

مجلة علوم الرياضة الدولية



مجلة علوم
الرياضة
الدولية



المجلد الخامس العدد (1)

كانون الثاني 2023 م جماد الاول 1444 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 استراتيجية خرائط المفاهيم المصحوبة بجدولة التمرين المتسلسل والعشوائي في تنمية بعض القدرات الادراكية (الحس - حركية) وتعلم مهارة التهديف بكرة القدم 5
- 3- تأثير انموذج كيلر المصحوب بالتمرين الذهني المباشر في التصور العقلي وتعلم بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة 19
- 4-واقع الميزة التنافسية لدى الاتحادات المركزية بألعاب المضرب من وجهة نظر أعضاء الاتحادات الفرعية في العراق 33
- 5-تأثير تمارينات تنافسية تعليمية بوسائل مساعدة في تطوير مهارتي الضرب الساحق والدفاع عن الملعب للكرة الطائرة للاعبين بأعمار (13-15) سنة 41
- 6-تأثير تمارينات متنوعة باستخدام تقنيات الذكاء الاصطناعي بالكفاءة الادراكية لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة للاعبين بأعمار (16-18) سنة 49
- 7-أثر استراتيجتي التعلم المقلوب والوسائط المتعددة في تنمية الثقة بالنفس لدى طلبة المرحلة الثالثة 57
- 8-أثر انموذج التعلم التوليدي في الذكاءات المتعددة لقانون لعبة كرة قدم الصالات 71
- 9-تأثير تمارينات خاصة باستخدام جهاز مصنع لبعض القدرات البدنية على جهاز حسان الحلق للناشئين ... 81
- 10-أثر استخدام جهاز الدولاب الدوار في تعلم الأداء الحركي لمهارة قفزة اليمين الأمامية على بساط الحركات الأرضية لطالبات المرحلة الثالثة..... 89
- 11-اثر منهج تدريبي لتطوير الاستقرار النفسي و مهارة التهديف بكرة القدم بإعمار دون 19 سنة 97
- 12-اثر استخدام تمارينات تصحيحية للمتغيرات البايوميكانيكية لزوايا مفاصل الجسم عند وضع القوة لفعالية دفع الثقل بطريقة الدوران لأحد ابطال القطر لسنة 2022 107
- 13-تأثير تمارينات خاصة باستخدام نظارات (VR4z) في بضع المهارات المركبة والتصرف الخططي للاعبين كرة القدم الشباب في اندية محافظة الديوانية 115
- 14-تأثير تدريبات متنوعة في بعض القدرات الفسيولوجية والبدنية للمتدربين في الفاعات الرياضية الخاصة 127
- 15-الأداء الإداري وعلاقته بالسلوك الحازم لبعض الاتحادات المركزية للألعاب الفرعية من وجهة نظر أعضاء الاتحادات الفرعية في العراق 135
- 16-تأثير تدريبات CROSS FIT في بعض القدرات البدنية والحركية والمؤشرات الفسيولوجية لدى لاعبي نادي السليمانية بكرة اليد 143



17-أثر تمارينات خاصة باستخدام جهاز مقترح في تطوير القدرة الانفجارية لبعض وصلات الجسم والمتغيرات
الكينماتيكية لمرحلة تزايد السرعة وانجاز عدو (100 متر) للمتقدمين 151



تأثير استراتيجيات خرائط المفاهيم المصحوبة بجدولة التمرين المتسلسل والعشوائي في تنمية بعض

القدرات الادراكية (الحس - حركية) وتعلم مهارة التهديف بكرة القدم

السيد عمار غازي فيصل العبيدي¹ أ.م.د علي فتاح رشيد العبيدي²

جامعة الموصل/كلية التربية الاساسية/قسم لتربية البدنية وعلوم الرياضة¹

جامعة الموصل/كلية التربية الاساسية/قسم لتربية البدنية وعلوم الرياضة²

(¹ dr.ali_fattah@yahoo.com,² ammarghazy1992@gmail.com)

المستخلص: يهدف البحث الحالي الى الكشف عن: تأثير استراتيجيات خرائط المفاهيم المصحوبة بجدولة التمرين (المتسلسل والعشوائي) والاسلوب المتبع في تنمية بعض القدرات الادراكية (الحس-حركية) لمجاميع البحث الثلاث. فضلا عن تأثير استراتيجيات خرائط المفاهيم المصحوبة بجدولة التمرين (المتسلسل والعشوائي) والاسلوب المتبع في تعلم الأداء الفني لمهارة التهديف بكرة القدم لمجاميع البحث الثلاث. وكذلك المقارنة بين مجاميع البحث الثلاث الضابطة والتجريبيتين في الاختبار البعدي في تنمية بعض القدرات الادراكية (الحس-حركية). فضلا عن المقارنة بين مجاميع البحث الثلاث الضابطة والتجريبيتين في الاختبار البعدي تعلم الأداء الفني لمهارة التهديف بكرة القدم. وافترض الباحثان ما ياتي: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجاميع البحث الثلاث الضابطة والتجريبيتين في تنمية بعض القدرات الادراكية (الحس-حركية) لطلاب السنة الدراسية الاولى. وكذلك لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجاميع البحث الثلاث الضابطة والتجريبيتين في تعلم الأداء الفني لمهارة التهديف بكرة القدم لطلاب السنة الدراسية الاولى. ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار البعدي لمجاميع البحث الثلاث في تنمية بعض القدرات الادراكية (الحس-حركية) لطلاب السنة الدراسية الاولى. فضلا عن لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار البعدي لمجاميع البحث الثلاث في تعلم الأداء الفني لمهارة التهديف بكرة القدم لطلاب السنة الدراسية الاولى.

واستخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة، وقد بلغت عينة البحث (30) طالبا من طلاب المرحلة الاولى في جامعة الموصل في كلية التربية الاساسية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/محافظة نينوى، للعام الدراسي 2022/2021، إذ تم تقسيم العينة إلى (3) مجاميع وبواقع (10) طلاب في كل مجموعة، يتم تعليم المجموعة التجريبية الأولى على وفق استراتيجيات خرائط المفاهيم المصحوبة بجدولة التمرين المتسلسل، أما المجموعة التجريبية الثانية فيتم تعليمها على وفق استراتيجيات خرائط المفاهيم المصحوبة بجدولة التمرين العشوائي، في حين المجموعة الضابطة يتم تعليمها على وفق أسلوب المدرس المتبع، وقد اشتمل المنهج التعليمي على (24) وحدة تعليمية بواقع وحدة تعليمية في الأسبوع لكل مجموعة، زمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة . واستنتج الباحثان ما يأتي: اظهرت النتائج تأثيرا ايجابيا لاستراتيجيات خرائط المفاهيم المصحوبة بجدولة التمرين المتسلسل والعشوائي والأسلوب المتبع في تنمية اهم القدرات الادراكية (الحس-حركية). وكذلك تفوقت المجموعتين التجريبيتين (الاولى والثانية) التي استخدمت استراتيجيات خرائط المفاهيم المصحوبة بجدولة التمرين المتسلسل والعشوائي على المجموعة الضابطة والتي استخدمت الأسلوب المتبع في تنمية اهم القدرات الادراكية (الحس-حركية). واطهرت النتائج تأثيرا ايجابيا لاستراتيجيات خرائط المفاهيم **الكلمات المفتاحية:** خرائط المفاهيم- التمرين المتسلسل - التمرين العشوائي - القدرات الادراكية - التهديف.

1- المقدمة:

أنتباهه للمثيرات التي يتلقاها اثناء الاداء مما يجعله بحاجة لأن يفسرها في ضوء مهاراته وخبراته السابقة ومحاولة التغلب عليها، وأن فهم الحركة وإدراكها وتكوين صورة واضحة لمفهوم الحركة أو المهارة له اثر كبير على التعلم، وأن ظاهرة الإدراك للحركة من حيث المسافة والزمن والاتجاه تؤثر في قابلية الفرد الحركية وتطويرها، فضلا عن سهولة فهم المهارات الحركية المختلفة وإدراكها، إذ يشير (محبوب، 1989) الى " أن الإدراك في الحركة يسهل عملية الربط بين الحركات وخاصة المركبة، وأن ادراك المتعلم للمحيط يأتي عن طريق الاحساس، فالإدراك يستمد فعاليته ومقاومته من الحواس التي تنقل المؤثرات من الاعصاب إلى الحواس وهناك تتم عملية الإدراك " (محبوب: 1989، 32) لذا يرى الباحثان بان إجراء مثل هذه الدراسة يعطي للبحث الحالي أهمية كبيرة من خلال معرفة آلية توظيف ودمج استراتيجيات خرائط المفاهيم بمصاحبة جدولة التمرين (المتسلسل والعشوائي) للتمرينات المهارية في التطبيق العملي في القسم الرئيسي من الدرس والمؤثرة للمهارات الحركية المراد تعلمها، لكي يتم الحصول على اكبر قدر من المهام المطلوب تعلمها وبشكل إيجابي لغرض تسريع وتسهيل عملية التعلم لمهارة التهديد قيد البحث .

مشكلة البحث:

تعد مرحلة التطبيق العملي أهم وأصعب المراحل الواجب الاهتمام بها، مما دفع الباحثان الى القيام باستخدام استراتيجيات خرائط المفاهيم التي استخدمت في الجوانب النظرية فقط وإدخالها على الجانب العملي من خلال جدولتها بالتمرينين المتسلسل والعشوائي ومعرفة مدى الفائدة التي تحققها هذه الاستراتيجيات في التطبيق العملي لتعلم اهم المهارات الحركية بكرة القدم لدى افراد الدراسة الحالية، لتكون تجربة جديدة لهذه الاستراتيجيات في الجانب العملي وهذا ما يساعد في إمكانية الطالب في التطبيق العملي للمهارات قيد الدراسة، من هنا برزت مشكلة البحث في الاجابة عن التساؤلات الآتية:

1-هل أن لاستراتيجيات خرائط المفاهيم المصحوبة بجدولة التمرين المتسلسل والعشوائي ستعمل على تنمية بعض القدرات الإدراكية (الحس-حركية) لطلاب السنة الدراسية الاولى في

ويعد التعلم الحركي من العلوم المهمة والرئيسية ذات العلاقة المباشرة بالتعلم والانجاز في مجال التربية البدنية والمهارية، مما أدى ذلك إلى اهتمام العديد من المختصين بتقديم الدراسات والبحوث العلمية التي تهدف إلى تطوير اداء المتعلم في جميع الأنشطة الرياضية، ولا سيما في مجال كرة القدم التي تعد احدى الألعاب الرياضية الجماهيرية بين ممارسيها كونها تمارس في أغلب الأماكن والأوقات، لذلك يجدر بالمدرس تحديد أهدافه التي تتفق مع خصائص الطلبة وخلفياتهم السابقة، واختيار أدوات ووسائل تسهم في تحقيق الأهداف المتوخاة، لذلك كان لا بد من استخدام استراتيجيات حديثة وفعالة، ومن هذه الاستراتيجيات استراتيجية خرائط المفاهيم والتي تعد إحدى الاستراتيجيات المهمة والمؤثرة في مدى تكوين الطلاب للمفاهيم، (إذ ان خرائط المفاهيم بما تمنحه من فرصة للمتعلمين لزيادة للتعلم واكتساب المفاهيم الصحيحة للمهارات الرياضية، وبالتحديد مهارات كرة القدم إذ تزخر مهارات كرة القدم بالعديد من المواد التي تناسب التدريس باستخدام الخرائط المفاهيمية) (طلافحه: 1012، 336) وجدولة التمرين احد هذه الوسائل التي لاقت الاهتمام من قبل المعنيين بالعملية التعليمية لانه يسهم بشكل إيجابي في تحقيق التنوع في التمرينات المستخدمة وأساليب تنفيذها فضلاً عن تسهيل عملية التعلم " فضلاً عن الطرائق الخاصة بالتعلم وهي الجزئية والكلية والمختلطة، فقد برزت أساليب تعليمية جديدة تطبق داخل التمرين لغرض تطوير التعلم وتحسين الأداء، ومن ضمنها الأسلوب المتسلسل والعشوائي، والموزع والمكثف، والثابت والمتغير وغيرها من الأساليب " (الطائي: 2000، 2) وأن تطوير قدرات المتعلمين الإدراكية (الحس-حركية) والمهارية يعتمد اعتماداً كلياً في مدى تفاعلهم مع الاستراتيجيات او الطريقة أو الأسلوب أو المنهج التعليمي المتبع واستجابتهم له. وأن الوحدة التعليمية التي تحتوي على خرائط المفاهيم وتنفيذها بجدولة التمرين (المتسلسل والعشوائي) لا بد أن يتم وضع برنامج تعليمي علمي مقنن لتطبيقها وممارستها من حيث تسلسل التمرينات وطرق تنفيذها وتكراراتها واوقات العمل والراحة فيها لكي يمارسها الطلاب بدافعية ونشاط أكثر. وإن المتعلم يتفاعل مع البيئة عن طريق الاحساس البصرية والسمعية والحركية عند

المجال المكاني: الملاعب المكشوفة بكلية التربية الأساسية -
جامعة الموصل.

تحديد المصطلحات:

-استراتيجية خرائط المفاهيم: تعرفها (الشمري، 2012) بأنها: " استراتيجية تخطيطية ذهنية معرفية تعرض فيها مجموعة من المفاهيم على شكل تركيب هرمي، بحيث يكون المفهوم الرئيس في قمة الهرم، ثم تتفرع عنه المفاهيم الأكثر عمومية الى الأقل عمومية والأكثر تحديداً " (الشمري: 2012، 275).

-الاسلوب المتسلسل: عرفه (محبوب، 2000) بأنه: " التمرن على جميع المحاولات الخاصة بالمهمة الأولى قبل الانتقال الى المهمة الثانية ومن ثم التمرن على جميع محاولات المهمة الثانية قبل الانتقال الى المهمة الثالثة وبتكرارات معينة وهذا ما يعرف بالتمرين المتسلسل (المغلق-قابل للتكرار) " (محبوب: 2000، 205).

-الاسلوب العشوائي: عرفه (محبوب، 2000) بأنه: " التمرين الذي تعرض فيه المهام عشوائيا حيث يكون التمرن على المهام المختلفة بشكل مختلط خلال التمرين، اذ يستطيع المعلم ان يدور بين المهام المختلفة دون التمرن على نفس المهمة في محاولتين متتاليتين (المفتوح-غير قابل للتكرار) " (محبوب: 2000، 205).

-القدرات الإدراكية (الحس-حركية): عرفه (محبوب، 2001): " هو عملية عليا تشمل عمليات متعددة وتعتمد على الانتباه والتركيز في تفسير المعلومات وتوضيحها لاختيار المنهج الحركي المناسب (محبوب: 2001، 76).

2-إجراءات البحث:

1-2 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته مشكلة البحث وتجربته.

2-2 مجتمع البحث وعينته: تم تحديد مجتمع البحث بطريقة عمدية والمتمثلة بطلبة السنة الدراسية الأولى قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الأساسية بجامعة الموصل للعام الدراسي 2021/2022، وان سبب اختيار هذا المجتمع كون مادة كرة القدم من ضمن مقررات الفصل الدراسي الاول والتي تدرس لهذه السنة الدراسية، والبالغ عددهم (75) طالب وطالبة موزعين على (3) قاعات دراسية هي (A,B,C)،

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة بكلية التربية الأساسية/ جامعة الموصل؟

2-هل لاستراتيجية خرائط المفاهيم المصحوبة بجدولة التمرين المتسلسل والعشوائي دور ايجابي في تعلم مهارة التهديف بكرة القدم لطلاب السنة الدراسية الاولى في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة بكلية التربية الأساسية/جامعة الموصل؟

أهداف البحث: يهدف البحث الحالي الى الكشف عن:

1-تأثير استراتيجية خرائط المفاهيم المصحوبة بجدولة التمرين (المتسلسل والعشوائي) في تنمية بعض القدرات الإدراكية (الحس-حركية) لمجاميع البحث الثالث.

2-تأثير استراتيجية خرائط المفاهيم المصحوبة بجدولة التمرين (المتسلسل والعشوائي) في تعلم الأداء الفني لمهارة التهديف بكرة القدم لمجاميع البحث الثالث.

فروض البحث:

1-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجاميع البحث الثالث الضابطة والتجريبيتين في تنمية بعض القدرات الإدراكية (الحس-حركية) لطلاب السنة الدراسية الاولى.

2-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجاميع البحث الثالث الضابطة والتجريبيتين في تعلم الأداء الفني لمهارة التهديف بكرة القدم لطلاب السنة الدراسية الاولى.

3-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار البعدي لمجاميع البحث الثالث في تنمية بعض القدرات الإدراكية (الحس-حركية) لطلاب السنة الدراسية الاولى.

4-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار البعدي لمجاميع البحث الثالث في تعلم الأداء لمهارة التهديف بكرة القدم لطلاب السنة الدراسية الاولى.

مجالات البحث:

المجال البشري: طلاب السنة الدراسية الأولى في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الأساسية/جامعة الموصل للعام الدراسي 2021/2022.

المجال الزمني: للفترة من 2021/12/30 ولغاية 2022/3/9.

2-6 تكافؤ مجاميع البحث:

2-6-1 التكافؤ مجاميع البحث في الذكاء:

الجدول (3) يبين نتائج تحليل التباين بين المجموعات في متغير الذكاء

المعالم الإحصائية المتغير	وحدة القياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	قيمة sig
الذكاء	درجة	بين المجموعات	0.467	2	0.233	0.049	0.952
		داخل المجموعات	128.500	27	4.759		
		المجموع	128.967	29			

يتبين من الجدول (3) وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين مجموعات البحث الثلاث في متغير الذكاء إذ تراوحت قيمة (sig) (0.952) وهي أكبر من نسبة خطأ $\geq (0.05)$ مما يشير إلى تكافؤ مجموعات البحث الثلاث في هذه المتغير.

2-6-2 التكافؤ في اهم القدرات الادراكية (الحس -

حركية) ومهارة التهديف:

أعتمد الباحثان على مفردات المنهج الدراسي المخصص في مادة كرة القدم لطلاب السنة الدراسية الاولى (الفصل الدراسي الأول) في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/كلية التربية الاساسية/جامعة الموصل، للعام الدراسي 2022/2021 والذي يتضمن المهارات الاساسية بكرة القدم من الكتاب المنهجي (زهير قاسم الخشاب، ومعتز يونس ذنون، 2005).

الجدول (4) يبين نتائج تحليل التباين بين المجموعات في متغيرات القدرات الادراكية (الحس-حركية) لا (الزمن، القدم المسيطرة، الوثب العمودي، الوثب الأفقي) ومهارة التهديف بكرة القدم

ت	المعالم الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	قيمة sig
1	الادراك (الحس - حركية) بالزمن	درجة	بين المجموعات	186.067	2	93.033	0.512	0.605
			داخل المجموعات	4909.800	27	181.844		
			المجموع	5095.867	29			
2	الادراك (الحس - حركية) بالقدم المسيطرة	درجة	بين المجموعات	20.467	2	10.233	0.359	0.702
			داخل المجموعات	769.400	27	28.496		
			المجموع	789.867	29			
3	الادراك (الحس - حركية) بالوثب العمودي	درجة	بين المجموعات	2.067	2	1.033	0.260	0.975
			داخل المجموعات	1090.100	27	40.374		
			المجموع	1092.167	29			
4	الادراك (الحس - حركية) بالوثب الأفقي	درجة	بين المجموعات	298.100	2	149.050	0.239	0.789
			داخل المجموعات	303.367	27	11.236		
			المجموع	303.367	29			
5	مهارة التهديف	درجة	بين المجموعات	0.005	2	0.002	0.001	0.999
			داخل المجموعات	71.394	27	2.644		
			المجموع	71.399	29			

وكان عدد طلاب القاعة الدراسية الاولى (A) (28) طالب وطالبة والقاعة الدراسية الثانية (B) (24) طالبا والقاعة الثالثة (C) (23) طالبا.

الجدول (1) يبين افراد مجتمع البحث وعينته والاسلوب المستخدم

القاعة الدراسية	مجاميع البحث	المتغير المستقل	العدد الكلي	الطلاب المستبعدون	عدد افراد العينة النهائي
الأولى	الضابطة	اسلوب المدرس المتبع	28	18	10
الثانية	التجريبية الاولى	خرائط المفاهيم بالأسلوب المتسلسل	24	14	10
الثالثة	التجريبية الثانية	خرائط المفاهيم بالأسلوب العشوائي	23	13	10
المجموع			75	45	30

2-3 التصميم التجريبي للبحث: أقدّم الباحثان على استخدم التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم (تصميم المجموعات العشوائية الاختيار ذات الملاحظة القبلية والبعدي المحكمة الضبط)(فان دالين: 1984، 384).

2-4 وسائل جمع البيانات: أستخدم الباحثان وسائل بحثية عديدة لجمع المعلومات للوصول إلى البيانات والنتائج المطلوبة على وفق ما يأتي: (الاستبيان، المصادر والمراجع العلمية، الملاحظة، المقابلات الشخصية، الاختبارات والمقاييس).

2-5 تجانس عينة البحث: تم التجانس لأفراد عينه البحث في المتغيرات الآتية (العمر، الطول، الكتلة)

الجدول (2) يتبين المعالم الإحصائية لنتائج المتغيرات (العمر والطول والكتلة) لدى افراد عينة البحث .

ت	المعالم الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	قيمة sig
1	العمر	شهر	بين المجموعات	186.067	2	93.033	0.512	0.605
			داخل المجموعات	4909.800	27	181.844		
			المجموع	5095.867	29			
2	الطول	سم	بين المجموعات	20.467	2	10.233	0.359	0.702
			داخل المجموعات	769.400	27	28.496		
			المجموع	789.867	29			
3	الكتلة	كغم	بين المجموعات	2.067	2	1.033	0.260	0.975
			داخل المجموعات	1090.100	27	40.374		
			المجموع	1092.167	29			

يتبين من الجدول (2) وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين مجموعات البحث الثلاث في كل من (العمر والطول والكتلة) إذ تراوحت قيمة (sig) على التوالي (0.605، 0.705، 0.975) وهي أكبر من نسبة خطأ $\geq (0.05)$ مما يشير إلى تجانس مجموعات البحث الثلاث في تلك المتغيرات.

3-يربط المدرس المعلومات السابقة بالمعلومات الجديدة مع بعضها البعض بروابط وهي عبارة عن كلمات وأسهم تربط بينها.

4-إعطاء كل متعلم ورقة الواجب الخاصة بخرائط المفاهيم ليعمل بمفرده، وهنا يتم التنفيذ على وفق خطوات جدول التمرين المتسلسل إذ يتم جدول التمرينات للمهارة المراد تعلمها.

5-يقوم المدرس أداء المتعلمين وتوجيههم نحو العمل الصائب.

6-يعمل المدرس على شرح توضيح المهارة المراد تعلمها بواسطة هذه الخريطة.

7-يطلب من المتعلمين أن يركزوا ويفهموا الخارطة المعدة من قبل المدرس.

8-يقوم المتعلمين بأخذ ورقة الواجب الخاصة بهم وتطبيق المهارة وتقييم أدائهم بأنفسهم.

9-يكون دور المدرس هو توجيه وإرشاد المتعلمين.

10-يطبق المتعلمين الواجبات المطلوبة منهم بأسلوب جدول التمرين المتسلسل مستعينين بالخرائط المعدة لتلك المهارة.

2-9 المجموعة التجريبية الثانية خرائط المفاهيم

المصحوبة بجدولة التمرين العشوائي: تؤدي عينة البحث المجموعة التجريبية الثانية الواجبات والمهام على وفق الوحدات التعليمية لخرائط المفاهيم المصحوبة بجدولة التمرين العشوائي الفترة (8) أسابيع وواقع وحدة تعليمية واحدة في الأسبوع الواحد وزمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة وللتأكد من صلاحية هذه الخطط، فقد عرضها الباحثان على مجموعة من السادة المختصين في مجال التعلم الحركي وطرائق التدريس فضلا عن مدرس المادة لبيان رأيهم السديد في صلاحيتها، وبعد استعادة الاستبيان الخاص بها تبين موافقتهم على هذه الخطط مع إجراء بعض التعديلات عليها وقدموا للباحثين عدداً من الملاحظات التي تم الأخذ بها في ضوء آرائهم وتوجيهاتهم ومقترحاتهم، إذ تم تنفيذها خطوات الوحدات التعليمية على النحو الآتي:

1-استخدم المدرس استمارة خرائط المفاهيم إنشاء شرح وعرض المادة التعليمية ويعمد المدرس على جمع وتصنيف وترميز المعلومات في استمارة خرائط المفاهيم حسب التشابهات.

يتبين من الجدول (4) وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين مجموعات البحث الثلاث في كل من (الزمن والقدم المسيطرة والوثب العمودي والوثب الأفقي) إذ تراوحت قيمة (sig) على التوالي (0.886، 0.973، 0.789، 0.996، 0.999) وهي أكبر من نسبة خطأ (0.05) مما يشير إلى تكافؤ مجموعات البحث الثلاث في تلك المتغيرات.

2-7 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث: جهاز

حاسوب نوع Lenovo، ساعة توقيت عدد (3)، ميزان طبي، كرات قدم عدد (10)، صور لمخططات خرائط المفاهيم، شريط قياس، مصاطب عدد (2)، لاصق بالوان مختلفة، شواخص عدد (8)، أقلام، قطع قماش لعصب العينين عدد (2)، أوراق (استمارة تقويم الاداء واستمارة تفريغ النتائج)، مسطرة مدرجة عدد (2)، قطعة طباشير عدد (5)

2-8 المجموعة التجريبية الاولى خرائط المفاهيم

المصحوبة بجدولة التمرين المتسلسل: تؤدي عينة البحث المجموعة التجريبية الاولى الواجبات والمهام على وفق الوحدات التعليمية لخرائط المفاهيم المصحوبة بجدولة التمرين المتسلسل الفترة (8) أسابيع وواقع وحدة تعليمية واحدة في الأسبوع الواحد وزمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة وللتأكد من صلاحية هذه الخطط، فقد عرضها الباحثان على مجموعة من السادة المختصين في مجال التعلم الحركي وطرائق التدريس فضلا عن مدرس المادة لبيان رأيهم السديد في صلاحيتها، وبعد استعادة الاستبيان الخاص بها تبين موافقتهم على هذه الخطط مع إجراء بعض التعديلات عليها وقدموا للباحثين عدداً من الملاحظات التي تم الأخذ بها في ضوء آرائهم وتوجيهاتهم ومقترحاتهم، إذ تم تنفيذ خطوات الوحدات التعليمية على النحو الآتي:

1-استخدم المدرس استمارة خرائط المفاهيم إنشاء شرح وعرض المادة التعليمية ويعمد المدرس على جمع وتصنيف وترميز المعلومات في استمارة خرائط المفاهيم حسب التشابهات.

2-ترتيب المعلومات من الأعم ولأشمل في قمة الخارطة وترتج تحتها المفاهيم الأكثر خصوصية والأقل شمولية.

2022/3/8، في تمام الساعة الثامنة والنصف صباحا للمجاميع البحث الثلاثة، مع مراعات الظروف والاجراءات نفسها في عملية تطبيق الاختبارات القبليّة والزمن المحدد علما انها نفذت في الساحات المكشوفة لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة.

2-11-2 الاختبار البعدي لتقييم الاداء المهاري:

طبق هذه الاختبار يوم الاربعاء الموافق 2022/3/9 في تمام الساعة الثامنة والنصف صباحا للمجاميع البحث الثلاثة، مع مراعات الظروف والاجراءات نفسها في عملية تطبيق الاختبارات القبليّة والزمن المحدد علما انها نفذت في الساحات المكشوفة لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة.

2-12 الوسائل الإحصائية:

تمت معالجة البيانات التي توصل إليها الباحثان إحصائيًا من خلال الحقيبة الإحصائية (Spss V.11.5): (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط المتعدد، النسبة المئوية، تحليل تباين باتجاه واحد، اختبار (T-test) لعينتين مرتبطتين، اختبار أقل معنوي (L.S.D).

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض النتائج وتحليلها:

3-1-1 عرض نتائج الفرضية الاولى:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجاميع البحث الثلاث الضابطة والتجريبيتين في تنمية بعض القدرات الادراكية لطلاب السنة الدراسية الاولى. الجدول (7) يبين الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تنمية بعض القدرات الادراكية (الحس-حركية)

قيمة Sig	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغيرات
		±ع	س	±ع	س	
0.002	*4.17	0.36	2.05	2.17	4.75	الادراك (الحس-حركية) بالزمن
0.000	*7.14	1.19	7.10	2.29	14.20	الادراك (الحس-حركية) بالقدم المسيطرة
0.001	*9.92	2.22	17.40	2.06	25.45	الادراك (الحس-حركية) بالوثب العمودي
0.003	*7.26	2.02	12.10	0.88	17.20	الادراك (الحس-حركية) بالوثب الافقي

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (9) وأن قيمة (ت) الجدولية = (1.83).

2-ترتيب المعلومات من الأعم ولأشمل في قمة الخارطة وتترجحتها المفاهيم الأكثر خصوصية والأقل شمولية.

3-يربط المدرس المعلومات السابقة بالمعلومات الجديدة مع بعضها البعض بروابط وهي عبارة عن كلمات وأسهم تربط بينها.

4-إعطاء كل متعلم ورقة الواجب الخاصة بخرائط المفاهيم ليعمل بمفرده، وهنا يتم التنفيذ على وفق خطوات جدول التمرين العشوائي إذ يتم جدول التمرينات للمهارة المراد تعلمها.

5-يقوم المدرس أداء المتعلمين وتوجيههم نحو العمل الصائب.

6-يعمل المدرس على شرح توضيح المهارة المراد تعلمها بواسطة هذه الخريطة.

7-يطلب من المتعلمين أن يركزوا ويفهموا الخارطة المعدة من قبل المدرس.

8-يقوم المتعلمين بأخذ ورقة الواجب الخاصة بهم وتطبيق المهارة وتقييم أدائهم بأنفسهم.

9-يكون دور المدرس هو توجيه وارشاد المتعلمين.

10-يطبق المتعلمين الواجبات المطلوبة منهم بأسلوب جدول التمرين العشوائي مستعينين بالخرائط المعدة لتلك المهارة.

2-10 التجربة الرئيسية:

تم البدء بتنفيذ الوحدات التعليمية على مجموعات البحث الثلاثة يوم الأحد الموافق 2022/1/16 وبقاوع ثلاث وحدات تعليمية في الأسبوع الواحد، تنفذ يوم (الأحد) من كل أسبوع وتم تطبيق وتنفيذ الخطط الخاصة بكل مجموعة من قبل مدرس المادة في تعلم الاداء الفني لمهارة التهديف وعلى وفق المنهج المقرر للمجموعات الثلاث في الملاعب الخارجية في كلية التربية الاساسية/جامعة الموصل، وكان مجموع عدد الوحدات التعليمية (24) وحدة للمجاميع البحث الثلاثة وبقاوع (8) وحدات تعليمية لكل مجموعة وبلغ زمن الوحدة التعليمية الواحدة (90) د، تم الانتهاء من تنفيذ الوحدات التعليمية لمجموعات البحث الثلاث يوم الاحد الموافق 2022/3/6.

2-11 الاختبارات البعديّة النهائية:

2-11-1 الاختبار الخاص لتنمية القدرات الادراكية (الحس-حركية): طبق هذه الاختبار يوم الثلاثاء الموافق

يتضح من الجدول (9) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي والبعدي لمجموعات البحث الثلاث في تنمية بعض القدرات الادراكية (الحس-حركي) ولصالح الاختبار البعدي وهنا يتحقق لنا صحة الفرض الأول، إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (على التوالي) (8.51)*، (4.60)*، (16.81)*، (8.01)* وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ < 0.05 وأمام درجة حرية (9) والبالغة (1.83).

3-1-2 عرض نتائج الفرضية الثانية: لا توجد فروق

ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجاميع البحث الثلاث الضابطة والتجريبية في تعلم الأداء لمهارة التهديف بكرة القدم لطلاب السنة الدراسية الاولى.

الجدول (10) يبين الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تعلم الاداء الفني لمهارة التهديف قيد الدراسة

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	المعنوية
	س	ع±	س	ع±		
مهارة التهديف	3.73	1.60	5.56	0.76	3.86*	0.04

* معنوي عند نسبة خطأ ≥ 0.05 وأمام درجة حرية (9) وأن قيمة (ت) الجدولية (1.83) =

يتبين من الجدول (10) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي والبعدي لمجموعات البحث الثلاث في تعلم الاداء الفني لمهارة التهديف ولصالح الاختبار البعدي وهنا يتحقق لنا صحة الفرض الثاني، إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (3.86)*، وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ ≥ 0.05 وأمام درجة حرية (9) والبالغة (1.83).

الجدول (11) يبين الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الاولى في تعلم الاداء الفني لمهارة التهديف قيد الدراسة

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	المعنوية
	س	ع±	س	ع±		
مهارة التهديف	3.71	1.63	6.39	1.14	5.62*	0.001

* معنوي عند نسبة خطأ > 0.05 وأمام درجة حرية (9) وأن قيمة (ت) الجدولية (1.83) =

يتبين من الجدول (11) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي والبعدي لمجموعات البحث الثلاث في تعلم الاداء الفني لمهارة التهديف ولصالح الاختبار البعدي وهنا يتحقق لنا صحة الفرض الثاني، إذ بلغت قيمة (ت)

يتبين من الجدول (7) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المتوسطات الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي لمجموعات البحث الثلاث في تنمية بعض القدرات الادراكية (الحس-حركية) ولصالح الاختبار البعدي وهنا يتحقق لنا صحة الفرض الأول، إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (على التوالي) (4.17)، (7.14)، (9.92)، (7.26) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ ≥ 0.05 وأمام درجة حرية (9) والبالغة (1.83).

الجدول (8) يبين الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الاولى في تنمية بعض القدرات الادراكية (الحس-حركية)

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	المعنوية
	س	ع±	س	ع±		
الادراك (الحس - حركية) بالزمن	4.60	2.31	1.25	0.63	4.32*	0.002
الادراك (الحس - حركية) بالقدم المسيطرة	14.00	2.40	5.10	1.96	6.91*	0.002
الادراك (الحس - حركية) بالوثب العمودي	25.20	2.29	12.50	1.35	15.54*	0.004
الادراك (الحس - حركية) بالوثب الافقي	17.05	1.01	7.60	2.17	13.04*	0.002

* معنوي عند نسبة خطأ < 0.05 وأمام درجة حرية (9) وأن قيمة (ت) الجدولية (1.83) =

يتضح من الجدول (8) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي والبعدي لمجموعات البحث الثلاث في تنمية بعض القدرات الادراكية (الحس-حركية) ولصالح الاختبار البعدي وهنا يتحقق لنا صحة الفرض الأول، إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (على التوالي) (4.32)*، (6.91)*، (15.54)*، (13.04)* وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ < 0.05 وأمام درجة حرية (9) والبالغة (1.83).

الجدول (9) يبين الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية في تنمية بعض القدرات الادراكية (الحس-حركية)

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	المعنوية
	س	ع±	س	ع±		
الادراك (الحس-حركية) بالزمن	4.65	2.33	1.15	0.57	8.51*	0.001
الادراك (الحس-حركية) بالقدم المسيطرة	13.90	2.23	4.70	1.05	4.60*	0.001
الادراك (الحس-حركية) بالوثب العمودي	25.50	2.01	12.30	1.41	16.81*	0.001
الادراك (الحس-حركية) بالوثب الافقي	17.25	0.85	7.40	2.06	8.01*	0.001

* معنوي عند نسبة خطأ < 0.05 وأمام درجة حرية (9) وأن قيمة (ت) الجدولية (1.83) =

يتضح من الجدول (13) وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي بين مجاميع البحث الثلاث في تنمية بعض القدرات الادراكية (الحس-حركي) وهنا يتحقق لنا صحة الفرض الثالث، إذ بلغت قيم (F) المحسوبة لمهارات البحث الحالي (الادراك (الحس-حركية) بالزمن، الادراك (الحس-حركية) بالقدم المسيطرة، الادراك (الحس-حركية) بالوثب العمودي، الادراك (الحس-حركية) بالوثب الافقي) هي (على التوالي) (8.343، 7.710، 28.515، 16.203)، وهي أكبر من قيمة (ف) الجدولية عند نسبة خطأ $(0.05) <$ وأمام درجتى حرية (27) والبالغة (3.35). ولما كان تحليل التباين لا يشير إلى الفروق بين مجاميع البحث الثلاثة ولصالح أيها، لجأ الباحثان إلى استخدام اختبار أقل معنوي (L.S.D) الذي يستخدم في معرفة الفروقات بين المتوسطات فيما إذا كانت المقارنة بطريقة تحليل التباين معنوية. والجدول (14) يبين ذلك.

الجدول (14) يبين اختبار اقل فرق معنوي (L.S.D) بين الاختبارات البعدية في متغيرات .

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعات	الفرق في المتوسطات	المعنوية
1	الادراك (الحس-حركية) بالزمن	درجة	1مج	0.006	*1.0800-
				0.002	*1.2400-
			2مج	0.006	*1.0800
				0.664	0.1600-
			3مج	0.002	*1.2400
				0.664	0.1600
2	الادراك (الحس-حركية) بالقدم المسيطرة	درجة	1مج	0.020	*0.9900-
				0.002	*1.3600-
			2مج	0.020	*0.9900
				0.365	0.3700-
			3مج	0.002	*1.3600
				0.365	0.3700
3	الادراك (الحس-حركية) بالوثب العمودي	درجة	1مج	0.89	0.7000-
				0.003	*1.2800-
			2مج	0.89	0.700
				0.155	0.5800-
			3مج	0.003	*1.2800
				0.155	0.5800
4	الادراك (الحس-حركية) بالوثب الافقي	درجة	1مج	0.95	0.6700-
				0.004	*1.2100-
			2مج	0.95	0.6700
				0.175	0.5400-
			3مج	0.004	*1.2100
				0.175	0.5400

المحسوبة (5.62*) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $(0.05) \geq$ وأمام درجة حرية (9) والبالغة (1.83).

الجدول (12) يبين نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية في تعلم الاداء الفني لمهارة التهديف قيد الدراسة

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	المعنوية
	ع±	س	ع±	س		
مهارة التهديف	1.63	3.74	0.99	6.75	*6.32	0.000

* معنوي عند نسبة خطأ $(0.05) \geq$ وأمام درجة حرية (9) وأن قيمة (ت) الجدولية = (1.83)

يتبين من الجدول (12) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي والبعدي لمجموعات البحث الثلاث في تعلم الاداء الفني لمهارة التهديف ولصالح الاختبار البعدي وهنا يتحقق لنا صحة الفرض الثاني، إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (6.32*) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $(0.05) \geq$ وأمام درجة حرية (9) والبالغة (1.83).

3-1-3 عرض نتائج الفرضية الثالثة: لا توجد فروق

ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار البعدي لمجاميع البحث الثلاث في تنمية بعض القدرات الادراكية لطلاب السنة الدراسية الاولى.

الجدول (13) يبين نتائج تحليل التباين للاختبار البعدي بين المجموعات الثلاث (التجريبيتين والضابطة) في تنمية بعض القدرات الادراكية (الحس-حركية).

ت	المعالم الإحصائية للمتغيرات	وحدة القياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	قيمة sig
1	الادراك (الحس-حركية) بالزمن	درجة	بين المجموعات	4.867	2	2.433	8.343	0.002
			داخل المجموعات	7.875	27	0.292		
			المجموع	12.742	29			
2	الادراك (الحس-حركية) بالقدم المسيطرة	درجة	بين المجموعات	33.067	2	16.533	7.710	0.002
			داخل المجموعات	57.900	27	2.144		
			المجموع	90.967	29			
3	الادراك (الحس-حركية) بالوثب العمودي	درجة	بين المجموعات	166.867	2	83.433	28.515	0.000
			داخل المجموعات	79.000	27	2.926		
			المجموع	245.867	29			
4	الادراك (الحس-حركية) بالوثب الافقي	درجة	بين المجموعات	141.267	2	70.633	16.203	0.000
			داخل المجموعات	117.700	27	4.359		
			المجموع	258.967	29			

* معنوي عند نسبة خطأ $(0.05) >$ وأمام درجتى حرية (27) قيمة (ف) الجدولية = (3.35)

3-2 مناقشة النتائج:

3-2-1 مناقشة نتائج الفروق في الاختبار القبلي والبعدي في تنمية بعض القدرات الإدراكية (الحس-حركية) ولمجاميع البحث الثلاث: في ضوء النتائج التي تم الحصول عليها والمعروضة في الجداول (7) و(8) و(9) يعزو الباحثان التطور الحاصل لدى افراد المجموعة الضابطة إلى التأثير الذي أحدثه المنهج التعليمي المتبع الذي تضمن شرح وعرض لكل لمهارة من المهارات الحركية بكرة القدم ثم تطبيقها بشكل متكرر من قبل المتعلمين في كل وحدة تعليمية، مما أسهم في تنمية العمل الوظيفي للنظام الإدراكي (الحس-حركية) واجهزته الخاصة، وهذا يدل على أن المنهج التعليمي المتبع قد أسهم في تنمية القدرات الإدراكية (الحس-حركية) للجهاز العصبي وزيادة الخبرة الحركية لدى المتعلمين، إذ يذكر (الجبيلي، 1990) نقلا عن (رودريك) "أن وظائف الإدراك (الحس-حركية) تتغير جوهرياً عند خضوعها لعملية تدريب خاصة وموجهة" (الجبيلي: 1990، 217)، ويشير (محبوب، 1989) إلى " أن الإدراك يستمد فعاليته ومقاومته من الحواس التي تنقل المؤثرات من الاعصاب إلى الحواس وهناك تتم عملية الإدراك" (محبوب: 1989، 32) وفيما يخص النتائج التي تم الحصول عليها والمعروضة في الجدول (8 و9)، يتبين وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لدى افراد مجموعة البحث التجريبية الاولى في تنمية بعض القدرات الإدراكية (الحس-حركية) ولمصلحة الاختبار البعدي. ويعزو الباحثان التطور الحاصل إلى تأثير استراتيجيات خرائط المفاهيم المصحوبة بجدولة التمرينات المتسلسل والذي يضمن مجموعة من الخطوات المتسلسلة في تطبيق المهارات الحركية، إذ يرى الباحثان أن هذه التمرين المعدة وفق جدولة التمرين المتسلسل أدت إلى تنمية القدرات الإدراكية (الحس-حركية) وذلك من خلال استقبال ومعالجة المعلومات الواردة إلى الجهاز العصبي المحيطي من الجهاز العصبي المركزي، إذ يشير (العميري، 2010) " بأن التمرينات تؤدي إلى ترقية العمل الوظيفي للنظام (الحس-حركية) واجهزته المختلفة الخاصة باستقبال ومعالجة المعلومات (الحس-حركية)" (العميري: 2010، 152).

3-1-4 عرض نتائج الفرضية الرابعة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار البعدي لمجاميع البحث الثلاث في تعلم الأداء الفني لمهارة التهديف بكرة القدم لطلاب السنة الدراسية الاولى.

الجدول (15) يبين نتائج تحليل التباين للاختبار البعدي بين المجموعات الثلاث (الضابطة والتجريبيتين) في تعلم الاداء الفني لمهارة التهديف

ت	المتغيرات	وحدة القياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) * المعنوية
1	مهارة التهديف	درجة	بين المجموعات	7.449	2	3.724	*3.895
			داخل المجموعات	25.818	27	0.956	
			المجموع	33.267	29		

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجتي حرية (27) قيمة (ف) الجدولية = (3.35)

من الجدول (15) يتبين وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي بين مجاميع البحث الثلاث في تعلم الاداء الفني لمهارة التهديف وهنا يتحقق لنا صحة الفرض الرابع، إذ بلغت قيم (F) المحسوبة لمهارات البحث الحالي (مهارة التهديف) هي (*3.895) وهي أكبر من قيمة (ف) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجتي حرية (27) والبالغة (3.35). ولما كان تحليل التباين لا يشير إلى الفروق بين مجاميع البحث الثلاثة ولصالح أيها، لجأ الباحثان إلى استخدام اختبار أقل معنوي (L.S.D) الذي يستخدم في معرفة الفروقات بين المتوسطات فيما إذا كانت المقارنة بطريقة تحليل التباين معنوية. والجدول (16) يبين ذلك

الجدول (16) يبين اختبار اقل فرق معنوي (L.S.D) بين الاختبارات البعدية في متغيرات

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعات	الفرق في المتوسطات	المعنوية
1	مهارة التهديف		1مج	0.8300-	0.068
				1.1900*	0.011
			2مج	0.8300	0.068
				0.3600-	0.418
			3مج	1.1900*	0.011
				0.3600	0.418

3-2-3 مناقشة نتائج الفروق في الاختبار البعدي لمجاميع البحث الثلاث (الضابطة والتجريبيتين) في تنمية بعض القدرات الإدراكية (الحس-حركية): في ضوء النتائج التي تم الحصول عليها من الجدول (13) و (14)، يتبين وجود فروق ذات دلالة معنوية في نتائج الاختبار البعدي في تنمية بعض القدرات الإدراكية (الحس-حركية) ولمصلحة المجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية، ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى تأثير استراتيجية خرائط المفاهيم المصحوبة بجدولة التمرين المتسلسل والعشوائي والذي كان لهما التأثير الإيجابي في هذا التفوق، إذ تشير العديد من نتائج البحوث إلى " أن التمرينات المهارية أو البدنية يصاحبها بشكل تلقائي تنمية للقدرات الإدراكية (الحس-حركية) " مثل نتائج دراسة كل من (Dxu,&Jil,2004. p 130) و (العميري: 2010، 164)، وفي هذا الصدد يشير كل من (Hiertz & Ludwing,2003) إلى " أن معظم المراجع العلمية اتفقت حول إمكانية تنمية الإدراك (الحس-حركية) ووصوله إلى درجة عالية من الدقة والوضوح إلا أنها اشترطت أن يتم ذلك من خلال استخدام تمرينات ووسائل مختارة ومناسبة للهدف المراد تحقيقه ويشيران أيضاً....إلى أن هنالك مجموعة من الطرائق والوسائل التي يجب الاستعانة بها عند تنمية الإدراك الحس-حركي وتعد طريقة التنوع هي إحدى أهم هذه الطرائق وذلك من خلال التنوع بالتمرينات أو التنوع بمتطلبات الاداء الحركي وذلك لضمان حدوث الإدراك (الحس-حركية) " (Hiertz & Ludwing,2003، p41)، كما أن استخدام استراتيجية خرائط المفاهيم في التعليم أسهم في جعل الطلاب يقومون بدور إيجابي وتحويلهم إلى مشاركين فاعلين في العملية التعليمية التعليمية، من خلال تنظيم وتصنيف وترتيب المفاهيم، مما يجعلهم يشغلون عقولهم للوصول إلى المعرفة بأنفسهم ولا يستقبلونها، ولذلك تبقى المعرفة في ذاكرتهم لفترة طويلة، كما إن أفراد المجموعتين التجريبيتين تعلموا بطريقة يتم فيها ترجمة الأفكار، والكلمات إلى صور ذهنية تساعدهم على التأمل في كل جانب من جوانبها، وبالتالي تثبيتها في ذاكرتهم فترة زمنية أطول، وأكد (الهوري، 2010) بأن خرائط المفاهيم تفيد الطالب في التعرف على المفاهيم الأساسية والثانوية وتعلمها ومعرفة علاقاتها ببعضها وتنظيمها مما يقوي

3-2-2 مناقشة نتائج الفروق في الاختبار القبلي والبعدي لمهارة التهديد وللمجاميع البحث الثلاث:

يتبين من الجدول (10) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة التي استخدمت الأسلوب المتبع ولصالح الاختبار البعدي في تعلم الاداء الفني لمهارة التهديد بكرة القدم. إذ يرى الباحثان أن السبب في تحسن أداء المجموعة الضابطة ونجاح أفراد عينتها في الاختبار البعدي يعود إلى الأسلوب المتبع من خلال تنفيذ خطواته من حيث شرح وعرض كل مهارة على حدة من قبل مدرس المادة وحسب تسلسلها الفني ثم بعد ذلك قام الطلاب بتأدية المهارة عملياً ولكن لم تبلغ الأفضلية كما بلغت في المجموعتين التجريبيتين اللتين استخدمتا خرائط المفاهيم المصحوبة بجدولة التمرين (المتسلسل والعشوائي)، ويتفق كلامنا هذا مع (شلس ومحمود، 2000) " أن فترة الممارسة وبذل الجهد بالتدريب والتكرارات المستمرة ضرورية في عملية التعليم، والتدريب عامل مساعد وضروري في عملية تفاعل الفرد مع المهارة والسيطرة على حركاته وتحقيق التناسق الحركي في أدائه " (شلس ومحمود: 2000، 129) أما فيما يخص النتائج المعروضة في الجدولين (11) و (12) يرى الباحثان أن المجموعتين التجريبيتين حققنا تحسناً ملموساً في نتائج الاختبارات البعدية عنه في الاختبارات القبلية، إذ ظهرت نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية ذات دلالة إحصائية ولجميع الاختبارات المهارات الحركية بكرة القدم. ويعزو الباحثان ذلك التقدم في مستوى المهارات قيد الدراسة هو استخدام خرائط المفاهيم المصحوبة بجدولة التمرين بنوعيه (المتسلسل والعشوائي) في تنفيذ التمرينات الحركية التي تعمل على تثبيت الأداء المهاري من خلال تكرار الأداء داخل الوحدات التعليمية، وأن هذا التكرار أدى إلى حصول هذا التطور في الأداء الفني لمهارة التهديد قيد البحث، " إن الممارسة وبذل الجهد بالتدريب والتكرارات المستمرة ضروري في عملية التعلم، والتدريب عامل مساعد وضروري في عملية تفاعل الفرد مع المهارة، والسيطرة على حركاته وتحقيق التناسق بين الحركات المكونة للمهارة في أداء متتابع وسليم " (شلس، أكرم: 2000، 129).

4-الخاتمة:

من خلال المعالجات الإحصائية والنتائج التي حصل عليها الباحثان تم التوصل الى الاستنتاجات الآتية:

1-أظهرت النتائج تأثيراً إيجابياً لاستراتيجية خرائط المفاهيم المصحوبة بجدولة التمرين المتسلسل والعشوائي والأسلوب المتبع في تنمية اهم القدرات الادراكية (الحس-حركية).

2-تفوق المجموعتين التجريبيتين على المجموعة الضابطة في الادراك الحس حركي.

أظهرت النتائج تأثيراً إيجابياً لاستراتيجية خرائط المفاهيم المصحوبة بجدولة التمرين المتسلسل والعشوائي والأسلوب المتبع في تعلم الاداء الفني لمهارة التهديف بكرة القدم.

3-تفوقت المجموعتين التجريبيتين (الاولى والثانية) التي استخدمت استراتيجية خرائط المفاهيم المصحوبة بجدولة التمرين المتسلسل والعشوائي على المجموعة الضابطة والتي استخدمت الأسلوب المتبع في تعلم الاداء الفني لمهارة التهديف بكرة القدم.

وعلى ضوء النتائج التي توصل إليها الباحثان وضعوا التوصيات الآتية:

1-ضرورة استخدام استراتيجية خرائط المفاهيم المصحوبة بجدولة التمرين المتسلسل والعشوائي في تعليم مقررات مادة كرة القدم في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الاساسية بجامعة الموصل.

2-اجراء دراسات وبحوث باستخدام استراتيجية خرائط المفاهيم مصحوبة بجدولة التمرين المتسلسل والعشوائي في تعليم مهارات اخرى بكرة القدم.

3-الاهتمام بالقدرات الادراكية لما لها دور كبير في عملية تعلم المهارات الرياضية والوصول بالأداء الى مستوى مرتفع

المصادر:

- [1] طلافحة، حامد عبدالله (2012)؛ أثر استخدام استراتيجية خرائط المفاهيم في التحصيل المباشر والمؤجل لطلاب الصف السادس الاساسي في مبحث الجغرافيا : (بحث منشور، العلوم التربوية/مجلة39، العدد2، الاردن).
- [2] الطائي، نغم حاتم حميد (2000)؛ اثر استخدام اسلوب التعلم المكثف والموزع على مستوى الاداء والتطور في فعالية الوثب الطويل والاحتفاظ بها: (رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد).
- [3] محجوب، وجيه (1989): علم الحركة، التعلم الحركي: (جامعة الموصل، الموصل).

تعلم الطلاب لتلك المفاهيم ويثبتها في ذاكرتهم وبالتالي فإن خريطة المفاهيم تساعد على تذكر المعلومات كما تساعد على بقاء التعلم لمدة أطول عند الطلاب (الهوري: 2010، 242).

3-2-4 مناقشة نتائج الفروق في الاختبار البعدي لمجاميع البحث الثلاث(الضابطة والتجريبيتين) في

تعلم الاداء الفني لمهارة التهديف: أظهرت النتائج التي عرضت في الجدول (15) للاختبارات البعدية والذاتان يبينان نتائج الفروق بين المجاميع البحثية الثلاث (الضابطة والتجريبيتين)، في المهارات قيد الدراسة، يظهر إن النتائج تميل لصالح المجموعتين التجريبيتين الاولى والثانية التي استخدمت خرائط المفاهيم المصحوبة بجدولة تمرين (متسلسل وعشوائي)، يرى الباحثان إلى أن الوحدات التعليمية المعدة على وفق خطوات خرائط المفاهيم وجدولة تمارينات القسم الرئيس من الدرس بالأسلوبين (المتسلسل والعشوائي) كان لها أثراً كبيراً وبما تضمنته من تقسيم الوقت الزمني للتعلم والعرض التفصيلي مع تزويد المتعلم بالنصح والإرشاد المتواصل لتصحيح الأخطاء التي يقع بها، كما يشير (سالم، 2001) " عند تعليم أية فعالية يتم وضع المتعلم في موقف تعليمي لكن يكون لديه الاستعداد الذهني والنفسي لاكتساب خبرات معينة تناسب قدراته واستعداداته من خلال وجوده في هذه البيئة التعليمية "(سالم: 2001، 29). كما ان لجدولة التمرين لها الأثر الكبير في تعلم المهارات قيد الدراسة عن ذلك فان التنوع بالتمارين ونوع المهارة والوقت المخصص للممارسة كل هذه الأمور كان لها اثر كبير في عملية تطوير هذه المهارات، إذ يعد التكرار والتمرين وسيلة تعليمية ذات اثر فعال وإيجابي في حصول عملية تعلم المهارات الحركية، ويذكر (محجوب) (أن من الشروط الواجب توافرها لحصول عملية التعلم هو التمرين على المهارة)(محجوب: 1989، 96)، ويؤكد (خاطر، وآخرون، 1987)(أن التكرار المعزز (التمرين) تساعد اللاعب على إتقان الحركات الفرعية التي تمثل في مجموعها المهارة المطلوب تعلمها، وبحقق التناسق بين هذه الحركات مما يجعل أداءها في تتابع صحيح وزمن مناسب)(خاطر، وآخرون: 1987، 15).

2-تعليم مهارة التهديف بوجه القدم الداخلي

3-تعليم مهارة التهديف بوجه القدم الخارجي

الأهداف التربوية:

1-تتمية الثقة بالنفس.

2-تعويد الطالب على الضبط والالتزام.

الأهداف السلوكية:

1-ان يؤدي الطالب مهارة التهديف بباطن القدم بصورة صحيحة.

2-ان يؤدي الطالب مهارة التهديف بوجه القدم الداخلي بصورة جيدة.

3-ان يؤدي الطالب مهارة التهديف بوجه القدم الخارجي وبشكل جيد.

[4] الشمري، زينب حسن (2012)؛ فاعلية استراتيجيات الخرائط المفاهيمية في تكوين الصورة الفنية الكتابية وتنمية مهارات التفكير الابداعي في مادة التعبير لدى طالبات الصف الثالث متوسط في المملكة العربية السعودية": (مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد العشرون، العدد الثاني، كلية التربية، جامعة حائل).

[5] الجبيلي، سناء (1990)؛ أثر برنامج مقترح على تنمية الإدراك الحس-حركي للزمن والمسافة ومستوى الأداء في السباحة: (المؤتمر العلمي الأول، دور التربية الرياضية في حل المشكلات المعاصرة، المجلد (2)، كلية التربية البنديية وعلوم الرياضة للبنات، جامعة الزقازيق).

[6] العميري، أحمد عبد الحميد (2010)؛ تأثير برنامج مقترح لتنمية بعض المدركات الحس حركية على مستوى الإنجاز للمبتدئين في رياضة رفع الأثقال: (أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، مصر).

[7] شلش، نجاح مهدي ومحمود، أكرم محمد صبحي (2000)؛ **التعلم الحركي**، ط2: (دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل).

[8] محجوب، وجيه (2000)؛ **التعلم وجدولة التدريب الرياضي**: (مكتبة العادل للطباعة الفنية، بغداد).

[9] محجوب، وجيه (2001)؛ **محاضرات في التعلم الحركي لطلبة الدكتوراه**: (كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، بغداد).

[10] 10-ظافر هاشم الكاظمي (2002)؛ الأسلوب التدريبي المتداخل وأثره في التعلم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعليم التنس: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد).

[11] الهويدي، زيد (2010)؛ **أساليب تدريس العلوم في المرحلة الأساسية**: (دار الكتاب الجامعي، ط2، العين، الإمارات العربية المتحدة).

[12] Dxu,Hong,&,Jli,Chan (2004): **Effect of Tai Chi Exercise on Proprioception of Ankle and Knee Joints in old people** .Bri. J.of sport Med. Japan..

[13]Hiertz,P. & Ludwing, A.(2003): **Bewegungsjk ompetenz-en-Bewegungsgef Fuhl**. Verlag Karl Hoffmann.London.

الملاحق:

الملحق (1) انموذج لوحدة تعليمية باستخدام استراتيجيات خرائط المفاهيم المصحوبة بجدولة التمرين (المتسلسل)

المرحلة الدراسية: (الأولى)

لأدوات المستخدمة: كرة قدم عدد (25)/شريط قياس/بوسنترات

اسم المدرس:

المجموعة التجريبية: الاولى

الاسبوع: الثاني

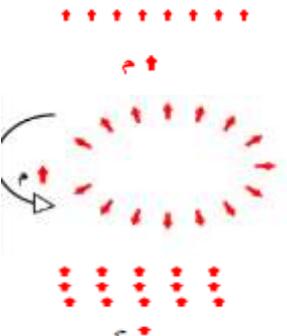
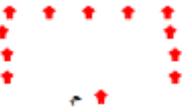
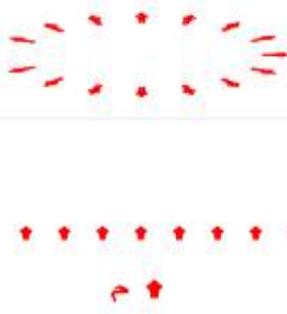
زمن الوحدة: (90 دقيقة)

الوحدة: الثانية

عدد الطلاب: (10)

الأهداف التعليمية:

1-تعليم مهارة التهديف بباطن القدم

الملاحظات	التنظيم (التشكيلات)	محتوى الوحدة التعليمية	الزمن	نوع النشاط	اقسام الدرس
1-الالتزام بالنظام والوقوف بشكل نسق مواجه للمدرس. 2-التأكيد على الحضور 3-التأكيد على ارتداء الزي الرياضي 4-تطبيق الاحماء من قبل جميع الطلاب 5-التأكد من تنفيذ التمرينات البدنية بصورة صحيحة		تهيئه الأدوات والتجهيزات الرياضية واخذ الغيابات والحضور. السير الاعتيادي _ السير على الكعبين - السير على المشطين - الهرولة الخفيفة - الهرولة مع تدوير الذراعين للأمام والخلف - الهرولة مع ضرب الورك بالكعبين -الهرولة مع رفع الركبتين عالياً للأمام - الهرولة مع مس الأرض باليدين عند سماع الصافرة	(د3) (د7) (د10)	المقدمة الاحماء العام التمرينات البدنية	القسم الاعدادي (الاعدادي) (20 د)
التأكيد على انتباه الطلاب للشرح والعرض		*وقوف الطلاب على شكل مربع ناقص ضلع. *يقوم المدرس بشرح مهارة التهديف (باطن القدم، داخل القدم، خارج القدم) على التوالي كلا على حدا مستعينا بالطالب النموذج وخرائط المفاهيم	(د15)	النشاط التعليمي	
*تزويد الطلبة بورقة عمل خرائط مفاهيم *تشجيع الطلاب من خلال استخدام التغذية الراجعة وتصحيح الاداء يستطيع الطالب الاطلاع على ورقة لخرائط المفاهيم اثناء تأدية المهارة (ثناء التطبيق)		1. تؤدي حركة التهديف الكرة بباطن القدم بدون كرة . (8) تكرار 2.يقف المتعلم مواجها لزميله الاخر والمسافة بينهما من (3-5م) توضع الكرة امام المتعلم ليقوم بالتهديف الكرة بباطن القدم من الثبات بالطريقة الصحيحة الى زميلة الذي يقوم بإيقاف الكرة (7) تكرار 3.يقف المتعلم مواجها لزميله الاخر والمسافة بينهما من (5-8م) توضع الكرة امام المتعلم وعلى مسافة (3م) منه، يقترب المتعلم ببطيء الى الكرة ويقوم بضربها بباطن القدم بالطريقة الصحيحة الى زميلة الذي يقوم بإيقافها (7) تكرار 4.يقوم المتعلم بدرجة الكرة امامه ثم يقوم بضربها بباطن القدم بالطريقة الصحيحة ويركض خلفها ويكرر الأداء نفسة (7) تكرار 5.اعد التمرين (1) بوجه القدم الخارجي (8) تكرار 6. اعد التمرين (2) بوجه القدم الخارجي (7) تكرار 7. اعد التمرين (3) بوجه القدم الخارجي (7) تكرار 8. اعد التمرين (4) بوجه القدم الخارجي (7) تكرار 9. اعد التمرين (5) بوجه القدم الداخلي (8) تكرار 10. اعد التمرين (6) بوجه القدم الداخلي (7) تكرار 11. اعد التمرين (7) بوجه القدم الداخلي (7) تكرار 12. اعد التمرين (8) بوجه القدم الداخلي (7) تكرار	(د45)	النشاط التطبيقي	القسم الرئيسي (30د)
1-التأكيد على اشتراك جميع الطلاب في اللعبة 2-التأكيد على الهدوء اثناء الانصراف ارجاع الأدوات والانصراف 3-التأكيد على اداء التحية بصوت واضح ومفهوم		نشاط تقويمي على شكل اختبار موضوع من قبل المدرس لمعرفة مستوى الذي وصل اليه الطلاب في تعلم هذه المهارة بانواعها السير الاعتيادي - هرولة خفيفة - السير على رؤوس الأصابع مع سحب نفس عميق- السير مع رفع الذراعين عالياً مع سحب نفس عميق أيضا لتخفيف الضغط والتوتر - السير الاعتيادي الوقوف بشكل نسق امام المدرس وتزويد شعار الرياضة .	(د5) (د3) (د2)	نشاط حر تقويمي تمرينات تهدئة الانصراف	القسم الختامي (10)



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 1, January 2023

ISSN: 1658- 8452



تأثير انموذج كيلر المصحوب بالتمرين الذهني المباشر في التصور العقلي وتعلم بعض المهارات

الاساسية بالكرة الطائرة

السيد خليل أبراهيم خليل¹ أ.م.د. علي فتاح رشيد العبيدي²

¹ كلية التربية الاساسية جامعة الموصل

² كلية التربية الاساسية جامعة الموصل

(¹ khalilchappan@gmail.com, ² dr.ali_fattah@yahoo.com)

المستخلص: يهدف البحث الحالي التعرف على تأثير أنموذج كيلر المصحوب بالتمرين الذهني المباشر في التصور العقلي. وكذلك تأثير أنموذج كيلر المصحوب بالتمرين الذهني المباشر في تعلم عدد من المهارات الأساسية بالكرة الطائرة. وافترض الباحثان وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في تنمية التصور العقلي لدى طلاب السنة الدراسية الاولى في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الأساسية بجامعة الموصل ولمصالححة الاختبار البعدي. تم تحديد مجتمع البحث بطريقة عمدية والمتمثلة بطلاب السنة الدراسية الأولى قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الأساسية بجامعة الموصل للعام الدراسي 2022/2021، كون هذه المادة الدراسية تدرس لهذه السنة الدراسية، والبالغ عددهم (75) طالب وطالبة موزعين على (3) قاعات دراسية هي (C،B،A)، وكان عدد طلاب القاعة الدراسية الاولى (28) (A) طالب وطالبة والقاعة الدراسية الثانية (24) (B) طالبا والقاعة الثالثة (23) (C) طالبا. ولتحديد عينة البحث والمجموعتين التي سوف يطبق عليهما تجربة البحث الرئيسية أجرى الباحثان عملية القرعة وبالطريقة العشوائية البسيطة بين القاعات الدراسية الثلاث لتكون القاعة الدراسية الثانية هي المجموعة التجريبية التي سوف يطبق عليها انموذج كيلر المصحوب بالتمرين الذهني المباشر والقاعة الدراسية الثالثة هي المجموعة الضابطة التي سوف يطبق عليها أسلوب المدرس المتبع. واستنتج الباحثان ما يأتي أظهرت النتائج تفوق أنموذج كيلر المصحوب بالتمرين الذهني المباشر على الأسلوب المتبع في تنمية التصور العقلي. وان أنموذج كيلر المصحوب بالتمرين الذهني المباشر كان أكثر تأثيرا من الأسلوب المتبع في تعلم الاداء الفني لعدد من المهارات الأساسية بكرة الطائرة.

ويوصي الباحثان بما يأتي يفضل استخدام أنموذج كيلر المصحوب بالتمرين الذهني المباشر في تعليم بعض المهارات الأساسية في الألعاب الجماعية الاخرى وذلك لتحقيقه مستوى أفضل من الأسلوب المتبع.

الكلمات المفتاحية: انموذج - كيلر - التدريب الذهني.

1- المقدمة:

تطبيق التدريب الذهني المباشر بغرض تطوير (التصور العقلي) وعدد من المهارات الأساسية بالكرة الطائرة، أملاً في الوصول للأداء الجيد والعالي، والذي يمكن أن تكون أولى خطوات النجاح والتفوق من أجل الارتقاء بمستوى المتعلمين من طلاب السنة الدراسية الأولى لتحقيق النتائج المرجوة والوصول إلى المستويات الرياضية العالية . ولما كانت الكرة الطائرة من الفعاليات الرياضية التي تحتاج إلى التطوير والتحديث فإن القدرات العقلية تعد من أهم الاتجاهات الحديثة في عملية التطوير هذه، وفي ضوء ما تقدم فقد أشار كل من (شمعون والجمال، 1996) " إلى أن لعبة الكرة الطائرة تعتمد على التصور العقلي بقدر ما تعتمد على القدرات البدنية إذ إن العلاقة بين الجانب العقلي والأداء البدني أصبحت محط اهتمام المدربين والرياضيين (شمعون، والجمال: 1996، 27). وتكمن أهمية البحث الحالي في مدى الفائدة المرجوة تحقيقها من تطبيق نموذج كيلر والذي يكون مصحوب بالتمرين الذهني المباشر من قبل طلاب السنة الدراسية الأولى لتنمية التصور العقلي وتعلمهم لعدد من المهارات الأساسية بالكرة الطائرة والتي هي من ضمن المقررات الدراسية لهم ليستفيد العاملون في مجال تعليم مهارات الكرة الطائرة منها من نتائج هذه الدراسة. على حد علم الباحثان لم يجدوا مثل هذه الدراسة بما فيها من متغيرات طبقت على مهارات لعبة الكرة الطائرة، لذا وجد الباحثان دافعا قويا للبحث في هذا المجال.

مشكلة البحث:

بالرغم من التعدد في نماذج التعلم في التربية البدنية وعلوم الرياضة، يبقى البحث من قبل العاملين في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة على اختلاف تخصصهم بشكل عام وفي لعبة الكرة الطائرة بشكل خاص والتقنين عن النموذج الأفضل والامثل وما يتميز به من مميزات تكون أكثر ملائمة لمهارات لعبة الكرة الطائرة، اخذين بنظر الاعتبار القابليات والقدرات للمتعلمين والتي تساهم في الاقتصاد بالجهد والاستثمار الامثل في وقت التعلم فضلا عن الاسراع في العملية التعليمية، ومن الأسباب التي دفعت الباحثان الى اجراء هذه الدراسة هو ان النشاط السائد في المحاضرات العملية يكون محاطا بغلاف تقليدي في محتواه وذلك لكون المنهج المستخدم في التعليم

لقد شهد مجال التعلم الحركي تطورا كبيرا وخصوصا فيما يتعلق بتهيئة المواقف التعليمية بشكل يستثير دوافع المتعلم والوصول إلى الهدف من العملية التعليمية، إذ "أن عملية التعلم تركز على وسيلة مهمة لنقل المعارف والمعلومات من المدرس إلى المتعلم وهذه الوسيلة كلما كانت مناسبة تمت عملية التعلم بصورة افضل واسرع ويجهد اقل" (عثمان: 1987، 193)، إذ يذكر (بسام، 2006) أن أنموذج كيلر يحدث تغييرات في سلوك المتعلم وإكسابه المعلومات والمهارات والمعارف من اجل تحقيق هذه الأهداف. وعلى المدرس أن ينقل هذه المعلومات والمعارف الى المتعلم بطريقة مشوقة تثير اهتمامه ورغبته وتدفعه إلى التعلم، ووجد انه فعلا ومؤثرا في مجال التعلم بحيث يراعي الفروق الفردية بين المتعلمين والذي يجعل المتعلم معتمداً على نفسه في تعلم المهارات الأساسية بالكرة الطائرة من خلال اختياره للمستوى المناسب حسب قدراته وامكانياته دون مقارنة مستواه مع الجماعة التي ينتمي اليها شريطة ان لا ينتقل الى مستوى اخر الا بعد اتقانه للمستوى الذي هو فيه وهذا ما يميز هذا الانموذج (بسام: 2006، 68).

ويعد التدريب الذهني إحدى الوسائل الحديثة المستخدمة لتنشيط العملية التعليمية والتدريبية، وأصبح أحد استراتيجيات تكنولوجيا التدريب الرياضي لما له من دور ايجابي في التطوير وفي مستوى الأداء الجيد مهارياً وذهنياً، ويشير (راتب، 2004) (الى أن التدريب الذهني احدى المهارات النفسية التي تساعد على تحسين أداء المتعلمين، وجعل التعلم مصدراً للاستمتاع، إذ توصلت الدراسات الحديثة الى ان المتعلمين الذين يستخدمون التدريب الذهني المباشر يؤدون مهاراتهم الرياضية بدرجة أفضل) (راتب: 2004، 135).

ويرى الباحثون في المجال الرياضي أن المشكلة تكمن في عدم استخدام التدريب الذهني المباشر في الوحدات التدريبية اليومية التي يمكن من خلالها تعلم مختلف المهارات الأساسية بالكرة الطائرة، ويرجع ذلك الى قلة المعلومات المتوافرة لدى المدربين بأساليب التدريب الذهني المباشر المختلفة (الاسترخاء، التصور)، لذا يسعى الباحثون إلى إمكانية تحقيق ذلك من خلال

4-وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبار البعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في تعلم عدد من المهارات الاساسية بالكرة الطائرة لدى طلاب السنة الدراسية الاولى في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الأساسية بجامعة الموصل ولمصالححة المجموعة التجريبية.

مجالات البحث:

المجال البشري: طلاب السنة الدراسية الاولى في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة كلية التربية الاساسية /جامعة الموصل.

المجال الزمني: من 2021/1/2 ولغاية 2022/3/10

المجال المكاني: القاعات الدراسية والقاعة الرياضية المغلقة في كلية التربية الاساسية/جامعة الموصل.

تحديد المصطلحات:

-**أنموذج كيلر:** وعرفه (القبيلات، 2005) بأنه " سلسلة إجراءات تعليمية تشكل في مجملها نظاما يهدف إلى تنظيم التعلم وتيسيره للمتعلم بأشكال مختلفة طبقا لأولويات والإبدال بحيث يتعلم ذاتيا وبدافعية وإتقان وفقا لحاجاته وقدراته واهتماماته وخصائصه النمائية "(القبيلات: 2005، 138).

-**التمرين الذهني المباشر:** عرفه (محبوب، 2002) بأنه " طريقة للممارسة تكون فيها ممارسة الفعالية تخيلي أو تكوين صورة ذهنية بدون أية ممارسة جسمانية "(محبوب: 2002، 185).

-**القدرات العقلية:** عرفها (حسين، 2013) بأنها " الأحداث التي تدور داخل الدماغ من لحظة دخول المثير الى لحظة اتخاذ القرار للاستجابة عن ذلك المثير "(حسين: 2013، 82).

-**المهارات الأساسية بالكرة الطائرة:** عرفها (الصفار، 1996) بأنه: جميع الحركات الخاصة بالكرة الطائرة والتي يؤديها اللاعبون بأسلوب هادف واقتصادي مع مراعاة قانون تلك اللعبة في إنشاء القيام بالحركة والغرض منها تحقيق الفوز والوصول إلى مستوى رياضي عال (الصفار: 1996 5).

-**التصور العقلي:** وعرفه (راتب، 2000) " هو وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة او تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الاعداد العقلي للأداء ... ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية فكما كانت هذه الخريطة واضحة لأجزاء

يعتمد على التلقين وتنفيذ الأوامر والتي تصدر من قبل المدرس في التنفيذ والتطبيق وان ذلك قد لا يفسح المجال امام المتعلمين للتعبير عن ذاتهم وامكانياتهم الحركية كلا على وفق مستواه وقدراته، فضلا عن قلة الدراسات والبحوث التي عنيت بالتعلم وفقا لأنموذج كيلر المصحوب بالتمرين الذهني المباشر في تنمية التصور العقلي وتعلم عدد من المهارات الأساسية بالكرة الطائرة.

وبرزت مشكلة البحث في الاجابة عن التساؤل الاتي:

-هل أن لأنموذج كيلر المصحوب بالتمرين الذهني المباشر تأثيرا إيجابياً في تنمية التصور العقلي وتعلم عدد من المهارات الأساسية بالكرة الطائرة قيد الدراسة لطلاب السنة الدراسية الأولى في كلية التربية الأساسية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة الموصل؟

اهداف البحث: يهدف البحث الحالي التعرف على:

1-تأثير أنموذج كيلر المصحوب بالتمرين الذهني المباشر في التصور العقلي.

2-تأثير أنموذج كيلر المصحوب بالتمرين الذهني المباشر في تعلم عدد من المهارات الأساسية بالكرة الطائرة.

فرضيات البحث:

1-وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في تنمية التصور العقلي لدى طلاب السنة الدراسية الاولى في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الأساسية بجامعة الموصل ولمصالححة الاختبار البعدي.

2-وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في تعلم عدد من المهارات الاساسية بالكرة الطائرة لدى طلاب السنة الدراسية الاولى في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الأساسية بجامعة الموصل ولمصالححة الاختبار البعدي.

3-وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبار البعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في تنمية التصور العقلي لدى طلاب السنة الدراسية الاولى في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الأساسية بجامعة الموصل ولمصالححة المجموعة التجريبية.

" تصميم المجموعتين المتكافئتين العشوائية الاختيار ذات الملاحظة القبلية والبعدي المحكم الضبط "(الزويبي والغنام: 1981، 112).

4-2 وسائل جمع المعلومات: أستخدم الباحثان وسائل بحثية عديدة لجمع المعلومات للوصول إلى البيانات والنتائج المطلوبة على وفق ما يأتي: (الاستبيان، الملاحظة، الدراسات السابقة، المصادر والمراجع العلمية، المقابلات الشخصية، الاختبارات والمقاييس).

5-2 تجانس عينة البحث: تم التجانس لأفراد عينة البحث في المتغيرات (العمر، الطول، الكتلة).

الجدول (2) يبين تجانس عينة البحث

المتغيرات	المعالم الاحصائية	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	C .V
العمر	شهر	260.00	6.13	2.35	
الطول	سم	172.93	4.58	2.64	
الكتلة	كغم	72.16	5.21	7.22	

يتبين من الجدول (2) ان معامل الاختلاف (C.V) لجميع المتغيرات كانت < 30 مما يدل على تجانس العينة في تلك المتغيرات.

6-2 تكافؤ مجاميع البحث: تكافؤ مجموعتي البحث " ينبغي على الباحث تكوين مجموعات متكافئة في الأقل فيما يتعلق بالمتغيرات التي لها علاقة بالبحث " (فان دالين: 1984، 398).

1-6-2 التكافؤ في بعض الصفات البدنية والحركية المؤثرة في تعلم عدد من المهارات الأساسية بالكرة الطائرة والاختبارات المناسبة لها: وعلى وفق النتائج المبينة في الجدول (3).

الجسم تحدد ما هو مطلوب منه " (راتب: 2000، 117).

