميذ من المحاولات الثلاثة (حسانين): (1987، 28).

2-3-4-4 الاختبار الرابع: (الركض المتعرج بين الشواخص).

-هدف الاختبار: قياس الرشاقة.
-الادوات اللازمة: ارضيه مستويه و(5) شواخص وساعة توقيت وخط البداية والنهاية.

الاجراءات:

-تخطيط منطقه الاختبار بحيث تكون المسافة بين خط البداية والشاخص (180 سم) وفضلا عن المسافة بين شاخص واخر.

-يقف التلميذ خلف خط البداية وعند ما تعطي الاشارة يقوم التلميذ بالركض بين الشواخص مبتدئا من جهة اليمين او اليسار حتى يصل الشاخص الخامس ويدور حوله الى خط النهاية بالطريقة نفسها.

-يعطى للتلميذ محاولة تجريبية واحدة.

-يعطى للتلميذ محاولتان للاختبار .

-لا تعد المحاولة خطأ اذا توقف التلميذ عن الاداء .

-تعد المحاولة اذا لم يركض التلميذ بين اي شاخص.

-يقاس زمن التلميذ من اشارة بدء الاختبار الى ان تتخطى قدم التلميذ خط النهاية.

-تستخدم اشارة مسموعة للتلاميذ ومرئيه من الميقاتي.

طريقه التسجيل للاختبار: قياس الزمن الى اقرب (10/1) ثانية (باهي: 1999، 8).

2-3-4-2 الاختبار الثاني (ركض 20 متر) من بداية عالية:

-هدف الاختبار: قياس السرعة الانتقالية

-الادوات اللازمة: ارضيه مستويه في خط مستقيم وشريط قياس و ساعة توقيت وخط بداية ونهاية

الاجراءات:

-تخطيط منطقه الاختبار

-يقف التلميذ خلف خط البداية وعند ما تعطي الاشارة يقوم التلميذ بالركض السريع حتى يجتاز خط النهاية

-يعطى محاولة واحدة لكل تلميذ .

طريقه التسجيل للاختبار:

-قياس الزمن الاقرب (10/1) ثانية

-يقاس زمن التلميذ من اشارة بدء الاختبار الى ان تتخطى قدم التلميذ خط النهاية .

-تستخدم اشارة مسموعة للتلاميذ ومرئيه للميقاتي.

2-3-4-3 الاختبار الثالث (ثني الجذع الى الامام من وضع الجلوس الطويل):

هدف الاختبار: قياس مرونة العمود الفقري والعضلات الخلفية للجسم

-الادوات اللازمة: مقعد من دون ظهر ارتفاعه (20 سم) ومسطرة غير مرنة مقسمة الى (30 سم) مثنية عموديا على المقعد بحيث يكون الرقم (10 سم) عند حافة المقعد ومؤشر خشبي يتحرك على سطح المسطرة، وبساط جمناستك .

الاجراءات:

-يطلب من التلميذ نزع الحذاء

-ملائمة الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية والحركية لعينة البحث.

2-7-1 الاسس العلمية للاختبارات:

2-7-1-1 صدق الاختبارات: يمثل صدق الاختبارات احد اهم الوسائل في الحكم على صلاحية وجودة الاختبار كأداة قياس لما وضع من اجله وهو اكثر تعريفات الصدق شيوعا (الظاهر واخرون: 2002، 132-133)، ولقد اعتمد الباحثان على الصدق الظاهري اذ يعد الاختبار صادقا ظاهريا اذا كان صالحا في ظاهره بصورة مبدئية من خلال النظر الى عنوانه وتعليماته والوظيفية التي يقيسها وكل ذلك يوحي بان الاختبار يبدو من حيث ظاهره انه مناسب للغرض المطلوب وان موافقة السادة المحكمين يحققه هذا النوع من الصدق، فضلا عن استخدام الصدق الذاتي الذي يساوي جذر معامل الثبات .

2-7-2 ثبات الاختبارات: وقد تم اجراء معامل الارتباط البسيط (لبيرسون) بين كلا القياسين لقد تحقق الباحثان من ثبات الاختبار بطريقة (التطبيق واعادة التطبيق) اذ تم تطبيق الاختبارات على عينة التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (30) تلميذ وتم القياس الاول يوم 2021/5/1 وبعد ثلاثة ايام تم القياس الثاني يوم 2021/5/4، إذ يجب ان تكون الفترة الزمنية لإعادة التطبيق قريبة جدا (ثلاثة ايام على الاكثر) حتى لا يتأثر اداء التلميذ بالتدريب (باهي: 1999، 8) والجدول (2) يبين ذلك.

الجدول (2) يبين معامل الثبات والصدق الذاتي والموضوعية لاختبارات القدرات البدنية والحركية

ت	القدرات البدنية والحركية	الاختبارات	معامل الثبات	الصدق الذاتي	الموضوعية
1	السرعة الانتقالية	ركض (20) متر من بداية عالية	* 0.76	* 0.87	* 0.81
2	القوة بالسرعة	المميرة	* 0.81	* 0.90	* 0.84
		الحجل على الرجل اليسرى لمسافة (10) متر	* 0.79	* 0.88	* 0.80
3	الرشاقة	الجري المتعرج بين الشواخص	* 0.86	* 0.92	* 0.74
4	المرونة	ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل	* 0.83	* 0.91	* 0.78
6	التوافق	الدوائر المرقمة	* 0.71	* 0.84	* 0.76

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$

-قياس الزمن للتلميذ بيت اشارة بدء الاختبار الى ان تتخطى قدم التلميذ خط النهاية.

طريقه التسجيل للاختبار:

-قياس الزمن الى اقرب (10/1) ثانية لأحسن محاولة من المحاولتين (الخولي وراتب: 1982، 401).

2-3-4-5 الاختبار الخامس (اختبار الدوائر المرقمة):

-هدف الاختبار: قياس التوافق

-الادوات اللازمة: ساعة ايقاف، وثمانية دوائر مرسومة على الارض على ان يكون قطر كل منها (60 سم)، ترقيم الدوائر من (1-8).

-الاجراءات: يقف التلميذ داخل دائرة رقم (1) وعند سماع اشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معا الى الدائرة رقم (2) ثم الى الدائرة رقم (3) وهكذا حتى وصوله الى الدائرة رقم (8) ويتم ذلك بأقصى سرعة .

طريقه التسجيل للاختبار:

-يسجل للتلميذ الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الدوائر الثمانية (الحكيم: 2004، 28-29).

3-5 الاجهزة والادوات المستخدمة: (ساعة توقيت، شريط

بقياس طول (30 متر)، شواخص عدد (5)، مسطرة متدرجة وصندوق خشبي).

2-6 التجربة الاستطلاعية: لغرض التأكد من مقدرة عينة

البحث على اداء الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية والحركية، فضلا عن ملائمة الاجهزة والادوات وامكانية فريق العمل المساعد الملحق (5)، قام الباحثان بتطبيق الاختبارات على عينة قوامه (30) طالبا من غير عينة البحث، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مدرسة ثانوية أصفية للبنين بواقع (10) طلاب من كل صف من الصفوف الثلاثة وخلصت التجربة الاستطلاعية الى ما يأتي:

-امكانية فرق العمل المساعد على اجراء الاختبارات .

-ضرورة اجراء عرض من قبل الباحثان او احد اعضاء فريق

العمل المساعد امام العينة قبل التطبيق .

الجدول (6) يبين قيمة lsd في اختبار التوافق

ت	الصف	الوسط الحسابي	LSD	المعنوية
1	الاول	4.9450	0.03400	الاول
	الثاني	4.9110		
2	الاول	4.9450	0.81600	الاول
	الثالث	4.1290		
3	الثاني	4.9110	0.78200	الثاني
	الثالث			

الجدول (7) يبين تحليل التباين (ANOVA) بين تلاميذ المرحلة المتوسطة ببعض القدرات البدنية والحركية في اختبار المرونة

المعالم الاحصائية	مجموع المربعات	درجة الحرية DF	الوسط الحسابي للمربعات	F	SIG
بين المجموعات	4804.650	2	2402.325	95.874	0.000*
داخل المجموعات	2931.675	117	25.057		
المجموع	7736.325	119			

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$

الجدول (8) يبين قيمة lsd في اختبار المرونة

ت	الصف	الوسط الحسابي	LSD	المعنوية
1	الاول	15.4250	1.12500	الاول
	الثاني	14.3000		
2	الاول	15.4250	12.82500	الثالث
	الثالث	28.2500		
3	الثاني	14.3000	13.95000	الثالث
	الثالث	28.2500		

الجدول (9) يبين تحليل التباين (ANOVA) بين تلاميذ المرحلة المتوسطة ببعض القدرات البدنية والحركية في اختبار الحجل بالرجل اليميني

المعالم الاحصائية	مجموع المربعات	درجة الحرية DF	الوسط الحسابي للمربعات	F	SIG
بين المجموعات	53.729	2	26.896	65.239	0.000*
داخل المجموعات	48.235	117	0.412		
المجموع	102.028	119			

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$

الجدول (10) يبين قيمة lsd في اختبار الحجل بالرجل اليميني

ت	الصف	الوسط الحسابي	LSD	المعنوية
1	الاول	6.7305	0.93350	الاول
	الثاني	5.7970		
2	الاول	6.7305	1.63450	الاول
	الثالث	5.0906		

2-7-3 موضوعية الاختبارات: ان الموضوعية تعني عدم

التباين والاختلاف في عملية التقويم عند اعطاء درجات الحكام بالنسبة للقياس من الاختبارات العملية وللتحقق من الموضوعية يستخرج معامل الالتواء بين النتائج التي قدرها المقيمون (الحكيم: 2004، 28-29)، ولقد قام الباحثان باحتساب الموضوعية من خلال تقويم حكمان من فريق العمل المساعد للذان يقومان بعملية القياس وبذلك تحققت من صدق وثبات وموضوعية الاختبارات .

2-8 الوسائل الاحصائية: الوسط الحسابي والانحراف

المعياري والنسبة المئوية ومعامل الارتباط البسيط واختبار (ت) لوسطين حسابيين غير مرتبطين (spss).

3- عرض النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض النتائج:

الجدول (3) يبين تحليل التباين (ANOVA) بين تلاميذ المرحلة المتوسطة ببعض القدرات البدنية والحركية في اختبار الرشاقة

المعالم الاحصائية	مجموع المربعات	درجة الحرية DF	الوسط الحسابي للمربعات	F	SIG
بين المجموعات	147.763	2	73.881	355.878	0.000*
داخل المجموعات	24.290	117	0.208		
المجموع	172.052	119			

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$

الجدول (4) يبين قيمة lsd في اختبار الرشاقة

ت	الصف	الوسط الحسابي	Lsd	المعنوية
1	الاول	4.978	2.654	الثاني
	الثاني	7.632		
2	الاول	4.978	0.8187	الثالث
	الثالث	6.474		
3	الثاني	7.632	1.8352	الثاني
	الثالث	6.474		

الجدول (5) يبين تحليل التباين (ANOVA) بين تلاميذ المرحلة المتوسطة ببعض القدرات البدنية والحركية في اختبار التوافق

المعالم الاحصائية	مجموع المربعات	درجة الحرية DF	الوسط الحسابي للمربعات	F	SIG
بين المجموعات	17.047	2	8.524	24.037	0.000*
داخل المجموعات	41.489	117	0.355		
المجموع	58.536	119			

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$

اما بخصوص الفروق غير المعنوية يعزو الباحثان ذلك الى ان سبب الحصول على نتائج غير معنوية هو قلة ممارسة النشاط الرياضي من قبل الطلبة بسبب توقف درس التربية الرياضية لمدة سنتان بسبب جائحة كورونا وعدم مزاولة الانشطة الرياضية خارج درس التربية الرياضية بسبب التباعد الاجتماعي المفروض في المجتمع، وللعامل النفسي ايضا دورا فعلا إذ ادت ضغوطات الحياة المتزايدة وتطورات العصر المتلاحقة في المجالات كافة الى ظهور الكثير من الصراعات والتحديات الاجتماعية والاقتصادية والثقافية التي اسهمت الى حد كبير في انتشار مجموعة من الاضطرابات النفسية، فخييات الامل التي نتعرض لها والصراعات الداخلية والخارجية والضغط اليومية المستمرة ومتطلبات الحياة اليومية تعرضنا الى حالة الاحباط وعدم الرغبة في تحقيق الانجاز (فهيم مصطفى: 1987، 185).

4-الخاتمة:

على وفق النتائج التي توصلت لها الدراسة استنتج الباحثان التالي:
1-تطور تلاميذ كل صف واصف الذي يليه في اختبارات ركض (20 متر) من بداية عالية والخاص بالسرعة الانتقالية واختبار الحجل بالرجل اليمنى لمسافة (10 متر) والخاص بالقوة المميزة بالسرعة واختبار الشواخص والخاص بالرشاقة واختبار ثني الجذع للإمام من وضع الجلوس الطويل والخاص باختبار المرونة.

2-لايوجد تطور ببقية القدرات البدنية والحركية (القوة المميزة بالسرعة للرجل اليسرى).

على ضوء الاستنتاجات التي توصل لها الباحثان يوصيان بالتالي:

1-ضرورة الاهتمام بدرس التربية الرياضية في المدارس من اجل تطوير مختلف القدرات البدنية والحركية للتلاميذ.

2-اجراء دراسة تتبعية على المدارس المتوسطة مع الاخذ بنظر الاعتبار (متغيرات الجنس والقدرات البدنية والحركية التي لم تدرس في هذا البحث).

3-اجراء دراسات تتبعية على تلاميذ المراحل الدراسية المختلفة.

الثاني	0.70100	5.7970	الثاني	3
الثالث		5.0906		

الجدول (11) يبين تحليل التباين (ANOVA) بين تلاميذ المرحلة المتوسطة ببعض القدرات البدنية والحركية في اختبار الحجل بالرجل اليسرى

المعالم الاحصائية	مجموع المربعات	درجة الحرية DF	الوسط الحسابي للمربعات	F	SIG
بين المجموعات	0.170	2	0.085	0.371	0.691
داخل المجموعات	26.876	117	0.230		
المجموع	27.046	119			

غير معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$

الجدول (12) يبين تحليل التباين (ANOVA) بين تلاميذ المرحلة المتوسطة ببعض القدرات البدنية والحركية في اختبار ركض (20) متر

المعالم الاحصائية	مجموع المربعات	درجة الحرية DF	الوسط الحسابي للمربعات	F	SIG
بين المجموعات	0.170	2	4.767	15.179	*0.000
داخل المجموعات	26.876	117	0.314		
المجموع	27.046	119			

الجدول (13) يبين قيمة LSD في اختبار ركض (20) متر

ت	الصف	الوسط الحسابي	LSD	المعنوية
1	الاول	4.9785	0.31825	الثاني
	الثاني	5.2968		
2	الاول	4.9785	0.37150	الثالث
	الثاني	4.6070		
3	الثاني	5.2968	0.68975	الثالث
	الثالث	4.6070		

3-2 مناقشة النتائج:

يتبين من الجدول (3، 4، 5، 6، 7، 8، 9، 10، 11، 12، 13) وجود فروق معنوية بين تلاميذ كل صف والصف الذي يليه ابتداء من الصف الاول المتوسط باستثناء اختبار الحجل بالرجل اليسرى مسافة (10 متر) ويعزو الباحثان سبب ذلك الى استخدام الرجل اليمنى من قبل التلاميذ بكثرة بوصفها الرجل المسيطرة باللعب وممارسة الانشطة المختلفة سواء داخل درس التربية الرياضية ام خارج درس التربية الرياضية مما ادى الى تطور القوة المميزة بالسرعة "التي تنمو وتشكل علاقة خطية مع زيادة العمر" (189 Caratty: 1979).

المصادر:

- [1] سليمان عبد الرحمن الحقييل؛ نظام وسياسة التعليم في المملكة العربية السعودية، ط4: (السعودية، مطابع الشريف، 1421هـ).
- [2] علي سلوم جواد الحكيم؛ الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي: (بغداد، دار الطيف للطباعة، 2004).
- [3] مكي محمد حمودات؛ بعض المؤشرات الموضوعية لتطوير النمو الجسمي والبدني التحميل المدارس الابتدائية للبنين لمركز محافظة نينوى للأعمار (6-12) سنة: (رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1990).
- [4] حسن الحيارى و(أخران)؛ مفهوم اللياقة البدنية وأبعادها المختلفة، ط1: (أريد، دار الامل للنشر والتوزيع، 1987).
- [5] أمين أنور الخولي، وأسامة كامل وراتب؛ التربية الحركية: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1982).
- [6] أسامة كامل راتب؛ النمو الحركي (الطفولة والمراهقة)، ط2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1994).
- [7] نبيل محمود شاكر؛ علم الحركة التطور والتعلم الحركي حقائق ومفاهيم: (جامعة ديالى، كلية التربية الاساسية، 2000).
- [8] نجاح مهدي شلش، وأكرم محمد صبحي محمود؛ التعلم الحركي: (جامعة البصرة، البصرة، دار الكتب للطباعة والنشر، 1994).
- [9] زكريا محمد الظاهر وآخرون؛ مبادئ القياس والتقويم في التربية: (عمان، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر، 2002).
- [10] إقيس ناجي عبد الجبار، واحمد بسطويسي بسطويسي؛ الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي: (بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1987).
- [11] سهام عفة عبد الرحمن؛ التدريب الميداني للتربية الرياضية، ط1: (القاهرة، دار المعارف، 1977).
- [12] ليلي حبيب احمد الغندور؛ اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية بدولة البحرين: (رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1991).
- [13] وجيه محبوب؛ علم الحركة، التعلم الحركي، ط٠، ج1: (الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1989).
- [14] نجم الدين علي مردان؛ رياض الأطفال في الجمهورية العراقية تطورها ومشكلاتها وأسسها التربوية والنفسية: (بغداد، مطبعة الزهراء، 1972).
- [15] Salva S, & others (1984); long term effects of a conceptual physical education program, Research quarterly For exercise and sport vol,55 No
- [16] Caratty B, (1979); perceptual and motor development in infants and children 2end, Ed, prentice – hall inc, New Jersey,
- [17] Stone, E (1985); School-based health research funded by the national health, LUNG, And blood institute, Journal of school health , Vol 55, No , 1
- [18] Summers, F,C (1984); A study to develop and motor performance survey of three and four years old children, research quarterly for exercise.

الملاحق

الملحق (1) يوضح استمارة استبيان آراء السادة المختصين لتحديد بعض القدرات البدنية والحركية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة جامعة الموصل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة استبيان آراء السادة المختصين لتحديد بعض القدرات البدنية والحركية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة

الاستاذ الفاضل.....المحترم

تحية طيبة:

يروم الباحثان القيام بإجراء البحث الموسوم (دراسة تحليلية لبعض القدرات البدنية والحركية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة) على عينة من تلاميذ المرحلة المتوسطة في محافظة نينوى، ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية في مجال التعلم الحركي والقياس والتقويم، لذا يرجى من سيادتكم تحديد اهم القدرات البدنية والحركية مع فائق الشكر والتقدير

المرفقات:

-استمارة تحديد بعض القدرات البدنية والحركية.

الاسم الثلاثي:

اللقب العلمي:

تاريخ الحصول على اللقب العلمي:

مكان العمل:

التوقيع:

ت	القدرات البدنية والحركية	موافق	غير موافق	الملاحظات
1	القوة -القوة القصوى -القوة الانفجارية للرجلين -القوة الانفجارية للذراعين -القوة المميزة بالسرعة للرجلين			
2	السرعة -السرعة الحركية -السرعة الانتقالية -سرعة الاستجابة			
3	المطاولة -مطاولة السرعة -مطاولة القوة -مطاولة الجهازين الدوري والتنفسي			

الملاحظات	الاختبارات	القدرات البدنية والحركية	ت
	-ثلاث جولات لأكبر مسافة ممكنة كل رجل على حدة. -الحجل 10 خطوات على الرجل (كل رجل على حدة). -الركض بالقفز لمسافة 10 خطوات (الزمن والمسافة).	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	1
	-ركض (30) متر من البداية العالية. -ركض (20) متر من الوقوف.	السرعة الانتقالية	2
	-الجري المكوي (4x9) متر (4.5x3) اختبار (بارو). -الجري المتعرج ذهابا وايابا بين (5) شواخص.	الرشاقة	3
	-ثني الجذع الى الامام من وضع الجلوس الطويل -ثني الجذع من الوقوف امام - اسفل على المنصة	مرونة العمود الفقري	4
	-اختبار الدوائر المرقمة	التوافق	5
		اي اختبار اخر للقدرات البدنية والحركية ترونه مناسباً ولم يتم ذكره	6

الملحق (4) يوضح الاسماء واللقب العلمية للسادة المختصين بمجال التعلم الحركي والقياس والتقويم الذين تم عرض عليهم استمارة الاستبيان لتحديد الاختبارات لبعض العناصر البدنية والحركية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة

ت	الاسم الثلاثي	التخصص	مكان العمل
1	أ.د. وليد خالد رجب	القياس والتقويم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل
2	أ.د. نوقل فاضل رشيد	التعلم الحركي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل
3	أ.د. محمد خضر اسمر	التعلم الحركي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل
4	أ.د. هاشم احمد سليمان	القياس والتقويم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل
5	أ.د. مكي محمود الراوي	القياس والتقويم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل
6	أ.د. سبهان محمد الزهيري	القياس والتقويم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل

الملحق (5) يوضح الاسماء واللقب العلمية لفريق العمل المساعد

ت	الاسم الثلاثي	التخصص	مكان العمل
1	لهيب حازم	مدرس/ماجستير	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل
2	زيد ناطق عبد القادر	ماجستير	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل
3	احمد نزار	مدرس/ماجستير	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل
4	محمد اكرم	مدرس/بكالوريوس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل

4	المرونة - مرونة العمود الفقري - مرونة الكتف - مرونة الرجلين			
5	الرشاقة			
6	الدقة			
7	التوافق			
8	التوازن			
9	اي قدرة بدنية وحركية اخرى			

الملحق (2) يوضح الاسماء واللقب العلمية للسادة المختصين بمجال التعلم الحركي والقياس والتقويم الذين تم عرض عليهم استمارة الاستبيان

ت	الاسم الثلاثي	التخصص	مكان العمل
1	أ.د. هاشم احمد سليمان	القياس والتقويم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل
2	أ.د. مكي محمود الراوي	القياس والتقويم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل
3	أ.د. ايثار عبد الكريم غزال	القياس والتقويم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل
4	أ.د. عيداء سالم عزيز	القياس والتقويم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل

الملحق (3) يوضح استبيان آراء السادة المختصين لتحديد الاختبارات لبعض العناصر البدنية والحركية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة جامعة الموصل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

استبيان آراء السادة المختصين لتحديد الاختبارات لبعض العناصر البدنية والحركية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة

الاستاذ الفاضل المحترم
تحية طيبة:

يروم الباحثان القيام بإجراء البحث الموسوم (دراسة تحليلية لبعض القدرات البدنية والحركية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة) على عينة من تلاميذ المرحلة المتوسطة في محافظة نينوى، ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية في هذا المجال، لذا يرجى من سيادتكم تحديد اهم الاختبارات للقدرات البدنية والحركية .

مع فائق الشكر والتقدير



أثر نموذج بايبي الخماسي (5ES) في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم

السيد بلال بدران محمود¹ أ.م.د. فواز جاسم حمدون النداوي²

جامعة الموصل/كلية التربية الأساسية/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة¹

جامعة الموصل/كلية التربية الأساسية/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة²

(¹ bilalbadran411@gmail.com, ² dr.fawaz_alnedawi@uomosul.edu.iq)

المستخلص: يهدف البحث الحالي إلى التعرف على أثر انموذج بايبي الخماسي (5ES) في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم، فضلاً عن المقارنة بين مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في الاختبارات البعدية في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم.

واقترض الباحثان وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم ولصالح الاختبار البعدي للمجموعتين. فضلاً عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم ولصالح المجموعة التجريبية.

أستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة مشكلة البحث وتجربته، تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وذلك لكون هذه المادة هي من ضمن المقررات الفصل الدراسي الاول التي تدرس لطلاب السنة الدراسية الأولى بقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الأساسية/جامعة الموصل للعام الدراسي (2021/2020) والبالغ عددهم (100) طالب وطالبة موزعين على قاعتين دراسيتين فكانت القاعة (1) هي المجموعة الضابطة ضمت (30) طالباً، والقاعة (2) هي المجموعة التجريبية ضمت (30) طالباً.

استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (SPSS) وباستخدام القوانين الإحصائية ذات العلاقة:

(الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، معامل الالتواء، اختبار (t) لدلالة الفروق بين المتوسطات للعينات المرتبطة، اختبار (t) لدلالة الفروق بين المتوسطات للعينات غير المرتبطة (المستقلة)، معامل الارتباط المتعدد).

واستنتج الباحثان ما يلي:

- أثبت كل من الأسلوب المتبع وانموذج بايبي اثر ايجابي في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم لدى عينة البحث. واصى الباحثان:

- الاستفادة من انموذج بايبي الخماسي في الوحدة التعليمية لما يمتاز هذا الانموذج لجعل الطالب محوراً فعالاً في العمارة التعليمية.

الكلمات المفتاحية: أنموذج بايبي -الخماسي (5ES) - المهارات الأساسية - كرة القدم.

1- المقدمة:

ان عملية التعلم هي غاية منشودة ضمن مجريات العملية التعليمية كما أنها العملية المنظمة التي تتضمن الأفعال والإجراءات التي تحدث بالتبادل بين المدرس والطالب وهي عملية مقصودة لا تحدث بشكل عشوائي بل تحتاج الى تخطيط علمي منظم، ويكون هذا التخطيط في أعلى أشكال التنظيم في المؤسسات التعليمية والتربوية، لان هدف التربية أولاً وأخيراً هو إحداث التغيير المرغوب في سلوك المتعلمين، فالمدرس مهما كانت غايته فإنه يعمل على توفير جميع الظروف والامكانيات التي تساعد على التعلم ومساعدة الطلاب على تخطي الصعوبات التي تواجههم.

وان العملية التعليمية تركز على أهداف مهمه هي نقل المعارف والمعلومات من المدرس الى الطالب وبالطريقة المناسبة، ويجب ان يكون دور الطالب فعالاً وإيجابياً ومشاركاً في بعض قرارات الدرس، كما اصبح التركيز على المفاهيم والافكار هو اساس العملية التعليمية وغير مقتصرة على المعرفة فقط، ليتمكن الطالب من التفاعل مع العملية التعليمية بشكل ايجابي والاستجابة مع الظروف ومتطلبات الدرس، إذ تعتمد طرائق التدريس الحديثة على تنمية المهارات والمعارف والاحتفاظ بها، التي تثري الطالب من كفايات تدريسية تساعده في مواجهة الظروف المستقبلية وتمكنه من حل المشكلات التي تواجهه من خلال جعل الطالب عنصراً فعالاً ومشاركاً في العملية التعليمية.

تعد النظرية البنائية من اهم الفلسفات الجديدة والحديثة التي تعتبر اساساً لعدد من الطرق المستخدمة في التدريس التي برزت في المجال التربوي وتهدف الى تطوير التعليم والابتعاد عن التعليم التقليدي الذي يكرس سلبية المتعلم و حفظه للمعلومات، وتتميز بالتمركز حول الطالب اكثر من التمرکز حول المدرس والتي تشق منها عدة طرق ونماذج تعليمية متنوعة تهتم بنمط بناء المعرفة وخطوات اكتسابها ومن هذه النماذج نموذج التعلم البنائي من منظور بايبي، ويرى (زيتون، 2007) إن " نماذج دورة التعلم هي احد الافكار البنائية وقد مرت بثلاث مراحل (الاستكشاف، المفهوم، التطبيق) ومع تطور نماذج التدريس عدلت الى اربعة مراحل، ثم

تطورت بفضل نموذج بايبي الى خمس مراحل (5Es)" (زيتون: 2007، 446).

ويعد (انموذج بايبي الخماسي في التدريس من النماذج الجيدة في التربية خلال السنوات الاخيرة وانه سيكون اكثر تأثيراً في العملية التعليمية وان معرفة دور الطالب في عملية التعلم للمهارات بشكل أدق وأبسط، إذ نجد أن الوصول إلى أفضل النتائج يكون من خلال أتباع الأساليب العلمية الدقيقة والموضوعية في عملية استقبال المعلومات المعطاة من المدرس)(موسى: 2016، 20).

"يقوم انموذج بايبي الخماسي (5Es) بتقديم المادة التعليمية كبحت وتفكير تدفع المتعلم للتفكير، ومن ثم الاهتمام بتنمية الافكار والمهارات العلمية لدى المتعلم بطريقة تتسجم مع الكيفية التي يتعلم بها، ومن خلال هذا الدورة يقوم المتعلمون انفسهم بعملية التحري والاستقصاء والتقيب والبحث التي تؤدي الى التعلم وتعد هذه الدورة تطبيقاً جيداً لنظرية بياجيه في النمو المعرفي والتي تعد التعلم عملية نشطة يقوم بها المتعلم بنفسه فهو يجرب ويبحث وينقب ويكشف المعرفة ويقارن بين ما تم التوصل اليه بنفسه وبين ما توصل اليه زملاءه من نتائج" (سليمان و داؤد: 2020، 3).

تكمن أهمية البحث الحالي بأنه يتناول موضوعاً متواصلاً مع الدراسات السابقة، إذ يتناول فيه استخدام أنموذج بايبي الخماسي التعلم وفق المراحل الخمسة لهذا الأنموذج بإدخال عامل الاثارة والتشويق من خلال انموذج بايبي الخماسي والذي يلائم ميول المتعلم في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم وان الهدف من الدراسة هو تسريع عملية التعلم وتحسينها والاقتصاد في الجهد والوقت، وذلك من خلال مرور الطالب في المراحل الخمسة للمهارات المراد تعلمها.

مشكلة البحث:

إن مواكبة التطور المتسارع في العملية التعليمية وخاصةً في مجال تعليم المهارات الحركية يتحتم علينا ايجاد افضل الطرائق والاساليب الحديثة التي تركز على دور المتعلم وتجعله كمحور فاعل في هذه العملية، والابتعاد عن الاسلوب التقليدي الذي يكون فيه المعلم هو محور العملية التعليمية ودور الطالب متلقي سلبي، وهذا ما نلاحظه احياناً في تعليم بعض المهارات الحركية وقلة

2-وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم لدى طلاب السنة الدراسية الأولى ف بقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الأساسية/جامعة الموصل ولصالح المجموعة التجريبية.

مجالات البحث:

المجال البشري: طلاب السنة الدراسية الأولى بقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الأساسية - جامعة الموصل.

المجال الزمني: المدة من 2020/12/29 ولغاية 2021/2/16.

المجال المكاني: الملاعب الخارجية المكشوفة للعبة كرة القدم في كلية التربية الأساسية - جامعة الموصل.

تحديد المصطلحات:

انموذج بايبي الخماسية (5Es): عرفه (سلمان وداؤود، 2020) بأنه " انموذج وضعه العالم التربوي بايبي (Bybee) يقوم على أساس النظرية البنائية ويتكون من خمس مراحل هي (الانشغال والتشويق، الاستكشاف، التوضيح، التوسع، وأخيراً التقويم)، وقد سمي بالمصطلح (5Es) لان كل مرحلة من هذه المراحل الخمسة تبدأ بالحرف الأجنبي (E) ولكل مرحلة وظيفة محددة تسهم في عملية التعلم " (سلمان وداؤود: 2020، 4)، والمراحل هي:

Engagement	1-الانشغال
Exploration	2-الاستكشاف
Explanation	3-التفسير
Elaboration	4-التوسع
Evaluation	5-التقويم

وعرفه (suna، 2003) بأنه " هيكل أو مخطط تنظيمي مُبتكر، يساعد على وضع استراتيجية تعليمية تركز على بناء المتعلم للمفاهيم الرياضية، وتساعد المعلم على التخطيط للدرس وتزوده بألية للتعليم ويُعدّ انموذج بايبي طريق تعلم وتعليم يقوم الطلبة فيها بأنفسهم بعملية الاستقصاء التي تؤدي إلى التعلم، فهو ترجمة لبعض أفكار بياجيه في مجال التدريس بشكل عام " (2003: 22، suna).

الفاعلية بين الطلاب والمدرس والطلاب مع بعضهم، مما يتطلب من المدرس ان يكون ملماً بالظروف التي يتعلم بها الطالب وهذا الامام يساعد على اختيار الطرائق والاساليب التدريس الاكثر فاعلية في التعليم.

وتتطلب عملية التعلم الحركي استخدام أساليب وطرائق تعليمية حديثة ومعاصرة تضمن بلوغ الهدف من العملية التعليمية بأقل جهد ووقت، وتعد لعبة كرة القدم هي احدى الالعب الجماعية التي تتكون من مهارات اساسية متى ما تعلمها الطالب فانه يكون مؤهلاً في تطويرها وبهذا قد تحققت الأهداف المنشودة من العملية التعليمية، إذ ارتأى الباحثان الى استخدام نموذج تعليمي جديد وفعال يتماشى مع المواقف التعليمية ومن خلال نموذج بايبي الخماسي (5Es) الذي يراعي دور الطالب وافساح المجال له في التفكير والتوسع في تكوين الصور الذهنية السليمة في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم التي بدوره يحدد مسار العملية التعليمية للطالب، وتم تحديد مشكلة البحث في السؤال الاتي:

-ما أثر انموذج بايبي الخماسي (5Es) في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم ؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

1-التعرف على أثر انموذج بايبي الخماسي (5Es) في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم.

2-المقارنة بين مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في الاختبارات البعدية في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم.

فروض البحث:

يفرض الباحثان ما يأتي:

1-وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى لمجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم لدى طلاب السنة الدراسية الأولى بقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الأساسية/جامعة الموصل ولصالح الاختبار البعدى للمجموعتين.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي

لملاءمته لطبيعة مشكلة البحث وتجربته.