2- إجراءات البحث:

1-2 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة مشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته: تم تحديد مجتمع البحث بطريقة عمدية والمتمثلة بطلاب السنة الدراسية الأولى قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الأساسية بجامعة الموصل للعام الدراسي 2022/2021، وان سبب اختيار هذا المجتمع كون مادة الكرة الطائرة من ضمن مقررات الفصل الدراسي الأول والتي تدرس لهذه السنة الدراسية، والبالغ عددهم (75) طالب وطالبة موزعين على (3) قاعات دراسية هي (A، B، C)، وكان عدد طلاب القاعة الدراسية الأولى (A) (28) طالب وطالبة والقاعة الدراسية الثانية (B) (24) طالباً والقاعة الثالثة (C) (23) طالباً، ولتحديد عينة البحث والمجموعتين التي سوف يطبق عليهما تجربة البحث الرئيسية أجري الباحثان عملية القرعة وبالطريقة العشوائية البسيطة بين القاعات الدراسية الثلاث لتكون القاعة الدراسية الثانية هي المجموعة التجريبية التي سوف يطبق عليها نموذج كيلر المصحوب بالتمرين الذهني المباشر والقاعة الدراسية الثالثة هي المجموعة الضابطة التي سوف يطبق عليها أسلوب المدرس المنبع وبذلك بلغت عينة البحث (40) طالباً بنسبة (67.79%) من مجتمع البحث من الذكور موزعين على قاعتين دراسيتين بواقع (20) طالب لكل قاعة والجدول (1) يبين ذلك:

الجدول (1) يبين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة وعدد أفراد العينة

ت	الشعبة والمجموعة	العدد الكلي	المستبعدون	عدد أفراد العينة
1	القاعة (B) المجموعة التجريبية	24	4	20
2	القاعة (C) المجموعة الضابطة	23	3	20
	المجموع	47	7	40

3-2 التصميم التجريبي: يقصد بالتصميم التجريبي ذلك التصميم الذي يتم فيه ضبط المتغيرات الخارجية ضبطاً يمنع من تأثير عوائق الصدق الداخلي والصدق الخارجي إلى حد كبير (العساف: 1989، 316).

بناءً على ذلك فقد استخدم الباحثان التصميم التجريبي الآتي:

الانتباه) لكون قيم احتمالية نسب الخطأ أكبر من (0.05) مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في تلك المتغيرات.

2-6-3 التكافؤ في عدد من المهارات الأساسية بكرة الطائرة:

أعتمد الباحثان على مفردات المنهج الدراسي المخصص في مادة الكرة الطائرة لطلبة السنة الدراسية الأولى (الفصل الدراسي الأول) في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/كلية التربية الأساسية/جامعة الموصل، للعام الدراسي 2022/2021، والذي يتضمن المهارات الأساسية بالكرة الطائرة من الكتاب المنهجي (ليث محمد داود البنا: 2008، ص 49-79)، والجدول (5) يبين ذلك.

الجدول (5) يبين نتائج الفروق بين الاختبار القبلي بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في تعلم عدد المهارات الأساسية بالكرة الطائرة

ت	المعالم الإحصائية للمهارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة	احتمالية نسبة الخطأ*
			س-	ع±	س-	ع±		
1	الإرسال المواجه من الأسفل	درجة	4.61	0.58	4.44	0.70	0.87	0.39
2	الإرسال المواجه من الأعلى (التس)	درجة	4.17	0.83	4.50	0.59	1.12	0.15
3	التمرير من أمام الرأس إلى الأمام	درجة	4.33	0.71	4.34	0.67	0.75	0.96
4	التمرير من الأسفل إلى الأمام	درجة	4.42	0.76	4.28	0.65	0.63	0.53

* إن القيمة الاحتمالية تكون معنوية عندما تكون \geq من (0.05) وإمام درجة الحرية (38) وإن قيمة (ت) الجدولية (2.02) يتبين من الجدول (5) عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة والتجريبية في اختبارات عدد المهارات الأساسية بالكرة الطائرة (مهارة الإرسال المواجه من الأسفل، مهارة الإرسال المواجه من الأعلى "التس"، مهارة التمرير من فوق الرأس إلى الأمام، مهارة التمرير من الأسفل (استقبال الأرسال)، إذ بلغت قيم احتمالية نسب الخطأ والبالغة على التوالي (0.39، 0.15، 0.96، 0.53) يتبين عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية لكون قيم احتمالية نسب الخطأ أكبر من (0.05).

2-7-7 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

2-7-1 الأجهزة المستخدمة في البحث: (الة تصوير فيديو نوع سوني، ميزان طبي لقياس الكتلة عدد (1)، ساعة توقيت عدد (3)، جهاز لا بتوب نوع (Elite book) hp، فلاش

الجدول (3) يبين نتائج اختبار "ت" بين مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في اختبارات بعض الصفات البدنية والحركية المختارة

ت	المعالم الإحصائية للاختبارات البدنية والحركية	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة	احتمالية نسبة الخطأ*
			س-	ع±	س-	ع±		
1	رمي كرة طبية زنة (3كغم) من فرق الرأس من وضع الجلوس	متر	4.84	0.47	4.67	0.62	0.99	0.93
2	الركض المرتد ضمن خطوط ملعب الكرة الطائرة (3-3-9-9)	ثانية	11.11	0.53	10.52	0.86	0.82	0.15
3	ثني الذراعين ومدهما من وضع الاستناد الأمامي خلال (10) ثوان.	تكرار	15.05	2.21	14.65	3.15	0.46	0.23
4	قياس المدى الحركي للكتفين من وضع المد الكامل للذراعين	سم	9.55	2.74	9.05	2.66	0.58	0.49

* إن القيمة الاحتمالية تكون غير معنوية عندما تكون أكبر من (0.05)

يتبين من الجدول (3) وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبارات بعض الصفات البدنية والحركية (القوة الانفجارية للذراعين، القوة المميزة بالسرعة للذراعين، الرشاقة، مرونة الكتاف) لكون قيم احتمالية نسب الخطأ أكبر من (0.05) مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في تلك المتغيرات، علماً أن هذه الاختبارات نفذت يومي الاثنين والثلاثاء الموافق 2022/1/4-3. ولمدة يومين للمجموعتين كليهما، اليوم الأول: الاختبار الأول والثاني، اليوم الثاني: الاختبار الثالث والرابع.

2-6-2 التكافؤ في التصور العقلي الرياضي: استخدم

الباحثان مقياس التصور العقلي الرياضي المقنن ل (رينر مارتينز، 1992) والمعرب من قبل (راتب، 2000) والجدول (4) يبين ذلك:

الجدول (4) يبين نتائج اختبار "ت" بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبارات (التصور العقلي)

ت	المعالم الإحصائية أبعاد التصور العقلي	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة	احتمالية نسبة الخطأ*
			س-	ع±	س-	ع±		
1	البعد السمعي	درجة	9.10	1.41	8.95	1.43	0.88	0.740
2	البعد البصري	درجة	9.30	1.52	9.25	1.33	0.74	0.913
3	البعد الحركي	درجة	9.15	1.59	9.05	1.43	0.87	0.836
4	البعد الانفعالي	درجة	9.00	1.45	8.95	1.27	0.72	0.908

* إن القيمة الاحتمالية تكون غير معنوية عندما تكون أكبر من (0.05) وإمام درجة الحرية (38) وإن قيمة (ت) الجدولية (2.02)

يتبين من الجدول (4) وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبارات أهم العمليات العقلية (التصور العقلي، حدة الانتباه، تركيز الانتباه، توزيع

-المجموعة التجريبية الخطط التعليمية الخاصة ب (خطة كيلر

المصحوبة بالتمرين الذهني المباشر):

يؤدي المتعلمون الواجبات والمهام على وفق أنموذج كيلر المصحوب بالتمرين الذهني المباشر لفترة (8) أسابيع وواقع وحدة تعليمية بالأسبوع وزمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة، إذ قام مدرس المادة بتنفيذ وحدات المنهج التعليمي، إذ تم شرح المهارة المطلوبة بشكل مفصل وواضح ثم عرضها بأنموذج من قبل مدرس المادة في الجزء التعليمي من القسم الرئيس أنموذج كيلر المصحوب بالتمرين الذهني المباشر، ثم يتم بعدها التمرين الذهني المباشر ومن ثم التطبيق العملي من قبل المتعلمين للتمرين المهاري بشكل محطات (مستويات) يختار الطالب المستوى المناسب له على وفق إمكانياته ويؤدي المهارة بشكل فريدي أي (تفريد التعلم) على وفق أنموذج كيلر في الجزء التطبيقي من القسم الرئيس للوحدة التعليمية في المنهج التعليمي. يعتمد هذا الأسلوب على وجود دليل مطبوع للمادة التعليمية، يساعد الطالب في عملية التعلم الفردي، إذ تحدد فيه أهداف الوحدة الدراسية بتجزئة المهارة الى اجزاء بوضع عدد كبير من الخطوات الصغيرة تسمى فقرات مرتبة ترتيباً منطقياً، ويشار الى الوسائل التعليمية والصور التوضيحية والمراجع العلمية اللازمة لتحقيق الأهداف، وكيفية السير في الوحدات التعليمية، وتنفيذ الأنشطة والتدريبات التي تشمل عليها المادة التعليمية، وكيفية تنفيذ الاختبارات الذاتية، وكيفية التقدم للاختبار في نهاية الوحدة ومعيار الاتقان المعتمد لتلك الوحدة، إذ يقوم الطالب بدراسة المادة التعليمية على وفق قدراته، وسرعته الخاصة. والمبدأ الأساسي الذي يقوم عليه هذا الأسلوب هو ان يقوم المتعلم باستيعاب مفاهيم الوحدة ومهاراتها، واتقانها قبل الانتقال الى الوحدة التي تليها ولا يوجد زمن محدد لإنجاز الوحدة الدراسية، اما المراقبون فهم حجر الاساس في خطة كيلر، ويختارون من الطلبة المتفوقين الذين انهوا مادتهم التعليمية بسرعة وإتقان، ويقومون بدور المدرس بمساعدة زملائهم غير المتعلمين واختبارهم وتزويدهم بتغذية راجعة فورية، اما المدرس فهو الموجه والمرشد فقط.

ميموري نوع (ADATA) السعة (32) GB).

2-7-2 الأدوات المستخدمة في البحث: (كرات طائرة عدد (11)، استمارة تقويم الاداء واستمارة تفريغ النتائج)، شريط قياس عدد (1)، كرات طبية زنة (3) كغم عدد (1)، ملعب الكرة الطائرة قانوني، شبكة الكرة الطائرة عدد (2)، كرات طائرة عدد (25).

2-8 التجربة الاستطلاعية: قام الباحثان ومدرس المادة وبمساعدة فريق العمل المساعد بتجربة استطلاعية لعملية تصوير الأداء الفني لعدد من المهارات الأساسية بالكرة الطائرة (مهارة الارسال المواجه من الأسفل، مهارة الإرسال المواجه من الأعلى "التنس"، مهارة التمرير من فوق الرأس الى الأمام، مهارة التمرير من الأسفل (استقبال الأرسال). بالكرة الطائرة، وذلك يوم الاحد الموافق 2022/1/9، على عينة من طلاب القاعة الدراسية الاولى من خارج عينة البحث والبالغ عددهم (10) طالب.

كان الهدف من التجربة الآتي:

1- معرفة بعد وارتفاع آلة التصوير وعدستها عن مكان منطقة الأداء المهاري.
2- التعرف على كيفية وضع آلة التصوير ثابتة أم متحركة والأخطاء المحتملة عند تنفيذ الأداء المهاري بعض انواع لمهاري الارسال والتمرير بالكرة الطائرة.
3- كفاية فريق العمل المساعد.

كان من نتائج التجربة التعرف على المسافة بين موقع الطالب المؤدي ومكان وضع آلة التصوير فكانت على بعد (4) متر من مكان الأداء، والتعرف على ارتفاع عدسة آلة التصوير البالغة (140) سم ووضع آلة التصوير الثابتة.

2-9 تجربة البحث الرئيسية: تم البدء بأجراء التجربة الرئيسية يوم 2022/1/16 ولغاية 2022/3/8 واتبع الباحثان في تطبيق تجربة البحث الرئيسية الخطوات الآتية:

- أعطيت مجموعتي البحث المادة التعليمية نفسها وعلى وفق المنهج المقرر في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الاساسية بجامعة الموصل، واقتصر تطبيق الخطط التعليمية على الجزء الرئيس من الدرس.

عالٍ في تقويم المهارات الحركية وهذا يدل على أن عملية التقويم كانت موضوعية.

2-11 الاختبارات البعدية النهائية:

2-11-1 الاختبار البعدي في تنمية التصور العقلي:

طبق هذا الاختبار يوم الثلاثاء الموافق 2022/3/8، في تمام الساعة الثامنة النصف ولكلا المجموعتين، مع مراعاة الظروف والإجراءات نفسها في عملية تطبيق الاختبارات القبليّة والزمن المحدد علما انها نفذت في القاعات الدراسية في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة.

2-11-2 الاختبار البعدي في لتقيم الأداء المهاري:

طبق هذا الاختبار يوم الخميس الموافق 2022/3/10، في تمام الساعة الثامنة النصف ولكلا المجموعتين، مع مراعاة الظروف والإجراءات نفسها في عملية تطبيق الاختبارات القبليّة والزمن المحدد علما انها نفذت في القاعات الدراسية في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة.

2-12 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحثان برنامج الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) في معالجة النتائج، والوسائل الإحصائية هي: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، النسبة المئوية، معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، معامل الارتباط المتعدد، اختبار (ت) لوسطين حسابيين مرتبطتين متساويين بالعدد، اختبار (ت) لوسطين حسابيين غير مرتبطتين متساويين بالعدد).

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض النتائج وتحليلها:

3-1-1 عرض نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي

والبعدي لمجموعتي البحث وتحليلها في تنمية التصور العقلي:

3-1-1-1 عرض نتائج الفرضية الاولى: يبين الجدول

(6) و (7) ذلك:

2-10 تقويم الأداء الفني للمهارات الأساسية بالكرة

الطائرة قيد الدراسة: تم إجراء تقويم الاداء الفني لعدد من المهارات الأساسية بالكرة الطائرة (مهارة الارسال المواجه من الأسفل، مهارة الإرسال المواجه من الأعلى "التنس"، مهارة التمير من فوق الرأس الى الأمام، مهارة التمير من الأسفل (استقبال الأرسال) لمجموعتي البحث في يوم الاثنين الموافق 2022/1/10، وقبل القيام بأداء الاختبار القبلي من قبل الطلاب قام مدرس المادة بأداء محاولة واحدة أمام الطلاب لعدد من المهارات الأساسية بالكرة الطائرة (مهارة الارسال المواجه من الأسفل، مهارة الإرسال المواجه من الأعلى "التنس"، مهارة التمير من فوق الرأس الى الأمام، مهارة التمير من الأسفل (استقبال الأرسال) لتكوين فكرة عن كيفية إجراء الاختبار، ثم قام الطلاب بأداء (3) محاولات لكل مهارة من لعدد من المهارات الأساسية بالكرة الطائرة (الأرسال المواجه من الأعلى، الأرسال المواجه من الأسفل، تمرير الكرة من أمام الرأس الى الأمام وتمرير الكرة كمن الأسفل) (كمحاولة تجريبية) للطلاب، بعدها تم الاختبار القبلي بإعطاء كل طالب ثلاث محاولات ولكل مهارة على وفق الاداء الفني الخاص بها، وصاحب أداء كل مهارة لكل طالب تصوير الأداء المهاري بألة تصوير فيديو لغرض تقويمها، إذ تم عرضها على السادة المقومين الثلاث والموضح أسمائهم الملحق (2) إذ تم إعطاء درجة لكل مختبر من (10) درجات لكل مهارة من مهارات الدراسة الحالية وحسب البناء الظاهري للحركة، ومن ثم تم جمع الدرجات الثلاث للمقومين لكل مختبر على حدة ولكل مهارة وبعدها تم استخراج الوسط الحسابي للمهارات الأساسية بالكرة الطائرة (مهارة الارسال المواجه من الأسفل، مهارة الإرسال المواجه من الأعلى "التنس"، مهارة التمير من فوق الرأس الى الأمام، مهارة التمير من الأسفل (استقبال الأرسال)، وتم تسجيل النتائج في استمارات خاصة أعدت لهذا الغرض ولكل مجموعة على حده، وبهدف التأكد من موضوعية التقويم بين المقومين الثلاث تم اختيار إحدى المهارات الأساسية بالكرة الطائرة (مهارة الإرسال المواجه من الأعلى التنس)، وتم حساب معامل الارتباط المتعدد بين درجات المقيمين الثلاث فكانت (89.42) وهو معامل ارتباط

الجدول (8) يبين نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تعلم عدد من المهارات الأساسية بالكرة الطائرة

ت	المعالم الإحصائية للمهارات الأساسية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحتسبة	احتمالية نسبة الخطأ*
			س-	س±	س-	س±		
1	الارسال المواجه من الأسفل	درجة	4.61	0.58	6.81	0.54	*10.61	0.004
2	الارسال المواجه من الأعلى (التنسي)	درجة	4.17	0.83	6.73	0.44	*15.39	0.001
3	التمرير من أمام الرأس إلى الأمام	درجة	4.33	0.71	6.96	0.61	*13.14	0.003
4	التمرير من الأسفل إلى الأمام	درجة	4.42	0.76	6.61	0.48	*11.17	0.007

*إن القيمة الاحتمالية تكون معنوية عندما تكون ≥ 0.05 وإمام درجة الحرية (19) وان قيمة (ت) الجدولية (1.72).

يتبين من الجدول (8) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولمصلحة الاختبار البعدي في اختبارات مهارات (مهارات الارسال المواجه من الأسفل، الارسال المواجه من الأعلى (التنسي)، التمرير من أمام الرأس إلى الأمام، التمرير من الأسفل إلى الأمام (استقبال الارسال)، إذ بلغت قيم احتمالية نسب الخطأ والبالغة على التوالي (0.004، 0.001، 0.003، 0.007) يتبين وجود فروق ذات دلالة معنوية لكون قيم احتمالية نسب الخطأ أصغر من (0.05)، وبهذا يحقق صحة من الفرض البحث.

الجدول (9) يبين نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تعلم عدد المهارات الأساسية بالكرة الطائرة.

ت	المعالم الإحصائية للمهارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحتسبة	احتمالية نسبة الخطأ*
			س-	س±	س-	س±		
1	الارسال المواجه من الأسفل	درجة	4.44	0.70	7.61	0.46	*17.94	0.002
2	الارسال المواجه من الأعلى (التنسي)	درجة	4.50	0.59	7.74	0.56	*16.08	0.005
3	التمرير من أمام الرأس إلى الأمام	درجة	4.34	0.67	7.38	0.51	*19.54	0.006
4	التمرير من الأسفل إلى الأمام	درجة	4.28	0.65	7.58	0.51	*16.03	0.003

*إن القيمة الاحتمالية تكون معنوية عندما تكون ≥ 0.05 وإمام درجة الحرية (19) وان قيمة (ت) الجدولية (1.72).

يتبين من الجدول (9) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولمصلحة الاختبار البعدي في اختبارات مهارات (مهارات الارسال المواجه من الأسفل، الارسال المواجه من الأعلى (التنسي)، التمرير من أمام الرأس إلى

الجدول (6) يبين نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تنمية التصور العقلي

ت	المعالم الإحصائية لابعاد التصور العقلي	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحتسبة	احتمالية نسبة الخطأ*
			س-	س±	س-	س±		
1	البعد السمعي	درجة	9.10	1.41	10.55	1.23	*4.52	0.003
2	البعد البصري	درجة	9.30	1.52	10.45	1.19	*3.43	0.005
3	البعد الحركي	درجة	9.15	1.59	10.20	1.28	*3.80	0.001
4	البعد الانفعالي	درجة	9.00	1.45	10.35	0.98	*4.76	0.002

*إن القيمة الاحتمالية تكون معنوية عندما تكون ≥ 0.05 وإمام درجة الحرية (19) وان قيمة (ت) الجدولية (1.72).

يتبين من الجدول (6) وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار القبلي البعدي للمجموعة البحث الضابطة في تنمية اهم القدرات العقلية ولمصلحة الاختبار البعدي، إذ بلغت قيم احتمالية نسب الخطأ والبالغة على التوالي (0.003، 0.005، 0.001، 0.002) يتبين وجود فروق ذات دلالة معنوية لكون قيم احتمالية نسب الخطأ أصغر من (0.05).

الجدول (7) يبين نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تنمية التصور العقلي

ت	المعالم الإحصائية للقدرات العقلية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحتسبة	احتمالية نسبة الخطأ*
			س-	س±	س-	س±		
1	البعد السمعي	درجة	8.95	1.43	13.10	1.41	*9.12	0.008
2	البعد البصري	درجة	9.25	1.33	12.95	2.01	*7.27	0.003
3	البعد الحركي	درجة	9.05	1.43	13.15	1.53	*11.81	0.009
4	البعد الانفعالي	درجة	8.95	1.27	12.75	1.33	*8.54	0.001

*إن القيمة الاحتمالية تكون معنوية عندما تكون ≥ 0.05 وإمام درجة الحرية (19) وان قيمة (ت) الجدولية (1.72).

يتبين من الجدول (7) وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في تنمية اهم القدرات العقلية ولمصلحة الاختبار البعدي، إذ بلغت قيم احتمالية نسب الخطأ والبالغة على التوالي (0.008، 0.003، 0.009، 0.001) يتبين وجود فروق ذات دلالة معنوية لكون قيم احتمالية نسب الخطأ أصغر من (0.05).

3-1-1-2 عرض نتائج الفرضية الثانية: يبين الجدول (8) و (9) ذلك:

3-1-1-2 عرض نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية في تعلم عدد المهارات الأساسية بكرة الطائرة:

(38) وان قيمة (ت) الجدولية (2.02).

يتبين من الجدول (11) وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية ولمصلحة الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات مهارات (الارسال المواجه من الأسفل، الارسال المواجه من الأعلى (التسي)، التمرير من أمام الرأس إلى الأمام، التمرير من الأسفل إلى الأمام (استقبال الارسال))، إذ بلغت قيم احتمالية نسب الخطأ وبالغلة على التوالي (0.01، 0.03، 0.02، 0.01) يتبين وجود فروق ذات دلالة معنوية لكون قيم احتمالية نسب الخطأ أصغر من (0.05).

2-3 مناقشة النتائج:

1-2-3 مناقشة نتائج الفروق في الاختبار القبلي

والبعدي لمجموعتي البحث في تنمية التصور العقلي:

في ضوء النتائج التي تم الحصول عليها والمعرضة في الجداول (6) و(7)، يتبين وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة في تنمية التصور العقلي ولمصلحة الاختبار البعدي وهذا ما يحقق الجزء الأول من الفرض الأول من البحث. ويعزو الباحثان النتائج التي حصلت لدى المجموعة الضابطة والمبينة في الجدول (6) إلى التأثير الذي أحدثه المنهج التعليمي المتبع للمتعلمين والذي تضمن شرح وعرض المهارات الأساسية المختارة بالكرة الطائرة ثم تطبيقها بشكل متكرر من قبل المتعلمين، مما أسهم في تنمية العمل الوظيفي وهذا يدل على أن المنهج التعليمي المتبع قد أسهم في تنمية التصور العقلي وزيادة الخبرة الحركية لدى المتعلمين، ويذكر (بسطويسي والسامرائي، 1984) (إذ ان الطرائق التي يستخدمها المدرس ينبغي ان تكون جيدة واقتصادية في تحقيق الهدف، وان تحرك دافعية المتعلم واهتمامه لبيدلاً لتحقيق الهدف) (بسطويسي والسامرائي: 1984، 20). في ضوء النتائج التي تم الحصول عليها والمعرضة في الجدول (7) يتبين وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في تنمية التصور العقلي ولمصلحة الاختبار البعدي، ويعزو الباحثان التطور الحاصل لدى المجموعة التجريبية إلى

الأمم، التمرير من الأسفل إلى الأمام (استقبال الارسال))، إذ بلغت قيم احتمالية نسب الخطأ وبالغلة على التوالي (0.002، 0.005، 0.006، 0.003) يتبين وجود فروق ذات دلالة معنوية لكون قيم احتمالية نسب الخطأ أصغر من (0.05)، وبهذا يحقق صحة من الفرض البحث.

3-1-1-3 عرض نتائج الفرضية الثالثة: يبين الجدول

(10) ذلك:

الجدول (10) يبين نتائج الفروق بين الاختبار البعدي بين المجموعة الضابطة والتجريبية في تنمية التصور العقلي

ت	المعالم الاحصائية	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسبة	احتمالية نسبة الخطأ*
			ع±	س-	ع±	س-		
1	البعد السمعي	درجة	10.55	1.23	13.10	1.41	*6.08	0.004
2	البعد البصري	درجة	10.45	1.19	12.95	2.01	*4.78	0.002
3	البعد الحركي	درجة	10.20	1.28	13.15	1.53	*6.60	0.005
4	البعدي الانفعالي	درجة	10.35	0.98	12.75	1.33	*6.46	0.001

*إن القيمة الاحتمالية تكون معنوية عندما تكون $(0.05) >$ ومام درجة الحرية (38) وان قيمة (ت) الجدولية (2.02).

يتبين من الجدول (10) وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في تنمية اهم القدرات العقلية، إذ بلغت قيم احتمالية نسب الخطأ وبالغلة على التوالي (0.004، 0.002، 0.005، 0.001) يتبين وجود فروق ذات دلالة معنوية لكون قيم احتمالية نسب الخطأ أصغر من (0.05)، وبهذا يحقق صحة من الفرض البحث.

3-1-1-4 عرض نتائج الفرضية الرابعة: يبين

الجدول (11) ذلك:

الجدول (11) يبين نتائج الفروق بين الاختبار البعدي بين المجموعة الضابطة والتجريبية في تعلم عدد من المهارات الاساسية بالكرة الطائرة

ت	المعالم الاحصائية	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسبة	احتمالية نسبة الخطأ*
			ع±	س-	ع±	س-		
1	الارسال المواجه من الأسفل	درجة	6.81	0.54	7.61	0.46	*4.99	0.01
2	الارسال المواجه من الأعلى	درجة	6.73	0.44	7.74	0.56	*6.30	0.03
3	التمرير من أمام الرأس إلى الأمام	درجة	6.96	0.61	7.38	0.51	*2.34	0.02
4	التمرير من الأسفل إلى الأمام	درجة	6.61	0.48	7.58	0.51	*6.07	0.01

*إن القيمة الاحتمالية تكون معنوية عندما تكون $(0.05) \geq$ ومام درجة الحرية

مهارة معينة ضمن الواجب الحركي يؤدي إلى زيادة الخبرة وإحداث تطور في القابليات الذهنية والبدنية وامتلاك خزين من المعلومات يمكن الرجوع إليها عند الحاجة " (محبوب: 2001، 4).

في ضوء النتائج التي تم الحصول عليها في الجدول (9)، يتبين وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في تعلم عدد من المهارات الأساسية بكرة الطائرة ولمصلحة الاختبار البعدي. يرى الباحثان أن الجانب النظري (الجزء التعليمي) في العملية التعليمية وحده لا يكفي وأن المتعلمين قد استفادوا بدرجة كبيرة أيضاً من الجانب العملي (الجزء التطبيقي)، إذ تم إعطاء تمارين متنوعة ومرتجلة تناولت جميع الجوانب المهمة لتعلم المهارات الأساسية بالكرة الطائرة وإتقانها، وإن الممارسة وتكرار التمارين أدى بالمتعلمين إلى تعلم المهارات وإتقانها إتقاناً جيداً وإن الجانب التطبيقي زيادة على الجانب النظري ساعد المتعلمين على السيطرة على حركاتهم والتناسق الحركي عند أداء المهارة، وهذا ما أكده كل من (شلش ومحمود، 2000) بقولهما " أن الممارسة وبذل الجهد بالتدريب والتكرارات المستمرة ضرورية في عملية التعلم، التدريب عامل مساعد وضروري في عملية تفاعل الفرد مع المهارة والسيطرة على حركاته وتحقيق التناسق بين الحركات المكونة للمهارة في أداء متتابع سليم وزمن مناسب " (شلش ومحمود: 2000، 129).

3-2-3 مناقشة نتائج الاختبار البعدي لمجموعتي

البحث التجريبية والضابطة في تنمية التصور العقلي:
في ضوء النتائج التي تم الحصول عليها من الجدول (10)، يتبين وجود فروق ذات دلالة معنوية في نتائج الاختبار البعدي في تنمية التصور العقلي ولمصلحة المجموعة التجريبية، ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى تأثير المنهج التعليمي بأنموذج كيلر المصحوب بالتمارين الذهني المباشر والذي كان له التأثير الايجابي في هذا التفوق والمتضمن تمارين مهارية، إذ تشير العديد من نتائج البحوث إلى " أن التمارين مهارية أو البدنية يصاحبها بشكل تلقائي تنمية التصور العقلي " (مرعي والحيلة: 2005، 104).

استخدام التدريب الذهني المباشر الذي لعب دوراً مهماً في تحسين مستوى الأداء من جهة، والاداء المهاري القائم على تكرار تمارين كناحية تطبيقية من جهة أخرى، أي الربط بين الجانب الذهني والمهاري (انموذج كيلر المصحوب بالتمارين الذهني المباشر)، وهذا ما ساعد على زيادة التركيز وثبتت البرامج الحركية وتفعيلها وتحسينها، ومن ثم زيادة الخبرة المتعلم، وكل ذلك يصب في تحسين مستوى الأداء، ويشير (علاوي، 2002) " الى أن استخدام المران المنتظم للتدريب الذهني يساعد المتعلم ليصبح أكثر وعياً وادراكاً بما يدور في داخله ومن حوله، وكما يساعد المتعلم على الاسترخاء بهدف التحكم في الضغوط والقلق والاستثارة، وكذلك تركيز الانتباه على تفاصيل الجوانب المختلفة المرتبطة بالأداء المهاري " (علاوي: 2002، 253).

3-2-2 مناقشة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي

لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في تعلم عدد من المهارات الأساسية بكرة الطائرة:

يتبين من الجدول (8) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة التي استخدمت الأسلوب المتبع ولصالح الاختبار البعدي في تعلم الأداء الفني لعدد من المهارات الأساسية بكرة الطائرة (الارسال المواجه من الأسفل، الارسال المواجه من الأعلى التنسي، التمير من فوق الرأس إلى الأمام، التمير من الأسفل إلى الأمام)، وإن هذا التحسن يعود إلى المنهج التعليمي المتبع الذي اسهم في تعلم المهارات الدراسة المبحوثة ونجاح أفراد عينتها في الاختبار البعدي يعود إلى الأسلوب المتبع من خلال تنفيذ خطواته من حيث شرح وعرض كل مهارة على حدة من قبل مدرس المادة وحسب تسلسلها الفني ثم بعد ذلك قام الطلاب بتأدية المهارة عملياً، ويتفق الباحثان مع ما ذكره (شلش ومحمود، 2000) " أن فترة الممارسة وبذل الجهد بالتدريب والتكرارات المستمرة ضرورية في عملية التعليم، والتدريب عامل مساعد وضروري في عملية تفاعل الفرد مع المهارة والسيطرة على حركاته وتحقيق التناسق الحركي في أدائه " (شلش ومحمود: 2000، 129).
يشير (محبوب، 2001): بأن " عملية التدريب والممارسة على

تصور المهارة بكل تفاصيلها وظروفها الزمنية أو المكانية فالمهارات الحركية ماهية الا قدرات ادراكية حسية تتطلب قدرات عقلية، وهذا ما اكده (بطانية، 2013) إذ ان المهارات الحركية الاساسية او في المجال الرياضي هي " ذات طبيعة معرفية تعتمد بالأساس على المعلومات التي تستقبلها الاعضاء الحسية ثم تنقلها الى الدماغ الذي يقوم بترجمتها وأرسالها الى العضلات المعنية بالأعصاب الحركية على صورة أوامر "(بطانية: 2013، 232). ويذكر الباحثان ان لتأثير نموذج كيلر المصحوب بالتمرين الذهني المباشر ساهم في ربط مفردات الحركة كلها وتكوين التصور الكلي للمهارة الحركية من خلال تنفيذ الخطط التعليمية والتغلب على المصاعب التي يواجهها اثناء التطبيق، وهذا ما أكده (الضمد، 2000) إذ إن التصور الذهني يحقق نتائج ايجابية إذا تم لمدة وجيزة من الزمن، وذلك لتجنب المتعلم الصعوبات التي يواجهها (الضمد: 2000، 202).

4-الخاتمة:

استنتج الباحثان ما يأتي:

1-أظهرت النتائج تفوق نموذج كيلر المصحوب بالتمرين الذهني المباشر على الأسلوب المتبع في تنمية التصور العقلي.

2-ان أنموذج كيلر المصحوب بالتمرين الذهني المباشر كان أكثر تأثيراً من الأسلوب المتبع في تعلم الاداء الفني لعدد من المهارات الأساسية بكرة الطائرة.

يوصي الباحثان بما يأتي:

1-يفضل استخدام أنموذج كيلر المصحوب بالتمرين الذهني المباشر في تعليم بعض المهارات الأساسية في الألعاب الجماعية الاخرى وذلك لتحقيقه مستوى أفضل من الأسلوب المتبع.

2-استخدام أنموذج كيلر مع أنواع أخرى من التدريب الذهني (غير المباشر، المختلط).

المصادر:

- [1] احمد سالم بطانية وآخرون (2013)؛ الإدراك الحس حركي وعلاقته بالاحتفاظ بدقة الثبات الحركي: (مجلة دراسات العلوم التربوية، مجلد 40، عدد1، جامعة اليرموك، الأردن).
- [2] بسطويسي احمد، والسامرائي عباس احمد (1984)؛ طرائق التدريس في مجال التربية الرياضية: (مطبعة جامعة الموصل، الموصل).

ويشير (Nagel, 2002) "أن التفوق في المجال الرياضي يتطلب التكامل التام بين العقل والجسم، فمن خلال تدفق الطاقة البدنية والذهنية في اتجاه واحد، يستطيع اللاعب الاستفادة من أقصى طاقاته في تحقيق الأهداف المرجوة" (2002, p179). يرى (Nagel, 2007) "أن التوافق المناسب بين التدريب العقلي والأداء من أهم العوامل التي تؤدي الى تطوير الأداء والوصول به الى أعلى المستويات" (2007, p340). يعزو الباحثان أيضاً سبب ذلك التحسن الى أن المهارات الأساسية بالكرة الطائرة قيد الدراسة تتصف بالانسيابية عند الأداء وتتحسن المهارة خلال تحسين الصورة التي تتطبع في ذهن المتعلم خلال تكرار أدائها، ويؤكد (اللامي، 2006) حقيقة مفادها: " عندما يتم التصور الذهني بطريقة صحيحة، يعمل ذلك على تدعيم المسار العصبي الذي يساعد الأداء يساعد على الاداء الصحيح يساعد على الأداء الصحيح في المرة التالية لتكرار الأداء، ويرجع تأثير التدريب الذهني الى قدرة الجهاز العصبي على تسجيل الأنماط الحركية والحسية وقدرتها على التركيز وإعادة تنظيم التصور "(اللامي: 2005، 95).

3-2-4 نتائج الاختبار البعدي لمجموعي البحث

التجريبية والضابطة في تعلم عدد من المهارات

الاساسية بالكرة الطائرة:

يتبين من الجدول (11)، تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت المنهج التعليمي بتمرينات أنموذج كيلر المصحوب بالتمرين الذهني المباشر على المجموعة الضابطة التي استخدمت المنهج التعليمي المتبع في نتائج الاختبار البعدي في تعلم عدد من المهارات الأساسية بالكرة الطائرة(الارسال المواجه من الأسفل، الارسال المواجه من الأعلى (التتسي)، التمرير من الأسفل إلى الأمام، التمرير من فوق الرأس إلى الأمام)، ويوضح الباحثان سبب هذا التفوق لأفراد المجموعة التجريبية الى ان المعرفة التي تتوفر للمتعلم سواء من المدرس او دليل الطالب يصاحب ذلك تمريناً ذهنياً يعد مكملاً مهماً للتعلم المهاري فيكون الفروق بين المنهجين قد اثر بشكل إيجابي لصالح المجموعة التجريبية. يعزو الباحثان الى ان التحسن الذي حققه افراد المجموعة التجريبية في مستوى الاداء قدرة المتعلم على

- [3] بو حديد بسام (2006)؛ أثر استراتيجيتي التدريس التبادلي والتعليم الشخصي (خطة كيلر) في تحصيل طلبة الصف الرابع الأساسي في مادة العلوم: (رسالة ماجستير، الجامعة الهاشمية، الأردن).
- [4] راتب، أسامة كامل (2000)؛ تدريب المهارات النفسية: (دار الفكر العربي، القاهرة، مصر).
- [5] راتب، أسامة كامل (2004)؛ تدريب المهارات النفسية – تطبيقات في المجال الرياضي، ط2: (دار الفكر العربي، مصر، القاهرة).
- [6] الزويبي، عبد الجليل إبراهيم، والغنام، محمد احمد (1981)؛ مناهج البحث في التربية، ط1: (مطبعة التعليم العالي، جامعة بغداد).
- [7] شلش، نجاح مهدي ومحمود أكرم محمد صبحي (2000)؛ التعلم الحركي، ط2: (دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل).
- [8] شلش، نجاح مهدي ومحمود أكرم محمد صبحي (2000)؛ التعلم الحركي، ط2: (دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل).
- [9] شمعون، محمد العربي والجمال، عبد النبي (1996)؛ التدريب العقلي في التنس، ط1: (دار الفكر العربي، القاهرة، مصر).
- [10] الصفار، زياد يونس (1996)؛ دراسة مقارنة بين التغذية الراجعة الفورية والمتأخرة في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة: (رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل).
- [11] الضمد، عبد الستار (2000)؛ فسيولوجيا العمليات العقلية، ط1: (دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، الأردن).
- [12] عثمان، محمد عبد الغني (1987)؛ التعلم الحركي والتدريب الرياضي: (مطابع دار الحكمة، بغداد).
- [13] العساف، صالح بن حمد (1989)؛ المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية، ط1: (جامعة الإمام حمد بن سعود الإسلامية، الرياض).
- [14] علاوي، محمد حسن (2002)؛ علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية: (دار الفكر العربي، القاهرة).
- [15] علي يونس حسين (2013)؛ دراسات متقدمة في علم النفس الرياضي، ط1: (دار الضياء للطباعة، النجف، العراق).
- [16] فان دالين، ديوبولد (1984)؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ترجمة: محمد نبيل نوفل وآخرون، ط3: (مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة).
- [17] القبيلات، راجي عيسى (2005)؛ اساليب التدريس العلوم في المرحلة الأساسية الدنيا ومرحلة رياض الأطفال، ط1: (دار الثقافة للنشر، عمان).
- [18] اللامي، عبد الله حسين (2006)؛ أساسيات التعلم الحركي، ط1: (مجموعة مؤيد الفنية، الديوانية).
- [19] محجوب، وجيه (2001)؛ التعلم وجدولة التدريب الرياضي، ط1: (دار وائل للنشر، عمان، الأردن).
- [20] وجيه محجوب (2002)؛ التعلم وجدولة التدريب: (بغداد، وزارة التربية).
- [21] ووفيق أحمد مرعي ومحمد محمود الحيلة (2005) P طرائق التدريس العامة، ط2: (عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع).
- [22] Nagel, C.F (2002): the effect of relaxation Training, video obseration, and mental imagery upon ther education.
- [23] Feltz DI (2007): self – effeciacy beleifs of athletes , teams and coaches , handbook of sport , psychology , 2ed.

الملاحق:

الملحق (1) يوضح أنموذج لوحدة تعليمية وفق أنموذج كبلر المصحوب بالتمرين الذهني المباشر

الهدف السلوكي: ان يؤدي الطالب مهارة الأرسال من الأسفل بشكل جيد.		السنة الدراسية: الأولى اليوم والتاريخ: عدد الطلاب: 20 زمن الوحدة 90 دقيقة		الهدف التربوي: تعزيز ثقة الطالب بنفسه من خلال الأداء الصحيح. الهدف التعليمي: تعليم مهارة الأرسال المواجه من الأسفل			
الملاحظات	التقويم	التنظيم	محتوى الوحدة التعليمية	الزمن	نوع النشاط	أقسام الدرس	ت
الأدوات: كرة طائرة عدد (15)، صافرة							
	الوقوف بشكل نسق	***** ◎	تهيئة الأدوات وأخذ الحضور والغياب يتم من خلالها رفع حرارة الجسم من أجل الواجب الرئيسي للوحدة التعليمية اي يشمل جميع أجزاء الجسم. السير ثم الهرولة بتدوير الذراعين ثم الهرولة ثم القفز من الهرولة (الوقوف-فتحاً) سند القدم اماما مع رفع الذراعين اماما (4عداات) (الوقوف) رفع الذراعين اماما (2عداات) (الوقوف -فتحاً -تخصراً) فتل الجذع للجانبين (2عداات) (الوقوف-فتحاً -تخصراً) ميل الجذع للأمام والخلف (2عداات) (الوقوف) ثني الركبتين مع رفع الذراعين عاليا (2عداات).	د3 د7 د10	المقدمة الأحماء العام القسم الإعدادي د20 تمرينات بدنية	القسم الإعدادي د20	1
	الحماء الجيد للجسم	***** ◎					
	التأكد من تطبيق لتمرينات لجميع الطلاب	* * * * * * * * * * * * * ◎					
	التأكيد على انتباه الطلاب للشرح والعرض	***** * * ◎ * * * * * * * * * * * * * * * * * ◎	يقوم المعلم بشرح المهارة والأداء الفني لها ومن ثم تعطى فترة للمتعلم يقوم بتصوير الاداء بشكل مباشر بعد شرح المعلم وتسمى بفترة التمرين الذهني المباشر وزمنه (3) دقائق ويزود التلميذ بورقة العمل. المحطة الأولى: 45ثا تمرين ذهني مباشر وبعدها حمل الكرة باليد الغير مسيطرة ثم رميها الى الأعلى وعلى ارتفاع الأكتاف المحطة الثانية: 45ثا تمرين ذهني مباشر وبعدها التمرين السابق مع ضرب الكرة بشكل خفيف المحطة الثالثة: 45ثا تمرين ذهني مباشر وبعدها ضرب الأرسال من المنقطة الجانبية للملعب. المحطة الرابعة: 45ثا تمرين ذهني مباشر وبعدها تطبيق الأرسال بشكل المثالي (قانوني). يقوم الطلاب باداء مهارة الأرسال المواجه من الأسفل بشكله القانوني بحيث يقف خلف خط الأرسال ويؤدي مهارة الأرسال المواجه من الأسفل دون لمس قدمه خط الأرسال.	د12 د3 د35 د10	النشاط التعليمي النشاط التطبيقي اختبار تقويمي	القسم الرئيسي د60	2
	تشجيع الطلاب على الأداء	***** * * ◎ * * * * * * * * * * * * * * * * * ◎					
	التأكيد على الأداء الصحيح	***** ◎ ◎					
	إرجاع الجسم الى وضعه الطبيعي	***** ◎	عودة الجسم الى وضعه الطبيعي هرولة خفيفة، مشي	د7	تمرينات تهديئة	القسم الختامي د10	3
	إرجاع الأدوات والانصراف	***** ◎	الوقوف على خط واحد أداء تحية الأنصراف رياضة قوة.	د3	انصراف		



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 1, January 2023

ISSN: 1658- 8452



واقع الميزة التنافسية لدى الاتحادات المركزية بألعاب المضرب من وجهة نظر أعضاء الاتحادات

الفرعية في العراق

نبيل عباس حمادي تويه¹ أ.د. صلاح وهاب شاكر²

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية¹

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد²

(¹ aboowten80@gmail.com, ² salahalkindi62@gmail.com)

المستخلص:

هدف البحث إلى التعرف على واقع الميزة التنافسية لدى الاتحادات المركزية بألعاب المضرب من وجهة نظر الاتحادات الفرعية في العراق، وأُعدت المنهج الوصفي بأسلوب المسح على (60) فرد يمثلون ما نسبته (46.512%) من مجتمعهم المتمثل بأعضاء الاتحادات الفرعية بألعاب المضرب لكل من ألعاب (التنس، والريشة الطائرة، وتتنس الطاولة، والسكواش) المُستمرين في تشكيلاتهم الإدارية في الموسم الرياضي 2022/2021 البالغ عددهم (129) فرد، وبعد تحديد أداة القياس وتوصيفها وتطبيقها عليهم جمعت البيانات وتمت معالجة النتائج بنظام (SPSS)، وكانت الاستنتاجات والتوصيات بأنه لدى اتحادات ألعاب المضرب مستوى مقبولاً من الميزة التنافسية من وجهة نظر الاتحادات الفرعية في العراق، وحققت وجهة نظر الاتحادات الفرعية ألعاب المضرب في العراق مستوى متقدماً من المعرفة والخبرات التي ترفع من مستوى فاعلية الميزة التنافسية لدى الاتحادات المركزية، ويحتاج رفع مستوى الميزة التنافسية لدى الاتحادات المركزية ألعاب المضرب إلى الاهتمام بالابتكار والإبداع من وجهة نظر الاتحادات الفرعية في العراق، ومن الضروري تفعيل حلقات التعاون بين اتحادات ألعاب المضرب والأكاديميين المتخصصين بالإدارة الرياضية، لرفع هذه الاتحادات بالأساليب الداعمة لرفع الميزة التنافسية.

الكلمات المفتاحية: الميزة التنافسية - الاتحادات المركزية - ألعاب المضرب - الاتحادات الفرعية.

1-المقدمة:

يشغل مفهوم التميز التنافسي مكانة هامة في كل من مجالي الإدارة الاستراتيجية واقتصاديات الأعمال، وقد برز هذا المفهوم بشكل واضح مع متطلبات الثمانينات من القرن الماضي و قدم (porter) مفهوم الميزة التنافسية على أنها " هي أن العامل الأهم والمحدد لنجاح منظمات الأعمال هو المركز التنافسي لها في الصناعة التي تعمل فيها " (Porter ME, 1985)، وقد برزت أهمية هذه المفاهيم بسبب زيادة شدة المنافسة.

وقد تمكن الباحثان هنا من تبيان طبيعة الميزة التنافسية للأداء والإنجاز التنافسي لاتحادات العاب المضرب الرياضية على قدرة هذه المؤسسات من تقديم أداء ذي جودة عالية و مهارات مُميزة تُعد كمنتجات على مستوى الأفراد الرياضيين من الإداريين والمدربين والحكام واللاعبين والمؤسسة والهيئات الرياضية لا تتقارن مع نظيراتها قد تتسم ببعض الميزات والإبداع على الرغم من توفر نفس المكنات ولربما أقل من توافرها عند المؤسسات والهيئات المنافسة، كون لديها ما ليس للمنافس منها من انتماء و ولاء وكفاءات وخبرات وحب ورغبة وتاريخ مبني بأسس صحيحة يدافع عن بقائها في دائرة المنافسة الرياضية و عن أسمها التي كتبتُ بجهد وسعي وتخطيط فيه من الرؤى وتحقيق كل ما هو مُميز عن الآخرين.

أهمية البحث:

تكمن في تغطية جوانب مهمة من الكشف عن أهمية واقع الميزة التنافسية لدى اتحادات العاب المضرب في العراق و بيان قدرتها أدارياً و فنياً وإنجاز من خلال تحقيق الأهداف التي تُخطط لها إدارات هذه الاتحادات بكفاءة عالية وبقدرة مُميزة في استثمار الموارد البشرية والمادية المتوافرة التي قد تكون بدرجات أداء مُبدعة لمُدخلاتها ويطرائق علمية لإنجاز مُخرجات عملية فاعلة تتمثل بإحراز المراكز المتقدمة والبطولات الرياضية المستدامة، كما كان في تاريخها من حضور وتنافس على المستويات كافة.

مشكلة البحث:

من خلال اطلاع الباحثان على الدراسات والبحوث الادارية والتربوية والنفسية ونتائجها، فضلاً عن متابعة التاريخ الرياضي والنتائج المُتحققة لاتحادات العاب المضرب (تنس الطاولة،

الريشة الطائرة، التنس الأرضي، والسكواش)، لحظ الباحثان إن مستوى الاداء لهذه الاتحادات لا يتسم بواقع الميزة التنافسي وهو في تراجع مقارنة مع تاريخها و إنجازاتها السابقة، الذي قد يعود بالأساس الى مستوى التراجع في الاداء لإدارات هذه الاتحادات، كونها احد اهم المهارات الادارية في تحديد السياسات والبرامج وخلق البيئة التنظيمية المناسبة ودراسة التحديات وإمكانية استثمار الفرص المتاحة لضمان تحقيق الأهداف بتجدد و إبداع.

أهداف البحث:

1-بناء و تقنين مقياس الميزة التنافسية لاتحادات العاب المضرب في العراق.

2-التعرف على الميزة التنافسية لدى اتحادات العاب المضرب في العراق.

مجالات البحث:

المجال البشري: اعضاء الاتحادات الفرعية لألعاب المضرب في العراق .

المجال الزمني: الفترة الممتدة من يوم 2022/4/12 ولغاية يوم 2022/5/8.

المجال المكاني: مقرات الاتحادات الفرعية لألعاب المضرب في العراق.

2-منهج البحث واجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: أعتدَّ منهج البحث الوصفي الذي يُعرف " بأنه أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة وتصويرها بالأرقام من خلال جمع البيانات والمعلومات وتحليلها وتفسيرها بطريقة علمية دقيقة " (عدنان وعبدالله: 2020، 272).

2-2 مجتمع البحث وعينته: اشتمل مجتمع البحث على أعضاء الاتحادات الفرعية بألعاب المضرب لكل من ألعاب (التنس، والريشة الطائرة، وتنس الطاولة، والسكواش) المُستمرين في تشكيلاتهم الإدارية في الموسم الرياضي 2022/2021 البالغ عددهم (129) فرد، تم اختيار بشكل عشوائي العينة الاصلية للبحث والبالغ عددها (60) فرد يمثلون ما نسبته (46.512%) من المجتمع الأصل، وهم يحققون أغراض البحث وإجراءاته المختلفة.

عدد (1)، حاسبة يدوية علمية نوع (Nikon) صينية الصنع عدد (1)، برنامج (Excel) إصدار (2015) لتوثيق البيانات وحفظها، برنامج (SPSS) إصدار (V26) لمعالجة البيانات إحصائياً، ساعة توقيت إلكترونية نوع (Sport Timer) صينية الصنع عدد (1)).

2-4-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-4-1 تحديد متغير البحث وحصره: عمد الباحثان إلى هذا الإجراء ليعد خط الشروع ببحثهما من خلال اعتماد منهجية علمية للبدء بإجراءاته بغية تجنب الاجتهاد الشخصي في الملاحظة الواردة في مشكلة البحث، ولحصر متغير البحث وصحة تسميته، وهذا ما يستلزم اتفاق أكاديمي، إذ عمد الباحثان إلى عرض المطلوب على اللجنة العلمية المُتشكلة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية لإقرار العنوان، واتفقوا بينهم بنسبة (100%) على الآتي:

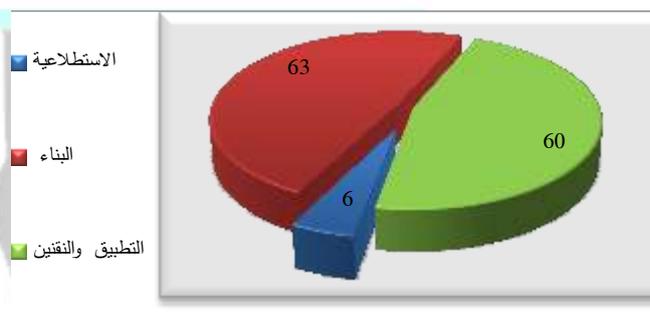
المتغير: الميزة التنافسية لدى اتحادات ألعاب المضرب. باعتماد قياس وجهة نظر أعضاء الاتحادات الفرعية بألعاب المضرب لكل من (التنس، والريشة الطائرة، وتنس الطاولة، والسكواش) في التوصل لحلول مشكلة البحث الحالي.

2-4-4-2 تحليل الخصائص المشتركة لأفراد مجتمع

البحث: أن خصوصية البحث الحالي حددت اشتراك خصائص أفراد مجتمع البحث في أنهم أعضاء الاتحادات الفرعية بألعاب المضرب، وأن التفاوت في ميول واتجاهات الآراء في بيئة التشكيل الإداري المستهدف في البحث تتأثر حسب خصائص الأفراد، ولبناء مقاييس التقدير من نوع الورقة والقلم في الإدارة الرياضية لقياس هذه الآراء والميول فإنه يتطلب معرفة خصائصهم، لغرض اعتمادها عند صياغة عبارات فقرات المقياس لتتناسب مع مدركاتهم التي تتأثر بعوامل العمر الزمني، الخبرة في المجال الإداري، فضلاً عن التحصيل الدراسي، مما عمد الباحثان إلى إجراءات ميدانية بمراجعة السجلات الرسمية الخاصة بمعلومات بياناتهم في الاتحادات المركزية، وتبين بأن أعمارهم الزمنية تتراوح ما بين (34-66) عام ميلادي، من الحاصلين على شهادة الإعدادية فأعلى، ولديهم خبرة إدارية في عمل الاتحادات الفرعية تتراوح من (8-38) عام ميلادي، كما

جدول (1) يُبين توصيف أفراد العينة الكلية وتوزيعها على عينات البحث الثلاث ونسبها المئوية بعض كسور قيم النسبة المئوية مقربة

التطبيق الرئيسية والتقنين	العينة الكلية الممثلة للمجتمع			التشكيلات الادارية
	توصيف تفصيلات توزيع أفراد عينات البحث	الاستطلاعية	اعضاء الاتحادات الفرعية	
	البناء			
	18	2	36	12
	18	2	36	12
	27	2	54	18
	-	-	3	1
	63	6	129	
	46.512%	4.651%	100%	



شكل (1) يوضح توصيف توزيع أفراد مجتمع البحث على عينات ثلاث

2-3-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة بالبحث:

أن هذه جميعها وغيرها ليست إلا أدوات يستخدمها الباحثون في الحصول على بياناتهم والتي تُولف مكوناً أساسياً من مكونات المنهج، إذ اعتمدت الوسائل والأدوات والأجهزة الآتية:

2-3-3-1 أدوات البحث العلمي ووسائله: (المصادر

العربية والأجنبية، شبكة المعلومات الدولية (الأنترنيت)، المخاطبات الإدارية الرسمية، السجلات الرسمية في تشكيلات الاتحادات الفرعية، المقابلات الشخصية الفردية المباشرة، استبانات ورقية لاستطلاع رأي الخبراء والمتخصصين، استمارات ورقية لجمع البيانات وتفرغها، مقياس الميزة التنافسية لدى اتحادات ألعاب المضرب).

2-3-3-2 الأجهزة والوسائل المستخدمة بالبحث:

(كمبيوتر محمول (لابتوب) نوع (LENOVO) صيني الصنع

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

جدول (2) يبين المعالم الاحصائية لمقياس الميزة التنافسية لدى اتحادات ألعاب المضرب بالمقارنة مع الوسط الفرضي للمقياس

أسم المقياس	عدد الفقرات	الدرجة الكلية	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الفرق بين الوسطين	(ت)	(Sig)	الدلالة
الميزة التنافسية لدى اتحادات ألعاب المضرب	38	190	114	129.92	27.878	15.917	4.422	0.000	دال

وحدة القياس (الدرجة) ن=60 درجة الحرية (59) مستوى الدلالة (0.05) دال إذ كانت (Sig) > (0.05)

يبين نتائج الجدول (2) بأن الوسط الحسابي أكبر من الوسط الفرضي لمقياس الميزة التنافسية لدى اتحادات ألعاب المضرب على وفق آراء أعضاء الاتحادات الفرعية، وأن هذا الفرق الإحصائي بين هذين الوسطين دال حسب دلالة قيمة (t-test) لعينة واحدة، لمعرفة ظهور نتائج الدرجة الكلية لهذا المقياس بهذا المستوى ولغرض أعزاء أسباب ظهور نتيجته الكلية، يعرض الباحثان مستوى استجابات عينة التطبيق تفصيلاً لكل مجال من مجالات المقياس بالمقارنة مع الوسط الفرضي لكل منها، وكما مبين في الجدول (3):

جدول (3) يبين نتائج مجالات مقياس الميزة التنافسية لدى اتحادات ألعاب المضرب بالمقارنة مع الوسط الفرضي لكل مجال

أسماء مجالات المقياس	عدد الفقرات	الدرجة الكلية للمجال	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الفرق بين الوسطين	(ت)	(Sig)	الدلالة	الترتيب
الابتكار والإبداع	6	30	18	20.52	6.794	2.517	2.869	0.006	دال	الخامس
المعرفة والخبرات	8	40	24	28.53	5.619	7.533	10.385	0.000	دال	الأول
جودة الأداء	8	40	24	27.4	5.576	6.4	8.891	0.000	دال	الثاني
البرامج والفعاليات	8	40	24	26.47	4.932	5.467	8.586	0.000	دال	الرابع
المرونة	8	40	24	27	5.955	6	7.805	0.000	دال	الثالث

وحدة القياس (الدرجة) ن=60 درجة الحرية (59) مستوى الدلالة (0.05) دال إذ كانت (Sig) > (0.05)

تبين نتائج الجدولين (2) و (3) أن أعضاء الاتحادات الفرعية تعدوا بدرجات وجهة نظرهم الوسط الفرضي للمجالات الخاصة بمقياس الميزة التنافسية لدى اتحادات ألعاب المضرب والتي تؤكد هذه

تم الأخذ بهذه الخصائص في جوانب فنية تتعلق بكيفية التعامل معهم لتسهيل إجراءات المسح بوساطة المقياس .

2-4-3 بناء المقياس:

" بوساطة القياس نتوصل إلى معلومات يمكن الاستناد إليها في إصدار أحكام عن وضع الأفراد والجماعات وتقدير إمكانات الأفراد المستقبلية في مختلف مجالات السلوك الإنساني " (7-88). كما أنه يفرض إيجاد الحلول لمشكلات الإدارة الرياضية الابتعاد عن التكهانات والارتجال عند معالجة هذه المشكلات المطروحة، ما لم تكن حلول هذه المعالجات مستمدة من أدوات قياس تحاكي الواقع بلغة رقمية، وفي ضوء ذلك عمد الباحثان إلى مراجعة العديد من المصادر والدراسات الأكاديمية التي تعنى ببناء المقاييس من نوع الورقة والقلم، ليعتمدا خطوات منهجية تراعي تجنب أخطاء القياس، من خلال الحد من التطبيق المتكرر في إجراءات هذا البناء بالالتزام بمبدأ الاقتصادية بالإجراءات، وعلى وفق خطوات متسلسلة محددة بمصادر القياس والتقييم.

2-4-3-1 دواعي بناء المقياس:

- 1-تحديد هدف المقياس وأسميه.
- 2-إعداد مجالات المقياس وتحديد صلاحيتها.
- 3-إعداد فقرات وتعليمات المقياس (الصدق الظاهري والمنطقي).

- 4-تجريب المقياس استطلاعياً .
- 5-أسلوب تحليل فقرات (صدق البناء التكويني للمقياس) .
- 6-صدق التمييز (القدرة التمييزية لفقرات المقياس) .
- 7-صدق الاتساق الداخلي للمقياس .
- 8-ثبات المقياس .
- 9-المعالم الإحصائية النهائية والتوزيع الاعتدالي لدرجات المقياس .
- 10-وصف الصورة النهائية للمقياس .

وتطويرها، باستثمار الموارد والأدوات بشكل جيد لتحقيق الابداع بالأداء المتميز، من خلال اعتماد الآليات العلمية والاختبارات في تحليل أدائه بمراجعة تقييم مستوى الإنجازات مما أدت وجهات النظر هذه باختلافها وتباينها بين أعضاء الاتحادات الفرعية إلى ظهور الميزة التنافسية لدى اتحادات ألعاب المضرب بهذا المستوى. وأن " التحفيز الإلهامي لأعضاء الإدارات العليا الذين يثيرون في التابعين حب التحدي، ويتيح الفرصة لهم للمشاركة في تحقيق الأهداف العامة للتشكيلات الإدارية، وبذكي فيهم الحماس، ويعزز روح الفريق، ويشركهم في رسم الرؤية للمستقبل المنشود، وتعزز ميزة التنافس الشريف مع التشكيلات الادارية الاخرى (قاسم: 2008، 119)، كما إن "التنافس مسؤوليات تقع على عاتق الادارات العليا لاسيما وإن عليهم اعتماد التكنولوجيا الحديثة بالإدارة ومواكبة التطورات والتنافس بين التشكيلات الإدارية في التقدم على مختلف الأصعدة " (كامل، 2018: 23)، كذلك فإن " الميزة التنافسية تنشأ بمجرد توصل المؤسسة إلى اكتشاف طرائق جديدة أكثر فعالية من تلك المستعملة من قبل المنافسين، إذ يكون بمقدورها تجسيد هذا الاكتشاف ميدانياً، وبمعنى آخر بمجرد إحداث عملية إبداع بمفهومه الواسع " (Ma, H, 2015: 51)، إذ أن " الميزة التنافسية تحقق انعكاسات على مستوى نجاح التشكيلات الإدارية تكلف العاملين فيها واجبات الحفاظ على ما وصلت إليه تشكيلاتهم وهي ضرورة لديمومة وضع أهداف جديدة تقديمية " (زكريا وصالح: 2004، 179)، كذلك " تسعى التشكيلات الإدارية اليوم إلى تبني ثقافة تتصف بالمرونة والتطور لإعطائها ميزة تنافسية لمواجهة التحديات من جهة، واقتناص الفرص التي يوفرها المحيط المضطرب والمعقد من جهة أخرى " Wilson, (2001: 353) إذ " أن بناء الميزة التنافسية يعتمد على القدرة - والأفضلية والأرجحية تحقيق التفوق في التشكيل الإداري على المنافسين، وإن التفوق يأتي من خلال تطوير القدرات المميزة التي هي الموارد الفريدة التي يمتلكها التشكيل الإداري أو نقاط القوة الفريدة والتي قد تكون قوة تعمل ماهرة مدربة جيداً ومبدعة وخلاقة، شبكات توزيع قوية، والتفرد بتملك مصدر تجهيز المواد الأولية، امتلاك التكنولوجيا الأفضل مقارنةً بالمنافسين، وبذلك يمكن للعمليات أن تتميز بالكلفة الأقل أو الجودة الأعلى أو

النتائج بتوافر الظاهرة لديهم وبمستويات متفاوتة بين مجالاتها، إذ كانت الفروق الإحصائية دالة جميعها، على وفق دلالة قيم (t - test) لعينة واحدة بين الوسطين الحسابي والفرضي لكل مجال، كما جاءت نتائج إجابات العينة لمجال المعرفة والخبرات في المرتبة الأولى عن باقي المجالات الخمسة، وجاءت نتائج إجابات العينة لمجال الابتكار والإبداع في المرتبة الأخيرة منها. ويتفوق قيم الأوساط الحسابية تفصيلاً لكل من مجالاته الخمسة على أوساطها الفرضية، ويعزو الباحثان ظهور هذه النتائج إلى انجذاب أعضاء وجهات نظر أعضاء الاتحادات الفرعية حول توافر الميزة التنافسية بهذا المستوى إلى أنه يمتلك الاتحاد كفاءات إدارية تمكنه من التميز عن الاتحادات الأخرى، وخبرات تجارب سنوات تميز أداءه في المنافسات الرياضية، وإن الاتحادات المركزية توظف معلومات ومعارف فنون اللعبة لتحقيق الميزة التنافسية على الاتحادات الأخرى، وتجد الاتحادات المركزية للمشكلات التي تواجهها بحكمة إدارية احترافية، بالاستفادة من التجارب السابقة من أدائه وإنجازاته في تحقيق المنجز الأفضل وتدرس معظم احتمالات العقبان التي تحول دون تحقيق مراتب المنافسة مع الاتحادات الأخرى، وتدمج هذه الاتحادات المركزية الكفاءات الشبابية مع من يمتلكون الخبرة لدعم روح التنافس بينهم للوصول إلى حالة الأداء المتميز، وتوافر الاتصال الفاعل ما بين التشكيلات الإدارية التي تقع ضمن مسؤولية الاتحاد من اتحادات فرعية ولجان تخصصية يشكلها الاتحاد وعلى مختلف تخصصاتهم، يتضمن إمكانية ترجمة وإيصال المعلومات إلى أماكن وأوقات الحاجة إليها بما يعزز الميزة التنافسية، وإلى توفير مساحة من تمكين الأفراد العاملين التي هي عملية تحديد أهدافهم ومسؤولياتهم ووظائفهم ومنحهم صلاحيات الإنجاز وتفويضهم لاتخاذ ما يلزم من القرارات والمواقف لحل المشكلات التي تواجه أعمالهم بما يعزز الميزة التنافسية، وكذلك إن الاتحادات المركزية لألعاب المضرب الأربعة بحاجة إلى ابتكار خطط جديدة تميزه عن المنافسين في تنفيذ البرامج، وابتكار وضع سيناريوهات متعددة تُحقق مراتب متقدمة في المنافسات، وتشجيع الأفراد المُبدعين من أصحاب الأفكار الجديدة التي من شأنها خدمة الألعاب وتطويرها، وتوسيع بنى المؤسسات الرياضية لزيادة قواعد الألعاب وانتشارها

- [8] David, F; Strategic Management Notes ,12th ed., Prentice Hall, India. 2008.
- [9] Ma,H; Creation and preemption for competitive advantage , Rhode Island, USA . 2015.
- [10] Wilson, A; Understanding Organizational Culture and the Implication for Corporate Marketing", European Journal of Marketing,2001, Vol. 35, No. 3/4, pp. 353-367.

التسليم الأسرع أو الإبداع والكفاءة" (عمار، 2016: 86)، لهذا يتم بهذه المرحلة انتقاء المعلومات المتوفرة واعادتها بطريقة أكثر نفعاً ولها قيمة مدركة بالاستعمال الحالي من أجل التعامل مع المواقف التي تواجه متخذ القرار، فكلما كان هناك تحليل منطقي للمعلومات المنتقاة أمكن السيطرة على الموقف ويكون اتخاذ القرار الإداري صائب في تحقيق الإبداع والتنافس (عبد الكريم وصباح، 2004: 53).

4-الخاتمة:

من خلال النتائج المتحصلة استنتج الباحثان ما يلي:

1- لدى اتحادات ألعاب المضرب مستوى مقبولاً من الميزة التنافسية من وجهة نظر الاتحادات الفرعية في العراق.

2- حققت وجهة نظر الاتحادات الفرعية ألعاب المضرب في العراق مستوى متقدماً من المعرفة والخبرات التي ترفع من مستوى فاعلية الميزة التنافسية لدى الاتحادات المركزية.

فيما اوصى الباحثان بالاتي:

1- يحتاج رفع مستوى الميزة التنافسية لدى الاتحادات المركزية ألعاب المضرب إلى الاهتمام بالابتكار والإبداع من وجهة نظر الاتحادات الفرعية في العراق.

2- من الضروري تفعيل حلقات التعاون بين اتحادات ألعاب المضرب والأكاديميين المتخصصين بالإدارة الرياضية، لرفع هذه الاتحادات بالأساليب الداعمة لرفع الميزة التنافسية.

المصادر:

- [1] زكريا الدوري وصالح أحمد؛ الفكر الإستراتيجي وانعكاساته على نجاح منظمات الأعمال: (عمان، دار اليازوري العلمية، 2009).
- [2] عبد الكريم محسن وصباح مجيد النجار؛ إدارة الإنتاج والعمليات: (عمان، دار وائل للطباعة والنشر، 2004).
- [3] عمار ياسر كطان؛ الإبداع الريادي واثره في اتخاذ القرارات الاستراتيجية- دراسة تطبيقية في المنظمات السياحية: (رسالة ماجستير، الجامعة المستنصرية، كلية العلوم السياحية، 2016).
- [4] قاسم عائل الحربي؛ القيادة التربوية الحديثة: (عمان، الجنادرية للنشر والتوزيع، 2008).
- [5] كامل الخصاونة؛ إدارة التعليم الجامعي في القرن الحادي والعشرين: (عمان، دار اليازوري للطباعة، 2018).
- [6] محسن أحمد الخضيري؛ صناعة المزايا التنافسية: (القاهرة، الناشر مجموعة النيل العربية، 2004).
- [7] محمد سمير أحمد؛ الإدارة الاستراتيجية وتنمية الموارد البشرية: (عمان، دار المسيرة، 2009).

الملاحق:

الملحق (1) يوضح مقياس الميزة التنافسية لدى الاتحادات المركزية بألعاب المضرب

ت	أولاً: مجال الابتكار والإبداع	أتفق تماماً	أتفق	أتفق نوعاً ما	لا أتفق	لا أتفق تماماً
1.	يعتمد الاتحاد الخطط المُبتكرة التي تُميزه عن المنافسين في تنفيذ البرامج؟.					
2.	يبتكر الاتحاد وضع سيناريوهات متعددة تُحقق مراتب متقدمة في المنافسات؟.					
3.	يشجع الاتحاد الأفراد المُبدعين من أصحاب الأفكار الجديدة التي من شأنها خدمة اللعبة وتطويرها؟.					
4.	يُوسع الاتحاد من بني المؤسسات الرياضية لزيادة قواعد اللعبة وانتشارها وتطويرها ؟.					
5.	يستثمر الاتحاد الموارد والأدوات بشكل جيد لتحقيق الإبداع بالأداء المتميز؟.					
6.	يعتمد الاتحاد الآليات العلمية والاختبارات في تحليل أدائه بمراجعة تقييم مستوى الإنجازات؟.					
ت	ثانياً: مجال المعرفة والخبرات	أتفق تماماً	أتفق	أتفق نوعاً ما	لا أتفق	لا أتفق تماماً
1.	يمتلك الاتحاد كفاءات إدارية تُمكنه من التميز عن الاتحادات الأخرى؟.					
2.	يمتلك الاتحاد من خبرات تجارب سنوات تميز أداءه في المنافسات الرياضية؟.					
3.	يوظف الاتحاد معلومات ومعارف فنون اللعبة لتحقيق الميزة التنافسية على الاتحادات الأخرى؟.					
4.	يجد الاتحاد حلولاً للمشكلات التي تواجهه بحكمة إدارية احترافية؟.					
5.	يدرس الاتحاد معظم احتمالات العقبان التي تحول دون تحقيق مراتب المنافسة مع الاتحادات الأخرى؟.					
6.	يدمج الاتحاد الكفاءات الشبابية مع من يمتلكون الخبرة لدعم روح التنافس بينهم للوصول إلى حالة الأداء المتميز؟.					
7.	يستفيد الاتحاد من التجارب السابقة من أدائه وإنجازاته في تحقيق المُنجز الأفضل؟.					
8.	يستمتع الاتحاد لذوي الخبرة والمعرفة للوصول إلى حلول إدارية وفتية للإبقاء على مستوى المنافسة؟.					
ت	ثالثاً: مجال جودة الأداء	أتفق تماماً	أتفق	أتفق نوعاً ما	لا أتفق	لا أتفق تماماً
1.	يرسم الاتحاد رؤية استراتيجية تُعد بمثابة حلم للتنافس المشروع قابل للتطبيق؟.					
2.	يضع الاتحاد الأهداف المطلوب تحقيقها في المنافسات لإحراز المراتب المتقدمة؟.					
3.	يطابق الاتحاد بين رسالته وتحقيق الأهداف المرسومة للإنجاز المُميز؟.					
4.	يتابع الاتحاد تشجيع الأداء المميز والنتائج المتحققة؟.					
5.	يسعى الاتحاد للتنسيق بتوحيد الجهود المبذولة للوصول للإنجاز العالي؟.					
6.	يعتمد الاتحاد محكات مفاضلة علمية بين المدربين والإداريين لتحقيق الميزة التنافسية؟.					
7.	يتخذ الاتحاد القرارات الشجاعة التي تُسبر تنفيذ خطط برامج تحقيق المنافسة؟.					
8.	يُشارك الاتحاد العاملين في آرائهم واقتراحاتهم ويحترمها؟.					
ت	رابعاً: مجال البرامج والفعاليات	أتفق تماماً	أتفق	أتفق نوعاً ما	لا أتفق	لا أتفق تماماً
1.	يُعد الاتحاد خطط وبرامج شاملة إدارية وفتية لدورة انتخابية كاملة بتفصيلات مدياتها؟.					
2.	يُبين الاتحاد أهداف للعاملين للإنجازات المطلوب تحقيقها؟.					
3.	يُنظم الاتحاد الدورات الإدارية التطويرية الحديثة التي تخدم فنيات اللعبة؟.					
4.	يُقيم الاتحاد المعسكرات التدريبية المجدية لتحقيق الحضور المميز للمنافسة الرياضية؟.					
5.	يعتمد الاتحاد على الاختبارات الدورية العلمية التي تضمن مستويات التأهيل للمنافسة الرياضية ؟.					
6.	يعمل الاتحاد على التنسيق والعمل المُشترك للتؤممة مع الاتحادات والمنشآت المتقدمة؟.					
7.	يُشرك الاتحاد القائمين على البطولات كافة بالاستماع لآرائهم الإدارية والفنية في وضع البرامج التي تحقق الميزة التنافسية؟.					
8.	يُلبي الاتحاد متطلبات تطوير اللعبة لمستويات التنافس العالي من بني تحية وموارد بشرية ومادية؟.					
ت	خامساً: مجال المرونة	أتفق تماماً	أتفق	أتفق نوعاً ما	لا أتفق	لا أتفق تماماً
1.	يتمتع الاتحاد بذهنية مرونة التفكير عند مواجهة مستوى التحديات التي تطلبها المنافسات الكبرى؟.					
2.	يستفيد الاتحاد من التجارب السلبية بأخذ الدروس والعبر منها لتحقيق مواكبة الميزة التنافسية؟.					
3.	يُقيم الاتحاد برامجه الإدارية والفنية بشكل دوري لأغراض التطوير؟.					
4.	يسمح الاتحاد بمساحة من الحرية للعاملين للتغيير ضمن لوائح الأنظمة والمسؤولية؟.					
5.	يسمح الاتحاد بمختلف الاتصالات مع العاملين كافة بدون حواجز وقيد؟.					
6.	يتحمل الاتحاد المسؤولية ولا يتصل منها في حالات التراجع في الميزة التنافسية؟.					
7.	يتسامح الاتحاد مع منتقديه من العاملين كافة بالانطلاق معهم للعمل بروح الفريق الواحد لخدمة اللعبة؟.					
8.	يُشجع الاتحاد على الأفكار التنافسية المُتجددة غير التقليدية لحل المشكلات التي تواجه اللعبة؟.					



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 1, January 2023

ISSN: 1658- 8452



تأثير تمارين تنافسية تعليمية بوسائل مساعدة في تطوير مهارتي الضرب الساحق والدفاع عن الملعب للكرة الطائرة للاعبين بأعمار (13-15) سنة

مصطفى خالد محمد¹ أ.م.د. علي سبهان صخي²

الجامعة المستنصرية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة¹

الجامعة المستنصرية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة²

(¹mustafa.2025.khaled@gmail.com ² ali.sabhan75@gmail.com)

المستخلص: يهدف البحث الى التعرف على تأثير تمارين تنافسية تعليمية بوسائل مساعدة في تطوير مهارة الضرب الساحق ومهارة الدفاع عن الملعب للكرة الطائرة للاعبين بأعمار (13-15) سنة وقد تم استخدام المنهج التجريبي وبلغ عدد افراد العينة (24) لاعب قسم الى مجموعتين ضابطة وتجريبية وقد اظهرت النتائج هناك تأثير بين التمارين التنافسية التعليمية ومهارتي الضرب الساحق والدفاع عن الملعب، وقد اوصى الباحثان بضرورة استخدام التمارين التنافسية ووسائل المساعدة لما لها من تأثير ايجابي في الزيادة من حماس اللاعبين وسرعة التعلم في الوحدة التعليمية . إذ خضعت عينة البحث للاختبارات الميدانية عمد بتسجيل اختبار القبلي والبعدي وبعد إجراء المعالجات الإحصائية وعرض النتائج وتحليلها ومناقشتها توصل الباحثان إلى ما يلي هناك وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمهارات المبحوث وعلى وفق الاستنتاجات يوصي الباحثان بعدة توصيات منها الاخذ بالتمارين التنافسية اثناء الوحدات التعليمية والاعتماد اكثر على الاسلوب التنافسي لما له من تأثير على عملية التعلم كأحد انواع الاساليب التعليمية في لعبة الكرة الطائرة او غيرها من الالعاب الرياضية .

الكلمات المفتاحية: تمارين تنافسية تعليمية - وسائل مساعدة - مهارتي الضرب الساحق والدفاع عن الملعب - الكرة الطائرة.