2-2 مجتمع البحث وعينته: تم اختيار مجتمع البحث

بالطريقة العمدية وذلك لكون هذه المادة هي من ضمن المقررات

الفصل الدراسي الاول التي تدرس لطلاب السنة الدراسية الأولى

بقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية

الأساسية/جامعة الموصل للعام الدراسي (2021/2020) والبالغ

عددهم (100) طالب وطالبة موزعين على قاعتين دراسيتين هما

(1، 2)، وبواقع (50) طالب وطالبة، وتم استبعاد الطالبات

لاقتصار حدود البحث على الطلاب فقط ولعدم وجود مناهج

دراسي في لعبة كرة القدم للطالبات، تكونت عينة البحث من (60)

طالباً وتم تقسيمهم عشوائياً عن طريق القرعة الى مجموعتين،

فكانت القاعة (1) هي المجموعة الضابطة ضمت (30) طالباً،

والقاعة (2) هي المجموعة التجريبية ضمت (30) طالباً، ولتلافي

أية من المؤثرات التي يمكن ان تؤثر على نتائج البحث، استبعد

الباحثان عدداً من الطلبة من القاعتين الدراسيتين وذلك للأسباب

الآتية:

1- الطالبات وعددهن (5) طالبات من قاعة (1).

2- الطلاب المؤجلين عددهم (6)، بواقع (4) من قاعة (1) و(2)

من قاعة (2).

3- الطلاب الراسبون والبالغ عددهم (2) من قاعة (2).

4- طلاب التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (14) طالباً، بواقع

(6) من قاعة (1)، و(8) من قاعة (2).

5- الطلاب غير الملتزمين عددهم (13) بواقع (5) طلاب من

قاعة (1) و(8) طلاب من قاعة (2) ويبين الجدول (1) ذلك.

الجدول (1) يبين مجتمع وعدد افراد عينة البحث والاسلوب المستخدم

القاعة	مجوعتي البحث	الاسلوب المستخدم	العدد الكلي	الطلاب المستبعدين	عدد أفراد العينة
1	المجموعة الضابطة	المتبع	50	20	30
2	المجموعة التجريبية	انموذج بايبي الخماسي	50	20	30
	المجموع		100	40	60

2-3 التصميم التجريبي: استخدم التصميم التجريبي الذي

يطلق عليه اسم (تصميم المجموعتين المتكافئتين) العشوائية

الاختيار ذات الملاحظات القبليّة والبعدية المحكمة الضبط (علاوي

وراتب: 1999، 30) ويوضح الشكل (1) ذلك.

المجاميع	الاختبار القبلي	المتغير المستقل	الاختبار البعدي
الضابطة	-تقييم الاداء المهاري	أسلوب المدرس المتبع	- تقييم الاداء المهاري
التجريبية	لبعض المهارات	انموذج بايبي الخماسي	لبعض المهارات
	الاساسية بكرة القدم		الاساسية بكرة القدم

الشكل (1) يوضح التصميم التجريبي لمجموعتي البحث

2-4 وسائل جمع المعلومات والبيانات: استخدم الباحثان

عدة أدوات بحثية للوصول إلى البيانات المطلوبة في البحث وهي:

(المراجع والمصادر العلمية والدراسات السابقة والمشابهة،

الاستبيان، اختبارات العناصر البدنية والحركية، الملاحظة، تقييم

الاداء الفني لعدد من المهارات (قيد الدراسة)).

2-5 التجانس في متغيرات العمر والطول والكتلة: نفذ

الباحثان عملية التجانس في متغيرات العمر والطول والكتلة لطلاب

عينة البحث والجدول (2) يبين ذلك:

الجدول (2) يبين المعالم الإحصائية لمتغيرات العمر والطول والكتلة لطلاب

عينة البحث

المعامل	أعلى قيمة	أقل قيمة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المعالم الإحصائية المتغيرات
0.66	22	19	1.38	20.5	العمر/سنة
0.21	187	161	3.70	173.56	الطول/سم
0.24	78	60	9.58	69.20	الكتلة/كغم

* معامل الالتواء (ل) يتراوح ما بين ± 3 ، لذا تعد العينة متجانسة في متغيرات (العمر

والطول والكتلة).

يتبين من الجدول (2) بأن المتغيرات (العمر، الطول، الكتلة)

جميعها تحقق المنحنى الاعتدالي الذي يوضح انها تتراوح بين

(± 3)، مما يدل على حسن توزيع افراد عينة البحث وتجانسهم.

2-6 تكافؤ في بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية

واختباراتها: للتحقق من عملية التكافؤ في هذه المتغيرات

يستوجب اجراء تحديد اهم هذه العناصر والاختبارات البدنية

والحركية التي تقيسها، لذا استخدم الباحثان الاسس العلمية

والمنهجية للوصول الى هذا الاجراء على وفق ما يأتي:

للمقيمين الثلاثة ولكل مهارة، وتم تسجيل النتائج في استمارة خاصة أعدت لهذا الغرض ولكل مجموعة على حدى، ويهدف التأكد من موضوعية التقييم بين المقيمين الثلاث تم اختيار احدى مهارات كرة القدم بصورة عشوائية فكانت (الدرجة)، وتم احتساب معامل الارتباط المتعدد بين درجات المقيمين الثلاث فكانت (0.85) وهو معامل الارتباط عالي في تقييم المهارات وهذا يدل على ان عملية التقييم كانت موضوعية.

2-8 تحديد أهم المهارات الأساسية بكرة القدم: بعد

الاطلاع على المنهج المقرر لمادة لعبة كرة القدم، وتبين أنه كتاب (الخشاب والطائي، 2005) والمعتمد من قبل مدرس المادة (م. أحمد رمضان سبع/ماجستير تربية بدنية وعلوم الرياضة) للسنة الدراسية الاولى في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/كلية التربية الاساسية وبالتفاق مع مدرس المادة تم تحديد أهم المهارات الاساسية بلعبة كرة القدم وهي:

الدرجة بباطن القدم: (التمريرة بوجه القدم (القصيرة والمتوسطة)، السيطرة على الكرة (التنطيط)، الاخمد بالفخذ، التهديف القريب من الثبات بداخل القدم).

2-9 التجربة الاستطلاعية لعملية التصوير للأداء

الفني في تعلم المهارات قيد الدراسة: استطاع الباحثان وبمساعدة فريق العمل المساعد بإجراء تجربة استطلاعية للمهارات الاساسية بكرة القدم وتصوير الأداء الفني المهاري، وأجريت التجربة على (14) طالب وهم الذين أجريت عليهم التجارب الاستطلاعية يوم الأحد الموافق 2021/1/3، وكان الغرض منها الآتي:

- 1-مدى صلاحية المهارات الخاصة بالمجموعة التجريبية.
- 2-تحديد الاماكن الخاصة بتنفيذ كل اداء المهارات مع تحديد مسافة امان لتجنب حدوث الاصابة.
- 3-معرفة بعد وارتفاع آلة التصوير.
- 4-التعرف على زاوية آلة التصوير وموقعها لتلافي الأخطاء التي قد تحدث عند التنفيذ.
- 5-كفاية فريق العمل المساعد.

الجدول (3) يبين الازواسط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) لمجموعتي البحث لعدد من عناصر اللياقة البدنية والحركية واختباراتها.

المعالم الاصحابية عناصر اللياقة البدنية والحركية	الاختبار	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (t) المحتسبة	نسبة الخطأ (sig)
			ع +	س -	ع +	س -		
السرعة الانتقالية	ركض (30) متر من وضع الطائر	ثانية	1.79	4.43	5.11	1.55	0.73	0.06
القوة المميزة بالسرعة	الحجل مسافة في (10) ثانية	متر	0.32	18.89	18.98	0.29	1.14	0.06
القوة الانفجارية	الفقر العمودي من الثبات	سم	9.54	52.53	51.43	9.3	1.60	0.07
المرونة	ثني الجذع من الوقوف	سم	1.67	10.86	9.16	2.13	0.60	0.08
الرشاقة	اختبار بارو	ثانية	1.24	13.71	13.43	1.03	0.88	0.06
التوافق	الدوائر المرقمة	ثانية	1.38	8.11	8.41	1.23	0.88	0.09

*ان القيمة الاحتمالية تكون غير معنوية عندما تكون اكبر (0.05).

يتبين من الجدول (3) عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين افراد مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في اختبارات بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية لكون قيم احتمالية نسبة الخطأ أكبر من (0.05) مما يشير الى تكافؤ مجموعتي البحث في تلك المتغيرات.

2-7 استمارة تقييم الاداء الفني للمهارات (قيد

الدراسة): بعد اطلاع الباحثان على المصادر العلمية بتصميم استمارة خاصة بتقييم الاداء الفني للمهارات (قيد الدراسة) الملحق (7) وتوزيعها على السادة الخبراء والمختصين الملحق (1) المختصين في (التعلم الحركي وطرائق التدريس ومدرسي المادة)، وكان الغرض من الاستمارة تحديد درجات تقييم الاداء (درجة تقييم الاداء المهاري لكل مهارة بأقسامها الثلاث وعلى وفق رأي السادة الخبراء والمختصين (100) درجات) لكل جزء من اجزاء المهارة واتفق الخبراء على تحديد الدرجات الآتية لتقييم الاداء المهاري على وفق ما يأتي:

- الجزء التمهيدي (30).
- الجزء الرئيس (50).
- الجزء النهائي (20).

لقد تم تقويم المهارات من قبل لجنة متكونة من ثلاث مقيمين ملحق (2) وقد قيمت كل مهارة من (100) درجة، وبعدها تم جمع درجات المقيمين الثلاثة لكل (طالب) على حدا، وإعطاء محاولتين لكل طالب وتحسب أفضلهما، وبعدها تم استخدام الوسط الحسابي

2-12 التجربة الرئيسية للبحث: بعد تحقق الباحثان من تجانس عينة البحث في لمتغيرات (العمر، الطول، الكتلة) فضلاً عن تحقيق التكافؤ في بعض الصفات البدنية والحركية والمهارات الأساسية لمجموعتي البحث، وصدق المحتوى للوحدات الدراسية على وفق استخدامه انموذج بايبي الخماسي (5Es) والمعد من قبل الباحثان وكذلك استخدامه للمنهج المقرر للمجموعة الضابطة، وقد وظف الباحثان الإجراءات الخاصة بكل طريقة تدريسية حسب إجراءاته الخاصة، وقد قام الباحثان بتنفيذ (6) وحدات تعليمية حيث بدأت يوم الثلاثاء الموافق 2021/1/5 ولغاية يوم الثلاثاء الموافق 2021/2/9 وكالاتي:

2-13 المجموعة التجريبية انموذج بايبي الخماسي

(5Es): نفذت هذه المجموعة الدرس لأنموذج بايبي الخماسي (5Es) وحسب الخطة المعدة من قبل الباحث وكانت المهارات الأساسية بكرة القدم هي (درجة الكرة والتمريرة القصيرة والتمريرة المتوسطة والسيطرة على الكرة والاختاد والتهديف)، وفقاً انموذج بايبي الخماسي بعد اطلاع الباحثان على المصادر العلمية المتعلقة بتطبيق انموذج بايبي الخماسي (5Es) بمراحله الخمسة (الانشغال والاستكشاف و التفسير والتوسع والتقويم) والتي وظفت في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم، اذ تبدأ بمرحلة (الانشغال) وزمنها (8) دقائق، اذ يقوم المدرس بتوزيع الطلاب بشكل مربع ناقص ضلع امامه ويقوم بشرح المهارة وتنفيذها امام الطلاب بالشكل الصحيح ومن ثم يقوم بإخراج الطالب النموذج لتأديه المهارة، وفي هذه المرحلة سوف يولد الفضول لدى الطلاب مع اثاره التساؤلات في ربط تسلسل المهارة وكيفية تطبيق الاداء، ثم يقوم المدرس باستقبال الاستجابات التي توصلوا اليها والتي تكشف مدى ما يعرفه الطلاب من معلومات حول المهارة والتي ستساعد المدرس في معرفة مستوى الطلاب وذلك من خلال طرح اسئلة التي يوجهها للطلاب والتي تبين حصيلة المعلومات التي يمتلكونها ليتسنى للمدرس في ربط المعلومات السابقة مع المعلومات الجديدة التي تؤدي بهم الى تطبيق الاداء.

2-10 تكافؤ مجموعتي البحث في بعض المهارات

الاساسية بكرة القدم: اجرى الباحثان بمساعدة فريق العمل المساعد الاختبارات المهارية على افراد مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) وذلك يوم الاثنين الموافق 2020/1/4، والجدول (4) يبين ذلك:

جدول (4) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة لمجموعتي البحث لبعض المهارات الاساسية بكرة القدم لغرض اجراء عملية التكافؤ

المعالم الاحصائية للمهارات الاساسية	درجة التقييم	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (t) المحتسبة	نسبة الخطأ (sig)
		ع ±	س -	ع ±	س -		
درجة الكرة	درجة	38.55	3.61	40.44	2.89	1.26	0.061
المناوله القصيرة	درجة	37.88	2.64	38.94	2.69	1.53	0.066
التمريرة المتوسطة	درجة	38.66	2.82	39.16	3.64	0.59	0.071
الاختاد	درجة	39.05	2.65	39.55	3.88	0.58	0.065
السيطرة على الكرة	درجة	35.66	2.26	37.55	5.15	1.83	0.072
التهديف	درجة	35.55	3.03	38.26	2.95	1.66	0.068

* قيمة (t) الجدولية تحت نسبة خطأ $\geq (0.05)$ ودرجة حرية (58) تساوي (2.002) .

يتبين من جدول (4) عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين افراد مجموعتي البحث في المتغيرات المهارية اذ بلغت نسبت الخطأ للاختبارات لهذه المهارات أكبر من (0.05)، مما يدل على تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات، ويعد هذا الاجراء بمثابة اختبار قبلي للمهارات الاساسية.

2-11 الاختبارات القبليّة:

تم إجراء الاختبارات القبليّة على مجموعتي البحث في يوم الاثنين الموافق 2021/1/4 وبمساعدة فريق العمل المساعد، وقبل البدء بأجراء الاختبار القبلي أجري شرح مبسط وعرض لمهارات البحث الحالي من قبل مدرس المادة، وبعد ذلك تم أداء محاولتين تجريبيتين لكل طالب ليأخذ فكرة بسيطة عن كل مهارة حركية، وتمت الاختبارات القبليّة بإعطاء محاولتين لكل طالب، وصاحب الأداء الفني لكل محاولة من محاولات الطلاب تصوير الأداء بألة تصوير فيديو.

المتوسطات للعينات غير المرتبطة (المستقلة)، معامل الارتباط المتعدد.

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3-1 الفرضية الأولى: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم لدى طلاب السنة الدراسية الأولى بقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الأساسية جامعة الموصل ولصالح الاختبار البعدي للمجموعتين.

في المرحلة الثانية (الاستكشاف) وزمنها (14) دقائق، يقوم المدرس بتوزيع الطلاب الى (5) مجاميع ليقوموا بدورهم في تطبيق المهارة التي انشغلوا بمشاهدتها في المرحلة السابقة وتشجيع الطلاب على العمل معاً من دون تعليمات مباشرة من قبل المدرس إذ يكون دور المدرس بملاحظة والاشراف على الطلاب وتسجيل ملاحظاته حول مدى تفاعلهم في تطبيق الاداء مع طرحه لأسئلة تساعد الطلاب لحل المشكلة وتطبيق الاداء الصحيح.

اما في المرحلة الثالثة (التفسير) وزمنها (14) دقائق، يقوم المدرس بجمع الطلاب مرة ثانية لشرح المفاهيم والافكار التي توصلوا اليها من خلال تطبيقهم للأداء وبعدها يقدم المدرس بتفسير الحلول و المشاكل والاشياء التي واجهتهم عند تنفيذهم للأداء المهارة.

وفي المرحلة الرابعة (التوسيع) وزمنها (16) دقائق، في هذه المرحلة يبدأ الطلاب بأعادة تطبيق المهارة وتصحيح مسارها الحركي بأخطاء اقل اعتماداً على توجيه المدرس من الأخطاء التي وقعوا فيها ليصلوا في ادائهم الى تطبيق المهارة بالشكل الصحيح، ومن ثم ربط المهارة الجديدة مع المهارات اخرى.

اما في المرحلة الخامسة (التقويم) وزمنها (8) دقائق، فيقوم المدرس في هذه المرحلة بتقويم ما توصلوا اليه الطلاب من أداء ويكون التقويم مستمر وليس مقتصر على نهاية النموذج.

2-14 الاختبارات البعدية: بعد اكمال مجموعتي البحث

(الضابطة والتجريبية) للمنهج التعليمي لكل مهارة من المهارات، قام الباحثان بتنفيذ الاختبارات البعدية بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الرئيسية وبنفس الإجراءات التي تم تطبيقها في الاختبارات القبليّة، وكانت يوم الثلاثاء الموافق 2021/2/16، وتم تقييم الاداء لكل مهارة من المهارات الأساسية من قبل نفس لجنة التقييم التي قامت بتقييم الاداء المهاري في الاختبارات القبليّة.

2-15 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحثان الحقيبة

الإحصائية (SPSS) وباستخدام القوانين الإحصائية ذات العلاقة: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، معامل الالتواء، اختبار (t) لدلالة الفروق بين المتوسطات للعينات المرتبطة، اختبار (t) لدلالة الفروق بين

الجدول (5) يبين المعالم الاحصائية بين مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في الاختبارين القبلي والبعدي في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم

نسبة الخطأ (sig)	قيمة ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		درجة التقييم	المعالم الاحصائية	
		ع ±	س -	ع ±	س -		مهارات	مجموعتي البحث
0.000	*20.149	5.061	71.33	3.619	38.55	درجة	مجموعتي البحث	دحرجة الكرة
0.000	*52.030	3.107	71.333	2.643	37.888	درجة	المجموعة الضابطة	المناوله القصيرة
0.000	*38.152	3.352	71.277	2.828	38.66	درجة	المجموعة الضابطة	المناوله المتوسطة
0.000	*48.795	2.416	70.88	2.659	39.05	درجة	المجموعة الضابطة	الاخماد
0.000	*48.027	3.296	70.777	2.263	35.66	درجة	المجموعة الضابطة	السيطرة على الكرة
0.000	*36.821	3.783	70.888	3.030	35.555	درجة	المجموعة الضابطة	التهديف
0.000	*42.759	3.055	72.400	2.890	40.44	درجة	المجموعة التجريبية	دحرجة الكرة
0.000	*56.810	2.165	73.388	2.695	38.94	درجة	المجموعة التجريبية	المناوله القصيرة
0.000	*38.502	3.267	73.111	3.646	39.166	درجة	المجموعة التجريبية	المناوله المتوسطة
0.000	*37.751	2.616	72.722	3.882	39.555	درجة	المجموعة التجريبية	الاخماد
0.000	*35.557	2.272	72.955	5.152	37.555	درجة	المجموعة التجريبية	السيطرة على الكرة
0.000	*43.763	2.933	73.777	2.952	38.266	درجة	المجموعة التجريبية	التهديف

*معنوي تحت نسبة خطأ $\geq (0.05)$ ودرجة حرية (29)، قيمة (ت) الجدولية = (2.045).

فعال وايجابي في حصول تعلم المهارات الحركية" (عزيز، 2013، 143)

3-2 الفرضية الثانية: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدي لمجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم لدى طلاب السنة الدراسية الاولى بقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الاساسية/جامعة الموصل ولصالح المجموعة التجريبية:

الجدول (6) يبين المعالم الإحصائية للاختبار البعدي بين طلاب مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في المهارات الأساسية بكرة القدم.

نسبة الخطأ (sig)	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالم الاحصائية للمهارات الاساسية
		ع ±	س -	ع ±	س -		
0.000	*7.308	5.061	71.33	3.055	72.400	درجة	دحرجة الكرة
0.020	*2.973	3.107	71.333	2.165	73.388	درجة	المناوله القصيرة
0.011	*2.145	3.352	71.277	3.267	73.111	درجة	المناوله المتوسطة
0.018	*2.819	2.416	70.88	2.616	72.722	درجة	الاخماد
0.000	*2.979	3.296	70.777	2.272	72.955	درجة	السيطرة على الكرة
0.000	*3.305	3.783	70.888	2.933	73.777	درجة	التهديف

*معنوي تحت نسبة خطأ $\geq (0.05)$ ودرجة حرية (58)، قيمة (ت) الجدولية = (2.002).

يتبين من الجدول (5) ان قيمة (t) المحسوبة لاختبارات الاداء المهاري في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للمجموعة الضابطة هي (48.79، 48.02، 36.82، 38.15، 52.03، 20.14) وقيمتها للمجموعة التجريبية هي (35.55، 43.76، 37.75، 38.50، 56.81، 42.75) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية تحت نسبة خطأ (0.05) مما يعني وجود فروق ذات دلالة معنوية بين قيم الاختبارين القبلي والبعدي في الاداء المهاري ولمصلحة الاختبار البعدي لمجموعتي البحث.

يعزو الباحثان سبب التطورات الحاصلة في بعض المهارات الاساسية يعود الى المحاولات التكرارية الكثيرة في الوحدة التعليمية الواحدة وتوفير التركيز والدقة في أدائها كان له الأثر الكبير في تعلم بعض المهارات الاساسية (قيد الدراسة)، فضلاً عن ذلك فإن التنوع والتغيير بالتمرينات ونوع المهارة وحسن استثمار الوقت المخصص للدرس كل هذه الأمور كان لها اثر كبير في عملية تنمية هذه المهارات، ويرى (المؤمني) بأن " التعلم هو تنظيم خبرة وليس مجرد إضافة للحقائق والمهارات فكل خبرة جديدة تلتمح مع غيرها من الخبرات المتشابهة وتعديلها لتتكون منها قدرة أكثر احتمالاً ومهارة أكثر كفاءة " (المؤمني: 2002، 24)، ويؤكد (عزيز، 2013) اذ "يعد التكرار والتمرين وسيلة تعليمية ذات أثر

في الوقت المناسب وعندما يكون هناك معايير محددة وواضحة (Well, m & Goyce,1999,249).

4-الخاتمة:

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحثان استنتج ما يأتي:

- 1- أثبت كل من الأسلوب المتبع وانموذج بايبي اثر ايجابي في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم لدى عينة البحث.
- 2- تفوقت المجموعة التجريبية التي استخدمت انموذج بايبي الخماسي على المجموعة الضابطة التي استخدمت الأسلوب المتبع في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم في الاختبار البعدي.

في ضوء الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث، يوصى الباحثان بما يأتي:

- 1- استخدام انموذج بايبي في تعلم وتطوير العاب وفعاليات رياضية مختلفة.
 - 2- الاستفادة من انموذج بايبي الخماسي في الوحدة التعليمية لما يمتاز هذا الانموذج لجعل الطالب محوراً فعالاً في العمالية التعليمية.
- اجراء دورات تعليمية باستخدام هذا الانموذج في عملية التدريس للألعاب الفردية والفرقية في اقسام وكليات التربية الرياضية.

المصادر:

- [1] زيتون، عايش محمود زيتون (2007): النظرية البنائية واستراتيجيات تدريس العلوم، دار الشروق، عمان.
- [2] سليمان، ايد صالح وداؤود، سوزان سليم (2020): تأثير استراتيجيات بايبي الخماسية (5Es) وفقاً لأنماط السيطرة الدماغية في تعلم سلسلة حركية اجبارية على بساط الحركات الارضية في الجمناسك الفني للرجال، بحث منشور في مجلة الرياضة المعاصرة في جامعة بغداد.
- [3] الشنطاوي، عصام والبيدي هاني (2006): اثر التدريس وفق نموذجين للتعلم البنائي، المجلة الاردنية في العلوم التربوية، مجلد 2، العدد 4، الارن.
- [4] عزيز، ابراهيم محمد (2013): التعليم البنائي والتحصيل المعرفي والحركي للمهارات الحركية بكرة القدم، ط1، جامعة صلاح الدين، اربيل.
- [5] موسى، حيدر جابر (2016): تأثير استراتيجيات بايبي البنائية وفق التفصيلات الحسية في تطوير دافعية التعلم وبعض المهارات الهجومية المركبة بكرة قدم الصالات للطالبات، اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بابل، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

يتبين من الجدول (6) ان قيمة (t) المحسوبة لاختبارات الاداء المهاري في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم هي (3.30، 2.97، 2.81، 2.14، 2.97)، وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية تحت نسبة خطأ (0.05) مما يعني وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية للاختبار البعدي.

وبناءً على ذلك تقبل الفرضية الرابعة التي تؤكد وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في اختبارات الاداء المهاري لدى طلاب السنة الدراسية الأولى في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/كلية التربية الاساسية ولمصلحة الاختبارات البعدي للمجموعة التجريبية.

ويعزو الباحثان سبب تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت انموذج بايبي الخماسي (5ES) على المجموعة الضابطة التي استخدمت الأسلوب المتبع في تعلم بعض المهارات الاساسية ومناسبته للأداء المهاري مما جعل التفوق واضحاً لهذه الأنموذج عن طريقة مرور الطالب بمراحلها التعليمية الخمسة ومشاركته في ممارسة الاداء للواجبات المهارية التي كانت تعطى من قبل المدرس، وأن استثمار الوقت المخصص في الجزء الرئيس من الدرس والحرية في التفكير والاداء لدى الطلاب قد أحدث تطور في الممارسة الصحيحة للتمارين المهارية، ومن مميزات أنموذج بايبي هو المساعدة على زيادة دافعية التعلم نحو المهارات بسبب التفاعل الايجابي بين المتعلم وقرانه من جهة وبين المتعلم وتكنيك المهارة من جهة اخرى، ويذكر (الشنطاوي والبيدي، 2006) من أن " استراتيجيات التعليم البنائي تعطي فرصة أفضل للمتعلم بالمشاركة الفعالة في العملية التعليمية حيث ان المتعلمين يظهرون حماساً واندفاعاً نحو العمل للتعلم " (الشنطاوي والبيدي: 2006، 215) هذا فضلاً عن أن لعبة كرة القدم تعد من الألعاب التي يرغب الجميع في ممارستها وشعبيتها الواسعة، والذي يؤكد (Well, m & Goycel, 1999, 249) على أن " معظم الطلاب يستطيعون الوصول الى مستوى الإتقان لأي مجموعة من الاهداف إذا كان التدريس منظماً وأعطى الطالب الوقت الكافي والمساعدة اللازمة

[6] المؤمن، حسام سعيد (2001): منهج مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين خماسي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق.

[7] الخشاب، زهير قاسم وذنون، معتز يونس (2005): كرة القدم (مهارات، اختبارات، قانون) دار ابن الاثير للطباعة والنشر، الموصل، العراق.

[8] Sunal, D. (2003): Learning meaning through conceptual reconstruction, a learning/reading strategy for Second

[9] Well, m & Goyce ,B(1999): Informations processing models of teaching prentice hall, inc,n.g. dary students, Retrieve

الملاحق:

ملحق (1) يوضح أسماء الخبراء

7	6	5	4	3	2	1	مكان العمل	الاختصاص	الأسماء	ت
*	*					*	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل	تعلم حركي	ا.د. عامر محمد سعودي	1
		*	*	*	*	*	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل	قياس وتقويم	ا.د. مكي محمود حسين	2
		*				*	كلية التربية الأساسية / جامعة الموصل	علم النفس التربوي	ا.د. عكلة سليمان الحوري	3
		*				*	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل	علم النفس التربوي	ا.د. ناظم شاكر الوتار	4
*	*					*	كلية التربية الأساسية / جامعة الموصل	طرائق تدريس	ا.د. قصي حازم الزبيدي	5
						*	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل	طرائق تدريس	ا.د. رائد ابراهيم	6
*	*		*	*	*	*	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل	تعلم حركي	ا.د. نوفل فاضل رشيد	7
			*	*	*	*	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل	قياس وتقويم	ا.د. سبهان الزهيري	8
		*		*		*	كلية التربية الأساسية / جامعة الموصل	علم النفس التربوي	أ.د. ثامر محمود ذنون	9
		*				*	كلية تربية بنات / جامعة الموصل	علم النفس التربوي	ا.د. نيراس يونس المراد	10
			*	*	*	*	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل	علم التدريب	ا.د. محمود حمدون	11
*			*	*	*	*	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل	علم التدريب	أ.د. معن عبد الكريم الحيالي	12
*	*					*	كلية التربية الأساسية / جامعة الموصل	طرائق تدريس	ا.م.د. نشوان محمود داؤد	13
*	*					*	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل	طرائق تدريس	أ.م.د. سلوان خالد محود	14
			*	*	*	*	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل	علم التدريب	أ.م.د. هادي احمد المتوتري	15
			*	*		*	كلية التربية الأساسية / جامعة الموصل	قياس وتقويم	أ.م.د. أحمد مؤيد حسين	16
		*				*	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل	علم النفس التربوي	أ.م.د. نغم محمود الخفاف	17
*	*					*	كلية التربية الأساسية / جامعة الموصل	تعلم حركي	أ.م.د. علي فتاح رشيد	18
					*	*	كلية التربية الأساسية / جامعة الموصل	علم التدريب	م.د. علي ضياء الطالب	19
		*				*	كلية التربية الأساسية / جامعة الموصل	علم النفس التربوي	م.د. منهل خطاب سلطان	20
			*	*		*	كلية التربية الأساسية / جامعة الموصل	قياس وتقويم	م.د. بسام علي امين	21
*	*					*	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل	تعلم حركي	م.د. زياد طارق حامد	22
					*	*	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل	قياس وتقويم	م. ربيع خلف جميل	23
			*	*	*	*	كلية التربية الأساسية / جامعة الموصل	علم التدريب	م. احمد رمضان سبع	24
			*	*	*	*	كلية التربية الأساسية / جامعة الموصل	علم التدريب	م. دلدار أمين نافخوش	25

تابع ملحق (1):

نوع الاستشارة:

المقابلة الشخصية.

تحديد أهم عناصر اللياقة البدنية.

تحديد أهم الاختبارات البدنية.

تحديد أهم الاختبارات المهارية.

استمارة تقييم الأداء.

استمارة تقسيم الوقت.

صلاحية الخطة التعليمية وفق انموذج بايبي.

ملحق (2) يوضح لجنة تقويم المهارات .

ت	الاسم الثلاثي	التخصص	مكان العمل
1	أ.د. نوفل فاضل رشيد	تعلم حركي/كرة قدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل
2	م.د. ربيع خلف جميل	علم التدريب الرياضي/كرة القدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل
3	م. دلدلار أمين نافاخوش	علم التدريب الرياضي/كرة القدم	قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/كلية الاساسية/جامعة الموصل

ملحق (3) يوضح نموذج لوحة تعليمية للمجموعة التجريبية.

نموذج لوحة تعليمية للمجموعة التجريبية التي استخدمت استراتيجية بايبي الخماسية (5ES)

رقم الوحدة: الأولى

الأهداف التعليمية: تعليم الطلاب مهارة درجة كرة القدم بداخل وخارج القدم.

الوحدة التعليمية الأولى:

الأهداف السلوكية: أن يؤدي الطالب مهارة درجة الكرة بصورة صحيحة.

المرحلة الدراسية: الأولى (عدد الطلاب: 35 طالباً).

التاريخ: 2021/1/

زمن الوحدة: 90 دقيقة.

ت	أقسام الدرس	الزمن	محتوى الفعالية وأسلوب تنفيذها	التنظيم	الملاحظات
1	القسم الإعدادي	20 دقيقة		xxxxxxxxxxxx	
	المقدمة	5 دقيقة	تهيئة الأدوات والتجهيزات الرياضية + أخذ الغيابات والحضور	O	التأكيد على ارتداء الزي الرياضي.
	الإحماء	8 دقيقة	تهيئة عامة لجميع أعضاء الجسم وخاصة تخدم القسم الرئيس من الدرس	x	- تطبيق الإحماء من قبل جميع الطلاب.
	التمارين البدنية	7 دقيقة	تمارين رقية + تمارين ذراعين + تمارين جذع + تمارين رجلين	x x x O x x x	- تنفيذ التمارين البدنية بصورة صحيحة.
2	القسم الرئيس	60 دقيقة	-التشويق: يقوم المدرس بشد انتباه الطلاب وإثارة دافعيتهم نحو تعلم مهارة الدرجة من خلال تشكيل الطلاب (مربع ناقص ضلع) وإخراج (طالب النموذج) لأداء مهارة الدرجة.	xxxxxxxxxxxxxxxx	الانتباه إلى شرح وعرض المدرس أثناء تنفيذ المهارات .
		8 دقيقة	-الاستكشاف: محاولة الطلاب الاجابة عن أسئلة المدرس من خلال تطبيق مهارة الدرجة بأنفسهم من خلال توزيع الطلاب إلى (5) مجموعات وكل مجموعة تضم (6) طلاب.	x x x x x O x	- الانتباه للنموذج أثناء أداء المهارة
		14 دقيقة	-الإيضاح والتفسير: يقوم طلاب المجموعة الواحدة بعرض ما توصلوا اليه من حلول فيما بينهم، وذلك بعمل مناقشة جماعية تؤدي إلى تصحيح الأخطاء التي حدثت أثناء أداء مهارة الدرجة.	xxxxxxxxx(أ)	- تطبيق المهارات بصورة صحيحة .
		14 دقيقة	-التفكير التوسعي: في هذه المرحلة يتوسع الطلاب في أداء مهارة الدرجة نتيجة ربط مهارة الدرجة مع مهارة أخرى.	10	- تصحيح الأخطاء.
		16 دقيقة	-التقويم: يتم تقويم ما توصل اليه الطلاب من أداء، ويكون التقويم مستمراً وليس مختصراً في نهاية الوحدة التعليمية.	xxxxxxxxx(ب)	
		8 دقيقة			
3	القسم الختامي	5 دقائق	- لعبة صغيرة.	x x	التأكيد على اشر اك جميع الطلاب في اللعب.
		3 دقيقة	- تمارين تهدئة.	x O x	المحافظة على الهدوء عند الانصراف.
		2 دقيقة	- الانصراف.	x x	
			xxxxxxxxxxxxxxxx	O	

تأثير تمارينات في مركبة في تطوير دقة التهديف لدى لاعبي نادي أسو بكرة القدم

م.د احسان الدين عثمان عبد الله¹ م.د شيروان صابر خالد²

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة صلاح الدين - أربيل¹

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة صلاح الدين - أربيل²

(¹ ihsanmajidy@yahoo.com, ² Sherwan.khalid@su.edu.krd)

المستخلص: يعد التهديف من للمهارات الهجومية الأساسية المهمة بكرة القدم ويمثل الغاية والهدف الرئيسي الذي يعمل عليه الفريق بشكل الفردي والجماعي ويمثل الانجاز المطلوب لتحقيق الفوز، والتمارين المركبة احدى اهم تمارينات اللعبة التي تعمل على تطوير الجانب المهاري للاعب كرة القدم كونها مشابهة لواجب اللاعب في ظروف المنافسات. يهدف الدراسة الحالية الى التعرف تأثير تمارين مركبة في تطوير دقة التهديف. شملت عينة البحث لاعبي نادي اسو الرياضي بكرة القدم التي بلغ عددهم (24) لاعبا وتم اختيارهم بطريقة عمدية. تم استخدام الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لمعالجة البيانات و ظهر النتائج بعد اجراء الاختبار القبلي وتطبيق التمارين والاختبار البعدي بان لدى التمارين المركبة دور مهم وفعال وايجابي في تطوير دقة مهارة التهديف، لذا توصي الباحثان باهتمام المدربين بالتمارين المركبة في وحداتهم التدريبية وتوجههم الى استخدام هذه النوع من التمارين.

الكلمات المفتاحية: التمارينات المركبة - التهديف - كرة القدم.

1-المقدمة:

(اشرف: 2017، 68)، ومن هنا تكمن أهمية البحث في استخدام التمرينات المركبة في الوحدات التدريبية سعياً الى تطوير دقة التهديد لدى لاعبي عينة الدراسة.

مشكلة البحث:

من المعروف ان مهارة التهديد هي التي تحسم نتائج المباريات في لعبة كرة القدم وكل فريق يعمل على اداء هذه المهارة بشكل مثالي خلال مبارياته من اجل تحول الفرص المتاحة الى اهداف وفوز بالمباراة. ومن خلال ملاحظة الباحثان لنتائج نادي اسو وحضور مبارياته ووحدة التدريب لاحظت ان هناك ضعف في المهارات الهجومية وخصوصاً مهارة التهديد ودليل على ذلك هو تسجيل الفريق عدد قليل من الاهداف في الدوري الدرجة الاولى والتي يدل على ان الفريق لديه ضعف في مستوى التهديد وعدم اتقان مهارة التهديد من قبل اللاعبين وفضلاً عن ذلك ان اداء مهارة التهديد ما كانت بشكل مطلوب إذ كانت التسديدات على المرمى بشكل عشوائي ولم يتميز بدقة وسرعة مطلوبة او لم يتم ادائه في المكان المناسب في الملعب. لذا لجأت الباحثان الى تطبيق الدراسة الحالية باستخدام المهارات المركبة لتطوير المتطلبات البدنية والمهارية مهارة التهديد لدى اللاعبين وتحسن وتطور من المستوى اداء مهارة التهديد لدى الفريق ويرجع سبب اختيار هذه النوع من التمرينات لحل هذه المشكلة وتحول ضعف المهارة الى مستوى جيد وحدث التطور فيه الى ان التمارين المركبة بكونها مشابهة لواجب اللاعب ووضعها في ظروف المباريات والمنافسات وتتميز بأداء جهد بدني متناوب الشدة ما بين الحركات السريعة والقوية المربطة بالمهارات والحالات للعب الحقيقية.

هدفاً للبحث:

- 1- اعداد التمرينات المركبة لتطوير دقة التهديد لدى لاعبي نادي أسو بكرة القدم.
- 2- التعرف على تأثير التمرينات المركبة في تطوير دقة التهديد لدى لاعبي نادي أسو بكرة القدم.

أن كرة القدم جزء من الألعاب الرياضية فقد حظيت بالاهتمام الكبير والواسع من قبل الشعوب والدول كيف لا، وهي تمثل اللعبة الرقم واحد في العالم، لذا اخذ الكثير من المهتمين في مجال كرة القدم من أصحاب الاختصاص من الباحثين والمدربين العمل على رقي اللعبة وتطويرها من خلال الدراسات والبحوث التي تصب في صلب اللعبة (عبد الامير واخرون: 2014، 68).

ان التمرينات المركبة احدى اهم تمرينات اللعبة التي تعمل على تطوير الجانب المهاري للاعب كرة القدم كونها مشابهة لواجب اللاعب في ظروف المنافسات. وتجمع اكثر من مهارة في التمرين الواحد وتؤدي كذلك في مرحلة الاعداد المختلفة فضلاً عن تنوعها الذي يساعد على زيادة عنصري الرغبة والتشويق عند ممارستها. وتذكر بانها " المطلوب من المتعلم ان يقوم بتطبيق اشكال متنوعة لتنفيذ المهارة بأوضاع مختلفة وان يتمرن على اداء المهارة في مواقف مشابهة لحالات العب الحقيقي قدر الامكان، على اساس ان التمرينات المركبة ترفع مستوى اداء اللاعبين نتيجة لتأثير هذه التمرينات على الجانب المهاري وكذلك على المهارات العقلية "(احمد: 2012، 523). وتعرف التمرينات المركبة بأنها " هي التي تحتوي على عدة تمرينات، بغرض اكتساب اللاعب اكثر من مهارة او مقدرة "(عبد و ابراهيم: 1994، 70) او تعرف بانها " هي التمرينات التي تحتوي الجزء الرئيسي منها تدريبات متنوعة "(نعمان وصالح: 1997، 255)، ولتمرينات المركبة نوعان وهما (تمرينات مركبة من كثر من مهارة اساسية وتمرينات مركبة من مهارة او اكثر مع عنصر من العناصر اللياقة البدنية (عبد و ابراهيم: 1994، 70).

ويعد التهديد من للمهارات الهجومية الأساسية المهمة بكرة القدم ويمثل الغاية والهدف الرئيس الذي يعمل عليه الفريق بشكل الفردي والجماعي ويمثل الانجاز المطلوب لتحقيق الفوز، وعلى اللاعب كرة القدم ان يمتلك متطلبات مهارة خاصة لكي يصل الى مرحلة اتقان مهارة التهديد فضلاً عن استخدام طرق ووسائل واساليب تدريبية خاصة بالمهارة في الوحدات التدريبية من قبل المدربين خصوصاً ان مهارة التهديد هي التي تحسم النتائج في المباريات

وذلك لتجنب تأثير هذه العوامل في نتائج التجربة، وتم إيجاد التجانس باستخدام (معامل الالتواء) وكما يبين الجدول (1).
الجدول (1) يبين تجانس عينة البحث في متغيرات (الكتلة، الطول، العمر، العمر التدريبي).

ت	الاختبارات والقياسات	عينة البحث		
		س	ع	معامل الالتواء
1	العمر/سنة	24.7	1.87	0.36
2	الكتلة /كغم	67.48	6.81	0.72
3	الطول/سم	174.37	5.29	0.49
4	العمر التدريبي/سنة	7.12	8.37	0.61

يبين الجدول (1) قيمة الوسط الحسابي لمتغيرات (العمر، الكتلة، الطول، العمر التدريبي) لعينة البحث التي بلغت (24.7، 67.48، 174.37، 7.12) على التوالي وبتباين المعيارية بلغت (1.87، 6.81، 5.29، 8.37) على التوالي، وان قيمة (معامل الالتواء) لعينة البحث في المتغيرات (العمر، الكتلة، الطول، العمر التدريبي) كانت (0.36، 0.72، 0.49، 0.61) على التوالي، وهي بين (±1) مما يدل على أن أفراد المجموعتين متجانسون في هذه المتغيرات.

2-4 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة:

2-4-1 وسائل جمع البيانات: (استمارة استبيان لتحديد اختبار دقة التهديد ملحق (1)، استمارة استبيان خبراء والمختصين لتحديد التمرينات المركبة ملحق (3)، مقابلات الشخصية، المصادر العربية الاجنبية، القياسات (الطول، الوزن، العمر)، الاختبارات (اختبار دقة التهديد)).

2-4-2 الاجهزة والادوات المستخدمة: (ميزان الكتروني لقياس الوزن، حاسوب نوع (Dell)، ملعب كرة القدم، كرات القدم عدد (10)، شريط قياس، شواخص، صافرة، حبل).

2-5 الاختبار المستخدم في البحث: تم اعداد استمارة استبيان ملحق (1) من قبل الباحثان لتحديد اختبار الملائم لقياس دقة التهديد، وتم توزيعها على مجموعة من خبراء والمختصين في مجال (كرة القدم)، وتم اختيار الاختبار الذي حصل على نسبة الاتفاق (75%) واكثر.

فرضية البحث:

1- وجود فروق ذات دلالة احصائية في دقة التهديد بين الاختبار القبلي والبعدي لدى افراد عينة البحث.

مجالات البحث:

المجال البشري: لاعبي نادي أسو الرياضي لكرة القدم.

المجال الزمني: من 2021/7/1 ولغاية 2021/9/1.

المجال المكاني: ملعب كرة القدم في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة صلاح الدين/اربيل.

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعة واحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي وذلك لملائمته مع طبيعة البحث فهو المنهج الذي يتميز بالضبط والتحكم في المتغيرات المدروسة بحيث يحدث في بعضها تغييراً مقصوداً ويتحكم في متغيرات اخرى فاته منهج البحث الوحيد الذي يوضح العلاقة بين الاثر والسبب على نحو الدقيق (علاوي وراتب: 1999، 104).

2-2 مجتمع البحث وعينته: تكونت مجتمع البحث من اندية الدرجة الاولى بكرة القدم في محافظة اربيل للموسم الرياضي (2020-2021) والبالغ عددهم (3) اندية وهم (نادي اسو، نادي كوية، نادي شقلاوة) وبلغ حجم المجتمع (68) لاعبا، اما عينة البحث فقد تم اختيار نادي أسو بكرة القدم للمتقدمين والبالغ عددهم (24) لاعبا، وتم اختيار هذا النادي بشكل عمدي وذلك بسبب قرب المسافة لمقر النادي وسهولة الوصول الى افراد العينة وتطبيق الاختبارات وخوض الفريق تمريناته في ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية إذ كانت ملعب الفريق تحت انشاء وعمل في ارضية الملعب، استبعد الباحثان (2) حراس المرمى و(4) لاعبين الذين تم تطبيق التجربة الاستطلاعية عليهم، فعينة البحث تكونت من (18) لاعبا وبنسبة (26.47%) من المجتمع الكلي.

2-3 تجانس عينة البحث: قام الباحثان بإيجاد التجانس لعينة الدراسة في متغيرات (الكتلة، الطول، العمر، العمر التدريبي)

في ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة صلاح الدين-اربيل وذلك لغرض التأكد على:

1-سلامة الاجهزة والادوات المستخدمة.

2-التأكد من سهولة اداء الاختبار ومدى ملائمتها مع مستوى العينة.

3-معرفة الوقت المستغرق لتنفيذ الاختبار.

4-التعرف على المعوقات التي تواجه الباحثان خلال تنفيذ الاختبار ومحاولة تلافي الاخطاء.

2-7 الاختبار القبلي: تم اجراء الاختبار القبلي في يوم (الثلاثاء) مصادف 2021/7/6 في تمام الساعة (الخامسة/مساءً) على عينة البحث في ملعب كرة القدم في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة صلاح الدين-اربيل وذلك لغرض التعرف على مستوى دقة التهديف لدى عينة البحث.

2-8 تطبيق التمرينات المركبة: تم اعداد المنهج التدريبي بطريقة التكراري ملحق (2) مكون من مجموعة من التمارين المركبة التي تخدم مهارة التهديف وتم عرضها على مجموعة من خبراء والمختصين في مجال كرة القدم ملحق رقم (3) لغرض مدى صلاحية المنهج وملائمتها لعينة البحث، وتم تطبيق المنهج في فترة الاعداد الخاص بواقع (2) وحدة تدريبية في اسبوع في يوم (الاثنين والاربعاء) ولمدى (6) اسابيع، وبواقع (12) وحدة تدريبية بزمان (90 دقيقة) لكل وحدة، وتم البدء بتنفيذ المنهج المخصص بتاريخ 2021/7/12 لغاية 2021/8/25.

تكونت وحدات المنهج على شكل مجموعات من تمرينات مركبة، كل مجموعة تحتوى على (3-5) تمرين التي تم تطبيقها في الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية، وتم اعطاء التمرينات المركبة بشكل منظم يحتوى على (شدة، تكرار، راحة) محددة وتم اعطاء شدة التمرينات بتدرج الحمل (3-1) إذ يرتفع الشدة من الاسبوع الاول تدريجياً الى الاسبوع الثالث ويهبط في الاسبوع الرابع وهكذا في الاسبوع التي تليه تم اعطاء فترات الراحة بشكل يتناسب مع شدة التمارين والحمل التدريبي.

الجدول (2) يبين نسبة اتفاق الخبراء في تحديد اختبار دقة التهديف

ت	الاختبار	نسبة الاتفاق
1	ضرب الكرة نحو هدف مرسوم على حائط من مسافة (20 متر)	11.11%
2	التصويب من الثبات على الهدف (10 كرات)	11.11%
3	التهديف نحو الهدف مقسم الى المربعات	77.77%

2-5-1 اختبار التهديف نحو الهدف مقسم الى المربعات (حماد: 1994، 26):

الهدف من الاختبار: قياس دقة التهديف نحو الهدف. **الادوات المستخدمة:** كرات قدم، شريط لتعيين منطقة التهديف للاختبار، هدف كرة القدم بقياسات دولية، ملعب كرة القدم. **طريقة الاداء:** توضع (6) كرات في اماكن مختلفة من خط منطقة الجراء كما موضح في الشكل (1)، يقوم اللاعب بالتهديف في المناطق المؤشرة في الاختبار وحسب اهميتها وصعوبتها وبشكل متسلسل الواحد بعد الاخر على ان يتم الاختبار في وضع الركض.

طريقة التسجيل: تحتسب عدد الاصابات التي تدخل المناطق المحددة من كلا الجانبين ووسط الهدف بحيث تحتسب درجات كل كرة من الكرات الستة وعلى النحو الاتي: (5 درجات عند التهديف في المجال رقم 5)، (4 درجات عند التهديف في المجال رقم 4)، (3 درجات عند التهديف في المجال رقم 3)، (2 درجة درجات عند التهديف في المجال رقم 2)، (1 درجة درجات عند التهديف في المجال رقم 1)، (صفر) عندما تخرج الكرة خارج حدود (الهدف).



الشكل (1) يوضح اختبار دقة التهديف

2-6 التجربة الاستطلاعية: قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية على (4) لاعبين من مجتمع البحث التي تم اختبارهم بطريقة عشوائية في يوم (الاحد) المصادف 2021/7/4

التمرين والتدريب مشابهة للمنافسة كلما زاد استفاد اللاعب منها ويحقق من خلاله المستوى المطلوب، وان اختيار المتمرين المناسب للهدف المطلوب والتدريب عليها تسهم في تحقيق هذا الهدف. ويشير (حماد: 1999، 114) الى ان لابد من تركيز في اختيار الصحيح التمرينات الهادفة فضلا عن وضع اللاعب في ظروف المشابهة للمنافسة الحقيقية من اجل وصول باللاعب الى مستوى جيد اثناء المباراة. وهذا ما اكد عليه الباحثان في اعداد التمرينات بان يكون مشابهة للوضع اللاعب اثناء المباراة ومشابهة لحالات وموافق التي تواجههم في المنافسة الحقيقية وهذا ما ادى الى تطور دقة التهديد لديهم فضلا عن الاهتمام بتقديم التمارين المشابهة لظروف اللعب تكمن اللاعبين على تعلم واداء الفني الصحيح للمهارات بشكل افضل (راتب: 1997، 80). وان الزيادة في دقة مهارة التهديد تتطلب تطوير اداء المهارة حتى يصل فيه اللاعب الى مستوى اثبات واتقان الاداء الفني للمهارة وذلك عن طريق التكرار الممارسة وتركيز على اهمية هذه المهارة في الوحدات التدريبية، وهذا ما يؤكد (صبر واخرون: 2005، 29) يعلب التكرار دورا مهما في عملية التدريب لان لا يحدث التدريب بدون تكرار، فالتكرار يتعلق بالنشاط كافة التي يقوم بها الفرد الرياضي من خلال اكتساب المعلومات المعارف والمهارات.

ويعزو الباحثان سبب التطور الى فترة تطبيق التمرينات مما انعكس بشكل ايجابي على عينة البحث، يشير (السباطي: 1998، 134) الى ان التمرينات التي تتكون من سرعة وانتقال وتنفيذ خطة سريعة في كرة القدم يجب ان تبدأ بعد اكتساب مستوى مناسب من التكيف البدني ويكون بعد مدة مناسبة من التدريب (4 اسابيع تقريبا)، فضلا عن محاولة تنفيذه بوجود وعدم وجود المدافعين وفي حالات مشابهة لظروف اللعبة اضافة الى اداء المهارة في اماكن المختلفة والمسافات المتنوعة (قريبة وبعيدة) وطلب اللاعبين بتنفيذه بسرعة اللازمة وتجنب بطئ الاداء لأنه التأخر في تنفيذ مهارة التهديد من الممكن ان يؤدي الى اضعاف فرصة التسجيل او وصول المدافع على الكرة والتأكد على ركل الكرة بالقوة المناسبة بحيث من الصعب على الحارس الوصول الى كرات سريعة ويقل من فرصة السيطرة على الكرة (علي و محمد، 2016، 120).

2-9 الاختبار البعدي: تم اجراء الاختبار البعدي في يوم (الخميس) مصادف 2021/8/26 في تمام الساعة (الخامسة/مساءً) على عينة البحث في ملعب كرة القدم في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية/جامعة صلاح الدين-اربيل وتحت نفس الظروف التي تطبقت فيها الاختبار القبلي وذلك لغرض التعرف على مدى تأثير التمرينات المركبة في مستوى دقة التهديد لدى افراد عينة البحث.

2-10 الوسائل الاحصائية: استخدم الباحثان الحقيقية الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لمعالجة البيانات وذلك باستخدام المعادلات الاحصائية التالية (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، النسبة المئوية، معامل الالتواء، اختبار (ت)).

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض النتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة

البحث في اختبار دقة التهديد وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (3) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة ودلالاتها بين الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار دقة التهديد

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحتسبة	قيمة الاحتمالية	الدلالة
			ع	س	ع	س			
1	دقة التهديد	درجة	2.17	9.57	1.42	13.79	8.01	0.00	معنوي

يبين الجدول (2) ان الوسط الحسابي لعينة البحث في الاختبار القبلي لدقة التهديد كانت (9.57) وانحراف المعياري بلغت قيمته (2.17)، في حين بلغ قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (13.79) وانحراف المعياري (1.42)، وبلغ قيمة (ت) المحتسبة (8.01) وقيمة الاحتمالية (0.00) وهي اصغر من (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي لدقة التهديد لدى عينة البحث.

3-2 مناقشة النتائج:

ويعزو الباحثان سبب ذلك الفرق على فاعلية التمرينات المركبة التي خدمت مهارة التهديد وساهمت في تطور دقة التهديد لدى افراد عينة الدراسة فضلا عن حرص واهتمام ورغبة اللاعبين لأداء التمرينات فضلا عن تناسب التمرينات وواقعية تنفيذها من حيث مناسبتها مع ظروف اللعبة، ومن المعروف ان لكما ان ظروف

4-الخاتمة:

وعلى ضوء النتائج التي توصلت لها الدراسة يوصي الباحثان بالتالي:

1-للتدريبات المركبة المعدة من قبل الباحثان تناسبت مع امكانية العينة مما ادت الى تطور في دقة المهارة المطلوبة.

2-التدريبات المركبة لها تأثير ايجابي في تطوير دقة مهارة التهديف.

3-وجود التشويق والمنافسة والمتعة في التمارين المركبة زادت من رغبة اللاعبين في اداء التمارين مما اد الى سهولة تطبيق التمارين المعدة.

وعلى ضوء الاستنتاجات التي توصل لها الباحثان يوصيان بالتالي:

1-ضرورة اتباع الاسلوب العلمي عند اختيار التمارين للوحدة التدريبية مع مراعاة مبادا الخصوصية وامكانيات الفردية للاعبين.

2-اهتمام المدربين بالتمارين المركبة في وحداتهم التدريبية مما له تأثير في تعلم واثبات واقتان المهارات بشكل فعال.

3-توجه المدربين الى استخدام مبادا التنوع في التمرينات في التدريب مما يزيد من رغبة اللاعبين في اداء الحمل التدريبي في الوحدات التدريبية.

المصادر:

- [1] حماد، مفتي ابراهيم (1999)، بناء فريق كرة القدم، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- [2] حماد، مفتي ابراهيم (1994)، الجديد في الاعداد المهاري والخطي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
- [3] راتب، اسامة كامل (1997)، الاعداد النفسي لتدريب الناشئين، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- [4] علي، جاسم عباس ومحمد، زاهد قاسم (2016)، تأثير تمرينات (مهارة خطية) لتطوير دقة التهديف بكرة القدم للاعبين الناشئين بإعمار (14-16) سنة، مجلة الثقافة الرياضية.
- [5] صبر، قاسم لزام واخرون (2005)، اسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم، دار الوفاء للطباعة والنشر، الاسكندرية.
- [6] البساطي، امر الله احمد (1998)، قواعد اسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، دار المعرفة، الاسكندرية.
- [7] احمد، نبيل احمد عبد (2012)، فاعلية التمرينات المركبة في تطوير تركيز الانتباه وبعض المهارات الحركية بكرة القدم، مجلة الفتح، العدد 51، جامعة ديالى.

[8] عبد الامير، يوسف عبد واخرون (2014)، تأثير تمارين خاصة في تطوير دقة التهديف للركلات الثابتة المباشرة القريبة من منطقة الجزاء لنادي العلوم بكرة القدم، مجلة كلية التربية الرياضية، المجلد 27، العدد 1، جامعة بغداد.

[9] اشرف، نزار (2017)، تأثير تمرينات مهارية خاصة في تطوير دقة التهديف من الثبات والحركة للاعبين المدارس الكروية بإعمار 14-15 سنة بكرة القدم، مجلة علوم الرياضة، المجلد 9، العدد 30، جامعة ديالى.

[10] علاوي، محمد حسن وراتب، اسامة كامل (1999)، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.

[11] عبدة، محمد وابراهيم، مفتي (1994)، اساسيات كرة القدم، ط1، دار عالم المعرفة، القاهرة.

[12] نعمان، عبدالمجيد، وصالح، محمد عبدة (1997)، كرة القدم: تدريب وخطط، دار الكتب، القاهرة.

الملاحق:

ملحق (1) يوضح استمارة بيان رأي الخبراء والمختصين

الاستاذ المحترم

تحية طيبة ...

يروم الباحثان إجراء بحث الموسم بـ (تأثير تمرينات المركبة في تطوير دقة التهديف لدى لاعبي نادي اسو بكرة القدم). ونظراً لما نعهده بكم من خبرة ودراية علمية رصينة في تخصصكم العلمي، نرجو منكم إبداء رأيكم في تحديد أهم اختبار لقياس دقة التهديف للاعبين كرة القدم التي سيتم تحديدها من قبلكم، مع فائق الشكر والتقدير.

الاختبار	وحدة القياس	المهارة	ت
ضرب الكرة نحو هدف مرسوم على حائط من مسافة (20 متر)	درجة	التهديف	1
التصويب من الثبات على الهدف (10 كرات)			
التهديف نحو الهدف مقسم الى المربعات			

الاسم:

اللقب العلمي:

التخصص:

مكان العمل:

التاريخ:

التوقيع:

ملحق (2) يوضح نموذج الوحدة التدريبية

الاسبوع: الاول

الهدف: تطوير مهارة التهديف

					استلام الكرة من الزميل المقابل على بعد (30م) السيطرة عليها، ثم الجري بالكرة باتجاه الزميل ومحالة مراوغته ثم التهديف	19 د	
	300 ث	90 ث	8	30 ث		10 د	القسم الختامي

الوقت: 90 دقيقة

الوحدة التدريبية: الاولى

عدد اللاعبين: 18

الاجهزة والادوات: ملعب كرة القدم، كرات القدم، شواخص

اقسام الوحدة	الزمن	التمارين	زمن التمرين	التكرار	الراحة بينية	الراحة	الملاحظات
القسم الاعدادي	20 د	الاحماء واداء التمارين لتهيئة العضلات والجهاز الدوري والتنفسي					
	19 د	الجري بالسيطرة على الكرة لمسافة (15م)، التمرير والاستلام على حائط على بعد (10م)، ثم المرور بين (3) شواخص ثم التهديف.	30 ث	8	90 ث	280 ث	
القسم الرئيس 60 د	22 د	(2) كرات موزعة على منطقة الجزء، بعد سماع الإشارة من المدرب يقوم اللاعب باستلام الكرة والجري بها نحو شواخص (عدد 5) على بعد (20م) ثم المرور بين الشواخص وعند الوصول الى منطقة الجزء يقوم بالتهديف	35 ث	8	105 ث	300 ث	

الملحق (3) يوضح أسماء السادة الخبراء والمتخصصين في مجال كرة القدم

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	فداء اكرم سليم	أ.د.	التعلم الحركي/ كرة القدم	جامعة صلاح الدين/ أربيل
2	سامان حمد سليمان	أ.د.	فلسفة التدريب/ كرة القدم	جامعة صلاح الدين/ أربيل
3	جميل خضر خوشناو	أ.د.	علم التدريب/ كرة القدم	جامعة صلاح الدين/ أربيل
4	سرتيب عمر عولا	أ.م.د.	الإدارة والتنظيم / كرة القدم	جامعة صلاح الدين/ أربيل
5	الان قادر رسول	أ.م.د.	علم النفس / كرة القدم	جامعة صلاح الدين/ أربيل
6	ابراهيم محمد عزيز	أ.م.د.	التعلم الحركي / كرة القدم	جامعة صلاح الدين/ أربيل
7	علي حسين علي	أ.م.د.	علم التدريب / كرة القدم	جامعة صلاح الدين/ أربيل
8	عمر مجيد اغا	أ.م.د.	القياس والتقييم / كرة القدم	جامعة صلاح الدين/ أربيل
9	ثامانج محمود محمد	م.د.	طرائق التدريس / كرة القدم	جامعة صلاح الدين/ أربيل



الثقة الرياضية وعلاقتها بالشجاعة الرياضية لناشئ التايكواندو لأندية محافظة نينوى

م.د أحمد سعيد رشيد حسين الطائي¹

مديرية تربية محافظة نينوى¹

(¹ ahmed.saeed@uomosul.edu.iq)

المستخلص: يهدف البحث الى:

التعرف على مستوى الثقة الرياضية ومستوى الشجاعة الرياضية، والتعرف على العلاقة بين مستوى الثقة الرياضية ومستوى الشجاعة الرياضية لناشئ التايكواندو لأندية محافظة نينوى. واستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات الارتباطية لملاءمته وطبيعة البحث، وتكون مجتمع البحث من (150) لاعب من ناشئ التايكواندو لأندية محافظة نينوى وبنسبة (100%)، بينما تكونت عينة البحث من (100) لاعب والذين يمثلون (4) اندية في لعبة التايكواندو وهي (نادي نينوى، نادي عمال نينوى، نادي سنجان، نادي الموصل) وبنسبة (66,66) واستخدم الباحث مقياس (الثقة الرياضية) ومقياس (الشجاعة الرياضية)، و تحقيقاً لأغراض البحث الحالي استخدمت الوسائل الإحصائية والتي تم حسابها باستخدام برنامج الحاسوب الآلي (SPSS) وهي: الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل ارتباط بيرسون، معامل الثبات بطريقة اعادة الاختبار، الاختبار التائي لعينة واحدة . وتوصل الباحث الى النتائج التالية، يتسم ناشئ التايكواندو لأندية محافظة نينوى بمستوى مرتفع في مستوى الثقة الرياضية، ومستوى الشجاعة الرياضية، وتوجد علاقة ارتباط دالة احصائيا بين مستوى الثقة الرياضية ومستوى الشجاعة الرياضية لناشئ التايكواندو لأندية محافظة نينوى، وأوصى الباحث، الى حث المدربين ومدريبات الشباب والرياضة والاندية العراقية على القيام بتنظيم المحاضرات والدورات التثقيفية حول مفهومي الثقة الرياضية والشجاعة الرياضية، وإجراء المزيد من الدراسات التي تتعلق بمفهوم الثقة الرياضية والشجاعة الرياضية لأندية محافظات العراق، واعداد البرامج النفسية للاعبين التي من شأنها تعزيز الثقة الرياضية للاعبين ورفع مستوى الشجاعة الرياضية للاعبين اندية محافظات العراق.

الكلمات المفتاحية: الثقة الرياضية - الشجاعة الرياضية - ناشئ التايكواندو.

1- المقدمة:

على الأداء، ففي هذه الحالة يمكن في الحالات القضاء على الصراع بالتقليل من الخوف والتردد وتقوية الميل لأداء التمرين، وهنا تؤدي الشجاعة دوراً أساسياً في توجيه سلوك الرياضي للقضاء على الخوف خاصة في الحالات الخطرة وغير المألوفة (الحوري: 2008، 147)، فالشجاعة الرياضية ضرورية لأنها من مميزات الشخصية ويمكن ان تحصل بتوجيه سلوكه بشكل واع في الحالات الخطرة غير المألوفة فيقضي بذلك على حالات الخوف، وعن الشجاعة من وجهة نظر علم النفس الرياضي هي تقليل عمليات التردد التي تنشأ بوساطة ازعاجات غير مألوفة في اثناء التحليل في وضع نوعي من اوضاع الرياضي وكثيراً ما يمر الانسان بوضع يتطلب عمله أو سلوكه أو كلماته شجاعة فعليه ان يتخذ موقفاً وهذا الموقف ينجم عن المعرفة والمعرفة تمنح القوة والقوة تصنع الشجاعة (الويس: 1981، 105) ووان الوصول إلى المستويات الرياضية المتقدمة في لعبة التايكواندو ليس وليد الصدفة ولكن نتيجة الدراسة عن طرق علمية وعملية مختلفة وفعالة، فلعبة التايكواندو من الألعاب التنافسية ذات المواقف المتغيرة، والألعاب القتالية تتطلب قدرات جسمية وعضلية ذهنية وبدنية وتقنية وتكتيكية وسمات شخصية وشجاعة عالية حتى يستطيع ممارسي هذه اللعبة أداء حركاتها الفنية المختلفة بشكل جيد ضمن شروط المنافسة في المسابقات الرياضية التي يشاركون بها، ومن متطلبات نجاح هذه اللعبة ايضا هي الثقة بالنفس والشجاعة والتحمل والسرعة والمرونة وسرعة البديهة، إذ يعيش فيها اللاعب تحت تأثير الضغوط الكبيرة التي يتعرض لها والتي يتوجب على اللاعب التحكم واخذ الحيطة والحذر والتحكم فيها في مواقف اللعب المختلفة لتحقيق بغية التفوق في المنافسة الرياضية، ن من المتطلبات الاساسية للعمل التدريبي اجراء تحليل ودراسة الاداء المهاري للاعب التايكواندو ولتشخيص ومعالجة الاخطاء التي تحدث نتيجة تعدد حالات ظروف اللعب المتنوعة والتعقيدات التي ترافق الاداء نفسه والتي تظهر اثناء الاداء الفعلي للمنافسات بصورة حقيقية، لان اللاعب خلال التمرين لا يظهر قابليته المهارية الحقيقية للأداء الجدي المثمر بسبب عدم شعوره بالظروف الحقيقية للمنافسة.

ان الوصول الى المستويات الرياضية العالية في الأنشطة الرياضية جميعها من اهم الأمور التي تشغل فكر اللاعبين والمدربين، ولذلك ينبغي أن يتم الاهتمام بعملية التدريب الرياضي لكونها عملية تربية منظمة تخضع للأساليب والمبادئ العلمية مستفيدة من مبدأ التكامل والتدخل بين العلوم والمعارف المختلفة ولعل علم النفس الرياضي احد هذه العلوم التي تسعى إلى الوصول باللاعبين لتحقيق أفضل الانجازات الرياضية في المواقف التنافسية وفي حدود ما تسمح به قدراتهم العقلية والبدنية والمهارية والخطئية، يعتبر علم النفس الرياضي احد فروع علم النفس العام والذي يدرس الحالات النفسية التي يتعرض لها الرياضي اثناء المنافسات الرياضية، ومن هذه المواضيع المهمة هو موضوع الثقة الرياضية ولولا وجود هذه السمة لما تمكن اللاعب من تحقيق الاهداف والوصول الى الانجازات التي يسعى اليها، وموضوع الثقة الرياضية والذي يهتم بها العاملين في المجال الرياضي لم لها اهمية في تحقيق الفوز بتلك اللعبة خاصة عندما يتعرض اللاعب الى ظروف خارجة عن ارادة اللاعب تجعله يفقد الثقة بنفسه وبفريقه ومجمعه وهذا يؤدي الى فقدان الثقة بنفسه وبمهاراته وقدراته في تحقيق الانجاز، ان لكل نشاط من الأنشطة الرياضية متطلبات خاصة في بناء الشخصية الرياضية، والنشاط الرياضي في مجموعه له خصائص مميزة، ومن أجل النجاح في نشاط رياضي محدد لابد من توافر سمات معينة في الشخصية، فالفرد الرياضي الذي يفنقر إلى السمات النفسية الإيجابية لن يستطيع مهما بلغت قدرته و مستوياته البدنية والفنية من تحقيق اعلى المستويات نظرا لان هذه السمات تؤثر بصورة مباشرة في مستوى الأداء (ابو عيبة: 1986، 185)، ومن السمات الشخصية للاعب هي سمة الشجاعة الرياضية فالإعداد الصحيح للرياضي يتم على أساس التغلب على المصاعب في كل ميادين الحياة وهذا يتحقق بزج الرياضي في مواقف تتطلب السيطرة على النفس أو المواقف التي تتطلب الأداء المهارى المعقد والتغلب على حالة التردد أو الخوف، فالناشئ المبتدئ يشعر بالخوف قبل اجرائه تمريناً جديداً ويجد نفسه في حالة من الصراع بين الإقدام والإحجام، فرغبته في اداء التمرين وخوفه من الإصابة او من الفشل يجعله يحجم أو يتردد

مشكلة البحث:

تعد رياضة التايكواندو من الرياضات الحديثة العهد ولكنها اخذت بالانتشار الواسع والكبير في العالم لما تحتويه من مهارات فنية عالية المستوى إذ تحتاج الى عناصر القوة والمرونة العالية والسرعة الكبيرة في الاداء والتوافق العضلي العصبي في اداء هذه المهارات ومنها الدفاعية والهجومية، ومن السمات التي يتمتع بها لاعبي التايكواندو الثقة والشجاعة والصلابة النفسية وقوة الارادة لكي يواجه خصومه، ومن خلال متابعة الباحث اداء ناشئ التايكواندو لأندية محافظة نينوى، فرأى الباحث الوقوف على تطبيق مقياس الثقة الرياضية ومقياس الشجاعة الرياضية على ناشئ اندية محافظة نينوى سعياً لمعرفة درجة سمة الثقة الرياضية والشجاعة الرياضية والعلاقة بينهما، وتكمن مشكلة البحث الحالي في الاجابة على التساؤلات التالية:

- 1- هل توجد فروق ذات دلالة معنوية في مستوى الثقة الرياضية لناشئ التايكواندو لأندية محافظة نينوى .
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة معنوية في مستوى الشجاعة الرياضية لناشئ التايكواندو لأندية محافظة نينوى .
- 3- هل توجد علاقة بين مستوى الثقة الرياضية والشجاعة الرياضية لناشئ التايكواندو لأندية محافظة نينوى..