1-المقدمة:

تعد لعبة الكرة الطائرة من الالعاب الجماعية التي أخذت بالانتشار سريعاً وقد ساعدها في ذلك قانونها الغير معقد وسرعة اكتساب مهاراتها وممارستها لكلا الجنسين ولكافة الاعمار وعلى نوعيها الكرة طائرة صالات والشاطئية وتمتاز بكونها مشوقة لكل من اللاعب والمتفرج، والتي لها مبادئها الأساسية ومهاراتها الهجومية والدفاعية. كما وتعد التمرينات التنافسية الوسيلة المهمة التي يمكن من خلالها الربط بين مهارات الاساسية من اجل الوصول باللاعبين إلى أفضل المستويات وتوعيتهم في جميع النواحي للوصول الى افضل المستويات، وهذا لا يأتي عن طريق التشجيع فقط بل عن طريق تهيئة الظروف المناسبة للرياضي واساليب حديثه في تطوير إمكانياته وزيادة من قدراته، وقد يتم ذلك عن طريق تمرينات تعليمية ذات طابع تنافسي تحفز اللاعب على المزيد من العطاء اثناء التمرين واستعمال وسائل مساعدة يساعد في تهيئة هذه الظروف والابتعاد عما هو معتاد عليه لصفق المهارات بصورة جيدة يؤدي الى تطور إمكانياته وقدراته بما يلائم الظروف الجديدة، ومعرفة ما ينقص الرياضي ومستوى تطويره للمهارات الفنية .

مشكلة البحث:

لمواكبة التطور السريع للعبة الكرة الطائرة عالمياً ولأهمية عملية التعلم ومن خلال متابعة الباحثان للتدريبات وفرق الفئات العمرية ارتأيا الى اعداد تمرينات تنافسية بوسائل مساعدة لإضفاء جو من التنافس والأثارة بين اللاعبين وحثهم على تقديم افضل ما لديهم من امكانيات اثناء الوحدة التعليمية لتطوير مهارتي الضرب الساحق والدفاع عن الملعب .

هدف البحث:

- 1- اعداد تمرينات تنافسية تعليمية باستعمال الشباك المتعددة
- 2- معرفة مدى تأثير التمرينات التنافسية على مهارتي الضرب الساحق والدفاع عن الملعب

فرض البحث

- 1- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبليه والبعديه للمجموعة التجريبية لمهارة الضرب الساحق والدفاع عن الملعب بواسطة التمرينات التنافسية .

2- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البعديه للمجموعة الضابطة والتجريبية لمهارة الضرب الساحق والدفاع عن الملعب بواسطة التمرينات التنافسية.

مجالات البحث:

المجال البشري: لاعبي منتخب تربية بغداد الرصافة الثانية للكرة الطائرة بأعمار (13-15) سنة

المجال الزماني: للمدة من 2021/12/13 ولغاية 2022/3/7.

المجال المكاني: ملاعب المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية في وزارة الشباب

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: تم استخدام المنهج التجريبي ذات المجموعتين الضابطة والتجريبية وذلك لملائته وطبيعة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته: حدد الباحثان مجتمع البحث باللاعبين الناشئين لتربيات بغداد الرصافة بأعمار 13-15 سنة

والبالغ عددهم 84 لاعب . وان حجم عينة البحث يتوقف على عدد من الاعتبارات مثل امكانية الباحث ودرجة التباين وتجانس وحدات مجتمع البحث وقام الباحثان باختيار (28) من مجتمع البحث كعينة أي ان نسبة عينة البحث بالنسبة لمجتمع البحث 33.33% إذ تم استبعاد 4 لاعبين لأجراء التجربة الاستطلاعية ليكون عدد افراد عينة البحث (24) لاعب تم تقسيمهم الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) بطريقه عشوائية (القرعة) وبعدد (12) لاعب عينة تجريبية و(12) لاعب عينة ضابطة وقد اجري الباحث تجانس وتكافؤ للعينة كما موضح في الجدول (1) والجدول (2) .

الجدول (1) يبين تجانس العينة بمؤشرات النمو

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسط الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر	سنة	14.04	14.00	0.75	0.07
الكتلة	كغم	67.70	68.50	4.35	0.55
الطول	سم	166.37	166.00	5.85	0.19
العمر التدريبي	شهر	16.25	18.00	5.44	0.11

الجدول (2) يبين تكافؤ العينة بمتغيرات البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		نسبة الخطأ	الدلالة
		ع	س	ع	س		
ضرب الساحق	درجة	18.00	2.25	18.33	2.53	0.76	عشوائي
الدفاع عن الملعب	درجة	10.66	2.14	10.25	1.81	0.51	عشوائي

بمستوى دلالة (0.05) بدرجة حرية ن-2

الدرجة العظمى الكلية

(40) درجة .

ملاحظة: يجب أن يكون الأعداد جيدة و بخلافه تعاد المحاولة .

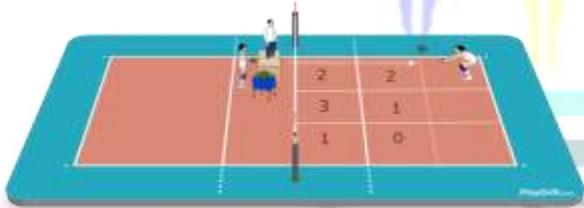
الاختبار الثاني: قياس الدقة لمهارة الدفاع عن الملعب من المناطق الخلفية (8:42):

الهدف من الاختبار: قياس الدقة المهارة الدفاع عن الملعب .

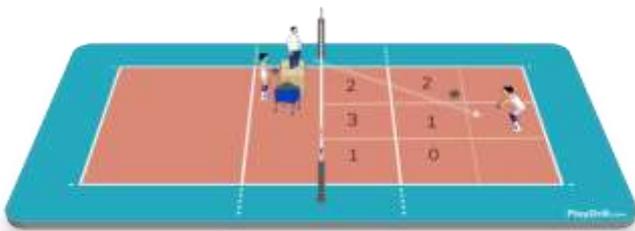
الأدوات المستخدمة: ملعب كرة طائرة قانوني ،كرات طائرة قانونية عدد (5)، شريط لاصق ملون لتقسيم الملعب كما في الشكل (2-3-4).

مواصفات الأداء: يقف اللاعب جاهزة للدفاع ضد الكرات المضروبة ضربة ساحقة في المركز (1) ويقف المدرب في الملعب المقابل على منضدة لأداء الضرب الساحق نحو المنطقة الخلفية فيقوم اللاعب بأداء الدفاع كيفما يتطلب الوضع.

شروط الأداء: يعطى لكل لاعب (3) محاولات لكل منطقة (1)، (6، 5) بحيث تكون الدرجة العظمى (27) درجة. أما في حالة خروج الكرة المدافعة إلى الخارج فيعطى (صفر) للمحاولة .
التسجيل: يعطى اللاعب درجة المنطقة التي تسقط بها الكرة .



الشكل (2) يوضح اختبارات الدقة لمهارة الدفاع عن الملعب من المناطق الخلفية (مركز رقم 1)



الشكل (3) يوضح اختبارات الدقة لمهارة الدفاع عن الملعب من المناطق الخلفية (مركز رقم 6)

2-3 الاجهزة والادوات المستخدمة: (كرة طائرة قانونية

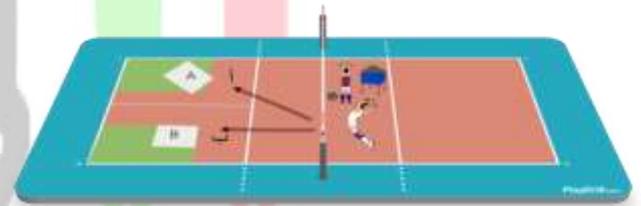
عدد 20 نوع (MIKASA)، ملعب كرة طائرة قانوني، صافرة عدد 2 (fox)، شريط لاصق، شباك طائرة قانونية عدد 2، قائم لتثبيت الشباك المتعددة عدد 4، جهاز حاسوب محمول عددا 1 نوع (Dell)، كاميرا تصوير ديجتال عددا 1 نوع (Sony)).

2-4 الاختبارات المستخدمة في البحث:

الاختبار الاول: قياس الدقة لمهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة (7:200).

الهدف من الاختبار: قياس الدقة لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة.

الأدوات المستخدمة: ملعب كرة طائرة قانوني، كرات طائرة قانونية عدد (5)، شريط ملون لتقسيم الملعب، كما في الشكل (1).



الشكل (1) يوضح اختبار الدقة لمهارة الضرب الساحق

مواصفات الأداء: يقوم اللاعب المختبر بأداء الضرب الساحق من مركز رقم (4) بحيث يقوم المدرب بأعداد الكرات له من مركز (3) ويقوم اللاعب بأداء المهارة .

شروط الأداء:

لكل لاعب (5) محاولات على المنطقة (A).

لكل لاعب (5) محاولات على المنطقة (B).

التسجيل:

(4) درجات لكل محاولة وكل محاولة تسقط فيها الكرة على المنطقة (A) (B).

(3) درجات لكل محاولة تسقط فيها الكرة على المنطقة الملونة

(2) درجات لكل محاولة تسقط فيها الكرة على المنطقة (أ) أو

(ب)

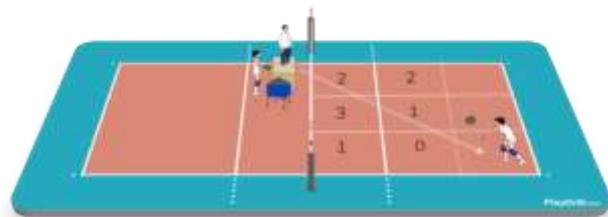
(صفر) لكل محاولة تسقط الكرة فيها خارج الملعب

الدرجة العظمى: لكل منطقة هي (20) درجة بحيث تكون

عددها حسب المنهاج التعليمي (24) وحدة تعليمية موزعة على (8) أسابيع ويواقع (3) وحدات تعليمية في الأسبوع (السبت، الاثنين، الأربعاء) وبدأ تطبيق التمرينات لعينة البحث التجريبية والمتمثلة بلاعبين منتخب تربية الرصافة الثانية متوسط بنين بالكرة الطائرة المتراوح اعمارهم بين (13-15) سنة، وذلك في يوم الاربعاء الموافق 2021/12/22 الساعة 3 عصراً . إذ بلغ القسم الرئيس من الوحدة التعليمية (90) دقيقة وكان عمل الباحثان يقتصر على زمن قدره (30-35) دقيقة من زمن القسم الرئيسي اجراها على المجموعة التجريبية وترك المجموعة الضابطة للمدرب وبذلك يكون مجمل الوقت (30-35) لتطبيق المنهج والذي يتماشى مع الخطة والمنهج الموضوع من قبل المدرب، إذ تضمنت الوحدة التعليمية استخدام التمرينات الموضوعه من قبل الباحثان وتطبيق التمرينات التنافسية على الشباك المتعددة إذ استخدم الباحثان في بداية الوحدات التعليمية التمرينات الموضوعه لتطوير مهارة الضرب الساحق ومهارة الدفاع عن الملعب ثم الدمج بين هذه المهارات بتمرينات مركبة لأكثر من مهارة وفي القسم النهائي من الوحدة التعليمية استخدم الباحث التمرينات التنافسية باستخدام الوسائل المساعدة (الشباك المتعددة) لإضفاء الحماس والتشويق وزيادة السرعة في عملية التعلم و راعى الباحث التدرج في اعطاء التمرينات من السهل الى الصعب .

2-8 الاختبارات البعيدة: تم إجراء الاختبارات البعيدة وذلك بعد الانتهاء من التجربة الرئيسة والانتهاء من تطبيق التمرينات الخاصة بعينة البحث في يوم الاثنين مصادف 2022/3/7 وبعد ان تمت تهيئة جميع الظروف المشابهة من حيث الأدوات والمكان والزمان للاختبار القبلي لعينة البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة للتعرف على أثر التمرينات التنافسية التعليمية بوسائل المساعدة المستخدمة وعلى قاعة المدرسة التخصصية بالكرة الطائرة في وزارة الشباب والرياضة .

2-9 الوسائل الاحصائية: استخدم الباحثان الوسائل الاحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) وذلك لاستخراج النتائج الاحصائية: (النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الوسيط، الانحراف المعياري) .



الشكل (4) يوضح اختبارات الدقة لمهارة الدفاع عن الملعب من المناطق الخلفية (مركز رقم 5)

2-5 التجربة الاستطلاعية: تم إجراء التجربة الاستطلاعية على مجموعة من اللاعبين والبالغ عددهم (4) ومن المستبعدين من التجربة الرئيسة الساعة (3عصرا) في يوم الاثنين الموافق 2021/12/13، إذ تم تطبيق الاختبارات المستخدمة في البحث ومن ثم التهيؤ لتنفيذ بعض التمرينات المستخدمة في المنهج التعليمي . وكان الهدف من هذه التجربة

1- معرفة فاعلية الأدوات المساعدة وملائمتها مع العينة

2- التعرف على الوقت المستغرق لأجراء الاختبارات

3- قدرة العينة على الأداء الاختبارات لانتاسب مع امكانية اللاعبين . واما المرحلة الثانية من التجربة الاستطلاعية كانت في يوم السبت 2021/12/18 اختصت بالتمرينات وعلى نفس اللاعبين في التجربة الأولى والبالغ عددهم (4) والهدف من هذه التجربة:

1- التعرف على صعوبة وملائمة التمرينات.

2- التعرف على جميع المعوقات التي قد تواجه العينة عند التطبيق.

3- التأكد من زمن التنفيذ للتمرينات في الوحدات التعليمية والوقوف على المشكلات التي قد ترافق تطبيق التمرينات التعليمية أو تنفيذ الاختبارات.

2-6 الاختبارات القبلية: تم إجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث التجريبية والضابطة قبل البدء بتنفيذ التمرينات على قاعة ملعب المدرسة التخصصية بالكرة الطائرة وبعد تحضير الأدوات الخاصة بالاختبارات وذلك في يوم الاثنين الموافق 2019/12/20 الساعة 3 عصراً .

2-7 الإجراءات الميدانية (التجربة الرئيسة): تم تطبيق مفردات التجربة الرئيسة بعد توزيع الوحدات التعليمية إذ بلغ

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

بعد ان تم اجراء الاختبارات القبلية والبعدي على العينة قام الباحثان بتحليل النتائج ومناقشتها ومعالجتها احصائياً للتوصل الى تحقيق الهدف من البحث وفرضياته .

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات لمهارة الضرب الساحق ومهارة الدفاع عن الملعب القبلية والبعدي

للمجموعة الضابطة ومناقشتها:

الجدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة ونسبة الخطأ والدلالة المعنوية لمتغيرات البحث للمجموعة الضابطة

المتغير	وحدة القياس	القبلي		البعدي		ف ع ف	قيمة (t) المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
		ع	س	ع	س				
مهارة الإعداد	درجة	11.25	2.30	12.33	2.18	1.08	7.28	0.00	دال
الدفاع عن الملعب	درجة	10.66	2.14	11.58	2.02	0.91	11.00	0.00	دال

بمستوى دلالة (0.05) بدرجة حرية ن-1



الشكل (5) يوضح نتائج الاختبارات لمهارة الضرب الساحق ومهارة الدفاع عن الملعب القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة .

من خلال النتائج الإحصائية التي تم التوصل إليها تمت مناقشة النتائج اذ تبين من الجدول (3) وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لنتائج الاختبارات القبلية والبعدي بنسبة بسيطة لكل من المهارات المبجوة ومهارة الضرب الساحق ومهارة الدفاع عن الملعب، ويعزو الباحثان السبب في ذلك الى المنهج المتبع من قبل المدرب وان كان هناك وفي فترات متباعدة تمارينات ذات طابع تنافسي في الوحدات التعليمية التي اجريت على المجموعة الضابطة ففقتصر على الاسلوب المعتاد والروتيني للاعبين وايضا ايقاع التمارينات تكون على وتيرة واحدة أدت الى اتخاذ اللاعبين نمطا واحدا أدى الى قلة تطورهم والذي كان واضحا من خلال الاختبارات القبلية والبعدي وايضا عدم استخدام الوسائل المساعدة والتعليمية إذ يتفق الباحثان مع (افتخار

السامرائي) بأن " الوسائل التعليمية تعمل على نقل المعلومات النظرية والمهارات العملية للمتعلم وتوضيحها بغية الوصول الى الهدف باقل جهد واسرع وقت " (1:153).

3-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات لمهارة الضرب الساحق ومهارة الدفاع عن الملعب القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية ومناقشتها:

الجدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة ونسبة الخطأ والدلالة المعنوية لمتغيرات البحث للمجموعة التجريبية

المتغير	وحدة القياس	القبلي		البعدي		ف ع ف	قيمة (t) المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
		ع	س	ع	س				
الضرب الساحق	درجة	18.33	2.53	21.25	1.81	2.91	8.14	0.00	دال
الدفاع عن الملعب	درجة	10.25	1.81	13.58	1.97	3.33	14.83	0.00	دال

بمستوى دلالة (0.05) بدرجة حرية ن-1



الشكل (6) يبين نتائج الاختبارات لمهارة الضرب الساحق ومهارة الدفاع عن الملعب القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية .

من خلال الاطلاع على الجدول (4) نلاحظ معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لمهارة الضرب الساحق والدفاع عن الملعب ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

إذ يعزو الباحثان هذا الفرق الى التنوع في التمارينات في الوحدة التعليمية وتأثير الوسائل المساعدة الشباك المتعددة التي استعملت لهذا الغرض وهذا ما أكده (خليل ابراهيم، 2013)، إذ ان ما " يستخدمه المتعلم من أجهزة ومواد لتسهيل وإكمال إجراءات التعلم يجعله أكثر تشويقاً وإثارة وتحويل الخبرات التي يمر بها المتعلم إلى خبرات حية وهادفة وباقتصاد في الوقت والجهد والكلفة وصولاً الى مستوى تعلم أفضل " (4:184)، ويرى (ضياء الخياط ونوفل محمد، 2001) " أن المبادئ الاساسية المهمة والواجب مراعاتها خلال العملية التعليمية هي توافر الادوات ووسائل المساعدة التي تعمل على سرعة التعلم من خلال الشعور بالقدرة والثقة بالنفس وفي تنمية وتطوير الأداء من

اللاعبين واتسمت التمرينات بزياده في التكرار حتى تزيد قدرته على اتقانه للمهارة وهذا ما أكده (قاسم لزام وآخرون، 2005) إن الغاية من التعليم هي إحداث تغييرات وتطوير في كيان المتعلم، والتعلم يتضمن نشاطاً من المعلم الذي يعمل على استثارة دوافع المتعلم للتعلم وتكوين الميول والرغبات من خلال استعمال بعض الوسائل المساعدة التي تقوده إلى التطور الصحيح للمهارة امكانية أدائها " (6:36). وأيضاً باستخدام الوسائل المساعدة مع المجموعة التجريبية زاد من عنصر التشويق والحماس وقللت من الملل وزادت من استثارة وتشويق وانتباه افراد المجموعة وهذا ما أشار اليه (خطاييه) " ان الوسائل التعليمية تعمل على زيادة فاعلية التعلم لدى المتعلم وتكسبه الكثير من المعرفة والمهارات وخصوصاً في التمرينات التنافسية مما أدى الى التطور الحاصل للمجموعة التجريبية لمهارة الضرب الساحق ومهارة الدفاع عن الملعب " (2:97).

4-الخاتمة:

من خلال النتائج التي توصل اليها الباحثان من خلال التجربة الميدانية على افراد العينة (المجموعة التجريبية) ومن خلال استخدام الوسائل الاحصائية وعرضها وتحليل النتائج توصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية:

1-التمرينات المستخدمة للمجموعة التجريبية ساعدت في تطوير مهارة الضرب الساحق ومهارة الدفاع عن الملعب لدى اللاعبين .

2-من خلال نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث تبين أن التعلم وتكرار التمرينات التنافسية أفضل من التمرينات ذات الاسلوب التقليدي في تطوير مهارة الضرب الساحق ومهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة .

3-التدرج في استخدام التمرينات على وفق صعوبتها من السهل الى الصعب ساهم في تطوير المهارات المبحوثة .

التوصيات

1-يوصي الباحثان المدرين باستخدام الاساليب التعليمية المتنوعة والمختلفة لما لها من تأثير ايجابي على سرعة التعلم واتقان المهارات .

2-يوصي الباحثان باستخدام التمرينات التنافسية لما لها من

الناحية الحركية والمهارية، فضلاً عن التشويق المصاحب من خلال الأداء مع وجود أداة مساعدة لها تأثيرها الايجابي والفعال لتطوير هذه المهارات الاساسية " (5:436)، إذ تعمل وسائل المساعدة على تطوير قدرات اللاعبين سواء البدنية أو الحركية أو المهارية حيث توسع من أدراكهم الحسي والحركي والمعرفي وزيادة تركيز انتباههم وهذا ما أكده (بلال خلف 2011) " أن وسائل المساعدة تعمل على تنمية مهارات المتدربين وتتبع مصادر المعرفة لديهم وتساهم وسائل المساعدة في زيادة المعرفة الإدراكية عند اللاعب وتزيد من انتباهه وتصوره الذهني كما وتساهم في زيادة قدرة اللاعب على اخذ ردود افعال ايجابية (3:194).

3-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات لمهارة الضرب

الساحق ومهارة الدفاع عن الملعب البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها:

الجدول (5) يبين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

المتغير	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		قيمة (t)	نسبة الخطأ	الدلالة
		س	ع±	س	ع±			
الضرب الساحق	درجة	19.08	2.67	21.25	1.81	2.32	0.03	دال
الدفاع عن الملعب	درجة	11.58	2.02	13.58	1.97	2.45	0.02	دال

بمستوى دلالة (0.05) بدرجة حرية ن-2

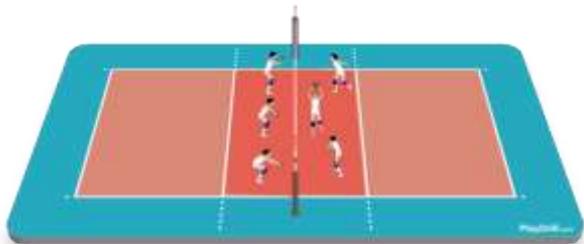


الشكل (7) يوضح نتائج الاختبارات لمهارة الضرب الساحق ومهارة الدفاع عن الملعب البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة .

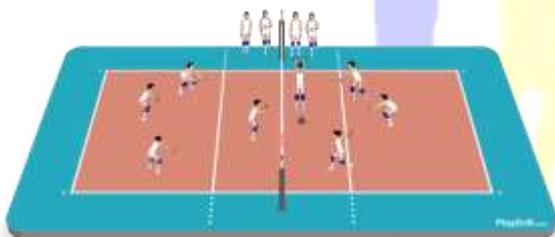
يتبين من النتائج المعروضة في الجدول (5) ان هناك تأثيراً معنوياً في الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية، ويعزو الباحثان سبب تفوق المجموعة التجريبية الى التمرينات المستخدمة والتي اثبتت فاعليتها في تطوير مهارة الضرب الساحق ومهارة الدفاع عن الملعب كما ان التمرينات ركزت على التنوع والتكرار وتطبيقها على وسائل المساعدة (الشباك المتعددة) انعكست على أداء

ملحق (2) يوضح التمرينات التنافسية

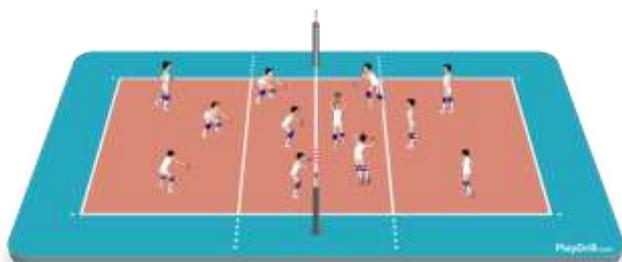
1-تمرين تنافسي ب(6) لاعبين مقسمين الى فريقين كل فريق مكون من لاعبين ومعد يبدأ التمرين بلعب الكرة من احد الفريقين والتنافس على اسقاط الكرة في المنطقة الامامية .



2-تمرين تنافسي ب (12) لاعب مقسمين الى فريقين كل فريق مكون من ست لاعبين يبدأ التمرين بلعب الكرة من احد الفريقين والتنافس على اسقاط الكرة في المنطقة الامامية او الخلفية حسب الفراغ في الملعب .



3-تمرين تنافسي يقسم (12) لاعب الى ثلاث فرق من ثلاث لاعبين ورافع يتنافسون في ما بينهم على اخذ ثلاث نقاط متتاليه يلعب فريقان منهم الفريق الفائز يبقى في الملعب الخاسر يخرج من الملعب وينتظر دوره .



4-تمرين تنافسي بالشباك المتعددة يقسم الملعب الى نصفين إذ يتوسط الملعب شبكة طائره تقسمه الى نصفين ليصبح بشكل علامة (+) ب (4) لاعبين مقسمين كل لاعب في ملعب محدد

اهمية في تشويق وتحفيز اللاعب على الاداء بأقصى جهده واطهار إمكانياته وبالتالي تطوير المهارات الاساسية للعبة.
3-اجراء دراسات وبحوث اخرى عن استخدام التمرينات التنافسي على فئات عمرية اخرى ولمهارات الكره الطائره الاخرى والالعب الجماعية الاخرى .

المصادر :

- [1] افتخار احمد السامرائي؛ تطور مستوى الاداء الحركي اثناء عملية تعاليم سباحة الصدر للبنات: (اطروحة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1984).
- [2] اكرم زكي خطايه؛ المناهج المعاصرة في التربية الرياضية، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، 1997).
- [3] بلال خلف السكرانة؛ اتجاهات حديثة في التدريب: (عمان، دار الميسرة للنشر والتوزيع، 2011).
- [4] خليل ابراهيم سليمان الحديثي؛ التعلم الحركي: بغداد، دار الكتب والوثائق، 2013 .
- [5] ضياء الخياط ونوفل محمد الحياي؛ كرة اليد، ط1: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 2001).
- [6] قاسم لزام وآخرون؛ أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم: (بغداد، 2005).
- [7] علي سلمان الطرفي؛ الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية، ط1: (بغداد، مكتب النور، 2013).
- [8] علي سلمان الطرفي؛ الاختبارات المهارية لألعاب الكرة الفرعية، ط1: (بغداد، مكتب النبراس، 2016).

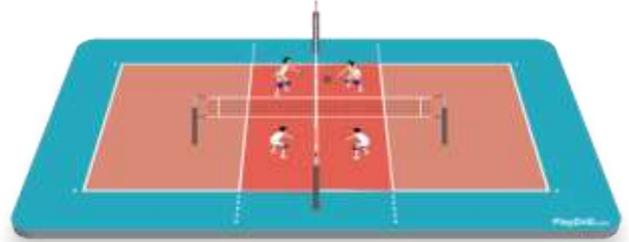
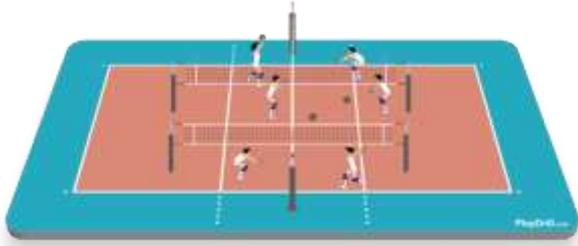
الملاحق

الملحق (1) يوضح الشباك المتعددة



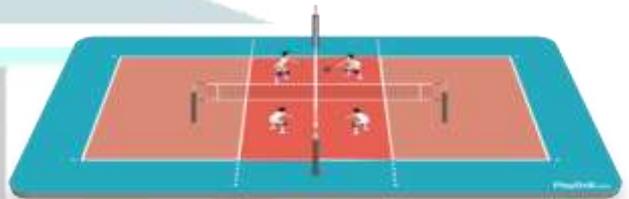
في ملعب الخصم .

ويبدأ اللعب بتمرير الكرة ويتنافس اللاعبون فيما بينهم لأسقاط الكرة في المنطقة الامامية .



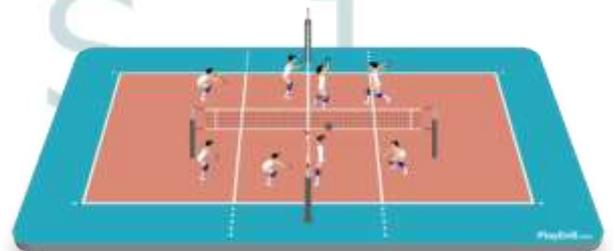
8-تمرين تنافسي بتقسيم الملعب الى ثلاث اقسام يقسم الملعب بشبكتي طائرة ليصبح بشكل علامة (#) بـ (6) لاعبين كل لاعب في ملعبه المحدد وبكرة واحدة يبدأ التمرين التنافسي بأعداد الكرة من احد اللاعبين ويتنافس اللاعبون جميعا على ابعاد الكرة من ملعبه بالإسقاط في اي ملعب سواء مقابل له او مجاور .

5-نفس التمرين السابق ولكن يحق للاعب قبل إرسال الكرة لملاعب الخصم لمس الكرة ثلاث لمسات متتالية قبل التداول .



6-تمرين تنافسي بتقسيم الملعب الى نصفين ليصبح على شكل علامة (+) بـ (8) لاعبين مقسمين الى اربع فرق كل فريق مكون من لاعبين اثنين يتنافس كل فريق مع الفريق المقابل له بأسقاط الكرة في المنطقة الامامية او الخلفية حسب الفراغ في الملعب ويبدأ التمرين بأعداد الكرة للزميل .

I . S . S . J



7-تمرين تنافسي بتقسيم الملعب الى ثلاث اقسام يقسم الملعب بشبكتي طائره ليصبح بشكل علامة (#) بـ (6) لاعبين كل لاعب في ملعبه المحدد بثلاث كرات يتم لعب الكرة والتنافس بين كل لاعب مقابل لاعب في الشبكة الاساسية للملعب ويكون التداول بعد ثلاث لمسات لكل لاعب والتنافس على اسقاط الكرة

تأثير تمارين متنوعة باستخدام تقنيات الذكاء الاصطناعي بالكفاءة الادراكية لمهارة الضرب الساحق

بالكرة الطائرة للاعبين بأعمار (16-18) سنة

م.م علي عزيز عبد اللطيف نجم¹

وزارة التربية/المديرية العامة للتربية الرياضية والنشاط المدرسي¹

(¹ ali.azez278@gmail.com)

المستخلص: هدف البحث الى اعداد تمارين لتطوير الكفاءة الادراكية للاعبين اثناء اداء مهارة الضرب الساحق والتعرف على مستويات الكفاءة الادراكية عن طريق بعض التقنيات الحديثة Nerusky mindwave (جهاز قياس موجات الدماغية والنشاط الكهربائي وحجم تركيز الانتباه)، وكذلك تم تصميم اختبار لقياس مستوى الادراك اثناء اداء مهارة الضرب الساحق وحسب المعايير مستويات حددها الاتحاد الدولي للكرة الطائرة وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة مكونة من (24) لاعباً يمثلون منتخبات التربية في بغداد، إذ مثل منتخب تربية الكرخ الثالثة المجموعة التجريبية كما مثل منتخب تربية الرصافة الاولى المجموعة الضابطة، إذ مثل مجتمع البحث مديريات التربية الست في بغداد وقام الباحث بتصميم احد الاختبارات الخاصة بقياس الكفاءة الادراكية باستخدام احد التقنيات الذكاء الصناعي وهو جهاز Nerusky mindwave. واستنتج الباحث الى إن التمارين المتنوعة كان لها تأثير واضح في تطوير الكفاءة الادراكية لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة ولصالح مجموعة البحث التجريبية. وان استخدام جهاز (Nerusky mindwave) فاعلاً في تطوير الاداء الادراكي لمهارة الضرب الساحق لدى لاعبي منتخب تربية الكرخ الثالثة. وتوصل الباحث الى باستخدام تقنيات حديثة ومنطورة قابلة للارتداء وهو من الاجهزة nerusky mindwave في تطوير الاداء الادراكي لمهارة الضرب الساحق لما لها من دور كبير في الوصول الى نتائج أكثر دقة كونه من الاجهزة المتطورة في تحليل متغيرات مهمة في بحوث وعلوم الرياضة.

الكلمات المفتاحية: تمارين متنوعة - تقنيات الذكاء الاصطناعي - الكفاءة الادراكية - مهارة الضرب الساحق - الكرة الطائرة .

1-المقدمة:

ذات امكانات وتقنيات حديثة تعتمد الذكاء الاصطناعي توفر بيانات دقيقة تعكس الحالة الادراكية وجزئياتها اثناء مراحل الاداء لكشف اسباب الضعف في بعض حالات اللعب بسبب فقدان تركيز الانتباه، إذ تعاني اغلب فرقنا الرياضية وخاصة الشباب من ضعفاً واضحاً في ادراك المحيط اثناء ضغط المنافسة ومنها ضعف التركيز وعدم مراقبة المنافسين او تقدير سرعة الكرة وخاصة مع تطور حوائط الصد الذي امسى احد ركائز البناء الدفاعي والتكتيكي في الكرة الطائرة.

هدف البحث:

يهدف البحث الى:

1- اعداد تمارينات متنوعة لتطوير الكفاءة الادراكية للاعبين لمهارة الضرب الساحق.

2- التعرف على مستويات الكفاءة الادراكية على وفق مستوى تركيز الانتباه عن طريق بعض التقنيات الحديثة Nerusky mindwave.

3- تصميم اختبار لقياس الكفاءة الادراكية لمهارة الضرب الساحق على وفق المعايير التي وضعها الاتحاد الدولي للكرة الطائرة.

4- التعرف على تأثير التمارينات في الكفاءة الادراكية لمهارة الضرب الساحق.

مجالات البحث:

المجال البشري: لاعبي كرة الطائرة من منتخبات التربية.

المجال الزمني: تمت فترة البحث خلال المدة من 2022/3/5 ولغاية 2022\5\15.

المجال المكاني: محافظة بغداد/ قاعة الحرية.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي والذي ينسجم مع طبيعة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعيناته:

2-2-1 مجتمع البحث: تمثل مجتمع البحث من منتخبات التربية في بغداد للمرحلة الاعدادية (16-18) سنة والبالغ عددهم 72 لاعباً.

2-2-2 عينات البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة

يعد الذكاء الاصطناعي احد اهم المجالات التي يتم التعامل معها بجدية كبيرة في الآونة الاخيرة وخاصة في المجال الرياضي وتحديداً في الاختبارات الوظيفية والبدنية والمهارية التي يخضع لها لاعبي الاندية والمنتخبات العالمية لمعرفة الجاهزية البدنية والوظيفة والمهارة للاعبين على اختلاف الالعاب الرياضية وخاصة الاجهزة والادوات القابلة للارتداء والتي اصبحت جزء مهم في الوحدات التدريبية لأنها باتت تعطي بيانات احصائية ومعلومات دقيقة عن حالة اللاعبين الحيوية واختبار المتغيرات التي يبني على اساسها البرنامج التدريبي لمعالجة حالات الضعف في بعض القدرات التي كان من الصعب قياسها او التأكد منها سابقاً ولان لعبة الكرة الطائرة تمتاز بمثيرات كثيرة ومتنوعة تتطلب من اللاعبين نوع من الكفاءة الادراكية التي تتدرج ضمن مفهوم الخبرة والنضج الخططي، نظراً لصغر مساحة الملعب نسبةً لعدد اللاعبين وسرعة الكرة وطريقة احتساب النقاط، لذلك تكمن اهمية البحث في استخدام انواع من الاجهزة الذكية في تقييم حالة اللاعب اثناء الاداء والتي يوفرها هذا النوع من الاجهزة القابلة للارتداء وهو جهاز (mindwave nerusky)، وكذلك تصميم الاختبارات التي تساهم في تكوين صورة واضحة عن احد اسباب افتقاد بعض اللاعبين للكفاءة الادراكية اثناء المواقف التنافسية والتي تتيح للمدربين معرفة نقاط القوة والضعف لدى بعض اللاعبين لغرض تقنين البرامج التدريبية وتطوير فاعلية الاداء المهاري الذي بات اكثر سرعة وتركيز وذكاء ميدان بسبب التطور الكبير الذي تشهده الكرة الطائرة.

مشكلة البحث:

ان خصوصية سرعة الاداء في الكرة الطائرة تستدعي استخدام اللاعب لمواطن الادراك والوعي سواء في تصرفه او حركته او تفكيره لان عملية التطبيق الخططي تستهلك طاقة بدنية عالية تكلف الفريق جهداً بديناً ونفسياً كبيرين خاصة في حالة الاخفاق في التنفيذ. وتكمن المشكلة في ايجاد طرق مبتكرة لمعالجة حالات الاخفاق في تنفيذ الضرب الساحق بوجود حوائط الصد التي باتت اكثر تطوراً وتنظيماً مع عدم وجود اختبارات ادراكية

NERUSKY BRAINWAVE STARTER KIT جهاز MW003 EEG SENSOR HEADGEAR

2-4 تحديد اختبارات البحث: قام الباحث بتصميم اختبار الكفاءة الإدراكية لمهارة الضرب الساحق مستعينا بالمصادر والدراسات في هذا المجال مستخدماً أحد المستويات التي وضعها الاتحاد الدولي للكرة الطائرة.

2-4-1 اختبار الكفاءة الإدراكية لمهارة الضرب الساحق من مراكز (2-3-4):

الهدف من الاختبار: قياس مؤشرات الإدراك المحيطي السمعي والبصري والحسي.

الأدوات: تم استخدام جهاز Nerusky لتقاط الإشارات الدماغية ومن ثم إرسالها عبر البلوتوث إلى الحاسب. يعتمد مبدأ عمل جهاز Nerusky على قياس الجهد الكهربائي بين قطبين الأول على الجبهة والنقطة المرجعية على شحمة الأذن، ويحتاج جهاز Nerusky إلى بطارية من نوع (AAA) لتزويده بالطاقة، ويأتي مزود بمفتاح Power، وقطب استشعار، وذراع رأس مرن، وقطب أرضي يوضع على شحمة الأذن، التسبب سماع الرأس هذه أي ألم للمستخدم، وتعطي إشارة الموجات الدماغية بدقة تصل إلى 80%، ويمكن تحقيق دقة أكبر باستخدام عدد أكبر من أجهزة الاستشعار.

طريقة الأداء:

الاختبار الأول: الضرب الساحق من منطقة (2) مع التركيز على ضرب الكرة إلى الأرقام العشوائية على وفق التسلسل المنطقي، مسبقاً بالالتفاف عند سماع الإشارة الصوتية من المدرب أثناء ضرب الكرة. ويتم الاستقبال من 3 لاعبين في المنطقة الخلفية لتمرير كرة إلى المعد الذي قوم بتحضير الكرة في نفس المركز.

العمدية، إذ بلغ عددهم (24) لاعباً وهم يمثلون لاعبين نادي (منتخب تربية الكرخ 3 ومنتخب تربية الرصافة 1) وكانت نسبة تمثيلهم للمجتمع البحث (16.6%)، وتم تقسيم عينة البحث إلى مجموعتين التجريبية والضابطة، وتمثلت المجموعة التجريبية لاعبي منتخب تربية الكرخ الثالثة والبالغ عددهم (12) لاعباً، وتمثلت نسبة تمثيلهم لمجتمع البحث (8.3%)، وتم اختيار لاعبي منتخب تربية الرصافة الأولى لتمثل المجموعة الضابطة والبالغ عددهم (12) لاعباً، وكانت نسبة تمثيلهم لمجتمع البحث (8.3%)، ويهدف ضبط المتغيرات الدخيلة والحفاظ على السلامة الداخلية للتصميم التجريبي.

2-2-2-1 العينة الاستطلاعية: شملت العينة التجريبية الاستطلاعية الأولى من (6) لاعباً وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة)، إذ تم اختيارها عشوائياً من المجتمع الكلي إذ قام الباحث بتجريب الاختبار المصمم بشكل أولي.

2-2-2-2 عينة التصميم: شملت عينة التصميم من (66) لاعبا إذ تم اختيارهم بطريقة العشوائية بنسبة (91.67%) من لاعبي مديريات بغداد الستة إذ قام الباحث بتطبيق الاختبار على عينة التصميم وإيجاد الاسس العلمية للاختبار المصمم.

2-3 الأدوات والوسائل والأجهزة المستعملة في البحث:

2-3-1 أدوات البحث: استخدم الباحث الأدوات الآتية: (المقابلة أجرى الباحث مجموعة من المقابلات الشخصية مع عدد من الخبراء والمختصين في الاختبار والقياس وكرة الطائرة لجمع المعلومات التي تخص البحث الحالي، الملاحظة، الزيارات الميدانية لجمع المعلومات، الاستبيان، استمارات تفرغ الاختبار).

2-3-2 الوسائل المستعملة في البحث: (المصادر والمراجع العربية والأجنبية، شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت)، فريق العمل المساعد).

2-3-3 الأجهزة المستعملة في البحث: (جهاز حاسوب محمول نوع (Acer)، ساعة إيقاف، كاميرا نوع نيكون ((7100)).



الشكل (2) يوضح اختبارات اختبار الادراك الحسي -حركي لمهارة الضرب الساق.

شروط الاختبار:

-يقوم اللاعب بعملية الاحماء قبل الاداء.
-وضع اللاعب فيما يتعلق بالتوجيه الأمثل للكرة وفقاً لمنطقة الضبط وحركته فضلاً عن وضع الذراعين وفقاً لمسار الكرة قبل الاتصال بها.

-يتم إعطاء في كل اختبار (5) محاولات لكل اختبار وتعاد المحاولة في حالة عدم وصول الكرة الى المختبر.

-الإشارة الصوتية هي ايعاز صافرة من المدرب الى اللاعب لانطلاق في التنفيذ والوصول الى المكان المناسب.

-بعد كل محاولة، يتم إعطاء اللاعب الضارب إمكانية العودة إلى النقطة الأولية.

-لا يتم وضع التقييم على سرعة التنفيذ، ولكن على لحظات التركيز خلال ضرب الكرة ويتم التقييم على اساس التوجيه الأمثل للكرة وفقاً لحركة اللاعب واطواع الاستعداد المهاري وفقاً لمسار الكرة قبل الاتصال بها؛ مع مقدار التركيز بإدراك التحفيز الصوتي ورد الفعل في الإطار الزمني الأمثل لنقطة مستهدفة من الارقام.

-اتساق مسار الكرة باتجاه الاقام على وفق التسلسل المنطقي.

-يتم تحديد كفاءة الضرب الساق بناء على اقصى محاولة في لكا مستوى في (1-2-3).

طريقة التسجيل:

-يتم تسجيل نتائج بيانات جهاز ال neurosky من خلال الدرجة التي تؤثر مستوى تركيز الانتباه. مرسلًا على شكل بيانات رقمية الى جهاز الحاسوب او الهاتف عن طريق



الاختبار الثاني: الضرب الساق من منطقة (3) مع التركيز على ضرب الكرة الى الارقام العشوائية على وفق التسلسل المنطقي، مسبقاً بالالتفاف عند سماع الإشارة الصوتية من المدرب اثناء ضرب الكرة . ويتم الاستقبال من 3 لاعبين في المنطقة الخلفية لتمرير كرة الى المعد الذي قوم بتحضير الكرة في نفس المركز.



الاختبار الثالث: الضرب الساق من منطقة (4) مع التركيز على ضرب الكرة الى الارقام العشوائية على وفق التسلسل المنطقي، مسبقاً بالالتفاف عند سماع الإشارة الصوتية من المدرب اثناء ضرب الكرة . ويتم الاستقبال من 3 لاعبين في المنطقة الخلفية لتمرير كرة الى المعد الذي قوم بتحضير الكرة في نفس المركز.

على مجموعة من الخبراء لإيجاد صدق الظاهري للاختبارات
 لإيجاد الأهمية النسبية للاختبارات. وكما مبين في الجدول (1).
 الجدول (1) يبين الصدق المحتوى للاختبارات.

الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار		إعادة الاختبار		معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
		ع	س	ع	س		
اختبار الكفاءة الإدراكية لمهارة الضرب الساحق من مراكز (2-3-4)	درجة	4	0.92	4.47	0.88	0.86	0.00

2-6-2 الثبات: يعد أسلوب الثبات عن طريق الاختبار- وإعادة الاختبار أكثر طرق إيجاد عامل الثبات بالنسبة لاختبار الأداء. ومن خلال تنفيذ الاختبار في التجربة الاستطلاعية الثانية بتاريخ 2022/3/10 على عينة مكونة من (12) لاعبا كما ذكرنا آنفاً، وبعد خمسة أيام أعيدت تطبيق الاختبار على نفس العينة، والتي تم من خلالها استخراج نتائج الاختبار التي عولجت بإيجاد معامل الارتباط البسيط لـ (بيرسون)، وكما مبين الجدول (2)، والتي تبين أن جميع الاختبارين تتمتع بالثبات العالي لنتائجها إذا ما أعيدت أكثر من مرة.
 الجدول (2) يبين قيم معامل الثبات لنتائج الاختبار.

الاختبار	الأهمية النسبية	اختبارات					ت
		1 التكرار	2 التكرار	3 التكرار	4 التكرار	5 التكرار	
اختبار الكفاءة الإدراكية لمهارة الضرب الساحق من مراكز (2-3-4)	97.14	0	0	0	1	6	1
اختبار الإحساس بمسافة القفز الأفقي	62.85	0	1	4	2	0	2
اختبار الإدراك الحس-حركي والفراغ الأفقي للذراع	60	0	2	3	2	0	4
عدد الخبراء = 7							

2-6-3 الموضوعية: تم إيجاد الموضوعية للاختبار في التجربة الاستطلاعية الثانية بتاريخ 2021/3/11 عن طريق تسجيل النتائج بوساطة محكمين اثنين يقومان بتحكيم نتائج لكل مختبر وللختبار جميعها وفي الوقت نفسه، واستخرج الارتباط بين تسجيل الحكمين بوساطة معامل الارتباط البسيط لـ (بيرسون)

البلوتوث.

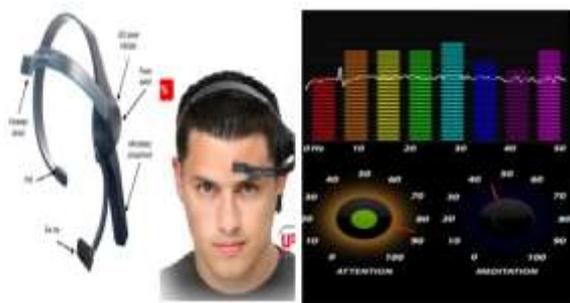
-تسجل خمسة محاولات في كل اختبار لكل مركز و مقارنتها مع كل مستوى من المستويات التي وضعها الاتحاد الدولي للكرة الطائرة.
 -يتم تسجيل لكل اختبار على أساس حالة لعب الحالة الأولى خلال لمس الكرة (لحظة الضرب).

PERCENTAGE	0	0,33	0,66	1
EVALUATION LEVEL	0	1	2	3

$$0 \times \sum "0" + 0,33 \times \sum "1" + 0,66 \times \sum "2" + 1 \times \sum "3"$$

I_E=

Total number of actions



الشكل (3) يوضح الـ neurosky .

2-5 التجربة الاستطلاعية: تم إجراء التجربة الاستطلاعية الأولى بتاريخ 2022/3/5 على عينة من لاعبي شباب نادي الصناعة إذ تم تطبيق اختبارات البحث لغرض ضبط مواقع الكاميرات وتهيئة مستلزمات وضبط المتغيرات، لضمان نجاح الاختبارات لجمع البيانات. وقام الباحث بتطبيق وحدة تدريبية من البرنامج المعد على البحث لمعرفة مدى ملائمة اللعبة.

2-6 الاسس العلمية للاختبارات:

2-6-1 الصدق الظاهري: قام الباحث باستخراج معامل الصدق لنتائج الاختبارات. إذ قام الباحث بعرض الاختبارات

لإمكانات التصرف وفق فرص الهجوم.

استخدام تمرينات الشبكة المعتمدة والكرات السويسرية والارقام العشوائية والتي ساهمت بشكل كبير في تطوير مستوى الاداء المهاري والتصرف الخططي السليم تجاه مواقف ذات طبيعة ادراكية تساهم في استعداد اللاعبين في تحديد نقاط يمكن من خلالها ارباك المنافس واستغلال الفراغات اضافة الى ان هذه التمرينات ساهمة بشكل كبير في توسيع مستوى الرؤية البصرية وتحديد وتوقع حركة المنافس (حوائط الصد) ومراقبة الكرات العابرة لحدود الشبكة او استغلال الكرات الحرة واعادت ترجمتها الى هجمات نموذجية من الهجوم السريع في مركز 3 او الضرب العالي في مراكز اللعب 2، 4 .

تصميم تمرينات محاكات الواقع: تطبيق درجة التشابه والصعوبة ضمن إطار التشكيل الهجومي باعتماد التكرارات الموجهة فردياً وجماعياً لتطوير الانتباه المركز.

3-7-2 الاختبارات البعيدة: قام الباحث بأجراء الاختبار البعيدة بتاريخ 2022/5/15.

2-8 الوسائل الإحصائية: قام الباحث باستخدام الحقيبة الإحصائية SPSS اصدار (26) لاستخراج.

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

1-3 عرض وتحليل نتائج اختبار مؤشرات الادراك المحيطي لمهارة الضرب الساحق لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة:

الجدول (5) يبين الوسط والانحراف وقيمة (T) المحسوبة ونسبة الخطأ للتحليل القبلي والبعدي اختبار مؤشرات الادراك المحيطي لاستقبال الارسال لمجموعة البحث التجريبية والضابطة.

الاختبارات	وحدة القياس	المحكم الاول		المحكم الثاني		معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
		س	ع	س	ع		
اختبار الكفاءة الادراكية لمهارة الضرب الساحق من مراكز (3-4) (2)	درجة	4	0.92	4.08	0.93	0.98	0.00

معنوي > (0.05) عند درجة حرية (11) وتحت مستوى دلالة (0.05).

تشير النتائج في الجدول (5) الى نتائج الاختبار وجود فروق بين التحليل القبلي والبعدي ولصالح البعدي عند مستوى دلالة

فكانت الاختبار ذات موضوعية عالية جداً، وكما مبين بالجدول (3).

الجدول (3) يبين الموضوعية لنتائج الاختبار

الاختبار الكفاءة الادراكية لمهارة الضرب الساحق من مراكز (2-3-4)	المجموعة	وحدة القياس	س-	±ع	س-	نسبة الخطأ	
						ت	ف
منطقة (2)	التجريبية	بعدي	درجة	5.47	0.116	9.85	0.00
	الضابطة	بعدي	درجة	4.98	0.13		
منطقة (3)	التجريبية	بعدي	درجة	5.21	0.578	3.7	0.001
	الضابطة	بعدي	درجة	4.49	0.351		
منطقة (4)	التجريبية	بعدي	درجة	5.39	0.125	10.84	0.00
	الضابطة	بعدي	درجة	4.83	0.125		

2-7 التجربة الرئيسية:

1-7-2 الاختبار القبلي: تم اجراء الاختبار الخاصة

بالقدرات المهارة الادراكية بتاريخ 2022/3/15.

2-7-2 تطبيق التجربة الرئيسية: قام الباحث بتصميم

تمرينات تخصصية مهارة تشمل مجموعة من تمرينات الضرب الساحق لمراكز لعب مختلفة على وفق فرص الهجوم المتاح تجاه حوائط صد عبارة عن (كرات سويسرية) ودمجها خلال الاداء الادراكي باستخدام تمرينات الارقام العشوائية لتطوير القدرات الادراكية والتصرف الخططي لمهارة الضرب الساحق واعتماد مجموعة من الاسس والمبادئ في عملية التنفيذ ومنها:

1- بلغ عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية خلال (8) اسابيع وىواقع (3) وحدات في الاسبوع الواحد.

2- تم تنفيذ التمرينات في القسم الرئيس من الوحدة التدريبية والبالغ زمنها من (60) دقيقة.

3- تم تنفيذ التمرينات خلال مرحلة المنافسات.

4- تم استخدام طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة (80%-90%).

استخدام جهاز nerusky mind wave: لتقييم مستوى الادراك والانتباه اثناء الاداء لجميع اللاعبين ضمن نطاق التمرينات الخططية وتقييم مستوى كل تمرين منها.

تقسيم مراكز اللعب حسب فرص الهجوم: وشملت تمرينات التمركز والدوران وتشكيل الهجوم وخاصة في حالات متعددة لأكثر من مركز لعب باستخدام تقنيات مختلفة تقنيات الكترونية تستشعر حركة اللعب اثناء الاداء لغرض التدريب الادراكي

2-3 مناقشة نتائج التحليل البعدي لفاعلية الاداء

المهاري والادراكي لمهارة الضرب الساحق: تشير النتائج في الجداول (6) الى نتائج التحليل وجود فروق بين الاختبارات والتحليل البعدي والبعدي لمجموعتا البحث الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (5). يظهر من خلال نتائج الاختبارات الادراكية والتحليل الفني للأداء المهاري لمهارة الضرب الساحق واقع الفروق بين عينة البحث التجريبية والضابطة وظهور معنوية الفوارق لصالح المجموعة التجريبية، ويعزو الباحث هذا التطور الى التمرينات المتنوعة التي نفذتها المجموعة التجريبية وخاصة التدريبات التي نفذت باستخدام البيانات الصادرة من جهاز الاستشعار للقدرة الادراكية Nerusky والذي مكن الباحث من مراقبة مستوى الكفاءة الإدراكية خلال الاداء من خلال البيانات الرقمية لكل لاعب مما اظهر بشكل كبير نقاط القوة والضعف في بعض حالات اللعب التي تم معالجتها من خلال تقنين البرنامج التدريبي واختيار ثم تكرار التدريبات التي تعالج حالات الاخفاق في التنفيذ وخاصة تدريبات الكرات السويسرية وتدرجات الارقام العشوائية الموزعة في ساحة لعب المنافس بوجود حائط صد متنوع مما ساعد بشكل كبير في تطوير مستوى الاداء الهجومي للمجموعة التجريبية عنه للمجموعة الضابطة وعلى وفق الجدول (6).

4-الخاتمة:

من خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها توصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية:

1-إن التمرينات المتنوعة كان تأثير واضح في تطوير الكفاءة الادراكية لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة ولصالح مجموعة البحث التجريبية.

2-أن استخدام جهاز (mindwave nerusky) فاعلاً في تطوير الاداء الادراكي لمهارة الضرب الساحق لدى لاعبي منتخب تربية الكرخ الثالثة.

فيما اوصى الباحث بالتالي:

1-استخدام تقنيات النانو تكنولوجي والذكاء الصناعي mindwave nerusky في تطوير الاداء الادراكي لمهارة

(0.05) وتحت درجة حرية (5). اعتمد هذا الاختبار مجموعة من المتغيرات التي يتناولها موضوع البحث من حيث دقة القياس للمدركات السمعية والبصرية والحسية كنتيجة نهائية مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بالأداء المهاري من حيث الاتساق والموضوعية في تناول البيانات الاحصائية للوصول الى نتائج دقيقة تخدم عملية تقييم مستوى الكفاءة الادراكية في تحليل هذه المهارة ذات الاهمية الهجومية الكبيرة، ويعزو الباحث مستوى التطور في الاداء المهاري الهجومي للمجموعة التجريبية للتمرينات المتنوعة الخطئية التي طبقها الفريق وخاصة في مراكز الضرب العالي في (2-4) وتدرجات (سويس بول) في طريقة التعامل الامثل مع حوائط الصد، وتدرجات الضرب السريع على الشبكة في مركز (3) والتي كان يعاني منها الفريق بسبب ضعف عملية التحضير لمهارة الاستقبال والتي منحت المعد الخيارات الواسعة في تطبيق التكتيكات المختلفة التي طبقها الفريق، ويرى (طارق حسن وحسين سبهان، 2011) " ان الضربات الهجومية هي احد اهم وسائل احراز النقاط إذ يؤثر فيها عوامل القوة والتوجيه خاصة ضد فرق تجيد استخدام حوائط الصد ويلعب تركيز الانتباه دوراً فاعلاً في تجنبها(طارق حسن وحسين سبهان، 2011، 56).

2-2 عرض وتحليل نتائج اختبار الكفاءة الادراكية البعدي لمهارة الضرب لمجموعة البحث التجريبية والضابطة:

الجدول (6) يبين الوسط والانحراف وقيمة (T) المحسوبة ونسبة الخطأ للتحليل البعدي - بعدي لاختبار مؤشرات الادراك المحيطي لاستقبال الارسال لمجموعة البحث التجريبية والضابطة.

نسبة الخطأ	قيمة T	س- ف	±ع	س-	وحدة القياس	المجموعة		اختبار الكفاءة الادراكية لمهارة الضرب الساحق من مراكز (2-3-4)
						قبلي	بعدي	
0.00	27.12	0.92	0.127	4.56	درجة	قبلي	التجريبية	منطقة (2)
			0.116	5.47	درجة	بعدي		
0.00	15.07	0.44	0.14	4.54	درجة	قبلي	الضابطة	
			0.129	4.98	درجة	بعدي		
0.00	4.87	1.15	1	4.87	درجة	قبلي	التجريبية	منطقة (3)
			0.58	4.06	درجة	بعدي		
0.011	3.03	0.28	0.07	4.21	درجة	قبلي	الضابطة	
			0.35	4.49	درجة	بعدي		
0.00	17.38	0.85	0.179	4.51	درجة	قبلي	التجريبية	منطقة (4)
			0.112	5.36	درجة	بعدي		
0.00	12.91	0.32	0.118	4.55	درجة	قبلي	الضابطة	

معنوي > (0.05) عند درجة حرية (22) وتحت مستوى دلالة (0.05).

الضرب الساحق لما لها من دور كبير في الوصول الى نتائج اكثر دقة كونه من الاجهزة التحليلية المتطورة في العلوم الرياضية.

2- ضرورة استخدام تمارين تخصصية ذات مستوى صعوبة يشابه المنافسات لزيادة خبرة اللاعبين من حيث التصرف الخطي .

المصادر:

- [1] محمد محمود عبد الظاهر؛ الإعداد الرياضي طوي الامد: (القاهرة، دار الكتاب للنشر، 2019).
- [2] محمد لطفي حسنين؛ فنيات الاداء الخطي بالكرة الطائرة، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2011).
- [3] طارق حسن رزوقي، حسين سبهان الصخي؛ الكرة الطائرة تعلم تدريب بناء وقيادة الفريق، ط1: (النجف، مطبعة النجف، 2011).
- [4] احمد محمد الزعبي؛ علم نفس النمو (الطفولة والمراهقة): (عمان، دار زهران للنشر والتوزيع، 2009).
- [5] مروان ابو حويج وسمير ابو معلى؛ المدخل الى علم النفس، ط1: (عمان، دار البازوري العلمية للنشر والتوزيع، 2004).
- [6] ايلين وديع فرج؛ الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرّب واللاعب ط2: (الاسكندرية، منشأة المعارف، 2011).
- [7] ممدوح اسماعيل عيسى يوسف؛ قواعد ومهارات الكرة الطائرة، ط1: (الاسكندرية، مؤسسة عالم الرياضة للنشر، 2015).
- [8] Yusof and others: International Journal of Engineering & Technology (Analysis of Golfer'S Brainwave Signal During Par Tee Ireland and Driving Range Game)– 2018.
- [9] George Dina, Liliana Dina, Gabriel Popescu: Teaching and Educational Leadership – WCLTA 2012.
- [10] Perceptual models in volleyball players training 3rd World Conference on Learning, University of Physical Education and Sports, 140 Constantin Noica, Bucharest, 060057, Romania.p.2116–2117.
- [11] Debra Rose; The Influence of Perceptual Training on Volleyball Performance Among Adolescent Females. Tuula–Maiia A. Tyry for the degree of Doctor of Philosophy in Human Performance presented on June 7, 1993.p.44–47.
- [12] <http://www.fivb.org/technicalevaluation/competitions/wsh2014men/complex1>.

أثر استراتيجتي التعلم المقلوب والوسائط المتعددة في تنمية الثقة بالنفس لدى طلبة المرحلة الثالثة

اسراء يسين حمادي العبدالله¹ أ.د. قصي حازم محمد الزبيدي²

كلية التربية الأساسية/جامعة الموصل¹

مديرية تربية نينوى²

(¹ Esraayaissen19@gmail.com, ² mailto:pdr.qusayhazem@uomosul.edu.iq)

المستخلص: يهدف البحث الحالي:

1- التعرف على واقع الثقة بالنفس لطلبة المرحلة الثالثة بقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الأساسية/جامعة الموصل.

2- الكشف عن الفروق بين مجموعتي البحث التجريبتين في الاختبارات البعدية في تنمية الثقة بالنفس لطلبة المرحلة الثالثة بقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الأساسية/جامعة الموصل.

وافتراض الباحثان:

1- وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعتين التجريبتين في اختبار الثقة بالنفس ولمصلحة نتائج الاختبار البعدى للمجموعة التجريبية الاولى لدى طلبة المرحلة الثالثة بقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/كلية التربية الأساسية/جامعة الموصل.

استخدم الباحثان المنهج (وصفي- تجريبي) لملائمته طبيعة البحث، واشتملت عينة البحث على طلبة المرحلة الثالثة بقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الأساسية/جامعة الموصل للعام الدراسي 2022/2021، واستخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (SPSS 25) للتوصل الى نتائج البحث.

واستنتج الباحثان ما يلي:

1- حقق التعلم المقلوب والوسائط المتعددة أثرهما في تنمية الثقة بالنفس.

2- تفوقت المجموعة التجريبية الاولى التي طبقت الصف التعلم على المجموعة التجريبية الثانية والتي طبقت الوسائط المتعددة في تنمية الثقة بالنفس.

التوصيات:

1- ضرورة تطبيق الأساليب الحديثة في عملية التدريس للمناهج الدراسية النظرية والعملية ومنها الصف المقلوب لتنمية الثقة بالنفس.

2- تأهيل التدريسيين بدورات تطويرية لشرح وتطبيق الأساليب الحديثة ومنها أسلوب الصف المقلوب والوسائط المتعددة لما لها تأثير ايجابي في تنمية الثقة بالنفس.

الكلمات المفتاحية: استراتيجتي - التعلم المقلوب - الوسائط المتعددة - الثقة بالنفس.

1-المقدمة:

معرفة (أثر استراتيجيتي التعلم المقلوب والوسائط المتعددة في تنمية الثقة بالنفس لدى طلبة السنة الدراسية الثالثة في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/كلية التربية الأساسية/جامعة الموصل).

مشكلة البحث:

وتبلورت مشكلة البحث للتعرف على الثقة بالنفس وكيفية تنميتها لدى الطلبة لتساعدهم بالتزود بالمعرفة والتعلم ولغرض تحقيق ذلك فإنها تحتاج الى تطبيق طرق واستراتيجيات واساليب تعليمية واضحة وحديثة وملائمة بغية الوصول الى تعليمها بشكل جيد يخدم في تطوير المتعلمين، ومن خلال الملاحظة الميدانية لدروس التربية الرياضية والاطلاع على الدراسات والبحوث فقد لاحظ الباحثان ان الاهتمام متفرد بتعليم مهارات خاصة بلعبة ما، او تطبيق بعض الطرق والأساليب التي تحقق القليل من الأهداف التعليمية والتي سوف ينعكس تأثيرها على المتعلمين، لذلك سعى الباحثان الى تطبيق استراتيجيتي تعليميتين بواسطة التعلم المقلوب والوسائط المتعددة للتعرف على تأثيرهما في تنمية الثقة بالنفس لها. لذا ظهرت مشكلة البحث الحالي للإجابة على التساؤل الآتي:

-هل إن لاستخدام التعلم المقلوب والوسائط المتعددة فاعلية في تنمية الثقة بالنفس لدى عينة البحث ؟

أهداف البحث:

1-التعرف على واقع الثقة بالنفس لطلبة المرحلة الثالثة بقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/كلية التربية الأساسية/جامعة الموصل .

2-الكشف عن الفروق بين مجموعتي البحث التجريبتين في الاختبارات البعدية في تنمية الثقة بالنفس لطلبة المرحلة الثالثة بقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة .

فروض البحث:

1-وجود فروق احصائية ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعتين التجريبتين في اختبار الثقة بالنفس ولمصلحة نتائج الاختبار البعدى للمجموعة التجريبية الاولى لدى طلبة المرحلة بقسم التربية البدنية الثالثة وعلوم الرياضة/كلية التربية الأساسية/جامعة الموصل .

التعلم المقلوب في جوهره يعد أحد استراتيجيات التعلم المدمج، الذي يعد نظام تعليمي متفرد يستفيد من الإمكانيات والوسائط التكنولوجية المتاحة، وذلك بالجمع بين أكثر من طريقه أو أسلوب أو أداة للتعلم سواء كانت البيئة الكترونية أم بيئة تقليدية، لكونه منحى تعليمي يتم الانتقال فيه بالتعليم من تعلم المجموعة الى مكان تعلم الفرد، ونظرا لأهمية التعلم المقلوب فقد استخدمه الكثير من الباحثون في دراساتهم ومنها دراسة أخوا رشيدة (2017)، الرويلي والطلافة (2018)، ناصر (2019)، والفرحان (2019)، والزيون (2020)، والعبس (2020)، وعبد الكريم (2020) والزهيرى (2021)، وأظهرت نتائج هذه الدراسات ان التعلم المقلوب يعمل على تعلم مهارات الانشطة الرياضية ومساعدة المدرس على تحقيق أهداف دروسه، وتحقيق تنمية مهارات الدرس فضلا عن مهارات التواصل الرياضي والتحصيل والابداع.

ولا يخفى أثر الوسائط المتعددة على فهم الأشياء وعلاقتها مع بعضها وكذلك مساعدتها على تنظيم تفكير المتعلم في المواقف التعليمية، لأنها تعطي التكامل بين أكثر من وسيلة وأن لنوعية الوسائط المستخدمة في عملية التعلم أثرا فعالا في تحسينها ويتوقف الأمر على طريقة استخدامها (ناهي، 2018).

وتتفق كثير من الدراسات بأهمية الوسائط المتعددة في التعلم على أنها التكامل بين أكثر من وسيلة، فقد استخدم كثير من الباحثون هذا الأسلوب بصور مختلفة في مجال تعلم المهارات والأنشطة الرياضية ومنها دراسة محمد (2014)، وعبد الله (2017)، وناهي (2018)، وجواد وجاسم (2019) .

من المفاهيم النفسية التي لها أهمية كبيرة في تكوين شخصية الرياضي وشعوره بالكفاءة والقدرة الجسمية والنفسية والاجتماعية في مواجهة العقبات والظروف المختلفة ولأنها تؤثر على الأداء الرياضي لارتباطها بالجوانب النفسية والانفعالية، ومن خلال الملاحظة الميدانية لطلبة المرحلة الثالثة وخبرة الباحثان في مادة طرائق التدريس أدركه الباحثان أهمية الثقة بالنفس لدى طلبة المرحلة الثالثة لأعداد معلمين يتمتعون بمستوى عالي من الأداء والثقة بالنفس من هنا تكمن أهمية البحث الحالي في

الجدول (1) يبين مجموعتي البحث والاسلوب التدريسي الذي سوف يطبق على كليهما

العدد النهائي بعد الاستبعاد	الطلاب المستبعدون	العدد الكلي	برنامج التدريس	مجموعتي البحث	القاعة الدراسية
25	3	28	الصف المقلوب	المجموعة التجريبية الاولى	الأولى
25	5	30	الوسائط المتعددة	المجموعة التجريبية الثانية	الثانية
50	8	58	المجموع		

2-3 التصميم التجريبي للبحث: استخدم الباحثان التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم (تصميم المجموعتين المتكافئتين) العشوائية الاختبار ذات الملاحظات البعدية المحكمة الضبط. (علاوي وراتب: 1999، 30).

2-4 مصادر البيانات: استخدم الباحثان عدة مصادر لجمع البيانات وهي: (المراجع والمصادر العلمية، الاستبيان، المقابلات الشخصية (أجرى الباحثان عدداً من المقابلات الشخصية الشفوية للوصول الى أهم المعلومات وحل الاستفسارات والمشكلات جميعها حول الاستراتيجيتين المستخدمتين)، الدراسات السابقة، شبكة المعلومات الالكترونية).

2-5 الاجهزة والأدوات المستخدمة: (كاميرا تصوير نوع (Nikon d3 50) عدد (1)، جهاز حاسوب الكتروني نوع (DELL) عدد (1)، جهاز عرض (داتا شو) مع شاشة العرض، كراس دفترية لعرض التمرينات البدنية واطرافها، بوستر لعرض الاوضاع الرئيسية والمشتقة للتمرينات البدنية).

2-6 أدوات جمع البيانات: (اختبار الذكاءات المتعددة، اختبار الأداء العملي للتمرينات البدنية).

مقياس الذكاءات المتعددة: اعتمد الباحثان على مقياس (المحمد، 2020) الخاص بقياس الذكاءات المتعددة، والذي يتكون من (43) فقرة موزعة على خمسة مجالات هي (الجسمي-الحركي، الانفعالي، الاجتماعي، الذاتي، البصري)، ويتم الاجابة عنها على وفق خمس بدائل وهي (تنطبق علي تماماً، تنطبق علي كثيراً، تنطبق علي احياناً، تنطبق علي قليلاً، لا تنطبق علي اطلاقاً) واعطيت الدرجات (1،2،3،4،5) وان أعلى درجة يمكن الحصول عليها هي (215) درجة وأدنى درجة

مجالات البحث:

المجال البشري: طلبة المرحلة الدراسية الثالثة/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل كلية التربية الاساسية.

المجال الزمني: للفترة من 2021/10/3 ولغاية 2022/1/30.

المجال المكاني: القاعات الدراسية وصالة الالعاب الرياضية/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/كلية التربية الاساسية جامعة الموصل.

2-منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

2-1 منهجية البحث: استخدم الباحثان المنهج (الوصفي-التجريبي) لملائمته لمشكلة البحث وتجربته.

2-2 مجتمع البحث وعينته: حدد مجتمع البحث بطريقة

عمدية تمثل بطلبة المرحلة الدراسية الثالثة بقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/كلية التربية الأساسية/جامعة الموصل للعام الدراسي 2022/2021 وإن من اسباب هذا التحديد هو أن مادة طرائق التدريس تدرس لهذه المرحلة، ومجموع طلبة هذه المرحلة (58) طالباً وطالبة توزعوا على قاعتين دراسيتين، إذ كان عدد طلبة القاعة الاولى (28) والثانية (30)، ولتحديد نوع الاستراتيجية لكل قاعة دراسية، تم تطبيق عملية القرعة البسيطة، إذ حدد التعلم المقلوب للقاعة لأدراسية الأولى، والوسائط المتعددة للقاعة الدراسية الثانية، وتلافياً للمؤثرات التي يمكن أن تؤثر على نتائج البحث استبعد الباحثان عدداً من الطلبة ومن كلا القاعتين الدراسيتين للأسباب الآتية:

-(2) طالبان من القاعة الدراسية الاولى و(3) طلاب من القاعة الدراسية الثانية وذلك بسبب عدم انتظامهم بالدوام الرسمي وتطبيق اختبارات التكافؤ.

-(1) طلبة من القاعة الدراسية الأولى و(2) طالب من القاعة الدراسية الثانية لكونهم معلمين مجازين دراسياً، وبذلك تكونت عينة البحث (50) طالباً وطالبة إذ يشكلون نسبة (86%) من مجتمع البحث، والجدول (1) يبين مجموعتي البحث والاستراتيجيتين اللتين سوف تطبقان على المجموعتين واعداد الطلبة الكلي والمستبعدين والعدد النهائي بعد الاستبعاد.

الرياضية، وتمت عملية موضوعية التقييم للأداء العملي بعد ان تم تطبيق (10) طلبة (من طلبة المرحلة الرابعة) العدد المحدد من التمرينات البدنية ونوعيتها، وتم توثيق هذا الاختبار من خلال التصوير له بكاميرا نيكون (Nikon d350) ومن ثم تحويل التصوير للأداء على اقراص (DVD)، بعدها عرضت هذه الاقراص على المحكمين المختصين بمادة طرائق التدريس للتربية الرياضية لتقييم الأداء العملي للتمرينات البدنية لعينة البحث وعلى وفق الاستمارة التي تم اعتماده، وبعد جمع الاستمارات فقد عولجت درجات التقييم احصائيا باستخدام معادلة (معامل الارتباط المتعدد) بين درجات المحكمين وقد بلغت الدرجة (0.85)، ويدل هذا على أن موضوعية تقييم الأداء بين المقيمين لتقييم الأداء العملي ذات ثبات عالٍ جدا.

علما أن هذا الاجراء قد طبق يوم السبت الموافق 2022/1/12، وبهذا الإجراء تكون الاستمارة المعدة للتطبيق في هذا البحث صالحة للتطبيق وأنها قد استوفيت الأسس العلمية لها.

2-9 تحديد متغيرات البحث وكيفية ضبطها: يمكن تصنيف متغيرات البحث إلى ثلاثة أنواع:

-**المتغير المستقل:** هو العامل أو السبب الذي يطبق لمعرفة أثره في النتيجة. والمتغيران المستقلان في التجربة الحالية للبحث هما:

-الصف المقلوب والوسائط المتعددة.

-**المتغير التابع:** هو نوع السلوك الناتج عن تأثير المتغير المستقل. والمتغير التابع هو:

-الأداء العملي للتمرينات البدنية.

-**المتغيرات غير التجريبية (الدخيلة):** ومن أهم المتغيرات التي تهدد السلامة الداخلية والخارجية:

أولاً: السلامة الداخلية: هناك متغيرات لا تدخل في تصميم البحث ولا تخضع لسيطرة الباحث ولكن لها تأثير في نتائج البحث، وتتخذ هذه المتغيرات الدخيلة التي لا يستطيع الباحث ملاحظتها أو قياسها ولكنه يفترض وجودها بعين الاعتبار عند مناقشة النتائج وتفسيرها، وهي:

-ظروف التجربة والعوامل المصاحبة: ويقصد به وقوع أية حادثة ليست جزءاً من المعالجة التجريبية إذ يكون لها تأثير محتمل

هي (43) أما درجة الحياض فهي (129).

2-7-1 تكافؤ مجموعتي البحث في مقياس

الذكاءات المتعددة: لغرض التعرف على مدى تكافؤ مجموعتي البحث في هذا المقياس، فقد طبقه الباحثان على مجموعتي البحث يوم الاثنين الموافق 2021/10/25، في القاعات الدراسية لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، والجدول (2) يبين المقارنة بين مجموعتي البحث في اختبار الذكاء المتعدد.

الجدول (2) يبين تكافؤ مجموعتي البحث في مقياس الذكاءات المتعددة

المجموعتان	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	نسبة الخطأ (sig)	المعنوية
المجموعة التجريبية الاولى	25	185.27	4.84	0.329	0.72	غير معنوي
المجموعة التجريبية الثانية	25	183.57	4.95			

يتبين من الجدول (2) عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث في اختبار مقياس الذكاءات المتعددة.

2-8 مقياس الاداء العملي للتمرينات البدنية: اعتمد

الباحثان على مقياس الاداء العملي للتمرينات البدنية المعد في رسالة (الجبوري، 2013) والمطبق أيضا في دراسة (العباسي، 2018) وذلك لتشابه عينة البحث التي طبق عليها في هاتين الدراستين مع عينة الدراسة الحالية، وتكونت فقرات المقياس لتدريس التمرينات البدنية من (10) فقرات، تعطى الدرجات من (1-3) عن كل أداء لفقرات المقياس وبما يتناسب مع الدرجة المناسبة لها عند تطبيق الاداء العملي للتمرينات البدنية، ودرجة المقياس الكلية (30) درجة، إذ تم الاستعانة بمدرس مادة طرائق التدريس للتمرينات البدنية لأعداد مجموعة من التمرينات البدنية لعينة البحث، ويتم الاختيار من قبل الطالب لـ (5) تمرينات يتسم اثنان منهما بالصعوبة و(3) يتسمان بالسهولة، على أساس القرعة العشوائية ليقوم بعرضها وتدريسها والاختبار بها، والملحق (1) يبين المقياس بصورته المطبقة.

2-8-1 موضوعية المقيمين: لغرض التحقق من

موضوعية المقيمين للأداء العملي للتمرينات البدنية، فقد استعان الباحثان بفريق التقييم للأداء، وذلك بسبب اطلاعهم على فقرات هذه الاستمارة وامتلاكهم الخبرة والدراية في تطبيق فقراتها، فضلا عن كونهم يمتلكون خبرة في تدريس مادة طرائق تدريس التربية

المجموعتان التجريبتان، إذ تمت الاستعانة بالكتاب المنهجي لمادة طرائق تدريس التربية الرياضية للمرحلتين الدراسيتين الثالثة والرابعة بحسب تحديد المناهج الدراسية لأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في كليات التربية الأساسية.

وتضمنت هذه الخطط (8) خطة بحسب المنهاج الدراسي المقرر للمادة، وبواقع خطة دراسية في الأسبوع، ويتحدد زمن الخطة التعليمية الواحدة بـ (90 دقيقة).

علما أن الماد الدراسية التي تدرس لكلا المجموعتين هي نفسها لكليهما، إذ وحد الاجراء الخاص بالإجراءات الإدارية، ألا ان الاختلاف الذي حدث كان في الجزء الرئيس من الدرس إذ طبقت الاجراءات الخاصة بعملية تنفيذ الدرس على وفق اجراءات كل استراتيجية.