اهمية البحث:

أن سلوك اللاعب يتأثر بالكثير من المتغيرات ومنها المتغيرات النفسية، ولسمة الثقة الرياضية دور كبير في إحراز النتائج والفوز بالعديد من الالوسمة، وهذه السمة تختلف من لاعب الى آخر ورياضية لأخرى فهناك من لديه الثقة في اجتياز الواجبات الرياضية الصعبة بصورة جيدة ولاعب آخر يواجه صعوبات في اجتياز الواجبات الرياضية لنفس المهام، وتتبع اهمية البحث الحالي تبعاً لأهمية الفئة التي نستهدفها وهي فئة ناشئ التايكواندو لأندية محافظة نينوى والتي يقع على عاتقها كافة الأنشطة والالعاب والمسابقات الرياضية والمجتمعية وحاجة المحافظة والنادي لهذه الفئة المهمة، والتي يجب ان تحظى بالاهتمام الكثير من قبل الباحثين والمؤسسات الرياضية بجميع اشكالها. وتكمن اهمية البحث الحالي ايضا في تناولها مستوى الثقة الرياضية ومستوى الشجاعة الرياضية وهما متغيران ايجابيان في علم النفس الرياضي يجب ان يحظيا بالاهتمام لم لها من اهمية في تحسين مستوى أداء لاعبي اندية المحافظة

وزيادة فاعليتهم وشعورهم بالرضا بما يعكس على زيادة مستوى الثقة بالنفس الرياضية وهذا بدوره يؤدي الى زيادة مستوى الشجاعة الرياضية وهذا بدوره يؤدي الى تحقيق الفوز في المنافسات بتلك اللعبة.

اهداف البحث:

- 1- التعرف على مستوى الثقة الرياضية لناشئ التايكواندو لأندية محافظة نينوى.
- 2- التعرف على مستوى الشجاعة الرياضية لناشئ التايكواندو لأندية محافظة نينوى.
- 3- التعرف على العلاقة بين مستوى الثقة الرياضية والشجاعة الرياضية لناشئ التايكواندو لأندية محافظة نينوى.

فرضيات البحث:

- 1- يتمتع ناشئ التايكواندو لأندية محافظة نينوى بمستوى منخفض من الثقة الرياضية.
- 2- يتمتع ناشئ التايكواندو لأندية محافظة نينوى بمستوى منخفض من الشجاعة الرياضية.
- 3- لا توجد علاقة ارتباطية بين الثقة الرياضية والشجاعة الرياضية لناشئ التايكواندو لأندية محافظة نينوى.

مجالات البحث:

المجال البشري: لاعبي ناشئ التايكواندو لأندية محافظة نينوى.
المجال الزمني: اقتصر البحث الحالي على تناول متغيرات الثقة الرياضية وعلاقته بمستوى الشجاعة الرياضية لناشئ التايكواندو لأندية محافظة نينوى للعام، 2022/2021 للمدة من 2021/9/1 ولغاية 2021/11/1 .
المجال المكاني: القاعات الرياضية لناشئ التايكواندو لأندية محافظة نينوى والقاعة الرياضية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الموصل.

تحديد المصطلحات:

الثقة الرياضية: عرفها (راتب، 1997) " تعني شعور اللاعب إن أداءه سوف يكون جيد بصرف النظر عن النتائج وحتى إذا كان المنافس متفوقاً عليه، لذلك فإن الأداء الجيد المقرون بالثقة بالنفس ليس من الضروري أن يؤدي دائماً إلى تحقيق المكسب وهذا ال يفقد الرياضي الشعور بالثقة أو إجادة الأداء " (راتب: 1997، 337)

اشتملت عينة البحث على ناشئ التايكواندو لأندية محافظة نينوى والبالغ عددهم (100) لاعبا والذين يمثلون (4) اندية وهي (نادي نينوى، نادي عمال نينوى، نادي سنجان، نادي الموصل) وبنسبة (66.66) وتم اختيار (25) لاعب من كل نادي وبصورة عشوائية، والجدول (1) يوضح ذلك.

2-3 ادوات البحث: من اجل قياس المتغيرين اللذين شملهما هذا البحث، وهما الثقة الرياضية، والشجاعة الرياضية، عمد الباحث باستخدام مقياس الثقة الرياضية المعد من قبل (روبين فيلي) وقام بتعريبه محمد حسن علاوي، وطبقه (الغريزي، 2012) على العينة العراقية، ومقياس الشجاعة الرياضية المعد من قبل (الطائي، 2009) وطبق على العينة العراقية. وفيما يأتي استعراض لهذه المقاييس وكما يأتي:

1-مقياس الثقة الرياضية والمعد من قبل (روبين فيلي):

وتم تعريبه من قبل (علاوي، 1998) ويتكون المقياس من (13) فقرة ويتم حساب درجة المقياس الكلية من خلال جمع الدرجات التي يحصل عليها المستجيب عن كل بديل يختاره من كل فقرة من فقرات المقياس، لذلك فان أعلى درجة يمكن أن يتحصل عليها المستجيب هي (117) درجة التي تمثل أعلى الدرجات، واقل درجة يحصل عليها هي (13) والتي تمثل أدنى درجة كلية على المقياس وبمتوسط فرض قدره (65) درجة. ويدل هذا إلى انه كلما ارتفعت درجة المجيب عن المقياس، دل ذلك على امتلاكه مستوى من الثقة الرياضية التي يتميز بها بصفة عامة عندما يتنافس في المجال الرياضي وذلك بالمقارنة بلاعب اخر سواء من فريقه أو في فريق آخر يتميز بأعلى درجة من الثقة بالنفس بصفة عامة، وأعد الباحث تعليمات المقياس التي تضمنت كيفية الإجابة عن فقراته، وحث المستجيب على الدقة في الإجابة، وقد أخفى الباحث الهدف من المقياس كي لا يتأثر المجيب به عند الإجابة، إذ يشير كرونباخ (Cronbach, 1970) إلى إن التسمية الصريحة لمقياس الشخصية قد تجعل المجيب يزيغ إجابته (Cronbach: 1970, 40) أو يستجيب الفرد بالاتجاه المرغوب فيه اجتماعياً (التيمي: 2011، 79)، كما طلب من المستجيبين عدم ترك أي فقرة دون إجابة مع عدم الحاجة إلى ذكر أسمائهم.

الشجاعة الرياضية: عرفها (الطائي، 2009) " هي سمة الصبر الجميل وجرأة القلب وقوة النفس تكتسب بالتمرين والممارسة من خلال التعود على المواقف الصعبة التي تدعم سرعة اتخاذ القرار الصحيح بمواقف المنافسة الحقيقية وتتميز بها الشخصيات المبدعة الخلاقة وتعمل تحت سيطرة العقل بتوجيه واعى للسلوك مع الاحتفاظ بالنشاط لا طول فترة زمنية حتى تحقيق الاهداف من دون خوف او تردد (الطائي: 2009، 28)

الوسائل الإحصائية: تحقيقاً لأغراض البحث الحالي استخدمت الوسائل الإحصائية والتي تم حسابها باستخدام برنامج الحاسوب الآلي (SPSS) وهي: الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل ارتباط بيرسون، معامل الثبات بطريقة اعادة الاختبار، الاختبار التائي لعينة واحدة .

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

1-2 منهجية البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات الارتباطية لملاءمته وطبيعة البحث. فالمنهج الوصفي يعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة كما توجد في الواقع، ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً، من خلال التعبير النوعي الذي يصف الظاهرة ويوضح خصائصها، أو التعبير الكمي الذي يعطي وصفاً رقمياً يوضح مقدار أو حجم الظاهرة (عباس وآخرون: 2009، 74)

جدول (1) يبين مجتمع وعينة البحث لناشئ التايكواندو لأندية محافظة نينوى

2-2 مجتمع البحث وعينته: اشتمل مجتمع البحث على

تفاصيل مجتمع البحث	عدد لاعبي نادي نينوى	عدد لاعبي نادي الموصل	عدد لاعبي نادي عمال نينوى	عدد لاعبي نادي سنجان	المجموع الكلي للاعبين	النسبة المئوية الكلية
مجتمع البحث الكلي	38	37	38	37	150	100%
عينة البحث	25	25	25	25	100	66.66

(150) لاعب من ناشئ التايكواندو لأندية محافظة نينوى من اللاعبين المشاركين في البطولة التي نظمتها اتحاد التايكواندو والتي اقيمت على القاعة الرياضية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الموصل للفترة من 12-13/9/2021 اذ تضمن مجتمع البحث ناشئ التايكواندو لأندية محافظة نينوى وعددهم (4) أندية وهي (نادي نينوى، نادي عمال نينوى، نادي سنجان، نادي الموصل)، وبنسبة بلغت 100% بالنسبة لمجتمع البحث، وتراوحت أعمار اللاعبين بين (12-14) سنة، بينما

(199)، ولغرض التعرف على مدى وضوح الفقرات وتعليمات المقياسين، وطبق المقياسين (الثقة الرياضية والشجاعة الرياضية) على عينة مكونة من (20) لاعبا اختيروا عشوائياً من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث بتاريخ 20/9/2021، وقد كانت التعليمات واضحة، والفقرات واضحة .

2-5 مؤشرات صدق وثبات المقياس المستخدمة: يعد صدق المقياس الخاصية الأكثر أهمية من بين خصائص المقياس الجيد. (عمر وآخرون: 2010، 189)، والمقياس الصادق هو المقياس الذي يحقق الوظيفة التي وضع من أجلها (ملحم: 2002، 266).

2-5-1 الصدق الظاهري: تكون الأداة صادقة إذا كان مظهرها يشير إلى ذلك من حيث الشكل ومن حيث ارتباط فقراتها بالسلوك المقاس، فإذا كانت محتويات الأداة وفقراتها مطابقة للسمة التي تقيسها فأنها تكون أكثر صدقاً (عباس وآخرون: 2009، 262)، ويعبر الصدق الظاهري عن مدى انتساب مضمون فقرات المقياس للسمة المقاسة ويأخذ برأي المحكمين والخبراء في الحصول على مؤشرات الصدق، وقد تحقق هذا النوع من الصدق في المقياسين وهما (مقياس الثقة الرياضية، ومقياس الشجاعة الرياضية) عندما عمد الباحث بعرض فقراته على مجموعة من الخبراء في علم النفس الرياضي والعلوم النفسية والتربوية والقياس النفسي في التربية البدنية وعلوم الرياضة والبالغ عددهم (20) خبيراً وذلك لبيان رأيهم من خلال (حذف أو اضافة أو اعادة صياغة) بما يتلائم وبيئة مجتمع البحث فضلاً عن صلاحية بدائل، وقد حصلت موافقة جميع الخبراء على فقرات المقياسين المستخدمة في البحث ونسبة 100%.

2-5-2 ثبات المقياس: ويوفر معامل الثبات كثيراً من المؤشرات الإحصائية الخاصة بالظاهرة المدروسة والتي من خلالها يمكن الحكم على دقة المقياس الذي استعمل في القياس. ويقصد بالثبات أن تكون أدوات القياس على درجة عالية من الدقة والإتقان والاتساق فيما تزودنا به من بيانات عن السلوك المفحوص (الجلبي: 2005، 113)، ولحساب ثبات المقياس طبق على عينة مكونة من (20) لاعبا، اختيروا عشوائياً من

2-مقياس الشجاعة الرياضية والمعد من قبل (الطائي، 2009): يتكون المقياس من (42) فقرة وصيغت الفقرات على شكل عبارات تقريرية كل منها يمثل موقف يمر به اللاعب تتبعه خمسة بدائل للإجابة هي (تتطبق علي بدرجة كبيرة جد، تتطبق علي بدرجة كبيرة، تتطبق علي بدرجة متوسطة، تتطبق علي بدرجة قليلة، لاتتطبق علي) وأعد الباحث تعليمات المقياس التي تضمنت كيفية الإجابة عن فقراته، وحث المستجيب على الدقة في الإجابة، وقد أخفى الباحث الهدف من المقياس كي لا يتأثر المحيب به عند الإجابة، إذ يشير كرونباخ (Cronbach, 1970) إلى إن التسمية الصريحة لمقياس الشخصية قد تجعل المحيب يزيغ إجابته (Cronbach: 1970, 40) أو يستجيب الفرد بالاتجاه المرغوب فيه اجتماعياً (التميحي: 2011، 79) كما طلب من المستجيبين عدم ترك أي فقرة دون إجابة مع عدم الحاجة إلى ذكر أسمائهم. ودرجة كل فقرة تكون (5) إذا كانت تتطبق عي بدرجة كبيرة جداً، و(4) إذا كانت تتطبق علي بدرجة كبيرة، و(3) إذا كانت تتطبق علي بدرجة متوسطة، و(2) إذا كانت تتطبق علي بدرجة قليلة و(1) إذا كانت لاتتطبق عليا. وتسري عكس هذه الدرجات في حالة كون الفقرات سلبية. وتكون الإجابة بحسب البديل الذي يختاره اللاعب، ويتم حساب درجة المقياس الكلية من خلال جمع الدرجات التي يحصل عليها المستجيب عن كل بديل يختاره من كل فقرة من فقرات المقياس، لذلك فإن أعلى درجة يمكن أن يتحصل عليها المستجيب هي (210) درجة التي تمثل أعلى الدرجات، وأقل درجة يحصل عليها هي (42) والتي تمثل أدنى درجة كلية على المقياس وبمتوسط فرض قدره (126) درجة. ويدل هذا إلى انه كلما ارتفعت درجة المحيب عن المقياس، دل ذلك على امتلاكه مستوى من الشجاعة الرياضية.

2-4 التجربة الاستطلاعية: يشير (باهي وآخرون، 2007) إلى " ضرورة تطبيق الاختبار في دراسة استطلاعية على عينة من مجتمع البحث للتعرف على مدى مناسبة الاختبار من حيث الصياغة والمضمون للتطبيق على عينة البحث، فضلاً عن تحديد الوقت اللازم للإجراء "(باهي وآخرون: 2002،

3-1 عرض ومناقشة الهدف الاول: التعرف على مستوى الثقة الرياضية لناشئ التايكواندو لأندية محافظة نينوى:

الجدول (2) يبين نتائج الاختبار الثاني للفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمستوى الثقة الرياضية لناشئ التايكواندو لأندية محافظة نينوى

العينة	المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية	مستوى الدلالة
100	الثقة الرياضية	98.90	9.06	65	4.74	دالة مغنوية
					2.000	

بعد تحليل استجابات اللاعبين في ضوء بدائل الاجابة تبين ان المتوسط الحسابي للثقة الرياضية (98.90) بانحراف معياري (9.06) درجة و عند مقارنته بالمتوسط الفرضي البالغ (65) درجة باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة (T-Test) اتضح ان القيمة التائية للثقة الرياضية المحسوبة هي (4.74) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية (2.000) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (98) وهذا يعني وجود فرق دال احصائيا بين المتوسطين ولصالح المتوسط الحسابي، وهذا يدل على ان ناشئ التايكواندو يتمتعون بمستوى مرتفع من الثقة الرياضية، وبذلك لم تتحقق الفرضية الاولى للبحث، والجدول (2) يبين ذلك، وهذه النتيجة تشير الى ان اللاعبين يتمتعون بمستوى مرتفع من الثقة الرياضية، ويعزو الباحث هذه النتيجة الى المستوى المرتفع للثقة الرياضية لناشئ التايكواندو لأندية محافظة نينوى، والسبب يعود الى ان مستويات هذه الفرق تميزت من خلال اداء لاعبيها بمستوى امكانيات اللاعبين واستثمار مقارب من حالة الثقة بالنفس والتي عبرت عن مدى قدرات ومهاراتهم الفنية للحصول على أداء افضل من خلال الوصول الى حالة من الاستقرار النفسي والثبات وعدم التوتر خلال المنافسة وينتج ذلك من حالة الانسجام والتعاون بين المدرب واللاعبين من ناحية واللاعبين فيما بينهم من ناحية أخرى اذ يؤكد (علاوي ومحمد، 1987) ان الرياضي الذي يتميز بثقة بالنفس يكون واثقا جدا من نفسه ومن قدرته ومهارته و لا يبدو عليه القلق او التردد في المواقف غير المتوقعة وله الإمكانية على اتخاذ القرار بثبات نحو مستوى لعبه ونجده متصفا بالاستقرار والقدرة على التعبير عن أفكاره ورائته سواء للمدرب ام لزملائه اللاعبين، (علاوي: 1987، 456-475)

ناشئ التايكواندو في محافظة نينوى، وقد استخرج ثبات مقياس الثقة الرياضية والشجاعة الرياضية بالطريقة التالية:

2-5-1 طريقة إعادة الاختبار: وتعرف أيضا بثبات الاستقرار وتقوم هذه الطريقة على أساس إجراء تطبيق المقياس على مجموعة من الأشخاص، ثم إعادة تطبيق المقياس ذاته على المجموعة نفسها في وقت لاحق، ويتبع ذلك حساب معامل الارتباط بين درجات أفراد المجموعة على ذلك المقياس في الفترتين (النبهان: 2004، 238)، والمدة الزمنية بين التطبيقين من أسبوعين إلى أربعة أسابيع (العجيلي: 2005، 121)، لذا طبق المقياس في المرة الأولى بتاريخ 2021/10/3 على عينة الثبات البالغة (20) لاعب وبعد مرور (17) يوماً، تم تطبيق المقياس للمرة الثانية بتاريخ 2021/10/20 وبعد الانتهاء من التطبيق على وفق ثبات المقياس بحساب درجات هذه العينة مع درجاتها في التطبيق الأول والثاني، واستخدم معامل ارتباط (بيرسون) بين درجات التطبيقين، فكان معامل الارتباط (0.87) وتعد هذه القيمة مؤشراً جيداً على استقرار استجاباتهم على المقياس، فضلاً عن وصف المقياس كأداة ذات ثبات مقبول، إذ يشير (عيسوي، 1985) إلى أن الثبات إذا كان (0.70) فأكثر يعد مؤشراً جيداً على ثبات المقياس (عيسوي: 1985، 58)

2-6 التطبيق النهائي لأدوات الدراسة: عمد الباحث بتطبيق أدوات البحث بصيغتها النهائية على عينة البحث الأساسية المكونة من (100) لاعب من ناشئ التايكواندو لأندية محافظة نينوى بتاريخ 2021/11/1 من خلال إعطاء العينة أداتا البحث مقياس (الثقة الرياضية) ومقياس (الشجاعة الرياضية) وتوضيح التعليمات الخاصة بطريقة الإجابة عليها، مع التأكيد على ضرورة الإجابة على كل الفقرات وبما يتناسب مع المستجيب، فضلاً عن صدق وسرية الإجابة، وإنها ستستخدم لأغراض البحث العلمي فقط.

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها: من أجل تحقيق أهداف البحث الحالي، تم تطبيق أدوات البحث الحالي وهما مقياسي (الثقة الرياضية والشجاعة الرياضية) على عينة التطبيق لناشئ التايكواندو وإجراء التحليلات الإحصائية للبيانات التي تم الحصول عليها، والوصول إلى النتائج التي سيتم عرضها ومناقشتها وفقاً لأهداف البحث.

الصفات الإرادية المناسبة، والطريقة الأساسية لتربية الصفات الإرادية للرياضي الخاصة بنوع اللعبة استخدام التمارين التي تعمل على رفع اللياقة البدنية والمهارات الفنية (عودة: 2007، 44)، كما يعزو الباحث هذه النتيجة إلى دور الأنشطة الرياضية المعتمدة على أساليب علمية حديثة في التأثير الإيجابي على سمات اللاعب الشخصية الإرادية والخلقية، فهي تكسبهم قوة العزيمة والصبر ومواصلة الكفاح للوصول إلى الأهداف التي يسعى اللاعب إلى تحقيقها، وهذا ما يؤكد عليه (باهي وآخرون، 2002) إذ يشير إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية تكسب الفرد درجة عالية من القدرة على التوافق الشخصي والاجتماعي والاتزان الانفعالي والروح الرياضية والصلابة والثقة بالنفس وتحمل المسؤولية واتخاذ القرار وقوة الإرادة والتغلب على الخوف وهذه المكونات تشكل مجتمعة في سمة الشجاعة الرياضية وهي التي تجعل الرياضي قادراً على أن يتكيف مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه يؤثر ويتأثر به وهذه علامة على الصحة النفسية العالية. (باهي وآخرون: 2002، 101)، كما أشار كل من سنكلر (Sinclair, 1968) و (التميمي، 2010) إلى أن الرياضيين يتميزون بدرجة مرتفعة في قوة الإرادة والسيطرة والشجاعة والثقة بالنفس والتحملي والاجتماعية (ربيع: 2009، 501) وفي ذات السياق يشير (اشلي وآخرون، 1977) (Ashley: et. Al, 1977) إلى أن الرياضيين يمتازون عن غير الرياضيين ببعض السمات ومنها قوة الإرادة والشجاعة والتحمل النفسي (عبد الحفيظ وآخرون: 2004، 75).

3-3 عرض ومناقشة الهدف الثالث: التعرف على العلاقة بين مستوى الثقة الرياضية ومستوى الشجاعة الرياضية لنادي التايكواندو لأندية محافظة نينوى:

الجدول (4) يبين العلاقة بين مستوى الثقة الرياضية ومستوى الشجاعة الرياضية لنادي التايكواندو لأندية محافظة نينوى .

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة معامل الارتباط الجدولية	قيمة معامل الارتباط المحسوب	المتغيرات
معنوية	0.05	0.331	0.427	الثقة الرياضية X الشجاعة الرياضية

من الجدول اعلاه بلغت قيمة معامل الارتباط المحسوب (0.427) وهي اكبر من قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية وعلاقة ارتباط بين الثقة الرياضية والشجاعة الرياضية

وكما يؤكد (فيلي) من خلال دارسته إلى أن حالة الثقة بالنفس الرياضية والتي يظهرها اللاعب في المنافسة الرياضية تعطي دفعة تقدمية للإدراك الذاتي للاعب وينتج عنها الرضا والشعور بالنجاح (علاوي ومحمد: 1998، 2)، كما وتشيلر (فيلي) " إن الرياضي الذي يتمتع بثقة يضع أهدافا ذات صعوبة ملائمة وتستثير التحدي ثم يبذل الجهد لإنجازها، فالثقة تثير القدرات لدى الرياضي، كما إن الإقدام على الأعمال الغير مألوفة والمهمة والتي تتضمن جانبا من الصعوبة وتحمل المسؤولية في المواقف الاجتماعية وغيرها التي تتضمن نوعا من المخاطرة لا يقدم عليها إلا من كان لديه ثقة بالنفس (عودة: 2007، 21)،

2-3 عرض ومناقشة الهدف الثاني: التعرف على مستوى الشجاعة الرياضية لنادي التايكواندو لأندية محافظة نينوى:

الجدول (3) يبين نتائج الاختبار التائي للفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمستوى الشجاعة الرياضية لنادي التايكواندو لأندية محافظة نينوى

العينة	المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية	مستوى الدلالة
100	الشجاعة الرياضية	175.8	16.11	126	8.42	2.000

بعد تحليل استجابات اللاعبين في ضوء بدائل الاجابة تبين ان المتوسط الحسابي للشجاعة الرياضية (175.89) بانحراف معياري (16.11) درجة وعند مقارنته بالمتوسط الفرضي البالغ (126) درجة باستخدام الاختبار التائي (Test-T) اتضح ان القيمة التائية للشجاعة الرياضية المحسوبة (8.42) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية (2.000) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (98) وهذا يعني وجود فرق دال احصائيا بين المتوسطين ولصالح المتوسط الحسابي، وهذا يدل على ان ناشئ التايكواندو يتمتعون بمستوى مرتفع من الشجاعة الرياضية وبهذا لم تتحقق الفرضية الثانية للبحث والجدول (3) يبين ذلك.

ويعزو الباحث الى المستوى المرتفع للشجاعة الرياضية يعود الى الطريقة الجيدة التي يتبعه المدربين في الوحدات التدريبية لتربية الصفات الإرادية وبصورة مستمرة وتنفيذ تمارين الوحدة التدريبية التي تحتاج الى استخدام قوة الإرادة وهذه التمارين خاصة لأجل تربية الصفات الإرادية للرياضي، من المهم أولاً وضع اللاعبين في ظروف بحيث يستطيع اجتياز المصاعب ومن ثم اظهار

- [3] باهي، مصطفى حسين و(آخرون)؛ الصحة النفسية في المجال الرياضي نظريات- تطبيقات: (القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية، 2002).
- [4] التميمي، علي صالح مهدي؛ قوة الانا وعلاقتها بمفهوم الذات الجسمية لدى لاعبي منتخب جامعة الموصل: (رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الموصل، العراق، 2011).
- [5] الجلي، سوسن شاكر؛ أساسيات بناء الاختبارات والمقاييس النفسية والتربوية، ط1: (دمشق، مؤسسة علاء الدين للطباعة والتوزيع، 2005)
- [6] الحوري، عكلة سليمان علي؛ مبادئ علم النفس التدريب الرياضي، ط1: (جامعة الموصل، دار ابن الاثير للطباعة والنشر والتوزيع، 2008).
- [7] راتب، اسامة كامل؛ علم نفس الرياضة، المفاهيم والتطبيقات: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997).
- [8] ربيع، محمد شحاته؛ قياس الشخصية، ط2: (الاردن، دار الميسرة، 2009).
- [9] الطائي، احمد سعيد رشيد؛ اثر برنامج مقترح للتدريب العقلي في بعض المهارات النفسية والاداء المهارى للاعبى كرة اليد: (رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الاساسية، قسم التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق، 2008).
- [10] عباس، نوال قاسم وآخرون؛ اثر برنامج تدريبي لرفع الفاعلية الذاتية للطلاب الجامعي: (بحث منشور في مجلة البحوث التربوية والنفسية، العدد 21، كلية التربية جامعة بغداد، العراق، 2009).
- [11] عبد الحفيظ، إخلص محمد وآخرون؛ علم النفس الرياضي-مبادئ- تطبيقات، ط1: (القاهرة، الدار العالمية للنشر والتوزيع، 2004).
- [12] العجيلي، صباح حسين حمزة؛ القياس والتقييم التربوي، ط3: (اليمن، مكتبة التربية للطباعة والنشر، 2005).
- [13] علاوي، محمد حسن؛ موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998).
- [14] علاوي، محمد حسن، محمد نصر الدين رضوان؛ الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1987).
- [15] عمر وآخرون، يوسف عبدالله؛ الإحصاء التعليمي في التربية البدنية والرياضية، ط2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2010).
- [16] عودة، احمد عربي؛ المدرّب وعملية الإعداد النفسي، ط1: (بغداد، المكتبة الوطنية للطباعة والنشر والتوزيع، 2007).
- [17] عيسوي، عبد الرحمن؛ القياس والتجريب في علم النفس والتربية: (القاهرة، دار المعرفة الجامعية، 1985).
- [18] ملحم، سامي محمد؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط6: (عمان، دار الميسرة للتوزيع والنشر والطباعة، 2002)
- [19] النبهان، موسى؛ أساسيات القياس والتقييم في العلوم السلوكية: (عمان، دار الشروق للنشر والتوزيع، 2004).
- [20] الويس، كامل طه؛ علم النفس الرياضي: (الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر والتوزيع، 1981).
- [21] Cronbach, J. (1970) Essentials of Psychological testing. 3rd ed, Harper Row, New York.

لدى ناشئ التايكواندو لأندية محافظة نينوى، وبذلك لم تتحقق الفرضية الثالثة للبحث، ويعزو الباحث هذا الارتباط الايجابي بين الثقة الرياضية والشجاعة الرياضية الى ان الثقة الرياضية وماتحمله من خصائص يجب تحقيقها حتى يمتلك اللاعب قدر جيد من الثقة الرياضية تعد من الشروط التي تساهم في رفع مستوى الشجاعة الرياضية، وعندما يتمتع اللاعب بالثقة الرياضية، فان ذلك يساعده على تطوير ادائه الرياضي من خلال خصائص الثقة الرياضية والتي من اهمها، الشجاعة والحماس والبهجة والسرور والانتعاش والرضا وبذلك تكون حركات الرياضي تتميز بالانسايبية ومزيد من القوة والسرعة، والشجاعة للوصول اله تحقيق الهدف.

4- الخاتمة:

في ضوء نتائج البحث ومناقشتها في حدود العينة استنتج الباحث ما يأتي:

- 1- يتسم لاعبي ناشئ التايكواندو لأندية محافظة نينوى بمستوى مرتفع من الثقة الرياضية.
 - 2- يتسم لاعبي ناشئ التايكواندو لأندية محافظة نينوى بمستوى مرتفع من الشجاعة الرياضية
 - 3- توجد علاقة ارتباط دالة احصائيا بين الثقة الرياضية والشجاعة الرياضية لناشئ التايكواندو لأندية محافظة نينوى.
- في ضوء ما توصل اليه الباحث من استنتاجات يوصي الباحث بما يلي:

- 1-حث المدربين ومديريات الشباب والرياضة والاندية العراقية على القيام بتنظيم المحاضرات والدورات التثقيفية حول مفهومي الثقة الرياضية و الشجاعة الرياضية.
- 2-إجراء المزيد من الدراسات التي تتعلق بمفهوم الثقة الرياضية والشجاعة الرياضية على جميع اندية محافظات العراق.
- 3-اعداد المناهج النفسية للاعبين التي من شأنها تعزيز الثقة الرياضية ورفع مستوى الشجاعة الرياضية للاعبى اندية محافظات العراق.

المصادر:

- [1] ابو عبيدة، محمد حسن؛ المنهج في علم النفس الرياضي: (القاهرة، دار المعارف، الاسكندرية للطباعة والنشر والتوزيع، 1986).
- [2] باهي وعمران، مصطفى حسين، صبري؛ الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية، ط1: (القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية، 2007).

الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بالمهارات الحياتية لدى طلبة جامعة بغداد

م.د. سهاد حميد جاسم¹ م.د. وجدان صبيح حسين²

وزارة التربية/مديرية تربية الرصافة/3¹

جامعة بغداد/كلية العلوم²

(¹ Suhadhameed84@gmail.com, ² dr.wejdansabih@gmail.com)

المستخلص: تكمن مشكلة البحث في عدم تفاعل الطلبة بالمهارات الحياتية والتي تعمل على عدم شعورهم بالعزلة واليأس والتي تؤدي بهم إلى الشعور بالوحدة وقد عملت الباحثتان التركيز على المهارات الحياتية المناسبة للطلبة الجامعيين، ومن خلال الاطلاع والقراءة للمصادر والبحوث السابقة لاحظت ضرورة إيجاد مهارات حياتية لخصوصية حالتهم الصحية والنفسية والاجتماعية للتخفيف من حاله الشعور بالوحدة النفسية. وهدف البحث التعرف على درجة الوحدة النفسية والمهارات الحياتية لدى عينة البحث، والتعرف على العلاقة بين الوحدة النفسية والمهارات الحياتية لدى عينة البحث، والتعرف على الفروق بين الذكور والإناث في درجة الوحدة النفسية والمهارات الحياتية لدى عينة البحث. أما فروضه توجد علاقة ارتباط معنوية بين الوحدة النفسية والمهارات الحياتية لدى عينة البحث، وتوجد فروق معنوية بين الوحدة النفسية والمهارات الحياتية لدى عينة البحث، فيما اشتمل المجال الزمني من 2021/2/18 الى 2021/4/27، والمجال المكاني كان جامعة بغداد.

منهج البحث وإجراءاته الميدانية: استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والمقارن والعلاقات الارتباطية، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية من طلبة جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وكلية الاعلام المرحلة الرابعة (ذكور، إناث) وبلغ عدد العينة (200) طالب وطالبة وشملت خطوات تنفيذ البحث توزيع مقياس الوحدة النفسية ومقياس المهارات الحياتية ومن ثم جمع البيانات وتبويبها ومعالجتها إحصائياً. **الخاتمة:** ظهور فروق معنوية لدرجة ومستوى الوحدة النفسية لعينة البحث وظهور فروق معنوية لدرجة الوحدة النفسية والمهارات الحياتية لعينة البحث. وظهور فروق ذات دلالة إحصائية للمهارات الحياتية تعزى لطلاب المرحلة الرابعة، وظهور فروق ذات دلالة إحصائية للمهارات الحياتية لمتغير الجنس ولقد كانت الفروق لصالح الإناث.

التوصيات: ضرورة العمل على الكشف المبكر لأعراض الاضطرابات لدى الطلبة، ذلك لان الدراسات تؤكد على أن إهمال عملية التشخيص المبكر لدى هذه الشريحة العمرية يؤدي إلى الانتحار، والمتابعة المستمرة للطلبة، والعمل على تفهم مشاعر واحتياجات الطالب ومشكلاته والصعوبات التي يعاني منها، ومساعدته على إدارة حياته التي قد تكتنفها المصاعب وعلى المستويات كافة. والعمل على إجراء المزيد من الدراسات المتعلقة بهذه المرحلة، وأعاد النظر في اطلاع الطالب على كل المهارات الحياتية والتي من شأنها التخفيف من الحزن عند الطالب فضلاً عن الأعراض الاكتئابية والاضطرابات النفسية والاجتماعية، وحرية الاجتهاد بالفكر والعلم والدين. فضلاً عن عقد الأنشطة واللقاءات الحوارية والتفاعلية لنقل خبراتهم وقدراتهم. **الكلمات المفتاحية:** الوحدة النفسية -المهارات الحياتية - طلبة جامعة بغداد.

1-المقدمة:

تقديره لنفسه مع تقدير الناس له، مما يسهم في تغيير اتجاهات الطلبة ومكانتهم وتطوير مهاراتهم في المجتمع. وتتجلى أهمية البحث بان لكل منا مهارات حياتية توجه سلوكه في مواقف معينه سواء أكانت هذه المواقف متصلة بأمور دينه أم عمله أو طرق تعامله مع الناس أو نظرتة إلى فرد أو مؤسسة أو جماعة من الناس، أو تشيعة لمذهب من المذاهب أو لفكرة مجردة مثل التسامح، أو سلوك معين مثل التدخين، أو التعرض للأمراض نفسية مثل الوحدة النفسية، بل إن كلا منا يتسم باتجاهات نحو ذاته، فقد يمجذ الفرد نفسه أو يحقرها، أو يتفق تقديره لنفسه مع تقدير الناس له. لذلك تكمن مشكلة البحث في عدم تفاعل الطلبة بالمهارات الحياتية الايجابية الذين يقومون على دراستها والمناهج الأكاديمية والبرامج المتطورة في اكتساب الطلبة المهارات الحياتية الايجابية وان يغيروا من سلوكهم ونظرتهم واتجاهاتهم نحو تخصصهم بشكل أفضل، والتغلب على الأمراض النفسية بشكل ايجابي من خلال تفاعل الطالب الاجتماعي، بكل ما هو مستحدث وجديد سواء في المحاضرات أو خارجها بالاستعانة بمشاهدة التلفزيون وسماع الراديو وقراءة الصحف وممارسة المحادثة، للوصول للإبداع والتحصيل الدراسي والتي بدورها تكون عاملاً مهماً للنجاح والاندماج و التأقلم في المجتمع دون التخلي عن القيم والمبادئ.

الأهداف البحث: يهدف البحث إلى:

- 1- التعرف على درجة الوحدة النفسية والمهارات الحياتية لدى عينة البحث.
- 2- التعرف على العلاقة بين الوحدة النفسية والمهارات الحياتية لدى عينة البحث.
- 3- التعرف على الفروق بين الذكور والإناث في درجة الوحدة النفسية والمهارات الحياتية لدى عينة البحث.

فروض البحث:

- 1- توجد علاقة ارتباط معنوية بين الوحدة النفسية والمهارات الحياتية لدى عينة البحث.
- 2- توجد فروق معنوية بين الوحدة النفسية والمهارات الحياتية لدى عينة البحث .

مجالات البحث:

المجال البشري: عينة من طلبة جامعة بغداد (200) طالب وطالبة (المرحلة الرابعة).

هناك عوامل اجتماعية ونفسية وبيولوجية متعددة تحدد مستوى الصحة النفسية لشخص ما في أي لحظة من الزمن، فضلا عن ضغوطات الحياة النمطية الشائعة بين الناس، والتعثر الدراسي واللوم الاجتماعي من قبل الأهل والمجتمع يشعرون الطلاب بالضيق النفسي، القلق الاكتئاب، العصبية، الرغبة بالانعزال عن الناس، الحزن الشديد. لذا فان كثيراً من الطلبة يفقدون قدرتهم على العيش بصورة مستقلة لذا فإن عليهم تركيز جهودهم على التحصيل الدراسي، وكما يتعرض بعض الطلبة للصدمة الثقافية أو عدم تقبل ثقافة الغير إذ يجد بعض الطلبة صعوبة في التعامل مع ثقافة تختلف عن ثقافته ودينه وعاداته مما يجعله انطوائياً ويشعر بالوحدة والاكتئاب، وانعدام الثقة. وكثير من الناس يصف عصرنا الحالي بأنه عصر القلق والتوتر ووحدة نفسية على المستويين الفردي والجماعي، لأنه عصر يتميز بأنه ذو إيقاع سريع، شديد التقلب، كما تكثر فيه الصراعات والتوترات والضغوط النفسية، لذا تعد خبرة الشعور بالوحدة النفسية إحدى الظواهر النفسية البارزة في عالم اليوم، وهي خبرة ذاتية وإحساس إنساني شامل يعيشه جميع الناس عدا قلة منهم وهناك ثمة اتفاق بين المشتغلين بعلم النفس والطب النفسي في أن الاكتئاب والوحدة النفسية والقلق يمثل عصب الحياة النفسية السوية وغير السوية، ويعد المدخل الجوهري لدراسة الصحة النفسية للإنسان، فالوحدة النفسية " هي الرغبة بالابتعاد عن الآخرين والاستمتاع بالجلوس منعزلاً عنهم، مع صعوبة التودد إليهم" (126:1).

وتسعى الأنظمة التربوية إلى توظيف التكنولوجيا في التعليم، وتهيئة جيل من المتعلمين القادرين على التعامل مع متطلباتهم وحاجاتهم الحاضرة والمستقبلية بوعي وإدراك، والسعي لجعل الطلبة في محور العملية التعليمية، ولتواصل هذه الأنظمة تحقيق رسالتها وهي تدرك إن إكساب الطلبة المهارات علاوة على المعارف الأكاديمية، ولعل من ابرز القواعد الاهتمام بقدرة المتعلم على التعلم الذاتي، والتعاون مع الآخرين، وحل المشكلات، والتعاون من اجل تطوير المهارات وتوليدها وبنائها، لذا تعد دراسة المهارات الحياتية من الدراسات الهامة في مجال علم النفس وفي مجال الصحة النفسية بشكل عام، وكل منا يتسم بمهارات نحو ذاته، فقد يمجذ الفرد نفسه أو يحقرها، أو يتفق

لمعرفة ثبات المقياس بالنسبة لمقياس الوحدة النفسية والمهارات الحياتية. كما هو موضح في جدول (1) و(2).

جدول (1) يبين قيم معامل الثبات لمقياس الشعور بالوحدة النفسية بطريقة التجزئة النصفية

المتغيرات	قيمة معامل الثبات	قيمة معامل الثبات بعد التصحيح بمعادلة سبيرمان-براون
الشعور بالوحدة النفسية	0.864	0.927

جدول (2) يبين قيم معامل الثبات لمقياس المهارات الحياتية بطريقة التجزئة النصفية

المتغيرات	قيمة معامل الثبات	قيمة معامل الثبات بعد التصحيح بمعادلة سبيرمان-براون
البعد التفكير والاستكشاف	0.847	0.917
البعد الاتصال والتواصل	0.881	0.936
البعد الاجتماعية والعمل	0.853	0.920
الدرجة الكلية للمقياس	0.875	0.933

6-2 التجربة الرئيسية: باشرت الباحثتان تجربتها والتي يقصد بها تطبيق المقاييس على العينة البالغ عددها (200) لطلاب مرحلة الرابعة لجامعة بغداد لكلا الجنسين، من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وكلية الاعلام وقد طبق المقاييس على نفس العينة في يوم (الخميس) المصادف 2021/2/18 الساعة العاشرة صباحاً، وبعد الانتهاء من جمع وتبويب البيانات تم تحليلها إحصائياً.

7-2 الوسائل الإحصائية: أستخدمت الباحثتان الحقيبة الإحصائية (spss)

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

1-3 عرض وتحليل النتائج:

جدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الالتواء للمتغيرات المبحوثة لدى عينة الذكور

المتغيرات	الوسط الحسابي	الوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الشعور بالوحدة النفسية	7.21	7	0.769	0.819
المهارات الحياتية	102.45	105	8.175	0.935

تشير البيانات الموضحة في جدول (3) بان الوسط الحسابي لمقياس الشعور بالوحدة النفسية للذكور (7.21)، والوسيط (7) وانحراف معياري (0.769)، بمعامل التواء (0.819) وهذا يدل على أن الذكور غير مصابين بالشعور بالوحدة النفسية، وتشير البيانات بان الوسط الحسابي لمقياس المهارات الحياتية (102.45)، والوسيط (105) وانحراف معياري (8.175)،

المجال الزمني: المدة من 18/2/2021 لغاية 2021/4/27.

المجال المكاني: جامعة بغداد.

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث: اعتمدت الباحثتان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والمقارن والعلاقات الارتباطية.

2-2 مجتمع وعينه البحث: تحدد مجتمع البحث بطلبة جامعة بغداد وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية من طلبة المرحلة الرابعة (ذكور، إناث) وبلغ عدد العينة (200) طالب وطالبة بواقع (100) طالب، (100) طالبة.

2-3 أدوات البحث:

1-3-2 مقياس الوحدة النفسية (2:2) انظر ملحق (1):

2-3-2 مقياس المهارات الحياتية (3-57) انظر ملحق (2): إذ قامت الباحثتان بعرض المقاييس على مجموعة من الخبراء والمختصين وأسفرت النتائج على اتفاق الخبراء بنسبة 100%

2-4 التجربة الاستطلاعية: تم إجراء التجربة الاستطلاعية يوم الاحد بتاريخ 2021/2/14 على عينة من طلبة جامعة بغداد (ذكور، إناث) المرحلة الرابعة ، عددهم (30) وتم تحديد وقت الإجابة ومدى وضوح الفقرات لان التجربة الاستطلاعية "تجربة مشابهة ومصغرة للتجربة الأساسية " (4:47).

2-5 الأسس العلمية للاختبارات:

1-5-2 الصدق: استخدم الصدق الظاهري وذلك بعرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي والاختبارات لإبداء آرائهم حول صلاحية مقياس الوحدة النفسية وقد أسفرت النتائج عن الاتفاق حول المقياس بنسبة (100%) وكانت نتائج اتفاق الخبراء حول مقياس المهارات الحياتية 100% من رأي الخبراء.

2-5-2 الثبات: " يعد مفهوم الثبات من المفاهيم الأساسية في المقياس ويتعين توافره في المقياس أو الاختبار لكي يكون صالحاً للاستخدام " (5:215) إذ يشير ثبات الاختبار إلى اتساق الدرجات التي يحصل عليها الأفراد أنفسهم في مرات الأجراء المختلفة (6:144) لذا اختارت الباحثتان طريقة التجزئة النصفية

نتيجة اهتمام الأسرة بهم واحتضانهم الاجتماعي وتقديم كل وسائل العيش الرغيدة التي تجعل منهم طلبة قادرين على تحقيق النجاح في حياتهم الدراسية والعملية بعيد عن أصابتهم بالشعور بالوحدة النفسية، وتعزو الباحثان بان مجموعتي البحث لهم القدرة على مواكبة تحديات العصر والتطور الحاصل في التكنولوجيا (الانترنت) لتحقيق مهاراتهم الحياتية لسلوكهم ونظراتهم واتجاهاتهم نحو الأفضل.

جدول (6) يبين معامل الارتباط بين الشعور بالوحدة النفسية والمهارات الحياتية لدى مجموعتي البحث (الذكور - الإناث)

الدلالة الإحصائية	sig	قيمة r المحسوبة* بين الشعور بالوحدة النفسية والمهارات الحياتية	المجاميع
مغني عكسي	0.000	- 0.711	الذكور
مغني عكسي	0.000	- 0.698	الإناث

* مغني إذا كانت $sig \geq 0.05$

تشير البيانات الموضحة في جدول (6) بان معامل الارتباط بين الشعور بالوحدة النفسية والمهارات الحياتية بالنسبة للذكور بلغ (-0.711) ونسبة خطأ (0.00) وهي اقل من نسبة الخطأ (0.05) وهذا يعني توجد علاقة ارتباط معنوية وعكسية، وتشير البيانات بان معامل الارتباط بين الشعور بالوحدة النفسية والمهارات الحياتية بالنسبة للإناث (-0.698) تحت نسبة خطأ (0.00) وهي اقل من نسبة الخطأ (0.05) وهذا يعني توجد علاقة ارتباط معنوية وعكسية وتعزو الباحثان إن الفرق مغني لكلا الجنسين أي كلما يقل الشعور بالوحدة النفسية كلما تكون المهارات الحياتية أفضل والعكس صحيح

جدول (7) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت المحسوبة بين المجموعتين (الذكور-الإناث) في مقياس الشعور بالوحدة النفسية والمهارات الحياتية

الدلالة الإحصائية	sig	قيمة ت المحسوبة*	الإناث			الذكور			المتغيرات
			ع	س	ن	ع	س	ن	
مغني	0.075	0.674	0.446	7.65	100	0.769	7.71	100	الشعور بالوحدة النفسية
مغني	0.00	8.746	6.931	111.87	100	8.175	102.45	100	المهارات الحياتية

* مغني إذا كانت $sig \geq 0.05$

تشير البيانات الموضحة في جدول (7) بان الوسط الحسابي للشعور بالوحدة النفسية بالنسبة للذكور (7.71) والنسبة للإناث (7.65) وانحراف المعياري للذكور (0.769)، والإناث (0.674) فيما بلغت قيمة ت المحسوبة (0.674) تحت مستوى

بمعامل التواء (0.935)، وهذا يدل على إن الذكور يتمتعون بمستوى عالي من المهارات الحياتية.

جدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الالتواء للمتغيرات المبحوثة لدى عينة الإناث

المتغيرات	الوسط الحسابي	الوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الشعور بالوحدة النفسية	7.65	5.05	0.646	0.696
المهارات الحياتية	111.87	110	6.931	0.809

تشير البيانات الموضحة في جدول (4) بان الوسط الحسابي لمقياس الشعور بالوحدة النفسية للإناث (7.65)، والوسط (5.05) وانحراف معياري (0.646)، بمعامل التواء (0.696) وهذا يدل على أن الإناث غير مصابين بالشعور بالوحدة النفسية، وتشير البيانات بان الوسط الحسابي لمقياس المهارات الحياتية للإناث (111.87)، والوسط (110) وانحراف معياري (6.931)، بمعامل التواء (0.809)، وهذا يدل على إن الإناث يتمتعون بمستوى عالي من المهارات الحياتية.

جدول (5) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة بين الأوساط الحسابية والوسط الفرضي لمقياس المهارات الحياتية لدى مجموعتي البحث.

المجاميع	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	Sig (مستوى الخطأ)	الدلالة الإحصائية
الذكور	126	138.45	8.175	15.238	0.000	مغني
الإناث	126	141.87	9.931	22.024	0.000	مغني

* مغني إذا كانت $sig \geq 0.05$

تشير البيانات الموضحة في جدول (5) بان الوسط الفرضي لمقياس المهارات الحياتية (90)، فيما بلغ الوسط الحسابي للذكور (138.45) وانحراف معياري (8.175)، بينما بلغت قيمة ت المحسوبة (15.238)، تحت مستوى دلالة (0.05). وبذلك فان الفروق معنوية لصالح الوسط الحسابي للمهارات الحياتية بالنسبة للذكور. بينما تشير البيانات الموضحة في نفس الجدول بالنسبة للإناث إذ بلغ الوسط الحسابي (141.87) وانحراف معياري (9.931)، وبلغت قيمة ت المحسوبة (22.024)، تحت مستوى دلالة (0.05)، وهذا يشير وجود فروق معنوية لصالح الوسط الحسابي للإناث في المهارات الحياتية. وبما إن درجة الوحدة النفسية اقل من (50) فان مجموعتي البحث لا يعانون من الوحدة النفسية. لذلك تعزو الباحثان بان مجموعتي البحث لا يعانون من الوحدة النفسية

المصادر

- [1] زينب محمود شقير؛ تقدير الذات والعلاقات الاجتماعية المتبادلة والشعور بالوحدة النفسية لدى عينتين من تلميذات المرحلة الإعدادية في كل من مصر والمملكة العربية السعودية، جامعة الكويت؛ مجلة العلوم الاجتماعية، مج21، ع1، مجلس النشر العلمي، ص126.
- [2] راسيل؛ مقاييس مترجمة لأهم الاضطرابات النفسية- مع مفتاح التصحيح، ترجمة، مجدي محمد الدسوقي، 1996، ص2.
- [3] بهجت أبو طامع؛ مدى توظيف المهارات الحياتية في مناهج كلية التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية، بحسب رأي الطلبة، جامعة خضوري: كلية التربية والتكنولوجيا، قسم التربية الرياضية 2010، ص57
- [4] محمد جاسم الياسري؛ أسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية، جامعة بابل، 2010، ص47.
- [5] محمد نصر الدين رضوان؛ المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية، عمان: مركز الكتاب للنشر، 2006، ص215.
- [6] ليلي السيد فرحات؛ القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط4، عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1999، ص144.

الملاحق:

ملحق (1) يوضح مقياس الشعور بالوحدة النفسية

الاسم: النوع: ذكر / أنثى

تاريخ الميلاد: تاريخ الإجراء:

يعرض عليك فيما يلي مجموعة من العبارات التي تعبر عما تشعر به غالباً، ويوجد إمام كل عبارة أربع بدائل هي: (أبدا- نادراً- أحياناً- دائماً).

ت	العبارات	ابدا	نادراً	أحياناً	دائماً
1	إلى إي مدى تشعر بأنك على وفاق مع الناس من حولك.				
2	إلى إي مدى تشعر بأنك تفتقد الصحة.				
3	إلى إي مدى تشعر بأنه لا يوجد الشخص الذي تستطيع إن تلجا إليه عندما تريد.				
4	إلى إي مدى تشعر بأنك وحيد.				
5	إلى إي مدى تشعر بأنك عضو في صحة أو جماعة.				
6	إلى إي مدى تشعر بأنك تشارك الناس في أشياء عديدة.				
7	إلى إي مدى تشعر بأنك لم تعد قريباً من احد				
8	إلى إي مدى تشعر بان الآخرين من حولك لا يشاركونك الاهتمامات.				
9	إلى إي مدى تشعر بأنك شخص اجتماعي وانيساطي.				
10	إلى إي مدى تشعر بأنك قريب من الناس.				
11	إلى إي مدى تشعر بأنك مهمل ومنبوذ.				
12	إلى إي مدى تشعر بان علاقتك مع الآخرين بلا معنى.				
13	إلى إي مدى تشعر بأنه لا يوجد شخص				

الخطأ (0.075)، (0.446)، فيما بلغت قيمة ت المحسوبة تحت مستوى الخطأ (0.075)، وهذا يشير بان الشعور بالوحدة النفسية للذكور والإناث غير معنوي، بينما تشير البيانات بان الوسط الحسابي للمهارات الحياتية بالنسبة للذكور (102.45) وبالنسبة للإناث (111.78) وانحراف المعياري للذكور (8175) وللإناث (6.931)، فيما بلغت قيمة ت المحسوبة (8.746) تحت مستوى الخطأ (0.000) لذا تعزو الباحثان بما إن نسبة الخطأ (0.075) وهو أعلى من نسبة الخطأ (0.05) يعني عدم وجود فروق معنوية بين الذكور والإناث في الوحدة النفسية وهذا يشير إن المهارات الحياتية للذكور والإناث معنوي، وإن المهارات الحياتية للإناث أكثر من الذكور.

4-الخاتمة

على ضوء النتائج التي توصلت لها الدراسة استنتجت الباحثان التالي:

- 1-اهتمام الطلبة بالصحة النفسية ومراجعة الطبيب عند الشعور بأية أعراض تدلل على الشعور بالوحدة النفسية.
 - 2-المؤسسات الإعلامية والصحية يجب أن تأخذ دورها في التوعية لكي تكون هناك رغبة لدى الطلبة في مراجعة هذه المؤسسات.
 - 3-توعية الأسرة بالاعتماد على تربية متوازنة بعيدة عن القسر والتشدد في التوجيه فالأسلوب الصحي يحافظ على نمو إنسان سليم.
 - 4-عقد ندوات ولقاءات وورش عمل في المدارس يدعي إليها المختصون وبذلك بحضور الطلبة على مدى تأثرهم وتقبلهم للمهارات الحياتية.
- وأوصى الباحثان ما يلي:
- 1-الاستفادة من مقياس الدراسة الحالية للتعرف على مستوى الوحدة النفسية لدى الطلبة في مراحل دراسية أخرى.
 - 2-إجراء دراسة مماثلة للتعرف على مستوى الوحدة النفسية على وفق متغيرات أخرى مثل الوحدة النفسية وعلاقته بصورة الجسم.
 - 3-الاهتمام الكبير بالدراسات حول الوحدة النفسية والمهارات الحياتية ووضع خطة ترفع من المهارات الحياتية وتخفف الوحدة النفسية.

9	لي القدرة على التفكير الإبداعي.
10	لي القدرة على التنبؤ بالأداء المطلوب.
11	لي القدرة على التفكير الابتكاري.
12	لي القدرة على النقد الموضوعي.

2- بعد الاتصال والتواصل

ت	العبارات	صالحة	غير صالحة	التعديل
1	أتعامل مع الآخرين بطريقة لائقة.			
2	لي القدرة على تحمل المسؤولية.			
3	لي القدرة على إبراز شخصيتي أمام الآخرين.			
4	أتكيف مع المواقف المتغيرة.			
5	لي القدرة على المشاركة في إبداء الرأي والملاحظات حول الموضوعات.			
6	لي القدرة على تغيير تعبيرات الوجه بما يتناسب مع الموقف.			
7	اعبر عن الأفكار والمشاعر بوضوح.			
8	أتقبل الرأي الآخر.			
9	لي القدرة على الانتقال من موضوع لآخر بسهولة.			
10	أصغي باهتمام للآخرين.			
11	أبدء بالحديث مع الآخرين.			
12	لي القدرة على إقناع الآخرين بوجهة نظري.			
13	أبقى على صلة الاتصال مع الآخرين.			
14	أستخدم عدة وسائل للاتصال مع الآخرين.			
15	لي القدرة على الحديث لفترة طويلة.			

3- بعد الاجتماعية والعمل

ت	العبارات	صالحة	غير صالحة	التعديل
1	اكتساب عادات اجتماعية سليمة.			
2	معاملة الآخرين بطريقة لائقة ومؤدبة.			
3	إقامة علاقات صادقة قائمة على الاحترام مع الآخرين.			
4	العمل بروح الفريق الواحد.			
5	تقبل وجهة نظر الآخر واحترامها.			
6	الاشتراك في ألعاب رياضية جماعية.			
7	تقديم مصلحة الجماعة على الفرد.			
8	التصرف بحكمة في المواقف والمناسبات الاجتماعية.			
9	بناء أواصر الثقة مع الآخرين.			
10	التكيف مع المواقف الاجتماعية المختلفة.			
11	تفهم مشاكل واحتياجات الآخرين.			
12	التفاوض مع الآخرين حول الحلول المناسبة للمواقف المختلفة.			
13	اكتساب روح المبادرة.			
14	تحمل الضغوط المختلفة مع أفراد المجموعة.			
15	تجنب إلقاء اللوم على أحد.			

	يفهمك جيدا.			
14	إلى إي مدى تشعر بأنك في عزلة عن الآخرين.			
15	إلى إي مدى تشعر بأنك سوف تجد الصحبة عندما تريد.			
16	إلى إي مدى تشعر بان هناك آخرين يفهمونك جيدا.			
17	إلى إي مدى تشعر بالخجل.			
18	إلى إي مدى تشعر بان الناس من حولك ولكنهم ليسوا معك.			
19	إلى إي مدى تشعر بان هناك من تستطيع ان تتحدث معه.			
20	إلى إي مدى تشعر بان هناك من يمكنك إن تلجا إليه عندما تريد.			

-التصحيح: يجيب الفرد على كل سؤال بإجابة واحدة بين أربع

اختيارات (أبدا-نادرا-أحيانا-دائما) وتخصص التقديرات كالتالي:

الإجابة (أبدا) تخصص لها الدرجة (1)، الإجابة (نادرا)

تخصص لها الدرجة (2)، الإجابة (أحيانا) تخصص لها الدرجة

(3) الإجابة (دائما) تخصص لها الدرجة (4). وذلك للعبارات

المرقمة (2-3-4-7-8-11-12-13-14-17-18) أما

البند التي تحمل أرقام (1-5-6-9-10-15-16-19-20)

فيتم تصحيحها في الاتجاه المخالف للتقديرات السابقة، أي إذا

كانت الإجابة (أبدا) تخصص لها الدرجة (4)، وإذا كانت

الإجابة (نادرا) تخصص لها الدرجة (3) وهكذا، هذا بالنسبة

للعبارات التي تحمل الأرقام السابقة من (1 إلى 20)، وأعلى

درجة للمقياس (80) وقل درجة (20).

التفسير: الدرجة المرتفعة تشير إلى شعور شديد بالوحدة

النفسية، والمنخفضة تشير لشعور منخفض بالوحدة النفسية أي

في الحدود العادية.

ملحق (2) يوضح مقياس المهارات الحياتية

1- بعد التفكير والاستكشاف

ت	العبارات	صالحة	غير صالحة	التعديل
1	لي القدرة على إدراك العلاقة بين الأشياء.			
2	لي القدرة على التخطيط السليم.			
3	لي القدرة على تحليل الموقف المهاري.			
4	لي القدرة على إيجاد العديد من الحلول للمشكلة الواحدة.			
5	لي القدرة على تفسير النتائج بطريقة صحيحة.			
6	لي القدرة على التفكير القيادي.			
7	لي القدرة على تنظيم الأفكار بطريقة منطقية.			
8	لي القدرة على توظيف المعرفة المكتسبة في المواقف المختلفة.			

وضع مستويات معيارية لمستوى انجاز بعض عناصر اللياقة البدنية لدى طلبة كلية التربية الاساسية

جامعة الموصل

وليد خديده بير حجي¹، م.د. بسام علي محمد²

كلية التربية الاساسية / جامعة الموصل¹

كلية التربية الاساسية / جامعة الموصل²

(¹ waleedkhdida@gmail.com)

المستخلص: هدفت الدراسة الى وضع درجات معيارية لمستوى انجاز بعض عناصر اللياقة البدنية لدى طلبة كلية التربية الاساسية جامعة الموصل .

أستخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي الارتباطي لملائمته وطبيعة البحث . اما مجتمع البحث وعينته فقد أشتمل مجتمع البحث على طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الاساسية جامعة الموصل البالغ عددهم (247) طالباً، وتم استبعاد الطالبات من الدراسة، إذ قام الباحثان باختيار المرحلة الثانية والثالثة والرابعة وكان عددهم (247) طالباً وحسب قوائم بأسماء الطلبة كعينة للبحث بالطريقة العمدية، و (30) طالبا بالطريقة العشوائية المنتظمة (القرعة) كعينة للتجربة الاستطلاعية وقد تم استخدام الاختبارات التالية (رمي كرة طبية زنة (2) كغم من امام الصدر من الجلوس - الوثب الطويل من الثبات- ثني ومد الذراعين من وضع المائل خلال (10/ثانية)- الوثب الطويل إلى الأمام المستمر لمدة (10/ ثانية)- اختبار نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية- خفض ورفع الذراعين (خلال20/ثانية)- (الوقوف) ثني ومد الركبتين (الدبني) لمدة (90/ثانية)- اختبار ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الامامي (شناو) حتى استنفاد الجهد - الجري المتعرج بين الحواجز 5×2 على شكل 8 - ثني الجذع إلى الأمام والأسفل من الوقوف - الجري على شكل (∞) من تحت العارضة 4 دورات) .

واستخدم الباحثان الوسائل الاحصائية (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط ل (بيرسون)، اختبار (t) للعينات المستقلة، معامل الاعتراض، قانون الصدق الذاتي، قانون النسبة المئوية، المنوال، معامل الالتواء، المستويات المعيارية، قد توصل الباحثان الى وضع مستويات معيارية تقسم العينة الى ثلاث اقسام كل حسب مستوى انجازه .

الكلمات المفتاحية: مستويات معيارية - انجاز - اللياقة البدنية - طلبة كلية التربية الاساسية.

2-وضع مستويات معيارية لمستوى انجاز بعض عناصر اللياقة البدنية لدى طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الاساسية جامعة الموصل .

مجالات البحث:

المجال البشري: طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الاساسية جامعة الموصل .

المجال الزماني: الفترة من 2021/11/14 ولغاية 2022/1/12

المجال المكاني: ملاعب كلية التربية الاساسية جامعة الموصل.

2-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: أستخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي الارتباطي لملائمته وطبيعة البحث .

2-2 مجتمع البحث وعينته: أشتمل مجتمع البحث على

طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الاساسية جامعة الموصل البالغ عددهم (247) طالباً ينتمون إلى مراحل دراسية ثلاثة، وتم استبعاد الطالبات من الدراسة، إذ قام الباحثان باختيار المرحلة الثانية والثالثة والرابعة وكان عددهم (247) طالباً وعلى وفق قوائم بأسماء الطلبة كعينة للبحث بالطريقة العمدية، و (30) طالبا بالطريقة العشوائية المنتظمة (القرعة) كعينة للتجربة الاستطلاعية، كما في الجدولين (1) و(2) .

جدول (1) يبين تفاصيل عينة البحث

العينات	الأندية	العدد الكلي	المستبعدون	سبب الاستبعاد	المتبقي
عينة التجربة الرئيسية	المرحلة الثانية	105	12	التأجيل وعدم المباشرة	93
	المرحلة الثالثة	58	×	-----	58
	المرحلة الرابعة	96	×	-----	96
	المجموع	259	12	-----	247

جدول (2) يبين مواصفات عينة التجربة الاستطلاعية

العينات	الأندية	العدد الكلي	المستبعدون	المتبقي
عينة التجربة الاستطلاعية	المرحلة الثانية	10	×	10
	المرحلة الثالثة	10	×	10
	المرحلة الرابعة	10	×	10
	المجموع	30	×	30

2-3 وسائل جمع البيانات: ومن اجل الوصول إلى تحقيق

أهداف البحث فان طبيعة المشكلة تحتم على الباحثان استخدام

1-المقدمة:

" إن استخدام الاساليب العلمية في تقويم العمليات التربوية تتسجم مع الاتجاهات الحديثة للدول المتقدمة التي تبني خططها وتقوم أهدافها وتعديل من برامجها، لذا تشكل الاختبارات الموضوعية، نوعاً من الوسائل الفنية للتقويم الحديث، مما جعل العاملين في أغلب المجالات يشعرون بالحاجة الى مقاييس يعرفون فيها مستوى الفرد " (بيومي: 1981، 115) . " ولقد أدى التطور العلمي في الوقت الحاضر الى الاعتماد على القياس يساعد في التعرف على الحالة البدنية ومستوى المهارة الحركية للفرد وسماته وخصائصه العقلية والاجتماعية " (ماكلوي: 1971، 227). لذلك فان اهمية البحث تتجلى في وضع درجات معيارية لمستوى انجاز اختبارات بعض عناصر اللياقة البدنية لطلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الاساسية جامعة الموصل.

مشكلة البحث:

من أجل تقويم طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الاساسية في مستوى القدرات البدنية، لابد أن تكون هناك اساليب علمية للتقييم وتجري بصورة مستمرة ومن هذه الاساليب الجداول المعيارية، حتى يمكن التأكد من الحالة البدنية التي تكون عليها الطلاب اذ أن الكشف عن الحالة البدنية بإعطائها درجات معيارية تحدد الوضع النسبي لهم وتكون مؤشراً دقيقاً للمستوى، وبما ان هذه الاساليب العلمية وجداول المعيارية غير متوفرة لذلك برزت مشكلة في الافتقار لأساليب تقييم موضوعي علمي وفق درجات معيارية لأغراض التصنيف والانتقاء والتوجيه، لذلك ارتأى الباحثان تناولها في محاولة منهم في وضع مستويات معيارية تمثل مستوى انجاز في بعض عناصر اللياقة البدنية لدى طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الاساسية .

هدفا البحث:

1-التعرف على مستوى انجاز بعض عناصر اللياقة البدنية لدى طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الاساسية جامعة الموصل .

الجدول (3) يبين نسب اتفاق المتخصصين في علم التدريب الرياضي حول تحديد عناصر اللياقة البدنية

نسبة الاتفاق	9ع	8ع	7ع	6ع	5ع	4ع	3ع	2ع	1ع	المتخصصين الصفة البدنية
%100	√	√	√	√	√	√	√	√	√	القوة الانفجارية
%100	√	√	√	√	√	√	√	√	√	القوة مميزة بالسرعة
%100	√	√	√	√	√	√	√	√	√	سرعة الاستجابة الحركية
%100	√	√	√	√	√	×	√	√	√	مطاولة القوة
%89	√	×	√	√	√	√	√	√	√	مطاولة السرعة
%100	√	√	√	√	√	√	√	√	√	الرشاقة
%100	√	√	√	√	√	√	√	√	√	المرونة
%100	√	√	√	√	√	√	√	√	√	التوافق
%55	√	×	×	√	√	×	×	√	×	التوازن

يبين الجدول (3) نسب اتفاق السادة المتخصصين حول عناصر اللياقة البدنية، إذ اعتمد الباحثان جميع الصفات البدنية عدا عنصر مطاولة السرعة والتوازن، وذلك لعدم حصولها على نسبة اتفاق أقل من (100%) من آراء السادة المتخصصين .