وللتأكد من صلاحية هذه الخطط، فقد عرض الباحثون انموذج من هذه الخطط لكلا الاستراتيجيتين الملحق (5) على مجموعة من السادة المختصين في مجال طرائق تدريس التربية البدنية وعلوم الرياضة لبيان آرائهم السديدة في صلاحيتها، الملحق (4)، وبعد استعادة الاستبيان الخاص بها تبين موافقتهم على هذه الانموذج من الخطط ومحتوياتها التعليمية مع إجراء بعض التعديلات عليها وقدموا للباحثين عدداً من الملاحظات التي تم الأخذ بها في آرائهم وتوجيهاتهم ومقترحاتهم السديدة.

2-11 التجربة الاستطلاعية للخطط التعليمية

للمجموعتين التجريبتين: طبق مدرس المادة هذه التجربة وذلك على شكل وحدتين تعريفيتين للطلبة المشاركين بتجربة البحث وذلك يوم الاثنين الموافق 2021/11/1 وكما يلي:

التجربة الاستطلاعية للمجموعة الأولى (الصف المقلوب):

-تم تطبيق هذه التجربة كمحاضرة تعريفية لغرض توضيح هذه الاستراتيجية ومفهومها وكيفية تطبيقها في المحاضرات الخاصة بمادة التمرينات البدنية.

-كيفية المشاركة في الصف الإلكتروني التعليمي الذي سوف يعده مدرس المادة، وكيفية انجاز الواجبات التعليمية التي سوف يكلفون بإنجازها.

-اطلاعهم عن كيفية تطبيق المحاضرة الحضورية، بعد تطبيق

على المتغير التابع.

-العمليات المتعلقة بالنضج: ويقصد بها التغيرات العقلية التي يمكن أن تحصل عند الأفراد مع مرور الزمن، إذ تم استبعاد هذا المتغير فهم يتعرضون إلى عمليات النمو نفسها وهذا يحد من تأثير هذا المتغير في المتغير التابع.

-القياس: تم استبعاد أثر هذا المتغير وذلك بعد اعتماد الباحثان على أدوات لقياس متغيرات البحث موحدة لكلا المجموعتين، فضلا عن ذلك فإن هذه المقاييس قد طبقت في دراسات مشابهة للدراسة والحالية وهي تتمتع بصفات علمية وصلاحية في عمليتي الاعداد والتطبيق، وبهذا الاجراء فقد تحققت الموضوعية في اختيار وتحديد الأدوات الخاصة لقياس متغيرات البحث.

ولتحقيق السلامة الخارجية للتصميم التجريبي فإنه يتطلب السيطرة على العوامل الآتية:

-المدة الزمنية للتجربة: تمت السيطرة على هذا المتغير إذ كانت فترة التجربة متساوية لكلا المجموعتين، اذ بدأت التجربة يوم الاثنين الموافق 2021/11/8 وانتهت يوم الاثنين الموافق 2021/12/27، واستغرق تنفيذ التجربة (8) أسابيع، وبلغ زمن الخطة التعليمية الواحدة (90) دقيقة بواقع خطة تعليمية واحدة في الأسبوع.

-مكان تطبيق المحاضرات: تلقى طلبة المجموعتين محاضراتهم النظرية في قاعات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، اما المحاضرات العملية فتم تطبيقها في القاعة الرياضية الخاصة بالقسم،

-توزيع المحاضرات: وزعت المحاضرات للمادة الدراسية من رئاسة القسم بحسب الجدول الدراسي للمرحلة الدراسية الثالثة، إذ كان وقت المحاضرات لمجموعتي البحث على وفق ما يأتي:

المجموعة التجريبية الأولى: يوم (الاثنين) من كل اسبوع - الساعة (8.30) صباحاً.

المجموعة التجريبية الثانية: يوم (الاثنين) من كل اسبوع - الساعة (10.30) صباحاً.

2-10 الخطط التعليمية الخاصة بالبحث: لتطبيق تجربة

البحث الحالي اعد الباحثان الخطط التعليمية الخاصة بالمتغيرين المستقلين (التعلم المقلوب والوسائط المتعددة) لتطبيقها على

المرحلة الأولى: (مرحلة المحاضرة الالكترونية التفاعلية):

-تحديد الموضوع الذي ينوي المدرس قلبه، ويتم هذا الاجراء بتحديد المادة الدراسية العلمية التي سوف تعرض في الفيديو التعليمي الذي يكون مدرس المادة قد أعدده، وبإمكان جميع الطلبة من مشاهدته ومتابعة جميع الأمور المتعلقة به.

-تحليل المحتوى إلى مفاهيم ومعارف ومهارات مهمة ويجب معرفتها، ويكون هذا بتقديم شرح عن المادة العلمية بعد تقديمه شرح وتوضيح للمفاهيم والمعارف المتعلقة بالمادة العلمية، (تكون عملية العرض بالصور والأفلام للمادة التعليمية).

-تصميم الفيديو التعليمي او التفاعلي الذي يتضمن المادة العلمية بالصوت والصورة بمدة لا تتجاوز (5-10) دقيقة.

-توجيه الطلبة بمشاهدة الفيديو من الأقران المدمجة او على أحد وسائل التواصل على الانترنت في المنزل او مكان اخر وفي أي وقت مناسب كان، ويفضل في هذا الاجراء ان يكون المدرس متواصل مع الطلبة حتى يتأكد من حضور ومشاركة جميع الطلبة للدخول الى الموقع المخصص لهم.

-المدرس في هذه المرحلة يقدم للطلبة عدد من الأسئلة والواجبات التي على طلبة هذه المجموعة حلها، معرفية او عمليا، لكي يتم المناقشة فيها في الدرس الحضوري.

المرحلة الثانية: (مرحلة المحاضرة الحضورية):

-سوف تنفذ هذه المجموعة الخطط التعليمية المعدة على وفق استراتيجية الصف المقلوب بعد توظيفها لكي تتلاءم مع إجراءات هذه الاستراتيجية والمادة التعليمية.

-وقوف الطلبة أمام المدرس لأخذ الغياب، والمدرس يهياً كافة التجهيزات والمستلزمات التي تخص تطبيق خطط الدرس.

-يحدد مدرس المادة الأهداف التعليمية والسلوكية المطلوب تحقيقها ويوضحها في خطة الدرس في بداية تطبيقه للخطة.

-مدرس المادة يوجه الأسئلة الى الطلبة عن المادة التعليمية التي تم نشرها في الموقع الالكتروني، ويستفسر من الطلبة عن هذه المادة من حيث فهمها وكمية ونوعية المادة التي تم نشرها.

-المدرس يعمل على مناقشة جميع الطلبة بخصوص ما تم مشاهدته في المحاضرة الالكترونية التفاعلية، ويوجه الأسئلة لهم حتى يتوصلوا الى الإجابات الصحيحة، ويوجه المدرس الأسئلة للطلبة عن الواجبات التي تم تكليفهم بحلها ومتابعة

المحاضرة الالكترونية

-تهيئة كافة الاجهزة والأدوات التي يجب توافرها في المحاضرة التعريفية.

التجربة الاستطلاعية للمجموعة التجريبية الثانية (الوسائط المتعددة):

-تم تطبيق هذه التجربة كمحاضرة تعريفية لغرض توضيح البرنامج ومفهومه وكيفية تطبيقه في المحاضرات الخاصة بمادة التمرينات البدنية.

-اطلاعهم عن كيفية تطبيق المحاضرة الحضورية فضلا عن كيفية التواصل مع المدرس في المحاضرة.

-تهيئة كافة الاجهزة والأدوات التي يجب توافرها في المحاضرة التعريفية.

ومن نتائج التجريبتان الاستطلاعتان ما يأتي:

اندفاع الطلبة الايجابي نحو تطبيق الخطة التي أعدت على وفق البرنامجين.

ايجابية المدرس في تطبيق الخطة التعليمية على وفق البرنامجين المحددين.

ضرورة تهيئة كافة الاجهزة والأدوات من قبل الباحثة ومدرس المادة قبيل تنفيذ المحاضرات.

2-12 تجربة البحث الرئيسية: بعد التحقق من صلاحية

الخطتين الخاصتين بالاستراتيجيتين، فقد طبقت التجربة الرئيسية على مجموعتي البحث على وفق ما يأتي:

تم تطبيق تجربة البحث الرئيسية من يوم الاثنين الموافق 2021/11/8 لغاية يوم الاثنين الموافق 2021/12/27. فقد درس مدرس المادة مجموعتي البحث وطبق الإجراءات الخاصة بالاستراتيجيتين كلتيهما على وفق للخطط المعدة وواقع خطة تدريسية أسبوعياً، علماً أن تجربة البحث نفذت على وفق ما يأتي:

2-12-1 المجموعة التجريبية الأولى (الصف المقلوب):

هناك مجموعة من الخطوات الأساسية التي يجب أن يتبعها كل من المدرس والطالب لتطبيق الصف المقلوب، لذا تمت عملية تطبيق الدرس بمرحلتين وهما:

وتقييم الإجابات للطلبة عن هذه الواجبات. وتطبيق المفاهيم التي تعلمها الطلبة من الفيديو في الصف تحت إشراف المدرس، وفي هذه النقطة يتم تطبيق الواجبات العملية الخاصة بالمحاضرة الالكترونية، وتم المناقشة مع المدرس والطلبة عن كافة الأمور والمسائل المتعلقة بتنفيذ هذا الاجراء لحين الوصول الى الإجابات الصحيحة عن هذه الواجبات.

يمنح وقت (50) دقيقة بوصفها نشاطاً تعليمياً تطبيقياً، لتطبيق كافة النشاطات التطبيقية، وهذا الاجراء يجب ان يطبق من قبل جميع الطلبة. وفيه سوف يوعز المدرس للطلبة لتطبيق، ما تم شرحه وتطبيقه من هذه المادة التعليمية، ويفضل الطلبة عند عملية التطبيق الى مجموعات تتألف من (4-6) طلاب لكي يسهل عليهم عملية التطبيق، ثم تتدرج عملية التطبيق الى تقسيم الطلبة الى مجموعتين، ثم مجموعة واحدة.

في نهاية المحاضرة، يعمل المدرس على تقويم الأداء المقدم من قبل الطلبة (معرفة وعمليا) داخل الصف بأدوات التقويم المناسبة التي يختارها المدرس.

3-2-13 الوسائل الاحصائية: استخدم الباحثان الحقيبة الاحصائية (spss25) للتوصل لنتائج البحث .

3-2-1 عرض وتحليل النتائج الاختبار البعدي لمجموعتي البحث التجريبتين في نتائج اختبار الثقة بالنفس ومناقشتها:

وللتحقق من صحة فرضية البحث تم استخدام اختبار (t) للعينات المرتبطة للتعرف على الفروق الإحصائية بين متوسط درجة الثقة بالنفس للتمرينات البدنية لدى افراد المجموعتين التجريبتين المتمثلة بطلبة المرحلة الثالثة في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الأساسية جامعة الموصل والجدول (3) يبين ذلك.

الجدول (3) يبين المعالم الإحصائية للمقارنة بين نتائج الاختبار البعدي لمجموعتي البحث التجريبتين في نتائج اختبار

نسبة الخطأ المحتملة (sig)	قيمة t	المجموعة التجريبية الثانية		المجموعة التجريبية الاولى		وحدة القياس	المعالم الإحصائية
		±ع	±س	±ع	±س		
0.01	5.74	4.25	178.49	5.34	154.76	درجة	المجموعة التجريبية الأولى (التعلم المقلوب)
	4.19	3.36	165.37	4.95	156.21		المجموعة التجريبية الثانية (الوسائل المتعددة)

3-2-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبتين في نتائج اختبار الثقة بالنفس لدى افراد المجموعتين ومناقشتها:

وللتحقق من صحة فرضية البحث تم استخدام اختبار (t) للعينات المرتبطة للتعرف على الفروق الإحصائية بين متوسط

وتقييم الإجابات للطلبة عن هذه الواجبات. وتطبيق المفاهيم التي تعلمها الطلبة من الفيديو في الصف تحت إشراف المدرس، وفي هذه النقطة يتم تطبيق الواجبات العملية الخاصة بالمحاضرة الالكترونية، وتم المناقشة مع المدرس والطلبة عن كافة الأمور والمسائل المتعلقة بتنفيذ هذا الاجراء لحين الوصول الى الإجابات الصحيحة عن هذه الواجبات.

يمنح وقت (50) دقيقة بوصفها نشاطاً تعليمياً تطبيقياً، لتطبيق كافة النشاطات التطبيقية، وهذا الاجراء يجب ان يطبق من قبل جميع الطلبة. وفيه سوف يوعز المدرس للطلبة لتطبيق، ما تم شرحه وتطبيقه من هذه المادة التعليمية، ويفضل الطلبة عند عملية التطبيق الى مجموعات تتألف من (4-6) طلاب لكي يسهل عليهم عملية التطبيق، ثم تتدرج عملية التطبيق الى تقسيم الطلبة الى مجموعتين، ثم مجموعة واحدة. في نهاية المحاضرة، يعمل المدرس على تقويم الأداء المقدم من قبل الطلبة (معرفة وعمليا) داخل الصف بأدوات التقويم المناسبة التي يختارها المدرس.

2-12-2 المجموعة التجريبية الثانية (الوسائل المتعددة):

تتفد هذه المجموعة الخطط التعليمية المعدة على وفق الصف المقلوب بعد توظيفها لكي تتلاءم مع إجراءات البرنامج المعد والمادة التعليمية.

وقوف الطلبة أمام المدرس لأخذ الغياب، والمدرس يهياً كافة التجهيزات والمستلزمات التي تخص تطبيق خطط الدرس.

في النشاط التعليمي سوف يقدم المدرس شرح وافي للمادة التعليمية.

يعرض مدرس المادة هذه المادة التعليمية للطلبة على شكل صور، ومعها شرح وافي لها، وفي بعض الأحيان يمكن استخدام الدفاتر المتقلبة.

بعدها تعرض المادة على شكل صور واضحة على شاشة العرض، والتي تبين المادة التعليمية.

بعد ذلك تعرض الأفلام التعليمية (صوت وصورة).

يمنح وقت (50) دقيقة بوصفها نشاطاً تعليمياً تطبيقياً، لتطبيق

وما يؤكد (موسن واشورت، 1999) بان " كل أسلوب من أساليب التدريس أو التعلم عندما يستخدم في مدة معينة من الوقت فانه يؤدي إلى التوصل وبلوغ مجموعة معينة من الأهداف (موسن واشورت: 1991، 27).

وهذا ما يتماشى مع ما ذكرته (الزهيري، 2021) في دراستها حيث أن الاهتمام بزيادة المحاولات التكرارية وتجهيز المتعلم بأنماط مختلفة من التغذية الراجعة والالتزام والحث والتشجيع والتنوع في الأداء يساعد المتعلمين على التعلم واكتساب الأداء الحركي الجيد وزيادة الثقة بالنفس (الزهيري: 2021، 12).

ويضيف الباحثان انه عند تطبيق أي استراتيجية تعليمية تستند الى اتجاهات حديثة لا بد ان تترك اثارا ايجابية في كمية المعلومات المعرفية والادائية والنفسية لدى المتعلمين، أي تحقيق درجات متفاوتة في كمية ونوعية الأهداف التعليمية المحددة في العملية التعليمية، فكلما الاستراتيجيتين قد اعتمدت على اتجاهات حديثة في عملية التحقق من تحقيق التحصيل المعرفي والأداء العملي للتمرينات البدنية وتنمية الثقة بالنفس لدى الطلبة (عينة البحث الحالي) وهذا التطبيق لهما قد مكن أفراد مجموعتي البحث من الوصول الى درجات جيدة في جميع الأهداف التعليمية المحددة، وأن هذه النتائج التي تم التوصل إليها قد أثرت فيما بينها وخاصة الثقة بالنفس لما لها من تأثير فاعل في نفسية المتعلمين وذلك بعد التوصل الى المعرفة السليمة للمادة المعرفية للتمرينات البدنية وكيفية الاعياز إليها .

تضيف (لطيف، 2020) في دراستها أن استخدام الوسائط المتعددة تساعد على تكوين مفاهيم علمية سليمة ومفيدة فمهما كانت اللغة واضحة في توصيل المعلومة الأ أن يبقى أثرها محدود ومؤقتاً، وتعين على تكوين الاتجاهات والقيم بما تقدمه لهم من إمكانية دقة الملاحظة مما يؤدي الى زيادة خبرته فتجعله أكثر استعدادا للتعلم (لطيف: 2020، 11).

ويرى الباحثان أن استخدام الوسائط المتعددة ساعدت في تكوين مفاهيم علمية سليمة لأنها تدخل في عالم من التشويق وفي بعض الأحيان الانبهار بما يعرض من صور واشكال جذابة يحاول فيها المتعلم التقليد والتقريب من الصورة التي يراها مما يجعل استخدامها أكثر تأثيراً من أسلوب الشرح والعرض الشخصي من المعلم، فضلاً عن أن التطور الحاصل في تنمية

درجة الثقة بالنفس للتمرينات البدنية للمجموعتين التجريبتين المتمثلة بطلبة المرحلة الثالثة في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الأساسية جامعة الموصل والجدول (4) يبين ذلك.

الجدول (4) يبين المعالم الإحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث التجريبتين في تنمية الثقة بالنفس للتمرينات البدنية.

المعالم الإحصائية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		نسبة الخطأ (sig)
		ع±	س±	ع±	س±	
المجموعة التجريبية الأولى (التعلم المقلوب)	درجة	4.25	178.49	5.34	154.76	0.01
المجموعة التجريبية الثانية (الوسائط المتعددة)		3.36	165.37	4.95	156.21	

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$

يتبين من الجدول (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث في اختبار الثقة بالنفس للتمرينات البدنية بدلالة مستوى الدلالة الأصغر من نسبة الخطأ البالغة (0.05) ولمصلحة نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين وبدلالة الوسط الحسابي الأعلى.

وبناءً على ذلك تقبل فرضية البحث التي تؤكد على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبتين في اختبار تنمية الثقة بالنفس للتمرينات البدنية لدى طلبة السنة الدراسية الثالثة في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/كلية التربية الأساسية ولمصلحة الاختبارين البعديين لهما.

يعزو الباحثان سبب التفوق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي ولكلا المجموعتين في تنمية الثقة بالنفس الى أن الممارسة العملية أثناء الدرس لأبد أن تؤدي الى تطور وتنمية في تحقيق الأهداف المعرفية والحركية والوجدانية وأن استخدام التعلم المقلوب والوسائط المتعددة ساعد على التوصل الى تحقيق هذه الأهداف ولكن بدرجات متفاوتة بين نتائج المجموعتين، فضلاً عن أن هذه الأهداف تكون مترابطة وأن أي تأثير لأي واحد منها سوف يؤثر في الآخرين، أي ان الهدف المعرفي سوف يؤثر في تحقيق الهدف الحركي وفي الوقت نفسه فأنهما سوف يؤثران في تحقيق الهدف الوجداني والذي لولاه هو فسوف يكون المتعلم في حالة قلق من كيفية التعلم او تحقيق الهدف المعرفي.

- (رسالة ماجستير، جامعة واسط، العراق، 2019م).
- [3] سهير عادل الزهيري؛ أثر منهج تعليمي وفقاً لاستراتيجية الصف المعكوس في الاخفاق المعرفي وتعلم مهارتي الطيضية والتصويب بكرة السلة: (رسالة ماجستير، جامعة ديالى، العراق، 2021 م).
- [4] نور صباح فرحان؛ تأثير استراتيجية الصف المقلوب في تعلم واحتفاظ مهارتي الوقوف على اليدين والعجلة البشرية في الجمناستيك الفني: (رسالة ماجستير، جامعة الانبار، العراق، 2019 م).
- [5] خالد نعمه عبيس؛ تأثير استراتيجية التعلم المقلوب بمنصة أمدود للأداء المهاري وتعلم بعض مهارات الجمناستيك الفني للبراعم: (رسالة ماجستير، جامعة بابل، العراق، 2020م).
- [6] معاذ عبد الكريم؛ تأثير اسلوبي التعلم المقلوب والاستقصاء التعاوني في تعلم ودقة بعض انواع التصويب ومستوى التحصيل المعرفي بكرة اليد للطلاب: (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، العراق، 2020م).
- [7] هدى عيدان محمد الدومند؛ تأثير استراتيجية التعلم المقلوب في التوافق الجامعي للطالبات واداء التشكيلة الحركية بالكرة في الجمناستيك الابقاعي: (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، العراق، 2018م).
- [8] مصطفى ناهي حمزة؛ تأثير أسلوب فحص النفس باستخدام الوسائط المتعددة في تعلم اداء وانجاز فعالية رمي الرمح للطلاب: (رسالة ماجستير، جامعة بابل، العراق، 2018م).
- [9] رعد عبد الكاظم جواد وسلوان صالح جاسم؛ تأثير استخدام الوسائط المتعددة في تعلم بعض المهارات الرياضية الاساسية الهجومية بكرة السلة لطلاب الثاني متوسطة المتميزين بأعمار 13-14 سنة: (جامعة بغداد، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق، 2019م).
- [10] كحل عبد القادر وموكسي عبد الله؛ أثر برنامج مقترح باستخدام الوسائط المتعددة على تعلم بعض المهارات الاساسية في كرة السلة لدى ذوي الاعاقة الفكرية البسيطة (15-12 سنة): (رسالة ماجستير، جامعة عبد الحميد بن باديس- مستغانم، معهد التربية البدنية والرياضية، الجزائر، 2017م).
- [11] نور صباح؛ أثر استراتيجية الصف المقلوب في تعلم واحتفاظ مهارتي الوقوف على اليدين والعجلة البشرية في الجمناستيك الفني للنساء: (رسالة ماجستير، جامعة الانبار، العراق، 2019م).
- [12] حنين نبيل لطيف؛ تأثير استراتيجية المفاهيم (دوائر التعلم) بوسائط متعددة في الانمماك بالتعلم واداء مهارتي الاستقبال والاعداد بالكرة الطائرة للطالبات: (رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد، العراق، 2020م).
- [13] محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي: (دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1999م).
- [14] لؤي الزعبي؛ الوسائط المتعددة، منشورات الجامعة الافتراضية السورية: (الجمهورية العربية السورية، 2020 م).
- [15] هناء مصطفى؛ أثر استراتيجية التعلم المدمج والتعلم المعكوس في تحصيل طلبة الصف السابع في مادة العلوم ومقدار احتفاظها بالتعلم: (رسالة ماجستير، جامعة الشرق الأوسط، عمان، الاردن، 2016م).
- [16] ابراهيم أبو عيشة؛ أثر وحدة مقترحة قائمة على الفصول المنعكسة في تنمية مهارات رسم الخط العربي لدى طلاب الحادي عشر بغزة: (رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاسلامية، غزة، فلسطين، 2017 م).
- [17] وليد وعد الله على الأطوي وقصي حازم محمد الزبيدي؛ طرائق تدريس التربية الرياضية: (دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 2009 م).

الثقة بالنفس للمجموعتين التجريبتين هو نتيجة للتطبيق الصحيح للخطط التعليمية المعدة من قبل مدرس المادة والباحثان لطلبة السنة الدراسية الثالثة في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/ كلية التربية الأساسية، ودور مدرس المادة الفاعل في كيفية تقديم المادة التعليمية وتنفيذها وتطبيق المهارات التدريسية المتعلقة بتحديد الأهداف التعليمية المحددة في كل خطة تعليمية ثم تنفيذ هذه الخطط التعليمية على وفق البرنامجين المعدين، إذ كان لمدرس المادة الأثر الواضح في تنمية العوامل النفسية في نفوس المتعلمين وشخصيتهم وذلك بإعدادهم بأن كل واحد منهم هو معلم من الآن وأمامه عدد من المتعلمين وهو يشرح ويطبق معهم التمرينات البدنية، فهذا الأجراء يتطلب زرع الثقة بالنفس وتميئتها لدى المتعلمين وهو عامل حاسم في تحقيق الهدف المعرفي.

4-الخاتمة:

من خلال ما تم عرضه من نتائج الاختبارات وتحليلها ومناقشتها تمكن الباحثان من التوصل الى الاستنتاجات الآتية:

1-فوق المجموعة التجريبية الأولى على المجموعة التجريبية الثانية في الأداء العملي للتمرينات البدنية.

2-تفوق طلاب المجموعة التجريبية الأولى على طلاب المجموعة التجريبية الثانية في الأداء العملي للتمرينات البدنية.

3-تفوق طالبات المجموعة التجريبية الأولى على طالبات المجموعة التجريبية الثانية في الأداء العملي للتمرينات البدنية.

في ضوء ما توصل اليه البحث من نتائج وضع الباحثان عدد من التوصيات منها:

1-ضرورة تطبيق البرامج والأساليب الحديثة في عملية التدريس للمناهج الدراسية النظرية والعملية ومنها الصف المقلوب.

2-تأهيل التدريسيين بدورات تطويرية لشرح وتطبيق البرامج التدريسية الحديثة.

3-تطبيق هذه البرامج في العاب رياضية فردية أو جماعية.

المصادر:

- [1] أحمد الزبون؛ أثر استراتيجية الصف المقلوب في تحسين مستوى الدافعية والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ بطني التعلم في الرياضيات: (الجامعة الاردنية، الاردن، 2020م).
- [2] أحمد حسن ناصر؛ تأثير استراتيجية التعلم المعكوس وفق جدولة التمرين في التحصيل المعرفي وتعلم بعض المهارات بكرة القدم لطلاب الاول متوسط:

[18] مؤيد حامد سليمان مطلق الجبوري؛؛ الاسلوب التبادلي الثلاثي وتأثيره في التحصيل المعرفي وتدريب التمارين البدنية لمادة طرائق تدريس التربية الرياضية: (رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الاساسية جامعة الموصل، العراق، 2013 م).

[19] حكم سالم الياس العباسي؛ أثر اسلوب العصف الذهني في اكتساب التحصيل المعرفي والاداء العملي للتمارين البدنية وتنمية التفكير الابداعي: (رسالة ماجستير، كلية التربية الاساسية جامعة الموصل، العراق، 2018م).

[20] سعد حمزة حبيب المحمد؛ تأثير التمارين المشابهة لحالة اللعب في تطوير الذكاءات المتعددة والتماسك الاجتماعي وبعض المهارات الاساسية لكرة القدم للطلاب: (اطروحة دكتوراه، جامعة بابل، العراق، 2020م).

[21] أخوا رشيدة، عيبر (2017)؛ أثر استراتيجيات التعلم المقلوب في تنمية التفكير الرياضي وفي الدافعية نحو تعلم الرياضيات لدى طلبة الصف الاول الثانوي العلمي: (رسالة ماجستير غير منشوره، جامعة آل البيت، المفرق، الاردن).

[22] الرويلي، فايز بن قبيل و الطلاحه، حامد عبدالله (2018)؛ أثر استراتيجيات التعلم المقلوب في تنمية مهارات التعلم المنظم ذاتيا لدى طلاب الثاني متوسط في مادة الدراسات الاجتماعية والوطنية بالملكة العربية السعودية: (بحث منشور، مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات التربوية النفسية، الرياض، المملكة العربية السعودية).

[23] Johnson, L, (2014: NmcHorizon report: 2014 higher education edition. retrieved p 36

الملاحق:

الملحق (1) يوضح فريق التقييم الاداء

مقياس الثقة بالنفس	مكان العمل	الاختصاص	اسم المختص	اللقب العلمي
*	كلية التربية الأساسية/جامعة الموصل	علم النفس الرياضي	عكله سليمان علي الحوري	أ.د.
*	كلية التربية الأساسية/جامعة الموصل	علم النفس الرياضي	ثامر محمود دنون	أ.د.
*	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل	علم النفس الرياضي	ناظم شاكر الوتار	أ.د.
*	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل	علم النفس الرياضي	مؤيد عبدالرزاق حسو	أ.د.
*	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل	علم النفس الرياضي	محمود مطر علي	أ.د.
*	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل	علم النفس الرياضي	نغم محمود العبيدي	أ.د.

الملحق (2) يوضح استمارة الأداء العملي للتمرينات البدنية

ت	الفقرات	1	2	3
1	يطبق أوضاع العرض الخاصة بالتمرينات البدنية ويبراع المسافات بين الطلاب.			
2	يشرح ويعرض التمرين البدني بصورة صحيحة أمام الطلاب.			
3	يستخدم التدرج السليم في تعليم وتطبيق التمرينات البدنية (ذراعين، جذع، رجلين).			
4	صوته مسموع ومفهوم عند الإيعاز على التمرينات البدنية.			
5	وضعه طبيعي وغير متكلف عند الإيعاز على التمرينات البدنية.			
6	يعطي الوقت المناسب عند الإيعاز على أقسام التمرين.			
7	يستخدم الدافعية والتشجيع عند أداء المتعلمين للتمرين البدني.			
8	يتحرك باتجاهات مختلفة ليلاحظ أداء المتعلمين ويصحح الأخطاء مباشرة وهم في وضع الوقوف.			
9	يقوم بعرض نموذج صحيح للحركة بعد ظهور الأداء الخاطيء.			
10	يستخدم الجانب التربوي في إصلاح الأخطاء عند أداء التمرينات البدنية.			

الملحق (3) استبيان لجنة المختصين لتحديد صلاحية الخطط التعليمية

جامعة الموصل -كلية التربية الأساسية

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

السيد المختص المحترم

م/استبيان لجنة المختصين لتحديد صلاحية الخطط التعليمية

شرع الباحثان في الاجراءات الأولية لبحثهم الموسوم بـ (أثر استراتيجيتي التعلم المقلوب والوسائط المتعددة في تنمية الثقة بالنفس) وعلى عينة من طلبة المرحلة الثالثة بقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/كلية التربية الأساسية/جامعة الموصل، وإن جزءاً من متطلبات إجراءاته هو تطبيق استراتيجيتي التعلم المقلوب والوسائط المتعددة، والباحثان أعدا نموذج لخطتين تعليميتين لغرض تطبيقهما في تجربة البحث الحالية.

ولما تتمتعون به من اختصاص في مجال طرائق التدريس والتعلم الحركي، لذا يرجى الباحثان منكم تقديم المساعدة العلمية القيمة في بيان رأيكم السديد في صلاحية هذه الخطة وتعديلها لكي يتم تطبيقها على عينة البحث.

والله تعالى يوفق الجميع لخدمة العلم

الباحثان

الملحق (3) يبين أسماء الخبراء والمختصين

ت	الاسم الثلاثي	مكان العمل
1	أ.د. صفاء ذنون إسماعيل	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الموصل
2	أ.م.د. علي فلاح رشيد	قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/ كلية التربية الأساسية/ جامعة الموصل
3	أ.م.د. فائق يونس علي	قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/ كلية التربية الأساسية/ جامعة الموصل

تابع الملحق (3) يبين أسماء السادة المختصين

ت	اللقب	اسم الخبير أو المختص	الاختصاص	عنوان	الخطط التعليمية
1	أ.د.	وليد وعد الله علي الاطوي	طرائق تدريس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل	*
2	أ.د.	نوفل فاضل رشيد	طرائق تدريس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الموصل	*
3	أ.د.	ليث محمود البناء	طرائق تدريس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الموصل	*
4	أ.د.	صفاء ذنون إسماعيل	طرائق تدريس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل	*
5	أ.د.	افراح ذنون يونس	طرائق تدريس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل	*
6	أ.د.	اياذ محمد شيت الزبيدي	طرائق تدريس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل	*
7	أ.م.د.	سلوان خالد محمود	طرائق تدريس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل	*
8	أ.م.د.	محمد سهيل نجم عبد الله	طرائق تدريس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل	*
9	أ.م.د.	جمال شكري بسيم	طرائق تدريس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل	*
10	أ.م.د.	لقاء عبد المطلب خليل	طرائق تدريس	كلية التربية الأساسية / جامعة الموصل	*
11	أ.م.د.	فائق يونس علي	طرائق تدريس	كلية التربية الاساسية / جامعة الموصل	*
12	أ.د.	منهل ابراهيم خطاب	علم النفس الرياضي	كلية التربية الأساسية/جامعة الموصل	*

مقياس الثقة بالنفس للطلبة

عزيزي الطالب.....المحترم

أمامك مجموعة من الفقرات التي تقيس الثقة بالنفس وان لكل فقرة خمسة بدائل (تطبق علي دائما، تنطبق علي، أحيانا، لا تنطبق علي، لا تنطبق علي تماما) ولكونك طالب ممارس لكرة الطائرة اختر البديل الصحيح الذي تشعر بأنه ينتابك قبل أو أثناء تطبيق مهارات كرة الطائرة بوضع علامة (✓) حول الفراغ الذي يدل على الاختيار الصحيح مع مراعاة ما يلي:

* قراءة كل فقرة بشكل جيد

* عدم ترك أي عبارة دون إجابة

علما أن المعلومات التي سوف يتم الحصول عليها لأغراض البحث العلمي فقط

مقياس الثقة بالنفس

ت	الفقرة	تنطبق علي دائما	تنطبق علي	أحيانا	لا تنطبق علي	لا تنطبق علي تماما
1	اتردد في اداء بعض المهارات الحركية الصعبة					
2	اخشى الظهور بمستوى غير لائق أمام الجمهور					
3	ارتبك عندما اتكلم امام زملائي والمدرس					
4	اعضاء الفريق يحبونني					
5	اشعر بالحرج من انتقادات الغير					
6	اشعر بالنعاسة اذا لم يتحقق حلمي					
7	اشعر ان المدرس غير راضٍ عني					
8	اكسب ثقة الاخرين بسرعة					
9	اخشى اللعب كأساسي لأول مرة					
10	اشعر ان مستواي افضل من زملائي					
11	احتاج الي من يشجعني عندما اقوم بالأداء الصحيح					
12	استثير زملائي في بعض الامور					
13	اجد الجرأة في الدفاع عن وجهة نظري					
14	أبذل كل جهدي لكي اظهر بمستوى لائق					
15	اشعر بالسعادة عندما احقق الفوز					
16	اشعر بالضيق والألم عندما ينتقدني احد					
17	اشعر بانني غير قادر على مواكبة زملائي في أداء المهارات					
18	انتازل خجلا عن ارائي في بعض المواقف					
19	اشعر بأنني أقل مستوى من بعض اللاعبين					
20	اشعر بخيبة امل عندما اخطئ في اداء بعض المهارات					
21	اشترك زملائي في نشاطاتهم الاجتماعية					
22	اتخذ قراراتي الشخصية دون استشارة الزملاء					
23	اعضاء الفريق يتقون بي					
24	اشعر بالطمأنينة عندما انفذ ما يطلب مني المدرس					
25	المدرسون راضون عني					
26	اشعر بالرضا ان مستوي تصاعد في المحاضرات					
27	افضل ان يحدد لي المدرس واجباتي داخل الساحة					
28	افضل ان اتخذ القرارات الشخصية بنفسني					
29	اتردد من مواجهة الخصم					
30	يعجبني التعرف على طلاب جدد في الفرق الرياضية					
31	اتمسك بالرأي عندما اكون على حق					
32	اجد صعوبة في مواجهة الفريق لأول مرة					

					اشعر بأنني اقل مستوى من زملائي	33
					انفذ توجيهات المدرب وبدون تردد	34
					اشعر بان هناك من ينتقدي	35
					ارتبك عند اللعب مع لاعبين اقوياء	36
					استطيع ان اساهم في تحقيق الفوز	37
					اشعر بأني محظوظ في معظم الدروس العملية	38
					يعجبني المدرس الذي يسمع اراء الطلاب	39
					ارغب ان تثمن جهودي عندما اقوم بعمل ناجح	40
					امتتع عن الاستفسار عن الامور الغامضة	41
					اشارك في المناقشات الرياضية الجامعية	42
					اشعر ان زملائي راضين عن ادائي العملي	43
					تحديق المدرس لي يثير ارتياكي	44
					اشعر بالألم إذا هزمت في المنافسة	45

الملحق (5) يبين انموذج لخطة تعليمية باستخدام الصف المقلوب

الاهداف التعليمية
 يعلم الطالب وضعي الوقوف والجلوس.
 يؤدي الطالب هذين الوضعين واجراءات تطبيقها.
 يطبق الطالب هذين الوضعين.
 يطبق الطالب الابعاز الصحيح لهذين الوضعين.
الاهداف السلوكية
 ان يؤدي الطالب وضعي الوقوف والجلوس بصورة جيدة جدا.
 ان يؤدي الطالب الابعاز الصحيح للوصول الى هذين الوضعين بصورة جيدة جدا.

اليوم: الثلاثاء

التاريخ: 2021/11/8

الوقت: 90 دقيقة

تسلسل الخطة: (1)

عدد الطلبة: (25)

اقسام الدرس	الوقت	شرح الفعاليات	التنظيم	التقويم
1- القسم الاعدادي	10د	1-التحقق من الحضور والغياب للطلبة. 2-توضيح اهداف الخطة التعليمية والسلوكية. 3-التأكد من متابعة الطلبة للنشاطات العلمية في الفيديو التعليمي.		1-تحقق المدرس من حضور وغيابات الطلبة والتأكد عليهم بعدم الغياب. 2-يوضح المدرس للطلبة الاهداف التعليمية والسلوكية الخاصة بالخطة . 3-المدرس يستفسر من الطلبة عن مشاهدة ومتابعة النشاطات العلمية التي نشرت بالفلم الفيديوي التعليمي.
2-القسم الرئيسي أ-النشاط التعليمي	70 د	1-تهيئة اذهان الطلبة عن موضوع المحاضرة مع ربط النشاط التعليمي لهذه المحاضرة مع المحاضرة السابقة. 2-البدء بتوجيه الاسئلة للطلبة عما تم تقديمه في الفيديو التعليمي. 3-التأكيد على الاجابات الصحيحة للطلاب عن الاسئلة التي توجه من المدرس. 4-يكون توجيه الاسئلة لأغلبية الطلبة.		توجيه الاسئلة لأغلبية الطلبة. التأكيد على الاجابات الصحيحة. تصحيح الاخطاء للإجابات الخاطئة مباشرة في الدرس. من الممكن تطبيق هذه الحركات من المدرس او الطالب نموذج لتأكيد اداء هذه الحركات امام الطلبة بأداء صحيح.
ب-النشاط التطبيقي	50د	1-تأدية النشاط الحركي الاول وهو تنفيذ تطبيق الوضع الاساسي الاول (الوقوف) وكيفية الابعاز عليه. 2-تأدية النشاط الحركي الثاني وهو كيفية تطبيق الوضع الاساسي الثاني (الجلوس) وكيفية الابعاز عليه. يستمر هذا النشاط لحين الانتهاء من تطبيق كافة الابعازات.		المدرس يقسم الطلبة للقاعة الدراسية الى مجموعتين. هذا التقسيم يتغير في كل خطة تعليمية. تأدية كافة النشاطات الحركية من الطلبة. المدرس يراقب او يتابع اداء كلا المجموعتين. تأدية الابعازات من أحد الطلبة ويتغير تباعا.
القسم الختامي	10 د	اجراء اختبار للطلبة عن كيفية الابعاز للأوضاع الرئيسية التي طبقت تباعا. غلق المحاضرة بتقديم ملخص عن المادة التعليمية والهدف السلوكي منها. توجيه الطلبة الى متابعة المحاضرات الالكترونية التي سوف تدرج لهم في الموقع الالكتروني. الاجابة عن كافة الاسئلة التي تقدم من الطلبة. اداء تحية الانصراف من أحد الطلبة.		1-المدرس يحدد أحد الطلبة لتطبيق الأوضاع الرئيسية المتعلمة ثم يختار طلبة آخرين لتطبيق هذه النشاطات. 2-المدرس يقيم الاداء العملي لهم ويقدم لهم التعزيزات. 3-المدرس يغلق المحاضرة بتقديم ملخص عما تم تقديمه وطرحه في هذه المحاضرة.

نموذج لخطة تعليمية باستخدام الوسائط المتعددة

الاهداف التعليمية:

يعلم الطالب وضعي الوقوف والجلوس.

يؤدي الطالب هذين الوضعين واجراءات تطبيقها.

يطبق الطالب هذين الوضعين.

يطبق الطالب الابعاز الصحيح لهذين الوضعين.

الاهداف السلوكية:

ان يؤدي الطالب وضعي الوقوف والجلوس بصورة جيدة جدا.

ان يؤدي الطالب الابعاز الصحيح للوصول الى هذين الوضعين بصورة جيدة جدا.

اليوم: الثلاثاء

التاريخ: 2021/11/8

الوقت: 90 دقيقة

تسلسل الخطة: (1)

التنظيم	شرح الفعاليات	الوقت	اقسام الدرس	التقويم
1-المدرس يهيئ كافة المستلزمات والاجهزة الخاصة بتطبيق الخطة التعليمية (جهاز لابتوب، جهاز داتا شو، شاشة بيضاء، سبورة بيضاء).	1-تهيئة كافة المستلزمات اللازمة لتنفيذ الخطة التعليمية الخاصة بالوسائط المتعددة. 2-التحقق من الحضور والغياب للطلبة 3-توضيح اهداف الخطة التعليمية.	د	1-القسم الاعدادي	
1-تهيئة اذهان الطلبة عن المادة التعليمية المعدة. 2-المدرس يعرض المادة التعليمية على ورقة فلكس ملونة وفي مكان واضح لجميع الطلبة. 3-شرح وافي لهذه الابعاز من المدرس ويعمل على عرضها بصورة صحيحة باستخدام الطالب النموذج للعرض. 4-يستخدم المدرس جهاز داتا شو لعرض المادة التعليمية. 5-يعد المدرس الافلام التعليمية التي تبين الاداء الصحيح لهذه الابعاز وكيفية الابعاز عليها.	1-تهيئة اذهان الطلبة عن موضوع المحاضرة مع ربط النشاط التعليمي لهذه المحاضرة مع المحاضرة السابقة. 2-يعرض المدرس الابعاز الاساسية على ورقة فليكس ملونة ويوزدهم بكراس يتضمن صور ملونة عن هذه الابعاز. 3-المدرس يشرح ويعرض الابعاز الاساسية للتمانيات البنية ويستخدم الطالب النموذج لتطبيقها وكيفية الابعاز عليها. 4-عرض شرح للابعاز الاساسية (بوربوينت) يتضمن المميزات الخاصة لكل وضع مع صور توضح هذه الابعاز ومن جوانب مختلفة للشكل المعروض. 5-تقديم فلم فيديو تعليمي عن الابعاز الاساسية وذلك بتطبيقها على نموذج حي من أحد الطلبة ومن ثم على مجموعة من الطلبة. (طلبة المرحلة الرابعة).	70 د 20 د	2-القسم الرئيسي 1-النشاط التعليمي	
1-المدرس يقسم الطلبة للقاعة الدراسية الى مجموعتين. 2-هذا التقسيم يتغير في كل خطة تعليمية. 3-تأدية كافة النشاطات الحركية من الطلبة. 4-المدرس يراقب ويتابع اداء كلا المجموعتين.	1-تأدية النشاط الحركي الاول وهو تنفيذ تطبيق الوضع الاساسي الاول (الوقوف) وكيفية الابعاز عليه. 2-تأدية النشاط الحركي الثاني وهو كيفية تطبيق الوضع الاساسي الثاني (الجلوس) والابعاز 3-يستمر هذا النشاط لحين الانتهاء من تطبيق كافة الابعاز الاخرى.	د	ب-النشاط التطبيقي	
1-المدرس يحدد أحد الطلبة لتطبيق النشاطات الحركية المتعلمة ثم يختار طلبة . 2-المدرس يقيم الاداء العملي ويقدم لهم التعزيزات. 3-المدرس يعلق المحاضرة بملخص عما تم تقديمه وطرحه في المحاضرة.	1-اجراء اختبار للطلبة عن كيفية الابعاز للوضع الرئيسة التي طبقت تباعا. 2-علق المحاضرة بتقديم ملخص عن المادة التعليمية والهدف السلوكي منها. 3-الاجابة عن كافة الاسئلة التي تقدم من الطلبة. 4-اداء تحية الانصراف من أحد الطلبة.	د	القسم الختامي	

أثر نموذج التعلم التوليدي في الذكاءات المتعددة لقانون لعبة كرة قدم الصالات

ا.د. قصي حازم محمد عبد الرحمن¹ الباحث عمر جليل هاشم²

كلية التربية الأساسية/جامعة الموصل¹

كلية التربية الأساسية/جامعة الموصل²

(¹ mailto:pdr.qusayhazem@uomosul.edu.iq, ² omarjaleel020@gmail.com)

المستخلص: المستخلص: يهدف البحث الحالي الى:

- 1- التعرف على الذكاء المتعدد لقانون كرة القدم الصالات لدى طلاب المرحلة الثالثة بقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الأساسية جامعته الموصل.
- 2- التعرف على اثر نموذج التعلم التوليدي في الذكاء المتعدد لقانون ؛كرة قدم الصالات لدى طلاب المرحلة الثالثة بقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الأساسية جامعته الموصل وافترض الباحثان ما يلي:
 - 1- وجود فروق معنوية في الذكاء المتعدد لقانون لعبة كرة قدم الصالات لدى طلاب المرحلة الثالثة بقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الأساسية جامعته الموصل.
 - 2- وجود فروق معنوية في اثر نموذج التعلم التوليدي في الذكاء المتعدد لقانون كرة قدم الصالات طلاب المرحلة الثالثة بقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الأساسية جامعته الموصل. واستخدم الباحثان المنهج (وصفي-تجريبي) لملائمته لطبيعة البحث الحالي، واشتملت عينة البحث على طلاب المرحلة الثالثة بقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الأساسية/جامعة الموصل للعام الدراسي 2022/2021، واستخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (SPSS) للتوصل الى نتائج البحث. واستنتج الباحثان ما يلي:
 - 1- حقق الأسلوب المتبع وانموذج التعلم التوليدي تطورا في الذكاء المتعدد في قانون لعبة كرة قدم الصالات.
 - 2- تفوق انموذج التعلم التوليد على الأسلوب المتبع في الذكاء المتعدد وذلك في الاختبارات البعدية. وأوصى الباحثان ما يلي:
 - 1- ضرورة تطبيق الأساليب الحديثة في عملية التدريس وخاصة التي تنمي الجوانب المعرفية للمناهج الدراسية.
 - 2- ضرورة توجيه التدريسيين الى تطبيق أساليب تدريسية منوعة في عملية التدريس وخاصة التي تنمي الجانب المعرفي.
 - 3- فتح دورات تدريبية لتطوير الجانب الادائي للتدريسيين لاستخدام الأساليب التدريسية الحديثة.

الكلمات المفتاحية: التعلم التوليدي - الذكاءات المتعددة - قانون - كرة قدم الصالات.

1-المقدمة:

الفردية بينهم، إذ غالباً ما تستخدم الأساليب التقليدية التي تعتمد على الإلقاء من المدرس والاستماع من الطالب، دون مراعاة أمور خاصة بهم ومنها قدراتهم والتي تؤثر على مستوى الذكاء المتعدد وخاصة في الحالات التحكيمية مع الأخطاء القانونية التي تحدث في المباراة .

هذا فضلاً عن ملاحظة بعض المشاكل في صفوف الطلبة وهي تدني الذكاء المتعدد بشكل عام للمواد الدراسية المعرفية الذكاء المتعدد لقانون كرة قدم الصالات بشكل خاص وهذا يعود لعدد من الأسباب وكما ذكر الباحث فمنها طرائق وأساليب التدريس التي تتصف بالتلقين والنمطية، وحيث إن مادة قانون كرة الصالات تحتاج إلى الفهم والإدراك ليكون المتعلمين قادرين على تطبيق مواد القانون عند ممارسة اللعب داخل الصف الدراسي أو التحكيم للمباريات بعد التخرج من الكلية وفي مواقع وحالات تحكيمية مختلفة، فضلاً عن ضعف قدرات الطلبة على التفكير الصحيح وبالتالي سوف يؤدي إلى الضعف في الذكاء المتعدد الصحيح للمواقف التي سوف تواجههم في المواقف التعليمية والتحكيمية اللاحقة.

ومن هنا وجدت مشكلة البحث الحالي للإجابة عما يلي:

-هل إن أنموذج التعلم التوليدي أثر في الذكاء المتعدد لقانون كرة قدم الصالات لدى طلبة المرحلة الدراسية الثالثة في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الأساسية/جامعة الموصل؟

هدفاً للبحث:

1-الكشف عن أثر أنموذج التعلم التوليدي في الذكاء المتعدد لقانون لعبة كرة قدم الصالات لدى طلاب المرحلة الثالثة بقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الأساسية/جامعة الموصل.

2-الكشف عن الفروقات بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية في الذكاء المتعدد لقانون لعبة كرة قدم الصالات .

فرضاً للبحث:

1-وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في التحصيل المعرفي لقانون لعبة كرة قدم الصالات ولمصلحة الاختبار البعدى لدى

يتطلب الارتقاء بمستوى التربية والتعليم من المدرس أن يتجاوز دور الناقل للمعلومات والمعارف إلى دور جديد يمنح فيه فرصاً حقيقية للمتعلمين في إشراكهم فعلياً في نشاطات الدرس المختلفة، ولا شك أن هذا الأمر يستوجب إيجاد وتطبيق نماذج تدريسية تأخذ بعين الاعتبار رغبات ودوافع المتعلمين وقدراتهم في تحقيق ما يمكن تحقيقه من أهداف الدرس فضلاً عن تنمية.

يعد أنموذج التعلم التوليدي أحد النماذج التعلم الحديثة، فهو عبارة عن أنموذج تعلم وتعليم في آن واحد، إذ يشارك الطلاب في الأنشطة والتمرينات بفعالية كبيرة، من خلال بيئة تعليمية غنية ومتنوعة، لذا فإن هذه الأنموذج يقوم على التعلم، من أجل الفهم أو التعلم القائم على المعنى، وذلك من خلال ربط الخبرات السابقة للتعلم بخبراته اللاحقة، وتكوين ارتباطات وعلاقات بينهما، وأن التعلم من خلال عمليات توليدية يستخدمها في تعديل التصورات البديلة والمفاهيم الخاصة في ضوء المعرفة العلمية الصحيحة (ظهيرة: 2009، 66)، ومن خلال خبرة الباحثان وملاحظاتهم للعلمية التعليمية لهذه المادة، فقد لاحظوا أن الكثير من المدرسين لا يتبعون النماذج التدريسية الحديثة وتطبيقها في مجال التدريس والتعليم للدروس العملية، وإنما الاعتماد فقط على الإلقاء من المدرس والاستماع من الطالب في العمليات التعليمية، في حين أن النماذج الحديثة تشجع على عملية التعلم والتعليم في آن واحد، ومن هنا تكمن أهمية البحث من خلال إسهامه في تزويد مدرسي التربية الرياضية بأنموذج التعلم التوليدي، الذي قد يساعدهم في زيادة التحصيل المعرفي لقانون كرة القدم الصالات وتنمية القدرة على اتخاذ القرار لطلبتهم في المجال الرياضي.

مشكلة البحث:

بعد اطلاع الباحثان على مجموعة من البحوث والدراسات السابقة في تدريس المواد القانونية للألعاب الجماعية بصورة عامة وقانون لعبة كرة قدم الصالات بصورة خاصة، فقد لاحظ قلة استخدام استراتيجيات التدريس الحديثة والتي تستخدم في تعليم المفاهيم أو المواد القانونية الخاصة بهذه اللعبة والتي لا تلي طموح واندفاع وقابليات المتعلمين، أو معالجة الفروق



2- (1) طالب من القاعة الدراسية الاولى و (2) طالب من القاعة الدراسية الثانية وذلك بسبب عدم انتظامهم بالدوام الرسمي وعدم تطبيق اختبارات التكافؤ والاختبارات القبلية. وبذلك تكونت عينة البحث من (30) طالباً إذ يشكلون نسبة (51.72%) من مجتمع البحث، والجدول (1) يبين مجموعتي البحث اللتين سوف تطبقان اسلوب التدريس على المجموعتين واعداد الطلبة الكلي والمستبعدين والعدد النهائي بعد الاستبعاد. الجدول (1) يبين مجموعتي البحث والاسلوب والاموذج التدريسي الذي سوف يطبق على كلتيهما

العدد النهائي بعد الاستبعاد	الطلاب المستبعدون	العدد الكلي	استراتيجية التدريس	مجموعتي البحث	القاعة الدراسية
15	13	28	اسلوب التدريس المتبع	المجموعة الضابطة	الأولى
15	15	30	أنموذج التعلم التوليدي	المجموعة التجريبية	الثانية
30	28	58	المجموع		

2-3 التصميم التجريبي للبحث: استخدم الباحثان

التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم (تصميم المجموعتين المتكافئتين) العشوائية الاختبار ذات الملاحظات القبلية والبعدي المحكمة الضبط. (علاوي وراتب: 1999، 30)

2-4 مصادر البيانات: استخدم الباحثان عدة مصادر لجمع

البيانات وهي: (المراجع والمصادر العلمية، الاستبيان، المقابلات الشخصية، الدراسات السابقة).

2-5 أدوات جمع البيانات: (اختبار الذكاءات المتعددة،

واختبار التحصيل المعرفي لقانون لعبة كرة قدم الصالات).

2-6 اختبار الذكاءات المتعددة: اعتمد الباحثان على

مقياس (المحمد، 2020) الخاص بقياس الذكاءات المتعددة، والذي يتكون من (43) فقرة موزعة على خمسة مجالات هي (الجسمي-الحركي، الانفعالي، الاجتماعي، الذاتي، البصري)، ويتم الاجابة عنها على وفق خمس بدائل وهي (تنطبق علي تماماً، تنطبق علي كثيراً، تنطبق علي احياناً، تنطبق علي قليلاً، لا تنطبق علي اطلاقاً) واعطيت الدرجات (1،2،3،4،5) لتقييم الإجابة، وان أعلى درجة يمكن الحصول عليها هي (215) درجة وأدنى درجه هي (43)، والمتوسط الفرضي له تساوي (129).

طلاب المرحلة الثالثة بقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الأساسية جامعه الموصل.

2- وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في الذكاء المتعدد لقانون لعبة كرة قدم الصالات.

مجالات البحث:

المجال البشري: طلاب المرحلة الثالثة بقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الأساسية -جامعة الموصل.

المجال الزمني: للفترة من 2021/10/19 ولغاية 2022/1/4.

المجال المكاني: القاعات الدراسية والقاعة الرياضية في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الأساسية-جامعة الموصل.

2-إجراءات البحث:

2-1 منهجية البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لمشكلة البحث وتجربته.

2-2 مجتمع البحث وعينته: حدد مجتمع البحث بطريقة

عمدية تمثل بطلبة المرحلة الدراسية الثالثة بقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/كلية التربية الأساسية/جامعة الموصل للعام الدراسي 2022/2021 وان من اسباب هذا التحديد هو أن هذه المادة الدراسية (كرة قدم الصالات) تدرس لهذه المرحلة من ضمن المواد للفصل الدراسي الاول لها، ومجموع طلبة هذه المرحلة (58) طالب وطالبة توزعوا على قاعتين دراسيتين، إذ كان عدد طلبة القاعة الاولى (28) والثانية (30)، ولتحديد الأسلوب والاموذج لكل قاعة دراسية، تم تطبيق عملية القرعة البسيطة، اذ سوف تدرس القاعة الدراسية الأولى على وفق الاسلوب المتبع لمدرس المادة والقاعة الدراسية الثانية سوف تدرس على وفق انموذج التعلم التوليدي، ولتلافي المؤثرات التي يمكن أن تؤثر على نتائج البحث، استبعد الباحثان عدداً من الطلبة ومن كلا القاعتين الدراسيتين كلتيهما للأسباب الآتية:

1- طالبات كلا القاعتين والبالغ عددهن (25) طالبة، (12) طالبة من القاعة الدراسية الأولى و (13) طالبة من القاعة الدراسية الثانية، لان مادة كرة قدم الصالات تدرس للطلاب فقط.

إجراءات تطبيق تجربة البحث.

-**العمليات المتعلقة بالنضج:** تم استبعاد هذا المتغير فهم لان أفراد كلا المجموعتين يتعرضون إلى عمليات النمو نفسها وهذا حد من تأثير هذا المتغير في المتغير التابع.

-**القياس:** تم استبعاد أثر هذا المتغير وذلك بعد اعتماد الباحثان على أدوات لقياس متغيرات البحث موحدة لكلا المجموعتين، وبهذا الاجراء فقد تحققت الموضوعية في اختيار وتحديد الأدوات الخاصة بقياس متغيرات البحث.

-**الفرق في اختيار الأفراد:** الباحثان استبعدوا أثر هذا المتغير بسبب قيام الباحثان باختيار أفراد العينة من مجموعتين متكافئتين إحصائياً فضلاً عن أن هاتين المجموعتين تنتميان إلى بيئة دراسية واحدة.

ثانياً: السلامة الخارجية للتصميم: تتحقق السلامة الخارجية للتصميم عندما يتمكن الباحث من تعميم نتائج بحثها خارج نطاق عينة البحث في مواقف تجريبية مماثلة.

-**أثر الإجراءات التجريبية:** اتفق الباحثان مع مدرس المادة (م. دلدار امين نافخوش: قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/كلية التربية الأساسية/جامعة الموصل) على ضرورة عدم إخبار الطلبة بطبيعة البحث وأهدافه منذ بداية التجربة والاختبارات القبلية حتى نهايتها لضمان استمرار نشاطهم وتعاملهم مع التجربة بشكل طبيعي بحيث لا يؤثر في سلامة النتائج ودقتها.

-**المادة التعليمية المعرفية لقانون لعبة كرة قدم الصالات:** تم اختيار المادة التعليمية المعرفية من كتاب القانون الدولي للعبة كرة قدم الصالات وهو كتاب يدرس لطلبة اقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة/كليات التربية الأساسية، وبعد إجراء عدد من المقابلات الشخصية مع مدرس المادة واطلاعه بصورة تفصيلية على الانموذج التدريسي الذين سوف يتم تطبيقه في تجربة البحث الحالي وتقديم له الخطط التعليمية وإجراءات تطبيقها فقد أبدى استعداده لتنفيذ تجربة البحث.

-**المدة الزمنية للتجربة:** تمت السيطرة على هذا المتغير إذ كانت فترة التجربة متساوية لكلا المجموعتين، إذ بدأت التجربة يوم الثلاثاء الموافق 2021/10/26 وانتهت يوم الثلاثاء الموافق 2021/12/28، واستغرق تنفيذ التجربة (10) أسابيع، وبلغ زمن الخطة التعليمية الواحدة (90) دقيقة بواقع خطة تعليمية

2-6-1 تكافؤ مجموعتي البحث في مقياس

الذكاءات المتعددة: لغرض التعرف على مدى تكافؤ مجموعتي البحث في هذا المقياس، فقد طبقه الباحثان على مجموعتي البحث يوم الثلاثاء الموافق 2021/10/16، في القاعات الدراسية لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، والجدول (2) يبين التكافؤ بين مجموعتي البحث في اختبار الذكاءات المتعددة.

الجدول (2) يبين التكافؤ بين مجموعتي البحث في مقياس الذكاءات المتعددة

المجموعتان	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	نسبة الخطأ (sig)	المعنوية
المجموعة الضابطة	15	175.27	4.84	0.42	0.24	غير
المجموعة التجريبية	15	173.57	4.95	9		مغنوي

يتبين من الجدول (2) عدم وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث في اختبار مقياس الذكاءات المتعددة.

2-7 تحديد متغيرات البحث وكيفية ضبطها: تصنف

متغيرات البحث إلى ثلاثة أنواع هي:
-**المتغير المستقل:** هو العامل أو السبب الذي يطبق لمعرفة أثره في النتيجة. والمتغير المستقل في التجربة الحالية للبحث هو (انموذج التعلم التوليدي).

-**المتغير التابع:** هو نوع السلوك الناتج عن تأثير المتغير المستقل. والمتغير التابع هو:

-**التحصيل المعرفي لقانون لعبة كرة قدم الصالات.**

-**المتغيرات غير التجريبية (الدخيلة):** من أهم المتغيرات التي تهدد السلامة الداخلية والخارجية:

أولاً: السلامة الداخلية: تؤخذ هذه المتغيرات الدخيلة التي لا يستطيع الباحث ملاحظتها أو قياسها ولكنه يفترض وجودها بعين الاعتبار عند مناقشة النتائج وتفسيرها، لذا يجب تحديدها والسيطرة عليها، وهذه المتغيرات غير التجريبية التي تؤثر في السلامة الداخلية للبحث هي:

-**ظروف التجربة والعوامل المصاحبة:** ويقصد به وقوع أية حادثة ليست جزءاً من المعالجة التجريبية إذ يكون لها تأثير محتمل على المتغير التابع، إذ لم يحدث أي شيء أثر في

2-9 التجربة الاستطلاعية للخطط التعليمية

للمجموعة التجريبية: طبق مدرس المادة وبحضور الباحثان هذه التجربة وذلك على شكل محاضرة تعريفية للطلاب المشاركين بتجربة البحث وذلك يوم الاحد الموافق 2021/10/10 وذلك لغرض توضيح ما يلي:

-توضيح هذا الانموذج ومفهومه وكيفية تطبيقه في المحاضرات الحضورية والعملية.

-تهيئة كافة الاجهزة والأدوات التي يجب توفرها.

-الإجابة عن كافة الأسئلة التي تطرح من قبل الطلاب.

ومن نتائج التجربة الاستطلاعية ما يأتي:

1-اندفاع الطلبة الايجابي نحو تطبيق الخطة التي أُعدت على وفق الانموذج.

2-إيجابية المدرس في تطبيق الخطة التعليمية.

3-ضرورة تواصل الباحثان مع مدرس المادة لتطبيق المحاضرات أن كانت حضورية او عملية.

2-10 تجربة البحث الرئيسية:

تم تطبيق تجربة البحث الرئيسية من يوم الثلاثاء الموافق 2021/10/26 لغاية يوم الثلاثاء الموافق 2021/12/28. فقد درس مدرس المادة مجموعة البحث وطبق الإجراءات الخاصة بالانموذج على وفق للخطط المعدة وبواقع خطة تدريسية أسبوعياً، علماً أن تجربة البحث نفذت على وفق ما يأتي:

2-10-1 المجموعة التجريبية (انموذج التعلم

التوليدي): هناك مجموعة من الخطوات الأساسية التي يجب أن يتبعها كل من المدرس والطلاب لتطبيق انموذج التعلم التوليدي وبإمكان المدرس أن يقلل منها او يزيد عليها حسب ما يتناسب والظروف المحيطة (ببيئة التعلم)، لذا تتم عملية تطبيق الدرس وفق هذا الانموذج كما يلي:

1-**الطور التمهيدي:** الهدف من هذه المرحلة هو التمهيد للدرس من خلال المناقشة مع الطلبة والتي تعتمد على الحوار وطرح الأسئلة عما يلي:

-ما هي القياسات القانونية لملاعب كرة قدم الصالات الدولية واجزائه.

-ما هي مواصفات وقياسات كرة اللعب.

واحدة في الأسبوع.

-**مكان تطبيق المحاضرات:** تلقى طلاب المجموعتين محاضراتهم النظرية في قاعات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، اما المحاضرات العملية فتم تطبيقها في القاعة الرياضية الخاصة بالقسم.

-**توزيع المحاضرات:** وزعت المحاضرات للمادة الدراسية من رئاسة القسم بحسب الجدول الدراسي للمرحلة الدراسية الثالثة، إذ كان وقت المحاضرات لمجموعتي البحث على وفق ما يأتي:

المجموعة الضابطة: يوم (الثلاثاء) من كل اسبوع -الساعة (10.30) صباحاً.

المجموعة التجريبية: يوم (الثلاثاء) من كل اسبوع -الساعة (8.30) صباحاً.

2-8 الخطط التعليمية الخاصة بأنموذج التعلم

التوليدي: لتطبيق تجربة البحث الحالي اعد الباحثان الخطط التعليمية الخاصة بالمتغير المستقل لتطبيقها على المجموعة التجريبية، إذ تمت الاستعانة بالكتاب المنهجي لمادة قانون كرة قدم الصالات، وتضمنت هذه الخطط (10) خطط بحسب المنهاج الدراسي المقرر للمادة، وبواقع خطة دراسية في الأسبوع، ويتحدد زمن الخطة التعليمية الواحدة ب (90 دقيقة)، علماً أن المادة الدراسية التي تدرس لكلا المجموعتين هي نفسها، إذ وحد الاجراء الخاص بالإجراءات الإدارية، ألا ان الاختلاف الذي حدث كان في الجزء الرئيس من الدرس إذ طبقت الاجراءات الخاصة بعملية تنفيذ الدرس على وفق اجراءات كل من انموذج التعلم التوليدي والأسلوب المتبع.

وللتأكد من صلاحية هذه الخطط، فقد عرض الباحثان انموذج من هذه الخطط على مجموعة من السادة المختصين في مجال طرائق تدريس التربية البدنية وعلوم الرياضة لبيان آرائهم السديدة في صلاحيتها، الملحق (1)، وبعد استعادة الاستبيان الخاص بها تبين موافقتهم على هذا الانموذج من الخطط ومحتوياتها التعليمية مع إجراء بعض التعديلات عليها وقدموا للباحثين عدداً من الملاحظات التي تم الأخذ بها في ضوء آرائهم وتوجيهاتهم ومقترحاتهم السديدة، ويوضح الملحق (2) أنموذج للخطط المعدة بصورته النهائية على وفق انموذج التعلم التوليدي.

(10.30) العاشرة والنصف صباحا للمجموعتين كليهما، مع مراعاة الإجراءات نفسها في عملية تطبيق الاختبار القبلي والزمن المحدد له، علماً أنه نفذ في القاعات الدراسية الخاصة بالقسم.

2-12 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (SPSS 25) للتوصل الى نتائج البحث.

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل ومناقشة فرضية البحث الأولى:

وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في التحصيل المعرفي لقانون لعبة كرة قدم الصالات ولمصلحة الاختبار البعدي لدى طلاب المرحلة الثالثة بقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الأساسية جامعته الموصل، للتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار (t) للعينات المرتبطة للتعرف على الفروق الإحصائية بين متوسط درجة الاداء للمجموعتين التجريبتين، والجدول (4) يبين ذلك.

الجدول (4) يبين المقارنة في المعالم الإحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي للتحصيل المعرفي لقانون كرة قدم الصالات

نمية الخطأ sig	قيمة ت الجدلية	قيمة ت المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية	
			±ع	±س	±ع	±س		الاختبار	مجموعي البحث
0.046	2.024	2.23	2.36	28.65	2.23	22.64	درجة	التحصيل المعرفي لقانون كرة قدم الصالات	المجموعة الضابطة
0.021		7.31	2.40	39.75	2.36	22.58		المجموعة التجريبية	

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$

يتبين من الجدول (4) أن قيمة نسبة الخطأ (sig) للمجموعة الضابطة (0.046) وللمجموعة التجريبية (0.021) وهي اقل من نسبة خطأ (0.05) مما يعني وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار التحصيل المعرفي لقانون كرة قدم الصالات ولمصلحة الاختبار البعدي، وبناءً على ذلك تقبل فرضية البحث. ويعزو الباحثان الى ان هذا التطور في التحصيل المعرفي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبارين البعديين الى فاعلية الاسلوب والانموذج في التحصيل المعرفي المطبقين إذ أسهما في زيادة التحصيل المعرفي بفاعلية

كم يبلغ زمن اللعب؟ إشارة النهائية، الوقت المستقطع.

وتكون الإجابة من الطلبة أما لفظية أو في دفتر الملاحظات الخاص بكل طالب، حيث يعمل الطالب هنا على تسجيل الإجابات كافة على الأسئلة المطروحة من مدرس المادة ويلاحظ اهم الأمور التي يطرحها المدرس قبل البدء بالإجابة على الأسئلة ويمكن الإجابة عنها لفظياً وفق المناقشة الحوار.

2-الطور التركيزي: المدرس يوزع الطلبة الى مجموعات والتي قد سبق تحديدها في القسم الاعيادي من الدرس والمدرس يعمل على ربط بين المعرفة السابقة بالمعرفة المطلوب الوصول اليها، ويركز العمل على المفاهيم المستهدفة مع توضيح المطلوب تحقيقه من اهداف الدرس، وأتاحه الفرص للنقاش والحوار بين المجموعات وهنا يمر الطلبة بخبرة المفهوم.

3-الطور المتعارض (التحدي): في هذا الطور يقوم المدرس بمناقشة موضوع الدرس بالكامل مع الطلبة مع اتاحة الفرصة لهم للأدلاء بملاحظاتهم وفهمهم، ويعمل على عرض الصور التوضيحية للملعب وقياساته الدولية ويمكن شرح هذه الأمور على أرضية الملعب، وكذلك عرض نموذج لكرة قانونية، ثم يشرح زمن اللعب وإشارة نهايته وكذلك الوقت المستقطع.

وفي حالات أخرى يمكن عرض الأهداف الواجب تعلمها بواسطة عرض الأفلام الفيديو او يتم تطبيق الحالات القانونية بتطبيقها حيا مع الطلبة.

4-طور التطبيق: هدف هذه المرحلة هو تطبيق المفاهيم الخاصة بالأهداف التعليمية لحل المشكلات التي قد يتسبب بها الطلبة او عدم الفهم الكامل للأسئلة والوصول للحلول الصحيحة عن الأسئلة وإيجاد حلول لهذه الأهداف في تطبيقها على أرضية الملعب وهذا مما يساعد على توسيع معارف ومدارك الطلبة.

بعد تطبيق هذه الإجراءات الخاصة بأنموذج التعلم التوليدي فالمدرس سوف يمنح وقت لممارسة اللعب، حيث يعمل على تقسيم القاعة الدراسية الى مجموعتان داخل القاعة الرياضية وممارسة اللعب والمدرس هومن يقوم بعملية التحكيم للمباراة في الخطط التعليمية الأولى، ثم تدريجياً ينتقل التحكيم الى الطلبة.

2-11 الاختبار النهائي للتحصيل المعرفي:

طبق هذا الاختبار في يوم الثلاثاء الموافق 2022/1/4 وفي الساعة

الضابطة التي درست بأسلوب المدرس المتبع ولصالح المجموعة التجريبية وعلى وفق المتوسط الحسابي الأعلى، وبناءً على ذلك تقبل الفرضية البديلة التي تؤكد وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في الاختبار البعدي للتحصيل المعرفي ولمصلحة المجموعة التجريبية. ويعزو الباحثان ان من أسباب تفوق المجموعة التجريبية هو ان نموذج التعلم قد ساعد المتعلمين في عملية توليد نشطة للمعارف عن طريق إعادة تنظيم بناء المعارف السابقة والوصول الى المعلومات الجديدة وتكوين علاقات وترابط بينهما وذلك في سياق التفاعل الاجتماعي، هذا فضلا عن ان هذا النموذج يعد من أنواع التعلم النشط الذي يوضح وينمي المادة المتعلمة للمتعلمين ويعتمد على عمق مستوى معالجة المعلومات من خلال الربط بين المعلومات الجديدة وهياكل المعرفة السابقة لبناء تراكيب معرفية أكثر إتقاناً.

وتذكر (سعادة، 2018) بأنه يعد انموذج يعمل على دمج المعرفة السابقة للمتعلمين بالمعرفة الحديثة، وتشجيعهم على التفكير الإبداعي على أساس من التجارب والخبرات. (سعادة، 2018). ويضيف الباحثان ان هذا الانموذج يعتمد على استخدام المدخلات الحسية ما أمكن ذلك، وطرح أسئلة للتعلم من قبل الطلاب وتبادل الآراء ونقد الأفكار بينهم، وإيجاد طرق متنوعة وجسور متعددة لربط التعلم السابق بالتعلم اللاحق، والتطبيق العملي للمعلومات، وهذا ما تم تطبيقه عند عملية تطبيق الخطط التعليمية الخاصة به ووفق الاطوار التعليمية الخاصة به.

4-الخاتمة:

بعد التوصل الى نتائج البحث، فالباحثان استنتجوا ما يلي.

- 1-حقق الأسلوب المتبع وانموذج التعلم التوليدي تطورا في التحصيل المعرفي في قانون لعبة كرة قدم الصالات.
- 2-تفوق انموذج التعلم التوليدي على الأسلوب المتبع في التحصيل المعرفي وذلك في الاختبارات البعيدة.

فيما يوصي الباحثان بالتالي:

- 1-الإفادة من هذا الانموذج لتطبيقه في فعاليات رياضية أخرى ضمن مناهج دراسية أخرى معرفية والعملية.

الوحدات التعليمية المطبقة وما احتوته من تنظيم للوحدات التعليمية بطريقة يسهل على الطلاب استيعابها ومتماشية مع البنى المعرفية التي يمتلكونها وواضحة بعين الاعتبار الفروق الفردية فيما بينهم. ويؤكد (الزغلول والمحاميد، 2007) " الاهتمام بالكيفية التي يجب ان تنظم بها المادة الدراسية وطرائق تقديمها للمتعلم على نحو يمكنه من دمجها في بنائه المعرفي وتحقيق ما يسمى بالتعلم ذي المعنى "(الزغلول والمحاميد: 2007، 119). ويتفق هذا مع ما ذكره (الجمال، 2016) " ان دور الطالب هو تلقي للمعلومات وتطبيق الحالات القانونية بحسب الانموذج الذي يقدم له، مما يسبب لهم التعلم في النواحي المعرفية الخاصة المرتبطة بالمادة التعليمية ومن ثم فإن اية معلومات تقدم للطلاب اثناء الوحدة التعليمية سوف تزيد من حصيلتهم المعرفية مما تبرز تقدماً في مستوى التحصيل المعرفي بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين لصالح الاختبار البعدي". (الجمال: 2016، 112).

3-2 عرض وتحليل ومناقشة فرضية البحث الثانية:

وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعيدة في التحصيل المعرفي لقانون لعبة كرة قدم الصالات، فيما يأتي عرض النتائج الإحصائية التي تم التوصل إليها بعد التحليل الإحصائي وباستخدام الاختبار (t) للعينات الغير مرتبطة للتعرف على الفرق الاحصائي بين متوسط درجة التحصيل المعرفي لقانون كرة قدم الصالات للمجموعتين الضابطة والتجريبية، ويبين الجدول (5) ذلك:

الجدول (5) يبين المقارنة في المعالم الإحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي للتحصيل المعرفي لقانون كرة قدم الصالات

نسبة الخطأ (sig)	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسنة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	الخطأ الإحصائية الاختبار
			±ع	±س	±ع	±س		
0.010	2.024	*7.38	2.40	39.75	2.36	28.65	درجة	التحصيل المعرفي لقانون كرة قدم الصالات

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$

يتبين من الجدول (5) أن قيمة نسبة الخطأ (sig) لاختبار (التحصيل المعرفي) تساوي (0.010) وهي اقل من نسبة خطأ (0.05)، وعلى وفق هذه النتيجة يوجد فرق معنوي ذو دلالة احصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية التي درست على وفق انموذج التعلم التوليدي ومتوسط درجات المجموعة

- [3] الجمال، طارق محمد خليل (2016)؛ أثر استخدام برمجية تعليمية على التحصيل المعرفي لمقرر الألعاب الصغيرة ورياضات المضرب لطلاب كلية التربية الرياضية: (مجلة جامعة مدينة السادات للتربية البدنية والرياضة، العدد السادس والعشرون، المجلد الثاني، مصر).
- [4] الزغول، عماد عبد الرحيم والمحاميد، شاكر عقلة (2007)؛ سيكولوجية التدريس الصفّي، ط1: (دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الاردن).
- [5] علاوي، محمد حسن و راتب، أسامة كامل (1999)؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط1: (دار الفكر العربي، القاهرة، مصر).
- [6] سعادة، جودت أحمد (2018)؛ استراتيجيات التدريس المعاصرة: (عمان، دار المسيرة، الاردن).
- [7] الحوري، عمر عكلة سليمان (2020)؛ فاعلية استراتيجية التدريس المتميز وفق انماط المتعلمين في مستوى أداء بعض المهارات والتحصيل المعرفي لقانون كرة قدم الصالات: (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية الاساسية، جامعة الموصل، العراق).
- [8] سعد حمزة حبيب المحمد؛ تأثير التمارين المشابهة لحالة اللعب في تطوير الذكاءات المتعددة والتماسك الاجتماعي وبعض المهارات الاساسية بكرة القدم للطلاب: (اطروحة دكتوراه جامعة بابل، العراق، 2022 م).

2- توجيه أعضاء هيئة التدريس في القسم لتطبيق هذا النموذج في المناهج الدراسية بصورة عامة والمناهج الدراسية العملية بصورة خاصة.

3- اجراء بحوث علمية بتطبيق أساليب او استراتيجيات حديثة ومقارنة نتائجها مع هذا النموذج لاستبيان مدى فاعليته في عملية التدريس.

المصادر:

- [1] خالد ضهير (2009)؛ أثر استخدام استراتيجية التعلم التوليدي في علاج التصورات البديلة لبعض المفاهيم الرياضية لدى طالب الصف الثامن الأساسي: (رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة).
- [2] بن يوسف، أمال (2008)؛ العلاقة بين استراتيجيات التعلم والدافعية للتعلم وأثرهما على التحصيل الدراسي: (رسالة ماجستير غير منشورة، كلية علوم التربية، جامعة الجزائر، الجزائر).

الملاحق:

الملحق (1) يوضح أسماء المختصين

ت	اللقب	اسم الخبير أو المختص	الاختصاص	عنوان	الخطط التعليمية
1	أ.د.	وليد وعد الله علي	طرائق تدريس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل	*
2	أ.د.	نوفل فاضل رشيد	طرائق تدريس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الموصل	.
3	أ.د.	ليث محمود البناء	طرائق تدريس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الموصل	*
4	أ.د.	صفاء ذنون أسماعيل	طرائق تدريس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الموصل	*
5	أ.د.	افراح ذنون يونس	طرائق تدريس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل	*
6	أ.د.	اياذ محمد شيت	طرائق تدريس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل	*
7	أ.م.د.	سلوان خالد محمود	طرائق تدريس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل	*
8	أ.م.د.	محمد سهيل نجم عبد	طرائق تدريس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل	*
9	أ.م.د.	جمال شكري بسيم	طرائق تدريس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل	*

الملحق (2) يوضح استبيان لجنة المختصين لتحديد صلاحية الخطط التعليمية

م/استبيان لجنة المختصين لتحديد صلاحية الخطط التعليمية

شرح الباحثان في الاجراءات الأولية لبحثهم الموسوم بـ (أثر نموذج التعلم التوليدي في التحصيل المعرفي لقانون لعبة كرة قدم الصالات) وعلى عينة من طلاب المرحلة الثالثة بقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/كلية التربية الأساسية/جامعة الموصل، وإن جزءاً من متطلبات إجراءاته هو تطبيق نموذج التعلم التوليدي، والباحثان أعدوا نموذج لخطة الدرس على وفق هذا النموذج، ولما ما تتمتعون به من اختصاص في مجال طرائق التدريس والتعلم الحركي، لذا يرجو الباحثان منكم تقديم المساعدة العلمية القيمة في بيان رأيكم السديد في صلاحية هذه الخطة وتعديلها لكي يتم تطبيقها على عينة البحث.

والله تعالى يوفق الجميع لخدمة العلم

الباحثان

الملحق (3) يوضح نموذج لخطة تعليمية على وفق التعلم التوليدي

الأهداف التربوية:

الخطة: الأولى

تنمية اتخاذ القرار، التعاون، مهارات التفكير، المناقشة وتقديم الأفكار واثارة الانتباه. **المرحلة: الثالثة**

الأهداف التعليمية:

عدد الطلبة: 15 طالب

1- تعليم الطلبة قياسات ملعب كرة قدم الصالات القانونية الدولية وأجزائه. **اليوم والتاريخ: الثلاثاء 2021\10\26**

2- تعليم الطلبة ازمة اللعب والوقت المستقطع ، إشارة اليد وموصفات الكرة. **زمن الخطة: 90 دقيقة**

الأهداف السلوكية:

1- ان يذكر الطلبة القياسات القانونية الدولية لملاعب كرة قدم الصالات وأجزائه.

2- ان يبين الطلبة قياسات وموصفات كرة اللعب زمن اللعب إشارة النهاية، والوقت المستقطع.

الملاحظات	النشاطات التعليمية	اقسام الخطة والزمن
1-التأكد من كفاية الأدوات والتجهيزات اللازمة لتطبيق الخطة. 2-التأكد على الحضور المستمر للمحاضرات. 3-تقديم النصائح والارشادات للطلبة لمتابعة أجزاء المحاضرة والتفاعل معها بنشاط. 4-التحقق من تقسيم المجموعات بصورة متساوية العدد ومختلفة المستويات المعرفية.	تهيئة الأدوات الضرورية لإنجاز الخطة التعليمية. تهيئة التجهيزات اللازمة لتنفيذ خطة الدرس. التأكد من الحضور والغياب. تشكيل المجموعات الخاصة بتنفيذ الاعمال المطلوبة في القسم الرئيس من الدرس.	المقدمة (5) دقيقة
مدرس المادة يعمل ما يأتي: -التأكد على الإصغاء للأسئلة. -الانتباه لما هو مطلوب من الإجابة. -عدم التسرع في اتخاذ القرار. -التفكير الصحيح للإجابة على الأسئلة المقدمة. -المناقشة والحوار بطريقة تربوية ومنظمة. -اللغة بين المعلم والطلاب هي الأداة النفسية للتفكير والتحدث الروية، وفي هذه المرحلة تتكشف المفاهيم.	1-الطور التمهيدي (10 دقيقة): الهدف من هذه المرحلة هو التمهيد للدرس من خلال المناقشة مع الطلبة والتي تعتمد على الحوار وطرح الأسئلة عما يلي: -ما هي القياسات القانونية لملاعب كرة قدم الصالات الدولية وأجزائه. -ما هي موصفات وقياسات كرة اللعب. -كم يبلغ زمن اللعب؟ إشارة النهاية، الوقت المستقطع. وتكون الإجابة من الطلبة أما لفظية أو في دفتر الملاحظات الخاص بكل طالب، حيث يعمل الطالب هنا على تسجيل الإجابات كافة على الأسئلة المطروحة من مدرس المادة ويلحظ اهم الأمور التي يطرحها المدرس قبل البدء بالإجابة على الأسئلة ويمكن الإجابة عنها لفظيا وفق المناقشة الحوار.	القسم الرئيسي (60) دقيقة النشاط التعليمي والتطبيقي
يعمل مدرس المادة ما يأتي: -التأكد على التعاون والتوصل الإيجابي مع الاخرين. -تطبيق الحوار والمناقشة بين أعضاء المجموعة الواحدة. -العمل بروح الفريق في المجموعة. -التأكد على الوصول الى الإجابات الصحيحة للأسئلة المقدمة.	2-الطور التركيبي (10 دقيقة): مدرس يوزع الطلبة الى مجموعات والتي قد سبق تحديدها في القسم الاعيادي من الدرس والمدرس يعمل على ربط بين المعرفة اليومية والمعرفة المطلوب الوصول اليها، ويركز العمل على المفاهيم المستهدفة مع توضيح المطلوب تحقيقه من اهداف الدرس، وأتاحه الفرص للنقاش والحوار بين المجموعات وهنا يمر الطلبة بخبرة المفهوم.	
يعمل مدرس المادة ما يأتي: -التأكد على توفير بيئة تعليمية صافية مناسبة تلائم الطلبة للعرض. -التأكد على فهم الطالب ومحاولته لإيجاد الحلول الصحيحة للأسئلة. -التأكد على النقاش العلمي السليم والهادف. -توفير الوقت الكافي للطلبة وإعطائهم التوجيهات اللازمة	3-الطور المتعارض (التحدي): (10) دقيقة: في هذا الطور يقوم المدرس بمناقشة موضوع الدرس بالكامل مع الطلبة مع اتاحة الفرصة لهم للأداء بملاحظاتهم وفهمهم، ويعمل على عرض الصور التوضيحية للملاعب وقياساته الدولية ويمكن شرح هذه الأمور على أرضية الملعب، وكذلك عرض نموذج لكرة قانونية، ثم يشرح زمن اللعب وإشارة نهايته وكذلك الوقت المستقطع. وفي حالات أخرى يمكن عرض الأهداف الواجب تعلمها بواسطة عرض الأفلام الفيديو او يتم تطبيق الحالات القانونية بتطبيقها حيا مع الطلبة.	
المدرس يساعد الطلبة في: -مساعدة الطلبة في التنظيم العقلي للخبرات التي حصل عليها الطلبة وربطها بخبرات سابقة مشابهة. تنظيم أفكارهم وتوجيههم نحو الحلول الصحيحة. التدريب على المهارات والسلوكيات الإيجابية، وهكذا يوسع الطلبة دائرة اهتماماتهم وميولهم.	4-طور التطبيق (10) دقيقة: هدف هذه المرحلة هو تطبيق المفاهيم الخاصة بالأهداف التعليمية لحل المشكلات التي قد يتسبب بها الطلبة او عدم الفهم الكامل للأسئلة والوصول للحلول الصحيحة عن الأسئلة وإيجاد حلول لهذه الأهداف في تطبيقها على أرضية الملعب وهذا مما يساعد على توسيع معارف ومدارك الطلبة.	

تأكيد مشاركة الجميع. تأكيد تطبيق ما تم تعلمه في النشاط التعليمي.	ممارسة اللعب: يقوم المدرس بتقسيم القاعة الدراسية الى مجموعتان داخل القاعة الرياضية وممارسة اللعب والمدرس هو من يقوم بعملية التحكم للمباراة في الخطط التعليمية الأولى.	النشاط الحر 20 دقيقة
الانتباه إلى المدرس. الالتزام بالهدوء والنظام.	تنفيذ مهارة الغلق للمحاضرة. تمرينات تهدئة + الانصراف.	القسم الختامي 5 دقيقة



تأثير تمارين خاصة باستخدام جهاز مصنع لبعض القدرات البدنية على جهاز حسان الحلق للناشئين

سامر رعد جاسم¹ أ.د. مصطفى حسن عبد الكريم²

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

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

(¹ Samersaad1981@gmail.com, ¹ mus22@yahoo.com)

المستخلص: هدفت الدراسة إلى تصميم وتصنيع جهاز مبتكر واعداد تمارين مهارية خاصة باستخدام الجهاز (المصنع)، للناشئين. للتعرف على تأثير التمارين الخاصة باستخدام جهاز المصنع في بعض القدرات البدنية على جهاز حسان الحلق للاعبين الناشئين. واستخدم الباحثان المنهج التجريبي بالمجموعتين المتكافئتين (الضبط المحكم) ذات الاختبار القبلي والبعدي لملاءمته لطبيعة البحث. تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبي (منتخب الناشئين بالجمناستك والبالغ عددهم (8) لاعبين، تتراوح اعمارهم بين (11-14) سنة وهي فئة الناشئين بحسب تصنيف الاتحاد العراقي للجمناستك). بنسبة (100%) من مجتمع البحث الكلي، وتم تقسيم العينة الرئيسية، بطريقة القرعة العشوائية الى مجموعتين (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) عدد كل منهما (4) لاعبين. واستمرت التجربة الرئيسية (4) اسابيع بواقع (3) وحدات اسبوعياً، تم تصميم وتصنيع جهاز يساعدان اللاعبين على تطوير مستواهم الرياضي وأدائهم المهاري وقدراتهم البدنية الخاصة على جهاز حسان الحلق في لعبة الجمناستك، وبعد تنفيذ المنهج التدريبي على الجهاز المصنع توصل البحث باستخدام التمارين الخاصة على الجهاز المصنع الى اهم الاستنتاجات:
وهي ان الجهاز ساعد على تحسين مستوى اللاعبين اثناء الأداء الفني وبعض القدرات البدنية الخاصة بجهاز حسان الحلق.
الكلمات المفتاحية: جهاز مصنع - القدرات البدنية - جهاز حسان الحلق - الناشئين.

1-المقدمة:

تعد لعبة الجمناستيك الفني للرجال واحدة من الالعاب ذات الخصوصية العالية في تعلم المهارات، كونها تحتوي على (6) اجهزة وكل جهاز يختلف عن الاخر بالأداء، فضلا عن اختلاف مهاراتها الاساسية لذلك فان كل جهاز يحتاج الى تمارين خاصة تخدم تعلم الاداء والتدريب عليه. وجهاز حسان المقابض هو الجهاز الثاني في تسلسل الاجهزة الـ (6) والذي يعد من اصعب الاجهزة لما يحتاجه من قدرات بدنية وحركية، فضلا عن القوة العضلية المتمثلة بالقوة المميزة بالسرعة ومطاوله القوة لعضلات الذراعين والطن والظهر وخصوصا في المجموعة العليا وخصوصا الاكتاف، ومن المهارات والمتطلبات الاساسية عليه هي الدوران الطولي والمقبضي وحركات الماكيار ومهارة الدوران الروسي وهي المدخل الى اداء مهارات ذات صعوبة اعلى، اذ ان جهاز حسان المقابض مقسم الى ثلاثة اجزاء واداء جميع المهارات على كل جزء عليه لها قيمة وصعوبة خاصة.

مشكلة البحث:

من خلال خبرة الباحثان وعمله لاعب سابق ومدرب حاليا، وجد الباحثان تباين وضعف في أداء بعض المتطلبات الخاصة لجهاز حسان الحلق ولاسيما (المتطلبات الخاصة)، وكذلك كثرة سقوط اللاعبين خلال المنافسات وكل سقوط يخصم اللاعب (1 درجة) من الاداء الفني له. لذا ارتأى الباحثان الى تصميم وتصنيع جهاز (مصنع) لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة عليه ليكون تعليمي او تدريبي من خلال تمارين خاصة عليه ومعرفة تأثيرهما على بعض القدرات الخاصة على لاعبي الناشئين بأعمار (11-14) سنة.

اهداف البحث:

1-التعرف على تأثير التمارين الخاصة باستخدام الجهاز المصنع في بعض القدرات البدنية و مهارة الدوران الروسي على جهاز حسان الحلق للاعبين الناشئين.

2-التعرف على الفروق بين نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة للمهارة قيد البحث.

فرضيات البحث:

1-وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات القبليية و البعدية في القدرات البدنية والمهارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية .

2-وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات البعدية في القدرات البدنية والمهارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية .

مجالات البحث:

المجال البشري: ناشئي المنتخب الوطني للاتحاد العراقي المركزي (11-14) سنة.

المجال الزمني: للمدة من 2022/4/1 ولغاية 2022/8/1.

المجال المكاني: قاعة الجمناستيك التابعة لنادي الامانة الرياضي في بغداد.

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي (بتصميم المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية ذي الاختبار القبلي والبعدية) لملائمته طبيعة المشكلة المراد حلها .

2-2 مجتمع البحث وعينته: تم اختيار عينة البحث بـ (8) لاعبين منتخب الناشئين بالجمناستيك وتتراوح اعمارهم بين (11-14) سنة وهي فئة الناشئين بحسب تصنيف الاتحاد العراقي للجمناستيك، بالطريقة العمدية تم تقسيمهم بطريقة القرعة العشوائية الى مجموعتين تجريبية وضابطة عدد كل منهما (4) لاعبين ممن يتدربون في قاعة نادي امانة بغداد الرياضي، و شكّلت عينة البحث نسبة (100%) من مجتمع البحث.

2-3 وسائل جمع المعلومات والأدوات والأجهزة

المستخدمة في البحث: (المصادر والمراجع العربية والأجنبية، الملاحظة والتحليل، المقابلات الشخصية، الاستبانة، فريق العمل المساعد، اختبارات مهارة الدوران الروسي).

2-3-2 الادوات المستخدمة في البحث:

الحلق للناشئين عدد (1)، جهاز الفطر المصنع، حواسيب، أقراص، كامرة موبايل ايفون 13 وموبايل سامسونج عدد (2)، قاعدة تثبيت الكامرة، ابسطة اسفنجية عدد (4)، ساعة توقيت إلكترونية عدد (1).

4-2 اجراءات البحث الميدانية:

1-4-2 تصميم جهاز الفطر الدوار: قام الباحثين بابتكار

وتصميم جهاز الفطر المساعد بمساعدة اهل الاختصاص بفكرة تصميم وتنفيذ الجهاز والذي من شأنه يعالج المشاكل الاداء الفني وتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة على جهاز حصان الفطر للناشئين، والجهاز المبتكر يساعد اللاعبين على تطوير مستواهم الرياضي وأدائهم المهاري وقابلياتهم البدنية في لعبة الجمناستك، وتم عمل الجهاز باستخدام عدد من الاجزاء الخاصة للعمل عليه يكون الجزء العلوي له متحرك والجزء الثاني السفلي القاعدة ثابتة كما موضح في الشكل (1).



الشكل (1) وضع جهاز الفطر المساعد يتكون الجهاز من:
أ-القاعدة الرئيسة.
ب-القاعدة الساندة للذراع .
ج-الذراع الثابت .
د-جهاز الفطر العلوي المتحرك .

2-4-2 طريقة استخدام الجهاز: يكون الجزء العلوي له

متحرك 360 درجة والجزء الثاني السفلي القاعدة ثابتة، إذ يقوم اللاعب بالاستناد الخلفي على الجهاز، وتم يقوم بمرجحة الجسم من خلال الرجل بالدفع بالأرض بعملية الدوران الروسي بالاستناد الخلفي والمحافظة على وضع الجسم المستقيم واتخاذ الوضع الصحيح للجذع والمحافظة على الارتكاز والتوازن بجسم ثابت بحيث يدور الجسم على الجهاز 180 درجة ثم الاستمرار بالارتكاز الخلفي والدوران والوصول الى 360 درجة كاملة والمحافظة على مركز ثقل الجسم الثابت والتوازن اثناء الدوران ورجوع الجسم الى الوضع الاول الابتدائي .

3-4-2 الاختبارات المستخدمة في البحث:

اولا: تحمل قوة الذراعين:

اسم الاختبار: اختبار الدفع على المتوازي (30 ثا) (محمد صبحي حسانين: 1987، ص 250).

الغرض من الاختبار: قياس تحمل قوة الذراعين

مواصفات الاختبار: يستخدم اختبار الدفع لأعلى على جهاز المتوازي (30 ثانية) لقياس مطاولة القوة العضلية للذراعين، بحيث يلاحظ أن تكون عارضتا المتوازي في ارتفاع كتفي المختبر، ويتم أداء الاختبار بأن يرتكز المختبر على حافة المتوازي ثم يقوم بثني مفصل المرفقين كاملاً ومدهمًا، وبحسب أكبر عدد من المحاولات الصحيحة، كما يعطى نصف درجة في حالة وصول الثني إلى نصف المسافة، ولا يسمح بحساب أكثر من أربعة أنصاف.

ثانيا: القوة المميزة بالسرعة للذراعين والقسم العلوي

من الظهر:

اسم الاختبار: اختبار السحب للأعلى على العقلة خلال (10 ثا) (محمد صبحي حسانين: 1987، ص 250).

الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين والقسم العلوي من الظهر .

مواصفات الاختبار: وتشير تعليمات الاختبار إلى أنه يفضل استخدام اختبار الشد للأعلى باستخدام جهاز الحلق، إذ يسمح هذا الاختبار بتحريك رسغي اليدين في الإطار الطبيعي لهما، وعند الأداء يجب ملاحظة وصول ذقن المختبر في كل سحب عند مستوى اليدين، ويجب أن يكون المسك من الأعلى، بحيث يكون الأداء في ضوء الشروط التالية:

- الأداء لأكثر عدد ممكن من المرات خلال (10 ثانية) .
- يحسب للمختبر نصف محاولة في كل مرة يرتفع فيها جسم اللاعب من دون أن يصل ذقنه إلى مستوى اليدين، على ألا يزيد عدد الأنصاف المحسوبة عن نصفين
- يسجل للمختبر أكبر عدد ممكن من المرات الصحيحة.

ثالثا: القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن:

اسم الاختبار: اختبار (رقود-جلوس) خلال (15 ثانية) (قيس ناجي، بسطويسي أحمد: 1987، ص 33).

الجزع لأعلى عن الأرض ولحد مستوى معين، لأقصى عدد ممكن في (10 ثانية).

سادسا: مطاولة القوة للظهر (اختبار يوهاش) (قيس ناجي، بسطويسي أحمد: 1984، ص353).

اسم الاختبار: من وضع الانبطاح (على البطن) رفع الجزع لأعلى ما يمكن ثم خفضه خلال (30 ثانية).

الغرض من الاختبار: قياس مطاولة القوة للظهر مواصفات الاختبار: من وضعية الاستلقاء على البطن رفع الجزع لأعلى ما يمكن ثم خفضه مع تثبيت الساقين بحسب العدد في زمن قدره (30 ثانية) ويسجل .

سابعا: الاختبار المهاري: تم قياس الأداء المهاري لمهارة الدوران الروسي من خلال تقييم أداء أفراد عينة البحث من قبل أربعة مقيمين مختصين في مجال الجمناستيك الفني للرجال، إذ قام الباحثين بتصوير أفراد العينة بكاميرا فيديو من قبل مصور مختص، لغرض تحديد الدرجة النهائية لكل لاعب، تم بحذف أعلى وأقل درجة للمقيمين، وجمع الدرجتين الوسطيتين وتقسيمها على (2)، لاستخراج الدرجة النهائية للاعب، ولمحاولتين، ودرجة التقييم النهائية للأداء الفني للمهارة هي (10) درجات، **الغرض من الاختبار:** اختبار مهارة الدوران الروسي .

2-5 التجربة الاستطلاعية: أجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2022/5/25، وكان الغرض منها تجربة الجهاز، وكيفية العمل عليه، وكان على لاعبين اثنين ممن يتدربون في نادي الأمانة الرياضي. وكان الغرض منها: -ملاءمة الأدوات والأجهزة المستعملة.

-اختبار فعالية الجهاز المقترح الميكانيكية للأداء الفني للمهارة -التعرف على كيفية استخدام الجهاز اثناء تطبيق المنهج مما يسهل تنفيذ المهارة والشرح للمدرب والباحث والعينة عند أداء الاختبارين القبلي والبعدي والتجربة الرئيسية.

2-6 إجراءات البحث الميدانية:

2-6-1 الاختبارات القبليّة: بعد التأكد من صلاحية الأجهزة والاختبارات، عمد الباحثان بإعطاء وحدة تدريبية للمهارة، لكي يتم إجراء الاختبار القبلي، إذ تم إجراؤه بتاريخ 2022/6/1 في الساعة الخامسة عصرًا، على عينة التجربة

الغرض من الاختبار: قياس قوة عضلات البطن والعضلات القابضة لمفصل الفخذ.

الأدوات: ساعة إيقاف، بساط إسفنجي أو مسطح مستو .

مواصفات الاختبار: يرقد المختبر على ظهره فوق البساط أو (المسطح المستوي) مع فتح قدميه بمقدار (30 سم)، بحيث تلامس الكفان الرقبة من الخلف والمرفقان مثنيان (يقوم زميل بتثبيت الرجلين) فور سماع إشارة البدء من المحكم يقوم المختبر بثني الجزع للوصول إلى وضع الجلوس طولًا والركبتان ممدودتان، ثم يكرر ذلك أكبر عدد ممكن من المرات خلال (15 ثانية) .

التسجيل: يسجل عدد مرات الأداء الصحيح في (15 ثانية).

رابعا: القوة المميزة بالسرعة للذراعين:

اسم الاختبار: الاستناد الأمامي ثني الذراعين ومدهما باستمرار لمدة (10 ثانية) (محمد صبحي حسانين: 1987، ص268).

الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين **الأدوات:** ملعب، وساعة توقيت إلكترونية، وصافرة لإعطاء إشارة البداية والنهاية.

مواصفات الاختبار: من وضع الاستناد الأمامي، ثني الذراعين ومدهما لأقصى عدد ممكن في (10 ثانية).

الشروط: يأخذ اللاعب وضع الإسناد الأمامي على الأرض بحيث يكون الجسم عند إشارة البدء، ويقوم المختبر بمد الذراعين كاملاً على أن يستمر تكرار الأداء لأكثر عدد ممكن من التكرارات من دون توقف لمدة (عشر ثوان) بصورة صحيحة، يراعى ملامسة الصدر للأرض في أثناء تأدية ثني الذراعين ثم مدهما كاملاً (10 ثوان).

خامسا: القوة المميزة بالسرعة لعضلات الظهر:

اسم الاختبار: انبطاح (على البطن) رفع الجزع إلى الأعلى (10 ثانية) (قيس ناجي، بسطويسي أحمد: 1984، ص290).

الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة (القدرة) لعضلات الظهر.

الأدوات: مؤقت، زميل لحساب الرقم، لإجراء الاختبار.

مواصفات الاختبار: من وضعية الاستلقاء على البطن وتشبيك اليدين خلف الرأس مع تثبيت القدمين بمساعدة الزميل-رفع

2-6-3 الاختبارات البعدية: بعد أن انتهى الباحثان من التجربة الرئيسية أجرت الاختبار البعدي للقدرة البدنية لمجموع عينة البحث، وذلك في تمام الساعة الخامسة عصرًا، من يوم الاثنين 2022/7/6، مراعية في ذلك أن يتم الاختبار بنفس الظروف التي أُجري فيها الاختبار القبلي.

2-7 الوسائل الاحصائية: استخدم الباحثين الحقيبة الاحصائية (spss) لاستخراج القيم الاحصائية لنتائج البحث: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، النسبة المئوية، قيمة T للعينات المترابطة، قيمة (T) للعينات المستقلة).

3- عرض النتائج وتحليلها:

3-1 عرض وتحليل نتائج القدرات البدنية للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية:

الجدول (2) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت المحسوبة ومستوى الخطأ والدلالة فروق الاوساط الحسابية وانحراف الفروق في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

نوع الاختبار	مستوى الخطأ	قيمة (T) المحسوبة	ع ف	ت	الاختبارات البعدية		الاختبارات القبلية		وحدة القياس	متغيرات البحث
					ع +	س	ع +	س		
مضوي	0.002	11.000	0.500	2.750	0.000	15.000	0.500	12.250	تكرار	الذراع للأعلى على المتوازي 30 ثا
مضوي	0.006	7.000	0.500	1.750	0.500	11.250	0.500	9.250	تكرار	أ سحب العجلة 10 ثا
مضوي	0.003	-8.660	0.577	2.500	9.500	12.750	0.500	10.250	تكرار	الجولوس من الرقود 15 ثا
مضوي	0.003	9.000	0.500	2.250	0.500	11.250	0.500	9.250	تكرار	الاستناد الأمامي 10 ثا
عشوائي	0.058	3.000	1.000	1.500	1.000	12.500	0.000	11.000	تكرار	القوة المميزة بالسرعة للظهر 10 ثا
مضوي	0.006	7.000	1.000	3.500	0.577	35.500	0.816	32.000	تكرار	مطاوله القوة للظهر (30) ثا
مضوي	.007	6.724	.535	1.800	.264	7.350	.310	5.350	درجة	تقيم الاداء الفني

عند درجة الحرية 4 - 1 = 3 .

* معنوي عند مستوى دلالة $\geq (0.05)$.

الجدول (3) يبين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

نوع الاختبار	مستوى الخطأ	قيمة (T) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	متغيرات البحث
			ع +	س	ع +	س		
مضوي	.002	5.196	.000	15.000	.577	13.500	تكرار	الذراع للأعلى على المتوازي 30 ثا
مضوي	.005	4.243	.500	11.250	.500	7.250	تكرار	أ سحب العجلة 10 ثا
مضوي	.030	2.828	.500	12.750	.500	11.750	تكرار	الجولوس من الرقود 15 ثا
مضوي	.002	5.196	.500	11.250	.000	10.000	تكرار	الاستناد الأمامي 10 ثا
عشوائي	.228	1.342	1.000	12.500	.500	11.750	تكرار	القوة المميزة بالسرعة للظهر 10 ثا
مضوي	.007	4.025	.577	35.500	.957	33.250	تكرار	مطاوله القوة للظهر (30) ثا
مضوي	.012	3.565	.264	7.350	.208	6.750	درجة	تقيم الاداء الفني

الرئيسية لاختبار القدرات البدنية في نادي الأمانة الرياضي، إذ قام الباحثان بتصوير الأداء بكاميرا فيديو، وتم عرض التصوير على مجموعة من الحكام المقيمين لأداء المهارة (الدوران الروسي)، حيث تم احتساب درجة لكل لاعب حسب اتفاق المقيمين الأربعة بتقييم المهارة من (10) درجات، (عن طريق شطب أعلى درجة وأقل درجة، وجمع الدرجتين الوسيطتين، وتقسيمهم على (2)، تستخرج الدرجة النهائية للاعب)، ولمحاولتين، وقد قِيم الأداء حُكام معتمدون من الاتحاد العراقي المركزي للجمناستك.

2-6-2 التجربة الرئيسية:

قام الباحثان بأعداد تمارين خاصة على جهاز الفطر المبتكر والبالغ عددها (6) تمرين ومن خلال خبرت الباحثين الشخصية كونه مدرب وخبير واستشارة الخبراء من المدربين قام بأعداد تمارين خاصة لتطوير القدرات البدنية الخاصة بجهاز حسان الحلق، وإجراء التجربة الرئيسية على المفردات المقررة والموضوعة من قبل مدرب الفريق، اما المنهج التدريبي فقد وضع من لدن الباحثان بالتشاور والاعتماد على اراء الخبراء بتاريخ 2022/6/4. في الساعة (5) بعد معرفة نتائج الاختبار القبلي وستشمل التجربة الرئيسية التدريب على التمارين الخاصة بجهاز الفطر المتحرك فضلا عن استعمال جهاز حسان الحلق للناشئين.

تم التنوع باستخدام هذه التمارين عن زيادة شدة هذه التمارين و زيادة درجة الصعوبة مع التحكم بدرجات الحمل التدريبي بشكل منتظم لهذه التمارين .

تم تنفيذ هذه التمارين في بداية القسم الرئيس لجهاز حسان الحلق في الوحدة التدريبية والبالغ زمنها (30) دقيقة فضلا عن (5) دقيقة احماء قبل البدء بالقسم الرئيس ويكون مجموع العمل الكلي للتمارين (720) دقيقة .

بلغ عدد الوحدات التدريبية (3) وحدات تدريبية في الاسبوع بواقع (4) اسابيع وبذلك يبلغ مجموع عدد الوحدات التدريبية (12) وحدة تدريبية .

استخدم الباحثان طريقة التدريب الفئري المنخفض الشدة (70%-80%) والفئري المرتفع الشدة (80%-90%).

وملحق (1) يبين التمارين الخاصة على الجهاز المصنع.

عند درجة الحرية (8) - 2 = 6.
* معنوي عند مستوى دلالة $\geq (0.05)$.

فضلا عن التكرارات للتمرينات المعدة عليه ساهمت في تطور الاداء المهارى والقدرات البدنية قيد الدراسة، فالتركيز على الأداء الصحيح بطور المسار الصحيح للمهارة وتكراراتها تطور الجانب البدني المتمثل بالقدرات البدنية. " وتعد الوسائل التطويرية من الأجهزة والأدوات التي تسهل عملية نقل المادة التطويرية للمتعلم وتزود بخبرة مباشرة التي تساعد في تنمية مهاراته الرياضية، إذ ان هذه الوسائل تولد لدى المتلقي الميل القوي والرغبة للتدريب والتعلم وبالتالي تسريع عملية التعلم والتدريب كما انها تساعد في تطوير وتثبيت بعض القدرات البدنية والحركية لدى المتعلم إذ اصبح استخدام الأجهزة والأدوات امرا مهما من قبل المتعلمين بالجانب الحركي وفي تطوير بعض القدرات البدنية والحركية " (حسين علي حسين منخي، عادل عودة كاطع: 2015، ص1-15).

4-الخاتمة:

من خلال المعالجات الإحصائية والنتائج التي حصل عليها الباحثان تم التوصل الى الاستنتاجات التالية:

1-إن للتمرينات المُعدّة باستخدام الجهاز المصنوع دورًا كبيرًا في تطوير بعض القدرات البدنية على جهاز حسان الحلق والفطر للناشئين .

2- استخدام الجهاز ساهم في تخطي الصعوبات بشكل تدريجي وكذلك ساهم في التركيز على المجاميع العضلية وتنميتها وفق طبيعة الاداء .

وعلى ضوء النتائج التي توصل إليها الباحثان يضعوا التوصيات التالية:

1-استخدام الجهاز المصنوع المساعد لتطوير بعض القدرات البدنية كون الجهاز يخدم تعلم أدائها للفئات العمرية .

2-ضرورة استعمال الأجهزة والأدوات المساعدة لتعلم مهارات الجمناستك الفني ولا سيما البراعم من أجل اختصار الوقت والجهد للمدرب واللاعب.

المصادر:

[1] حسين علي حسين منخي، عادل عودة كاطع؛ تأثير استعمال جهاز مصمم في تطوير القوة الانفجارية للذراعين ومهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة لدى لاعبات منتخب تربية ذي قار: (مجلة جامعة ذي قار العلمية، 2015، المجلد 10، العدد 3).

[2] رياض عبد الرضا فرحان؛ استخدام جهاز نابضي مقترح لتطوير أداء بعض

3-2 مناقشة نتائج القدرات البدنية للاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية:

أظهرت النتائج التي عرضت في الجدول (2) والخاص بالقدرات البدنية وجود فروق معنوية في الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.

ويعزو الباحثان ذلك إلى أن استخدام الجهاز (المصنوع) والتمرينات الخاصة التي استخدمت في الوحدات التدريبية المعدة من قبل الباحثين اللذان اظهرا فاعليتهما في تطوير ورفع مستوى الاداء على جهاز الحلق لدى عينة البحث، إذ اظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين الاختبارات البعديّة وذلك من خلال ملاحظة الاوساط الحسابية للاختبارات ويدل ذلك على مساهمة

الجهاز في التدريب بشكل دقيق وفعال ومدى استفادة المدرب واللاعبين من الجهاز المبتكر والذي ساهم بشكل جيد في تدريب اللاعبين من خلال تطور في بعض القدرات البدنية و تقليل الاخطاء التي تصاحب الاداء الفني، إذ تؤكد (سناء عبد كاظم، 2012) على أن " للأدوات المساعدة دور كبير في عملية التعلم وإتقان الكثير من مهارات الجمناستك، إذ يعتمد عليها كثير في الخطوات الأولى للتدريب فهي تعمل في التغلب على كثير من العوامل التي تعيق الأداء مثل عامل الخوف والقلق، كذلك تسهيل الحركات من خلال رفع جزء من العبء الواقع على اللاعب في عملية التدريب " (سناء عبد كاظم: 2012، ص33) . وان للأدوات والأجهزة المساعدة دور كبير في تحسين وتطوير الاداء الفني ومساعدة اللاعب على فهم المسار الحركي الذي يمر به اللاعب فضلا عن توفير القوة اللازمة لإنجاز القسم الرئيس للحركة فضلا عن كونها وسائل أمان جيدة، إذ ان هناك " بعض المهارات يصعب فيها تقديم المساعدة اليدوية بسبب تعدد محاور الحركة ووضع اللاعب الذي يصعب فيه اعطاء قوة اضافية من قبل المدرب " (ياسر احمد الكريمي: 2019، ص20)، فضلا عن ذلك فان التمرينات الخاصة باستخدام الجهازين المصممين ساهما في تطوير القدرات البدنية للاعبين ولا سيما صفة القوة العضلية ومطاولة القوة والقوة المميزة للسرعة التي تعد من اهم القدرات التي يحتاجها لاعب الجمناستك. درجة

[9] محمد صبحي حسانين واحمد كسرى؛ **موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي**: (القاهرة، مركز الكتاب، 1988).

[10] باسر احمد الكريمي؛ تأثير تمارين خاصة بجهاز المتوازي المحوري المقترح في بعض المتغيرات البايوكيميائية والقدرة الحركية وتعلم مهارة (Healy) على جهاز المتوازي بالجمناستك الفني للرجال: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بابل، 2019).

[11] Medvediev A .S .Biomechanical principles of snatch and gerk technique ,scientific ,methodical ,bulletin I.W.F.2-1979.

[12] FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE؛ Apparatus Norms 2018 .

القلبات الهوائية الخفيفة على بساط الحركات الأرضية للأشبال في الجمناستك الفني: (رسالة ماجستير، جامعة ديالى، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2011).

[3] سناء عبد كاظم؛ تأثير استخدام قرص التوازن في مستوى تعلم بعض مهارات عارضة التوازن في الجمناستك الفني للنساء: (رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد، 2012م).

[4] قيس ناجي، بسطويسي أحمد؛ **الاختبارات والقياس ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي**: (بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1984).

[5] قيس ناجي، بسطويسي أحمد؛ **الاختبارات والقياس**: (بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1987).

[6] محمد رضا ابراهيم؛ **التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي**، ط2: (بغداد، مكتب الفضلي، 2008).

[7] محمد صبحي حسانين؛ **التقويم والقياس في التربية البدنية**، ط2: (القاهرة، دار الفكر العربي للنشر، 1987).

[8] محمد صبحي حسانين؛ **القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة**، ط1، ج1: (القاهرة).

الملاحق:

ملحق (1) يبين التمارين المستخدمة للمجموعة التجريبية على الجهاز المصنع

الوحدة	المهارة	التكرار والمجاميع	الشدة
1	وضع الكفين على الجهاز بصورة صحيحة مع الاستناد بالذراعين مع اتخاذ الوضع الصحيح للذراع. يقوم اللاعب بالانتقال بالقفزات اي الدفع بالرجلين مع الحفاظ على وضع اليدين من نقطة (الصفير) الى نقطة (90 د) الى نقطة (180 د)، اي نصف دورة روسي.	6×6	%70
2	وضع الكفين على الجهاز بصورة صحيحة مع الاستناد بالذراعين مع اتخاذ الوضع الصحيح للذراع. يقوم اللاعب بالانتقال بالقفزات اي الدفع بالرجلين مع الحفاظ على وضع اليدين من نقطة (الصفير) الى نقطة (180 د) ومنها الى نقطة (360 د).	6×6	%70
3	وضع الكفين على الجهاز بصورة صحيحة مع الاستناد بالذراعين مع اتخاذ الوضع الصحيح للذراع. يقوم اللاعب بالانتقال بالقفزات اي الدفع بالرجلين مع الحفاظ على وضع اليدين من نقطة (الصفير) الى نقطة (540 د) دورة ونصف روسي .	6×5	%75
4	التدريب على الدورانات الطولي على جهاز الفطر الرسمي للناشئين	10×10	%80
5	وضع الكفين على الجهاز بصورة صحيحة مع الاستناد بالذراعين مع اتخاذ الوضع الصحيح للذراع. يقوم اللاعب بالانتقال بالقفزات اي الدفع بالرجلين مع الحفاظ على وضع اليدين من نقطة (الصفير) الى نقطة (180 د) ومنها الى نقطة (360 د).	5×5	%75
6	وضع الكفين على الجهاز بصورة صحيحة مع الاستناد بالذراعين مع اتخاذ الوضع الصحيح للذراع. يقوم اللاعب بالانتقال بالقفزات اي الدفع بالرجلين مع الحفاظ على وضع اليدين من نقطة (الصفير) الى نقطة (720 د)، اي دورتان روسي .	6×4	%75
7	التدريب على الدورانات مع التبديلات على جهاز الفطر الرسمي للناشئين	8×4	%80
8	وضع الكفين على الجهاز بصورة صحيحة مع الاستناد بالذراعين مع اتخاذ الوضع الصحيح للذراع. يقوم اللاعب بالانتقال بالقفزات اي الدفع بالرجلين مع الحفاظ على وضع اليدين من نقطة (الصفير) الى نقطة (1080 د) مع التأكيد على اللاعب برفع القدمين عاليًا من خلال وضع ابسطه على الأرض لتصعيب الاداء، اي ثلاث دورات روسي .	5×3	%80
9	وضع الكفين على الجهاز بصورة صحيحة مع الاستناد بالذراعين مع اتخاذ الوضع الصحيح للذراع. يقوم اللاعب بالانتقال بالقفزات اي الدفع بالرجلين مع الحفاظ على وضع اليدين مع التأكيد على اللاعب برفع القدمين عاليًا من خلال وضع ابسطه على الأرض لتصعيب الاداء والقيام ب اربعة دورات روسي .	5×2	%85
10	التدريب على الدورانات الطولي على جهاز الفطر الرسمي للناشئين	10×15	%85
11	وضع الكفين على الجهاز بصورة صحيحة مع الاستناد بالذراعين مع اتخاذ الوضع الصحيح للذراع. يقوم اللاعب بالانتقال بالقفزات اي الدفع بالرجلين مع الحفاظ على وضع اليدين مع التأكيد على اللاعب برفع القدمين عاليًا من خلال وضع ابسطه على الأرض لتصعيب الاداء والقيام ب خمسة دورات روسي .	5×2	%90
12	التدريب على الدورانات الطولي على جهاز حسان الحلق للناشئين	10×10	%90



أثر استخدام جهاز الدولاب الدوار في تعلم الأداء الحركي لمهارة قفزة الالدين الأمامية على بساط

الحركات الأرضية لطالبات المرحلة الثالثة

م.م برون صلاح الدين رشيد¹

مديرية تربية كركوك¹

(¹ parweensalahaldin@gmail.com)

المستخلص: إن استخدام الأساليب والوسائل التعليمية المساعدة الحديثة ووفقاً للأسس العلمية تعد من العوامل المؤثرة في عملية تعليم المهارات الرياضية من خلال رسم المسارات الحركية المشابهة للأداء والجمناستك من الألعاب الرياضية التي تحتاج إلى المساعدة بدرجة كبيرة في عملي تعليم المهارات وخاصة الصعبة منها وذلك لم تحتاجه مهارات الجمناستك من فن وتوافق حركي إذ تصل في بعض مراحلها إلى دوران الجسم دورة كاملة حول محوره العرضي .

هدف البحث إلى التعرف على اثر استخدام الجهاز المساعد (الدولاب الدوار) في تعليم مهارة قفزة الالدين الامامية للنساء. استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بطريقة المجموعة الواحدة لملائمته طبيعة مشكلة البحث، وتم تحديد مجتمع البحث بطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/المرحلة الثالثة، وبعد تطبيق المنهاج التعليمي باستخدام الجهاز المساعد (الدولاب الدوار) وتقويم الأداء عليه تم الحصول على البيانات وبعد معالجتها إحصائياً، خلص البحث الى عدة استنتاجات منها إن استخدام الجهاز المساعد (الدولاب الدوار) كوسيلة مساعدة كان له دور فعال في تسريع تعليم المهارة. وان للجهاز المساعد المستخدم دور كبير في توفير الجهد والوقت للمدرس والطالب.

وفي ضوء هذه الاستنتاج أوصت الباحثة ضرورة استخدام الاجهزة والادوات المساعدة في تعلم بعض مهارات بالجمناستك الفني على بساط الحركات الارضية ، وأيضاً التأكيد على إدخال الادوات المساعدة في أثناء الوحدات التعليمية في تعلم بعض مهارات بالجمناستك الفني على بساط الحركات الارضية . اما الوسائل الاحصائية المستخدمة هي (النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، معامل الارتباط).

الكلمات المفتاحية: استراتيجيات التعلم المقلوب - منصة ادمودو - قفزة الالدين الامامية للنساء - طالبات المرحلة الثالثة.

1- المقدمة:

العصبي العضلي ... الخ). كذلك تعد عنصراً أساسياً في جمناستك الأجهزة للرجال والنساء لدرجة إن المهتمين بالجمناستك في العالم اجمعوا على عدها أساس وتوكيد منهم على مدى أهميتها بالنسبة لخلق لاعب ولاعبة الجمناستك (محمد عبد المنعم الشافعي: 1992، 21).

إن دراسة الحركة يسهم بدرجة كبيرة في تزويد المتعلم بالمعلومات الدقيقة التي تسهم في تحقيق هدف الحركة . إذ إن لكل مهارة هدف يسعى اللاعب أو المتعلم إلى تحقيقه . وإن تحقيق هذا الهدف يرتبط بالأسس الحركية للمهارة ومدى ملائمتها لتحقيق الهدف، ومما تقدم تكتسب الدراسة أهميتها من خلال استخدام جهاز مساعد في تعليم مهارة قفزة اليدين الأمامية على بساط الحركات الأرضية للطالبات .

أما مشكلة البحث أن نجاح العملية التعليمية يتطلب الاهتمام الكبير باستخدام طرائق وأساليب ووسائل تعليمية متنوعة وتوفير الإمكانيات والفرص التي تحقق الأداء الأمثل للمهارات الرياضية والتي تعكس قدرة المتعلم على فهم أجزاء المهارة ومكوناتها . وإن مهارة قفزة اليدين الأمامية على بساط الحركات الأرضية من المهارات الصعبة لدى الطالبات لما تحتاجه من قدرات بدنية وحركية إذ تمثل دوران الجسم دورة كاملة حول المحور العرضي وابتعاد مركز ثقل الجسم فيها عن الأرض نسبياً إذ يصل في إحدى مراحلها إلى وضع الوقوف على اليدين مما يتطلب توافقاً في وضع اليدين على الأرض مع لحظة مرور مركز ثقل الجسم من الخط العمودي الوهمي ومن خلال متابعة الباحثة للمحاضرات الخاصة بالجمناستك الفني للطالبات كونها إحدى المهمات بهذه اللعبة، لاحظت أن هناك ضعفاً في تعلم بعض المهارات على جهاز بساط الحركات الأرضية ومنها مهارة قفزة اليدين الأمامية على بساط الحركات الأرضية، ويرجع سبب ذلك صعوبة المهارات وقلة الوقت المخصص للتمرينات، فضلاً عن قلة الدافعية التي تتوفر .

مما حدا بالباحثة إلى دراسة هذه المشكلة والسعي إلى إيجاد الحل الأمثل من خلال استخدام جهاز مساعد (الدولاب الدوار) في تعليم هذه المهارة، والتي تحتاج إلى توافر متطلبات مهمة واستعمال أساليب تعلم قد لا يتبعها القائمون على هذه الفعالية. وهدف البحث إلى معرفة أثر استخدام الدولاب الدوار في تعلم

يشهد العالم اليوم تطوراً كبيراً في مختلف الألعاب الرياضية ومنها رياضة الجمناستك . وهذا التطور لم يكن وليد الصدفة بل جاء نتيجة جهود الباحثين والمدرسين من خلال اكتشاف طرائق وأساليب تعليمية وتدريبية جديدة ووسائل تعليمية مساعدة وفقاً للأسس العلمية والتي تعد من العوامل المؤثرة في عملية تعليم المهارات من خلال رسم المسارات الحركية للمهارة .

ونظراً لكون الجمناستك من الألعاب الرياضية التي وصل فيها مستوى الأداء إلى حد الإبداع والتميز وهذا ما نلاحظه في بطولات العالم الغربي وما ظهر وقد يظهر من إبداع كبير في أداء حركات ومهارات ذات صعوبات عالية، لذا أصبح من الضروري التفكير في إيجاد وسائل للتعلم تضمن سلامة اللاعب من جهة ومساعدته في الوصول إلى المستوى المهاري المخطط له من جهة أخرى، فضلاً عن مواكبة التطور الذي وصلت إليه هذه الرياضة .

ويُعدّ الجمناستك الفني واحدة من أكثر الفعاليات أو الألعاب الرياضية حظاً في استثمار التطبيقات الحديثة لتحقيق أعلى درجات التطور والتقدم كونها لعبة أولمبية لها أولوياتها في اهتمامات دول العالم المتقدم، فالجمناستك الفني إحدى الفعاليات أو الألعاب الرياضية التنافسية الفردية التي تتمتع بكم هائل من المهارات المختلفة باختلاف أجهزته، وكل جهاز له طابعه الخاص في الأداء والذي يميزه عن باقي الأجهزة الأخرى، كما يعد الجمناستك من الفعاليات أو الألعاب الرياضية المهمة والتي تتطلب صفات بدنية وحركية جيدة، فضلاً عن مهارات وقدرات نفسية جيدة للتغلب على حالة الخوف والتردد من القيام بالمهارات، سيما الصعبة منها وعلى الأجهزة، فهي لعبة تتضمن سلاسل حركية على الأجهزة ومن المهارات أو القدرات النفسية الهامة، وتؤدي دوراً مهماً وبارزاً في تحقيق أهداف عملية تعلمه للمهارات الحركية المطلوبة وتحديد مستوى أداء الفني لها، فضلاً عن أنها توضح لماذا يسلك المتعلم سلوكاً معيناً .

وتعد الحركات الرياضية أساساً مهماً في لعبة الجمناستك إذ إن المتعلم يبدأ فيها بسن مبكرة عن بقية الأجهزة الأخرى، وإذا تتطلب لعوامل وقدرات مثل (الرشاقة، والمرونة، والقوة، والتوافق

وآخرون، 2011) " تتحدد الأداة المناسبة في ضوء أهداف البحث وفرضياته والأسئلة التي يسعى إلى الإجابة عنها والأدوات هي الوسائل التي يستعملها الباحث في حصوله على المعلومات (محمد خليل وآخرون: 2011، 237). لذا استعانت الباحثة بما يلي: (المراجع والمصادر العربية والأجنبية، لاستبانة، شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)، الاختبارات والقياس، بساط جمناستك قياس (12×12 متر) عدد (1)، جهاز الدولاب الدوار، شريط قياس بطول (5) أمتار، قفاز، ميزان طبي لقياس الكتلة، ساعة توقيت عدد (2)، كاميرا تصوير ديجيتال نوع (Sony) عدد (2)، حامل ثلاثي للكاميرا، اقراص ليزرية (DVD) عدد (4)، حاسبة نوع (dell).

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 تحديد بعض مهارات الجمناستك الفني للطلاب واختباراتها:

تم تحديد بعض مهارات الجمناستك الفني على بساط الحركات الارضية للطلاب موضوع البحث ، فضلاً عن عرض هذه المهارات على السادة الخبراء والمختصين والتي بدورها أبدت موافقتها على هذه المهارات وهي: (قفزة اليمين الامامية على بساط الحركات الأرضية)، ولاختبار (قفزة اليمين الامامية على بساط الحركات الأرضية)، اعتمدت الباحثة على البناء الظاهري لهذه المهارات (القسم التحضيري، والقسم الرئيس، والقسم الختامي).

2-4-2 التجربة الاستطلاعية:

أجرت الباحثة تجربتها الاستطلاعية الخاصة باختبارات مهارات الجمناستك الفني للطلبات قيد البحث (قفزة اليمين الامامية على بساط الحركات الأرضية) في يوم الاثنين المصادف 2022/1/3، الساعة العاشرة صباحاً على العينة التي قامت باختيارهن بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث والبالغ عددهن (3) طالبات ، وكان الغرض من إجراء هذه التجربة هو:

1- التعرف على ملاءمة الاختبارات لأفراد عينة البحث.

2- التعرف على الوقت المستغرق في تنفيذ الاختبارات.

3- التأكد من صلاحية الأدوات وملاءمتها لإجراءات الاختبارات.

4- التأكد من تفهم فريق العمل المساعد لإجراءات الاختبارات، ينظر ملحق (2).

الأداء الفني لمهارة قفزة اليمين الامامية . وافترضت الباحثة ان استخدام الجهاز المساعد (الدولاب الدوار) تأثير ايجابي في تعليم الأداء الفني لمهارة قفزة اليمين الامامية.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: إن طبيعة المشكلة والأهداف الموضوعية تفرض على الباحثة اختيار المنهج المناسب، ويعرف المنهج بأنه " فن التنظيم الصحيح لسلسلة من الأفكار العديدة أما من أجل الكشف عن حقيقة مجهولة، أو من أجل البرهنة على حقيقة لا يعرفها الآخرون " (مصطفى حسين باهي وآخرون: 2013، 65)، وعليه استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بطريقة المجموعة الواحدة لملائمته طبيعة مشكلة البحث .

2-2 مجتمع وعينة البحث:

حددت الباحثة مجتمع البحث بطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/المرحلة الثالثة جامعة كركوك للعام الدراسي 2022/2021 والبالغ عددهن (45) طالبة. وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية والتي تكونت من (20) طالبة يمثلن المجموعة التجريبية بما يشكل نسبة (45%) من مجتمع البحث .

2-2-1 تجانس عينة البحث:

قامت الباحثة بإجراء تجانس عينة البحث في متغيرات العمر الزمني و الطول الكلي والكتلة، وكما مبين في الجدول (1).

الجدول (1) يبين تجانس عينة البحث في متغيرات العمر الزمني والطول الكلي والكتلة

ت	المتغيرات	وحدات القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	العمر الزمني	اشهر	21.40	0.75	0.168
2	الطول الكلي	سم	164.35	4.05	0.906
3	الكتلة	كغم	61.900	2.65	0.593

يتبين من الجدول اعلاه أنّ قيم معامل الالتواء المحسوبة في متغيرات العمر الزمني والطول الكلي والكتلة جاءت أصغر من (1+) مما يدل على تجانس عينة البحث في هذه المتغيرات كافة.

2-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة في البحث:

ينبغي توصيف الأدوات التي تستعمل في البحث لتعطي مدلولاً عن احتياجات الدراسة منها، إذ يذكر (محمد خليل

قاعة الجمناستك .

5- إيجاد الأسس العلمية للاختبارات.

2-5-2 التجربة الرئيسية: قامت الباحثة بتصوير

وبعد الانتهاء من إجراء التجربة الاستطلاعية فقد تم تحقيق

المجموعة التجريبية في نهاية الوحدة التعليمية الثانية بتاريخ

الأهداف التي وضعت وكما يأتي:

2022/1/12 فقد تم وضع الكاميرا على حامل ثلاثي بارتفاع

1-ملاءمة الاختبارات لعينة البحث.

(1 متر) من بؤرة العدسة للأرض . وكان البعد بين بؤرة العدسة

2-تحديد الوقت المستغرق لتنفيذ الاختبارات.

ومنتصف بساط الحركات الأرضية (7 متر) وبشكل أفقي على

3-صلاحية الأدوات والأجهزة المستعملة.

مكان الأداء. وبتاريخ 2022/3/2 اجريت الباحثة التصوير

2-4-3 توصيف الاختبارات:

الثاني مراعيًا الظروف والقياسات نفسها في التصوير الأول .

1-إختبار مهارة قفزة اليدين الامامية على بساط

الحركات الأرضية:

تصوير عينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي تم تحويلها

-الغرض من الاختبار: تقييم الأداء الفني لمهارة قفزة اليدين

على اقراص ليزرية ومن ثم عرضها على المحكمين الذين تم

الامامية.

الإشارة اليهم سابقاً من اجل المهارات قيد الدراسة واعتمدت

-الأدوات المستعملة: بساط جمناستك قانوني، إستمارة تقييم

الباحثة قيمة الاداء الفني من (0-10) درجات لكل مهارة وتم

الأداء معدة مسبقاً ينظر للملحق (3).

احتسابها من خلال حذف اعلى درجة واقل درجة واعتماد الوسط

-موصفات الأداء: من وضع الوقوف وبعد سماع إشارة البدء

الحسابي للدرجتين الوسطيتين من درجات المحكمين

يقوم اللاعب بأداء مهارة قفزة اليدين الامامية على البساط

2-6 الوسائل الاحصائية: اعتمدت الباحثة الوسائل

وحسب الشروط الفنية لها.

الإحصائية الآتية: (محمد بلال الزعبي وعباس الطلافحة:

-طريقة التسجيل: تعطى محاولتان لكل لاعب لأداء مهارة

2000، 191): (النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الانحراف

وتعرض على السادة المحكمين (المقومين) ينظر الملحق (5)،

المعياري، الالتواء، اختبار (t) .

إذ يقوموا وعن طريق التصوير الفيديوي بتقييم المحاولتين لكل

لاعب مختبر، تحذف اعلى درجة وادنى درجة ويتم بعدها

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض وتقديم مستوى الأداء وتحليله

استخراج الوسط الحسابي لدرجات مقومين اثنين

ومناقشته:

لحساب الدرجة النهائية لكل لاعب مختبر، ويكون التقويم من

لغرض معرفة نتائج تقديم الأداء الفني لمهارة قفزة اليدين

(10) رجات (وأخذ الأفضل).

الأمامية، فقد تم استخراج الأوساط الحسابية والانحرافات

2-5-5 إجراءات التجربة الرئيسية:

المعيارية لأفراد مجموعة البحث في الاختبارين الأول والثاني .

2-5-1 الاختبار القبلي: بعد أن تم استكمال التجهيزات

الجدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لإفراد عينة البحث

والقياسات كافة الخاصة بإجراء الاختبارات، تم تنفيذ الاختبارات

لنتائج تقويم الأداء

القبليّة على عينة البحث، وكما يأتي:

الاختبار الأول		الاختبار الثاني		المجموعة
س-	ع+	س-	ع+	
2.6	0.651	4.23	0.758	قفزة اليدين الامامية

1-وحدة تعليمية تعريفية حول آلية وخطوات استعمال الجهاز

المساعد (الدولاب الدوار) والاطلاع على المهارات قيد الدراسة .

من الجدول أعلاه نلاحظ أن الوسط الحسابي لنتائج التقويم

2-وحدة تعليمية تعريفية بالمهارة المطلوب تعلمها تم إجراء

الأول لأفراد مجموعة البحث قد بلغ (2.6) وبانحراف معياري

الاختبارات القبليّة للأداء الفني لاختبار قفزة اليدين الامامية على

(0.651) في حين كان الوسط الحسابي (4.23) وبانحراف

بساط الحركات الأرضية بالجمناستك الفني المختارة لأفراد عينة

البحث، بتاريخ 2022/1/10 في الساعة العاشرة صباحاً في

كوسيلة مساعدة في إسناد الجسم رسم المسار الحركي الصحيح للمهارة بالإضافة إلى عنصر التشويق والإثارة التي أبعدهت عن الشكلية في الدرس .

وتعزو الباحثة سبب هذا التطور في تعلم الاداء الفني إلى استعمال أفراد هذه المجموعة الجهاز المساعد، إذ أنّ التعلم على بواسطة الجهاز المساعد قد أعطى نتائج ايجابية في اكتساب الأداء الفني لمهارة (قفزة الالدين الامامية على بساط الحركات الأرضية) بالجناساتك الفني للطالبات، إذ تم استعمال هذا الجهاز المساعد كمدخل لأفراد المجموعة التجريبية عن طريق التنوع في طرق تقديم المعلومات والمعارف (التغذية الراجعة) الخاصة بالمهارة عن طريق استعمال وسيلة تعليمية جديدة، وهذا يتفق مع ما تمت الإشارة إليه في أنّ "التنوع في طرائق تقديم المعارف العلمية للاعبين من خلال استعمال وسائل تعليمية جديدة تتمثل باستخدام الاجهزة المساعدة ساهم في تعزيز من دافعية التعلم " (حكمت عايش المصري: 2018، 25)، كل ذلك عمل على تقدم وتحسن لطلاب المجموعة التجريبية في الاختبارات البعيدة وكان لها الأثر الإيجابي في تحسن نتائج الاختبارات البعيدة.

وترى الباحثة ان الوسيلة المساعدة (الدولاب الدوار) التي اعتمدها أفراد هذه المجموعة التجريبية التي تميزت بتحقيق أهداف محددة للارتقاء بعملية تعلم مهارات الجناساتك الفني، عن طريق تحديد الهدف المراد الوصول إليه، ففي هذه الوسيلة نجد أنّ رؤية اللاعب للحركات المختلفة أدى إلى أنّ يكون لديه صورة الأداء الجيد للمهارة المراد تعلمها ومن ثم إدراكه لها بالشكل الذي يمكنه من التطبيق الجيد للمهارة، كما تعزو الباحثة سبب تفوق أفراد المجموعة التجريبية هو من خلال تعاملهم الجيد مع صعوبات المهارة فتم مراعاة مبدأ التدرج بالتمارين المهارية، وهذا يتفق مع ما تم التأكيد عليه في أنّ " استمرار الأداء والتدرج في ربط التمرينات قد ترسم وتثبت الأداء في ذهن المتعلم وحركته، لغرض الحصول على تعلم لأبد من أنّ يكون هنالك محاولات من ممارسة التمرين وأنّ أهم متغير في التعلم هو الممارسة الحركية والتمرين نفسه " (Schmidt A Richard: 2011، 18) .

معياري (0.758) . أنّ المؤثر الذي يمكن ملاحظته ظاهرياً في نتائج أفراد مجموعة البحث من خلال الأوساط الحسابية هو الزيادة في معدلات الوسط والذي يدل على تقويم أفراد مجموعة البحث بمستوى الأداء .

ومن اجل معرفة معنوية الفروق لنتائج تقويم الأداء لمجموعة البحث، تم استخراج قيمة (t) المحتسبة وكما في الجدول (3) . الجدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة بين نتائج التقويمين الأول والثاني لأداء المهارة

مهارة قفزة الالدين الامامية	التقويم الأول		التقويم الثاني		الدلالة
	س ⁻	ع [±]	س ⁻	ع [±]	
	2.6	0.651	4.23	0.758	معنوي

قيمة (t) الجدولية (2.09) عند درجة حرية (19) ومستوى دلالة (0.05)

في الجدول (3) نعرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة لنتائج التقويمين الأول والثاني لمجموعة البحث، وقد بلغت قيمة (t) المحتسبة (6.24) في حين كانت قيمة (t) الجدولية (2.09) عند درجة حرية (19) ومستوى دلالة (0.05) وكان الفرق معنوياً بين نتائج الاختبارين .

3-2 مناقشة النتائج:

لقد أظهرت نتائج اختبار (t) لمعنوية الفروق بين التقويمين الأول والثاني لمجموعة البحث بوجود فروق معنوية بينهما والسبب في ذلك استخدام جهاز الدولاب الدوار والمستخدم في عملية التعلم ودوره الإسهام في توفير المساعدة والأمان لأفراد مجموعة البحث بالنظر لصعوبة المهارة كونها تمثل دوران الجسم حول محور- العرضي أي بمعنى آخر من الوقوف إلى الوقوف .

إذ إن استخدام الجهاز المساعد كوسيلة تعليمية جديدة أثرت بشكل مباشر في سرعة تعلم المهارة لدى الطالبات . إذ انه لم يعمل كجهاز مساعد في أداء المهارة فحسب بل كان عمله كعنصر أساسي في منح الطالبات تغذية راجعة من خلال إكمال أو عدم إكمال أداء المهارة، فالطالبة تأخذ وضعية الجسم الابتدائية الصحيحة وأداء القسم التحضيري بشكل صحيح من خلال (مد الذراعين، خطف الرجلين، إسناد الالدين) إذ أنّ جميع هذه العوامل تعد المفتاح الرئيس لنجاح المهارة - فإذا كان هناك أي خلل أو أخفاق في هذه العوامل فان الطالبة لا تعبر الجهاز ألا بعد محاولات أخرى . فضلاً على أنّ استخدام الجهاز

- [2] محمد بلال الزعبي وعباس الطلافحة؛ النظام الإحصائي SPSS فهم وتحليل البيانات الإحصائية، ط1: (الأردن، عمان، دار وائل للطباعة والنشر، 2000).
- [3] محمد خليل عباس وآخرون؛ مدخل إلى مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط3: (عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، 2011).
- [4] مصطفى حسين باهي وآخرون؛ البحث العلمي في المجال الرياضي: (القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية، 2013).
- [5] محمد عبد المنعم الشافعي؛ فن الحركات الأرضية، ط1: (مطابع الأهرام التجارية، 1992)، ص21.
- [6] نجاح مهدي شلش وأكرم محمد صبحي؛ التعلم الحركي: (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 2000).
- [7] Schmidt A Richard. Motor control and learning, human Kinties , 2011.

4-الخاتمة:

من خلال النتائج المتحصلة استنتجت الباحثة ما يلي:

- 1-ان الاداء الفني بواسطة الجهاز المساعد له دور كبير في كسر حاجز الخوف لدى الطالبات والذي كان ظاهر من خلال الاداء الجيد للمهارات .
- 2-أن استخدام جهاز الدوالب الدوار كوسيلة مساعدة كان له دور فعال ومهم في تعليم مهارة قفزة البيدين الأمامية .
- 3-أن استخدام الجهاز المساعد كان له الأثر البالغ في توفير الجهد والوقت للمدرس والطالب في تعليم المهارة فضلاً لدوره الايجابي في خلق الإثارة والتشويق والتفاعل أثناء الدرس .
- 4-التنوع في تقديم المهارات للطالبات باستخدام وسائل مساعدة جديدة متمثلة (بالدوالب الدوار) ساهم بتعزيز تعلم بعض مهارات بالجمناستك الفني على بساط الحركات الارضية.

فيما اوصت الباحثة بالاتي:

- 1-ضرورة اعتماد التعلم بواسطة الاجهزة المساعدة في تطوير الأداء الفني بالجمناستك الفني للطالبات لدورها في تعزيزها.
- 2-ضرورة إجراء دراسات في مجال تصنيع الأجهزة الوسائل التعليمية المساعدة لتوفير الجهد والوقت للمدرس والطالب.
- 3-التأكيد على إجراء دورات تطويرية مستمرة لمدرسي ومعلمي مادة الجمناستك لغرض اطلاعهم على أحدث الاجهزة المساعدة الحديثة وتدريبهم على كيفية استعمالها في أثناء الوحدات التعليمية.
- 4-التأكيد على إجراء دراسات أخرى لمهارات الجمناستك الفني الأخرى ومهارات الألعاب الرياضية الفردية والجماعية باستعمال اجهزة مساعدة اخرى وعلى عينات أخرى ولكلاً الجنسين.
- 5-الإهتمام بنشر ثقافة استراتيجية التعلم المقلوب كونها وسيلة جيدة في التعلم واستثمار الوقت والجهد.

المصادر:

- [1] حكمت عايش المصري وعدنان على الأشقر؛ فاعلية المنصة التعليمية أدمودو (Edmodo) في تنمية التحصيل في العلوم والاتجاه نحوها لدى طلبة الصف العاشر في فلسطين: (المؤتمر والمعرض الدولي الثاني عشر للتعليم الذكي والتكنولوجيا الذكية، القاهرة، 2018).

الملاحق:

الملحق (1) يوضح أسماء الخبراء والمختصين الذين عرضت عليهم الاختبار

ت	اسم الخبير والمختص	التخصص الدقيق	مكان العمل
1	أ.د. فالح جعاز شلش	القياس والتقويم	جامعة سوران / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	أ.د. مها صبري حسن	جمناستك فني	جامعة كركوك / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	أ.د. احمد توفيق علي	جمناستك فني	جامعة صلاح الدين/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	أ.م.د. مثنى سليمان صالح	التعلم الحركي	جامعة كركوك / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	أ.م.د. هيام صادق عباس	جمناستك فني	جامعة صلاح الدين/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الملحق (2) يبين أسماء السادة فريق العمل المساعد

ت	الاسم	مكان العمل
1	م. لقمان صالح كريم	ماجستير / جمناستك / جامعة كركوك - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	م.م. محمد عصام دارا	طالب دكتوراه / جامعة تكريت - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	م.م. دعاء سعدالله غائب	طالبة دكتوراه / جامعة بغداد - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

الملحق (3) يوضح استمارة تقييم الأداء الفني لمهارات الثلاثة

الملعب:

أسم المجموعة:

التاريخ:

أسم المقوم:

ت	اسم المهارة	المحاولات	
		المحاولة الأولى	المحاولة الثانية
1			
2			
3			
4			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			

الملحق (4) يوضح نموذج من الوحدات التعليمية

اليوم: الأحد الوحدة التعليمية: الرابعة

الهدف التعليمي: تعليم قفزة اليدين الامامية

المرحلة: الثالثة الاسبوع: الرابع

التاريخ: 2022/1/26 زمن الوحدة: 90 دقيقة

الملاحظات	الفعاليات والمهارات	الوقت	أقسام الوحدة
	تسجيل حضور الطلاب	5 د	الجانب التطبيقي
-التأكيد على النظام -يتحرك الطلاب في الاحماء بشكل رتل . -يكون الاحماء شاملاً لجميع اجزاء الجسم . -التأكيد على اهم المجاميع العضلية المشتركة في الاداء	السير - الهرولة مع دوران الذراعين للامام والخلف بالتعاقب - رفع الركبتين للامام والخلف .. الخ		اولاً : القسم الاعدادي (20د)
	(الوقوف) القفز للأعلى مع سحب الركبتين على الصدر (1-2)	8 د	أ. القسم التحضيري العام
	بالتعاقب (1-4) (الوقوف، فتحاً، تخلصر) تدوير الرأس الى جميع الجهات (الوقوف، فتحاً، الذراعان عالياً) ثني الجذع اماماً اسفل مع ضغطه بالوضع (1-4)	12 د	ب. القسم التحضيري الخاص
			ثانياً : القسم الرئيسي (60د)
		30 د	أ. تعليم مهارات جهاز المتوازي
		30 د	ب. تعليم مهارات بساط الحركات الارضية
	عرض المهارة عن طريق الصور والاشكال التوضيحية عرض المهارة من قبل النموذج	10 د	1- القسم التعليمي
1-شرح تكتيك المهارة وتطبيقها 2-التأكيد على وضع اليدين للأرض 3-التأكيد على مرجحة الرجلين السريعة 4-التأكيد على استقامة الجسم وعدم ثني مفاصل الجسم .	*الوقوف امام الجهاز مع مرجحة الذراعين للامام والحجل بالرجل الناهضة بعدها وضع الذراعين بصورة ممدودة على الارض . *بعد اسناد الجسم بالجهاز دفع الارض بكنتا اليدين بقوة على ان تكون اليدين محددة جيداً *مرجحة الرجلين بصورة جيدة مع عمل قوس بالظهر فوق الجهاز ودفع الارض باليدين *اعادة التمرينات السابقة	20 د	2- القسم التطبيقي اداء المهارة على الجهاز المساعد (الدولاب الدوار)
	هرولة خفيفة لارتخاء الجسم ثم الانصراف	5 د	ثالثاً : القسم الختامي

الملحق (5) يوضح أسماء السادة المحكمون (المقومون).

ت	الاسم	مكان العمل
1	م.م خالد حمد ناصر	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة كركوك
2	محمد سليمان محمد	حكم درجة اولى معتمد لدى الاتحاد العراقي المركزي للجمباز
3	فيصل اسود حسن	حكم درجة اولى معتمد لدى الاتحاد العراقي المركزي للجمباز
4	وعد محمد جعف	حكم درجة اولى معتمد لدى الاتحاد العراقي المركزي للجمباز

اثر منهج تدريبي لتطوير الاستقرار النفسي و مهارة التهديف بكرة القدم بإعمار دون 19 سنة

م.د علي خليفة بريص العبادي¹ م.م عقيل حسن عبد كاظم² م.د اسامة عبد الخالق كامل عبد علي³

جامعة ديالى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة¹

كلية بلاد الرافدين الجامعة /قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة²

كلية بلاد الرافدين الجامعة /قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة³

(¹ k31809956@gmil.com² aqeelaltimim69@gmail.com, ³ Osama_alkzrge@ayhoo.com)

المستخلص: هدف البحث (استهدف البحث التعرف على المشكلات التي تواجه اللاعب الشاب نتيجة ضعف الاستقرار النفسي عند اللاعب يؤثر تأثيرا واضحا على بناء شخصية اللاعب ويؤدي إلى عدم التوازن في أدائه ومهاراته).

مجتمع البحث (لاعبين الشباب في نادي المقدادية والوجيهية في ديالى والبالغ عددهم (39) لاعب . عينة البحث وطريقة اختيارها(عينة البحث فقد تكونت من اللاعبين الشباب لنادي المقدادية في محافظة ديالى (العراق) للعام 2022/2021 والبالغ عددهم (24) لاعباً مع استبعاد حراس المرمى . وقد قسم الباحثون العينة. على مجموعتين تجريبية وضابطة، كل مجموعة مكونة من (12) لاعباً).

المنهج العلمي استخدمه الباحثون المنهج التجريبي.

أدوات القياس (الاستمارات الخاصة بمقياس الاستقرار الانفعالي، الاختبار الخاصة بمهارة التهديف بكرة القدم، الملاحظة والتجريب)

المعالجات الإحصائية (الوسط الحسابي، الوسيط، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، معامل ارتباط بيرسون، اختبار (T) للعينات المستقلة، اختبار (T) للعينات المرتبطة).

نتائج البحث (إن استخدام التمرينات المختارة ضمن البرنامج التدريبي تأثير إيجابي في تطوير الاستقرار النفسي وأداء مهارة التهديف بكرة القدم للمجموعة التجريبية).

توصيات البحث (وفي ضوء النتائج التي توصل إليها يوصي الباحثون بضرورة استعمال المنهج التدريبي المعد من قبل الباحثون في تطوير الاستقرار النفسي على فئات عمرية أخرى).

الكلمات المفتاحية: منهج تدريبي - الاستقرار النفسي - التهديف - كرة قدم.

1-المقدمة:

إن عملية الوصول إلى المستويات العليا وتحقيق الفوز لم تعد سهلة المنال وذلك لان المستوى الرياضي الآن وفي معظم الأنشطة الرياضية قد وصل إلى مستويات تقترب من الأداء المطلوب وأصبح تحقيق الإنجازات الرياضية المتميزة والفوز بالبطولات العالمية دليلاً على رقي الدول وتحضرها.

وقد كان لكرة القدم نصيباً كبيراً من التطور الذي شهدته الألعاب الرياضية الفردية منها والفريقية وذلك لعدّها اللعبة الأولى في العالم جمهوراً واهتماماً وإثارة وعليه فان مدربي كرة القدم يتسابقون مع الزمن لجل الارتقاء بجميع جوانب أعداد هذه اللعبة، من تطور فاق التوقع لجوانب أعداد اللاعبين (البدينية والمهارية والخطبية والنفسية).

ومن اجل الارتقاء بمستوى الشباب لابد من دراسة سلوكهم في اثناء سعيهم في تحقيق أهدافهم المستقبلية من حيث مكونات وسمات الشخصية ومستوى انفعالاتهم في اثناء التدريب والمنافسات سعياً لتقوية عناصر الاستقرار النفسي باعتباره المصدر الحقيقي لبلوغ حالة التوازن الانفعالي ودعائم الشخصية القوية لان اللاعب الشاب يكافح في بداية حياته الرياضية من اجل بلوغ الكمال التي تحتاج إلى الصفات الإرادية في اثناء التدريب والمنافسات بما يزيد قوة التركيز في أدائه وتحقيق أعلى المستويات .

لذا تكمن أهمية البحث في دراسة تأثير البرنامج التدريبي لتطوير الاستقرار النفسي لدى شباب كرة القدم باعتبار ان الجانب النفسي من الجوانب الأساسية لشخصية الشاب لذا يحاول علم النفس الرياضي إن يفهم سلوك الشخص وخبرته وعملياته العقلية في المجال الرياضي ومن الأمور التي لفتت الانتباه بعد دخول هذا العلم في مجال التدريب والمنافسات أهمية الناحية النفسية في عمليات إعداد اللاعب والوصول به إلى المستوى العالي، لذا فان أهمية البحث الحالي تأتي من خلال:

1-تسليط الضوء على اثر المنهج التدريبي وما يتضمنه من تمرينات لكونه جزءاً من الأداء المهاري في لعبة كرة القدم.

2-توجيه أنظار المدربين إلى ضرورة فهم أهمية الاستقرار النفسي في تدريبات الفريق .

3-إغناء المكتبة العلمية بنوع مهم من الأدبيات والمفاهيم الخاصة بلعبة كرة القدم .

4-الإفادة من مخرجات البحث في تدريب أندية محافظة ديالى ومنتديات الشباب في مديرية شباب ورياضة ديالى .

مشكلة البحث:

من خلال ملاحظة الباحثون ضعفا في أعداد اللاعبين الشباب في بداية ممارسة لعبة كرة القدم كون أحد الباحثان لاعب ومدرب ومشرف على لعبة كرة القدم في نادي المقدادية لاحظا أن أعداد اللاعب الشاب في لعبة كرة القدم يعتبر من أهم الركائز المهمة لهذه الفئة إذ تحدد هذه الفترة بناء اللاعب بدينا ومهاريا ونفسيا. لذا أن ضعف الاستقرار النفسي عند اللاعب الشاب يؤثر تأثيرا واضحا على بناء شخصية اللاعب ويؤدي إلى عدم التوازن في أدائه ومهاراته ولقلة الاهتمام بالجانب النفسي حدا بالباحثين الولوج في هذه المشكلة.

يهدف البحث الى:

- 1-أعداد منهج تدريبي لتطوير الاستقرار النفسي لشباب لاعبي كرة القدم.
- 2-معرفة تأثير المنهج التدريبي في تطوير الاستقرار النفسي في أداء مهارة التهديف لشباب كرة القدم.

ويفترض البحث الى:

1-هناك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبالية والبعديية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاستقرار النفسي في أداء مهارة التهديف لشباب كرة القدم ولصالح الاختبارات البعديية.

2-هناك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات البعديية في الاستقرار النفسي في أداء مهارة التهديف لشباب كرة القدم بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

2-منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: تعد المنهجية ذات أهمية في البحوث العلمية، ذلك إن قيمة البحث ونتائجه ترتبط ارتباطا وثيقا بالمنهج الذي يتبعه الباحث. فالمنهج هو " الخطوات الفكرية التي يسلكها الباحث لحل مشكلة معينة (عبيدات وآخرون: 2004،

2-3 وسائل جمع المعلومات: (المصادر العربية

والأجنبية، الاستمارات الخاصة بمقياس الثقة بالنفس، الاختبارات المهارية الخاصة بكرة القدم، الملاحظة والتجريب، شريط قياس، ساعة توقيت الكترونية، كرات قدم عدد (10)، أهداف صغيرة طول (1) متر وارتفاع (50) سم، شواخص عدد (12)).