المرحلة الثانية: كما استخدم الباحثان هذه الوسيلة من خلال تصميم استمارة استبيان ضمت مجموعة من الاختبارات البدنية الخاصة بالصفات البدنية المرشحة، وعرضها على السادة المتخصصين في القياس والتقييم للحصول على نسب اتفاق حول مدى صلاحية الاختبارات، كما مبين في الجدول (4).

الجدول (4) يبين نسب اتفاق السادة المتخصصين على الاختبارات البدنية

ت	الصفة البدنية	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	التكرار	النسبة المئوية	الاختبارات المقبولة	
1	القوة الانفجارية	رمي كرة طينية زنة (2) كغم من امام الصدر من الجولس	م	11	%100	√	
2		رمي كرة طينية زنة (2) كغم من الجولس إلى الخلف	م	8	%72		
3		رمي الكرة الخاصة لأقصى مسافة	م	4	%36		
4		دفع الكرة المثبتة على المسطرة بالرجل	م	6	%54		
5		الوثب الطويل من الثبات	م	11	%100	√	
6		القفز العمودي من الثبات	سم	10	%90		
1	القوة المميزة بالسرعة	ثني ومد الزراعين من وضع المائل خلال (10/3).	ت	11	%100	√	
2		القفز على مسطرة سويدية (30/3)	ت	8	%72		
3		القفز خشن وثبات من الثبات	م	2	%18		
4		الحجرات الثلاث المتتالية لأقصى مسافة (كل رجل على حدا)	م	4	%36		
5		ثلاث حجرات بالرجل المختارة	م	7	%63		
6		ثني ومد الرجلين من الركبتين من القفز في (20/3)	ت	7	%63		
7		الوثب الطويل إلى الأمام المستمر لمدة (10/3)	م	11	%100	√	
1		سرعة الاستجابة الحركية	سرعة الاستجابة الحركية بثلاث اتجاهات	ثا	6	%54	
2			اختبار تيلسون لسرعة الاستجابة الحركية	ثا	11	%100	√
3			(البداية الوثنية) ركض (30) متر	ثا	5	%45	
4			اختبار الاستجابة الحركية لأربعة اتجاهات	ثا	7	%63	
5			اختبار المسطرة (زمن الرجوع) للزراعين	د	8	%72	
6	اختبار المسطرة (زمن الرجوع) للرجلين		د	7	%63		
7	خفض ورفع الزراعين (خلال 20/3)		ت	11	%100	√	
8	ثوران القدم حول النشة خلال (30/3)		ت	8	%72		
9	تقريب وتباعد الرجل في مستوى الاتقي أمام عارضة		ت	6	%54		
10	إدخال القدمين بالتعاقب داخل السلم		ثا	8	%72		
11	الركض في المكان لمدة (10/3)		ت	10	%90		
12	عمل الدوائر بالزراع (خلال 20/3).		ت	8	%72		
1	مطاولة القوة	الحجل المستمر بالقدمين معاً لقطع أكبر مسافة في النقيفة	م	10	%90		
2		الحجل على قدم واحدة لقطع أكبر مسافة في النقيفة	م	5	%45		

عدد من هذه الوسائل لجمع البيانات للوصول إلى النتائج، وكالتالي:

2-3-1 تحليل المحتوى: تعد هذه الوسيلة خطوة ضرورية للتعرف على الاختبارات السابقة التي تستخدم لقياس المهارات الخاصة في الألعاب أو لقياس الأداء الحركي في مجالاته المختلفة " (رضوان: 2006، 467)، ولغرض حصول الباحثان على معلومات صحيحة ودقيقة تم تحليل محتوى مصادر القياس والتقييم (خاطر وألبيك، 1978)، (عبد الجبار وبسطويسي، 1984)، (علاوي ورضوان، 1983)، (حسانين، 1987)، (عبد الجبار وبسطويسي، 1987)، (شحاتة و بريق، 1995)، (حسانين، 1996)، (إبراهيم، 1999)، فضلا عن دراسات (الطائي، 2004)، (الظاهر، 2008)، (صاحب، 2006)، (ألسناوي، 2006)، (الطفيلي، 2006)، (الحسيني، 2018) التي تناولت اختبارات الصفات البدنية وبحسب خصوصية البحث.

2-3-2 المقابلة الشخصية: يرى إبراهيم نقلاً عن (انجلش و انجلش) أن " المقابلة هي عبارة عن محادثة موجهة يقوم بها الباحثان مع فرد آخر أو أفراد آخرين هدفها استئارة أنواع معينة من المعلومات لاستغلالها في البحث العلمي " (إبراهيم: 2002، 117).

وفي ضوء ذلك بدأ الباحثان بتاريخ 2021/11/16 بإجراء عدة مقابلات شخصية شفوية مع متخصصين في مجال القياس والتقييم، وعدد من المتخصصين في علم التدريب الرياضي لبحث أساليب وخطوات انتقاء الاختبارات البدنية .

2-3-3 الاستبيان: هو " أداة لجمع البيانات المتعلقة بموضوع بحث محدد عن طريق استمارة يجري تعبئتها من قبل المجيب " (ملحم: 2005، 178). وللحصول على معلومات تتعلق بالبحث، استخدم الباحثان الاستبيان بعدة مراحل:

المرحلة الأولى: تصميم استمارة استبيان تضمنت الصفات البدنية بالاعتماد أيضاً على المراجع ومصادر العلمية وعرضها على السادة المتخصصين في علم التدريب لتحديد اصلحها وانسبها للبحث وخصوصية العينة وكما مبين في الجدول (3) .

اللياقة البدنية والمرشحة من قبل السادة المتخصصين الجدول (4) .

2-6 التجارب الاستطلاعية:

-التجربة الاستطلاعية الأولى: تم إجراء التجربة الاستطلاعية الأولى يوم الاثنين الموافق 2021/12/6 على (10) طلاب وعلى الملاعب الخارجية في كلية التربية الاساسية، وكان الهدف هو تحقيق الباحثان النتائج والملاحظات الآتية:

1-التأكد من الأجهزة والأدوات المستخدمة في الاختبارات ومدى صلاحيتها.

2-تحديد أبعاد ومسافات الاختبارات (المسافة بين اختبار وآخر داخل الملعب) .

3-ضبط ادوات المستخدمة في الاختبارات (كيفية تثبيت العوارض والشواخص جيداً) .

4-التعرف على الوقت الذي يستغرقه تنفيذ كل اختبار والوقت الكلي للاختبارات .

-التجربة الاستطلاعية الثانية: قام الباحثان بإجراء تجربة استطلاعية ثانية يوم الاحد الموافق 2021/12/16-12 على عينة مكونة من (30) طالباً اختارهم بالطريقة العشوائية لغرض الحصول على بيانات خام تساعد في إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات (الصدق التمييزي، والثبات) .

-التجربة الاستطلاعية الثالثة: أن اعتماد الباحثان طريقة إعادة تطبيق الاختبار، يحتم عليه إجراء تجربة استطلاعية ثالثة وذلك في يوم الاحد الموافق 2021/12/26-19 وعلى عينة التجربة الاستطلاعية الثانية وتحت نفس الظروف، وكان الغرض من هذه التجربة هو الوصول الى بيانات من التطبيق الثاني للاختبارات لاحتساب معامل الثبات (بإعادة الاختبار) .

2-7 المعاملات العلمية للاختبارات:

2-7-1 معامل الصدق للاختبارات:

2-7-1-1 الصدق الظاهري: " على الرغم من أن هذا الصدق لا يكفي وحده لاعتبار الاختبار صادقاً إلا أنه لا غنى عنه، لأنه يشجع المعنيين على أخذ الاختبار بعين الجد والاعتبار، ويعتبر الاختبار صادقاً ظاهرياً إذا كان يبدو صالحاً في ظاهره، وبصورة مبدئية من خلال النظر إلى عنوانه وتعليماته والوظيفة التي يقيسها " (سماره وآخران: 1989،

3		الوقوف) في ومد الركبتين (البدني) لمدة (90ثا)	ت	11	100%	√
4		الوقوف) في ومد الركبتين (البدني) حتى استنفاد الجهد	ت	10	90%	
5		القفز العمودي (القفصاء) حتى استنفاد الجهد	ت	6	54%	
6		في ومد التزاعن من وضع الانبساط المائل حتى استنفاد الجهد	ت	11	100%	√
1	الرشاقة	الجري المتعرج بين الحواجز 2x5 على شكل 8	ثا	11	100%	√
2		الجري المكوكي (4x5)	ثا	10	90%	
3		الجري المتعدد الجهات	ثا	8	72%	
4		الخطو الجانبى (10/10)	م	6	54%	
5		الجري حول الدائرة	ثا	10	90%	
6		الجري المكوكي (10) ذهاب واياب	ثا	8	72%	
1	مرونة	في الجذع إلى الأمام والأخلف من الوقوف	د	11	100%	√
2		في الجذع إلى الأمام من الجلوس الطويل	سم	10	90%	
3		ميل الجذع يمينا ويسارا	سم	8	72%	
4		(الانبساط) - مد الجذع علليا من	سم	10	90%	
5		(الوقوف) - في الجذع للخلف	سم	9	81%	
1	التوافق	نظ الحبل .	ت	6	54%	
2		الدوائر المربعة (توافق الرجلين والعينين)	ثا	10	90%	
3		رمي الكرات على الحائط ولقها باليد نفسها	ت	8	72%	
4		الجري في شكله (توافق الرجلين واليدين)	ثا	10	90%	
5		الجري على شكل (x) من تحت العارضة 4 دورات	ثا	11	100%	√

يبين الجدول (4) نسب اتفاق اراء السادة المتخصصين على اختبارات عناصر اللياقة البدنية، ولغرض حصول الباحثان على اختبارات نقيه تقيس ما وضعت من اجله، فضلا عن عرض اكبر عدد من الاختبارات(47) اختبارة على السادة المتخصصين، اعتمد على نسبة اتفاق لا تقل عن (100%) لقبوله الاختبار، وبعد تفريغ البيانات تم قبول (11) اختبارات بدنية من أصل 47 اختباراً وهذا يتفق وعلى وفق الإطار النظري للباحثين وهي:

القوة الانفجارية اختبارين (ذراعين-رجلين)، القوة المميزة بالسرعة اختبارين (ذراعين-رجلين)، سرعة الاستجابة الحركية اختبارين (ذراعين-رجلين)، مطاولة القوة اختبارين (ذراعين-رجلين)، اختبار الرشاقة (1)، اختبار (1) المرونة، اختبار (1) التوافق (توافق الذراعين-الرجلين-العينين) .

2-4 الأجهزة والأدوات المستخدمة: (ملعب، شواخص، كرات طبية، كراسي، ساعات توقيت، أشرطة قياس، شريط لاصق).

2-5 الاختبارات البدنية المرشحة: يعد الاختبار " أداة قياس تستخدم للحكم على جانب (مظهر) وجوانب محددة بالنسبة للمفحوص " (رضوان: 2006، 22)، وإحدى الأدوات الرئيسية المهمة التي استخدمها الباحثان على نطاق واسع في جمع البيانات والمعلومات في البحث، لذا قام الباحثان بتحديد مجموعة الاختبارات المقترحة من قبل الباحثان لقياس عناصر

2-7-1-3 الصدق التمييزي: يعني " قدرة الاختبار المقترح على التفريق بين الأفراد الذين يتمتعون بدرجة مرتفعة من السمة أو القدرة من ناحية، وبين الأفراد الذين يتمتعون بدرجة منخفضة من نفس السمة أو القدرة من ناحية أخرى (رضوان: 2006، 244)، وهو أيضا " قدرة الاختبار على إظهار الفروق بين الصفة التي يقيسها لدى جماعات متضادة أو متباعدة " (كوافحة: 2005، 116). ولحساب هذا النوع من الصدق فقد اعتمد الباحثان طريقة المقارنة بين المجموعات المتطرفة بتقسيم (30) طالبا من عينة التجربة الاستطلاعية الثانية إلى مجموعتين وذلك بترتيب البيانات ترتيبا تنازليا لكل اختبار على حدا، مجموعة عليا متميزين تشكل (50%) وضمت (15) لاعبا قد حصلوا على درجات مرتفعة، ومجموعة دنيا تشكل (50%) وتضم (15) لاعبا قد حصلوا على درجات منخفضة غير متميزين ليمثلوا المجموعتين المتطرفتين إذ انه " بإمكان الباحثان في مثل هذه الحالة (عندما يكون عدد أفراد العينة أقل من 100) اعتماد نسبة (50%) من أفراد العينة كمجموعة عليا و (50%) من أفراد العينة كمجموعة دنيا " (الزويبي وآخرون: 1981، 75)، وقد تمت مقارنة الأوساط الحسابية للمجموعتين وذلك باستخدام اختبار (T) للعينات المتساوية غير المرتبطة، وكما يبين ذلك الجدول (5) .

(110)، ولكي تكون اختبارات البحث صادقة ظاهريا، قام الباحثان باختيار الاختبارات التي تبدو أنها تقيس ما وضعت من اجله ظاهريا وعرضها على السادة المتخصصين ذي الاختصاص .

2-7-1-2 صدق المحتوى (المضمون): يعد صدق المحتوى (المضمون) أكثر أنواع الصدق صلاحية للاستخدام " فإذا ما حقق اختبارا ما مستوى عاليا من صدق المحتوى فإن هذا يشير إلى أنه يمثل المحتوى الكلي الذي يدور حوله التقويم " (ملحم: 2000، 274)، ويتحقق صدق الاختبارات في هذا النوع بأسلوبين:

أولاً: أسلوب التفكير المنطقي: ويعتمد على:

ثانياً: أسلوب حصر وتحليل الدراسات السابقة: " (علاوي ورضوان: 2000، 260-261) وقد اعتمد الباحثان في تحديد الاختبارات البدنية على تطبيق جميع شروط صدق المحتوى (المضمون) بأسلوبه التفكير المنطقي بالاعتماد على استطلاع آراء المتخصصين، ثم أسلوب حصر وتحليل الدراسات السابقة من خلال حصر وتحليل محتوى المصادر العلمية والبحوث والدراسات المشابهة والسابقة .

الجدول (5) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) للاختبارات البدنية للمجموعتين

ت	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	المجموعة عليا		المجموعة الدنيا		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى المعنوية
			س-	ع±	س-	ع±		
1	رمي كرة طبية زنة(2)كغم باليدين من امام الصدر	م	3.20	0.52	2.80	0.31	*2.49	0.01
2	الوثب الطويل من الثبات	م	1.42	0.18	1.29	0.16	*2.08	0.46
3	ثني ومد الذراعين / وضع الانبطاح المائل خلال(10ثا)	ت	11.53	1.45	10.20	0.86	*3.05	0.00
4	اختبار الوثب الطويل إلى الامام المستمر لمدة (10 ثا)	م	19.26	1.03	18.06	1.27	*2.82	0.00
5	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية	ثا	1.29	0.10	1.42	0.14	2.80	0.00
6	خفض ورفع الذراعين (خلال20ثا)	ت	31.80	4.60	28.33	3.28	*2.37	0.02
7	(الوقوف) ثني ومد الركبتين (البدني) (90/ ثا)	ت	67.66	2.41	65.40	2.44	*2.55	0.01
8	ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل حتى استنفاد الجهد	ت	20.00	2.69	17.66	2.12	*2.63	0.01
9	الجري المتعرج بين الحواجز 2x5 على شكل &	ثا	10.32	0.47	11.07	0.88	*2.91	0.00
10	ثني الجذع إلى الامام والأسفل من الوقوف	د	6.53	0.63	4.60	1.95	*3.36	0.00
11	الجري على شكل ∞ من تحت العارضة	ثا	19.53	1.24	20.66	1.49	*2.25	0.03

دلالة معنوية تثبت قدرة جميع الاختبارات المرشحة للدراسة على التمييز بين المجموعتين العليا والدنيا .

2-7-1-4 الصدق الذاتي: يعرف الصدق الذاتي أنه " صدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة للدرجات الحقيقية

* معنوي عند مستوى المعنوية اصغر من نسبة الخطأ المعتمدة بالدراسة وبالباقة (0.05).

يتبين من الجدول (5) ان مستوى المعنوية لجميع الاختبارات اصغر من نسبة الخطأ (0.05) ما يدل على وجود فروق ذات

0.61	0.96	0.88	0.79	0.15	1.35	0.16	1.40	الوقت الطويل من الثبات	2
0.51	1	0.92	0.86	1.3	11.03	1.35	10.86	ثني ومد الزراعين/الانبطاح المائل خلال (10/10)	3
0.56	93	0.91	0.83	1.10	18.76	1.29	18.66	الوقت الطويل إلى الأمام المستمر لمدة (10ثا)	4
0.51	0.89	0.92	0.86	0.12	1.37	0.13	1.35	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية	5
0.61	0.92	0.88	0.79	4.38	29.90	4.30	30.06	خفض ورفع الزراعين خلال(20/10)	6
0.66	0.95	0.86	0.75	3.54	65.80	2.64	66.53	(الوقوف) ثني ومد الركبتين (الذني) لمدة(90 ثا)	7
0.45	0.98	0.94	0.89	2.57	18.70	2.66	18.83	ثني ومد الزراعين/الانبطاح المائل حتى استفاد الجهد	8
0.61	0.91	0.88	0.79	0.93	10.76	0.79	10.70	الجرى المتعرج بين المواجز 5x2 على شكل	9
0.31	0.85	0.97	0.95	1.69	5.43	1.73	5.56	ثني الجذع إلى الأمام والأسفل من الوقوف	10
0.37	0.89	0.93	0.93	1.52	20.13	1.47	20.10	الجرى على شكل من تحت العارضة	11

$$* \text{معامل الاعتراض} = \sqrt{1 - (\text{الثبات})^2}$$

يتبين من الجدول (6) أن جميع الاختبارات حصلت على معامل ثبات عالٍ، إذ أعتمد الباحثان على معامل ثبات لا يقل عن (0.71)، ومعامل اغتراب لا يزيد عن (0.70)، مما يجعلها اختبارات مقبولة (التكريتي، العبيدي: 1999، 238).

2-7-3 معامل الموضوعية للاختبارات: يعرف باهي

الموضوعية بأنها "عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شيء ما أو على موضوع معين" (باهي: 1999، 64-65). وبما أن الموضوعية تعني الاتفاق وعدم الاختلاف في احتساب الدرجات الموضوعية من قبل المحكمين، فقد اعتمد الباحثان استخدام أجهزة وأدوات دقيقة في القياس، فقد قام الباحثان باختيار فريق عمل مساعد كمحكمين لتسجيل نتائج الاختبارات، وبغية تجنب تأثير الحكام أحدهم بالآخر، أخذ الباحثان بنظر الاعتبار تباعد مواقعهم وبعد المسافة بين حكم وآخر لحساب موضوعية الاختبار، إذ "يجب أن يكون كل محكم بعيداً عن الآخر حتى لا يتأثر برأيه" (رضوان: 2006، 169)، ولحساب موضوعية الاختبارات استخدم الباحثان معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين الدرجات المسجلة من قبل المحكمين وكل اختبار على حده،

التي خلصت من أخطاء القياس التي هي الميزان الذي ينسب إليه صدق الاختبار والثبات ويقوم على معامل الارتباط بين الدرجات الحقيقية للاختبار بنفسها إذا أعيد إجراء الاختبار على مجموعة الأفراد نفسها مرة أخرى ويقاس الصدق الذاتي عن طريق حساب الثبات " (كوافحة: 2005، 117).

وحصل الباحثان على الصدق الذاتي من حساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات كما مبين في الجدول (6) وتم استخراجها عن طريق المعادلة الآتية:

$$\text{الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{قيمة معامل الثبات (فرحات: 2000، 123)}}$$

2-7-2 معامل الثبات للاختبارات: يشير مفهوم الثبات

إلى "ارتباط بين نتائج المرات المختلفة لإجرائه أي بين الاختبار ونفسه" (سماره و آخران: 1989، 114)، وقد استخدم الباحثان طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (معامل الاستقرار)، "وتعد هذه الطريقة من أسهل طرق احتساب الثبات للاختبار وأكثرها شيوعاً في مجال البحث العلمي في التربية الرياضية، وللتحقق من استقرار درجات الاختبار يطبق الاختبار على عينة ممثلة من الأفراد ثم يعاد تطبيقه بعد مدة زمنية معينة، ويمكن بعدئذ إيجاد معامل الارتباط بين درجات الأفراد في الاختبار نفسه في مرتي التطبيق" (علام: 200، 93-94). وللتأكد من ثبات الاختبارات المرشحة ومعامل استقرار، قام الباحثان بتطبيق الاختبارات على (30) لاعباً واحتساب درجاتهم، ثم أعاد الباحثان تطبيق الاختبارات على اللاعبين أنفسهم وتحت الظروف نفسها مراعيًا المدة الزمنية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني قدرها (6) أيام (التجربة الاستطلاعية الثانية والثالثة) والقيام بحساب معامل الارتباط (الارتباط البسيط/ بيرسون) ومعامل الاغتراب بين نتائج التطبيق الأول ونتائج التطبيق الثاني إذ "يمكن حساب معامل الارتباط بين التطبيقين بطريقة (بيرسون) أو (سبيرمان) واستخدام الجداول الإحصائية الخاصة بالارتباط ويفضل أيضا استخدام الاغتراب كمؤشر لقوة الارتباط الدال على معامل الاستقرار (الثبات)" (رضوان: 2006، 104) وكما مبين في الجدول (6).

الجدول (6) يبين معامل الصدق والثبات والموضوعية والاعتراض للاختبارات

ت	المجاميع الاختبارات البنائية	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الصدق الذاتي	الموضوعية	معامل الاغتراب
		س±	ع±	س±	ع±			
1	رمي كرة طيبة زنة (2) كغم باليدين من أمام الصدر	3.00	0.50	2.90	0.35	0.87	0.95	0.65

وأعتمد الباحثان على معامل موضوعية باريتباط لا يقل عن (0.71)(رضوان: 2006، 170) وكما في الجدول (6) .

المرحلة الرابعة: نظرا لتنوع الاختبارات المقبولة فقد تطلب ذلك تسلسل تطبيقها بشكل منطقي لا يؤدي إلى إجهاد المختبرين، أو إلى شعورهم بالملل، فقد استخدم الباحثان هذه الوسيلة من خلال تصميم استمارة استبيان ضمت مجموعة من الصفات البدنية واختباراتها وعرضها على السادة المتخصصين علم التدريب الرياضي للحصول على اتفاق حول التسلسل المنطقي للاختبارات، كما يبين الجدول (7).

الجدول (7) يبين ترتيب الاختبارات البدنية عل وفق آراء السادة المتخصصين في علم التدريب الرياضي.

ت	الوصف الاحصائي	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء	المنوال	اصغر قيمة	اكبر قيمة
1	رمي كرة طبية زنة (2) كغم من امام الصدر	م	3.31	0.366	0.86	3.00	2.88	4.00
2	الوثب الطويل من الثبات	م	1.51	0.240	0.04	1.50	1.00	2.00
3	الوثب الطويل إلى الامام المستمر لمدة (10/10) ثا	م	11.10	1.611	0.06	11.00	7.00	15.00
4	ثني ومد الذراعين من وضع المائل خلال (10/10) ثا	ت	19.10	1.597	0.06	19.00	15.00	25.00
5	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية	ثا	1.39	0.140	0.78-	1.50	1.10	1.88
6	خفض ورفع الذراعين (خلال 20/20) ثا	ت	30.80	3.549	0.50	29.00	27.00	43.00
7	(الوقوف) ثني ومد الركبتين (البدني) لمدة (90) ثا	ت	66.43	2.742	0.57-	68.00	57.00	69.00
8	ثني ومد الذراعين من وضع المائل حتى استنفاد الجهد	ت	19.25	2.850	1.14	16.00	15.00	28.00
9	الجري المتعرج بين الحواجز (5×2)	ثا	11.16	0.971	0.16	11.00	9.88	13.00
10	ثني الجذع أمام وأسفل من الوقوف	سم	5.44	1.700	0.91-	7.00	2.00	7.00
11	الجري على شكل (∞) من تحت العارضة 4 دورات	ثا	20.57	1.587	0.99	19.00	18.00	25.10

3-1-1 وصف البيانات الأولية لاختبارات الصفات البدنية قيد الدراسة:

الجدول (8) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء وقيم المنوال لاختبارات الصفات البدنية.

ت	الصفات البدنية	الاختبارات	وحدة القياس	التسلسل العنصر البدنية	التسلسل الاختبارات
1	القوة الانفجارية	رمي كرة طبية زنة (2) كغم من أمام الصدر	المتر	1	1
2		الوثب الطويل من الثبات	المتر	1	2
3	القوة المميزة بالسرعة	الوثب الطويل إلى الامام لمدة (10) ثا	المتر	2	2
4		ثني ومد الذراعين من وضع المائل خلال (10) ثا	التكرار	2	1
5	السرعة الاستجابة الحركية	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية	الثانية	6	2
6		خفض ورفع الذراعين لمدة (20) ثا	التكرار	6	1
7	مطاوله القوة	ثني ومد الركبتين (البدني) لمدة (90) ثا	التكرار	3	2
8		ثني ومد الذراعين من وضع المائل حتى استنفاد الجهد	التكرار	3	1
9	الرشاقة	الجري المتعرج بين الحواجز 5×2 على شكل 8	الثانية	7	1
10	المرونة	ثني الجذع إلى الامام والأسفل من الوقوف	الدرجة	5	1
11	التوافق	الجري على شكل (∞) من تحت العارضة	الثانية	4	1

وبالاعتماد على تسلسل عناصر اللياقة البدنية على وفق رأي السادة المتخصصين قسم الباحثان الاختبارات على (7) أيام ابتداءً من تاريخ 2022/1/3.

2-8 الوسائل الإحصائية: لقد اعتمد الباحثان في الوصول إلى النتائج على الحاسوب الآلي في برنامج (EXCEL) و (SPSS) في إيجاد المعالجات الإحصائية الآتية: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط ل (بيرسون)، اختبار (t) للعينات المستقلة، معامل الاعتراض، قانون الصدق الذاتي، قانون النسبة المئوية، المنوال، معامل الالتواء، المستويات المعيارية).

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض النتائج وتفسيرها: وللتوصل إلى مستويات معيارية بمستوى انجاز عناصر البدنية، قام الباحثان بإتباع الخطوات الآتية:

3-1-2-2 التصنيف المعياري للاختبار الوثب الطويل من الثبات:

الجدول (10) يبين المستويات المعيارية للاختبار الوثب الطويل من الثبات

النسبة المئوية	التكرار	الدرجة الخام	المجموعات
23%	58	1.76- فما فوق	مجموعة ذات المستوى الاعلى
61%	150	1.75-1.27	مجموعة ذات المستوى الوسط
16%	39	1.26- فما دون	مجموعة ذات المستوى الادنى
100%	247		المجموع

3-1-2-3 التصنيف المعياري للاختبار الوثب الطويل إلى الأمام المستمر لمدة (10/ثانية):

الجدول (11) يبين المستويات المعيارية لاختبار الوثب الطويل إلى الأمام المستمر لمدة (10/ثانية)

النسبة المئوية	التكرار	الدرجة الخام	المجموعات
15%	37	12.72- فما فوق	مجموعة ذات المستوى الاعلى
73%	180	12.71-9.49	مجموعة ذات المستوى الوسط
12%	30	9.48- فما دون	مجموعة ذات المستوى الادنى
100%	247		المجموع

3-1-2-4 التصنيف المعياري للاختبار ثني ومد الذراعين من وضع المائل خلال (10/ ثانية):

الجدول (12) يبين المستويات المعيارية للاختبار ثني ومد الذراعين من وضع المائل خلال (10/ ثانية)

النسبة المئوية	التكرار	الدرجة الخام	المجموعات
14%	34	20.70- فما فوق	مجموعة ذات المستوى الاعلى
75%	185	20.69-17.51	مجموعة ذات المستوى الوسط
11%	28	17.50- فما دون	مجموعة ذات المستوى الادنى
100%	247		المجموع

3-1-2-5 التصنيف المعياري للاختبار نيلسون للاستجابة الحركية:

الجدول (13) يبين المستويات المعيارية للاختبار نيلسون للاستجابة الحركية

النسبة المئوية	التكرار	الدرجة الخام	المجموعات
18%	45	1.24- فما دون	مجموعة ذات المستوى الاعلى
68%	169	1.25- 1.53	مجموعة ذات المستوى الوسط
14%	33	1.54- فما فوق	مجموعة ذات المستوى الادنى
100%	247		المجموع

بعد حصول الباحثان على البيانات للاختبارات البدنية للمتغيرات قيد الدراسة ومعالجتها إحصائياً، تم التعرف على طبيعة هذه البيانات من خلال قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والمنوال ومعامل الالتواء، " ولعل الغاية الأساسية من استخراج معامل الالتواء هو محاولة الوصول إلى منحنى اعتدالي مقبول يقترب من النموذجية التي تكون (معامل التواء يساوي صفراً)، ومن هنا تظهر أهمية حساب معامل الالتواء " (التكريري والعبيدي: 1999، 166)، وأن ما يدل على أن جميع الاختبارات البدنية تتميز بالاعتدال وتميل إلى توزيعاً طبيعياً معتدلاً فإن جميع قيم معامل الالتواء لهذه الاختبارات تتراوح ما بين (±3)، إذ أن " القياس له القدرة على إظهار الفروق بين الجماعات عندما يمتد الالتواء من (-3) في الالتواء السالب إلى (+3) في الالتواء الموجب " (باهي وآخرون: 1999، 38)، (باهي وآخرون: 1999، 83) (عمر وآخرون: 2001، 171-172)، (علاوي ورضوان: 2000، 151)، فضلاً عن أن كل قيم الأوساط الحسابية كانت أكبر من الانحرافات المعيارية فذلك يدل على انتظام عينة البحث، " فظهور الوسط الحسابي أكبر من الانحراف المعياري يعد مؤشراً مهماً لانتظام عينة البحث " (المعماري: 2000، 70) .

3-1-2-3 التصنيف المعياري للاختبارات البدنية:

3-1-2-1-3 التصنيف المعياري للاختبار رمي كرة طبية زنة (2) كغم من امام الصدر:

الجدول (9) يبين المستويات المعيارية للاختبار رمي كرة طبية زنة (2) كغم من امام الصدر

النسبة المئوية	التكرار	الدرجة الخام	المجموعات
19%	48	3.68- فما فوق	مجموعة ذات المستوى الاعلى
75%	186	3.67-2.94	مجموعة ذات المستوى الوسط
5%	13	2.93- فما دون	مجموعة ذات المستوى الادنى
100%	247		المجموع

3-1-2-10 التصنيف المعياري للاختبار ثني الجذع أمام وأسفل من الوقوف:

الجدول (18) يبين المستويات المعيارية للاختبار ثني الجذع أمام وأسفل من الوقوف

النسبة المئوية	التكرار	الدرجة الخام	المجموعات
47%	116	7.15- فما فوق	مجموعة ذات المستوى الاعلى
49%	120	7.14-3.74	مجموعة ذات المستوى الوسط
4%	11	3.73- فما دون	مجموعة ذات المستوى الادنى
100%	247		المجموع

3-1-2-11 التصنيف المعياري للاختبار الجري على شكل (∞) من تحت العارضة 4 دورات:

الجدول (19) يبين المستويات المعيارية للاختبار ثني الجذع أمام وأسفل من الوقوف

النسبة المئوية	التكرار	الدرجة الخام	المجموعات
26%	64	22.16- فما فوق	مجموعة ذات المستوى الاعلى
67%	166	22.15-18.99	مجموعة ذات المستوى الوسط
7%	17	18.98- فما دون	مجموعة ذات المستوى الادنى
100%	247		المجموع

3-2 مناقشة النتائج:

من خلال تفسير الجداول (9، 10، 11، 12، 13، 14، 15، 16، 17، 18، 19) اظهرت النتائج انه يمكن تقسيم عينة البحث الثلاثة مجاميع وعلى وفق مستويات معيارية وموضوعية، مجموعة عليا تمثل الافراد ذوي الاداء العال المرتفع في مستوى الانجاز، مجموعة وسطى تمثل الافراد ذوي الاداء المتوسط في مستوى الانجاز، واخرى مجموعة دنيا تمثل الافراد ذوي الاداء المنخفض الواطئ في مستوى الانجاز طبقا للمجموعات الثلاثة، وإذا ما أردنا التعرف على مستوى انجاز اي اختبار من اختبارات عناصر اللياقة البدنية المرشحة في الدراسة ومعرفة مستوى الانجاز البدني لأي طالب من طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الاساسية جامعة الموصل فيها وضمن الى اي مجموعة ينتمي لأغراض التصنيف او الانتقاء او التوجيه، فمن خلال درجة الخام التي يحصل عليها جراء ادائه للاختبارات البدنية وبالرجوع إلى الجدول ومطابقتها بمستويات المجموعات يمكن الاستدلال على مستوى انجازه ودرجته في اداء اختبارات عناصر اللياقة البدنية وفي اي المجموعات الثلاثة ينتمي .