2-4 تحديد مجالات المقياس: لغرض تحديد مجالات

المقياس قام الباحثون بالاطلاع على المصادر العلمية والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع (الاتزان الانفعالي)، فضلاً عن المصادر العلمية والدراسات السابقة التي درست متغير الاتزان الانفعالي مثل: دراسة عبد الغفار ردام (2019) متر. وبعد التدقيق اختار الباحثون مقياس الاتزان الانفعالي عبد الغفار ردام (2019) وقد اختار الباحثون المقياس لأنه دقيق وأكد على المجالات أعلاها أي يتكون من ثلاث أبعاد ولوضوح فقراته وحدائته إذ يتكون من (42) فقرة تقيس جوانب الاتزان الانفعالي للفرد، فضلاً عن التحقيق من مقياس التقدير الرباعي والذي أعطيت بدائل الإجابة الأربعة عليه (تتطبق علي دائماً، تتطبق علي كثيراً، تتطبق علي قليلاً، لا تتطبق علي ابداً) الدرجات (4، 3، 2، 1) للعبارة الإيجابية (1، 2، 3، 4) للعبارة السلبية أي أن أعلى درجة للمقياس هي (168) وأقل درجة للمقياس هي (42).

2-5 الاختبار المستخدم في البحث:

اختبار التهديد:

اسم الاختبار: التهديد نحو هدف مقسم على مربعات (العبادي: 2019، ص92).

الهدف من الاختبار: قياس دقة التهديد.

الأدوات المستخدمة: كرة قدم قانونية عدد (5)، قطع حديد مختلفة الأطوال لتقسيم المرمى.

إجراء الاختبار: يقسم المرمى على (9) مناطق بواسطة قطع حديد، وتوضع الكرات الخمس في منتصف خط الجزاء وعلى بعد (11متر) من علامة الجزاء

وصف الأداء: يقف المختبر على بعد (11 متر) من علامة الجزاء وعند إعطاء الإشارة يقوم بالتهديد.

ص51)، وعليه استخدم الباحثون المنهج التجريبي .

2-2 عينة البحث: تم اختيار عينة البحث من اللاعبين

الشباب لنادي المقادبية في محافظة ديالى للموسم 2022/2021 والبالغ عددهم (24) لاعباً مع استبعاد حراس المرمى. وقد قسم الباحثون العينة على مجموعتين تجريبية وضابطة، كل مجموعة مكونة من (12) لاعباً.

2-2-1 تجانس العينة: لغرض معرفة التجانس قام

الباحث باستخراج معامل الالتواء للتأكد من تجانس العينة لدى عينة البحث في بعض متغيرات البحث، قام الباحث باستخراج معامل الالتواء لكل من (العمر الزمني، والعمر التدريبي، والطول، والكتلة)، وكما مبين في الجدول (2)، إذ يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء، والذي له علاقة بالبحث، ويظهر في الجدول، إن قيم معامل الالتواء هي ما بين $(3\pm)$ ، وبهذا تكون عينة البحث متجانسة، في المتغيرات المذكورة والجدول (3) يبين ذلك .

الجدول (1) يبين تجانس عينة البحث في متغيرات العمر الزمني، والعمر التدريبي، والطول، والكتلة.

المتغيرات	المعالم الإحصائية	وحدات القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط	معامل الالتواء
العمر الزمني	سنة	16.500	1.103	17.00	0.106	
العمر التدريبي	سنة	3.875	1.115	4.00	0.266	
الطول	سنتيمتر	172.00	4.263	171.00	0.327	
الكتلة	كيلوغرام	61.375	7.112	60.500	0.606	

2-2-2 تكافؤ العينة: تم إجراء التكافؤ للمجموعتين

التجريبية والضابطة في الاختبار المهاري لمهارة التهديد والاستقرار النفسي على ضوء الاختبار القبلي كما مبين بالجدول.

الجدول (2) يبين تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في الاستقرار

النفسي في أداء مهارة التهديد لشباب كرة القدم في الاختبارات القبلية

المتغيرات	وحدة القياس	تجريبية		ضابطة		قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	الدالة
		ع	س	ع	س			
الاستقرار النفسي	درجة	114.583	6.999	116.333	6.095	0.653	0.074	غير دال
التهديد	درجة	1.116	0.577	1.333	0.492	0.761	0.653	غير دال

(ت) الجدولية (2.074)، مستوى الدلالة (0.05)، درجة

الحرية = 22 من خلال الجدول (2) نلاحظ أن قيمة (ت)

المحسوبة وهي على التوالي. (0.653، 0.761) وعند مستوى

دلالة (0.05) اصغر من (ت) الجدولية .

ارتباط بيرسون) بين نتائج التطبيق الأول والثاني، والإيجاد معامل الصدق الذاتي من خلال التالي:

$$\text{وإيجاد معامل الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{الثبات}}$$

الجدول (3) يبين معامل ثبات لاختبارات التهديئة النفسية والمهارات الأساسية

ت	الاختبار	وحدة القياس	الثبات	معامل الصدق الذاتي
1	الاستقرار النفسي	درجة	0.91	0.95
2	دقة التهديف	درجة	0.88	0.93

وقد بلغت قيمة (ر) الجدولية (0.497) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية 14

إذ وضع الجدول (3) أن قيمة معامل الارتباط المحسوبة أعلى من قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14) والتي تساوي (0.497) مما يدل على أن جميع الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية.

2-6-3 موضوعية الاختبار: الموضوعية هي " عدم تدخل ذاتية الباحث وآرائه ومعتقداته في نتائج الاختبار (الكندي واحمد: 1999، ص 154) وأن الاختبارات التي تم استخدامها في البحث بعيدة عن التقويم الذاتي والتحيز، وواضحة وسهلة الفهم من قبل أفراد العينة وتعتمد على أدوات قياس واضحة لان نتائج تلك الاختبارات يتم تسجيلها بواسطة الدرجة، إذ استخدم (الدرجة) لاختباري التهديف ومقياس الاستقرار النفسي. الأمر الذي جعل الباحثون يعد الاختبارات المستعملة في البحث ذات موضوعية عالية.

2-7 التجربة الاستطلاعية: قام الباحثون بأجراء التجربة الاستطلاعية الأولى بتاريخ 2021/9/19 والتجربة الاستطلاعية الثانية بتاريخ 2021/9/24 على العينة الاستطلاعية وعددهم 15 لاعب من فئة الشباب أنفسهم ومن خارج العينة ومن شباب نادي ديالى الاختبارات التي تم استخدامها في البحث بعيدة عن التقويم الذاتي والتحيز .

2-8 الاختبارات القبليّة: تم إجراء الاختبارات القبليّة للبحث في يوم 2021/12/6 لكل من اختبارات مقياس الاستقرار النفسي لعينة البحث.

2-9 تنفيذ تجربة البحث (التجربة الرئيسية): نفذت المنهج التدريبي في يوم 2021/12/7 ولغاية 2022/2/28 على أفراد المجموعة التجريبية بواقع ثلاث وحدات تدريبية في

طريقة التسجيل:

-تحسب الدرجة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها اللاعب من تصويب الكرات الخمسة على التقسيمات الموجودة في مرمى كرة القدم (صفر) إذا لم تدخل الكرة التقسيمات الموجودة في مرمى كرة القدم أي خارج



*****اللاعب

الشكل (1) يبين اختبار التهديف

2-6 الأساس العلمية للاختبارات:

2-6-1 صدق الاختبار Face validity: يقصد بصدق الاختبار " قياس الاختبار فعلاً أو حقيقة ما وضع لقياسه (الصميدعي: 2012، ص 102) وقد اعتمد الباحثون على الصدق الظاهري وهو الصدق الذي يتم التوصل إليه من خلال حكم المختصين على درجة قياس الاختبار للمادة المقاسة، وبما أن هذا الحكم يتصف بدرجة من الذاتية لذلك تم عرضة على عدد من الخبراء والمختصين في مجال كرة القدم وقد ثبت صدق الاختبار الظاهري بعد أن اتفق الخبراء على أنها تحقق الغرض الذي وضعت من اجله وملاءمته للفئة العمرية قيد البحث.

2-6-2 معامل ثبات الاختبار: ثبات الاختبار يعني " إذا اجري اختبار ما على عينة ثم أعيد هذا الاختبار على العينة نفسها وتحت الظروف عينها فأن النتائج التي ظهرت في المرة الأولى هي النتائج نفسها في المرة الثانية إذ تم حساب اختبارات مقياس التهديئة النفسية والاختبارات المهارية عن طريق التطبيق وأعادته (Test and Retest) على أفراد العينة الاستطلاعية، وبفاصل زمني قدرة خمسة عشر يوم أيام في المدة من 8/20 وحتى 2021/9/5، وبعدها تم إيجاد معامل الارتباط البسيط

الجدول (4) يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط الحسابية والانحرافات الفروق وقيمة t المحسوبة ونسبة الخطأ في الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		نسبة الخطأ	الدلالة
		ع	س	ع	س		
التهديف	درجة	1.537	8.000	2.221	14.250	2.800	معنوي
الاستقرار النفسي	درجة	14.547	94.167	11.016	137.417	43.250	معنوي

ومن خلال اطلاعنا على الجدول (4) يتبين ويتضح قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط وانحراف الفروق وقيمة (t) ونسبة الخطأ لكل من:

التهديف

وبلغ الوسط الحسابي للتهديف في الاختبار القبلي هو (8.000) بانحراف معياري (1.537)، وفي الاختبار البعدي هو (14.250) بانحراف معياري (2.221)، وان فرق الأوساط بين القبلي والبعدي هو (-6.250) وانحراف الفروق هو (2.800) وبالنتيجة كانت قيمة (t) المحسوبة هي (7.732)، ونسبة الخطأ (0.00) اقل من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي .

الاستقرار النفسي

بلغ الوسط الحسابي الخاص بالاستقرار النفسي في الاختبار القبلي هو (94.167) بانحراف معياري (14.547)، وفي الاختبار البعدي هو (137.417) بانحراف معياري (11.016)، وان فرق الأوساط بين القبلي والبعدي هو (-43.250) وانحراف الفروق هو (18.699) وبالنتيجة كانت قيمة (t) المحسوبة هي (8.012)، ونسبة الخطأ (0.000) اقل من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي .

3-2 مناقشة النتائج لدى افراد المجموعة التجريبية في المتغيرات المبحوثة:

من خلال عرض النتائج وتحليلها في الجدول (2) السابق للمجموعة التجريبية التي أظهرت بأن هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة التهديف والاستقرار النفسي ولصالح الاختبار البعدي، ويعزو الباحث هذا التطور الى المنهج التدريبي الذي أعده بمساعدة المشرف بأسلوب علمي خضع لنظريات التدريب الرياضي وقوانينه، فضلاً

الأسبوع الواحد (السبت، الاثنين، الخميس) وبلغ عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة واستغرق زمن الوحدة التدريبية (1 إلى 6) وحدة تدريبية (90 دقيقة) ومن (7 إلى 12) وحدة تدريبية (100 دقيقة) ومن (13 الى 18) وحدة تدريبية (110 دقيقة) ومن (19 إلى 24) وحدة تدريبية (120 دقيقة).

2-9-1 التجربة الرئيسية (تطبيق المنهج التدريبي):

طبق منهج تدريبي معدا يتضمن تدريباً بدنياً وحركياً وذهنياً بأنواعه في وقت الجزء الرئيس على عينة من لاعبي كرة القدم الشباب بأعمار دون (19) سنة ويمثلون نادي المقادمية ولم يتم التدخل في المنهج المستخدم من قبل المدرب بالنسبة للمجموعة الضابطة وتم إعطاء هذه التمرينات ولمدة (8) أسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع في وقت الجزء الرئيس من الوحدة التدريبية للفريق.

2-10 الاختبارات البعدية: بعد الانتهاء من تطبيق المنهج

التدريبي على عينة البحث أجريت القياسات البعدية لمجاميع البحث (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) مراعيًا في ذلك كل الظروف وطريقة التنفيذ والأدوات المستخدمة إذ تمت الاختبارات البعدية بتاريخ 2022/3/2 لكل من مقياس الاستقرار النفسي ومهارة التهديف بكرة القدم.

2-11 المعالجات الإحصائية: استخدم الباحثان البرنامج

الإحصائي (spss) لمعالجة البيانات.

3-عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

بعد أن حصل الباحثون على الدرجات والبيانات لمتغيرات البحث وتطبيق المنهج التدريبي عن طريق الاختبارات القبلية والبعدي الخاصة بمجموعتي البحث وبعد استخدام المعالجات الإحصائية المناسبة لها كانت النتائج ما يأتي:

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدي

لدى افراد مجموعة التجريبية للمتغيرات المبحوثة (التهديف و الاستقرار النفسي):

الجدول (5) يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و فرق الأوساط الحسابية والانحرافات والفروق وقيمة t المحسوبة ونسبة الخطأ في الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		نسبة الخطأ	الدلالة
		ع	س	ع	س		
التهديف	درجة	2.195	7.500	1.382	11.500	0.000	معنوي
الاستقرار النفسي	درجة	14.939	89.500	11.993	121.750	7.617	معنوي

من خلال اطلعنا على الجدول (5) يتضح قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروق الأوساط وانحراف الفروق وقيمة (t) ونسبة الخطأ لكل من:

التهديف

بلغ الوسط الحسابي للتهديف في الاختبار القبلي هو (7.500) بانحراف معياري (2.195)، وفي الاختبار البعدي هو (11.500) بانحراف معياري (1.382)، وان فرق الاوساط بين القبلي والبعدي هو (-4.000) وانحراف الفروق هو (1.348) وبالنتيجة كانت قيمة (t) المحسوبة هي (10.276)، ونسبة الخطأ (0.000) اقل من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي .

الاستقرار النفسي

وبلغ الوسط الحسابي الخاص بالاستقرار النفسي في الاختبار القبلي هو (89.500) بانحراف معياري (14.939)، وفي الاختبار البعدي هو (121.750) بانحراف معياري (11.993)، وان فرق الاوساط بين القبلي والبعدي هو (-32.250) وانحراف الفروق هو (14.667) وبالنتيجة كانت قيمة (t) المحسوبة هي (7.617)، ونسبة الخطأ (0.00) اقل من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي .

3-4 مناقشة النتائج لدى افراد المجموعة الضابطة في المتغيرات المبحوثة:

إذ أظهرت مناقشة النتائج ومن خلال عرض وتحليل نتائج المجموعة الضابطة في الجدول (3) ولأمانة العلمية تبين ان هناك فروق معنوية ايضا في جميع المتغيرات المدروسة (تهديف، استقرار نفسي) للمجموعة الضابطة لصالح الاختبارات البعيدة، ويعزو الباحثون السبب الى تدريباتهم المستمرة والتمرينات المستخدمة، الا ان تطورها ليس بمستوى المجموعة التجريبية وهذا ما تؤكد فروع الاوساط الحسابية للمجموعة

عن حسن تطبيق وترابط التمرينات ومفرداته المناسبة لقدرات اللاعبين واهتمام المدربين وحثهم المستمر للاعبينم للارتقاء بالمستوى المهاري مما ادى الى تطوير التهديف، " فكلما زاد الاهتمام بالتدريب ارتفع اداء اللاعبين في تطبيق المهارات الاساسية " (كماش: 1999، ص15).

ان تمرينات المنهج التي اعدت بشكل منظم ومتقن وكررت بشكل جيد وعززت بتغذية راجعة جيدة وكانت بينها فترات راحة كافية قد اختصرت الوقت بالوصول الى الهدف وهذا ما اكده (Schmidt) اذ اكده " ان مقدار الوقت الذي يقضيه المتعلم او المتدرب في ممارسته للتمرينات هو ليس المؤثر الوحيد في التطور الحاصل في المستوى وانما نوعيته ايضا، إذ نجد ان المتدربين في بعض الاحيان يبذلون جهدا كبيرا ولساعات طويلة في تمرين غير مؤثر مما يسبب لهم الفشل والاحباط لذا يجب ان يكون المدرب متقنا ومنظما لبناء هيكل التمرين بأسلوب مؤثر (Schmidt,2001,p18) .

اما الجانب النفسي في اي عمليه تدريبية هو جانب مهم جدا فهو احد اركان الاعداد المتكامل للاعب اذ يشمل الاعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي، ويؤكد (محمد، 2001) على ان " اهمية التدريب النفسي وأن لا يقتصر في الاشتراك في المنافسات الرياضية ولكن سيخدم في مجالات التدريب بشكل عام وفي مراحل اكتساب المهارات الحركية ويؤدي دورا مهما في عملية التعلم فالتدريب النفسي هو إجراءات معرفية تعمل على اعداد اللاعبين بالطرق المناسبة التي تساهم في التحكم في الأفكار وتعديل السلوك للوصول الى مستوى الاداء الافضل (شمعون: 2001، ص14). وأكد ذلك دراسة (أسامة، 2004) الى أن " القدرة العالية للاعب من الناحية البدنية والمهارة والنفسية تحقق أفضل وأقصى مقدرة مهارة وبدنية " (راتب: 2004، ص177).

3-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لدى افراد مجموعة الضابطة للمتغيرات المبحوثة (التهديف و الاستقرار النفسي):

(0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي .

الاستقرار النفسي

بلغ الوسط الحسابي الخاص بالاستقرار النفسي في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية هو (121.750) بانحراف معياري (11.993)، وفي الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة هو (137.417) بانحراف معياري (11.016)، وبالنتيجة كانت قيمة (t) المحسوبة هي (3.333)، ونسبة الخطأ (0.003) اقل من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي .

إذ أظهرت مناقشة النتائج ان هناك فروق معنوية في الاختبارات البعدية للمجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية اذا ما لاحظنا الأوساط الحسابية للمجموعتين، فالأوساط الحسابية للمجموعة التجريبية اكبر منها في المجموعة الضابطة الا اذا كانت وحدة القياس زمن فتكون الافضلية للوسط الحسابي الاقل كما في حالة مهارة الدرجة، ويعزو الباحثان سبب تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبارات والفروق المعنوية الى المنهج التدريبي الذي أعده الباحثان كان له الأثر الفعال في الاستقرار النفسي وتطوير مهارة التهديف بكرة القدم بكرة القدم لديهم، فالمنهج المعد بشكل علمي ومبني على قواعد علم التدريب الرياضي يكون له تأثير كبير في تطور المهارات وهذا ما اكده (عماد زبير و شامل كامل) " فكلما زاد الاهتمام بالقاعدة العلمية والوسائل التكنولوجية في العملية التدريبية كلما ارتفعت النتائج المرجوة ويحقق الهدف المطلوب (احمد، محمد: 2005، ص36)، فضلاً عن ان التمرينات كانت مشابهة لمواقف وحالات اللعب وهذا أدى إلى تطور اللاعبين حتى في توافق حركاتهم مع الكرة ومن ثم أداء المهارات بدون أخطاء " اذ كلما اذ كلما زاد الاهتمام بتقديم تدريبات مماثلة اذ كلما زاد الاهتمام بتقديم تدريبات مماثلة لموقف المنافسة أمكن تعليم اللاعبين المهارة الصحيحة على نحو أفضل (فوزي: 2008، ص80). إن " الممارسة وبذل الجهد بالتدريب والتكرارات المستمرة ضرورية في عملية التدريب وتساعد في عملية تفاعل الفرد مع المهارة والسيطرة على، والتدريب المستمر وحده يزيد من تطور المهارة وإتقانها (شاكر: 2015، ص130)، وكذلك " يعتبر التدريب الرياضي الصحيح المبني على قواعد وأصول علمية أساساً للنهوض بالنشاط الرياضي المختار (الشتاوي، الخواجا:

الضابطة في الاختبار القبلي والاختبار البعدي .

لذا ان التدريب المستمر على مهارة معينة حتماً سيؤدي ذلك نسبة من التطور وخصوصاً اذا ما كانت التدرينات والتمرينات مناسبة وهذا ما اكده (غازي صالح، 2008) اذ اكد " ان على المدرب اختيار تمرينات مناسبة وطرق مثالية في تنفيذها بما ينسجم مع الاعداد المهاري (محمود: 2008، ص57)، فضلاً عن الى ان التغذية الراجعة وهذا ما اكده (يعرب خيون، 2010) اذ اكد "كلما زادت معلومات التغذية الراجعة سوف يؤدي ذلك الى اداء احسن قياسا الى المعلومات العامة وقد وجد الباحثون بان التغذية الراجعة عالية المستوى تكون بتحسين الاداء حتى عند المتعلمين (خيون: 2010، ص28).

3-5 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية البعدية

لدى افراد المجموعتين (التجريبية والضابطة)

للمتغيرات المبحوثة (التهديف والاستقرار النفسي)

ومناقشتها:

لعرض معرفة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في مهارة التهديف والاستقرار النفسي وعلى وفق ما مبين بالجدول (6).

الجدول (6) يبين قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وقيمة t المحسوبة ونسبة الخطأ

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		T المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
		ع	س	ع	س			
التهديف	درجة	14.250	2.221	11.500	1.382	3.642	0.001	معنوي
الاستقرار النفسي	درجة	137.417	11.016	121.750	11.993	3.333	0.003	معنوي

ومن خلال اطلاعنا على الجدول (6) يتبين ويتضح قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروق الأوساط وانحراف الفروق وقيمة (t) ونسبة الخطأ لكل من:

التهديف

ويبلغ الوسط الحسابي للتهديف في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية هو (11.500) بانحراف معياري (1.382)، وفي الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة هو (14.250) بانحراف معياري (2.221)، وبالنتيجة كانت قيمة (t) المحسوبة هي (3.642)، و نسبة الخطأ(0.001) اقل من مستوى الدلالة

التمرينات المختارة ضمن المنهج التدريبي تأثير إيجابي في تطوير الاستقرار النفسي في أداء مهارة التهديف لناشئ كرة القدم للمجموعة التجريبية.

وفي ضوء النتائج التي توصل إليها الباحثون يضع التوصيات الآتية:

1- ضرورة استعمال المنهج التدريبي المعد من قبل الباحثون في تطوير الاستقرار النفسي على فئات عمرية أخرى والتأكيد على إشراك اللاعبين منافسات محلية الغرض منها معرفة تأثير الاستقرار النفسي في أداء مهارة المناولة لناشئ كرة القدم لديهم وتدعيم الثقة والإرادة لدى اللاعبين أنفسهم من أجل تحقيق أهدافهم .

المصادر:

- [1] أسامة كامل راتب؛ تدريب المعارات النفسية في المجال الرياضي، ط: (القاهرة، مصر، دار الفكر العربي، 2004).
- [2] حمد امين فوزي؛ سيكولوجية التدريب الرياضي للناشئين، ط: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2008 .
- [3] ذوقان عبيدات (آخرون)؛ البحث العلمي مفهومه وأدائه وأساليبه، ط: (عمان، دار الفكر، 2004).
- [4] صالح شافي العائدي؛ التدريب الرياضي أفكاره وتطبيقاته، (دمشق، دار العرب، 2011).
- [5] علي خليفة بريص العبادي؛ تأثير منهج تدريبي في التهذنة النفسية وتطوير دقة أداء بعض المهارات الأساسية للشباب بكرة القدم، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الاساسية جامعة ديالى، 2019.
- [6] عماد زبير احمد، شامل كامل محمد؛ التكنيك والتكتيك في خماسي كرة القدم (FUTSAL)، ط: (بغداد، شركة السندباد للطباعة، 2005) .
- [7] غازي صالح محمود؛ كرة القدم مفاهيم تدريب، (العراق، مكتب زاكي للطباعة، 2008).
- [8] محمد العربي شمعون؛ التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط: (القاهرة، مصر، دار الفكر العربي، 2001).
- [9] محمد البشتاوي واحمد الخواجا؛ مبادئ التدريب الرياضي، ط: (الاردن، عمان، دار وائل للنشر، 2010).
- [10] نبيل محمود شاكر؛ علوم الحركة، (جامعة ديالى، المطبعة المركزية، 2015) .
- [11] يعرب خيون؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، ط: (العراق، الكلمة الطيبة، 2010).
- [12] يوسف لازم كماش؛ المهارات الاساسية بكرة القدم - تعليم - تدريب، (عمان، دار الخليج، 1999).
- [13] Schmidt. A. RichardandCraigA .Wrisberge: 2001.

(2010، ص67) .

ان التدريب المنتظم المبني على أسس صحيحة من حيث الشدة والحجم والفترات الراحة له تأثيرات كبيرة في تطوير اللاعبين بدنيا ومهارياً ونفسياً في بعض الأوقات وهذا ما أكده (العائدي، 2011) " أن عدم انتظام التدريب يؤدي الى منع التطور التدريبي للمستوى من جهة وتطوره بشكل بطئ من جهة أخرى ولهذا السبب يرفض (هارة) فترات الراحة الطويلة في التمرينات ويؤكد ان الفائدة من الوحدات التدريبية تقل بدرجة كبيرة حتى انها تضيق في بعض الأحيان اذا كانت فترات الراحة طويلة (العائدي: 2011، ص57).

أن للشدة المستخدمة والتدرج والنمو والنسب المستخدمة وتوزيع هذه الاحمال بصورة منتظمة ومبرمجة ومبنية على أسس علمية والتي تتخللها فترات راحة بينية طويلة وقصيرة بين التكرارات وبين المجاميع مما ساعدت على ظهور حالة التكيف خلال فترات المنهج التدريبي ولتلافي الحمل الزائد نتيجة الاحمال التدريبية وبالتالي ادت الى حدوث تغيرات ايجابية لدى افراد عينة البحث، ويشير (عادل عبد البصير وايهاب عادل عبد البصير) " ان الهدف من التدريب صورتان الصورة العليا باستخدام فترة راحة نسبية طويلة لتحقيق هدف التدريب بإثارة وخفض حمل التدريب اما الصورة السفلى فترة راحة بينية صغيرة لتحقيق هدف التدريب بالإثارة والاحتفاظ بحمل التدريب ومن خلال ذلك يرى الباحثون إلى أن "تطور الحالة التدريبية يعود إلى ان التوازن بين أحجام التدريب للإعداد والمنافسات، فضلا عن مراعاة العلاقة بين الشدة والراحة وكلها عوامل تساعد اللاعب على التطور بالتدريب دون حدوث أي تأثيرات جانبية.

4-الخاتمة:

في ضوء أهداف الدراسة وعرض نتائجها ومناقشتها يستنتج الباحثون ما يلي:

1- المنهج المتبع من قبل المدرب له تأثير إيجابي على أداء مهارة التهديف قيد الدراسة، ولكن ليس بفاعلية المنهج المقترح باستخدام تطبيق مقياس الاستقرار النفسي وجود فروق في نتائج مقياس الاستقرار النفسي للعينة قيد الدراسة بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح نتائج الاختبار البعدي، كما إن استخدام

الملاحق :

الملحق (1) يوضح نموذج من الوحدات التدريبية

الوحدة التدريبية: الثالثة

العينة: شباب نادي المقدادية الرياضي

زمن الوحدة: 90 دقيقة

اهداف الوحدة: تطوير مهارة التهديف والجانب النفسي

اليوم والتاريخ: الجمعة 2021/12/22

المكان: ملعب المقدادية

ت	أجزاء الوحدة	الزمن		الزمن	الإجراءات	الادوات المستخدمة	الملاحظات
1	الجزء التحضيري	20 د	المقدمة	5 د	التجمع- تهيئة اللاعبين للوحدة التدريبية		
			الإحماء (العام والخاص)	15 د	السير والهرولة حول الملعب وأداء تمارين الإحماء والتمارين السويدية والمطوية	يقوم المدرب بمساعدة اللاعب النموذج بإداء التمارين امام اللاعبين	
2	الجزء الرئيس	60 د	القسم التعليمي	10	شرح طريقة اداء تمارين الوحدة التدريبية	انظر ملحق التمارين	
			القسم التطبيقي	50	تمرين (1، 2، 3، 4، 5)	المهارية والمنهج التدريبي	
3	الجزء الختامي	10 د	تمارين استرخاء		مشاركة جميع اللاعبين		





ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 1, January 2023

ISSN: 1658- 8452



اثر استخدام تمارينات تصحيحية للمتغيرات البايوميكانيكية لزوايا مفاصل الجسم عند وضع القوة

لفاعلية دفع الثقل بطريقة الدوران لأحد أبطال القطر لسنة 2022

محمد جاسم محمد¹ أ.د. ثائر غانم حمدون ملا علو²

جامعة الموصل/ كلية التربية الأساسية¹

جامعة الموصل/ كلية التربية الأساسية²

(¹ Mohammedjay929@gmail.com)

المستخلص: يهدف البحث الحالي الى الكشف عن:

- 1- التعرف على قيم المتغيرات البايوميكانيكية لزوايا مفاصل الجسم عند وضع القوة لفاعلية دفع الثقل بطريقة الدوران .
- 2- التعرف على مجموعة من اخطاء الاداء لدى عينة البحث عن طريق التحليل الكيفي لفاعلية دفع الثقل بطريقة الدوران ووضع التمارينات التصحيحية لها.

مشكلة البحث

يعتقد الباحثان ان طريقة الدوران قد تشكل نقطة التقدم في تحقيق المزيد من الارقام لهذه الفعالية فضلا عن عدم تناول البحوث والدراسات السابقة حقيقة المتغيرات البايوميكانيكية لزوايا مفصل الجسم عند وضع القوة التي تصاحب هذا الاداء الفني.

فرضيتا البحث:

وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات (القبلي، الوسطي، البعدي) في عدد من المتغيرات البايوميكانيكية لزوايا مفصل الجسم عند وضع القوة لفاعلية دفع الثقل بطريقة الدوران.

وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات (القبلي، الوسطي، البعدي) في انجاز لفاعلية دفع الثقل بطريقة الدوران

أستخدم الباحثان المنهج التجريبي وقد تكونت عينة البحث من احد أبطال العراق في فعالية دفع الثقل لعام (2022) وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية إذ تم تطبيق ثلاث اختبارات (قبلي، وسطي، بعدي) على عينة البحث واستكشاف أخطاء الاختبارين (القبلي، البعدي) وبعد عرضها على السادة الخبراء إذ قام الخبراء بإعطاء تمارينات تصحيحية لعينة البحث بواقع (4) تمرين لمدة (14) أسبوع.

أستنتج الباحثان:

1- أثرت التمارينات التصحيحية تأثيرا واضحا في الاختبار البعدي مقارنة بالقياسيين الوسطي والقبلي في عدد من المتغيرات البايوميكانيكية لزوايا المفصل عند وضع القوة في الحركة كاملة .

2- ان التمارينات التصحيحية المستخدمة من قبل عينة البحث أثرت تأثيرا واضحا في متغيرات زاوية مفاصل وضع القوة .
يوصي الباحثان:

1- التأكيد على المدربين ضرورة إعطاء التمارينات التصحيحية المستخدمة من قبل عينة البحث لأنها مفيدة في تطوير الإنجاز .

2- التأكيد على المدربين ضرورة الاهتمام بتطوير متغير الزمن لأنه من المتغيرات الأساسية في تطوير الإنجاز الرقمي لفاعلية دفع الثقل.

الكلمات المفتاحية: تمارينات تصحيحية - البايوميكانيكية - زوايا مفاصل الجسم - القوة - دفع الثقل - طريقة الدوران .

1-المقدمة:

المسافات بالنسبة لأبطال المستوى المحلي (العراقي) في فعالية دفع الثقل غير ملائمة قياساً بالمستوى العربي او العالمي وكذلك ابتعاد مدربيننا وعدم تدريب لاعبيهم على طريقة الدوران التي اعطت نتائج جيدة على المستوى العالمي اضافة الى عدم تطبيق الشروط البايوميكانيكية لخدمة الاداء الفني الصحيح وصولاً للإنجاز الافضل وهو هدف المدرب والرياضي (الهاشمي: 2010، 86).

اهداف البحث: يهدف البحث الحالي الى الكشف عن:

1- التعرف على قيم المتغيرات البايوميكانيكية لزوايا مفصل الجسم عند وضع القوة قيد البحث لفعالية دفع الثقل بطريقة الدوران .

2- التعرف على مجموعة من اخطاء الاداء لدى عينة البحث عن طريق التحليل الكيفي لفعالية دفع الثقل بطريقة الدوران ووضع التمرينات التصحيحية لها.

فرضيتا البحث:

1- وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات (القبلي، الوسطي، البعدي) في عدد من المتغيرات البايوميكانيكية لزوايا مفصل الجسم عند وضع القوة لفعالية دفع الثقل بطريقة الدوران.

2- وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات (القبلي، الوسطي، البعدي) في الانجاز لفعالية دفع الثقل بطريقة الدوران

مجالات البحث:

المجال البشري: اشتملت عينة البحث على احد ابطال العراق في فعالية دفع الثقل لعام (2022).

المجال الزماني: 2022/4/10 - 2022/7/1

المجال المكاني: ملعب كرة القدم الخارجي/كلية التربية الاساسية/جامعة الموصل .

تحديد المصطلحات:

-المتغيرات البايوميكانيكية: تعد الكينماتيكا فرع من فروع الميكانيك الذي يدرس حركة الأجسام بغض النظر عن أي قوى مسببه للحركة ومن المتغيرات التي يتم دراستها، الإزاحة، المسار، السرعة والتسارع، اما تعريفها إجرائياً: وهي العوامل

اصبح التطور العلمي في مختلف المجالات الرياضية من الاساسيات التي يعتمد عليه في برمجة عملية التدريب والتي يجب ان تتلائم مع قدرات الفرد الرياضي واستثمار امكانياته الجسمية والبدنية والمهارية للوصول به الى افضل المستويات، ان فعالية دفع الثقل التي يتعامل فيها الرامي مع ثقل يزن (7.260) كغم يجب ان يمتاز رياضيين هذه الفعالية بمواصفات جسمية وبدنية خاصة ،لقد دفع تنافس الخبراء والمدربين في مجال التدريب الى ايجاد السبل والطرائق لتحقيق هذا التطور وظهرت عدة طرق ومنها طريقة الدوران كأحد الاساليب الفنية التي تتلائم مع مواصفات دفع الثقل، لذا جاءت اهمية البحث في دراسة المتغيرات البايوميكانيكية لدفع الثقل بطريقة الدوران من خلال التحليل الحركي باستخدام الاجهزة التقنية إذ يلعب التحليل الحركي باستخدام التصوير الفيديوي دوراً مهماً في تشخيص نقاط الضعف والقوة لدى قاذفي الثقل لان اعتماد المدرب على النظر للحركة لا يؤدي لتشخيص الدقيقة للأخطاء وذلك لسرعة الحركة أثناء دفع الثقل (درويش: 1993، 56).

مشكلة البحث

تطورت الارقام العالمية عند رياضيين العاب القوى كثيراً خلال الفترة المنصرمة ومنها فعاليات الرمي ودفع الثقل بالتحديد إذ وصل الرقم العالمي الى (23.37) متر مقارنة بالرقم العراقي (18.35) متر والذي سجل قبل اكثر من (6) سنوات وان ما يؤكد كلام الباحثان من خلال الجدول (1) الذي يظهر تواضع النتائج بدفع الثقل مع ابطال العرب والعالم على الرغم من انتشار طريقتي الدوران والزحلقة واستخدامهما من قبل خيرة ابطال العالم الا ان نتائج (عثمان: 1990، 137).

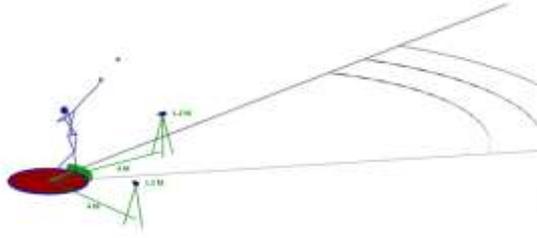
الجدول (1) يوضح الرقم العراقي في دفع الثقل مقارنة بالرقم العربي، الآسيوي، الأولمبي والعالمية.

المستوى الملاحظات	العراقي	العربي	الآسيوي	الأولمبي	العالمي
الرقم (م)	18.35	21.15	21.49	23.30	23.37
الدافع والبلد	سيف نوري (العراق)	عبد الرحمن محمود (البحرين)	تيجيندر تور (الهند)	راين كاراوزر (امريكا)	راين كاراوزر (امريكا)
السنة	2015	2021	2019	2021	2021



الصورة (1) تبين مراحل الحركة بشكل كامل

6-2 تصوير عينة البحث: تم تصوير عينة البحث في ملعب كرة القدم في كلية التربية الاساسية إذ تم تثبيت آلة التصوير رقم (1) من الجانب الايسر للاعب وضعت آلة التصوير بعد (4 متر) عن اللاعب وبارتفاع (1.2 متر) ووضعت آلة التصوير رقم (2) من جهة الامام للاعب ببعد (4 متر) عن اللاعب وبارتفاع (1.2 متر) والشكل (2) يوضح موقع آلي التصوير .



الشكل (2) يوضح مواقع آلي التصوير

ولأجل التزامن بين آلي التصوير المستخدمتين في عملية التحليل الثلاثي الأبعاد تم الاعتماد على عملية التوحيد في بداية الحركة باعتماد على الصورة التي فيها اللحظة التي ينتهي الرامي من عملية الدوران الى جهة اليسار ويبدأ بداية الدورة الاولى وجعلها صورة رقم (1) وكذلك في آلة التصوير الثانية في الوضع نفسه واعتماده ايضا صورة رقم (1) لأن الصور من آلي التصوير ليست متطابقة في رقم الصور بسبب التشغيل غير الموحد لآلي التصوير (تشغيل يدوي). ومن اجل الحصول على بيانات (X,Y,Z) لأجزاء جسم الرامي تم اعتماد آلة التصوير رقم (1) الجانبية كونها الآلة التي يتم من اتجاهها التحليل ثلاثي الابعاد (آلة تصوير رئيسة) فمن آلة التصوير رقم (1) نحصل على احداثيات ال (X,Y) في حين نحصل على

المؤثرة على الأداء الحركي من ناحية، السرعة والتسارع، الأطوال، الازمنة، زوايا اجزاء الجسم (McGinni,2013,46).

2- اجراءات البحث:

1-2 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته مشكلة البحث وتجربته.

2-2 مجتمع البحث وعينته: تكونت عينة البحث من احد ابطال العراق في فعالية دفع الثقل لعام (2022) وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لان دراستنا الحالية هي (دراسة حالة) اي دراسة شخصية رياضية من حيث الانجاز والتطور في الانجاز والجدول (2) يبين مواصفات عينة البحث.

الجدول (2) يبين مواصفات عينة البحث.

الرامي	العمر	الطول	الكتلة	أفضل انجاز
محمد جاسم محمد	29 سنة	189 سم	120 كغم	15.72 متر

3-2 وسائل جمع البيانات: استخدم الباحثان وسائل بحثية عديدة لجمع المعلومات للوصول إلى البيانات والنتائج المطلوبة على وفق ما يأتي: (الملاحظة العلمية التقنية، استمارة الاستبيان، المقابلات الشخصية، المصادر والمراجع العربية والأجنبية).

4-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة: من أجل الحصول على أفضل دقة للبيانات استخدم الباحثان الأجهزة والأدوات الآتية: (آلة تصوير رقمية عدد (2) نوع (CASIO HIGH SPEED Exilim EX-FH20)، ثقل زنة (7.260) كغم عدد (2)، مقياس رسم (بطول 1 متر)، شريط قياس متري (30 متر)، جهاز حاسوب، طباشير، كرة طبية بوزن (5) كغم عدد (1)، حامل ثلاثي ذو ميزان مائي عدد (2)، عامود بطول 4 متر، حبال مطاطية للتدريب).

5-2 مراحل الحركة: تجزئة الحركة الى أهم المراحل من أجل تحليل الحركة تحليلاً ميكانيكياً، وتتكون حركة دفع النقل بطريقة الدوران من المراحل الآتية:

1-5-2 المراحل: (وضع الاستعداد، مسك الثقل وحمله، الدوران، دوران اول، دوران ثاني، وضع القوة، الدفع، التغطية والاتزان).

استخراج البيانات: قام الباحثان باستخراج البيانات الخام (المقاسة) والبيانات المحتسبة وذلك كما يأتي:
استخراج البيانات الخام المقاسه: قام الباحثان باستخراج البيانات الخام لكل من (الأبعاد والمسافات والزوايا) لكل صورة بمفردها وذلك باستخدام برنامج (AutoCAD 2022) والذي هو عبارة عن برنامج عالمي يستخدم في التطبيقات الهندسية واستفاد الباحثان منه في هذا الغرض.

استخراج البيانات المحسوبة: قام الباحثان باستخراج البيانات المحسوبة وذلك من خلال الاستفادة من البيانات الخام المقاسه وادخالها الى بعض المعادلات التي تم إدخالها في برنامج (Excel 2010) والذي هو احد برامج (Microsoft Office) واستفاد الباحثان منه في معالجة البيانات الخام حسابياً.

2-8 تجربة البحث:

2-8-1 التجربة الاستطلاعية: تعد التجربة الاستطلاعية تدريباً علمياً مهماً للباحثان للوقوف على السلبيات والإيجابيات التي تقابله أثناء إجراء الاختبار وتقاديرها وتعد التجربة الاستطلاعية بمثابة تجربة مصغرة للتجربة الأساسية ويجب أن يتوفر فيها نفس الشروط والظروف التي تكون فيها التجربة الرئيسية، وبعد الأخذ بأراء المدربين والخبراء والمختصين فقد قام الباحثان بإجراء تجربة استطلاعية في الملعب الخارجي لكرة القدم في الساحة الخلفية لكلية التربية الأساسية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في يوم الاثنين 2022/4/4 عند الساعة 10 صباحاً.

2-8-2 إجراءات التجربة الرئيسية: تم إجراء التجربة الرئيسية والتي تضمنت ثلاث تجارب.

2-8-1 التجربة الرئيسية الأولى (الاختبار القبلي):

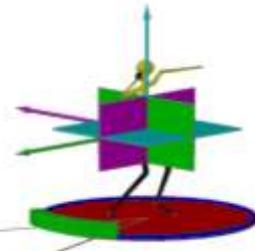
تم إجراء الاختبار في الملعب الخارجي لكرة القدم في الساحة الخلفية لكلية التربية الأساسية في يوم 2022/4/10 في يوم الاحد الساعة 10 صباحاً، إذ تم تثبيت آلي التصوير من الجانب الأيسر ومن الامام كما مبين بالشكل (2)، إذ كان البعد بين بورة العدسة وموقع اللاعب (4 متر) وكان ارتفاع الكاميرا عن سطح الارض (1.20 متر)، وتم تصوير مقياس الرسم في البداية وبالاجاهين الأفقي والعمودي، أما طريقة التصوير فقد

الاحداثي الـ (Z) من آلة التصوير رقم (2) الخلفية وذلك بتحويل قيم الـ (X) من آلة تصوير رقم (2) الى قيم البعد الثالث الـ (Z) لآلة التصوير رقم (1) وذلك لان آلة التصوير رقم (1) لا تسمح لنا بروية الاحداثي (Z)، من هنا يكون اتجاه المحاور الثلاثة (X,Y,Z) كما موضح في الشكل (3) وعليه تصبح الابعاد الثلاثة كما يأتي:

البعد (X): يتحرك فيه اللاعب متجها الى الامام او الخلف وتكون الحركة داخل المسطح الجانبي.

البعد (Y): يتحرك فيه اللاعب الى الأعلى أو اسفل وتكون الحركة داخل المسطح الجانبي او الامام.

البعد (Z): يتحرك فيه اللاعب منحرفاً للجهة اليمنى او اليسرى وتكون الحركة داخل المسطح الامامي.



الشكل (3) يوضح المحاور والمساحات لحركة الرامي

2-7 التحليل البايوميكانيكي للحركة: تمر عملية التحليل

البايوميكانيكي بعدة مراحل وهي:

تصوير الحركة: تم تصوير عينة البحث في أثناء أدائه لطريقة الدوران باستخدام آلي التصوير.

تحويل الفلم الرقمي إلى جهاز الحاسوب: تم تحويل الفلم إلى جهاز الحاسوب من (Memory Card Reader) الخاصة بآلة التصوير نوع (AKASO v50 elite) من اجل بدء عملية التحليل.

تحويل وصلة الفلم المقطع إلى Frames (صور): وذلك باستخدام برنامج (Adobe After Effects CS4) والذي يمكن من خلاله تقطيع الحركة إلى صور منفردة متسلسلة (Frames).

عرض الصور لغرض تحديد بداية المرحلة ونهايتها: بعد أن تم تقطيع الفلم إلى صور تم عرضاً لغرض تحديد بداية ونهاية كل مرحلة من مراحل الأداء لكل لاعب على حدا وقد تم ذلك باستخدام برنامج (Acidsee Photo Manager 12).

2-9 متغيرات البحث: اعتمد الباحثان على تحليل المصادر العلمية للتوصل الى أهم المتغيرات التي استخرجت في أهم مراحل الحركة وهي:

ت	المتغيرات	وحدة القياس
1	زاوية مفصل الورك يمين	الدرجة
2	زاوية مفصل الركبة يمين	الدرجة
3	زاوية مفصل الكاحل يمين	الدرجة
4	زاوية مفصل الورك يسار	الدرجة
5	زاوية مفصل الركبة يسار	الدرجة
6	زاوية مفصل الكاحل يسار	الدرجة
7	زاوية ميل الجذع من الجانب	الدرجة

2-10 الوسائل الإحصائية: تحليل التباين، اختبار (L.S.D) (اقل فرق معنوي)، الانحراف المعياري، الوسط الحسابي

3- عرض ومناقشة النتائج: سيتم عرض النتائج ومناقشتها في ضوء البيانات الإحصائية التي تم الحصول عليها من عينة البحث على وفق أهداف البحث وفرضياته على النحو الآتي:

3-1 عرض نتائج الهدف الأول: التعرف على قيم المتغيرات البايوكينماتيكية لزوايا مفصل الجسم عند وضع القوة قيد البحث لفعالية دفع الثقل بطريقة الدوران. والجدول (4) يبين ذلك:

الجدول (4) يبين قيم المتغيرات البايوكينماتيكية لزوايا مفصل الجسم عند وضع القوة

ت	المتغيرات	الوصف	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	F	Sig.
1	ورك يمين	بين المجموع	1201.756	2	600.878	18.777	0.003
		داخل المجموع	192.004	6	32.001		
		المجموع	1393.760	8			
2	ركبة يمين	بين المجموع	96.856	2	48.428	0.577	0.590
		داخل المجموع	503.635	6	83.939		
		المجموع	600.491	8			
3	كاحل يمين	بين المجموع	710.795	2	355.397	4.052	0.077
		داخل المجموع	526.247	6	87.708		
		المجموع	1237.042	8			
4	ورك يسار	بين المجموع	595.977	2	297.988	8.646	0.017
		داخل المجموع	206.783	6	34.464		
		المجموع	802.759	8			
5	ركبة يسار	بين المجموع	953.593	2	476.796	11.094	0.010
		داخل المجموع	257.856	6	42.976		
		المجموع	1211.449	8			
6	كاحل يسار	بين المجموع	53.571	2	26.785	0.338	0.726
		داخل المجموع	474.941	6	79.157		
		المجموع	528.511	8			
7	زاوية ميل الجذع من الجانب	بين المجموع	80.491	2	40.246	0.632	0.563

تمت عن طريق إعطاء أشاره بتشغيل آلي التصوير والشكل (2) يوضح موقع آلة التصوير.

2-2-8-2 التمرينات التصحيحية: قام الباحثان بأعداد عدة تمرينات تصحيحية في فعالية دفع الثقل بطريقة الدوران وفق الاخطاء التي ظهرت من خلال تحليل الاختبار الأول (القبلي) من خلال تفرغ استمارة استبيان (اخطاء الأداء الفني للحركة) التي قدمت للسادة الخبراء والمدرين مع ارفاق فيديو (للاختبار القبلي)، وبعد تفرغ الاختبار تم وضع تمرينات تصحيحية من قبل ذوي الاختصاص من خبراء الساحة والميدان والمدرين.

الجدول (3) ملخص وحدات التمرينات التصحيحية

عدد التمرينات التصحيحية	عدد الأسابيع	زمن الوحدة (دقيقة)	تكرارات الوحدة التدريبية الواحدة مع (الراحة)
4	14	120 - 60	10 ت 5xم /راحة 2 د بين مجموعة واخرى

2-2-8-3 التجربة الرئيسية الثانية (الاختبار

الوسطي): قام الباحثان بأجراء الاختبار الوسطي في يوم 2022/6/4 في الساعة 10 صباحا في الملعب الخارجي لكرة القدم في الساحة الخلفية لكلية التربية الأساسية، ان الغاية من الاختبار الوسطي هو لأجل معرفة مدى نسبة التطور، وهل ان التمرينات التصحيحية المستخدمة أدت أغراضها الايجابية نحو التقدم بالمستوى؟، وأيضاً ان التمرينات التصحيحية كانت جزء من الوحدة التدريبية ذات الاداء الفني الكامل، ولا يجري عليها اي اجراءات إحصائية.

2-2-8-4 التجربة الرئيسية الثالثة (الاختبار

البعدي): تم اجراء الاختبار البعدي في الملعب الخارجي لكرة القدم في الساحة الخلفية لكلية التربية الأساسية في يوم 2022/7/20 في يوم الاربعاء الساعة 10 صباحا، إذ كان البعد بين بورة العدسة وموقع اللاعب (4 متر) وكان ارتفاع الكاميرا عن سطح الارض (1.20 متر) وتم تصوير مقياس الرسم في البداية وبالاتجاهين الأفقي والعمودي، في جميع الاختبارات الثلاثة، أما طريقة التصوير فقد تمت عن طريق إعطاء أشاره بتشغيل آلي التصوير والشكل (3) يوضح موقع آلة التصوير.

البعدي ولصالح الاختبار القبلي، عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في متغير (ورك يمين) بين الاختبار الواسطي والاختبار البعدي .

وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في متغير (ورك يسار) بين الاختبار القبلي والاختبار الواسطي ولصالح الاختبار القبلي، وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في متغير (ورك يسار) بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي ولصالح الاختبار القبلي، عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في متغير (ورك يسار) بين الاختبار الواسطي والاختبار البعدي.

وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في متغير (ركبة يسار) بين الاختبار القبلي والاختبار الواسطي ولصالح الاختبار القبلي، عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في متغير (ركبة يسار) بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي، وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في متغير (ركبة يسار) بين الاختبار الواسطي والاختبار البعدي ولصالح الاختبار الواسطي.

اما في المتغيرات (1، 3، 4) ان ميل الجذع الى الامام ادى الى قلة الزاوية (ورك يمين، يسار، ركبة يسار) في الاختبارين الواسطي والبعدي وهذا مهم جدا من اجل توفير طاقة كافية في هاتين الزاويتين، ويتفق الباحثان مع ما ذكره (الفضلي، 2007) " أن أداء الحركات والمهارات الرياضية يتعلق بمبدأ الزوايا المتحققة في مفاصل الجسم المختلفة أثناء الأداء (كمفصل القدمين والركبة والورك ومفاصل الذراعين وزوايا ميلان الجذع في بعض الحالات الحركية) أو الزوايا التي يحققها الجسم في لحظة من لحظات الأداء، إن هذه الزوايا لها علاقة بالجوانب التعليمية والتدريبية من جهة، وبالعلم المتحقق في الجسم وزخم الجسم ودفع القوة " (الفضلي: 2007، 128).

4-الخاتمة:

من خلال النتائج التي توصل اليها الباحثان من خلال التجربة الميدانية على افراد العينة ومن خلال استخدام الوسائل الاحصائية وعرضها وتحليل النتائج توصل الباحثان الى الاستنتاجات التالية:

1-اثر التمرينات التصحيحية تأثيرا واضحا في الاختبار البعدي مقارنة بالقياسيين الواسطي والقبلي في عدد من المتغيرات

الجدول (5) يبين نتائج اختبار (F) للمتغيرات البايوميكانيكية بين الاختبارات الثلاثة (القبلي، الواسطي، البعدي) لزوايا مفاصل الجسم وضع القوة

ت	المتغيرات	الوصف	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	F	Sig.
1	ورك يمين	بين المجاميع	1201.756	2	600.878	18.777	0.003
		داخل المجاميع	192.004	6	32.001		
		المجموع	1393.760	8			
2	ركبة يمين	بين المجاميع	96.856	2	48.428	0.577	0.590
		داخل المجاميع	503.635	6	83.939		
		المجموع	600.491	8			
3	كاحل يمين	بين المجاميع	710.795	2	355.397	4.052	0.077
		داخل المجاميع	526.247	6	87.708		
		المجموع	1237.042	8			
4	ورك يسار	بين المجاميع	595.977	2	297.988	8.646	0.017
		داخل المجاميع	206.783	6	34.464		
		المجموع	802.759	8			
5	ركبة يسار	بين المجاميع	953.593	2	476.796	11.094	0.010
		داخل المجاميع	257.856	6	42.976		
		المجموع	1211.449	8			
6	كاحل يسار	بين المجاميع	53.571	2	26.785	0.338	0.726
		داخل المجاميع	474.941	6	79.157		
		المجموع	528.511	8			
7	زاوية ميل الجذع من الجانب	بين المجاميع	80.491	2	40.246	0.632	0.563
		داخل المجاميع	381.880	6	63.647		
		المجموع	462.371	8			

يتبين من نتائج الجدول (5) وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في المتغيرات الاتية: (ورك يمين، ورك يسار، ركبة يسار)، لان نسبة الخطأ (Sig) لهذه المتغيرات اقل من (0.05).

ومن اجل التعرف على الفروق الإحصائية بين الاختبارات في هذه المتغيرات استخدم الباحثان اختبار (LSD) اقل فرق معنوي والجدول (6) يبين نتائج اختبار (LSD) لهذه المتغيرات.

الجدول (6) يبين نتائج اختبار (LSD) للمتغيرات البايوميكانيكية بين الاختبارات الثلاثة (القبلي، الواسطي، البعدي) لزوايا مفاصل الجسم وضع القوة ولجميع المتغيرات البايوميكانيكية .

ت	المتغيرات	الاختبارات	متوسط الفروق	الخطا المعياري	Sig.
1	ورك يمين	القبلي	الوسطي	19.510*	4.618
		القبلي	البعدي	27.514*	4.618
		الوسطي	القبلي	19.510-*	4.618
	البعدي	القبلي	البعدي	8.004	4.618
		الوسطي	القبلي	27.514-*	4.618
		الوسطي	البعدي	8.004	4.618
2	ورك يسار	القبلي	الوسطي	19.777*	4.793
		القبلي	البعدي	12.040*	4.793
		الوسطي	القبلي	19.777-*	4.793
	البعدي	القبلي	البعدي	7.736-	4.793
		الوسطي	القبلي	12.040-*	4.793
		الوسطي	البعدي	7.736	4.793
3	ركبة يسار	القبلي	الوسطي	20.322*	5.352
		القبلي	البعدي	2.763-	5.352
		الوسطي	القبلي	20.322-*	5.352
	البعدي	القبلي	البعدي	23.085-*	5.352
		الوسطي	القبلي	2.763	5.352
		الوسطي	البعدي	23.085*	5.352

يتبين من الجدول (6) وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في متغير (ورك يمين) بين الاختبار القبلي والاختبار الواسطي ولصالح الاختبار القبلي، وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في متغير (ورك يمين) بين الاختبار القبلي والاختبار

البايوميكانيكية لزوايا المفصل عند وضع القوة في الحركة كاملة.

2- ان التمرينات التصحيحية المستخدمة من قبل عينة البحث أثرت تأثيرا واضحا في متغيرات زاوية مفاصل وضع القوة .
ومن خلال الاستنتاجات التي توصل اليها الباحثان يوصيان بالتالي:

1-التأكيد على المدربين ضرورة إعطاء التمرينات التصحيحية المستخدمة من قبل عينة البحث لأنها مفيدة في تطوير الإنجاز .
2-التأكيد على المدربين ضرورة الاهتمام بتطوير متغير الزمن لأنه من المتغيرات الأساسية في تطوير الإنجاز الرقمي لفعالية دفع الثقل.

المصادر:

- [1] درويش زكي؛ موسوعة ألعاب القوى والرمي والمسابقات المركبة، ط1: (مطبعة التوني، القاهرة، 1993).
- [2] عثمان، محمد؛ موسوعة ألعاب القوى، ط1: (دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت، 1990).
- [3] الهاشمي، سمير مسلط؛ البايوميكانيك الرياضي، ط3: (الندراس للطباعة والتصميم، بغداد، 2010).
- [4] الفضلي، صريح عبد الكريم؛ تطبيقات البايوميكانيك في التدريب الرياضي، ط1: (دار الكتب والوثائق، بغداد، 2007).
- [5] Peter M. McGinni, Biomechanics of Sport and Exercise Third Edition, U.S.A, 2013.

الملاحق:

ملحق (1) يوضح التمرينات التصحيحية

تمرين رقم (1) Band pull الصورة توضح تمرين (1)



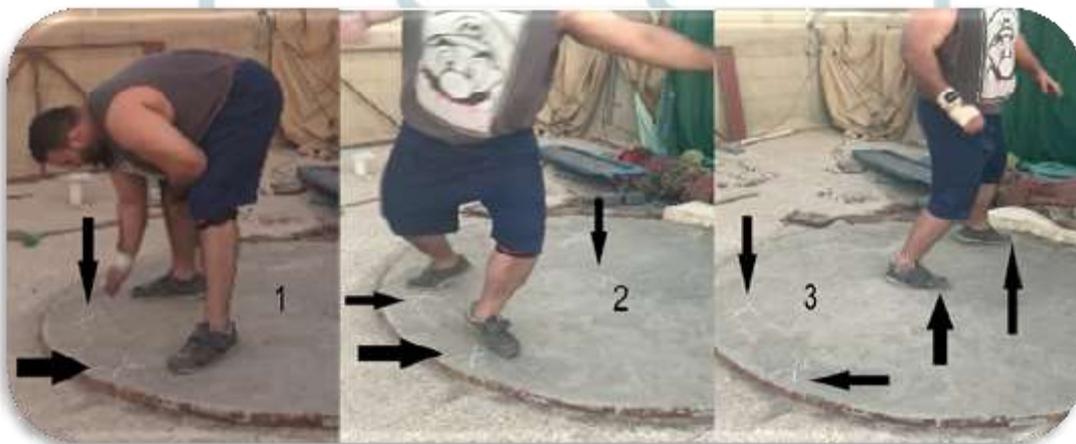
تمرين رقم (2) Full med ball throw الصورة توضح تمرين (2)



تمرين رقم (3) One step throw الصورة توضح تمرين (3)



تمرين رقم (4) chalk paint الصور توضح تمرين (4)



تأثير تمارين خاصة باستخدام نظارات (VR4z) في بضع المهارات المركبة والتصرف الخططي

للاعبين كرة القدم الشباب في اندية محافظة الديوانية

محمد حيدر شمخي¹ ا.د. سلام جبار صاحب²

جامعة القادسية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة¹

جامعة القادسية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة²

(¹ mohammeddd199111@gmail.com, ² Salam.sahibb@qu.edu.iq)

المستخلص: اذ تم التطرق في هذه الدراسة على اهمية استخدام التمارين الخاصة بواسطة نظارة (VR4z) واثرها في بضع المهارات المركبة والتصرف الخططي للاعبين كرة القدم الشباب، وتعد نظارات الواقع الافتراضي من التكنولوجيا الحديثة التي تلعب دورا هاما في مجالات عديده منها كرة القدم من خلال عرض التمارين بصيغة (D3)) وتكوين صورة واضحة عن اداء المهارات المركبة وايضا التصرف الخططي للاعبين اثناء المباريات والتحركات في ارض الملعب، وايضا له مميزات تجعل اللاعب يعيش اجواء المباراة بكل جوانبها مما يؤدي الى التركيز العالي وابعاد المؤثرات الخارجية لما تملكه من مميزات عزل اللاعب عن المؤثرات الخارجية وتشتيت انتباهه، وتكمن اهمية البحث في تأثير تمارين خاصة باستخدام نظارات (VR4z) في بضع المهارات المركبة التصرف الخططي للاعبين كرة القدم الشباب في اندية محافظة الديوانية.

الكلمات المفتاحية: استخدام نظارات (VR4z) - المهارات المركبة - التصرف الخططي - كرة القدم.

I . S . S . J

1-المقدمة:

باللاعب إلى أعلى المستويات، الممكنة وأهميتها في تطوير المهارات المركبة التي تعد الحجر الأساس في لعبة كرة القدم، أيضا الإعداد الخططي وكيفية التصرف الخططي اثناء مواقف اللعب، إذ أصبح العامل الاهم و الحاسم الذي يؤدي إلى الفوز وتحقيق الاهداف، وايضا ليقارع التقدم الحاصل في مجال كرة القدم .

ومن هنا يحاول الباحثان في اعداد تمرينات خاصه باستخدام (نظارة VR4Z) ومدى انعكاسها في تطوير بضع المهارات المركبة و التصرف الخططي للاعبين كرة القدم الشباب ؟.

ويهدف البحث:

1-التعرف على اثر استخدام التمرينات الخاصة ب (نظارة VR4Z) في بضع المهارات المركبة والتصرف الخططي لأفراد عينة البحث (للمجموعة التجريبية الاولى).

2-التعرف على اثر التمرينات الخاصة في بضع المهارات المركبة والتصرف الخططي (للمجموعة التجريبية الثانية) .

3-التعرف على الفروق بين المجموعتين التجريبية (الاولى والثانية) في الاختبارات البعدية لبضع للمهارات المركبة والتصرف الخططي .

فروض البحث:

1-هنالك فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية لصالح الاختبار البعدي لصالح (للمجموعة التجريبية الاولى) في تطوير المهارات المركبة والتصرف الخططي.

2-هنالك فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية لصالح الاختبار البعدي لصالح (للمجموعة التجريبية الثانية) في تطوير المهارات المركبة والتصرف الخططي .

3-هنالك فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية (للمجموعتين التجريبية) في المهارات المركبة والتصرف الخططي لصالح المجموعة التجريبية الاولى .

مجالات البحث:

المجال البشري: لاعبين اندية محافظة الديوانية للشباب للموسم 2022.

المجال المكاني: ملعب نادي السنية الرياضي.

كرة القدم من الالعاب الفرقيه المنظمة التي يمارسها الكثير من اللاعبين واللعبة الاكثر متابعه في جميع أنحاء العالم إذ تحتوي على مهارات متعددة يجعلها تتميز عن باقي الالعاب في المشاهدة وان إتقان اللاعبين للأداء المهاري بدرجة كبيرة يضفي عليها جمالية المشاهدة واطهار المهارات الفنية المتقنة، وكرة القدم من الالعاب التي تحتاج الى جوانب عديده منها الجانب المهاري والخططي كعوامل رئيسة يكمل بعضها البعض من إذ إعداد اللاعب للوصول به إلى أعلى المستويات وخاصة وان متطلبات لعب كرة القدم الحديثة تفرض على هذه اللعبة بأن تتميز بالأداء الحركي المتغير والذي يتطلب القدرة على التجاوب السريع مع ظروف المباراة سواء في حالات الدفاع أو الهجوم إذ يعد التصرف الخططي من أهم العوامل التي تسهم في الانجاز الرياضي العالي إذ يلعب " التفكير دور هام في أداء اللاعب أثناء المباراة فعن طريقة يستطيع أن يدرك المواقف المتعددة أثناء المباراة ثم يقوم بتحليلها ويعقب ذلك الاستجابة الخططي لهذه المواقف وتستدعي المواقف المتغيرة في مباراة كرة القدم سرعة تفكير اللاعب لاتخاذ القرارات الواجبة "(2: 316) والتي تساهم في الوصول إلى حالة الأداء المثالية وتنمية القدرات الخططي وسرعة التصرف الصحيح داخل الملعب .

وتعد نظارات الواقع الافتراضي من الوسائل الحديثة التي تلعب دورا هاما في تطوير الذكاء وتكوين صورة واضحة عن اداء المهارات المركبة وايضا له مميزات تجعل اللاعب يعيش اجواء المباراة بكل جوانبها مما يؤدي الى التركيز العالي والتعرف على مواقف اللعب لكي تتكون لديه صورة واضحة ومتكاملة عن الاداء اثناء المباراة وكيفية التصرف مع مجريات اللعب والتعامل معها وهنا تكمن اهمية البحث في تطوير المهارات المركبة والتصرف الخططي الصحيح اثناء المباريات .

مشكلة البحث:

مع التطور المستمر في كرة القدم في دول العالم في الفترة الأخيرة من حيث سرعة الاداء و أساليب اللعب والخطط ووصول المباريات الى مستوى عالي من التنافس وتقارب المستويات فان ذلك يستدعي توجيه المزيد من الاهتمام إلى جميع جوانب عملية التدريب الرياضي وتطويرها للوصول

الجدول (2) يبين تجانس المجموعة التجريبية الاولى

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط	الانحراف	الوسط	الالتواء	الاختلاف	الدالة
1	اخماد بالصدر درجته مستقيمة تهدف	درجة	3.050	0.762	3.000	0.678	24.982	متجانس
2	الاداء الخططي	درجة	6.570	0.790	6.576	0.223	12.020	متجانس

الجدول (3) يبين تجانس المجموعة التجريبية الثانية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط	الانحراف	الوسط	الالتواء	الاختلاف	الدالة
1	اخماد بالصدر	درجة	2.700	0.753	2.750	0.117	27.880	متجانس
2	التصرف الخططي	درجة	6.361	0.645	6.162	0.260	10.139	متجانس

2-3-1-2 التكافؤ افراد عينة البحث: من اجل التكافؤ

اجرى الباحثان التكافؤ للمجموعتين التجريبية بالمتغيرات قيد الدراسة (اخماد بالصدر، درجته مستقيمة، تهديف، التصرف الخططي).

الجدول (4) يبين تكافؤ افراد عينة البحث

المتغيرات	المجموعة التجريبية الاولى		المجموعة التجريبية الثانية		T المحسوبة	مستوى ليفين	مستوى الدلالة
	ع	س	ع	س			
اخماد بالصدر درجته مستقيمة تهديف	3.050	0.762	2.700	0.753	1.033	0.040	0.315
التصرف الخططي	6.570	0.790	6.361	0.645	0.648	0.013	0.525

2-4-1 وسائل جمع البيانات: المصادر والمراجع العلمية

العربية والأجنبية، شبكة المعلومات الدولية، المقابلة الشخصية، الملاحظة، التجريب.

2-4-2 الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث:

(ملعب كرة قدم قانوني، كرات عدد (10)، شواخص عدد (50)، صافرة عدد (1)، نظارات الواقع الافتراضي نوع (VR4Z) عدد (20)، ساعة توقيت، موبايل نوع هواوي (9s) عدد (7)، برنامج (vr player): هو برنامج تشغيل مجاني يتم تنصيبه بالموبايل من اجل تشغيل الفيديوات بصيغة (vr) بنظارة الواقع الافتراضي، برنامج (TacticalPad) هو الأداة الأكثر اكتمالا للمدربين ومساعد المدرب، ومحللين الأداء والصحفيين وعشاق الرياضة (14). إذ استعمل الباحثان برنامج (TacticalPad) في اعداد

المجال الزمني: المدة الخميس 2022/5/25 ولغاية الثلاثاء

2022./8/9

2-منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث: استعمل الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين التجريبية لملائمته لطبيعة البحث ولكي يعطي نتائج دقيقة وحقيقية .

2-2 مجتمع وعينة البحث: حدد الباحثان مجتمع البحث

وهم لاعبين محافظة الديوانية للشباب بكرة القدم والبالغ عددها (7) فريق وكما مبين بالجدول (1) وقد بلغ عدد اللاعبين (194) لاعبا . اما عينة البحث تم اختيارها عشوائيا بطريقة القرعة البسيطة، وتم تقسيمهم عشوائيا الى (مجموعة تجريبية اولى-مجموعة تجريبية ثانية) وتتضمن كل مجموعته من (10) لاعبين، إذ تم تقسيم عينة البحث " بحيث تكون المجموعات متكافئة تماما في جميع ظروفها ماعدا المتغير الذي يؤثر في المجموعة التجريبية (4: 99).

الجدول (1) يبين مجتمع البحث

ت	الاندية	عدد اللاعبين	عينة البحث	العينة استطلاعية
1	نادي الشامية	30		
2	نادي الدغارة	28		
3	نادي الانفاضة	25		
4	نادي الرافدين	30		
5	نادي النجمة	28	10	
6	نادي ال بدير	25		
7	نادي السنية	28	20	
المجموع	7	194	20	10

2-3-2 تجانس افراد عينة البحث وتكافؤها:

2-3-1-2 تجانس افراد عينة البحث: من اجل التأكد من

تجانس أفراد عينة البحث عمد الباحثان الى عدة إجراءات لكي يتم ضبط المتغيرات (اخماد بالصدر، درجته مستقيمة، تهديف، التصرف الخططي). من اجل ارجاع الفروق بين المجموعتين الى العامل التجريبي إذ تم معالجتها احصائيا باستخدام الوسائل الاحصائية المناسبة (الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء وقيمة (T) للعينات المستقلة .

وصف الأداء: عند سماع الصافرة يقوم المختبر بالانطلاق نحو منطقة اختبار مهارة الإخماد ويتم إطلاق الكرة من جهاز قاذف الكرات باتجاه منطقة الإخماد (يكون مسار الكرة مقوس) إذ يقوم المختبر بإخماد الكرة بصدده ثم القيام بالدرجة المستقيمة لمسافة (25) متر وعند الوصول إلى خط نهاية منطقة اختبار الدرجة يقوم بتسديد الكرة باتجاه المرمى ونحو المنطقة المطلوبة .

شروط الأداء:

- 1- يجب أن يكون الإخماد بالصدر ومن لمسة واحدة فقط .
- 2- يجب على المختبر تطبيق الأداء الصحيح لمهارة الدرجة ومراعاة عدم خروج الكرة عن سيطرته لأكثر من مسافة (1) متر وبأسرع وقت ممكن .
- 3- يجب على المختبر التسديد باتجاه المنطقة المحددة وبالتسلسل المطلوب .
- 4- يجب على المختبر أداء الاختبار ككل وبأسرع وقت ممكن .

2-3-5-2 توصيف اختبار الاداء الخططي:

اختبار الاداء الخططي:

- الهدف من الاختبار: التعرف على مستوى معرفة اللاعبين بالتصرف الخططي خلال أداء اللعب .
- الادوات الازمة: استمارات اختبار على عدد الخبراء (تقييم الاداء)، ملعب كرة قدم، كاميرات تصوير فيديو، ساعة توقيت.
- زمن الاختبار: 45 دقيقة.
- استمارة تقييم الاداء ينظر ملحق (1).

2-6 التجارب الاستطلاعية: إذ أجرى الباحثان تجربتين

استطلاعية على عينة مكونة من (10) لاعبين من شباب نادي النجمة وكانت التجربة الاستطلاعية الاولى يوم الجمعة المصادف 2022/5/20 والتجربة الاستطلاعية الثانية يوم الاحد المصادف 2022/5/22، والغرض منها:

- 1- معرفة الوقت الكافي لأجراء الاختبارات المستعملة والمعوقات التي ستواجه الباحثين .
- 2- التأكد من عمل النظارات ومدى دقتها بعرض التمرينات .
- 3- استخراج الاسس العلمية للاختبارات .
- 4- استخراج الشدد للتمرينات.

فديوات للتمرينات الخاصة بصيغة (3D) من خلال الاستعانة بمهندس مختص في هذا البرنامج إذ تم رسم التمرينات على شكل رسوم للاعبين مجسمة مشابهه للألعاب البلي ستيشن المشاهدة بـ (360 درجة) وايضا بدقة ووضوح عالية جدا .

2-5 إجراءات البحث الميدانية:

2-5-1 تحديد المتغيرات المهارية المركبة

والتصرف الخططي قيد الدراسة: لغرض تحديد المهارات المركبة والخططية بكرة القدم التي يمكن ان تتأثر من خلال استخدام المنهج المقترح (تأثير تمرينات خاصة باستخدام نظارات (vr4z) في بضع المهارات المركبة والتصرف الخططي للاعبين كرة القدم الشباب في اندية محافظة الديوانية) استعان الباحثان بالمصادر والمراجع والدراسات السابقة لتحديد المهارات المركبة والخططية، فضلا عن اجراء المقابلات الشخصية مع الخبراء والذي تمخض عنه اختيار المهارات المركبة والخططية التي تتلائم مع الدراسة (إخماد بالصدر، درجه مستقيمه تهديف، التصرف الخططي).

2-5-2 تحديد اختبارات المهارات المركبة والتصرف

الخططي: لغرض اختيار الاختبارات الملائمة لعينة البحث استعان الباحثان بالمصادر والمراجع الخاصة بالاختبارات والمقاييس في لعبة كرة القدم فضلا عن الدراسات السابقة والبحوث التي تم اجرائها على عينات مشابهه لعينة البحث ولغرض التحقق من ملائمتها تم اجراء الثبات والموضوعية لها .

2-5-3 توصيف اختبارات المهارات المركبة واختبار

التصرف الخططي بكرة القدم:

2-5-3-1 إخماد بالصدر، درجه مستقيمه،

تهديف:

الهدف من الاختبار: قياس مهارة الإخماد ومهارة الدرجة ودقة التهديف .

الأدوات المستخدمة: كرات قدم قانونية، جهاز قاذف كرات، صافرة، بورك، مرمى بقياسات قانونية، جدار مقسم لقياس دقة التهديف، كادر مساعد يتألف من مسجل عدد (3) ومؤقت عدد (1) .

للاعبين كرة القدم الشباب في اندية محافظة الديوانية) على التالي:

1-مدة تطبيق التدريب على التمرينات الخاصة (8) أسبوع بواقع (3) جرعات أسبوعيا لكل مجموعة (السبت، الاثنين، الأربعاء للمجموعة التجريبية الاولى) و(الاحد والثلاثاء والخميس للمجموعة التجريبية الثانية) وبذلك يكون العدد الكلي للجرعات التدريبية (24) جرعة تدريبية لكل مجموعة وبأسلوب التدريب الفترتي مرتفع الشدة.
2-طبق التدريب في فترة الاعداد الخاص.

3-اعطى للاعبين المجموعة التجريبية الاولى تمرينات بنظارة (VR4z) + تمرينات خاصة على ارض الميدان.

4-اعطى للاعبين المجموعة التجريبية الثانية التمرينات الخاصة بدون نظارة .

5-توزيع تمرينات الخاصة على الوحدات التدريبية بواقع (3) تمرينات بالوحدة التدريبية الواحدة) لكل مجموعة
6-التنوع بالتمرينات من اجل تجنب الملل لدى اللاعبين من تكرار التمرينات .

2-9-9 الاختبارات البعدية: بعد ان انهى الباحثان تطبيق التمرينات المقترحة وبمساعدة المدرب والكادر المساعد قام الباحث بأجراء الاختبارات البعدية للعينة (المجموعة التجريبية والمجموعة التجريبية الثانية) مع مراعات نفس الظروف في الاختبارات القبلية وكما يلي .

2-9-1 الاختبارات المهارية: تم اجراء الاختبارات المهارية لعينة البحث يوم الاربعاء الموافق 2022/8/3 ولغاية 2022/8/4 على ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة (جامعة القادسية) وقد استغرقت الاختبارات يوم للمجموعة التجريبية الاولى ويوم للمجموعة التجريبية الثانية.

2-9-2 اختبار التصرف الخطي: تم اجراء اختبار التصرف الخطي لعينة البحث يوم الثلاثاء الموافق 2022/8/9 في الساعة الخامسة عصرا وعلى ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة (جامعة القادسية) إذ تم اجراء مباراة من شوط واحد (45) دقيقة بين المجموعتين التجريبية .

2-10 الوسائل الاحصائية: بعد جمع البيانات عمد الباحثان باستعمال الحقيبة الاحصائية (spss).

2-7-7 الاسس العلمية للاختبار:

2-7-1 الثبات: ولإيجاد ثبات الاختبار استخدم الباحثين طريقة الاختبار وإعادة الاختبار لإيجاد معامل الثبات. إذ قام الباحثان بتطبيق الاختبار على عينة من مجتمع البحث .

2-7-2 الموضوعية: الموضوعية تعني " عدم الاختلاف المقدرين بالحكم على شيء ما أو على موضوع معين (8: 64). تم استخراج الموضوعية من خلال الاستعانة بخبيرين (أ.م.د. عماد عوده، م.د. ماجد عبد الحميد).

الجدول (5) يبين معامل الثبات والموضوعية للاختبارات المستعملة

ت	الاختبارات	معامل الثبات	معامل الموضوعية
1	إخماد بالصدر - دحرجه مستقيمه تهديف	0,88	0,90
2	التصرف الخطي	0,86	0,89

2-8-8 الاختبارات القبلية: قام الباحثان بأجراء الاختبارات القبلية لأفراد عينة البحث التي اشتملت الاختبارات المركبة والخطوية، إذ قام الباحثان بضبط جميع المتغيرات من الوقت والادوات والاجهزة وكذلك الكادر المساعد ليتم تطبيقها عند اجراء الاختبار البعدي بعد تنفيذ التمرينات وكم يأتي:

2-8-1 الاختبارات المهارية المركبة: تم اجراء الاختبارات المهارية لعينة البحث بعد استكمال المعاملات العلمية للاختبار يوم الخميس الموافق 2022/5/26 ولغاية 2022/5/27 في الساعة الرابعة عصرا وعلى ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة (جامعة القادسية) وقد استغرقت الاختبارات (2ايام) (يوم للمجموعة التجريبية الاولى) و(يوم للمجموعة التجريبية الثانية).