3-1-2-6 التصنيف المعياري للاختبار خفض ورفع الذراعين (خلال 20/ثانية):

الجدول (14) يبين المستويات المعيارية للاختبار خفض ورفع الذراعين (خلال 20/ثانية)

النسبة المئوية	التكرار	الدرجة الخام	المجموعات
19%	46	34.35- فما فوق	مجموعة ذات المستوى الاعلى
76%	188	34.34-27.26	مجموعة ذات المستوى الوسط
5%	13	27.25- فما دون	مجموعة ذات المستوى الادنى
100%	247		المجموع

3-1-2-7 التصنيف المعياري للاختبار (الوقوف) ثني ومد الركبتين (البدني) لمدة (90) ثانية:

الجدول (15) يبين المستويات المعيارية للاختبار (الوقوف) ثني ومد الركبتين (البدني) لمدة (90) ثانية

النسبة المئوية	التكرار	الدرجة الخام	المجموعات
23%	56	69.18- فما فوق	مجموعة ذات المستوى الاعلى
66%	164	69.17-63.69	مجموعة ذات المستوى الوسط
11%	27	63.68- فما دون	مجموعة ذات المستوى الادنى
100%	247		المجموع

3-1-2-8 التصنيف المعياري للاختبار ثني ومد الذراعين الوضع المائل حتى استنفاد الجهد:

الجدول (16) يبين المستويات المعيارية للاختبار ثني ومد الذراعين الوضع المائل حتى استنفاد الجهد

النسبة المئوية	التكرار	الدرجة الخام	المجموعات
23%	57	22.11- فما فوق	مجموعة ذات المستوى الاعلى
44%	109	22.10-16.40	مجموعة ذات المستوى الوسط
33%	81	16.39- فما دون	مجموعة ذات المستوى الادنى
100%	247		المجموع

3-1-2-9 التصنيف المعياري للاختبار الجري المتعرج بين الحواجز (5×2):

الجدول (17) يبين المستويات المعيارية للاختبار الجري المتعرج بين الحواجز (5×2)

النسبة المئوية	التكرار	الدرجة الخام	المجموعات
13%	33	12.14- فما فوق	مجموعة ذات المستوى الاعلى
62%	153	12.13-10.19	مجموعة ذات المستوى الوسط
25%	61	10.18- فما دون	مجموعة ذات المستوى الادنى
100%	247		المجموع

4-الخاتمة:

ولقد توصل الباحثان الى الاستنتاجات التالية:

1-تصنيف مستوى انجاز بعض عناصر البدنية لدى طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الاساسية جامعة الموصل الى ثلاث مجموعات تصنيفاً معيارياً .

المصادر:

- [1] ابراهيم، مروان عبد المجيد (1999): الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الاردن .
- [2] ابراهيم، مروان عبد المجيد (2002): طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضة، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع، عمان .
- [3] باهي، مصطفى حسين وآخرون (1999ب): الإحصاء التطبيقي في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- [4] بيومي، فرج حسن (1981): وضع اختبارات لقياس المهارات الاساسية لكرة القدم للطلبة الجدد لكلية التربية الرياضية، مجلة دراسات جامعة حلوان، المجلد الرابع، العدد الثالث.
- [5] التكريتي، وديع ياسين والعبدي، حسن محمد (1999): التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- [6] حسانين، محمد صبحي (1987ج): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ج2، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.
- [7] حسانين، محمد صبحي (1996): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، ج2، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة .
- [8] الحسنواوي، بسمة توفيق صالح (2006): أنواع السرعة بوصفها مؤشرا لانتقاء وتعليم سلسلة الحركات الأرضية بالجمناستيك، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة القادسية .
- [9] الحسيني، بسام علي محمد (2010): بناء وتقنين اختبارات لقياس بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبين الريشة الطائرة المتقدمين في المنطقة الشمالية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- [10] خاطر، احمد محمد والبيك علي (1978): القياس في المجال الرياضي، مصر، دار المعارف
- [11] رضوان، محمد نصرالدين (2006): المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضة، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
- [12] سماره، عزيز وآخرون (1989): مبادئ القياس والتقويم في التربية، ط2، دار الفكر، عمان
- [13] صاحب، سلام جبار (2006): القيمة التنبؤية للأداء المهاري بدلالة القياسات الجسمية والبدنية والحركية والفسولوجية لانتقاء ناشئي كرة القدم، اطروحة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل .
- [14] الطائي، زياد طارق داؤد (2004): البناء العاملي للقياسات الجسم - وظيفية ومدى ساهمته في كفاءة الأداء بكرة السلة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل .
- [15] الطفيلي، زهير صالح مجهول (2006): نسبة مساهمة بعض الصفات البدنية والقياسات الجسمية في إنجاز ركض 110م حواجز بعزل تأثير الأداء المهاري، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة القادسية.

- [16] الظاهر، شهاب احمد (2008): بناء بطاريتي اللياقة الحركية والمؤشرات الجسمية للتلاميذ بطبئي التعلم، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- [17] عبد الجبار، قيس ناجي وبسطوسي، أحمد (1987): الاختبارات والقياس ومبادئ الإحصاء في مجال الرياضة، بغداد، مطبعة جامعة بغداد
- [18] علام، صلاح الدين محمود (2003): تحليل البيانات في البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية، دار الفكر العربي، القاهرة .
- [19] علاوي، محمد حسن ورضوان، محمد نصر الدين (2000): القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- [20] علاوي، محمد حسن ورضوان، محمد نصرالدين (1983): اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة .
- [21] عمر، محمد صبري وآخرون (2001): الإحصاء التطبيقي في التربية البدنية والرياضة، ط2، الإسكندرية .
- [22] فراحات، ليلي السيد (2000): القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط4، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- [23] كوافحة، تيسير مفلح (2005): القياس والتقويم وأساليب القياس والتشخيص في التربية الخاصة، ط2، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان.
- [24] المعماري، ايثار عبد الكريم (2000): بناء بطارية اختبار المهارات الاساسية في لعبة كرة التنس لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة الموصل، اطروحة دكتوراه غير منشورة .
- [25] ملحم، سامي محمد (2005): القياس والتقويم في التربية وعلم النفس، ط3، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان .
- [26] ملحم، سامي محمد (2000): القياس والتقويم في التربية وعلم النفس، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان .
- [27] النعيمي، غيداء سالم عزيز (2002): بناء بطارية عامله لاختبارات اللياقة البدنية ومؤشرات النمو الجسمي لطلبات المرحلة المتوسطة في مدينة الموصل، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.

مقارنة لبعض المتغيرات الميكانيكية لركل الكرة بداخل القدم وخارجها وعلاقتها بدقة الضربة الحرة المباشرة في كرة القدم فئة الشباب

م.م مؤيد محمد أمين¹

وزارة التربية اقليم كردستان/المديرية العامة لتربية كرميان¹

(¹ muayad.ameen@gmail.com)

المستخلص: تعد لعبة كرة القدم أولى الألعاب التي تستحوذ على اهتمام جميع المتابعين والمسؤولين والمعنيين بالشأن الرياضي في جميع أنحاء العالم، ومن خلال متابعة الباحث للدوري العراقي لاحظ ضعف اللاعبين في اتقان الركلة الحرة المباشرة وخصوصا الركلات المواجه للمرمى وفي الوسط والقريبة من الخط المحدد لمنطقة الجناح الموازي لخط المرمى، ويهدف البحث الى تحليل، ومقارنة بعض المتغيرات البايوميكانيكية لركل الكرة بداخل القدم وخارجها وايهما اكثر دقة في الضربة الحرة المباشرة وفقا لمبدأ ماغنوس في كرة القدم، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي، وتمثلت العينة من (10) لاعبين من فئة الشباب لنادي شيروانة وتم استخدام كاميرتين، وبعد معالجة البيانات احصائيا توصل الباحث الى وجود علاقة ارتباطية معنوية بين كل من زاوية الانطلاق واقصى انحراف للكرة مع الركلة الحرة المباشرة بداخل القدم بخلاف سرعة الكرة فكانت غير معنوية اما في الركلة بخارج القدم فعلاقتها معنوية مع سرعة الكرة بخلاف زاوية الانطلاق واقصى انحراف للكرة فكانت غير معنوية، فضلا عن ان ركل الكرة بداخل القدم اكثر دقة و فاعلية في تطبيق تأثير ماغنوس على الكرة بجعل مسارها على شكل قوس من ركل الكرة بخارج القدم .

الكلمات المفتاحية: المتغيرات الميكانيكية - ركل الكرة - دقة الضربة الحرة المباشرة - كرة القدم.

I . S . S . J

1-المقدمة:

الساعين الى ايجاد افضل الحلول والأساليب والطرائق التدريبية لوصول اللاعبين الى المستوى المثالي الذي يصب في خدمة الفريق .

تعد الضربة الحرة المباشرة من الضربات التي أصبح لها الشأن الكبير في تحقيق الفوز وحسم نتيجة المباراة، واخذ المدربون يهتمون اهتماما بالغا في إيجاد أكثر من طريقة لهذه الحالة ضمن صفوف الفريق الواحد فضلا عن سعي اغلب اللاعبين للتميز في إجادة هذه النوع من الركلات .

ومن خلال متابعة الباحث لدوري كوردستان والدوري العراقي لاحظ ضعف اللاعبين في اتقان هذا النوع من الركلات وخصوصا الركلات الموجهة للمرمى وفي الوسط والقريبة من الخط المحدد لمنطقة الجزاء الموازي لخط المرمى، والتي غالبا ماتكون حركة الكرة فيها على شكل قوس، تبعا لمبدأ ماغنوس، سواء كان ركل الكرة بوجه القدم الداخلي او بوجه القدم الخارجي.

أهداف البحث:

1-التعرف على العلاقة بين بعض المتغيرات الميكانيكية لركل الكرة بوجه القدم الداخلي والخارجي ودقة الضربة الحرة المباشرة وفقا لمبدأ ماغنوس في كرة القدم .

2-المقارنة بين بعض المتغيرات الميكانيكية لركل الكرة بوجه القدم الداخلي و الخارجي و دقة الضربة الحرة المباشرة وفقا لمبدأ ماغنوس في كرة القدم .

3-التعرف على ايهما اكثر دقة في اداء الضربة الحرة المباشرة وفقا لمبدأ ماغنوس في كرة القدم ركل الكرة بوجه القدم الداخلي ام بوجه القدم الخارجي.

فروض البحث:

1-وجود علاقة بين بعض المتغيرات الميكانيكية لركل الكرة بوجه القدم الداخلي و الخارجي و دقة الضربة الحرة المباشرة وفقا لمبدأ ماغنوس في كرة القدم

2-وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين بعض المتغيرات الميكانيكية لركل الكرة بوجه القدم الداخلي والخارجي ودقة الضربة الحرة المباشرة وفقا لمبدأ ماغنوس في كرة القدم.

3-وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار دقة الضربة الحرة المباشرة، بين ركل الكرة بوجه القدم الداخلي وبوجه القدم الخارجي.

تعد لعبة كرة القدم أولى الألعاب التي تستحوذ على اهتمام جميع المتابعين والمسؤولين والمعنيين بالشأن الرياضي في جميع أنحاء العالم وذلك للخصوصية والمتعة التي تقدمها إلى مشاهديها فضلا عن المكاسب التي تدرها هذه اللعبة على مزاوليها وعلى القائمين برعايتها.

تعد المهارات الاساسية بكرة القدم واتقانها من أهم العوامل الأساسية في نجاح الخطط الهجومية والدفاعية على حد سواء، والتهديف على المرمى هو من اهم اجزاء اللعب الهجومي بكرة القدم . وهو من اهم مهارات كرة القدم بل من اهم اساسيات لعبة كرة القدم على الاطلاق (2: 1984، 64).

والتهديف يمكن ان يتم طبقا لواجبات تكتيكية بأسلوبين، خلال سير المباراة والذي يمكن تحقيقه عن طريق تطبيق خطط اللعب المختلفة والكرة في حالة لعب، او الخطط التي يتبعها الفريق والكرة خارج اللعب (خطط الحالات الثابتة) كالركلة الركنية او الركلة الحرة المباشرة أو ركلة الجزاء وقد اثبتت التجارب العلمية ان 40% من الاهداف يمكن ان تسجل من هذه الضربات (3: 1995، 338). والتي تتطلب من اللاعب الذي يؤدي هذه الركلات ان يتميز بمميزات فنية وميكانيكية لغرض النجاح في اداء هذه الركلات، ومن هذه المميزات هي جعل الكرة تدور حول محاورها الطولية أو العرضية لأجل أن تتخذ مسار منحني أثناء طيرانها لخلق حالة من الخداع للمدافعين ولحارس مرمى الخصم وتحقيق الهدف في مرمى الخصم، وهذا يتطلب من المدربين دراسة اسس تنفيذ هذه الركلات وفق شروطها الميكانيكية ودراسة الأوضاع الفنية والميكانيكية لمفاصل جسم اللاعب المنفذ من اجل النجاح في تنفيذها، لذا فان التأكيد على هذه الجوانب ربما يؤدي الى اتقان هذه الركلات وفق مبدأ ماغنوس الذي يعد من المبادئ الميكانيكية المهمة عند تنفيذ هذه الركلات، وهذا يتطلب زيادة فهم للمبادئ الميكانيكية ورفع مستوى الأداء البدني والمهاري للاعبين لغرض فهم ما مطلوب منهم ادائه عند تنفيذ هذه النوع من الركلات خلال اللعب.

مشكلة البحث:

كرة القدم من الألعاب التي تطورت بشكل كبير ووصلت الى ذروتها نتيجة الجهود المبذولة من المتخصصين والباحثين

باستخراج معامل الالتواء لكل من (الطول، الكتلة، العمر، والعمر التدريبي)، وكما موضح في الجدول (1) .
جدول (1) يوضح تجانس عينة البحث في القياسات الانثروبومترية لعينة البحث

المعامل المتغيرات	المعالم الإحصائية	وحدات القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر الزمني	سنة	19	1.154	19	0.000	
الطول	سنتيمتر	174.90	3.573	175	0.047	
الكتلة (الوزن الظاهري)	كيلوغرام	67.80	3.011	68	0.676-	
العمر التدريبي	سنة	6.100	1.663	6	0.348	

ويظهر في الجدول (1)، أن قيم معامل الالتواء هي ما بين (± 3) ، وبهذا تكون عينة البحث متجانسة، في المتغيرات المذكورة .

2-4 وسائل جمع البيانات والأجهزة والأدوات المستخدمة:

2-4-1 الوسائل البحثية: (المصادر العلمية العربية والأجنبية، شبكة المعلومات العالمية (الانترنت)، استمارات تسجيل البيانات وتقريرها).

2-4-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة: (شريط قياس متري، ميزان إلكتروني لقياس الكتلة بوحدة الكيلوغرام، لوحة ترقيم لمعرفة تسلسل اللاعب والمحاولات التي قام بها، جهاز لابتوب نوع (Dell-core,i5) بنظام تشغيل (Windows 7)، كرة قدم قانونية عدد (6)، كاميرا تصوير عدد (1) ذات سرعة (120) صورة/ثانية، كاميرا تصوير عدد (1) ذات سرعة (25) صورة/ثانية، حامل ثلاثي للكاميرا عدد (2)، برنامج التحليل الحركي (Kinovea) الاصدار 8.25).

2-5 اختبار دقة الضربة الحرة المباشرة (6: 1990، 1296):

الهدف من الاختبار: قياس الدقة بمبدأ ماغنوس للركلة الحرة المباشرة القوسية .

الأدوات المستعملة: (ملعب كرة قدم قانوني، كرات قدم قانونية عدد (6)، شريط لاصق ملون لتقسيم الهدف، كاميرا تصوير عدد (1) ذات سرعة (25) صورة/ثانية).

مجالات البحث:

المجال البشري: لاعبين شباب نادي شروانه .

المجال الزمني: الفترة من 2018/11/1 لغاية 2019/4/1 .

المجال المكاني: ملعب كلار .

تحديد المصطلحات

مبدأ ماغنوس: ظاهرة فيزيائية اكتشفها عالم الفيزياء الألماني غوستاف ماغنوس في عام 1852 ، تُفسر هذه الظاهرة بأنه أثناء حركة الكرة أو الأسطوانة وهي تدور فيحدث اختلاف في سرعة الهواء على جانبي الكرة ، لذلك فإن الهواء في احد جانبي الكرة سيكون دورانه باتجاه دوران الهواء المقاوم للكرة مما يولد منطقة عالية السرعة وذات ضغط واطيء، أما الهواء على الجانب الآخر للكرة فإنه سيكون بعكس الاتجاه الهواء المقاوم للكرة، مما يولد منطقة واطئة السرعة وذات ضغط عالي، ان عملية التباين في الضغط على جانبي الكرة يسمى قوة ماغنوس وهي عبارة عن قوة رفع متجهة من منطقة الضغط العالي الى منطقة الضغط الواطيء وتأتي هذه القوة على مسار طيران المقذوف مسببة انحرافاً متزايداً في اتجاه المقذوف باتجاه منطقة الضغط الواطيء، وهذا ما يفسر انحراف كرة القدم بصورة قوسية (7: 2019، 313).

2-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمة طبيعة المشكلة ويعمل المنهج الوصفي على دراسة ظاهرة او معالجة مشكلة كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها والكشف عن جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها، ولهذا استخدم الباحث هذا المنهج وبالذات اسلوب العلاقات الارتباطية التي تهتم بكشف العلاقة بين متغيرين او اكثر لمعرفة مدى ارتباطهم (8: 2004، 56).

2-2 مجتمع وعينة البحث: إن المشكلة القائمة هي التي تحدد مجتمع البحث إذ تمثل مجتمع البحث بفئة اللاعبين الشباب في اندية كوردستان للموسم (2018/2019) اما عينة البحث فقد تكونت من (10) لاعبين ممن يستخدمون قدم اليمين عند ركل الكرة وذلك من اجل ابعاد المتغيرات الدخيلة .

2-3 تجانس العينة: لغرض معرفة التجانس لدى عينة البحث في بعض المتغيرات التي لها علاقة بالبحث، قام الباحث



الشكل (3) يوضح زاوية انطلاق الكرة

2- سرعة انطلاق الكرة:

1- تم تحديدها من خلال قياس مسافة (220.76 سم) من لحظة مس القدم للكرة إلى ما بعد انطلاقها مقسومة على زمن هذه المسافة.

2- تم حساب السرعة الخطية لانطلاق الكرة بواسطة القانون التالي:

$$\frac{\text{المسافة}}{\text{الزمن}} = \text{السرعة الخطية}$$

وتم استخراج الزمن الحقيقي باستخدام برنامج (Kinovea)



الشكل (4) يوضح سرعة انطلاق الكرة

3- أقصى انحراف للكرة عن مسارها: وهي المسافة المحصورة بين مركز الكرة في أقصى انحراف لها إلى الخط الواصل بين مركز الكرة قبل انطلاقها إلى العمود وتقاس ب (سم).



الشكل (5) يوضح أقصى انحراف للكرة عن مسارها

مواصفات الأداء: يقوم اللاعب المختبر بأداء الركلة لثلاث محاولات

شروط الأداء:

- لكل لاعب مختبر (3) محاولات متتالية.

- تحتسب الدرجات وفقاً لمكان سقوط الكرة وعلى ما يأتي:

- المنطقة (أ) خمس درجات.

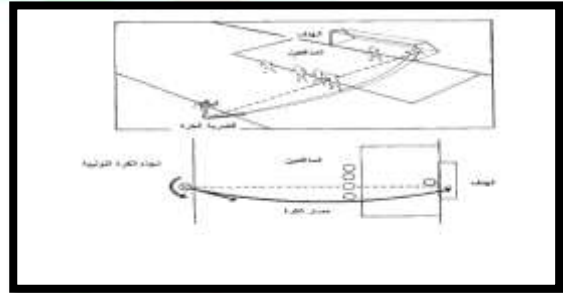
- المنطقة (ب) درجة واحدة.

- المنطقة (ج) ثلاث درجات.

- وخارج هذه المناطق أو العارضة (صفر) من الدرجات.

التسجيل:

تحتسب للاعب المختبر الدرجات التي حصل عليها في المحاولات الثلاثة، علماً أن الدرجة الكلية للاختبار هي (15) درجة.



الشكل (1) يوضح اختبار الضربة الحرة المباشرة



الشكل (2) يوضح تقسيم الهدف

2-6 المتغيرات البايوميكانيكية:

1- زاوية انطلاق الكرة: هي الزاوية المحصورة بين الخط الأفقي المار بمركز الكرة قبل الانطلاق الموازي للأرض مع الخط الواصل بين مركز الكرة قبل وبعد الانطلاق.

جدول (2) يبين نتائج قيمة (ر) المحسوبة بين متغيرات البحث ودقة الركلة الحرة المباشرة بوجه القدم الداخلي

دالة الارتباط	نسبة الخطأ	المحسوبة ر	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدات القياس	دقة الركلة الحرة المباشرة بمخيل القدم المتغيرات
معنوي	0.015	0.735	1.505	20.400	درجة	زاوية انطلاق الكرة
غير معنوي	0.297	0.367	1.770	15.050	م/ثا	سرعة انطلاق الكرة
معنوي	0.016	0.730	7.972	66.000	سنتيمتر	اقصى انحراف للكرة

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05)

** إذا كان نسبة الخطأ أقل من 0.05 فهذا يدل على معنوية الفروق.

يبين الجدول (2) قيمة (ر) المحسوبة بين زاوية انطلاق الكرة و دقة الركلة الحرة المباشرة بداخل القدم والتي بلغت (0.735) بمستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (8) فضلا عن ان نسبة الخطأ قد بلغت (0.015) وهي اقل من (0.05) فهي ذات دلالة معنوية. فضلا عن ان قيمة (ر) المحسوبة بين سرعة انطلاق الكرة ودقة الركلة الحرة المباشرة بداخل القدم قد بلغت (0.367) بمستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (8)، فضلا عن ان نسبة الخطأ قد بلغت (0.297) وهي اكبر من (0.05) فهي ذات دلالة غير معنوية.

ان زاوية انطلاق الكرة من العوامل المهمة والمؤثرة في الكرات القوسية، فضلا على ان اغلب الركلات الحرة المباشرة القوسية الناجحة على وفق مبدأ ماغنوس تمر من فوق الجدار وتكون موجهة الى الجزء العلوي الخارجي من الهدف (1: 1998، 44). إذ ان سرعة الكرة لديها علاقة خطية سلبية مع دقة الركلة الحرة، وهو أمر طبيعي جدا وفقا لقانون فيتس، كلما زادت سرعة قلت الدقة والعكس صحيح. إذ ان متوسط سرعة الكرة هو 15.697م/ثا في حين ان (Hong) يدعي أن سرعة الكرة خلال الركلة الحرة المباشرة هوما بين (25م/ثا و 28 م/ثا) (10: 2012، 25)، ويعتقد الباحث ان زيادة سرعة الكرة يكون مفيد في الركلات الحرة المستقيمة وذلك من اجل وصول الكرة الى الهدف باقل زمن ممكن ومباغت حارس المرمى اما في الركلات القوسية فلأمر مختلف إذ ان سرعة الكرة يجب ان تتناسب مع عدد دوران الكرة في الهواء من اجل تحقيق القوس المناسب مع المسافة بين موقع الكرة والهدف .

فضلا عن ملاحظ ان هناك علاقة عكسية بين زاوية الانطلاق وسرعة الكرة اي كلما زادت زاوية الانطلاق قلة السرعة والعكس صحيح وذلك لان سرعة الانطلاق ما هي إلا محصلة سرعتين

2-7 التجربة الاستطلاعية: التجربة الاستطلاعية هي عبارة عن دراسة أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه " (4: 1984، 79). لاختبار البحث وأدواته إذ قام الباحث بإجراء تجربته الاستطلاعية في الساحة الخارجية لكرة القدم في جامعة كرميان بتاريخ 2019/1/15 على عينة مكونة من ثلاث طلاب من المرحلة الرابعة قسم التربية الرياضية جامعة كرميان وذلك للتعرف على:

- 1- معرفة الوقت المستغرق للقيام بالاختبارات وسلاستها.
- 2- للتعرف على مدى سلامة الأجهزة والأدوات.
- 3- معرفة مدى تجاوب العينة ومدى سهولة الاختبارات.
- 4- معرفة السليبيات والمعوقات التي قد تعترض طريقة إجراء الاختبارات.

2-8 التجربة الرئيسية: تم إجراء التجربة الرئيسية بتاريخ 2019/2/2 في يوم الاحد في ملعب كلار القديم في الساعة الثالثة عصرا على عينة مكونة من 10 لاعبين من فئة الشباب ممن يستخدمون قدم اليمين في ركل الكرة لنادي شيروانة الرياضي، وبعد اجراء الاحماء تم اعطاء محاولتين لكل لاعب لأداء الضربة الحرة المباشرة كتمرين قبل القيام بالاختبار ثم بعد ذلك تم اجراء اختبار دقة الركلة الحرة المباشرة القوسية وتم اعطاء ثلاث محاولات لركل الكرة بداخل القدم، وثلاث محاولات لركل الكرة بخارج القدم لكل لاعب .

وتم وضع الكاميرا الاولى بجانب اللاعب وعلى بعد 5.5 متر وبارتفاع 1 متر، اما الكاميرا الثانية فقد تم وضعها خلف اللاعب على بعد 3.5 متر وبارتفاع 1.5 متر .

2-9 الوسائل الإحصائية: تم اعتماد حزمة من الحقيبة الإحصائية (Spss) الاصدار 18، لمعالجة البيانات: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط، معامل الالتواء، الارتباط البسيط (بيرسون)، اختبار (T)).

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

3-1 عرض نتائج قيمة (ر) المحسوبة بين متغيرات البحث ودقة الركلة الحرة المباشرة بوجه القدم الداخلي وتحليلها ومناقشتها:

جدول (3) يبين قيمة (ر) المحسوبة بين متغيرات البحث ودقة الركلة الحرة المباشرة بوجه القدم الخارجي.

دالة الارتباط	نسبة الخطأ	المحسوبة ر	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدات القياس	دقة الركلة الحرة المباشرة بخارج القدم المتغيرات
غير معنوي	0.653	0.163	2.424	12.100	درجة	زاوية انطلاق الكرة
معنوي	0.041	0.652	2.636	21.225	م/ثا	سرعة انطلاق الكرة
غير معنوي	0.419	0.290	5.237	30.900	سنتيمتر	اقصى انحراف للكرة

*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05)

** إذا كان نسبة الخطأ أقل من 0.05 فهذا يدل على معنوية الفروق.

يبين الجدول (3) قيمة (ر) المحسوبة بين زاوية انطلاق الكرة ودقة الركلة الحرة المباشرة بخارج القدم قد بلغت (0.163) بمستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (8)، فضلا عن ان نسبة الخطأ قد بلغت (0.653) وهي اكبر من (0.05) فهي ذات دلالة غير معنوية، ان زاوية انطلاق الكرة من العوامل المهمة والمؤثرة في الكرات القوسية، إذ ان اغلب الضربات الحرة المباشرة بوجه القدم الخارجي كانت الكرة تتطلق من الاسفل الى الاعلى ومن جانب الجدار اي ان زاوية انطلاق الكرة منخفضة على عكس الضربات الحرة المباشرة بداخل القدم، فضلا عن ان قيمة (ر) المحسوبة بين سرعة انطلاق الكرة ودقة الركلة الحرة المباشرة بوجه القدم الخارجي قد بلغت (0.652) وهي بمستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (8)، فضلا عن ان نسبة الخطأ قد بلغت (0.041) وهي اقل من (0.05) فهي ذات دلالة معنوية، إذ بلغ متوسط سرعة الكرة عند ركلها بوجه القدم الخارجي 21.225 م/ثا، ويديعي (De Luca & Faella) أن افضل سرعة ابتدائية للكرة هي 20.4 م/ثا (مكرر) بحيث تنتقل الكرة على طول مسار رحلتها خلال الركلة الحرة المباشر باقل وقت ممكن حتى يكون من الصعب على الحارس ان يتصدى لها (9): (2017، 12)، ويعتقد الباحث ان زيادة سرعة الكرة يكون مفيد في الركلات الحرة المباشرة بوجه القدم الخارجي وانطلاق الكرة من الاسفل الى الاعلى بحيث لا يتم حدوث القوس ألا في آخر لحظة ومباغت حارس المرمى .

اما قيمة (ر) المحسوبة بين اقصى انحراف للكرة ودقة الركلة الحرة المباشرة بوجه القدم الخارجي فقد بلغت (0.290) بمستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (8) فضلا عن ان نسبة الخطأ قد بلغت (0.419) وهي اكبر من (0.05) فهي ذات دلالة غير معنوية. وذلك لأنه عندما يتم ركل الكرة بوجه القدم الخارجي

أحدهما عمودية والأخرى أفقية، إذ تتأثر السرعة العمودية بالجذب الأرضي ومقاومة الهواء، وأن أبسط مفاهيمه في فعاليات الرمي والوثب. إذ تتغير قيم السرعة العمودية تدريجية فنقل قيمتها وتختلف إلى أن تصل صفر في قمة الارتفاع الذي يصله مركز ثقل الجسم ليأخذ بعدها مساره للهبوط فتزداد السرعة العمودية حتى تصل إلى أقصاها قبل ملامسة الجسم للأرض (7: 2019، 242).

اما قيمة (ر) المحسوبة بين اقصى انحراف للكرة و دقة الركلة الحرة المباشرة بداخل القدم قد بلغت (0.730) بمستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (8) فضلا عن ان نسبة الخطأ قد بلغت (0.016) وهي اقل من (0.05) فهي ذات دلالة معنوية.

وذلك لأنه عندما يتم ركل الكرة بوجه القدم الداخلي خارج مركز ثقلها وبتجاه احد جانبيها، فأنها سوف تنطلق وهي تدور حول المحور الطولي وهذا يسبب اختلاف في سرعة الهواء على جانبي الكرة، لذلك فإن الهواء في احد جانبي الكرة سيكون دورانه باتجاه دوران الهواء المقاوم للكرة مما يولد منطقة عالية السرعة وذات ضغط واطئ، أما الهواء على الجانب الآخر للكرة فإنه سيكون بعكس الاتجاه الهواء المقاوم للكرة، مما يولد منطقة واطئة السرعة وذات ضغط عالي، ان عملية التباين في الضغط على جانبي الكرة يسمى قوة ماغنوس وهي عبارة عن قوة رفع متجهة من منطقة الضغط العالي الى منطقة الضغط الواطئ وتأثير هذه القوة على مسار طيران المقذوف مسببة انحرافاً متزايداً في اتجاه المقذوف باتجاه منطقة الضغط الواطئ (7: 2019، 302). ويظهر تأثير الدوران في مسار طيران الكرة في مرحلة متقدمة من الطيران في الركلة الحرة المباشرة بوجه القدم الداخلي إذ ان سرعة الكرة بطيئة نوعا ما فيحدث تأثير ماغنوس في مرحلة مبكرة من مسار الكرة الى الهدف، لذلك فأن انحراف الكرة عن خط مسارها ثم الرجوع اليه يدل على حركتها القوسية المتولدة من خلال تأثير قوة ماغنوس الذي يسبب ازاحتها الجانبية ثم رجوعها الى خط مسارها .

3-2 عرض نتائج قيمة (ر) المحسوبة بين متغيرات البحث ودقة الركلة الحرة المباشرة بوجه القدم الخارجي وتحليلها ومناقشتها:

مرحلة متأخرة من الطيران لان السرعة الخطية تكون كبيرة اذا كانت الكرة تتحرك بسرعة، لكن يظهر تأثير الدوران في حركة الكرة في مرحلة مبكرة اذا كانت سرعة الكرة بطيئة من خلال قوة الضغط المتولد نتيجة الدوران الكرة "(1: 1998، 18).

3-4 عرض وتحليل نتائج اختبار ركل الكرة بوجه القدم الداخلي وركل الكرة بوجه القدم الخارجي في اختبار الضربة الحرة المباشرة ومناقشتها:

جدول (5) يبين نتائج اختبار (T) للفروق بين ركل الكرة بوجه القدم الداخلي وركل الكرة بوجه القدم الخارجي في اختبار الضربة الحرة المباشرة

المتغيرات	بوجه القدم من الداخل		بوجه القدم من الخارج		قيمة T المصوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
	ع	س	ع	س			
الضربة الحرة المباشرة	2.309	5.000	1.577	2.600	2.714	0.014	مغوي

* عند مستوى دلالة (0.05) امام درجة حرية للعينة (18).

** اذا كان نسبة الخطأ اقل من 0.05 فهذا يدل على معنوية الفروق.

من خلال النتائج المعروضة في الجدول (4) لاختبار (T) للفروق بين المتوسطين يتضح ان قيمة (T) لاختبار ركل الكرة بوجه القدم الداخلي وركل الكرة بوجه القدم الخارجي في اختبار الضربة الحرة المباشرة (2.714) بنسبة خطأ (0.014) وهي اقل من (0.05) أي انه توجد فروق معنوية بين متوسطات ركل الكرة بوجه القدم الداخلي وركل الكرة بوجه القدم الخارجي في اختبار الضربة الحرة المباشرة ولصالح الركل بوجه القدم الداخلي.

ويعزو الباحث ذلك الى ان الركلة بوجه القدم الداخلي تعمل على تحقيق مبدأ ماغنوس بشكل افضل منها في الركلة بوجه القدم الخارجي بحيث تكون زاوية انطلاق الكرة اكبر في الركل بوجه القدم الداخلي من اجل مرور الكرة فوق الجدار وحدث النفوس، فضلا عن ان سرعة الكرة في الركل بوجه القدم الداخلي تكون ابطى اي اكثر دقة وذلك لان السرعة تتناسب عكسيا مع الدقة، اما اقصى انحراف للكرة الذي يتولد من خلال زيادة دوران الكرة حول محورها يكون اكبر في الركلة الحرة المباشرة بوجه القدم الداخلي وذلك بسبب الوضع التشريحي للقدم، إذ تتميز بوجود قوس من الداخل مما يساعد على دوران الكرة حول محورها الطولي وبسرعة كبيرة بخلاف الركل بوجه القدم الخارجي.

قرب مركز ثقلها وبتجاه احد جانبيها، فأنها سوف تتطلق بسرعة كبيرة ويحدث تأثير ماغنوس لكن " لا يظهر تأثير الدوران في مسار طيران الكرة إلا في مرحلة متأخرة من الطيران لان السرعة الخطية تكون كبيرة اذا كانت الكرة تتحرك بسرعة، لكن يظهر تأثير الدوران في حركة الكرة في مرحلة مبكرة اذا كانت سرعة الكرة بطيئة من خلال قوة الضغط المتولد نتيجة الدوران الكرة "(5: 1988، 18)، اي القوس المتولد نتيجة تأثير ماغنوس يكون اقل انحراف وفي مرحلة متأخرة من مسار الكرة الى الهدف بسبب سرعة الكرة الكبيرة .