2-8-2 اختبار التصرف الخطي: تم اجراء اختبار التصرف الخطي لعينة البحث يوم الموافق 2022/6/1 في الساعة 5 عصرا وعلى ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة (جامعة القادسية) إذ اقام الباحثان مباراة من شوط واحد مدته (45) دقيقة من اجل معرفة التصرف الخطي لإفراد عينة البحث .

اشتمل التمرينات المقترحة (تأثير تمرينات باستخدام نظارات (VR4z) في بضع المهارات المركبة والتصرف الخطي

3-1-2 عرض وتحليل نتائج بعض المهارات المركبة

ومناقشتها لدى افراد لمجموعة التجريبية الثانية:

الجدول (7) يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدي في بعض المهارات المركبة للمجموعة التجريبية الثانية

ت	المتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
			ع ±	س	ع ±	س		
1	إخماد بالصدر درجة مستقيمة تهديف	درجة	0.890	9.250	1.131	7.760	3.275	0.004

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث، يبين الجدول (7) الفروق في قيم بعض المتغيرات المهارات المركبة (إخماد بالصدر، درجه مستقيمه، تهديف) وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة أفراد عينة البحث أظهرت فروقاً بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية ولصالح الاختبار البعدي .

إذ جاءت النتائج في متغير (إخماد بالصدر، درجه مستقيمه، تهديف) إذ بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (2.700) بانحراف معياري (0.753)، في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي لمتغير الإخماد بالصدر، درجه مستقيمه، تهديف (7.760) بانحراف معياري (1.131)، وبعد المعالجات الإحصائية للبيانات وجد إن قيمة (ت) المحسوبة قد بلغت (10.318) ومستوى دلالة (0.000).

3-1-3 عرض وتحليل نتائج بعض المهارات المركبة

ومناقشتها لدى افراد المجموعتين التجريبية الاولى والتجريبية الثانية:

الجدول (8) يبين الفروق بين المجموعتين التجريبية الاولى والتجريبية الثانية في الاختبار البعدي في بعض المهارات المركبة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية الاولى		التجريبية الثانية		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
			ع ±	س	ع ±	س		
1	إخماد بالصدر درجة مستقيمة تهديف	درجة	0.890	9.250	1.131	7.760	3.275	0.004

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث، يبين الجدول الفروق في قيم بعض المتغيرات المهارات المركبة للمجموعتين التجريبية (الاولى والثانية)، (إخماد بالصدر، درجه مستقيمه، تهديف) وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة أفراد عينة البحث أظهرت فروقاً معنويه بين المجموعتين في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية الاولى، إذ جاءت النتائج في متغير (إخماد بالصدر، درجه مستقيمه، تهديف) للمجموعة

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

يتناول هذا الفصل عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها، بعد ان استكمل الباحثان جمع البيانات الناتجة عن الاختبارات المستعملة التي وضعت بجدول، لما تمثله من سهولة في استخلاص النتائج العلمية الدقيقة ولأنها أداة توضيحية مناسبة للبحث تمكن من تحقيق فرضيات البحث وأهدافه في ضوء الإجراءات الميدانية التي قام بها الباحثان في بحثه.

3-1 عرض نتائج بعض المهارات المركبة وتحليلها

ومناقشتها:

3-1-1 عرض وتحليل نتائج بعض المهارات المركبة

ومناقشتها لدى افراد المجموعة التجريبية الاولى:

الجدول (6) يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدي في بعض المهارات المركبة للمجموعة التجريبية الاولى

ت	المتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
			ع ±	س	ع ±	س		
1	إخماد بالصدر درجة مستقيمة تهديف	درجة	0.762	3.050	0.890	9.250	22.895	0.000

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث، يبين الجدول (6) الفروق في قيم بعض المتغيرات المهارات المركبة (إخماد بالصدر درجة مستقيمة تهديف) في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الاولى وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة أفراد العينة التجريبية أظهرت فروقاً بين كل من الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الاولى .

وجاءت النتائج في متغير (إخماد بالصدر، درجه مستقيمه، تهديف) إذ بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (3.050) بانحراف معياري (0.762)، في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي لمتغير الإخماد بالصدر، درجه مستقيمه تهديف (9.250) بانحراف معياري (0.890)، وبعد المعالجات الإحصائية للبيانات وجد إن قيمة (ت) المحسوبة قد بلغت (22.895) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.26) ومستوى دلالة (0.000).

عينة البحث وهذا ما اكده (مفتي إبراهيم 1998) انه " كلما اقتربت ظروف التمرين من ظرف المنافسة (المباراة) كان التمرين أكثر فائدة للاعب و يحقق أهداف الوصول لمستوى أداء المباراة " (11، 200)، وايضا استعمال التمرينات المركبة جاء في فترة الاعداد الخاص له مردود ايجابي في تطور عينة البحث، إذ اوكد " أن من التمرينات التي تخدم الإعداد الخاص هي التمرينات المركبة، التي تتناسب في تركيبها مع مستوى أداء اللاعبين التي تخدم هدفين في الوقت " (9: 35).

ومن خلال الجدول اعلاه اظهرت النتائج الاحصائية فروق معنوية بين بين المجموعتين في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية الاولى التي استعملت التمرينات الخاصة بواسطة نظارة الواقع الافتراضي مع التمرينات الخاصة (الاداء الفعلي) التي اعدها الباحثان من المجموعة التجريبية الثانية التي استعملت التمرينات الخاصة بالأداء الفعلي فقط وهذا يدل على ان ادخال وسائل التكنولوجيا الحديثة في التدريب تعطي نتائج افضل بكثير من استعمال التمرينات بمفردها ومن خلال تصميم التمرينات الخاصة على شكل مجسمات للاعبين بتقنية (3D) وعرضها على الاعبين قبل الاداء الفعلي اعطت نتائج افضل من شرح التمرينات بالطريقة التقليدية من قبل المدرب والتي كان يوبها الملل او عدم الانتباه من قبل اللاعبين او قد تكون طريقة شرح التمرينات من قبل المدرب غير واضحة في حين عرض التمرينات بواسطة النظارات تقوم بعزل اللاعب عن المؤثرات الخارجية وتجعله اكثر تركيزا لما تملكه تقنية الواقع الافتراضي من ميزات تجعل مستخدميها يعيشون تجربة شبه حقيقية لما نتجة من مجال رؤية بدرجة (360) درجة وايضا تتيح للاعبين رؤية التمرينات والاداء الصحيح لها لان المجسمات لا تقبل الغلط بالأداء من حيث المسار الحركي والتتكيك، من خلال معرفة اجزاء المهارات المركبة ابتداءا من لحظة استلام الكرة مرورا بالدرجة او المراوغة والتمرير او التهديف .

التجريبية الاولى إذ بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (9.250) بانحراف معياري (0.890)، في حين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الثانية في اختبار البعدي لمتغير الإخماد بالصدر، درجه مستقيمه، تهديف (7.760) بانحراف معياري (1.131)، وبعد المعالجات الاحصائية للبيانات وجد إن قيمة (ت) المحسوبة قد بلغت (3.275) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.10) ومستوى دلالة (0.004).

3-1-4 مناقشة نتائج قيم المتغيرات المهارية المركبة للمجموعتين التجريبية الاولى والمجموعة التجريبية الثانية:

من خلال عرض النتائج الاحصائية للمتغير المهاري المركب (إخماد بالصدر درجه مستقيمه تهديف) للمجموعتين التجريبية في الجدول اعلاه اذ اظهرت النتائج فروق معنوية في الاختبار والبعدي ولكلا المجموعتين ويعزو الباحثان هذا التطور الى طبيعة ونوعية التمرينات التي اعدها الباحثان واختلافها عن التمرينات التي يعطيها المدربين في الوحدات التدريبية مما انعكس ايجابيا على عينة البحث ومن خلال اعداد الباحثان للتمرينات الخاصة اخذ بنظر الاعتبار مجريات اللعب ونوع المهارات التي ينفذها اللاعب اثناء المباريات، إذ تم تصميمها لتحاكي واقع المباريات لتحقيق الاهداف التي وضعها الباحثان وهذا ما اكده (ذو الفقار وآخرون، 2016) " ان النجاح في التدريب يأتي من خلال وعي المدرب في اختيار جودة ونوعية التمرينات الخاصة بكرة القدم كصيغة نهائية لتطوير مستوى اللاعب " (3: 89).

وايضا يعزو الباحثان هذا التطور للتمرينات الخاصة التي اعدها الباحثان لما فيها من اسلوب حديث من حيث الاداء إذ تم دمج عدة مهارات في اداء واحد منسجم ليظهر بصورة مهارة واحدة متكاملة وهذا ما يوكده (زهير الخشاب وآخرون 1988) ان "التمرينات المركبة تتكون من عدة مهارات اساسية سبق ان اتقنها اللاعبون وهي من اهم تمرينات اللعب التي تعمل على تطوير اللاعب " (5: 191)، وتعد التمرينات الخاصة التي اعدها الباحثان هي نتاج افكار تدريبية وحالات لعب حقيقية مبنية على اسس علمية من شأنها اعطاء نتائج فعالة وهذا ما بينته نتائج الاختبارات التي اظهرت وجود تطور ملحوظ على

(ت) المحسوبة قد بلغت (3.957) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.14) ومستوى دلالة (0.003).

3-4 عرض نتائج قيم متغير التصرف الخطي

للمجموعتين التجريبتين وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (11) يبين الفروق في الاختبار البعدي في قيم بعض المتغيرات

التصرف الخطي بين المجموعتين التجريبتين

ت	المتغير	وحدة القياس	الاختبار القلبي		الاختبار البعدي		مستوى الدلالة	قيمة t المحسوبة	ع ف	م ف
			ع ±	س	ع ±	س				
1	التصرف الخطي	درجة	6.361	0.645	7.870	0.907	0.003	3.957	1.205	-1.508

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث، يبين الجدول (9) الفروق في قيم متغير (التصرف الخطي) وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة أفراد عينة البحث أظهرت فروقاً معنوية بين الاختبارين القلبي والبعدي للمجموعة التجريبية الاولى ولصالح الاختبار البعدي. إذ بلغ الوسط الحسابي لمتغير (التصرف الخطي) في الاختبار القلبي (6.570) بانحراف معياري (0.790)، في حين بلغ الوسط الحسابي في اختبار البعدي لمتغير التصرف الخطي (9.913) بانحراف معياري (0.786)، وبعد المعالجات الاحصائية للبيانات وجد إن قيمة (ت) المحسوبة قد بلغت (9.554) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.14) ومستوى دلالة (0.000).

3-3 عرض وتحليل نتائج قيم بعض المتغيرات التصرف الخطي للمجموعة التجريبية الثانية ومناقشتها:

الجدول (10) يبين الفروق بين الاختبارات القلبية والبعدي في قيم متغيرات التصرف الخطي للمجموعة التجريبية الثانية

ت	المتغير	وحدة القياس	الاختبار القلبي		الاختبار البعدي		مستوى الدلالة	قيمة t المحسوبة	ع ف	م ف
			ع ±	س	ع ±	س				
1	التصرف الخطي	درجة	9.913	0.786	7.870	0.907	0.000	5.382	0.907	7.870

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث، يبين الجدول أعلاه الفروق في قيم متغير (التصرف الخطي) وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة أفراد عينة البحث أظهرت فروقاً معنوية بين الاختبارين القلبي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية ولصالح الاختبار البعدي. إذ بلغ الوسط الحسابي لمتغير (التصرف الخطي) في الاختبار القلبي (6.361) بانحراف معياري (0.645)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي لمتغير التصرف الخطي (7.870) بانحراف معياري (0.907)، وبعد المعالجات الاحصائية للبيانات وجد إن قيمة

3-5 مناقشة نتائج قيم بعض متغيرات التصرف الخطي:

من خلال عرض النتائج الاحصائية لمتغير (التصرف الخطي) للمجموعتين التجريبية في الجدول (14) إذ اظهرت النتائج فروق معنوية في الاختبار والبعدي ولكلا المجموعتين ويعزو الباحثان هذا التطور للتمرينات التي اعددها الباحثان والتي مزجت بين التمرينات المهارية والخطية الهجومية معا لتظهر بشكل تمرين واحد إذ يعد اساس التصرفات الخطية داخل الملعب هو اتقان المهارات الاساسية ليسهل تحركات اللاعب اثناء اللعب وهذا ما يؤكد (محمود عبد الله وآخرون، 1998) " أن اعطاء التمرينات المنتظمة على وفق الأسلوب العلمي الصحيح يعزز في كفاءة العمل المشترك في أداء المهارات

في عرض صورة ثلاثية الابعاد ومجال رؤيا لكامل اجزاء الملعب المرتبطة بحركة الرأس إذ ذكر ايضا (ايهاب فوزي البديوي، 2022) " باستخدام نظارات الحاسب ثلاثية الابعاد فقد صممت لتفتتح العقل أن ماتراه هي اشياء ثلاثية الابعاد حقيقية تحيط بك وانها ليست معروضة امامك على شاشة، وهو انغماس المستخدم في بيئة اصطناعية تخيلية والتحرك والتفاعل مع هذه البيئة وليس فقط جعل المستخدم مراقبا خارجيا لها " (1: 23)، وهذا بدوره يسرع من عملية التطور واداء التمرينات بالحقيقة اسهل من خلال ماتم مشاهدته وتحقيق الاهداف المطلوبة بأسرع وقت واقل جهد من قبل اللاعبين.

4-الخاتمة:

توصلت الدراسة للاستنتاجات التالية:

- 1-للتمرينات الخاصة باستخدام نظارات (VR4Z) تأثير ايجابي على بضع المهارات المركبة والتصرف الخططي بكرة القدم.
- 2-للتمرينات الخاصة تأثير ايجابي على بضع المهارات المركبة والتصرف الخططي بكرة القدم .
- 3-ان للتمرينات الخاصة لفئة الشباب وفي فترة الاعداد الخاص ساهمت بشكل ايجابي في تطوير بضع والمهارات المركبة والتصرف الخططي بكرة القدم .
- يوصي الباحثان ببعض التوصيات التي تسهم في تطبيق التمرينات الخاصة المستخدمة بالدراسة، ومن أهمها:
- 1-اعطاء نسبة من الوحدات التدريبية لاستعمال تمرينات بواسطة نظارات الواقع الافتراضي لما لها من اهمية في تطوير المهارات المركبة والتصرف الخططي وخصوصا (الشباب) .
- 2-التنوع في التدريب من خلال ادخال التكنولوجيا الحديثة في التدريب وخصوصا في فترة الاعداد الخاص.
- 3-اجراء ابحاث مشابهه وعلى عينات مختلفة من لاعبين كرة القدم .

المصادر:

- [1]ايهاب فوزي البديوي؛ التقنيات الحديثة في تكنولوجيا علوم الرياضة: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2022).
- [2]حنفي محمود مختار؛ المدير الفني لكرة القدم: (القاهرة، 1998).
- [3]ذوالفقار صالح واخرون؛ اعداد لاعبي كرة القدم للمنافسات: (عمان، دار الكتب والوثائق، 2016).
- [4]ريسان خريبط؛ تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي: ط1: (دار الشروق، عمان، 1997).

الحركية والمركبة (المهارية-الخططية) التي يكتسبها اللاعب اثناء التدريب " (7: 42).
وايضا أكده (يوسف لازم كماش، 1998) " إذ إن المهارات الأساسية هي أساس لعبة كرة القدم، وان اللاعب بدونها لا يستطيع ان ينفذ الواجبات الخططية المكلف بها فلاعب كرة القدم ممكن أن يكون لاعب جيد إذا استوعب المهارات الأساسية وأتقنها بالشكل المطلوب لذلك فان أهم واجبات التدريب هو العمل إلى الوصول باللعبين إلى أعلى مستوى ممكن من الحالة التدريبية " (13: 16).

وايضا الاسلوب الي استخدمه الباحثان في انتقاء وتصميم تمرينات مهارية وخططية هجومية تبدأ في التصرف الخططي بين اللاعبين من خلال تدوير الكرة للتخلص من الضغط الدفاعي تنتهي بفتح ثغرات يمكن من خلالها التهديد إذ حفز اللاعبين على اداء التمرينات بصورة صحيحة وفقا للأهداف التي وضعها الباحثان وهذا انعكس ايجابا على تطور المجموعتين التجريبية وهذا ما اكده (مفتى إبراهيم) " أن الوصول باللاعب إلى تحقيق مستوى جيد في المباراة لابد من التركيز على الاختيار الجيد للتمرينات الهادفة ووضع اللاعب في ظروف تدريبيه خاصة قريبة من ظروف المباراة " (9: 114).

ومن خلال الجدول اعلاه اظهرت النتائج الاحصائية فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية (الاولى والثانية) في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية الاولى التي استعملت عرض التمرينات الخاصة بواسطة نظارة الواقع الافتراضي مع التمرينات الخاصة (الاداء الفعلي) إذ اظهرت تفوق في نسبة التطور على المجموعة التجريبية الثانية التي استعملت التمرينات الخاصة (الاداء الفعلي فقط) ويعزوا الباحثان هذا التطور لاستعمال تقنية الواقع الافتراضي (نظارة VR4Z) التي عرض من خلالها التمرينات بصيغة (3D، 360 درجة) ويذكر (ايهاب فوزي البديوي، 2022) " اصبح تطبيق تقنية الواقع الافتراضي مثالية بمساعدة اجهزة الكمبيوتر والبرامج التي يمكنها محاكات العالم الحقيقي ديناميكيا . إذ يتم تكوين اتصال في الوقت الفعلي بين اللاعب والعالم الافتراضي " (1: 25).

إذ ان الواقع الافتراضي يجعل اللاعب اكثر تركيزا وتفاعل مع التمرينات وهنا تكمن اهمية عرض التمرينات بالواقع الافتراضي

- [5] زهير قاسم خشاب (آخرون)؛ **كرة القدم**: (دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1988).
- [6] عبد الستار ضمّد؛ **فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة**، ط1: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 2000).
- [7] محمود عبدالله وآخرون؛ **تعلم وتدريب الملاكمة**: (مطبعة التعليم العالي، الموصل، 1998).
- [8] مصطفى حسين باهي؛ **المعاملات العلمية العملية بين النظرية والتطبيق (الثبات، الصدق، الموضوعية، المعايير)**، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999).
- [9] مفتي إبراهيم حماد؛ **بناء فريق كرة القدم**، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).
- [10] مفتي إبراهيم حماد؛ **الأعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم**، ط2: (دار الفكر العربي، القاهرة، 1994).
- [11] مفتي إبراهيم حماد؛ **التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة**: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1998).
- [12] نزار الطالب ومحمود السامرائي؛ **مبادئ الإحصاء في الاختبارات البدنية والرياضية**: (جامعة الموصل، مؤسسة الكتب للطباعة والنشر، 1981).
- [13] يوسف لازم كماش؛ **التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم**: (1999).
- [14] <https://www.tacticalpad.com/new>

الملاحق:

الملاحق (1) استمارة ملاحظات الأداء في كرة القدم

الاسم / الدرجة	اتخاذ القرار					تنفيذ المهارة					الإسناد					التحريك الصحيح مع الكرة					التغطية – التحرك بدون الكرة					
	ملائم		غير ملائم			ملائم		غير ملائم			ملائم		غير ملائم			ملائم		غير ملائم			ملائم		غير ملائم			
	جيد جدا	جيد	متوسط	ضعيف	جدا	جيد	متوسط	ضعيف	جدا	جيد	متوسط	ضعيف	جدا	جيد	متوسط	ضعيف	جدا	جيد	متوسط	ضعيف	جدا	جيد	متوسط	ضعيف	جدا	
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	

اسم الخبير:

المكان:

التاريخ:

اسم الباحث:

الملحق (2) يوضح نموذج لوحدة تدريبية من التمرينات المقترحة ...

هدف الوحدة التدريبية: مهاري مركب + خططي

تموجية الحمل: (1-2)

زمن الوحدة التدريبية	الزمن الكلي	زمن التمرين	الراحة بين المجموعات	الراحة بين التكرارات	الحجم		الشدة	نوع التمرين	رقم التمرينات	الوحدة التدريبية	الاسابيع	المجموعة التدريبية	
					مج	ت							
28.62 دقيقة	2.56د	14ث	60ث	30ث	2	2	%80	واقع افتراضي	1	الاولى	الأول	الاولى	
	6.28د	11.41ث	90ث	60ث	2	4		اداء فعلي					
	3.16د	19ث	60ث	30ث	2	2		واقع افتراضي	2				
	6.70د	12.5ث	90ث	60ث	2	4		اداء فعلي					
	3.4د	16ث	60ث	30ث	2	2		واقع افتراضي	3				
	6.2د	11.47ث	90ث	60ث	2	4		اداء فعلي					
24.11 دقيقة	2.40د	10ث	60ث	30ث	2	2	%85	واقع افتراضي	4	الثانية	الأول	الاولى	
	6.31د	8.9ث	90ث	60ث	2	4		اداء فعلي					
	2.44د	11ث	60ث	30ث	2	2		واقع افتراضي	5				
	6.51د	10.13ث	90ث	60ث	2	4		اداء فعلي					
	2.40د	10ث	60ث	30ث	2	2		واقع افتراضي	6				
	6.41د	8.88ث	90ث	60ث	2	4		اداء فعلي					
28.47 دقيقة	2.44د	11ث	60ث	30ث	2	2	%90	واقع افتراضي	7	الثالثة	الأول	الاولى	
	6.42د	9.02ث	90ث	60ث	2	4		اداء فعلي					
	2.52د	13ث	60ث	30ث	2	2		واقع افتراضي	8				
	6.51د	10.17ث	90ث	60ث	2	4		اداء فعلي					
	2.48د	12ث	60ث	30ث	2	2		واقع افتراضي	9				
	6.50د	10ث	90ث	60ث	2	4		اداء فعلي					
19.40 دقيقة	6.28د	11.41ث	90ث	60ث	2	4	%80	تمرينات خاصة	1	الاولى	الأول	الثانية	
	6.70د	12.5ث	90ث	60ث	2	4		تمرينات خاصة					2
	6.2د	11.47ث	90ث	60ث	2	4		تمرينات خاصة					
20.3 دقيقة	6.31د	8.9ث	90ث	60ث	2	4	%85	تمرينات خاصة	4	الثانية	الأول	الثانية	
	6.51د	10.13ث	90ث	60ث	2	4		تمرينات خاصة					5
	6.41د	8.88ث	90ث	60ث	2	4		تمرينات خاصة					
20.23 دقيقة	6.42د	9.02ث	90ث	60ث	2	4	%90	تمرينات خاصة	7	الثالثة	الأول	الثانية	
	6.51د	10.17ث	90ث	60ث	2	4		تمرينات خاصة					8
	6.50د	10ث	90ث	60ث	2	4		تمرينات خاصة					



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 1, January 2023

ISSN: 1658- 8452



تأثير تدريبات متنوعة في بعض القدرات الفسيولوجية والبدنية للمتدربين في القاعات الرياضية الخاصة

م. بان جهاد عمران¹

العراق/جامعة بغداد/كلية التربية للعلوم الصرفة/ابن الهيثم¹

(¹ ban.j.o@ihcoedu.uobaghdad.edu.iq)

المستخلص: هدف البحث الى التعرف على تأثير التدريب المتنوع في بعض القدرات الفسيولوجية والبدنية للمتدربين في القاعات الرياضية الخاصة. التعرف على الفروق بين استخدام التدريب المتنوع والاسلوب المتبع في بعض القدرات الفسيولوجية والبدنية للمتدربين في القاعات الرياضية الخاصة. استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث ومشكلته، وقد اجرت الباحثة بحثها على عينة من احدى دور الرشاقة في بغداد والبالغ عددهم (10) متدربين، قسمت العينة الى مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (5) متدربين لكل مجموعة، وطبقت المجموعة التجريبية المنهج التدريبي الا وهو التدريب المتنوع اما المجموعة الضابطة فطبقت عليها المنهج الاعتيادي نظرا لطبيعة البحث، وتم تحقيق التجانس والتكافؤ للمجموعتين في متغيرات الطول وكتله الجسم والعمر التدريبي والاختبارات الفسيولوجية والبدنية، واستخدمت الباحثة التصميم التجريبي ذو المجموعتين، وتم إعداد المنهج التدريبي الذي استغرق تنفيذه (8) اسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع الواحد وبهذا بلغ عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية وتم تنفيذ المنهج من 2021/7/1 ولغاية 2021/8/31 .

إذ استنتجت الباحثة أن التدريب المتنوع أثر إيجابياً في بعض القدرات الفسيولوجية والبدنية، إذ أثر كل من التدريب المتنوع والاسلوب الاعتيادي المتبع في بعض القدرات الفسيولوجية والبدنية، ولكن أفضلية التفوق كانت للتدريب المتنوع.

الكلمات المفتاحية: التدريب المتنوع - القدرات الفسيولوجية - القدرات البدنية.

1-المقدمة:

الوحدات متعددة الأنشطة التي صممت خصيصاً من أجل تنمية اللياقة الصحية والبدنية وتوفير الامان اللازمة للفرد، ولتقليل نسبة الإصابة من قلة الحركة، وكذلك الحد من مخاطر الإصابة بالاحتراق النفسي الناتج عن ظاهرة السمنة وأمراض العصر (21:292).

أن التدريب المتنوع يحقق الأمان والكفاءة والفاعلية، وهذا ما زاد فاعليته وتأثيره على الجسم، إذ إن التطور من خلاله يحصل تدريجياً حتى يصل إلى مرحلة يصبح المدرب بها على مستوى جيد من اللياقة الصحية والبدنية، فهو في البداية يؤمن القوة والطاقة الكامنة داخل الجسم وأنه قادر على إخراجها، ومن ثم يبدأ بالتدرج خلال تدريبه، ويعتمد على تكرار الحركة حتى يستوعبها الجسم . كما أنه يزيد من الدافعية وروح التحدي الإيجابية خاصة مع الذات، وهذا مما يدفع الفرد المدرب إلى الأداء بأقصى قوة ممكنة .

تكمن أهمية البحث في معرفة تأثير التدريب المتنوع على بعض القدرات الفسيولوجية والبدنية لدى الأفراد المشاركين في الفعاليات الرياضية الخاصة.

مشكلة البحث:

إنَّ الحفاظ على اللياقة الصحية أصبحت من ضرورات الحياة في ظل التقنيات الحديثة التي أدت الى اعتماد الفرد عليها في الاعمال اليومية مما نتج عنها قلة الحركة وبهذا زادت من الامراض، لذا تعد اللياقة الصحية من الضروريات والتي تتطلب أن ممارسة الرياضة من أجل الحصول على اجهزة وظيفية ذات بمستوى عالٍ من الأداء المرتبط بالشروط الصحية، وهذا يتطلب الربط بين القدرات الفسيولوجية والبدنية وبما يناسبه، إذ إنَّ عدم الربط بين الجوانب يؤدي الى عدم الاتزان بالأداء مما يؤدي إلى تراجع المستوى الصحي أو البدنية أو كلاهما معا.

لكون الباحثة تعمل في مجال التدريب بالفحاليات الرياضية الخاصة لاحظت بأنَّ هناك فرق بظاً في المستوى الصحي أو البدنية للمتدربين في طبيعة الاداء، فضلاً عن ذلك لاحظت بعض المتدربين يشعرون بالملل أثناء التدريب نتيجة النمط الثابت في التدريب من قبل المدرب دون التغيير في الاسلوب وقلة التنوع في التمارين وقلة استخدام الاجهزة والوسائل الحديثة،

يُعد الإعداد البدني من أهم أساليب النجاح في اكتساب اللياقة الصحية، وهو خطوة البداية لتحقيق فرد يمتلك لياقة صحية جيدة، فضلاً عن عد الإعداد البدني من أهم الدعائم التي يرتكز عليها الوصول بالفرد إلى الأداء المتميز في الحياة اليومية، ويهدف الإعداد البدني إلى تنمية الصفات البدنية الضرورية المميزة للياقة الصحية ومحاولة تطويرها، والعمل على تنميتها لأقصى مدى حتى يمكن وصول الفرد إلى أعلى مستوى ممكن من الأداء الحركي في تحقيق المتطلبات اليومية.

وتُعد عملية تطوير القدرات البدنية للفرد من أهم الواجبات التدريبية لمواجهة أمراض قلة الحركة، إذ يتفق كل من وايزيل (Wissel, 1995)، لبيرمان وكلين (Liberman & Cline 1996)، ماركوس (Marcus,1996)، إيدجكوبي (Edjacob, 1997) علي أن أهم القدرات البدنية الخاصة للياقة الصحية هي القدرة العضلية، التحمل الدوري التنفسي، الرشاقة، أذ أن إعداد اللياقة الصحية هو القاعدة الأساسية في تدارك أمراض قلة الحركة (22:32)، (17:98)، (19:23)، (16:35).

إن ظهور شكل تنظيمي يطلق عليه التدريب المتنوع يهدف إلى تحسين اللياقة الصحية والمتمثلة بالقدرات البدنية والفسيولوجية الخاصة بالفرد من خلال استخدامه أنشطة ورياضات، ووسائل متعددة، وتوظيف أجهزة وأدوات، وتقنيات ذات صلة بالنشاط الصحي، وهذا ما قد يكسب الفرد المتعة والإثارة التشويق لتحسين الحالة النفسية، والتي تزيد من الدافعية عند تنفيذ واجبات الحركات اليومية، والذي ينعكس بدوره على مستوى الأداء في النمط الحياتي، إذ يؤدي التدريب المتنوع إلى التخلص من نمطية الخمول، والذي يؤثر بالسلب على أنظمة جسم الإنسان (9: 14-22).

لأن التدريب المتنوع هو أسلوب تدريبي يجمع بين نشاطين أو أكثر أثناء التدريب، ولقد يؤدي إلى اشتراك مجموعات عضلية أكثر في الأداء مما يخفف الضغط على عضلة أو مجموعة عضلية معينة، ويعمل على تنمية الاقتصاد في الجهد وزيادة كفاءة التخلص من حامض اللاكتيك المسبب للتعب العضلي أو تقليل تركيزه في الدم مما يعطى أفضلية التدريب باستخدام

2-إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك لملاءمته لطبيعة مشكلة البحث.

2-2 مجتمع وعينة البحث: عمدت الباحثة باختيار مجتمع البحث من احد القاعات الرياضية الخاصة والبالغ عددهم (30) متدرب أما عينة البحث تم اختيارها بالطريقة العمدية من المتدربين الذين تتراوح أعمارهم ما بين (20-22 سنة)، والمسجلين في القاعة الرياضية الخاصة في الموسم التدريبي (2021)، وقد تم اختيار عينة بلغت (10) متدربين بنسبة مئوية قد بلغت (33.33%) من مجتمع البحث ممن يلتزمون بالتدريب، ثم تم تقسيمهم إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) وبطريقة القرعة . ومن ثم تم إجراء التجانس والتكافؤ للعينة .

الجدول (1) يبين تجانس أفراد العينة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	انحراف	التواء
1	العمر	سنة	21.800	1.032	-0.272
2	الكتلة	كغم	70.200	2.898	-0.111
3	العمر التدريبي	شهر	7.100	0.737	-0.166

يتضح من الجدول (1) أن قيم معامل الالتواء لعينة البحث للتجانس في متغيرات (العمر، الكتلة، العمر التدريبي) تراوحت ما بين (0.00-0.272) أي أنها انحصرت ما بين (±3) مما يشير إلى تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

الجدول (2) يبين التكافؤ في المعالم الاحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في القدرات الفسيولوجية للمجموعة التجريبية والضابطة

ت	القدرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت)	مستوى الاحصائية
			ع	س	ع	س		
1	اللاهوائية القصيرة	واط	22239.557	2738.085	23116.336	2389.153	5400.	6040.
2	اللاهوائية المتوسطة	واط	21376.696	2356.149	21634.163	1595.952	2020.	8450.
3	اللاهوائية الطويلة	واط	22754.491	1844.705	23592.997	1742.829	7390.	4810.
4	الحد القصي لأستهلاك الأوكسجين النسبي	ملتر/كغم/دقيقة	26.780	1.181	26.181	1.250	0.779	0.459

* معنوي عندما تكون قيمة مستوى الدلالة اصغر او يساوي (0.05)

من الجدول في أعلاه يتبين عشوائية الفروق في نتائج اختبار (ت) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار بعض القدرات الفسيولوجية قيد البحث عند مستوى الخطأ (0.05)، ومما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في بعض القدرات الفسيولوجية.

والذي تعزوه الباحثة انخفاض في المستوى الصحي أو البدنية والتي تؤثر على جودة اللياقة الصحية.

ومن هنا كانت رغبة الباحثة في استخدام اسلوب مغاير للأساليب المستخدمة من قبل المدربين في التدريب بالقاعات الرياضية الخاصة الا وهو التدريب المتنوع من أجل تطوير بعض القدرات الفسيولوجية والبدنية للمتدربين في القاعات الرياضية الخاصة والتغلب على النمط الرتيب المتبع من قبل المدرب .

أهداف البحث: يهدف البحث الى:

1-إعداد برنامج تدريبي بأسلوب التدريب المتنوع لعدد من القدرات الفسيولوجية والبدنية للمتدربين في القاعات الرياضية الخاصة.

2-التعرف على تأثير التدريب المتنوع في تطوير بعض الفسيولوجية والبدنية للمتدربين في القاعات الرياضية الخاصة.

3-التعرف على الفروق بين استخدام التدريب المتنوع والاسلوب المتبع من قبل المدرب في بعض الفسيولوجية والبدنية للمتدربين في القاعات الرياضية الخاصة.

فروضيات البحث:

1-هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبارات البعدي في بعض القدرات الفسيولوجية والبدنية للمتدربين في صالة الرشاقة.

2-هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في بعض القدرات الفسيولوجية والبدنية للمتدربين في القاعات الرياضية الخاصة.

مجالات البحث:

المجال البشري: المتدربون في القاعات الرياضية الخاصة بالحارثية/بغداد.

المجال الزمني: المدة من 2021/7/1 ولغاية 2021/8/31 .

المجال المكاني: القاعة الرياضية الخاصة بالحارثية ومسبح الجادرية المغلقة في مركز محافظ بغداد .

تحديد المصطلحات:

(التدريب المتنوع، القدرات الفسيولوجية، القدرات البدنية)

2-5 الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث:

2-5-1 الاختبارات الفسيولوجية هي:

- القدرات الفسيولوجية اللاهوائية (القصيرة، المتوسطة، الطويلة) (اختبار الخطوة أدمز) (102: 15).

- القدرات الفسيولوجية اللاهوائية (اختبار كوبر لقياس الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين النسبي (12 دقيقة) (597:20).

2-5-2 الاختبارات البدنية هي (13:396-386):

1- اختبار مطاولة القوة للرجلين .

2- اختبار مطاولة القوة للذراعين .

3- اختبار القوة الانفجارية للذراعين .

4- اختبار المرونة .

2-6 التجربة الرئيسية:

2-6-1 القياسات القبليّة: قامت الباحثة بإجراء القياسات القبليّة لأفراد عينة البحث في القدرات الفسيولوجية والبدنية قيد البحث، وذلك في المدة من 2021/6/28 وحتى 2021/6/29.

2-6-2 المنهج التدريبي: قامت الباحثة بتوجيه أنشطة التدريب المتنوع لتطوير القدرات البدنية الخاصة (القدرة العضلية للرجلين والذراعين، السرعة الانتقالية، التحمل الدوري التنفسي، الرشاقة) للمتدربين في القاعة الرياضية الخاصة عن طريق الدمج بين أنشطة التدريب المتنوع من أجل تحقيق هذا الهدف، إذ تم استخدام أنشطة التدريب المتنوع (التدريب بالأثقال، التدريب الباليستي، التدريب المائي، تدريب البلايومترك، التدريب على الاركاض (جهاز الجري)) فضلا عن استخدام رياضة الفنون القتالية لتحقيق المتعة في التدريب

تم تطبيق محتوى منهج التدريب المتنوع المتكون من (24 وحدة) في المدة من 2019/7/1 إلى 2019/8/31 لمدة (8 أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع، وقد زمن الوحدة التدريبية بلغ (70-80 دقيقة) على أفراد عينة البحث (المجموعة التجريبية).

2-6-3 الاختبارات البعدية: قامت الباحثة بإجراء

الاختبارات البعدية لأفراد عينة البحث في المدة من 2021/9/1 وحتى 2021/9/2 بنفس ترتيب وشروط الاختبارات القبليّة.

الجدول (3) يبين التكافؤ في المعالم الاحصائية بين الاختبار القبلي والبعدى في بعض القدرات البدنية للمجموعتين التجريبية والضابطة

ت	القدرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		قيمة (-) الاحتمالية	مستوى
			ع	س	ع	س		
1	نبني (30 ث)	تكرار	2.792	19.600	3.130	20.400	4260.	6810.
2	شداو (30 ث)	تكرار	2.302	21.400	3.316	22.000	0.332	7480.
3	رمى الكرة الطبية	متر	3.840.	3.960	3030.	3.880	3650.	7240.
4	مرونة	درجة	1.303	12.800	2.701	12.400	2980.	7730.

* معنوي عندما تكون قيمة مستوى الدلالة اصغر او يساوي (0.05)

من الجدول في أعلاه يتبين عشوائية الفروق في نتائج اختبار (ت) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار بعض القدرات البدنية قيد البحث عند مستوى الخطأ (0.05)، ومما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في بعض القدرات الفسيولوجية.

2-3 الأدوات والوسائل والاجهزة المستخدمة في البحث:

2-3-1 وسائل جمع المعلومات: (الملاحظة، المقابلة، المصادر والمراجع العربية والأجنبية).

2-3-2 الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث: (ساعات توقيت، مصطبة عدد (15) بارقاعات مختلفة، حبال مطاطية، اقراص حديد باوزان مختلفة، دراجة هوائية ثابتة مسبح، شريط قياس (فيته) 50 متر، (كرات طبية أوزان مختلفة).

2-4 التجارب الاستطلاعية: تم اجراء التجربة

الاستطلاعية الاولى يوم الاحد الموافق 2021/6/25 الساعة الثالثة عصرا في القاعة الرياضية الخاصة على عينة عددهم (4) متدربين من مجتمع البحث وكان الهدف من هذه التجربة هو معرفة مدى استجابة عينة البحث للاختبارات . تحديد المدة الزمنية التي تستغرقها كل اختبار ومجموعها . تحديد تسلسل اداء الاختبارات .

كما اجريت الباحثة التجربة الاستطلاعية الثانية يوم الثلاثاء الموافق 2021/6/27 الساعة الثالثة عصرا في القاعة الرياضية الخاصة على عينة عددهم (4) متدربين من مجتمع البحث وكان الهدف من هذه التجربة هو معرفة الوقت اللازم لتطبيق مفردات المنهج المعد . معرفة مدى ملائمة تلك التدريبات لأفراد عينة البحث . تحديد الزمن القصوى لكل تمرين مستخدم في المنهج التدريبي (الشدد) .

يتضح من الجدول (6) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين الاختبارين القبلي والبعدي عينة المجموعة التجريبية في بعض القدرات الفسيولوجية لصالح الاختبار البعدي.

الجدول (7) يبين المعالم الإحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في بعض القدرات البدنية للمجموعة الضابطة

ت	القدرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت)	مستوى الاحتمالية
			ع	س	ع	س		
1	دبني (30 ث)	تكرار	20.400	3.130	29.000	2.738	7.117	0020.
2	شوار (30 ث)	تكرار	22.000	3.316	32.400	2.302	6.377	0030.
3	رسي الكرة الطبية	متر	3.880	3030.	4.540	2700.	6.410	0030.
4	مزونة	سم	12.400	2.701	19.000	1.581	7.117	0.002

* معنوي عندما تكون قيمة مستوى الدلالة اصغر او يساوي (0.05)

يتضح من الجدول (7) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين الاختبارين القبلي والبعدي عينة المجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية لصالح الاختبار البعدي.

الجدول (8) يبين المعالم الإحصائية بين الاختبارات البعدي في بعض القدرات الفسيولوجية للمجموعتين التجريبية والضابطة

ت	القدرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت)	مستوى الاحتمالية
			ع	س	ع	س		
1	اللاهوائية القصيرة	واط	44632.203	3480.184	36156.677	3488.175	3.846	0050.
2	اللاهوائية المتوسطة	واط	36678.569	4544.933	30067.937	3596.652	2.550	0340.
3	اللاهوائية الطويلة	واط	33143.621	2272.192	29810.471	1275.086	2.861	0210.
4	الحد القصي لاستهلاك الأوكسجين النسبي	ملتر/كغم/دقيقة	39.014	4.783	32.772	3.182	2.429	0.041

* معنوي عندما تكون قيمة مستوى الدلالة اصغر او يساوي (0.05)

يتضح من الجدول (8) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) في الاختبار البعدي للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في بعض القدرات الفسيولوجية و لصالح المجموعة التجريبية.

الجدول (9) يبين المعالم الإحصائية بين الاختبارات البعدي في بعض القدرات البدنية للمجموعتين التجريبية والضابطة

ت	القدرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت)	مستوى الاحتمالية
			ع	س	ع	س		
1	دبني (30 ث)	تكرار	36.600	5.856	29.000	2.738	2.629	
2	شوار (30 ث)	تكرار	41.800	6.942	32.400	2.302	2.874	
3	رسي الكرة الطبية	متر	4870.	5.260	4.540	2700.	2.887	
4	مزونة	درجة	23.200	1.923	19.000	1.581	3.772	

* معنوي عندما تكون قيمة مستوى الدلالة اصغر او يساوي (0.05)

يتضح من الجدول (9) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) في الاختبار البعدي للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في بعض القدرات البدنية و لصالح المجموعة التجريبية .

2-7 المعالجات الإحصائية: لمعالجة البيانات إحصائياً قامت الباحثة باستخدام الحقيبة الإحصائية الجاهزة: (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (ت) للعينات المستقلة، اختبار (ت) للعينات غير المستقلة).

3- عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

الجدول (4) يبين المعالم الإحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في بعض القدرات الفسيولوجية للمجموعة التجريبية

ت	القدرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت)	مستوى الاحتمالية
			ع	س	ع	س		
1	اللاهوائية القصيرة	واط	22239.557	2738.085	44632.203	3480.184	9.343	0010.
2	اللاهوائية المتوسطة	واط	21376.696	2356.149	36678.569	4544.933	8.911	0010.
3	اللاهوائية الطويلة	واط	22754.491	1844.705	33143.621	2272.192	8.101	0010.
4	الحد القصي لاستهلاك الأوكسجين النسبي	ملتر/كغم/دقيقة	26.780	1.181	39.014	4.783	5.777	0040.

* معنوي عندما تكون قيمة مستوى الدلالة اصغر او يساوي (0.05)

يتضح من الجدول (4) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين الاختبارين القبلي والبعدي عينة المجموعة التجريبية في بعض القدرات الفسيولوجية لصالح الاختبار البعدي.

الجدول (5) يبين المعالم الإحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في بعض القدرات البدنية للمجموعة التجريبية

ت	القدرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت)	مستوى الاحتمالية
			ع	س	ع	س		
1	دبني (30 ث)	تكرار	19.600	2.792	36.600	5.856	7.680	0020.
2	شوار (30 ث)	تكرار	21.400	2.302	41.800	6.942	9.450	0010.
3	رسي الكرة الطبية	متر	3.960	3840.	5.260	4870.	4.625	0100.
4	مزونة	سم	12.800	1.303	23.200	1.923	8.072	0.001

* معنوي عندما تكون قيمة مستوى الدلالة اصغر او يساوي (0.05)

يتضح من الجدول (5) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين الاختبارين القبلي والبعدي عينة المجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية لصالح الاختبار البعدي.

الجدول (6) يبين المعالم الإحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في بعض القدرات الفسيولوجية للمجموعة الضابطة

ت	القدرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت)	مستوى الاحتمالية
			ع	س	ع	س		
1	اللاهوائية القصيرة	واط	23116.336	2389.153	36156.677	3488.175	6.911	0020.
2	اللاهوائية المتوسطة	واط	21634.163	1595.952	30067.937	3596.652	8.853	0010.
3	اللاهوائية الطويلة	واط	23592.997	1742.829	29810.471	1275.086	8.558	0010.
4	الحد القصي لاستهلاك الأوكسجين النسبي	ملتر/كغم/دقيقة	26.181	1.250	32.772	3.182	6.058	0040.

* معنوي عندما تكون قيمة مستوى الدلالة اصغر او يساوي (0.05)

ثانياً: مناقشة النتائج:

من خلال الجدول (6) يتبين وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولمصلحة الاختبار البعدي في المتغيرات الوظيفية، كان تخطيط المدرب في مناهجه التدريبي بالشكل الذي راعي فيه زمن التمرين اوقات الراحة اللازمة وحسب الطريقة التدريبية المستخدمة من قبل المدرب لكن لم يراعي أنظمة الطاقة، أذ أنه لا يمكن تحقيق النتيجة المطلوبة من الوحدة التدريبية إذا ما تمت بعيدة عن مراعاة نظم إنتاج الطاقة كما لايمكن أن يتطور المستوى الفسيولوجي للمتدرب مالم نجد برامج التدريب لتنمية نظام إنتاج الطاقة التي يعتمد عليها لتطوير اللياقة الصحية (1؛ 30).

من الجدول (7) يتبين وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولمصلحة الاختبار البعدي في القدرات البدنية التي تناولها البحث، وترى الباحثة في ذلك الى اعتماد المدرب على نمط واحد في تنمية وتطوير القدرات البدنية وكذلك إلى التنظيم الدقيق في أداء الوحدات التدريبية. إذ " إن التطور في المستوى البدني لدى اللاعبين يعود إلى الأسلوب التدريبي المتبع من قبل المدرب والذي اعتمد نوعاً ما على الأسس العلمية في تشكيل الحمل التدريبي وتوزيع درجاته " (7): 69 .

وكذلك اعتماد المدرب على مناهج تدريبي بتمارين بدنية ثابتة وإهمال مستوى اللعاب في الأداء المهاري. إذ يستطيع المدرب أن يضع للمتدربين في المنهاج التدريبي محتوى يتناسب مع مستوى قدراتهم وقابليتهم بحيث يحدد بدرجة كبيرة في المنهاج التدريبي.

من خلال ملاحظة الجدول (8) تبين فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات البعدي للمجموعتين ولمصلحة المجموعة التجريبية، ترى الباحثة أن التطور الذي حدث في المتغيرات الوظيفية ولصالح المجموعة التجريبية يعود سببه بالدرجة الأساس إلى تحسن عمل الجهازين الدوري والتنفسي وهو ناتج عن أتباع الأسس العلمية الصحيحة في وضع وتصميم تمارين التدريب المتنوع وتدريبها بطريقة التدريب الفئري المرتفع والمنخفض الشدة الذي يعتمد على إنتاج الفوسفاتي لإنتاج الطاقة قد ساهم في حدوث هذا التطور للقدرات الهوائية واللاهوائية، أذ يؤكد (رايندل) نقلاً عن (الوديان) " أن التدريب الفئري هو

أشارت نتائج الجدول (4) يبين وجود فروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولمصلحة الاختبار البعدي في القدرات الوظيفية التي تناولها البحث إن التطور الذي حدث بالمجموعة التجريبية كان نتيجة التحسن في عمل الجهازين الدوري والتنفسي والذي محصلة استخدام التدريب المتنوع الذي راعت الباحثة في وضعه إلى أسلوب التدريب الملائم لتطوير القدرة اللاهوائية والهوائية من خلال مراعاة المدة الزمنية لأداء التمرين والتي كانت كافية بشكل كامل إلى إعادة بناء (ATP)، هذا فضلاً عن أن فترة المنهاج التدريبي وما رافقها من زيادة في عدد التكرارات ووضع المنهاج بشكل علمي سليم قد ساعد في أحداث التكيف المطلوب من قبل المتدربين والذي ساهم في تطوير المتغيرات الوظيفية للمتدربين . إذ إن المنهاج التدريبي يقاس نجاحه بالتطور الذي يحققه المتدرب في نوع النشاطات الرياضية الممارس خلال المستويات البدنية والوظيفية وهذا يعتمد على التكيف الذي يحققه المتدرب مع المنهج التدريبي الذي يطبق عليه (12: 12).

الجدول (5) يبين وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولمصلحة الاختبار البعدي في القدرات البدنية التي تناولها البحث وهذا يؤكد تطور المتدربين في المجموعة التجريبية وتعزو الباحثة ذلك إلى الأثر الإيجابي للتدريب المتنوع بتمارينه المتنوعة التي أدى إلى حدوث تكيفات فسيولوجية من خلال التخطيط العلمي الذي اثبت فاعليته التي أدت إلى تحسن مستوى القدرات البدنية، إذ ان خصوصية التدريب تحدث تكيفات خاصة تتولد من التأثيرات الخاصة لعملية التدريب (18: 268). أن التدرج في الحمل التدريبي من خلال التدريب المتنوع أسهم بشكل كبير في تطور القدرات البدنية إذ " إن مبدأ التدرج في الحمل التدريبي يعد من العوامل الأساسية في نجاح المناهج التدريبية " (10: 86)، وكذلك " لابد من زيادة التدرج بصورة تدريجية عن طريق تحديد المدة اللازمة لحدوث التكيف على أن تكون هذه الزيادة في الحمل التدريبي مناسبة لمستوى و قدرات اللاعب إذ لا يكون مقدار الزيادة كبير جداً أو صغير جداً " (3: 33).

الحمل وحجمه واستخدام درجة الحمل المناسبة لاتجاه التدريب يمكنه من تشكيل الحمل التدريبي بشكل جيد (6: 53). هذا فضلا عن استخدام تمارين متنوعة فضلا عن توفير الامان للمتدرب وكذلك مراعاة الابتعاد عن الاصابة كل عذا أسهم وبشكل كبير في تطور القدرات البدنية إذ أن " اختيار التمارين المناسبة تمكن المدرب من تطور القدرات البدنية وفي الوقت نفسه تعمل على توفير الامان للمتدرب والتقليل من حدوث الاصابة وارتفاع اللياقة الصحية تدريجيا "(5: 46). فضلا عن ما تضمنته التمرينات التي وضعتها الباحثة والتي كانت فيها المتدرب في حركة مستمرة خلال فترة أداء التمرين فضلا عن الاستخدام الأمثل للسرعة المناسبة والتغلب على كتلة الجسم وكذلك تمارين متنوعة في هدفها التي أدت إلى تطور العضلات العاملة في الأداء.

4-الخاتمة:

في حدود أهداف البحث وبناء على نتائج التحليل الإحصائي توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات التالية:

- 1-يؤثر منهج التدريب المتنوع تأثيراً إيجابياً على بعض القدرات الفسيولوجية والبدنية التي تم بحثها.
 - 2-منهج التدريب المتنوع المقترح أحدث تحسناً في بعض القدرات الفسيولوجية للمدربين في القاعات الرياضية الخاصة.
 - 3-منهج التدريب المتنوع المقترح أحدث تحسناً في بعض القدرات البدنية للمدربين في القاعات الرياضية الخاصة .
 - 4-منهج التدريب المعد من المدرب المعتمد بصالة الرشاقة قد أحدث تأثير في بعض القدرات الفسيولوجية للمدربين في القاعات الرياضية الخاصة.
 - 5-المنهج المعد على وفق التدريب المتنوع للمجموعة التجريبية كانت أفضل في نتائجها من المجموعة الضابطة .
- توصى الباحثة بما يلي:
- 1-إستخدام منهج التدريب المتنوع المعد من قبل الباحثة لتطوير بعض القدرات الفسيولوجية والبدنية الخاصة للمدربين في القاعات الرياضية الخاصة .
 - 2-أهمية استخدام منهج التدريب المتنوع للعمل عليه في القاعات الرياضية الخاصة.

الطريقة النموذجية لرفع الكفاءة الوظيفية لعمل القلب والشعيرات الدموية" (8: 128)، كذلك ان التدريب الفترتي الذي يعتمد بصفة أساسية على النظام الفوسفاتي لإنتاج الطاقة (ATP-PC)، فضلا عن النظم الأخرى ويستخدم في معظم الرياضات أن لم يكن جميعها إذ يؤثر في القدرة الهوائية واللاهوائية وهو يعمل في أحداث عملية التكيف بتأثيره الفعال من خلال التحكم في متغيراته في جميع التمارين المستخدمة "(6: 88) .

وكذلك انتظام المتدربين بالتدريب والالتزام بتعليمات أداء التمارين المتنوعة الموضوعة في المنهاج طيلة (8 أسابيع) قد أسهمت بشكل كبير في حدوث تغيرات فسيولوجية وتحسن عمل الجهازين الدوري و التنفسي " أن الانتظام بالتدريب سوف يؤدي الى حدوث تغيرات فسيولوجية في جميع وظائف أجهزة الجسم وخاصة القلب والدورة الدموية فالرياضيون يمكنهم التكيف على تغيرات فسيولوجية التي تحدث في أجهزة الجسم من خلال الجهد العضلي والاستمرار في أداء هذا الجهد ومن هذه التغيرات عدد ضربات القلب وعدد مرات التنفس "(11: 77) . وكان لاستخدام الشدة المثالية عند تطبيق التمرينات باستخدام التدريب المتقاطع وكذلك اوقات الراحة المناسبة الأثر في إعادة تكوين (ATP) قد أسهم في تطوير القدرة اللاهوائية للمدربين " لان شدة التمرين المتناسبة مع أوقات الراحة من وحدة إلى أخرى لكي تحقق تطور للقدرات الوظيفية من خلال التكيف الفسلجي الحاصل لدى اللاعبين في هذه القدرات اللاهوائية(4؛ 94). " بأن عند إعطاء فترات راحة كافية لتسديد جزء كبير من الدين الاوكسجيني التي تحتاجها إليها العضلات لبناء المركبات الفوسفاتية التي استهلكت أثناء الأداء "(3: 313) .

من الجدول (9) يبين وجود فروق معنوية بين الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث ولمصلحة المجموعة التجريبية في القدرات البدنية. وهذه النتائج تؤكد صحة استخدام التدريب المتنوع بتمارينه المتنوعة والتأكيد على شدة أداء التمرينات بشدة مناسبة وقدرات المدربين وعدد مرات تكرار التمرين. أن "التشكيل الصحيح لحمل التدريب يعد الركيزة الأساسية لتطور مستوى اللياقة الصحية للفرد المتدرب، ويتطلب الارتفاع بمستوى المتدرب بالقدرات البدنية تقدماً في مستوى الحمل التدريبي إذ تزداد قدرة المتدرب على التكيف، كما أن فهم المدرب للعلاقة بين شدة

- [17] Librman & Cline; Basket ball for Women, Human Kinetics. (1996)
- [18] Macardle, W.O, et al: Exercise Physiology, energy, Nutraition and Human performance, Lea and Febiger, (1981).
- [19] Marcus, B.,: Basketball Basics, Contem Porary Books. (1996).
- [20] Penry, JT, Wilcox AR, Yun j. validity and reliability analysis of cooper s 12-minut run and multistage shuttle run in healthy adults . J strength Cond Res. 2011 mar; 25 (3) : 597-605
- [21] Werner, W., & Sharon, A.: Lifetime Physical Fitness and Wellness: A Personalized Program Cengage Learning 2ed, USA. (2011).
- [22] Wissl: Basketball ,human kinetics, U.S.A. (1995).

- 3- استخدام أنشطة التدريب المتنوع النساء المتدربات في القاعات الرياضية الخاصة لما له من أهمية في تطوير الحالة الوظيفية والبدنية.
- 4- توفير الأدوات والأجهزة الرياضية المستخدمة في التدريب المتنوع في القاعات الرياضية الخاصة بما يخدم العملية التدريبية للمدربين.

المصادر:

- [1] ابو العلا احمد عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية، ط1: (دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1997) .
- [2] أبو العلا احمد عبد الفتاح؛ فسيولوجيا التدريب الرياضي، ط1؛ (دار الفكر العربي، القاهرة، 2003) .
- [3] أبو العلا احمد عبد الفتاح؛ تدريب السباحة للمستويات العالية، ط1: (دار الفكر العربي، القاهرة، 2003) .
- [4] ابو العلا احمد عبد الفتاح و نصر الدين احمد رضوان؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية: (دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1993) .
- [5] احمد مختار؛ المهارات الأساسية لكرة القدم، ط1: (مطابع صوت الخليج، 1989) .
- [6] أمر الله البساطي؛ أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته: (دار المعارف، الإسكندرية، مصر، 1998) .
- [7] بسام سعود هارون؛ تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات الحركية والنفسية لدى لاعبي كرة القدم للناشئين: (أطروحة دكتوراه غير منشورة، لكلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، 1987) .
- [8] حسن الوديان؛ التدريب الفترتي للتدريب المستمر وأثرهما في زمن الأداء سباحة (50م) بطريقة الزحف على البطن: (مجلة نظريات وتطبيقات كلية التربية الرياضية، العدد (34)، جامعة الإسكندرية، 1993) .
- [9] زكى محمد حسن؛ التدريب المتقاطع اتجاه حديث في التدريب الرياضي: (المكتبة المصرية، الإسكندرية، 2004).
- [10] طه محمد علي الحجار و زياد بونس الصفار؛ تأثير أشواط مباراة المباراة على استجابة واستشفاء معدل النبض: (بحث منشور في مجلة الراصد للعلوم الرياضية، المجلد (11)، العدد (39)، جامعة الموصل، العراق، 2005) .
- [11] قاسم حسن حسين؛ الفسيولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي، مطبعة دار الحكمة للطباعة والنشر، الموصل، العراق، (1990).
- [12] محمد علي أحمد القط؛ وظائف أعضاء التدريب الرياضي؛ مدخل تطبيقي، ط1: (دار الفكر العربي، القاهرة، 1999) .
- [13] محمد صبحي حسانين؛ القياس والتقييم في التربية البدنية، ط6، الجزء الأول: (دار الفكر العربي، القاهرة، 2004).
- [14] مفتي إبراهيم حماد؛ التدريب الرياضي أسس- مفاهيم - اتجاهات: (دار المعارف، الإسكندرية، 1997)
- [15] Adams,G.M .Exercise physiology laboratory manual .wm .c. Brown publishers,1sted,USA. (1990).
- [16] Edjacoby, A: Applied Techniques in Track and field, Leisure Press, New york. (1997).

الأداء الإداري وعلاقته بالسلوك الحازم لبعض الاتحادات المركزية للألعاب الفرعية من وجهة نظر

أعضاء الاتحادات الفرعية في العراق

م.د حامد محمد عمّاش الجغيفي¹

جامعة كركوك/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة¹

(¹ hamidaljufi@gmail.com)

المستخلص: تعد الإدارة ركيزة من ركائز العمل، والأداء الإداري هو الآخر ركن مهم للإدارة والواجب مراعات العمل بها في المؤسسات الرياضية ومنها الاتحادات المركزية للألعاب الفرعية ويعد السلوك الحازم لهذه الاتحادات المركزية للألعاب الفرعية هو صورة لطبيعة الأداء الإداري أي صورته من صور العمل، وأعدت المنهج الوصفي بأسلوب المسح على عينة (65) فرد يمثلون ما نسبته (47%) من مجتمعهم المتمثل بأعضاء الاتحادات الفرعية للألعاب الفرعية المشتركين بالدوري العراقي والمنافسات الرياضية 2022/2021 البالغ عددهم (140) فرد، كما اختير منهم للعينة الاستطلاعية (8) أفراد يمثلون ما نسبته (5%) منهم، وبعد تحديد أداة القياس وتوصيفها وتطبيقها عليهم جمعت البيانات وتمت معالجة النتائج بنظام (SPSS) وأهم الاستنتاجات هناك أداء إداري جيد لبعض الاتحادات المركزية للألعاب الفرعية وأظهرت النتائج أيضاً تمتع أعضاء بعض الاتحادات المركزية للألعاب الفرعية سلوك حازم يتناسب مع العمل الإداري، ويوصي الباحث ضرورة الاهتمام بمتغير الأداء الإداري لتأثيره على العمل لأعضاء بعض الاتحادات المركزية للألعاب الفرعية، كما من الضروري اعتماد نتائج الدراسات الأكاديمية التخصصية بالإدارة الرياضية، ودعم جهود الباحثين الأكاديميين في التشكيلات الإدارية لاتحادات الألعاب الفرعية وتقديم الأفضل للجمهور وللممارسين الألعاب الفرعية.

الكلمات المفتاحية: فاعلية الأداء الإداري - السلوك الحازم

1-المقدمة:

ضبط النفس لتغيير الظروف والاحداث السلبية المتوقعة الى مواقف ايجابية لاتنظر بالآخرين وفي نفس الوقت تخدم مصالح المنظمة الرياضية فالسلوك الجازم يزيد من ثقة الإداري بنفسه وقدراته فضلا عن تحمل القرارات الشخصية والتي تكون لصالح المنظمة، فالشخص الذي يمتلك السلوك الجازم يتعامل مع الافراد على وفق خلفياتهم وثقافتهم وبراعي الفروق الفردية كما انه يضع بالحسبان المتغيرات البيئية.

وتظهر أهمية البحث الحالي كونه يسלט الضوء على متغيرين غاية في الأهمية وهما فاعلية الأداء الإداري لأعضاء الاتحادات الرياضية والسلوك الجازم لما لهم من تأثير مباشر على مخرجات الاتحادات الرياضية فمن خلال العلاقة المتبادلة بين المتغيرين يمكن تشخيص جوانب القوة والضعف في ممارساتهم الإدارية والخروج بتوصيات يمكن ان تساعد القائمين على إدارة هذه الاتحادات في الاستفادة من جوانب القوة وتلافي جوانب الضعف.

مشكلة البحث:

يوجد العديد من الدراسات التي اثبتت ان السلوك الجازم هو سلوك ايجابي مطلوب في كثير من المواقف منها دراسة (كمال: 2010، 146) التي أظهرت ان السلوك الجازم يؤثر في القرارات الأخلاقية، وفي نفس الوقت هناك تأثير للقرارات الأخلاقية في الأداء الإداري، عليه يمكن ان تكمن مشكلة البحث في التساؤلات الآتية:

هل يمتلك أعضاء الاتحادات الرياضية سلوكا جازما؟ وإذا امتلكوه هل له علاقة بالأداء الإداري؟

الامر الذي يعزز مشكلة البحث عدم وجود دراسات-على حد علم الباحث تناولت المتغيرين على الاتحادات الرياضية

اهداف البحث:

- 1-التعرف على الاداء الاداري لدى الاتحادات المركزية للألعاب الفرعية من وجهة نظر اعضاء الاتحادات الفرعية بالعراق ؟
- 2-التعرف السلوك الحازم لبعض الاتحادات المركزية للألعاب الفرعية من وجهة نظر اعضاء الاتحادات الفرعية بالعراق
- 3-التعرف نوع العلاقة بين الاداء الاداري والسلوك الحازم الاتحادات المركزية للألعاب الفرعية من وجهة نظر اعضاء الاتحادات الفرعية بالعراق.

أصبحت الإدارة في العصر الحديث وسيلة رئيسة لتحقيق أهداف المنظمات وأهداف المجتمعات وذلك من خلال الاستفادة القصوى من الموارد والإمكانيات المتاحة وفقا لجهود بشرية تتميز بالتخطيط والتنظيم والتوجيه والرقابة، ومن ثم فان الإدارة الحديثة أصبحت جزءا لا يتجزأ من المنظمات والمجتمعات المعاصرة وضرورة حتمية لإدارة العمل بشكله الجماعي والتنسيق بين مختلف وحداته لبث روح الفريق في العمل وتحقيق الأهداف المتوخاة بأفضل الطرق وأيسرها مع تقديم خدمات ذات جودة عالية. لذا أصبح من المؤكد أن الإدارة بشطريها البشري متمثلا بالإداريين والعلمي متمثلا بوظائف الإدارة تتربط وتمتج لتقديم أفضل الخدمات في البيئتين الداخلية والخارجية للمنظمة في ضوء درجة عالية من الرشد الإداري قيادة وتحفيزا (الكواز والاشرفي: 2001، 4).

كما ان نجاح المؤسسات في تحقيق أهدافها يتطلب توافر عدد من المتغيرات التنظيمية بشكل سليم ،ومنها الاداء الاداري الذي يعكس شخصية المؤسسة كي يتصورها العاملين فيها، ويعد أيضا من محددات العمل التنظيمي فهو يؤثر في رضا العاملين ومستوى أدائهم، ويمثل الاداء الاداري تصورات وادراك الافراد حول معالم الأوضاع الادارية كاتخاذ القرارات والقيادة والوظائف الأخرى، مما يحقق مرونة الهيكل التنظيمي وديمقراطية القيادة والمشاركة في صنع واتخاذ القرارات وفاعلية الاتصالات ببيئات صحية في كل المنظمات المعاصرة لتحقيق رضا واندماج العاملين لمنظمتهم .

السلوك الجازم هو أن يعبر الفرد عن أفكاره ومشاعره واحتياجاته بصدق وأمانة وبطريقة مباشرة دون المساس بحقوق الآخرين ويتصف هذا السلوك بالإيجابية أي أنه سلوك ايجابي، بما يدفعه إلى بذل الجهد المطلوب والإضافي لتحقيق أهدافه وأهداف المؤسسة في آن واحد . وتزداد أهمية وجود اداء اداري صحيح في ظل التغيرات البيئية السريعة التي تعيشها المؤسسات والمنافسة الشديدة والدخول إلى العولمة والتغير التكنولوجي السريع، وفي كثر من المواقف الإدارية يحتاج من الإداري ان يمارس الإداري فيها سلوكا جازما فالكثير من المواقف تحتاج الى تفكير ايجابي واتخاذ قرارات موضوعية فيها الكثير من

(الانترنت)، استمارة اراء الخبراء والمختصين، المقياسيين (الاداء الاداري-السلوك الحازم) ملحق (1) و (2).

2-3-2 أدوات البحث:

2-3-2-1 مقياس الاداء الإداري: تبنى الباحث مقياس نبيل عباس حمادي (نبيل، 2022) الأداء الإداري لدى اتحادات ألعاب المضرب، الذي يضم مجالات سبعة موزع عليها (49) فقرة، بدرجة كلية تتراوح (49-245)، وبوسطٍ فرضي (147) كما موضح في ملحق (1) وهذا المقياس خاص بالعينة المستهدفة للقياس نفسها واجريت له معاملات إحصائية عدة وتحتوي العبارات على خمسة بدائل تمثل درجة المقياس وهي (موافق بشدة، موافق، موافق احيانا، غير موافق، غير موافق جداً) على وفق طريقة (Likert).

2-3-2-2 مفتاح التصحيح لمقياس: يتم داء الاداري الدرجة للعبارة كما يأتي (5-4-3-2-1) وعليه فإن أعلى درجة يحصل عليها الشخص المختبر هي (245) وأقل درجة (49).

وقام الباحث بأخذ المقياس كما هو من دون التعديل عليه لأنه ملائم لموضوع الدراسة وكذلك على وفق اتفاق السادة الخبراء المختصين اللذين تم الاستعانة بهم بهذا الخصوص .

2-3-2-2 مقياس السلوك الحازم: أطلع الباحث على الدراسات السابقة التي تناولت مفهوم السلوك الحازم المهني. لذا وجد الباحث من الأفضل تبنى مقياس السلوك الحازم (محمد حسن علاوي، 1998).

يتكون المقياس من (20) فقرة يقوم المختبر بالإجابة عنها وفق بدائل إجابة رباعية التدرج ويتكون من اربع بدائل (أوافق بشدة-أوافق -لا أوافق -لا أوافق بشدة)(ملحق 2) وتحسب الدرجة كالاتي (4-3-2-1) للعبارات الايجابية وعكسها للفقرات السلبية اي (1-2-3-4). وتم تكييف المقياس ليتناسب مع عينة البحث وتبلغ اعلى درجة للمقياس (80) واقل درجة 20 درجة. اما المتوسط الفرضي فقد بلغ (45)، وذلك للأسباب الآتية:

- 1- أنه يغطي كل مجالات السلوك الحازم .
- 2-حدثته في المجال الرياضي.

مجالات البحث

المجال البشري: اعضاء الاتحادات الفرعية لبعض الالعاب الفرقيه في العراق

المجال الزمني: الموسم الرياضي 2021-2022

المجال المكاني: مقرات الاتحادات الفرعية لبعض الالعاب الفرقيه في العراق

تحديد المصطلحات: السلوك الجازم : هو أن تعبر عن أفكارك ومشاعرك واحتياجاتك بصدق وأمانة وبطريقة مباشرة دون المساس بحقوق الآخرين ويتصف هذا السلوك بالإيجابية أي أنه سلوك إيجابي (صالح ابو جادو: 2000، ص330).

2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي ذي الأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية لأنه الأكثر ملائمة لطبيعة المشكلة وتحقيق أهداف البحث، إذ أن البحوث الوصفية غالباً ما تستهدف توفير البيانات التي تصف هيكل مجتمع البحث وخصائصه.

2-2 مجتمع وعينة البحث: اشتمل مجتمع البحث على بعض الاتحادات المركزية للألعاب الفرقيه اذا اختيرت العينة من الاتحادات الفرعية وهو اتحاد القدم الكرة الطائرة وكرة السلة وكرة اليد والبالغ عددهم (65) ويمسبة (47%) من مجتمع الاصل وبلغت نسبتهم (32%) من المجتمع الكلي، وعينة استطلاعية (8) وبنسبة (5%)، جدول (1) و(2).

الجدول (1) يبين توزيع مجتمع البحث اعضاء اتحادات فرعية

ت	اعضاء اتحادات فرعية	العدد
1	كرة القدم	25
2	كرة الطائرة	15
3	كرة السلة	10
4	كرة اليد	15

الجدول (2) يبين توزيع عينات البحث والنسبة المئوية

ت	تفاصيل مجتمع البحث	عينة الدراسة	النسبة المئوية
1	عينة البحث	65	47%
2	التجربة الاستطلاعية	20	5%

2-3 وسائل جمع البيانات:

2-3-1 وسائل جمع المعلومات: (المصادر والمراجع العلمية، الدراسات والبحوث السابقة، شبكة المعلومات الدولية

للاتحادات المركزية لبعض الالعاب الفرعية. وهذا يسهل إنجاز الاعمال ونشاطات أعضاء الهيئة العامة و الابتعاد عن الاعمال التقليدية من خلال روح الجماعة والانتماء إلى مكان عملهم ولأجل المصلحة العامة، وكلما كان الاداء الاداري المعمول به مرن وعدم وجود التقييد فيه في الاتحاد كلما شعر اعضاء الاتحادات المركزية بالاكفاء وحبهم للعمل من اجل تحقيق اهدافهم المنشودة وكذلك يدل على التعاون فيما بينهم والعمل بروح الجماعة وليس بأعمال انفراديه وقرارات ارتجالية مستبده. ويعزو الباحث أن ارتفاع مستوى الاداء الاداري وقدرتهم على السيطرة والتحكم في مختلف المواقف وكذلك نتيجة خبراتهم المتراكمة في مجال تخصصهم وعملهم ادى الى ارتفاع الاداء الاداري لديهم وبنائج عالية، وأن هذا المستوى المفتوح الذي له ابعاد ايجابية داخل الاتحادات الفرعية كالعامل الجيد والتجديد والتحفيز والابداع والتعاون والابتعاد عن الملل والروتين في العمل، فيؤدي إلى تحقيق الاهداف الموضوعية وبهذا تزداد قدرة اعضاء الهيئة الادارية على تحديد المشكلات والعمل على حلها، ويعد الاداء الاداري المفتوح بدرجة عالية مؤشراً على ضرورة إدارة العمل بشكل عقلاني داخل الاتحاد . إذ " ان توافر الاداء الاداري المثالي والملائم هو مفتاح للإدارة الفعالة وهذا يتفق مع (نبيل عباس حمادي (10 : 25).

كما ويعتمد على كيفية إدارته من قبل رؤسائه، وأن التعامل معه بطريقة تعاونية تجعل الاتحادات الفرعية أقوى لأجل تلافي السلبات والعمل على الوقوف على الايجابيات فقط وتطويرها . إذ يؤكد (اكرم احمد رضا واسراء وعد، 2015) " ان خصائص المنظمة الثابتة نسبياً والتي تمثل ادراك الافراد الجماعي للمنظمة والابعاد السائدة فيها كالثقة والاستقلالية والدعم والابداع وهذه الخصائص ناتجة عن تفاعل الافراد بعضهم ببعض وتستخدم لتفسير وتحليل مواقفهم وهي ايضا تعكس المعايير والسلوك السائد في المنظمة " (1 : 24).

3-2 عرض ومناقشة نتائج مستوى السلوك الحازم:

الجدول (4) يبين مستوى السلوك الحازم من وجه نظر اعضاء الاتحادات الفرعية

نوع العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري للوسط	درجة الحرية	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
50	103.5	9.45	331.	36	5.64	0.000	دال

قيمة (t) معنوي $\geq (0.05)$ عند درجة حرية (49).

3-ملاءمته للبيئة العراقية من ناحية، كما طبق هذا المقياس على الموظفين والموظفات في وزارات الدولة العراقية من ناحية أخرى.

2-4 التجربة الاستطلاعية: قام الباحث بالتجربة الاستطلاعية وتوزيع المقياسين على (8) أفراد من مجتمع البحث وخارج عن عينة البحث بتاريخ 2021/3/5 للتعرف على ملائمة المقياس والوقت المستغرق للإجابة عن أسئلة المقياس.

2-5 التجربة الرئيسية: بعد التأكد من اتمام جميع الخطوات اللازمة لصلاحيه عبارات المقياس، والتأكد من سلامة الاختبار في التجربة الاستطلاعية، تم تطبيق المقياس على عينة البحث (65) عضواً ونسبة مئوية بلغت (47%)، يمثلون اعضاء الاتحادات الفرعية لبعض الالعاب الفرعية، وخلال المدة من 2022/3/10 ولغاية 2022/4/20

2-6 الوسائل الإحصائية: أستخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (Spss)، (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، معامل الارتباط البسيط، قيمة ت، النسبة المئوية، مربع كاي.

3- عرض ومناقشة النتائج:

3-1 عرض ومناقشة نتائج مستوى الاداء الاداري:

الجدول (3) الاداء الاداري من وجهه نظر اعضاء الاتحادات الفرعية

نوع العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري للوسط	الوسط الفرضي	درجة الحرية	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
65	116	8.73	1.24	96	49	16.12	0.000	دال

قيمة (t) معنوي $\geq (0.05)$ عند درجة حرية (49).

من خلال الجدول اعلاه جدول (3) تبين انه يوجد فرق معنوي دال لدى عينة البحث في الاداء الاداري، إذ يعزو الباحث الى وجود اداء اداري عالي لدى اعضاء لبعض الاتحادات المركزية الالعاب الفرعية هذا نتيجة الاندماج الوظيفي العالي فيما بينهم من خلال العمل المتميز .

ان معرفة اعضاء الاتحادات بأهمية نتائج الاداء الاداري وادراكهم لمعامله وكذلك التنسيق والتنظيم الجيد فيما بينهم لتحقيق اهدافهم المنشودة كاتخاذ القرارات والقيادة والوظائف الاخرى التي تحقق اندماج العاملين لأجل اتحاداتهم وتحقيق القرارات بشكل جماعي والتي يتم التخطيط لها في العمل الاداري

الاحصائية التي يتمتع بها اعضاء الاتحادات المركزية . وهذا يحقق اهداف البحث الأداء الإداري وعلاقته بالسلوك الحازم لبعض الاتحادات المركزية للألعاب الفرعية من وجهة نظر أعضاء الاتحادات الفرعية في العراق.

4-الخاتمة:

من خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها للاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث تمكنت الباحثان من التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:

1-هناك اداء اداري جيد لبعض الاتحادات المركزية للألعاب الفرعية .

2-اظهرت النتائج تمتع اعضاء لبعض الاتحادات المركزية للألعاب الفرعية سلوك حازم يتناسب مع العمل.

3-الاداء الاداري ارتباط جيد مع السلوك الحازم لدى اعضاء لبعض الاتحادات المركزية للألعاب الفرعية.

من خلال ما تم التوصل إليه من استنتاجات يمكننا الخروج بالتوصيات الآتية:

1-ضرورة الاهتمام بتغيير الاداء الاداري لتأثيره على العمل لأعضاء لبعض الاتحادات المركزية للألعاب الفرعية .

2-ضرورة تطوير ما يعزز الاداء الاداري كأساس لتحقيق اهداف لبعض الاتحادات المركزية للألعاب الفرعية .

3-تعريف اعضاء لبعض الاتحادات المركزية للألعاب الفرعية بأهمية المتغيرات الادارية للعمل داخل الاتحادات وتأثيرها على تحقيق الاهداف .

المصادر:

[1] حمد عواد الصميدعي، (1999)؛ اختلاف الجنس وأثره في الرضا الوظيفي، دراسة نظرية وتطبيقية في مصرف الرشيد (الإدارة العامة): (مجلة التقني/البحوث التقنية، ع28، 1999).