3-3 مقارنة الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات الركلة الحرة المباشرة بداخل القدم وخارجها وتحليلها ومناقشتها:

جدول (4) مقارنة الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات الركلة الحرة المباشرة بداخل القدم وخارجها

المتغيرات	وحدات القياس	بداخل القدم	بخارج القدم
زاوية الانطلاق	درجة	20.400	12.100
سرعة انطلاق الكرة	م/ثا	15.050	21.225
اقصى انحراف	سنتيمتر	66.000	30.900

ومن خلال الاطلاع و مقارنة الاوساط الحسابية في جدول (4) لكلا الركلتين بوجه القدم الداخلي وبوجه القدم الخارجي يمكننا ان نلاحظ ان زاوية انطلاق الكرة في الركلة الحرة المباشرة بوجه القدم الداخلي تكون اكبر منها في الركلة بوجه القدم الخارجي وذلك لان اغلب الركلات الحرة المباشرة القوسية الناجحة على فق مبدأ ماغنوس تمر من فوق الجدار وتكون موجهة الى الجزء العلوي الخارجي من الهدف، فضلا عن ان سرعة الكرة بوجه القدم الداخلي تكون اقل منها في الركلة بوجه القدم الخارجي التي تتميز بسرعتها العالية وذلك لان الركلة بوجه القدم الداخلي تعمل على حدوث القوس في بداية مسار الكرة وهذا يتطلب سرعة اقل اما في الركلة بوجه القدم الخارجي فتعمل على حدوث القوس في آخر مسار الكرة بسبب السرعة الخطية العالية، اما اقصى انحراف للكرة فيكون اكبر في الركلة الحرة بوجه القدم الداخلي منها في الركلة الحرة بوجه القدم الخارجي وهذا بسبب سرعة الانطلاق المنخفضة، اما عند ركل الكرة بوجه القدم الخارجي فأنها سوف تتطلق بسرعة كبيرة ويحدث تأثير ماغنوس لكن " لا يظهر تأثير الدوران في مسار طيران الكرة إلا في

%D8%A7%D9%84%D8%A8%D8%A7%D9%8A%D9%88%D
9%85%D9%8A%D9%83%D8%A7%D9%86%D9%8A%D9%
83-

%D8%A7%D9%84%D8%B1%D9%8A%D8%A7%D8%B6%D
9%8A/ISBN/978-620-2-35920-7

[9] نوري ابراهيم الشوك ورافع صالح الكبيسي؛ دليل البحوث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية، بغداد، مطبعة الشهيد، 2004.

[10] De Luca, R., & Faella, O. (2017). An ideal free-kick. European Journal of Physics, 38 (1), 14002. <http://doi.org/10.1088/0143-0807/38/1/014002>

[11] Hong, S. Kazama, Y., Nakayama, M. & Asai, T. (2012). Ball impact dynamics of knuckling shot in soccer. Procedia Engineering, 34, 200-205. <http://doi.org/10.1016/j.proeng.2012.04.035>

الملاحق

ملحق (1) يوضح استمارة التجانس

التجانس			أسماء العينة
العمر	الوزن	الطول	
العمر التدريبي			1
			2
			3
			4
			5
			6
			7
			8
			9
			10

ملحق (2) يوضح استمارة اختبار الضربة الحرة المباشرة

الركلة بوجه القدم الخارجي			الركلة بوجه القدم الداخلي			أسماء العينة
3	2	1	3	2	1	
						1
						2
						3
						4
						5
						6
						7
						8
						9
						10

4-الخاتمة:

إذ استنتج الباحث مايلي:

1-زاوية انطلاق الكرة تكون اكبر في الركلة الحرة المباشرة القوسية بوجه القدم الداخلي، اما في الركلة الحرة المباشرة القوسية بوجه القدم الخارجي فتكون اقل.

2-سرعة انطلاق الكرة تكون اقل في الركلة الحرة المباشرة القوسية بوجه القدم الداخلي، اما في الركلة الحرة المباشرة القوسية بوجه القدم الخارجي فتكون اكبر.

3-اقصى انحراف للكرة يكون اكبر في الركلة الحرة المباشرة القوسية بوجه القدم الداخلي، اما في الركلة الحرة المباشرة القوسية بوجه القدم الخارجي فتكون اقل.

4-ان ركل الكرة بوجه القدم الداخلي اكثر دقة و فاعلية في تطبيق تأثير ماغنوس على الكرة بجعل مسارها على شكل قوس من ركل الكرة بوجه القدم الخارجي.

وعلى ضوء الاستنتاجات التي توصل لها الباحث يوصي بالتالي:

1-يجب ان تكون التدريبات على ركل الكرة الثابتة في الضربة الحرة المباشرة مبنية على العوامل التي تؤدي الى الحصول على الميكانيكية المناسبة لحركة الكرة وفق مبدأ ماغنوس .

2-اجراء بحوث باستخدام الكرة الذكية من اجل التعرف على متغيرات اكثر، ومنها سرعة وعدد دوران الكرة في الهواء .

المصادر:

[1] إياد عبد رحمن أشمري؛ التحليل الكينماتيكي للركلات الحرة المباشرة بكرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد، 1998.

[2] مفتي إبراهيم حماد؛ الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1984.

[3] زهير قاسم الخشاب و(اخزان)؛ وضع درجات ومستويات معيارية لبعض المهارات الأساسية لكرة القدم لدى طلبة كلية التربية الرياضية، مجلة الرافيدين للعلوم الرياضية، مج1، العدد الأول، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، 1995.

[4] عبد الجبار توفيق؛ معجم اللغة العربية علم النفس والتربية، ج1، القاهرة، الهيئة العامة للشؤون البدنية، 1984.

[5] فؤاد توفيق السامرائي؛ الياوميكانيك، مديرية الكتب للطباعة والنشر، 1988 .

[6] محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي .

[7] مؤيد محمد امين؛ مدخل الى الياوميكانيك الرياضي، كتاب منشور في دار النشر (NOOR PUBLISHING)، 2019 .

[8] <https://www.morebooks.de/store/gb/book/%D9%85%D8%AF%D8%AE%D9%84-%D8%A7%D9%84%D9%89->

تمريبات تدريبيية وتأثيرها في بعض المتغيرات البايوميكانيكية لحظة الارتقاء بالرجلين لفعالية القفز

على الحصان بالجمباز لفئة دون 14 سنة

م.د ندى إبراهيم عبد الرضا¹، ا.م.د بلال علي احمد²

جامعة تكريت/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة¹

جامعة أبن سينا للعلوم الطبية والصيدلانية/كلية الطب²

(² dr.bilal@ibnsina.edu.iq)

المستخلص: شهدت نتائج القفز على الحصان في البطولات العالمية للجمباز تطوراً ملحوظاً في مستوى الإنجاز الرقمي المتحقق ويرتبط هذا التطور بتطور القدرات البدنية الخاصة للاعبين ولقد تعددت طرائق ووسائل التدريب والتعليم المختلفة من اجل التنافس للحصول على افضل انجاز متمثل بالحصول على اعلى درجة تقييم من قبل اللجنة التحكيمية هذه الفعالية لذا جاءت أهمية البحث بأعداد تمارين الارتقاء بالقدمين بقوة على لوح القفز وفق مبدأ الدفع اللحظي ومعرفة تأثيرها في بعض المتغيرات البايوميكانيكية لفعالية القفز على الحصان بالجمباز، وأعد الباحثان هذه التمارين و طبقتها على (5) من لاعبي الجمباز التابعين للاتحاد العراقي المركزي للجمباز والذين أعمارهم دون (14) سنة وحددت اختبارات البحث بقياس بعض المتغيرات البايوميكانيكية (القوة للرجلين لحظة ضرب القفاز، القوة للرجلين لحظه ترك القفاز، زمن الدفع اللحظي للرجلين لحظه الترك، الزخم لحظه ضرب القفاز)، وتمثلت مشكلة البحث في ان التمارين المستخدمة لم تولي الاهمية للعديد من المتغيرات وما يحتاج لاعبي الجمباز من تمارين تعليمية على وفق مبدأ الدفع اللحظي لغرض تحقيق الأداء الفني بشكل صحيح الذي يعكس بصورة مباشرة على الأداء واطهرت النتائج عن تطور ملحوظ في قيم المتغيرات البايوميكانيكية المقاسة.

الكلمات المفتاحية: الارتقاء -الدفع اللحظي-حصان القفز .

1-المقدمة:

التمارين تزيد من كفاءة لاعبي البنية وفقاً لخصوصية الأداء لهذه الفعالية وميكانيكيتها إذ تمتاز هذه الفعالية بأداء فني وشروط ميكانيكية خاصة تشكل الأسلوب الحركي لها، ومن خلال اهتمام الباحثان في مجال لعبة الجمناستيك ولاسيما حضان القفز لاحظ ان هناك ضعف في المستوى واختلافاً كبيراً بين الأرقام المسجلة في هذه الفعالية فيما بين الدول العربية والعالمية وبين ما يسجل للاعبينا وربما يعود ذلك لأسباب عديدة منها ضعف في بعض المتغيرات البدنية ولاسيما القوة اللحظية ولهذه المرحلة العمرية للاعبين فئة دون 14 سنة بالذات.

اهداف البحث:

1- اعداد تمارينات تدريبية لفعالية القفز على الحضان بالجمبار لفئة دون 14 سنة.

2- التعرف على تأثير التمارينات التدريبية في بعض المتغيرات البايوميكانيكية لحظة الارتقاء بالرجلين لفعالية القفز على الحضان بالجمبار لفئة دون 14 سنة.

فرضية البحث:

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية في بعض المتغيرات البايوميكانيكية لحظة الارتقاء بالرجلين لفعالية القفز على الحضان بالجمبار لفئة دون 14 سنة.

مجالات البحث:

المجال البشري: لاعبي الجمبار التابعين للاتحاد العراقي المركزي للجمبار.

المجال الزمني: 2020/8/1 الى 2020/10/10.

المجال المكاني: ملعب قاعه الإسكان في بغداد.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي كونه يتلاءم وطبيعة البحث والمشكلة المراد بحثها بتصميم المجموعة الواحدة.

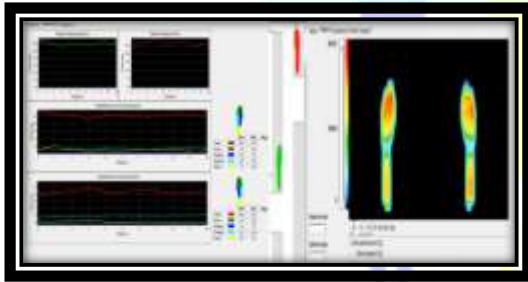
2-2 عينة البحث: العينة التي اختارها الباحثان اشتملت (5) من لاعبي الجمبار التابعين للاتحاد العراقي المركزي للجمبار والذين أعمارهم دون (14) سنة، والمنتظمين بالتدريب، إذ بلغت العدد الكلي للعينة 7 لاعبين تم استبعاد اثنين من

ان فعالية القفز على الحضان والتي تتميز بنظام عصبي-عضلي خاص بها يتمثل بتوافق حركة المفاصل العديدة لأجزاء الجسم المختلفة التي لها علاقة بتنفيذ الأداء المثالي والذي يتطلب من اللاعب نظام توقيت وربط مناسب اثناء ضرب القفاز ومن ثم الترك لأداء المهارة مع زيادة السرعة لجميع أجزاء الجسم والحصول على افضل سرعة انطلاق للجسم، وهذا التوقيت المناسب يرتبط ببذل القوة اللحظية للرجلين اثناء الدفع والذي يفترض من اللاعب ان يتخذ الأوضاع الميكانيكية الجيدة للحصول على افضل سرعة انطلاق وهذه السرعة ناتجة من خلال التغير في محصلات القوى والذي حتماً يكون لوضع اللاعب بعد ترك القفاز دور فاعلاً فيه والوصول الى الأداء المثالي وتوقيت متناسق وانسيابي، ان فعالية القفز على الحضان من الفعاليات التي تحتاج إلى إمكانيات بدنية عالية لأداء الحركات الخاصة بها مما يتطلب زيادة الجهد التدريبي وكذلك تفرض على المدربين استخدام مؤشرات ميكانيكية للتعرف في مستوى تطور القدرات البدنية للاعبين وخصوصاً ان جميع هذه القدرات مرتبطة بمؤشرات ميكانيكية مثل القوة للرجلين لحظة ضرب القفاز، القوة للرجلين لحظة ترك القفاز، زمن الدفع اللحظي للرجلين لحظة الترك، الزخم لحظة ضرب القفاز، إذ أشارت التجارب العلمية التي استهدفت زيادة القوة المستعملة وتأثيرها في مستوى الأداء الفني إلى أهمية النواحي الميكانيكية للاعب نفسه مما يتيح استغلال افضل انتاج للقوة وفقاً للأوضاع الميكانيكية الصحيحة، لذا اراد الباحثان ايجاد الطريقة العلمية في رفع أحد القدرات البدنية الأساسية لذا تكمن أهمية البحث في تطبيق تمارينات تدريبية لحظة الارتقاء بالقدمين ومعرفة تأثير هذه التمارينات في بعض المتغيرات البايوميكانيكية لحظة الارتقاء بالقدمين لفعالية القفز على الحضان بالجمبار لفئة دون 14 سنة.

مشكلة البحث:

يرى الباحثان أن الاهتمام بموضوع تطبيق تمارينات تدريبية لحظة الارتقاء بالقدمين لم يأخذ حيزه عند تدريب لاعبي الجمناستيك، لذا فان موضع تطوير الإنجاز لهذه الفعالية يتطلب إعداد استراتيجيات تدريبية خاصة إذ يعتقد الباحثان إن هذه

تتم قراءة البيانات بشكل صحيح اثناء اداء اختبار الاداء، بعد أداء القفزة نستخرج بعض المتغيرات قيد الدراسة منها القوة المسلطة قبل وبعد ضرب القفاز وزمن الدفع اللحظي للاعب، فضلا عن اعطاء المدة الزمنية من بداية اول حركة مس القدمين لحظة ضرب القفاز الى لحظة الانتهاء وترك القفاز ان مسافة ارسال البيانات للجهاز المستقبل هو 20 متر اذا وضع الجهاز في منتصف المسافة اذا لا يمكن استخدام منصة القوة لتطبيق هذا الاختبار وهذه هي ميزة استخدام هذا الجهاز في استخراج القوة علما ان عملية استخراج نتائج القوة تأتي من تطبيق قانون (الضغط= القوة/المساحة) اذا ان الجهاز يعطي قيم الضغط ومساحة الضغط ومن خلال تطبيق القانون نستخرج قيم القوة المقاسة في كل مراحل الاداء صورته رقم (1) تبين شكل الجهاز مع منحنيات القوة للرجلين اثناء أداء القفز.



صوره (1) تبين شكل الجهاز وطريقة التثبيت مع منحنيات القوة للرجلين اثناء ضرب القفاز

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 اختبار القوة اللحظية للرجلين: بعد الاطلاع على العديد من المصادر العلمية، والدراسات السابقة المشابهة، واخذ آراء الخبراء في مجال البايوميكانيك، تم تحديد بعض الاختبارات:

2-4-1-1 اختبار القوة اللحظية للرجلين لحظة ضرب القفاز ولحظة ترك القفاز (بعد الدفع):

-هدف الاختبار: قياس أفضل قوة منتجة لحظة ضرب القفاز ولحظة ترك القفاز (بعد الدفع):

-وصف الأداء: يقوم لاعب الجمناستك بالأداء الكامل وعند لحظة ضرب القفاز يتم تسجيل اعلى قوة مبذولة للرجلين لحظة ضرب القفاز ولحظة ترك القفاز (بعد الدفع) من خلال استخدام جهاز الدينا فوت ويتم إعطاء اللاعب محاولتين يتم اختيار

اللاعبين بسبب الاصابة ولمعرفة توزيع العينة توزيعا طبيعيا استخدم الباحثان معامل الالتواء وكما مبين في الجدول (1).

الجدول (1) يبين تجانس عينة البحث

ت	المتغير	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
1	العمر الزمني	سنة	13.68	0.352	13.80	1.368
2	الكتلة	كجم	52.20	4.604	52.00	0.136
3	الطول	سم	150.60	4.878	150.0	0.770
4	العمر التدريبي	سنة	3.06	0.598	3.00	1.090

2-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

2-3-1 وسائل جمع المعلومات: (الدراسات والبحوث والتقارير العلمية والمنشورات الخاصة بنتائج البطولات الصادرة من الاتحاد الدولي للجمباز، المقابلات الشخصية، الاختبارات والقياسات الملاحظة، التقنية والتجريب).

2-3-2 الادوات المستخدمة في البحث: (كامرة تصوير عدد 1 نوع سوني يابانية الصنع سرعة الكامرة 120 صورة/ثانية، حامل ثلاثي للكامرة عدد 1، مقفات على مختلفة الاوزان (100غم الى 1كغم) شكل احزمة، صندوق خشبي بعرض 70 سم وطول 1متر عدد 4 ارتفاع 5 سم و 60 سم ارتفاع، علامات دالة فسفورية، شريط قياس معدني بطول 25 متر، ساعة توقيت يدوية عدد 2، صفارة، ميزان الكتروني لقياس الكتلة نوع (sony) ياباني الصنع، حاسبة لابتوب نوع (Hp) صيني المنشأ، قفاز عدد 2.

2-3-3 الاجهزة المستخدمة بالاختبارات:

2-3-3-1 جهاز (dynafot): يعد جهاز (dynafot) فرنسي الصنع من الأجهزة العلمية الحديثة ضمن مختبرات البايوميكانيك في العالم ويتألف جهاز ماسح القدم الالكتروني (dynafot) من عدة أجزاء وتشمل (Pressure sensors technology) و (Soles) و (Shock Sensor Technology) و (Data transmission) و (Power supply) و (Computer Communication) و (Bluetooth) (20 m range) خطوات وعمل الجهاز تتضمن أولا إدخال المعلومات المهمة للاعب الجمناستك قبل البدء وتشمل الاسم والعمر والوزن وقياس الجورب الخاص الذي يرتديه اللاعب حتى

في بغداد اذ تضمن منهج التدريب للعينة واستخدام التمارين التعليمية للارتقاء بالقدمين بقوة على لوح القفز على وفق مبدأ الدفع اللحظي.

2-7-1 المنهج التدريبي والتدريبات المستخدمة في

البحث: تم وضع المنهج التدريبي الخاص بالبحث بعد الاطلاع على المصادر العلمية المتخصصة والالتقاء بالخبراء المختصين في مجال التدريب الرياضي. اذ استغرق زمن الجزء الرئيس للتدريب من (20-30 دقيقة) ما عدا زمن الاحماء واستمر تطبيق المنهج المقترح مدة (8 اسابيع بواقع 2 وحدة تدريبية)، اذ تم التعامل مع الشدة والراحة والحجم من خلال تطبيق مبدأ التنوع في الحمل.

يتكون المنهج التدريبي المقترح من (16) وحدة تدريبية واستخدم الباحثان الجزء الرئيس من الوحدة التدريبية فقد كان بواقع حال يومين في الاسبوع للتمارين التعليمية للارتقاء بالقدمين بقوة على لوح القفز على وفق مبدأ الدفع اللحظي، التمارين التعليمية المستخدمة (أولاً تثقيف الرجلين والذراعين بوزن 3% من وزن الرجلين والذراعين للاعب ثم الركض من خمس خطوات والممرور على صندوق القفز الذي على ارتفاع 5 سم ومن ثم القفز وضرب القفز بكلتا الرجلين، ثانياً تثقيف الرجلين بوزن 3% وتثقيف الجذع من خلال احزمة التثقيب والقفز من صندوق على ارتفاع 60 سم ثم ضرب القفز بكلتا الرجلين ، ثالثاً تثقيف الرجلين والذراعين بوزن 3% من وزن الرجلين للاعب ثم الركض بأداء كامل والممرور على صندوق القفز الذي على ارتفاع 5 سم ومن ثم ضرب القفز بكلتا الرجلين، رابعاً تثقيف الرجلين والذراعين بوزن 3% من وزن الرجلين والذراعين للاعب ثم الركض تطبيق الأداء الكامل ثم القفز وضرب القفز بكلتا الرجلين (اجرى الباحثان قياس الشدة القصوى لأفراد العينة لتحديد الشدة المستخدمة في المنهج اذ تم استخدام طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة اثناء التمرين في التدريب اذ تراوحت الشدة ما بين 80% الى 95% من البرنامج التدريبي المعد) اذ تم التعامل مع الشدة والراحة والحجم من خلال تطبيق مبدأ التنوع في الحمل.

2-7-2 الاختبارات البعيدة: بعد الانتهاء من تطبيق

برنامج التمارين تعليمية للارتقاء بالقدمين بقوة على لوح القفز

أفضل محاولة ان جميع المتغيرات البايوميكانيكية تم استخراجها من خلال استخدام dynafoot.

2-4-2 اختبار قياس الزخم لحظه القفز للضرب على القفاز:

-هدف الاختبار: قياس الزخم لحظة ضرب القفاز:

-وصف الأداء: يقوم لاعب الجمناستك بالأداء الكامل وعند لحظه القفز للضرب على القفاز يتم تسجيل اعلى قيمة للزخم من خلال استخدام برنامج التحليل (Kinovea 0.8.27)

2-5 التجربة الاستطلاعية: اجريت التجربة الاستطلاعية

لغرض التثبت من عمل جهاز (dynafoot) بتاريخ 2020/8/6 في تمام الساعة 2 ظهرا في ملعب الإسكان، على لاعب من عينه البحث وكان الهدف من هذه التجربة كما يلي:

1-معرفة الزمن الكلي لتثبيت الجهاز وعمل المزامنة مع

الحاسوب وكيفية استخراج النتائج

2-شرح الية عمل الاختبارات المستخدمة للعينة وطريقة ادائها بصورة متناسقة.

3-معرفة الالية لتجاوز المشاكل التي قد تواجه الباحثان.

4-تعريف الفريق المساعد بالعمل وفهم طبيعة التجربة البحث وقياساتها ولاسيما المراحل المتسلسلة لتهيئه عمل الجهاز وتسجيل البيانات في الاستمارات الخاصة لهذا الغرض.

5-معرفة مسافة وارتفاع الكامرة الخاصة بالتصوير البطيء بجانب مجال الركضة التقريبية لفعالية القفز على الحصان اذ بلغ ارتفاع الكامرة 1.30 متر وبعد 2.5 متر عن حصان القفز من الجانب بتجاه القفاز.

2-6 الاختبارات القبليّة: بعد الانتهاء من التجربة

الاستطلاعية وتلافي جميع المعوقات والصعوبات، قام الباحثان بأجراء الاختبارات القبليّة لأفراد العينة اذ بدأت الاختبارات يوم 2020/8/10، وأجري الباحثان الاختبارات المعدة على 5 من افراد العينة وتم إعطاء محاولتين لكل لاعب اختبر منها أفضل قيم للقوة لحظة ضرب القفاز ولحظة ترك القفاز لإجراء العمليات الإحصائية.

2-7 التجربة الرئيسة: اعتمد الباحثان المنهج التدريبي

المعد وقام الباحثان بتطبيق المنهج على عينة البحث في مرحلة الاعداد الخاص لأفراد العينة بتاريخ 2020/8/11 في الاسكان

نتائج الاختبار جاء منسجماً مع التطور الحاصل في كل من زمن دفع القوة المسلطة للاعب وهذا يدل على ان القوة اللحظية كان اكبر في الاختبارات البعيدة لكتلي رجلي اللاعب لحظة الضرب والتي كان لها الاثر الكبير في زيادة معدل انتاج القوة بعد ترك القفاز وان التمارين المعدة قد حققت الهدف من تطبيقها لأفراد عينة البحث، وهذا ما اجبر عينة البحث من زيادة القوة المبذولة فيها مع زيادة الجهد على الجهاز العصبي المركزي (artins: 2008، 477-484)، ان التطور الحاصل في متغيرات القوة وزمن الدفع دل على ان افراد عينة البحث قد تطورت القوة اللحظية لديهم وخصوصاً في لحظة ضرب القفاز (Winter: 2009)، وان هذا تطور قد انسجم مع ما تحقق من تطور في المتغيرات البايوميكانيكية قيد الدراسة، ويعزو الباحثان ايضاً أن التمارين التي طبقها افراد عينة البحث والتي ركز فيها الباحث على تطوير القوة اللحظية لحظة ضرب القفاز ولحظة الترك، من خلال التمارين المستخدمة (Zatsiorsky: 1995، 155)، اي (في لحظة زمنية)، وان هذه التمارين زادت من كفاءة القوة الداخلية التي تمثلها قوة الانقباض العضلي وقوة الأربطة في إنتاج محصلة القوة النهائية (Jancová J: 2008، 129-137) (Ricci : 1996، 89)، وإن تطبيق التمارين التدريبية المعدة اعطى زيادة بالقوة المبذولة لحظة ضرب القفاز بالقدمين بقوة على لوح القفز وفق مبدأ الدفع اللحظي اثر في زيادة قدرة الشعور العضلي، والنظام العصبي المصاحب لهذا الشعور لدى اللاعبين، وقدرة الإحساس بالحركة ليكون في النهاية سيطرة كبيرة على أداء العمل العضلي أثناء الأداء، وتشير بعض الدراسات الى ان تدريبات القوة اللحظية سواء لعضلات الاطراف العليا والسفلى قد ساعد على انسيابية العمل العضلي أثناء الاداء فضلاً عن تحسن في الكتلة العضلية ومدى الحركة (Anderson K: 2005، 53-43)، ولقد اشارت بعض الدراسات التي اهتمت بموضوع تدريبات القوة اللحظية يزيد من تعزيز الانقباضات العضلية ويحسن من التحكم الارادي، اي بإمكان هذا النوع من التدريب من تسهيل في آليات الانقباض العضلي والذي يحتاجه اللاعب خلال مراحل الأداء (Wathen: 1994، 424-429).

ان ميزة استخدام هذه التدريبات هي قدرتها على تجنيد نسبة كبيرة من الالياف العضلية للانقباض وهذا مالا يحدث في حالة

على وفق مبدأ الدفع قام الباحثان بأجراء الاختبارات البعيدة لأفراد العينة يوم 2020/10/10، وقد حرص الباحثان على توافر الشروط نفسها التي أجريت فيها الاختبارات القبلية من حيث المكان والزمان والادوات وطريقة تنفيذ الاختبارات وحساب الدرجات وبوجود الفريق المساعد ذاته في الاختبارات القبلية.

2-8 الوسائل الإحصائية: أستخدم الباحثان نظام الحقيبة الإحصائية الـ (SPSS) للحصول على نتائج: (الوسط الحسابي، والوسيط، والانحراف المعياري، والالتواء، و T-test للعينات المترابطة).

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج الفروق في بعض المتغيرات البايوميكانيكية القوة للرجلين لحظة ضرب القفاز، القوة للرجلين لحظه ترك القفاز، زمن الدفع اللحظي للرجلين لحظه الترك، الزخم لحظه القفز للضرب على القفاز) ومناقشتها:

الجدول (2) يبين المعالم الاحصائية لنتائج الفروق في بعض المتغيرات البايوميكانيكية القوة للرجلين لحظة ضرب القفاز، القوة للرجلين لحظه ترك القفاز، زمن الدفع اللحظي للرجلين لحظه الترك، الزخم لحظه ضرب القفاز.

المتغيرات	القبلي		البعدي		ف	ع	قيمة T	مستوى الدلالة	المعنوية
	ع	س	ع	س					
القوة للرجلين لحظة ضرب القفاز/إنيون	794.00	82.036	925.80	68.870	131.80	92.63	3.181	0.033	دال
القوة للرجلين لحظة ترك القفاز/إنيون	1301.4	58.777	1577.40	52.495	276.00	78.227	7.899	0.001	دال
زمن الدفع اللحظي للرجلين لحظة الترك	0.518	0.089	0.382	0.039	0.136	0.081	3.735	0.020	دال
الزخم لحظه القفز للضرب على القفاز كغم. متر. إنشائية	453.680	53.588	508.12	59.845	54.440	8.585	14.179	0.000	دال

درجة الحرية = 4

3-2 مناقشة النتائج:

مما تقدم نرى ان الفروق المعنوية التي ظهرت في المتغيرات قيد الدراسة كانت لصالح الاختبارات البعيدة وهذا يدل على ان استخدام التمارين التدريبية قد عزز من تقلص العضلات بشكل أفضل (Brown: 2000، 249-264)، وان هذا التحسن في

3-ان اداء تمارين تعليمية للارتقاء بالقدمين بقوة على لوح القفز على وفق مبدأ الدفع اللحظي قد حقق توافقاً عالي وانسيابية بين حركات الطرفين السفلي والعلوي بما يخدم الاقتصادية في الحركة والذي أدى الى انتاج اعلى قيمة للقوة للاعبين.

وعلى وفق النتائج التي توصل اليها الباحثان يوصيان بالتالي:

1-اعتماد نتائج المتغيرات المبحوثة والاستفادة منها للمقارنة مع نتائج رياضيين لفعاليات اخرى.

2-تطوير القوة اللحظية امر ضروري في المنافسة فضلا عن التحكم بالتكيف العصبي الذي يتضمن قيمة عالية من التمارين وزيادة السرعة الحركية والذي ينعكس على انتاج القوة.

3-أهمية دراسة ومعرفة مقدار القوى المسلطة من قبل الذراعين والرجلين في الفعاليات الأخرى.

المصادر:

- [1] Aagaard P, Simonsen EB, Andersen JL, Magnusson P, Dyhre-Poulsen P. Increased rate of force development and neural drive of human skeletal muscle following resistance training. *J Appl Physiol* 93: 1318–1326, 2002.
- [2] Anderson K, Behm DG. The Impact of Instability Resistance Training on Balance and Stability. *Sports Med*, 2005; 35(1): 43-53
- [3] artins, J., H. T. Tucci, R. Andrade, R. C. Araújo, D. Bevilacqua-Grossi and A. S. Oliveira. "Electromyographic amplitude ratio of serratus anterior and upper trapezius muscles during modified push-ups and bench press exercises." *The Journal of Strength & Conditioning Research* 22 (2) 2008: 477-484
- [4] Brown, C.H., Sing, B., and Webb, B. Chapter 16: Javelin. In: USA Track and Field Coaching Manual. Champaign, IL: Human Kinetics, 2000. pp. 249-264.
- [5] Champaign, IL: Human Kinetics, 1994. pp. 424-429.
- [6] Jancová J. Measuring the balance control system - Review. *Acta Medica*, 2008; 51(3): 129-137
- [7] Jensen RL, Ebben WP. Kinetic analysis of complex training rest interval effect on vertical jump performance. *J Strength Cond Res* 17: 345–349, 2003.
- [8] Ricci, B.;Physiological Basis of Human: (Perfoemance, Philodelphia Lea & Febiger,1996) .p.89.
- [9] Turner G, Barker K. Exercise selection to develop optimal explosive lunge movements for World-Standard Squash. *Strength Cond J*, 2014; 36 (4): 36-42.
- [10] Wathen, D., Chapter 24: Muscle Balance. In: Essentials of Strength and Conditioning. (1st ed). Champaign, IL: Human Kinetics, 1994.
- [11] Winter, DA, Biomechanics and motor control of human movement, 4th edn, John, Wiley 8. Sons, Inc., Hoboken, 2009.
- [12]Zatsiorsky, V.M. Science and Practice of Strength Training. (1st ed). Champaign, IL: Human Kinetics, 1995. pp. 155.

الانقباض الارادي اذ يظل دائماً هناك جزء احتياطي من الالياف العضلية لم ينقبض فضلاً عن ان الاعاقة الناتجة من المجموعات العضلية المقابلة للعضلات العاملة (P Aagaard: 2002، 1318-1326)، ان التدريبات المعدة قد ساعدت على تطور المسارات الحركة وايضاً زيادة في قيم القوة وعلى هذا الاساس يرى الباحثان انه يجب على اللاعب ان يبذل القوة بتسلسل حركي مناسب مع الأداء ويتوقيتات مناسبة من الجزء السفلي للاعب الى الجزء العلوي مستثمراً العمل العضلي بما يخدم زيادة في السرعة الحركية لحظة ضرب القفاز.

أن تطوير القوة اللحظية والتي اعتمد فيها على عدد تكرارات ويشدد مقننة قد أدت الى زيادة الزخم الحركي فضلاً عن استخدام هذه التمارين بأوزان مضافه وتكرارها وبأزمان لحظية أعطى ايجابية في تقوية عضلات الرجلين (Jensen RL: 2003، 345-349)، مع تحسن توافق حركة في أثناء سرعة الانتقال والوصول الى الوضع المثالي لحظة ضرب القفاز والذي جاء نتيجة عمل الانقباضات المتناغمة للعضلات العاملة من خلال عملية التبادل الفعال ما بين الامتطاط والانقباض العضلي خلال أداء التدريبات (Ricci: 1996، 89)، أن قابلية الامتطاط في العضلات تساهم في زيادة سرعة الأداء الحركي وتطوير قابلية العضلات في حركات الانقباض والارتخاء التي تعتمد في أداء الحركات الخاصة بلاعب الجمناستك (Turner G: 2014، 36-42).

4-الخاتمة:

من خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها توصل الباحثان إلى الاستنتاجات الآتية:

1-اظهر البحث فاعلية التمارين التي استخدمت ضمن مفردات المنهج المقترح والتي احدثت زيادة بقيم القوة وزيادة في فاعلية العضلات الارادية على وفق مبدأ الدفع اللحظي.

2-اظهرت النتائج فاعلية تمارين تعليمية للارتقاء بالقدمين بقوة على لوح القفز على وفق مبدأ الدفع اللحظي في القوة للرجلين لحظة ضرب القفاز، القوة للرجلين لحظه ترك القفاز، زمن الدفع اللحظي للرجلين لحظه الترك، الزخم لحظه ضرب القفاز.





I.S.S.J