[2] سحر عناوي رهيو الزبيدي؛ القوة التنظيمية ودورها في تحقيق التوافق المهني لدى عينة من مدراء ومسؤولي الشعب في كليات جامعة القادسية: (مجلة الغري للعلوم الاقتصادية والادارية، المجلد الرابع عشر، العدد (3)، 2017).

[3] عباس محمود عوض؛ علم النفس السلوكي: (القاهرة، دار المعرفة الجامعية، 1988).

[4] علا صبري حازم؛ المناخ التنظيمي وعلاقته بأسلوب إدارة الصراع في الاتحادات الرياضية الاولمبية العراقية (رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، 2017).

[5] كامل محمد المغربي؛ السلوك التنظيمي مفاهيم وأسس سلوك الفرد والجماعة في التنظيم، ط4: (عمان، دار الفكر، 2010).

من خلال الجدول اعلاه جدول (4) الذي تبين السلوك الحازم اذ يوجد فرق معنوي دال لدى عينة البحث في السلوك الحازم يعزو الباحث هذا الى وجود حزم مهني متميز وعالي لدى لبعض الاتحادات المركزية للألعاب الفرعية وذلك للمعرفة العالية في تسخير بعض محاور السلوك الحازم بشكل مقبول للاتحادات المركزية لأجل الخروج بنتائج ممتازة لصالح عملهم. هذا من جانب ومن جانب آخر أظهرت جزء من النتائج مستوى اقل من السلوك الحازم لدى بعض الاتحادات ، وقد يعود ذلك إلى تغير هذا السلوك طبقاً للمواقف ويمكن تفسير هذه النتيجة الى شعور الأعضاء بعدم الأمن والخوف من استخدام هذا السلوك، نتيجة لتصارع الأدوار التي يقوم بها الفرد، والمنافسة، وعدم إشباع حاجاته بشكل سليم مما يؤثر تأثيراً سلباً في عملية السلوك الحازم، فضلاً عن سوء الأحوال الاقتصادية وصعوبة الحصول على ضروريات الحياة وتصارع القيم بين الثقافات المختلفة التي يعيش فيها الفرد بين الماضي والحاضر وبين ما يتماه الفرد وما هو واقع بالفعل، وكذلك شيوع التوتر والصراع بين الأفراد في المجتمع الواحد. " إن توفير على عنصر الحوافز يد شرطاً هاماً بالنسبة للعامل، إذ يحفزه ويدفعه نحو إنجاز المهام المطلوبة منه كما يشجعه على الإبداع بالعمل، وهذا مرتبط بمستوى الحوافز التي يتلقاها العامل وطبيعتها وديمومتها، وأيضاً مدلولاتها بالنسبة للعامل ومستوى شعوره بالرضا والسعادة عن محيطه المهني هذا يتفق ما اشارت اليه (سحر غناوي الزبيدي)(7:119)

الجدول (5) يبين العلاقة الارتباطية بين مقياسي داء الاداري والسلوك الحازم

ت	المتغيرات	عدد العينة	قيمة (ر) المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
1	الاداء الاداري	65	0.372	48	0.000	دال
2	السلوك الحازم					

من الجدول (5) والذي يبين:

ان هناك علاقة ارتباط جيدة (دالة) بين متغير (الاداء الاداري) و متغير (السلوك الحازم) وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط وثيقة بين المتغيرين، إن ذلك يدل على أن هناك اداء اداري مثالي وعالي في التنظيم فإنه سيكون ايضا معه سلوك حازم جيد وواضح، ويعزو الباحث ذلك الى التأثير المتبادل بين الاداء الاداري والسلوك الحازم للقيمة التي اظهرتها المعالجات

- [6] الكواز، عدي غانم والاشرفي، رياض احمد (2001): نظرة متقدمة في إدارة الرياضة ، مكتب كشكول للطباعة، الموصل.
- [7] كمال حامني (2020): مفهوم الذات و علاقته بالسلوك الجازم لدى لاعبي كرة القدم دراسة ميدانية على عينة من لاعبي فئة أشبال ولاية بجاية، رسالة ماجستير منشورة، جامعة محمد خيضر بسكرة.
- [8] كريم عبد ساجر الشمري؛ وعي الذات وعلاقته بالتوافق المهني: (رسالة ماجستير غير منشورة: جامعة بغداد. كلية الآداب، 2000).
- [9] محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2000).
- [10] واصل جميل المؤمني؛ المناخ التنظيمي وإدارة الصراع في المؤسسات التربوية: (الأردن، عمان، دار الحامد للنشر والتوزيع، 2006).
- [11] يوسف محمد الحسن التيجاني؛ التحفيز وأثره في تحقيق الرضا الوظيفي لدى العاملين في منشآت القطاع الصناعي بالمدينة المنورة ومكة المكرمة: (رسالة ماجستير، الأكاديمية العربية البريطانية للتعليم العالي، السعودية، 2008).
- [12] محمد حسن علاوي؛ موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998).
- [13] نبيل عباس حمادي؛ دراسة لفاعلية الأداء الإداري لدى اتحادات ألعاب المضرب وعلاقته بالميزة التنافسية من وجهة نظر الاتحادات الفرعية في العراق: (رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، الجامعة المستنصرية، 2022).



الملاحق:

الملحق (1) مقياس فاعلية الأداء الإداري

ت	أولاً: مجال الفاعلية الإدارية:	أنتفق تماماً	أنتفق	أنفق نوعاً ما	لا أنتفق	لا تماماً
1	يرسم الاتحاد أهدافه في الموسم الرياضي بوضوح؟.					
2	يحدد الاتحاد التوقيتات الزمنية اللازمة لتحقيق الأهداف المرسومة؟.					
3	يتابع الاتحاد تدليل عقبات معوقات الأداء الإداري؟.					
4	ينجز الاتحاد الأهداف المرسومة بمراد محدودة؟.					
5	يؤمن الاتحاد الاتصال الفاعل مع العاملين كافة ؟.					
6	يوضح الاتحاد المهام والواجبات المطلوب تحقيقها من لدن العاملين؟.					
7	يستمتع الاتحاد لأراء العاملين التي تزيد من فاعلية الاداء الإداري؟.					
8	يتخذ الاتحاد القرارات التي تُيسر تنفيذ تحقيق الأهداف المرسومة؟.					
ت	ثانياً: مجال الكفاءة المالية والاستثمار	أنتفق تماماً	أنتفق	أنفق نوعاً ما	لا أنتفق	لا تماماً
9	يعتمد الاتحاد سياسة التخطيط الاستراتيجي المالي المدروس لتسيير الأعمال بتجنب الضائقة المالية؟.					
10	يلتزم الاتحاد بقوانين حماية الأموال والاستثمار في مختلف المجالات؟.					
11	يُنسق الاتحاد مع الممولين لضمان توافر السيولة النقدية؟.					
12	يتبع الاتحاد سياسة الشفافية المالية بخطط واضحة للعاملين جميعهم؟.					
13	يتوافر لدى الاتحاد خبراء متخصصين بالإدارة المالية؟.					
14	ينوع الاتحاد بمجالات الاستثمارات لتضخيم موارده المالية؟.					
15	يضع الاتحاد في الاعتبار خطط التأمين مع شركات التأمين المتخصصة وإبرام العقود معها ليتمكن من مواجهة المخاطر الطارئة؟.					
ت	ثالثاً: مجال الانتماء والولاء الوظيفي:	أنتفق تماماً	أنتفق	أنفق نوعاً ما	لا أنتفق	لا تماماً
16	يعتمد الاتحاد مبادئ القيم المجتمعية النبيلة في تعاملاته؟.					
17	يُرکز الاتحاد في إنجاز واجباته على احترام إدارة الوقت وتجنب هدره؟.					
18	يمنح الاتحاد المكافآت والحوافز التشجيعية لإيجاز الأداء المُبدع بتميز لمختلف العاملين؟.					
19	يُثقف الاتحاد على تعزيز الانتماء المؤسسي وديمومته؟.					
20	يُثقف الاتحاد على مبدأ النجاح يشمل الجميل؟.					
21	تثق إدارة الاتحاد بقدرة وكفاءة العاملين ؟.					
22	يدعم الاتحاد تطوير إمكانات العاملين المخلصين بواجباتهم؟.					
ت	رابعاً: مجال العلاقات الاجتماعية والإنسانية:	أنتفق تماماً	أنتفق	أنفق نوعاً ما	لا أنتفق	لا تماماً
23	يدعم الاتحاد توطيد علاقات بين العاملين يسودها الحب والاحترام؟.					
24	يُعزز الاتحاد من رفع الروح المعنوية للعاملين لضمان أداء مُثمر ؟.					
25	يؤكد الاتحاد على مبدأ المعاملة العادلة بين العاملين جميعهم؟.					
26	يُثقف الاتحاد على تنمية الثقة المتبادلة بين العاملين ومسؤوليهم كافة؟.					
27	يبنى الاتحاد ثقافة كون العاملين هو قيمة عليا وأساسية في تشكيلات الاتحاد كافة؟.					
28	يهتم الاتحاد بالتواصل الاجتماعي بين الأفراد ونشر قيم المحبة بتعاون وكران للذات ؟.					
ت	خامساً: مجال الدعم وتشجيع الأداء:	أنتفق تماماً	أنتفق	أنفق نوعاً ما	لا أنتفق	لا تماماً
29	يؤدي الاتحاد واجباته بمحددات خدمة المصلحة العامة فقط؟.					
30	يضمن الاتحاد حقوق العاملين ومكتسباتهم؟.					
31	يكافئ الاتحاد العاملين المتميزين في أداء المهام الإدارية ؟.					
32	يضع الاتحاد لوائح داخلية تحدد تميز وإبداع والعاملين؟.					
33	يتابع الاتحاد السلوكيات غير السوية وغير الأخلاقية، بحساسية مرتكبيها؟.					

					34	يُمنى الاتحاد الصفات الفاضلة والسلوكيات المعتدلة للأخلاق الحميدة؟.
					35	يستمتع الاتحاد للشكاوي والانتقادات التي يقدمها العاملون؟.
لا أتفق تماماً	لا أتفق	أتفق نوعاً ما	أتفق تماماً		ت	سادساً: مجال العلاقات العامة والإعلام:
					36	يتوافر متخصصين بالعلاقات العامة والإعلام في الاتحاد؟.
					37	تغطي وسائل الإعلام المختلفة نشاطات الاتحاد المختلفة؟.
					38	تقوم العلاقات العامة والإعلام في الاتحاد بدراسة وتحليل الرأي العام لتصحيح الأفكار والأبناء غير الدقيقة عنه؟.
					39	تعتمد العلاقات العامة والإعلام في الاتحاد معلومات البيانات الموثقة؟.
					40	تعلم العلاقات العامة والإعلام في الاتحاد على نشر الوعي الأولمبي الرياضي لدى الجمهور؟.
					41	تعقد العلاقات العامة والإعلام في الاتحاد المؤتمرات الصحفية لإيصال المعلومات الصحيحة لجمهورها الداخلي والخارجي؟.
					42	تتابع العلاقات العامة والإعلام في الاتحاد الاجتماعات نشاطات الاتحادات الفرعية بشكل دوري؟.
لا أتفق تماماً	لا أتفق	أتفق نوعاً ما	أتفق تماماً		ت	سابعاً: مجال الرضا الإداري والفني:
					43	يقدر الاتحاد المركزي الأداء الإداري الذي يقدمه العاملون في الاتحادات الفرعية؟.
					44	تسود علاقات الاحترام و التقدير بين العاملين في بيئة العمل ضمن تشكيلات الاتحاد كافة ؟.
					45	يُتيح الاتحاد المركزي الفرصة للعاملين ضمن تشكيلات الاتحاد كافة المشاركة في صنع القرار؟.
					46	تتناسب الأعمال التي تكلف بها مع يتوازن قدراتنا وتحملنا ؟.
					47	يحقق العمل مع الاتحاد المركزي لنا المكانة الاجتماعية اللائقة لتحقيق الذات ؟.
					48	يدعم الاتحاد المركزي الاتحادات الفرعية مشاركتهم في المؤتمرات والدورات والمعسكرات الداخلية والخارجية ؟.
					49	يضمن عملي مع الاتحاد المركزي لي حياة كريمة في المستقبل ؟.

الملحق (2) يوضح مقياس السلوك الجازم

ت	الفقرة	أوافق بشدة	أوافق	لا أوافق بشدة
1	اتصرف بعصبية عندما يكون فريقا خاسرا .			
2	أحاول الابتعاد عن المنافس الذي يلعب بخشونة وعنف .			
3	بعض زملائي يصفونني بأنني لاعب لا أخشى الاحتكاك البدني مع المنافسين.			
4	الدفاع هو أحسن وسيلة للهجوم .			
5	أتجنب تحدي المنافسين الذين يتميزون بالعنف في اللعب .			
6	لا أستسلم بسهولة عندما يسوء الموقف أثناء اللعب .			
7	أميل إلى تحدي المنافسين الذين يتميزون بالمستوى العالي			
8	يتملكني الخوف من المنافس الذي يغلب عليه طابع الخشونة في اللعب .			
9	عندما تسوء الأمور في المباراة فإنني أكافح بأقصى ما أستطيع .			
10	حتى عندما أنهزم بفارق كبير فإنني لا أستسلم بسهولة .			
11	بعض زملائي يصفونني بأنني لاعب مسالم .			
12	لا أخشى اللعب الذي يتميز بالعنف والخشونة .			
13	أحاول أن أتجنب الاحتكاك بالمنافس لأنني أخشى الإصابة .			
14	الهجوم هو أحسن وسيلة للدفاع .			
15	بعض زملائي يصفونني بأنني أتميز باللعب الرجولي			
16	أحزن بشدة عندما يصاب منافسي نتيجة احتكاكي به			
17	لا أفضل الاشتراك في منافسة ضد منافسين على درجة كبيرة من الاحتكاك البدني العنيف .			
18	يعجبني اللعب الهجومي بدرجة أكبر من اللعب الدفاعي .			
19	في المنافسة الرياضية أكافح بأقصى ما أستطيع من جهد حتى ولو كنت مهزوماً .			
20	الكثير من زملائي يصفونني بأن لعيي يتميز باللعب النظيف .			

تأثير تدريبات CROSS FIT في بعض القدرات البدنية والحركية والمؤشرات الفسيولوجية لدى لاعبي

نادي السليمانية بكرة اليد

أ.م.د. رشا رائد حامد¹ مدرب ألعاب سامر سعدون عبد الرضا²

جامعة كرميان/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة¹

جامعة ديالى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة²

(¹ Rasha.raed@garmian.edu.krd)

المستخلص: هدفت الدراسة إلى أعداد تدريبات (CROSSFIT) لاستخدامها في تدريبات القدرات البدنية والحركية لدى اللاعبين، والتعرف على نتائج تأثير التدريبات والاسلوب المتبع في بعض القدرات البدنية والحركية والمؤشرات الفسيولوجية لدى لاعبي نادي السليمانية بكرة اليد، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين، لأنه يتناسب مع طبيعة اجراءات الدراسة، تم تحديد مجتمع البحث الكلي لاعبي نادي السليمانية بكرة اليد المشاركة في الدوري العراقي للموسم 2022/2021، إذ بلغ مجموع افراد عينة البحث (24) لاعباً يمثلون فئة الشباب المرافق للمتقدمين بأعمار (17-22) سنة، وتم استبعاد (4) لاعبين لتنفيذ التجربة الاستطلاعية عليهم وبذلك اصبح عدد افراد عينة البحث (20) لاعباً إذ يمثلون نسبة (83.33%) من مجتمع الأصل ووزعوا على مجموعتين وبواقع (10) لاعبين لكل مجموعة تم اختيارهم بالطريقة العمدية.

واستنتج الباحثان أن التدريبات باستخدام (cross fit) أسهمت وبشكل فعال في تطوير بعض (القدرات البدنية - الحركية) لدى لاعبي نادي السليمانية بكرة اليد فئة الشباب، فضلاً عن أنها أسهمت في تحقق أفضلية التأثير في بعض المتغيرات البدنية والحركية والمؤشرات الفسيولوجية والمتمثلة في السعة الحيوية والطاقة المصروفة لدى افراد عينة البحث مقارنة بالاسلوب المتبع، ومن خلال النتائج التي ظهرت يوصي الباحثان إلى ضرورة الاهتمام بتدريبات (CROSS FIT) والعمل على وضع مناهج تدريبية تأخذ بنظر الاعتبار المراحل العمرية والقدرات البدنية والحركية والمؤشرات الفسيولوجية لما لها تأثير في رفع كفاءة الاجهزة الوظيفية في الجسم.

الكلمات المفتاحية: تدريبات CROSS Fit - القدرات البدنية - القدرات الحركية - المؤشرات الفسيولوجية - كرة اليد.

1- المقدمة:

يتطلب الوصول الى البطولة فترات طويلة من التدريب واصبح للتدريب الرياضي اصوله وقواعده التي يستند عليها ويستمد منها مادته نتيجة للتطور ووصول اللاعب الرياضي الى المستويات الرياضية العالية، اذ تعد تدريبات (CROSS FIT) من التدريبات الحديثة والتي لاقت انتشاراً واسعاً في العالم في الآونة الاخيرة، وذلك بسبب طبيعة التمارين التي تعتمد على التنافس بين شخصين او اكثر في اداء التدريبات، التي تزيد من قدرة العضلات على التحمل وهي مجموعة من التمرينات التي تستهدف العضلات الاساسية في الجسم وتتم ممارسة هذه التمرينات بالتردد دون التوقف او راحة ايجابية طول الوحدة التدريب المحددة وعندما يصل اللاعب لأعلى المستويات ينتقل الى المستويات المتقدمة . ومن هنا تجلت اهمية البحث في التعرف على تأثير تدريبات (CROSS FIT) التي تعد الاحدث والاكثر انتشاراً في دول عديدة فضلا عن عدم استخدام الاساليب والطرائق الحديثة للاعبين لتطوير وتحسين اللياقة البدنية التي بدورها تساعد في تحسين مستوى الاداء والقدرات البدنية والحركية وبعض المؤشرات الفسيولوجية

ولكون الباحثان من اختصاص اللياقة البدنية وبعد اطلاعهما على المصادر العلمية الحديثة ومحاولة علمية من قبلهم ارتأى الباحثان دراسة الفروق بين تدريبات (CROSS FIT) وتدريب اللياقة البدنية الاخرى الممارسة في القاعات الرياضية للتعرف على ايها اكثر فاعلية في تطوير القدرات البدنية والحركية والمؤشرات الفسيولوجية لدى لاعبي كرة اليد، إذ تأمل الباحثون من خلال تطبيق هذه التدريبات وضع بعض الأسس التي تساعد المدربين على ايجاد افضل السبل لتطوير اللياقة البدنية.

وهدف البحث إلى:

1-أعداد تدريبات (CROSS-FIT) لاستخدامها في تدريبات اللياقة البدنية للاعبين نادي السليمانية الرياضي بكرة اليد.

2-التعرف على نتائج تأثير تدريبات (CROSS FIT) والاسلوب المتبع في بعض القدرات البدنية والحركية والمؤشرات الفسيولوجية لدى افراد عينة البحث.

3-التعرف على الافضلية بين تدريبات (CROSS FIT) وتدريب اللياقة البدنية المتبعة في تأثيرها على بعض القدرات البدنية والحركية والمؤشرات الفسيولوجية لدى افراد عينة البحث.

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين، لأنه يتناسب مع طبيعة اجراءات الدراسة.

2-2 عينة البحث: تم تحديد مجتمع البحث الكلي لاعبي نادي السليمانية بكرة اليد المشاركة في الدوري العراقي للموسم 2022/2021، إذ بلغ مجموع افراد عينة البحث (24) لاعباً يمثلون فئة الشباب المرافق للمقدمين بأعمار (17-22) سنة، وتم استبعاد (4) لاعبين لتنفيذ التجربة الاستطلاعية عليهم وبذلك اصبح عدد افراد عينة البحث (20) لاعباً اذ يمثلون نسبة (83.33%) من مجتمع الأصل ووزعوا على مجموعتين وواقع (10) لاعبين لكل مجموعة تم اختيارهم بالطريقة العمدية، ويرى كلا من (الشوك والكبيسي، 2004) " ان اختيار العينات كافية وفق النسب لاجل ان تمثل مجتمع الاصيل تمثيلاً كافياً يسمح بتعميم نتائجه وهذه النسب تتراوح ما بين (5%-20%) " (الشوك والكبيسي: 2004، 72).

2-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة في البحث:

2-3-1 الوسائل و جمع المعلومات: استعان الباحثون بالوسائل الاتية: المصادر والمراجع العربية والأجنبية، المقابلات الشخصية، الملاحظة والتقويم، شبكة المعلومات الدولية الانترنت.

2-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث: ملعب كرة يد قانوني، كرات يد قانونية (حجم 3) عدد 10، صافرة، شواخص، ساعات توقيت، جهاز طبي لقياس الوزن والطول ايطالي ماركة (I.M.S)، حاسبة يدوية، حاسبة (Lap top) نوع (Dell inspiron 15)، كامرة تصوير نوع (Nikone D5000).

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 الاختبارات المستخدمة في البحث:

أولاً: اختبار القوة الانفجارية اختبار رمي الكرة الطبية زنة (3كغم) بالذراعين من فوق الرأس (محمود: 2007، 55).

ثانياً: اختبار القوة المميزة بالسرعة اختبار الاستناد الأمامي (تشي ومد الذراعين) باستمرار لمدة (10) ثانية.

ثالثاً: اختبار تحمل القوة: اختبار الاستناد الأمامي (تشي ومد الذراعين) لأقصى عدد ممكن لحين استنفاد الجهد (حسانين: 1987، 269)

رابعاً: اختبار الرشاقة: قياس الرشاقة من خلال الجري وتغير الاتجاه يتم حساب الزمن لأقرب عشرة من الثانية واحتساب أفضل زمن للمختبر .

2-4-2 التجربة الاستطلاعية: تعد التجربة الاستطلاعية

هي " تجربة مصغرة مشابهة للتجربة الحقيقية " (محبوب: 2002، 35) وذلك بغية الوقوف على السلبيات والايجابيات التي قد ترافق التجربة الرئيسة للبحث، إذ اجريت التجربة الاستطلاعية للقدرة البدنية في يوم الاثنين المصادف 2022/7/11 وذلك على قاعة السليمانية للألعاب الرياضية، وقد تمت التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (4) لاعبين من خارج عينة البحث تم استبعادهم عن التجربة الرئيسة، وكان الهدف من اجراء التجربة الاستطلاعية هو:

1-التحقق من مدى ملائمة الاختبارات لإفراد العينة وسهولة تطبيقها.

2-التحقق من مدى صلاحية الاجهزة والادوات المستعملة في البحث.

3-التعرف على الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات.

4-معرفة المعوقات التي قد تظهر وتلافي حدوث الاخطاء والتداخل في العمل.

5-التحقق من تفهم فريق العمل المساعد وكفاءتهم في اجراء القياسات والاختبارات وتسجيل النتائج.

2-4-3 الاختبارات القبليّة: تم اجراء الاختبارات القبليّة

لأفراد عينة البحث من قبل فريق العمل وبحضور الباحثون بعد تثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات وطريقة إجرائها، إذ أستمرت

هذه الاختبارات لمدة يومين كان اليوم الاول للمجموعة التجريبية والثاني للمجموعة الضابطة المصادف 17-2022/7/18 بأجراء الاختبارات البدنية والمتمثلة بـ (القوة الانفجارية القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة) وعلية تم إجراء هذه الاختبارات على نادي السليمانية الرياضي في تمام الساعة 3 عصراً.

2-4-4 التجربة الرئيسة: أعد الباحثون التمرينات

المقترحة بأسلوب CrossFit ومن ثم ادخلت ضمن المنهج التدريبي لدى افراد العينة، إذ تطبقت على افراد العينة والبالغ عددهم (20) لاعبين من لاعبي شباب نادي السليمانية بكرة اليد قسموا إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وتألقت كل مجموعة من (10) لاعبين، إذ تم إدخال المتغير المستقل على المجموعة التجريبية فقط، أستمر التدريب ضمن هذا المنهج التدريبي لمدة (8) أسابيع بدأت الوحدة الاولى في يوم الثلاثاء المصادف 2022/7/24 وواقع وحدتين تدريبيّة في الأسبوع يومي (الاحد والأربعاء) وانتهى تنفيذ المنهج يوم الأربعاء 2022/9/15 وبهذا يكون المجموع النهائي لعدد الوحدات 24 وحدة تدريبيّة، وقد استغرقت الوحدة التدريبيّة الواحدة زمن القوة (90) دقيقة.

ان تصميم التمرينات المقترحة بأسلوب Cross Fit بالاعتماد على الأسس العلمية من حيث ملائمة محتوى التمرينات المقترحة بأسلوب CrossFit ضمن المنهج التدريبي المقترح لمستوى وقدرات أفراد عينة البحث مراعاة الهدف من أعداد التمرينات المقترحة بأسلوب CrossFit ضمن المنهج التدريبي المقترح.

2-4-5 تنفيذ التمرينات الخاصة بأسلوب Cross Fit

Fit: طبقت التمرينات الخاصة بأسلوب CrossFit بالقسم الرئيس ضمن المنهج التدريبي الخاص بالبحث، وأعتمد الباحثون طريقة التدريب بأسلوب CrossFit خلال الوحدات التدريبيّة للمنهج التدريبي، فضلاً عن ذلك اعتمد على مبدأ التدرج في الحمل التدريبي في الوحدات التدريبيّة في صياغة المنهج ضمن القسم الرئيسي للوحدة التدريبيّة، واعتمد الباحثان في اثناء التدريب انسيابية العمل التدريبي وتم التعامل مع الشدة والراحة والحجم من خلال تطبيق التدرج في الحمل ضمن فترة الإعداد العام وقد تم تحديد أهداف الوحدة التدريبيّة وأقسام الوحدة

والقدرة الحركية (الرشاقة والتوازن) والمؤشرات الفسيولوجية للاختبار البعدي ولصالح مجموعة CROSS FIT، ويعزو الباحثون التطور الحاصل للقدرة البدنية الى فعالية تدريبات (CROSS FIT) والتركيز في هذه التدريبات على تنمية القوة العضلية لكل من الذراعين ومدى التأثير الإيجابي للتدريبات في تطوير القوة المميزة بالسرعة، إذ كانت التدريبات شاملة لأغلب عضلات الجسم الرئيسية كعضلات الأطراف العليا التي لها أهمية كبيرة بالحركات المركبة وعضلات الأطراف السفلى، إذ يمكن استخدام التدريبات المتنوعة التي يستخدم فيها جسم المتدرب أو جزء منه كمقاومة لتقوية المجاميع العضلية المراد تطويرها، إذ " تعبر القدرة عن سرعة تعبئة أكبر عدد من الألياف العضلية في بداية الحركة من الخصائص الهامة لتنمية القوة المميزة بالسرعة " (عبد الفتاح: 1997، 134)، وان طبيعة تدريبات الـ (CROSS FIT) ساهمت في تجنيد وحدات حركية أكبر وتزامن التوافق العصبي العضلي وقدرة التنسيق بين العضلات المنقبضة والمنبسطة جراء تنمية القوة لعضلات الذراعين، إذ يعد " التوافق العصبي داخل العضلة بين الألياف والتوافق العصبي داخل العضلة من أهم العوامل المرتبطة بالقوة المميزة بالسرعة " (عبد الفتاح: 1997، 133)، اما التطور الحاصل في تحمل القوة فيعود الى طبيعة الاسلوب التدريبي والذي صيغت تمارينه بما يتلاءم مع قدرات وقابليات افراد عينة البحث فضلا عن التدرج في صعوبة الاداء والذي طور الجانب العصبي العضلي ذو الانتقاضات السريعة والمتتالية باستخدام المقاومة الداخلية والخارجية فضلاً عن ان التطور الحاصل يعود الى تأثير تدريبات (CROSS FIT) والتي اعتمدت على الاسس العلمية الصحيحة في صياغة فقراته واستخدام التمارين ذات الفعالية العالية في التدريب من خلال التمرين الصحيح لتطوير تحمل القوة.

ويعزو الباحثون التطور الحاصل في متغير الرشاقة الخاصة الى طبيعة التدريبات التي اعادت بالاعتماد على الاسس العلمية لعلم التدريب الرياضي، والتي احتوت على تمارين متنوعة وحديثة وجديدة ادت الى زيادة الرصيد الحركي مما ادى الى تحسين هذه القدرة لديهم، إذ ان رفع كفاءة الجهازين العصبي والعضلي ساهم في تحسين الاشارات العصبية الواردة للعضلات وقلة ظهور

التدريبية من قبل المدربين ما عدى الجزء البدني بالقسم الرئيس تبناه الباحثون، تم تطبيق التمرينات المعدة من قبل الباحثون على العينة وبأسلوب CrossFit مستخدم فيه كل اشكال التدريب مراعي الشدة والحجم والراحة لكل شكل من الاشكال، إذ استخدم الشهر الاول الشكل العام الذي ينص بطبيعته على اعطاء تدريبات CrossFit علما ان فترة استعادة الشفاء بين المجموعات يعطى فترة راحة (3 دقيقة).

2-4-6 الاختبارات البعدية: أجريت الاختبارات البعدية بعد الانتهاء من تطبيق المنهج التدريبي، وذلك يومي الاثنين والثلاثاء المصادفين 2022/9/20-19 وعلى قاعة نادي السليمانية الرياضي بكرة اليد وفق نفس الظروف التي طبقت بها الاختبارات القبالية في تمام الساعة 3 عصراً.

2-5 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية SPSS لاستخراج النتائج ومعالجة البيانات.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج الاختبارات البعدية-بعدياً لمتغيرات البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها:

الجدول (1) يبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية

المتغير	وحدة القياس	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطا المعياري	م. ف	+ ع ف	قيمة T	نسبة الخطا الدالة	مستوى
القدرة البدنية	تكرار	القوة المعززة بالسرعة لعضلات الفراعين	3.8	0.788	0.249			13.038	0.000	متدري
		التجريبية	7.9	0.875	0.276					
		الضابطة	24.4	1.074	0.339					
القدرة الحركية	تكرار	تحمل القوة لعضلات الرجلين	31.9	1.286	0.406			12.481	0.000	متدري
		التجريبية								
		الضابطة								
القدرة الحركية	ثباتية	الرشاقة	16.8	1.316	0.416			9.231	0.000	متدري
		التجريبية	22.6	1.429	0.452					
		الضابطة	67	1.247	0.394					
المتغيرات الفيزيولوجية	تكرار	السعة الحيوية	4.4	1.074	0.339			5.218	0.001	متدري
		التجريبية	7.1	1.370	0.433					
		الضابطة	51.4	1.414	0.447					
		متدري	565.9	2.183	0.690			91.588	0.000	متدري

3-2 مناقشة النتائج:

من خلال الجدول (1) يُبين قيم الأوساط الحسابية للانحرافات المعيارية للمتغيرات بعد الانتهاء من الوحدات التدريبية المخصصة للبرنامجين (CROSS FIT) - الاسلوب المتبع، وكانت قيمة نسبة الخطأ أقل من (0.05) جميعها، مما يتبين أنَّ هناك فروقاً معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة (مجموعة الـ (CROSS FIT) ومجموعة الاسلوب المتبع) في القدرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة، تحمل القوة)

Apple, 1996) ، أذ يشير كل من (VO₂MAX) الاوكسجين (David, الى ان هنالك عاملان يفسران الزيادة في كمية الاوكسجين القصوى المستخدم نتيجة لممارسة النشاط الحركي بشكل منتظم وهما زيادة حجم الناتج القلبي (Cardiac output) كنتيجة لزيادة حجم الضربة القلبية (SV) والفرق في الضغط الاوكسجين بين الشرايين والاوردة (Oxygen Differences Arteriol Venous)، يزداد نتيجة لاستخلاص العضلات المشاركة في العمل لكميات اكبر من الاوكسجين والتي تنعكس على المايوتوكندريا والمايغلوبين العضلي، اذ ان هذه التغيرات الحاصلة في اجهزة الجسم الحيوية لمواجهة الجهد الناتج عن ممارسة التدريب الفترتي واكثر اجهزة الجسم استجابة لتلك التغيرات هو الجهاز التنفسي من خلال زيادة عمق الحركات التنفسية بعد اداء كل جهد بدني بسيط على المتدربات زيادة في عملية التنفس مما يعني توفير كمية مناسبة من الاوكسجين لسد الاحتياجات الحاصلة بالجسم وتأمين الطاقة اللازمة للعضلات العاملة من رفع كمية الاوكسجين المستنشق في الجسم من خلال زيادة معدل التنفس وهذا بدوره يؤدي الى زيادة السعة الحيوية والحجم المدي وبالتالي يكون هناك دفع وطرح الزفير للخارج بقوة (حسين: 1990، 130)، اذ ان تطور المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث دليلاً على كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي وذلك لان استمرار الجهد البدني يؤدي الى زيادة عضلات التنفس ودرجة مقاومة الهواء في الممرات الهوائية وارتفاع الكفاءة الوظيفية مما ساعد في القدرة على مقاومة التعب وتحسن وتنمية وظائف الرئتين، وهذا ما اكده (الرملي وشحاتة، 1991) " ان المجهود البدني يؤدي الى زيادة حجم السعة الحيوية للرئتين "(الرملي وشحاتة: 1991، 5).

4-الخاتمة:

من خلال النتائج التي ظهرت توصل الباحثون إلى أن تدريبات (CROSS FIT) التي اعتمدت في المنهج التدريبي أسهمت وبشكل فعال في تطوير بعض (القدرات البدنية - الحركية) لدى لاعبي نادي السليمانية بكرة اليد فئة الشباب، فضلاً عن أنها أسهمت في تحقيق أفضلية التأثير في بعض المتغيرات البدنية والحركية والمؤشرات الفسيولوجية والمنمثلة في السعة الحيوية

الحركات الزائدة مما أدى ظهور الانسيابية في الحركة وزيادة توافقات الجسم اثناء تغيير اوضاعه واتجاهاته، كما ان تطور التوازن الحركي ساعد على تطور الرشاقة لان الرشاقة هي قابلية المتدرب على اداء الحركات باتجاهات مختلفة وبطريقة سريعة ومفاجئة وباتجاهات مختلفة مع التوقف المفاجئ، وهذا ما اشار اليه (الغريبي: 2008، 100) " ان الرشاقة تمتاز بقدرة عالية على التوازن المتحرك خلال تغير الوضع "،) اذ ان التطور الحاصل للرشاقة جاء من خلال السرعة في تلبية التوازن اثناء اداء الحركات مما أدى الى تنفيذها بأقصر زمن، وهذا يتفق مع ما ذكره (احمد: 2013، 38) عن (راشد داود) ان الرشاقة مجموعة من الصفات الاساسية للياقة البدنية المشتقة من التوافق العضلي وسرعة تلبية التوازن، ويمكن القول بأنها القدرة على التوازن الجيد للحركات التي يقوم بها اللاعب، كما ان التطور الحاصل في التوازن المتحرك له دور مهم ايضاً في تحسن قدرة المشتركات على اداء المهارات المطلوبة بانسيابية عالية، من خلال زيادة التحكم بأجسامهم اثناء القيام بالأداء الحركي للمهارات، وهذا ما أكدته (عزت، 2011) نقلاً عن (Tittle) " ان التوازن المتحرك هو عملية التحكم في الجسم ككل اثناء الحركة "(عزت: 2011، 217)، اذ ان وصول المشتركات لمستوى عالي من التوازن الحركي اثر بصورة ايجابية على الاداء، من خلال زيادة تركيزهن على اداء المهارات المركبة وعدم انشغالهن بأوضاع اجسادهن اثناء عمليات الاتزان التي يتطلبها هذا النوع من الاداء، وهذا يتفق مع ما اكده (البيك، 1996) " ان المستوى المتوفر في نمو التوازن الحركي يتيح للفرد امكانية سرعة اتقان النواحي الفنية المعقدة للمهارات الرياضية المتنوعة وتأديتها بسهولة وعلى اعلى مستوى "(البيك: 1996، 420).

ومن خلال المؤشرات الفسيولوجية اذ ان التدريبات المعدة من قبل الباحثان والذي تميز بتنوع التمرينات المستخدمة والتدرج في الحجم والشدة اذ كانت مقننة ومرتفعة مما ساهم في ظهور الفروق المعنوية لتدريبات CROSS FIT في المتغيرات الفسيولوجية، وتعزو الباحثون التطور الحاصل في الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين (VO₂MAX) الى اسهام تدريبات (CROSS FIT) في التطور الوظيفي للجهازين الدوري والتنفسي والذي يعتبر أهمها مؤشر الحد الاقصى لاستهلاك

والطاقة المصروفة لدى افراد عينة البحث مقارنة بالأسلوب المتبع، ومن خلال النتائج التي ظهرت يوصي الباحثون إلى ضرورة الاهتمام بتدريبات (CROSS FIT) والعمل على وضع مناهج تدريبية تأخذ بنظر الاعتبار المراحل العمرية والقدرات البدنية والحركية والمؤشرات الفسيولوجية لما لها تأثير في رفع كفاءة الاجهزة الوظيفية في الجسم، وأنشاء مراكز تدريبية متخصصة في مختلف ارجاء العراق لتطوير عناصر اللياقة (البدنية - الحركية - الصحية) باستخدام تدريبات (CROSS FIT).

المصادر:

- [1] ابو العلا احمد عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي- الأسس الفسيولوجية. ط1:(القاهرة، دار الفكر العربي، 1997).
- [2] احمد محمد خاطر، علي فهمي البيك؛ القياس في المجال الرياضي: (القاهرة، دار المعارف، 1996).
- [3] حسام الدين محمد عزت؛ تأثير برنامج تدريبي مقترح للالتزان وعلاقته بالأداء المهاري للاعبين الكاتا، (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، 2011)
- [4] صدام محمد احمد؛ تأثير تمارين خاصة بمساحات لعب مصغرة في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارات الاساسية للاعبين الصالات بكرة القدم: (رسالة ماجستير، جامعة ديالى، كلية التربية الاساسية، 2013)
- [5] عباس الرملي ومحمد شحاتة؛ اللياقة والصحة: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1991).
- [6] عباس مهدي صالح الغريزي؛ تأثير تدريبات لقوة وفقاً لمديات المفاصل العاملة في تطور بعض الصفات البدنية والقدرات الحركية والمهارية للاعبين الشباب بالكاراتيه،(اطروحة دكتوراه، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، 2008)
- [7] عبد الكريم محمود؛ تصميم بطارية قياس اللياقة البدنية للطلاب المتقدمين في كلية الشرطة: (جامعة ديالى، رسالة ماجستير، 2007)
- [8] قاسم حسن حسين؛ تدريب الفسيولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي: (الموصل، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1990)
- [9] محمد صبحي حسانين؛ التقويم والقياس في التربية البدنية، ط2، ج2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1987)
- [10]نوري الشوك و رافع الكبيسي؛ دليل الباحث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية: (بغداد، 2004)
- [11]وجيه محبوب؛ البحث العلمي ومناهجه: (بغداد، مديرية الكتب للطباعة والنشر، 2002)
- [12]David F. Apple. J.D. Resistive Exercise Training in Cardiac Rehabilitation :Year Book Medical. Publishers. USA. (1996)
- [13]Sillanpaa, J.; Electromyography for Assessing Muscular Strain in the Workplace Finnish Institute of Occupational Health, People and Work, Research 79, 2007).

الملاحق

الملحق (1) يوضح نموذج من وحدة تدريبات (cross fit)

الوحدة: الأولى

اليوم: الأحد

الشهر: الأول

التاريخ: 2022/4/24

الأسبوع: الأول

الزمن: 90 دقيقة

الوقت: 3 عصرًا

القاعة: نادي السليمانية الرياضي

الغرض من الوحدة:

تطوير القدرات البدنية والحركية

ت	التمرين	زمن الاداء	المجاميع	الراحة بين التمارين	الراحة بين المجاميع
	القسم التحضيري (الإحماء)	5 د			
1	ركض على جهاز السير المتحرك (Treadmail)	10 دقيقة	1	-	2 دقيقة
2	رمي كرة طبية على الحائط	15 ثانية	3	45 ثانية	2 دقيقة
3	من وضع الوقوف الانبطاح ارضا وثني ومد الذراعين ومن ثم الوقوف مرة اخرى	15 ثانية	3	45 ثانية	2 دقيقة
4	رفع ثقل يد واحدة من الارض وخفضه	15 ثانية	3	45 ثانية	2 دقيقة
5	المناولة والاستلام بكرة طبية مع الزميل زنة 2كغم	15 ثانية	3	45 ثانية	2 دقيقة
6	تدوير قرص زنة (5) كغم حول الراس من وضع الوقوف	15 ثانية	3	45 ثانية	2 دقيقة
7	المناولة والاستلام بالهرولة مع الزميل بكرة طبية زنة 2كغم	15 ثانية	3	45 ثانية	2 دقيقة
8	مسك الثقل باليدين وثني ومد الذراعين ومن وضع الوقوف	15 ثانية	3	45 ثانية	2 دقيقة
9	قفزات على صناديق بارترافع (30) سنتمتر والهبوط	15 ثانية	3	45 ثانية	2 دقيقة
10	خطوات عميقة ومس الركبة للرجل الخلفية للأرض	15 ثانية	3	45 ثانية	2 دقيقة
11	تمارين بطن مختلفة	15 ثانية	6	45 ثانية	2 دقيقة
12	التصويب نحو الهدف باستخدام كرة طبية زنة 2كغم	5 دقيقة	-	-	-
	القسم الختامي	5 د			
					تمارين مرونة وتمارين الاسترخاء والتهدئة مع المشي وأخذ الشهيقي وطرح الزفير



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 1, January 2023

ISSN: 1658- 8452



أثر تمارين خاصة باستخدام جهاز مقترح في تطوير القدرة الانفجارية لبعض وصلات الجسم والمغيرات الكينماتيكية لمرحلة تزايد السرعة وانجاز عدو (100 متر) للمتقدمين

أ.د. أكرم حسين جبر الجنابي¹ الباحث حنين ميثم نعمه²

جامعة القادسية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة¹

جامعة القادسية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة²

(¹ Akram.hussein@qu.edu.iq, ² hassaneinmaytham@gmail.com)

المستخلص: يهدف البحث إلى ابتكار وتصميم جهاز لتدريب القدرات البدنية وفق خط عمل القوة والزوايا لبعض المراحل الفنية لفعالية 100 متر، التعرف على اثر التمارين الخاصة وفق خط عمل القوة باستخدام الجهاز المبتكر في بعض القدرات البدنية والمغيرات الكينماتيكية خلال بعض مراحل الفنية وانجاز 100 متر. أما مشكلة البحث لاحظ الباحثان أن غلب العدائين يعانون من مشكلة، عدم وجود تمارين خاصة تتوافق مع كل مرحلة من مراحل 100 متر من حيث زاوية عمل الجسم. يفترض الباحثان أن التمارين وفق خط عمل القوة باستخدام الجهاز المبتكر لها أثر إيجابي في تطوير القدرات الخاصة لبعض المراحل الفنية 100 متر عدو وزوايا عملها. يفترض الباحثان أن التمارين الخاصة باستخدام الجهاز المبتكر لها أثر إيجابي في تطوير المغيرات الكينماتيكية خلال بعض المراحل الفنية وإنجاز فعالية 100 متر عدو. حدد الباحثان مجتمع وعينة بحثه حدد مجتمع البحث متسابقوا ألعاب القوى منتخب جامعة القادسية إما عينة البحث هم متسابقوا فعالية (100 متر و 200 متر وفريق التتابع 4×100) والبالغ عددهم 8 متسابقون تم اختيار (6) من الطريقة العشوائية البسيطة (القرعة). وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي. الاستنتاجات إن الجهاز المبتكر الأثر ايجابي في تطوير الأداء الفني لمتسابقى 100 متر منتخب جامعة القادسية . إن التمارين بجهاز المبتكر الأثر في تطوير المغيرات الكينماتيكية (طول الخطوة، تردد الخطوة، وزاوية الانطلاق) لمتسابقين 100 متر منتخب جامعة القادسية، التوصيات ابتكار اجهزة أخر في تطوير القدرات والقابليات الحركية لمتسابقى 100 متر منتخب جامعة القادسية الاهتمام بالتدريبات على الجهاز لما لها من اثر كبير في تطوير عناصر اللياقة البدنية الخاصة القدرة الانفجارية والقوة السريعة للأطراف المتسابقين فعالية 100 متر منتخب جامعة القادسية. الوسائل الإحصائية استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية الاجتماعية SPSS ومنها تم استخراج: الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الاختلاف اختبار T للعينات المترابطة.

الكلمات المفتاحية: جهاز مقترح - القدرة الانفجارية - وصلات الجسم - المغيرات الكينماتيكية - مرحلة تزايد السرعة -انجاز عدو 100 متر .

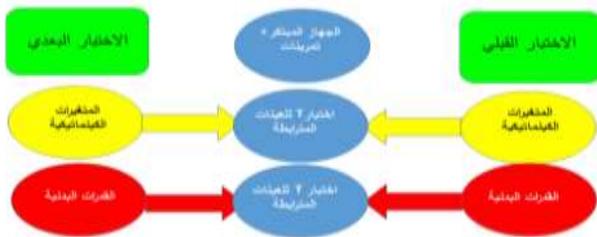
1-المقدمة:

داخل التمرين إلى الملعب، مما دفعنا إلى توفير جهاز يوافق بين القدرات ووضعية الجسم أثناء السباق .

الغرض من الدراسة: عدم وجود تمارينات خاصة تتوافق مع كل مرحلة من مراحل 100 متر من حيث زاوية عمل الجسم مثل مرحلة البداية تحتاج إلى عنصر القدرة الانفجارية من وضع الجلوس بزاوية 45 درجة ومرحلة التزايد التي تحتاج إلى عنصر القوة السريعة بزاوية متدرجة من (45-90) درجة وان جميع التمارينات لا تحتوي على هذا المتطلب كذلك بالنسبة لبقية المراحل الفنية مثل والسرعة القصوى وتحمل السرعة الخاصة ومنها هنا انطلق الباحثان لابتكار وتصميم جهاز لتطوير القدرات البدنية الخاصة بفعالية 100 متر وفق المراحل الفنية وزوايا العمل التي تتطلبها كل مرحلة من مراحل فعالية 100 متر ضمن خط عمل القوة .

2-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 تصميم البحث: " طبيعة المشكلة هي التي تحدد تصمي البحث المناسب، كونه يُعد الأكثر ملاءمة لها، وهناك نماذج عدة من التصاميم التجريبية، أما على الباحثان إلا أن يختار التصميم المناسب، لاختيار صحة نتائج المستتبهة من الفروض، ويتوقف اختيار التصميم بحسب طبيعة الدراسة وشروطها والظروف التي تجري فيها " (1:112). وعليه اعتمد الباحثان تصميم التجريبي (بأسلوب المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبار القبلي و البعدي) والشكل (1) يوضح ذلك



الشكل (1) يوضح تصميم تجريبي يوضح المجموعتين التجريبيتين

2-2 مجتمع البحث وعينته: حدد مجتمع البحث متسابقوا ألعاب القوى منتخب جامعة القادسية، إما عينة البحث هم متسابقوا فعالية (100 متر 200 متر، وفريق التابع 4×100) والبالغ عددهم 8 متسابقون تم اختيار (6) من الطريقة العشوائية البسيطة (القرعة).

يعنى العلم الحديث في المجال الرياضي على خاصة بالربط بين الآلة والإنسان وهي من الأمور المحكمة لضبط و تقنين العملية التدريبية ويكون العمل المزيج بين الجهاز واللاعب هو المتحكم الرئيس في تقدم العمليات التعليمية والتطويرية في مجال اختصاص الفعاليات المختلفة في مجال الرياضة . تعد فعالية 100 متر من الفعاليات ذات المتعة والتشويق للمتفرجين والمتسابقين من حيث المنافسة والأداء الحركي، لكونها تتعامل مع أقصى جهد للمتسابق مع دقة الأداء منذ اللحظة الأولى للانطلاق للوصول إلى خط النهاية . لذا فان لزوايا الجسم ومساره الحركي وحركته أجزاءه أثناء الأداء وما تتطلبه هذه المراحل من قدرات بدنية خاصة تتوافق مع الوضع الخاص لكل مرحلة تشكل دورا مهما في تحقيق زمن الاستجابة المثالية كذلك الوصول إلى السرعة القصوى، وهذا كله ينصب في مجال تطوير الانجاز . وزوايا عمل الجسم وأجزائه خلال المراحل الفنية وفق كل قدرة بدنية وخط عمل القوة تعتبر من الواجبات التدريبية التي يجب توفيرها للمتسابق لتحقيق أفضل وضع حركي وبايوميكانيكي أثناء الأداء ومنها دفع مكعب البداية بزاوية 45 درجة بالرجل الأمامية وما يتطلبه هذا الواجب من عنصر القدرة الانفجارية تشكل أهمية كبيرة لتحقيق أفضل قوة دفع وأقل زمن ممكن وان نقل متطلبات الفعالية إلى واقع حقيقي أثناء التدريب هو المفتاح الحقيقي لتحقيق النجاح وهكذا بقية المراحل الفنية مثل مرحلة تزايد السرعة التي تلعب فيها القوة السريعة بشكل كبير من وضع زاوية الجسم (45 الى 90 درجة) متطلبات أساسية لحسم هذه المرحلة وهذا مكمل لمرحلة السرعة التي تحتاج إلى القوة السريعة بوضع جسم بزاوية (90 درجة) ومرحلة النهاية التي تحتاج إلى تحمل السرعة الخاص وتحمل القوة السريعة والقوة بزاوية تقريبا (90 درجة). ومن منها شرع الباحثين، بعد الاطلاع إلى المصادر وآراء الخبراء، في توفير جهاز يوافق متطلبات هذه المرحلة من حيث القدرات البدنية وزوايا العمل لوضع الجسم خلال هذه المراحل وفق خط عمل القوة إذ أن اغلب تدريبات القدرات تعطى للمتسابقين من أوضاع لا تشبه أوضاع السباق، وهذا ما يمثل مشكلة في نقل القدرات

4-يمكن عن طريقه تقنين التدريب القدرة الانفجارية بالطريقة البالسنية ككتلة وزن كذلك بالنسبة لتدريبات القوة السريعة من حيث العدد والزمن والتحمل القوة كذلك .

5-يراعي سلامة المتسابق من حيث الأوضاع السليمة للتدريب وعدم المجازفة كما يحدث برمي الأدوات خلال التدريب البالسني.

الجدول (2) يبين الصدق والثبات والموضوعية للجهاز المبتكر

ت	القياس	وحدة القياس	الصدق	الثبات	الموضوعية
1	كلا الرجلين	متر	0.83	0.77	0.82
2	رجل يمين		0.82	0.81	0.87
3	رجل يسار		0.84	0.84	0.90
4	كلا الذراعين		0.81	0.81	0.87
5	ذراع اليمين		0.79	0.79	0.91
6	ذراع اليسار		0.81	0.81	0.91

2-5 المتغيرات المبحوثة: تم تحديد متغير القوة السريعة لعدائي 100 متر للمتقدمين موضوعة بحثه.

2-6 الاختبارات القبليّة:

اليوم الأول:

1-التصوير الفيديو لسباق 100 متر واستخراج المتغيرات البايوكينماتيكية: أذ عمدا الباحثان بتصوير المتسابقين في يوم الموافق وعلى ملعب نادي النجمة الرياضي في سباق 100 متر وتم وضع كامرات عدد (2) وعلى بعد (4 متر) من مضمار السباق وعلى الجانب الأيسر من اللاعب بكاميرات نوع (Sony) وبسرعة (200) صورة بالثانية وعلى ارتفاع (120سم) وبمساعدة كادر العمل المساعد، قام بتصوير متسابقين إلى 100 و من وضع البداية الجلوس لحد مسافة 40 متر إذ غطت الكاميرات هذه المسافة كما في الشكل (3).

الجدول (1) يبين تجانس أفراد العينة في متغيرات (طول، الكتلة، العمر، العمر التدريبي)

ت	المتغير	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	الطول	سم	175	3.5	0.52
2	الكتلة	كغم	70	2.5	0.97
3	العمر	سنة	24	1.5	1.22
4	العمر التدريبي	سنة	4	0.45	2.12

2-3 التجربة الاستطلاعية: قام الباحثان بإجراء تجربة

استطلاعية في ملعب النجمة في يوم الأربعاء 2022/4/6 تخص الجهاز المبتكر على عينة من متسابقين فعالية 100متر للتأكد من عمل الجهاز وفق القدرات المستهدفة وزوايا العمل الخاصة بكل مرحلة فنية كذلك التعرف على المشكلات التي قد تواجه الباحثان أثناء التجربة الرئيسية واختبار القدرات القصوية لأفراد عينة البحث على الجهاز المبتكر.

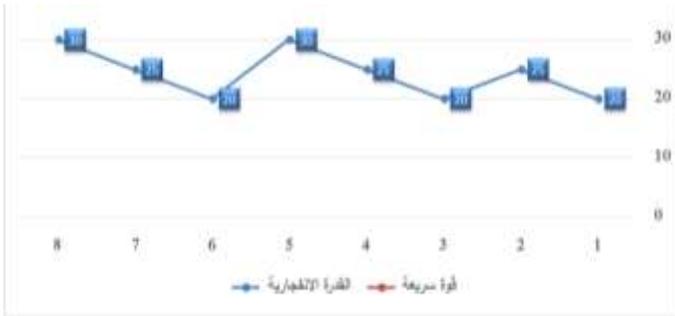


الشكل (2) يوضح الجهاز المبتكر وأهم أجزائه

2-4 أهم مميزات الجهاز:

- 1-سهل الاستخدام، بحيث يمكن استخدامه خلال مساحة تبلغ 2×2 متر مربع .
- 2-سهل النقل والخزن يمكن فتحه وشده بسهولة .
- 3-يراعي الجهاز أوضاع الجسم خلال المراحل الفنية لفعالية 100 متر ويدرب العنصر البدني وفق وضع الجسم وهذا لا يمكن تدريبه بأي أجهزة أخرى .

ومرتفع الشدة) وهي قابلة للتعديل على وفق مرحلة الإعداد الخاص وصولاً إلى مرحلة المنافسات. كما مبين تفاصيل التمرينات في ملحق (1).



الشكل (4) يوضح تموجية الشدة لتدريبات القدرة الانفجارية

2-8 الاختبار البعدي: عمد الباحثان بأجراء الاختبار البعدي وعلى ملعب النجمة الرياضي في يوم الأربعاء الموافق 2022/5/4 تم اجراء نفس الإجراءات الاختبار القبلي مراعين توافر الظروف نفسها للاختبارين، وهي كالتالي:

2-9 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية الاجتماعية SPSS ومنها تم استخراج: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الاختلاف، اختبار T للعينات المترابطة).

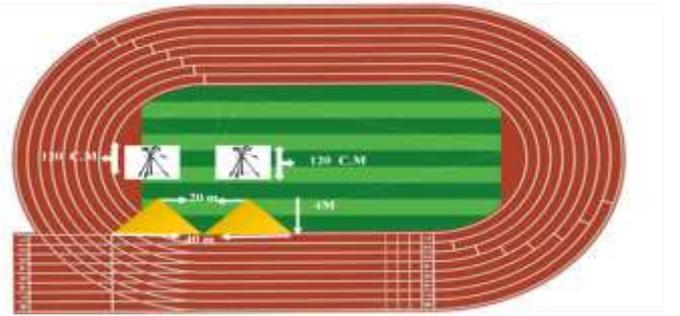
3- عرض وتحليل النتائج و مناقشتها:

3-1 عرض وتحليل نتائج المتغيرات الكينماتيكية خلال

10 متر الأولى لدى أفراد عينة البحث ومناقشتها:

الجدول (3) بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) والمستوى الدلالة بين الاختبار القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث خلال المسافة 10 متر الأولى والبدائية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الفرق
			الانحراف	الوسط	الانحراف	الوسط			
1	زاوية الركبة للرجل الأمامية	درجة	60.12	5.23	85.9	7.15	0.03	2.32	معنوي
2	زاوية الركبة للرجل الخلفية	درجة	100.11	10.70	115.2	7.12	0.02	2.56	معنوي
3	زمن الاستجابة	ثانية	0.54	0.04	0.44	0.04	0.02	2.54	معنوي
4	زاوية الإطلاق	درجة	57.83	2.54	49.33	2.69	0.01	2.79	معنوي
5	عدد الخطوات	عدد	7.58	0.35	7.02	0.23	0.01	2.92	معنوي
6	معدل طول الخطوة	متر	1.32	0.06	1.43	0.05	0.01	2.92	معنوي
7	تردد	عدد/ثانية	4.28	0.33	4.84	0.56	0.05	2.07	معنوي
8	السرعة معدل	متر/ ثانية	5.65	0.41	6.91	0.85	0.00	3.05	معنوي
9	الزاوية الجسم	درجة	74.00	2.58	65.00	2.58	0.01	2.73	معنوي
10	الزمن	ثانية	0.19	0.02	0.14	0.04	0.03	2.29	معنوي
11	السرعة الزاوية	درجة	491.88	53.83	720.75	193.21	0.04	1.47	معنوي
12	زمن 10 متر	ثانية	1.78	0.12	1.47	0.16	0.00	3.58	معنوي



الشكل (3) يوضح ميدان التجربة الرئيسية

اليوم الثاني:

أولاً: القوة الانفجارية

- كلا الرجلين الوثب من الثبات

- رجل اليمين الوثب برجل واحد

- رجل اليسار الوثب برجل اليسار

- القوة الانفجارية لكل الذراعين رمي كرة طبية بكلا الذراعين 4 كغم

- القوة الانفجارية لذراعين اليمين رمي كرة طبية بذراع اليمين 4 كغم .

- القوة الانفجارية لذراعين اليسار رمي كرة طبية بذراعين اليسار 4 كغم .

وجميع الاختبارات السابقة تسجل فيها أطول مسافة ممكنة للمتسابق بعد إعطاء المتسابق ثلاث محاولات وتسجيل أفضل محاولة.



الشكل (5) يوضح اختبار الوثب من الثبات.

2-7 التجربة الرئيسية (تطبيق التمرينات): عمد

الباحثان بإعداد تمرينات القدرات البدنية بمعدل (4 وحدات) بالأسبوع للقدرة الانفجارية ومدة 8 أسابيع، وهي أيام (السبت

والثلاثاء)، إما القوة السريعة فقد كانت لمدة (2 يوم) أيضا

وكانت أيام (الاثنين والخميس) وسوف يستخدم الباحثان الطرائق

التدريبية التالية (التدريب بالباستي، التدريب الفترتي منخفض

وخصوصا 10 متر الأولى، ان العوامل البيوميكانيكية تأثير كبير في سرعة العدو وان السرعة تزيد بزيادة كلا من طول الخطوة و ترددها معا من دون أي نقص في أي منهما أو تأثير من أحدهم على الاخر وعلى العداة تقدير هذه العلاقة بدقة فيجب الحصول على طول وسرعة التردد المناسبة به بدقة (3: 26)، إذ إن متغير تردد قد كانت قيمة مستوى الدلالة (0.05) وهو معنوي إذ ان العلاقة بين طول وتردد الخطوة هي علاقة عكسية لذلك يسعى المدربين الى زيادة تردد الخطوة خلال مرحلة تزايد السرعة لما لها من تأثير كبير في انجاز زمن هذه المرحلة وأن التغيير الذي يحدث في احدهما يؤثر في الاخر فكلما زاد طول الخطوة انخفض تردد الخطوة و العكس صحيح لذلك سعى الباحثان الى تطوير القوة السريعة ضمن خط عمل القوة للفعالية من اجل تطوير هذا المتغير (4: 27).

فأن متغير الزمن 10 متر قد كانت قيمة مستوى الدلالة (0.00) وهو معنوي، أن 10 متر الأولى تحتاج إلى زمن استجاب عالي وتردد عالي لتحقيق الانجاز، كذلك عمل على تطوير السرعة من خلال تقليص الزمن لقطع المسافة. إذ أن التثقل في الجهاز المبتكر اثر على المجاميع العضلية العاملة كان له الأثر الكبير في تطوير مرجحة الذراعين التي تلعب دورا كبيرا في هذه المرحلة إذ نتيجة لاعتماد اللاعب خلال هذه المسافة على سرعة تردد الرجلين للوصول إلى السرعة القصوى بسبب ميلان الجسم إلى الإمام كان من الطبيعي إن تتناسب سرعة التردد العالية للرجلين مع الذراعين وهذا ما أكده (قاسم حسن حسين) نقلا عن (بيترج تومسون، 1996)، من خلال أتباع أسلوب التدريب المبني على الأسس العلمية السليمة يمكن تطور الحالة التدريبية بشكل جيد (5: 13).

فأن متغير السرعة قد كانت مستوى الدلالة (0.00) وهو معنوي، فالسرعة في 10 متر بطيئة لان لاعب في مرحلة التعجيل يحتاج إلى سرعة استجابة و تردد عالي عند 10 متر الأولى، " أن الهدف الأساسي من تمرينات القوة المميزة بالسرعة سواء كان بساق واحدة أو بكلا الساقين هو تعزيز عمل المسارات العصبية ومن ثم تقليل زمن الارتكاز أثناء العدو والحصول على أقصى إنتاجية للسرعة من خلاله يمكن تطوير الإنجاز الرياضي لفعالية 100 متر عدو (6: 1).

يتضح من الجدول أعلاه أن الفروق بين الأوساط الحسابية لجميع المتغيرات قيد الدراسة كانت تساوي واقل من (0.05) مما يدل على أن هناك فروقات معنوية ولصالح الاختبار البعدي في جميع المتغيرات الكينماتيكية قيد الدراسة.

ان المتغير زاوية الركبة للرجل الامامية والخلفية وزمن سرعة الاستجابة قد كانت قيمة مستوى الدلالة لهم هي (0.03) و (0.02) و (0.02) وهو معنوي فالجهاز المبتكر من الباحثان قد ساهم في ضبط زاوية الركبة للرجل الامامية والخلفية مما أدى زيادة في قوة الدفع للرجل الامامية والخلفية وكلما كان زمن رد فعل المتسابق عند سماع الاطلاق قوية يؤدي الى تقليل زمن وتحقيق افضل انجاز للمتسابق.

ونتيجة لاقتراب زاوية الركبة للرجل الامامية والخلفية من الزاوية المثالية (90 و 120 درجة) ومن خلال النظر إلى الأوساط الحسابية البعدية قد ساعد العدائين من الحصول على دفع قوي نتيجة لتطبيق هذه الزوايا إذ أن زاوية (90 درجة) تعد أفضل زاوية لإنتاج أكبر قوة كذلك منهج تطوير زمن الاستجابة قد طور استجابة العدائين بشكل جيد مما أدى إلى تطور زمن الاستجابة وزاوية الانطلاق لهم . هذا ما أكده (خالد عبد الحميد، 2006) الذي أوجب على المتسابق أن يتخذ أفضل وضع للرجلين وللذراعين وكذلك أفضل وضع لميلان الجذع مما يعطي أفضل وضع لمركز ثقل الجسم أثناء الانطلاق لتسجيل أقل زمن ممكن في الاستجابة (1: 31)، إن متغير زاوية الانطلاق كان مستوى الدلالة فيه (0.01) وهو معنوي، إذ إن الجهاز المعد من الباحثان عمد على تغيير زوايا الركبة للرجل الامامية والخلفية لحظة الانطلاق بما يتلاءم مع الأسس البايوميكانيكية لتحقيق أفضل انجاز، فمثلاً أن قوة الدفع ترتبط بدرجة عالية جدا" مع المتغيرات الكينماتيكية ذات العلاقة بالأداء الفني والمتمثل بسرعة الانطلاق، زاوية الانطلاق وغيرها (2: 182).

فإن متغير الخطوات وطول عدد الخطوة قد كانت قيمة مستوى الدلالة (0.01) وهو معنوي مما يؤكد أهمية تقصير الخطوة خلال مرحلة البداية وتزايد السرعة والاعتماد على ترددها بشكل كبير بعد الانطلاق، وان التمرينات التي تطبقها المتسابقين على الجهاز المبتكر قد ساهمت بشكل كبير في تطوير الأداء الفني لهم بخاصة في تقصير الخطوات خلال مرحلة تزايد السرعة

3-2 عرض وتحليل نتائج المتغيرات الكينماتيكية خلال

10 متر الثاني لدى أفراد عينة البحث ومناقشتها:

الجدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) والمستوى الدلالة بين الاختبار القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث خلال المسافة 10 متر الثانية.

ت	المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		مستوى الدلالة	قيمة تي	الفرق
			الوسط	الانحراف	الوسط	الانحراف			
1	عدد الخطوات	عدد	4.63	0.33	4.78	0.22	0.36	0.92	عشراني
2	معدل طول الخطوة	متر	1.83	0.03	2.00	0.04	0.53	0.64	عشراني
3	تردد	عدد/ثانية	3.53	0.66	4.50	0.33	0.37	0.91	عشراني
4	السرعة	متر/ثانية	7.56	1.04	9.41	0.76	0.01	2.58	معوي
5	زاوية ميل الجسم	درجة	83.00	2.77	66.33	4.99	0.00	3.85	معوي
6	السرعة الزاوية للرجلين	درجة/ثانية	434.99	53.08	556.67	93.75	0.02	2.46	معوي
7	السرعة الزاوية للذراعين	درجة/ثانية	512.10	23.1	560.4	43.35	0.01	2.61	معوي
8	زمن 10 متر الثانية	ثانية	1.36	0.24	1.07	0.08	0.04	2.12	معوي

لا توجد فروق بدلالة احصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في المتغيرات (عدد الخطوات، معدل طول الخطوة، التردد) بين القياسات القبلي و البعدي لدى أفراد عينة البحث. أوعز الباحثان السبب في ذلك قصر مسافات المدروسة وان التغيير في هذه المتغيرات كانت طفيفة قد لا يستطع الإحصاء تمييزها أو قد تكون غير مساهمة كثيرا في زمن هذه المرحلة .

فمتغير السرعة قد كانت قيمة مستوى الدلالة (0.01)، وهو معنوي عمل على تطوير السرعة من خلال تقليص الزمن لقطع المسافة باقل زمن ممكن. لأن التثقيب على المجاميع العضلية العاملة في الجهاز المبتكر كان له الأثر الكبير في تطوير مرحة الذراعين التي تلعب دورا كبيرا في هذه المرحلة نتيجة لاعتماد المتسابق خلال هذه المسافة على سرعة تردد الرجلين للوصول إلى السرعة القصوى بسبب ميلان الجسم إلى الإمام كان من الطبيعي أن تتناسب سرعة التردد العالية للرجلين مع الذراعين وهذا ما أكده (قاسم حسن حسين) نقلا عن (بيترج تومسون، 1996)، من خلال أتباع أسلوب التدريب المبني على الأسس العلمية السليمة يمكن تطور الحالة التدريبية بشكل جيد (10: 13)، بحيث أن متغير السرعة الزاوية للرجلين والسرعة الزاوية للذراعين قد كانت مستوى الدلالة (0.02) و (0.01) وهو معنوي إذ أن الجهاز المعد من الباحثين عمد على ضبط زاوية الجسم خاصة زاوية الذراعين والقدمين مما أدى إلى تطوير الأداء الفني وان زيادة القوة للعضلات الخاصة بعمل المرحة للرجلين والذراعين خصوصا العضلات الخاصة بالعمل بدون غيرها ساهم بشكل كبير في الانجاز، " أن تحقيق الزوايا

ونتيجة لاقترب زاوية الركبة للرجل الأمامية والخلفية من الزاوية المثالية (90 و 120 درجة) ومن خلال النظر إلى الأوساط الحسابية البعدية قد ساعد العدائين من الحصول على دفع قوي نتيجة لتطبيق هذه الزوايا إذ أن زاوية (90 درجة) تعد أفضل زاوية لإنتاج أكبر قوة كذلك منهج تطوير زمن الاستجابة قد طور استجابة العدائين بشكل جيد مما أدى إلى تطور زمن الاستجابة وزاوية الانطلاق لهم، هذا ما أكده (خالد عبد الحميد، 2006) يجب على المتسابق أن يتخذ أفضل وضع للرجلين وللذراعين وكذلك أفضل وضع لميلان الجذع مما يعطي أفضل وضع لمركز ثقل الجسم أثناء الانطلاق لتسجيل أقل زمن ممكن في الاستجابة (7: 31)، فمتغير الزاوية قد كانت الدلالة (0.01)، وهو معنوي لأن الجهاز المعد من الباحثين عمد على ضبط زاوية مما يؤدي إلى تطوير اللاعب والحصول على أفضل انجاز. وان العمل وفق زوايا تتطابق مع خط اتجاه القوة عمل عضلي جديد للمتسابق قد ساهم بشكل كبير في تطوير العضلات العاملة الأساسية في هذه المرحلة وقد زاد من كفاءة عمل العضلات العاملة مما أدى إلى زيادة السرعة الزاوية للرجلين، إذ من الممكن أن يقوم الجسم البشري بحركات دائرية بأجزاء جسمه من مفصل الورك والركبة (8: 223).

فأن متغير الزمن كان بمستوى دلالة (0.03)، وهو معنوي، وهذا كان بسبب جهاز المصمم من قبل الباحثين الذي اعتمد على ضبط زاوية الجسم (الذراعين والرجلين) مع حركة الجذع أدى إلى انسيابية الحركة وفق الأسس الميكانيكية لعدو المسافات القصيرة مما أدى إلى تقليل الزمن التعجيل، يفضل أن يعدو العداء بخطوات متناسقة ومتقاربة من حيث القياس بين طرفي الجسم (اليمين والشمال) لكي يكون أكثر توازن وانسيابية في الأداء ومن ثم يستطيع أن يخرج سرعة على مستوى عالي.

إذ إن متغير السرعة الزاوية قد كانت مستوى الدلالة (0.04) وهو معنوي إذ إن الجهاز المعد من قبل الباحثين عمد على ضبط زاوية الجسم خاصة زاوية الذراعين والرجلين مما أدى إلى تطوير الانجاز، " أن تحقيق الزوايا الصحيحة عند الاداء الحركي في أجزاء الجسم المختلفة لها علاقة بالمبادئ المرتبطة بالناحيين التركيبية والوظيفية للمفاصل مما تساهم بإعطاء مقادير قوة أكبر (9: 23).

الوصول الى انجاز رياضي. وقد ساهم الجهاز في الوصول الى الاداء الفني الجيد إذ أن الزوايا المتقنة للآداء وفق خط عمل قوة ضمن تحركات ميكانيكية وبدنية ضمن متطلبات الفعالية كان جزء مهم من عمل الجهاز المبتكر.

إذ ان متغير الزاوية قد كانت الدلالة (0.00)، وهو معنوي إذ أن الجهاز المعد من قبل الباحثين عمد على ضبط زاوية مما يؤدي إلى تطوير اللاعب والحصول على افضل انجاز. حيث أن التثقل على الأطراف قد زاد من كفاءة عمل العضلات العاملة مما أدى إلى زيادة السرعة الزاوية للرجلين، إذ من الممكن أن يقوم الجسم البشري بحركات دائرية بأجزاء جسمه من مفصل الورك والركبة (14: 223)،

فإن متغير السرعة قد كانت قيمة مستوى الدلالة (0.00) وهو معنوي عمل على تطوير السرعة من خلال تقليص الزمن لقطع المسافة باقل زمن ممكن (15: 13)، أن متغير مسافة التعجيل قد كانت مستوى الدلالة (0.01)، وهو معنوي وهي تختلف من متسابق إلى آخر على وفق امكانية المتسابق، فبعض المتسابقين يقطع مسافة التعجيل من (30-35) متر والآخر يقطعون (30-40) متر إما لدى ابطال العالم يقطعون مسافة التعجيل من (45-50) متر للوصول الى السرعة القصوى للعدو السريع وان كلما زادت مسافة التعجيل (مرحلة زيادة السرعة دلت على أن المتسابق يمتلك معدل سرعة الغرض يسعى إليه بعض اغلب المدربين من خلال زيادة معدلات مسافات لمرحلة التعجيل للحصول على مستويات سرعة عالية وبالتالي قطع مسافة السباق باقل زمن ممكن وهو هدف الفعالية (16: 29). إذ أن متغير السرعة الزاوية للرجلين والذراعين قد كانت مستوى الدلالة (0.00) و(0.01) وهو معنوي إذ أن الجهاز المعد من قبل الباحثين عمد على ضبط زاوية الجسم خاصة زاوية الذراعين والقدمين مما أدى إلى تطوير الأداء الفني لحركة الذراعين والرجلين والعمل على تقوية العضلات العاملة على هذا المفصل بشكل خاص دون غيرها والتوافق بين الأداء الفني للفعالية والعنصر البدني من اجل زيادة معدلات السرعة الحركية وبالتالي تسجيل أعلى معدلات السرعة الحركية (السرعة الزاوية)، وهو هدف يسعى إليه المدربون لرفع المعدلات للسرعة ومن ثم تطوير الإنجاز الانجاز، " أن تحقيق الزوايا الصحيحة عند

الصحيحة عند الاداء الحركي في اجزاء الجسم المختلفة لها علاقة بالمبادئ المرتبطة بالناحيين التركيبية والوظيفية للمفاصل" (11: 23).

فإن متغير الزمن 10 متر كانت قيمة مستوى الدلالة (0.04)، وهو معنوي لأن 10 متر الثانية تحتاج الى زمن استجابة عالٍ وتردد عالٍ أيضاً وقد ساهم الجهاز المبتكر بشكل كبير في تطوير الاداء الفني مما يؤدي الى تطوير الانجاز، وهذا ما أكده (خالد عبد الحميد 2006) " يجب على المتسابق أن يتخذ أفضل وضع للرجلين وللذراعين وكذلك أفضل وضع لميلان الجذع مما يعطي أفضل وضع لمركز ثقل الجسم أثناء الانطلاق لتسجيل أقل زمن ممكن في الاستجابة" (12: 31).

3-3 عرض وتحليل نتائج المتغيرات الكينماتيكية خلال 10 متر الثالثة لدى أفراد عينة البحث ومناقشتها:

الجدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) والمستوى الدلالة بين الاختبار القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث خلال المسافة 10 متر الثالثة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		الفرق
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
1	عدد الخطوات	عدد	4.62	0.20	5.57	0.35	معنوي
2	معدل طول الخطوة	متر	2.03	0.05	1.97	0.16	عشوائي
3	تردد	عدد/ثانية	3.82	0.16	5.16	0.28	معنوي
4	زاوية ميل الجسم	درجة	87.83	0.69	76.67	3.25	معنوي
5	السرعة	متر/ثانية	8.27	0.08	9.28	0.15	معنوي
6	مسافة التعجيل	متر	33.20	2.35	37.12	1.30	معنوي
7	السرعة الزاوية للرجلين	درجة/ثانية	513.05	55.83	739.04	177.62	معنوي
8	السرعة الزاوية للذراعين	درجة/ثانية	575.05	15.03	639.11	110.02	معنوي
9	زمن 10 متر	ثانية	1.21	0.01	1.08	0.02	معنوي

فإن متغير عدد الخطوات كانت قيمة مستوى الدلالة (0.00)، وهو معنوي وإن متغير طول الخطوة قد كانت قيمة مستوى الدلالة (0.46) وهو معنوي . وتتناسب زيادة عدد الخطوات الى حد ما مع زيادة قوة الدفع، ومن ثم مع ازدياد طول الخطوات، لكن عند تجاوز عدد الخطوات أو اطوالها حدا معيناً تصبح هذه العلاقة عكسية اي ان متابعة الزيادة لعدد الخطوات أو لطولها تؤدي إلى خفض من فعالية العامل الاخر (طول الخطوات او عددها) ومن ثم انخفاض السرعة وهذا قد يكون السبب في جعل متغير معدل طول الخطوة غير معنوي (13: 25)، فإن ان متغير تردد قد كانت قيمة مستوى الدلالة (0.00)، وهو معنوي كلما زاد تردد في 10 متر الثالثة كلما حقق اللاعب زمن اقل في

تطوير القدرات ذراع اليمين واليسار والحصول على اقل زمن خلال 30 متر، فتذكر (خيرية السكري وآخرون 2004) " أن القوة العضلية لها أهميتها في الأداء الذي يتطلب القدرة على دفع الجسم اثناء الأداء لعدة مرات ولمسافات طويلة نسبياً " (19:31).

إذ أن متغير الزمن 30 متر قد كانت مستوى الدلالة (0.00) وهو معنوي قد ساهم الجهاز في تطوير القوة السريعة للذراعين اليمين واليسار فأن متغير الانجاز قد كان بدلالة (0.01)، وهو معنوي إذ ساهم الجهاز في تطوير القوة السريعة للذراعين اليمين واليسار والقدرات اليمين واليسار ادى للحصول على الاداء الفني الصحيح و الحصول على اقل زمن ممكن خلال 30 متر . وان الوضع التشريحي للمفصل عندما يتوافق مع متطلبات التمرين مع الأداء ممكن أن يعمل على تطوير الإنجاز بشكل واضح وأكد وهو ما أكده (عبد الرحمن عبد الحميد، 2001، ص59) (20:56).

4-الخاتمة:

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحثين استنتج التالي:

- 1-أن للجهاز المبتكر الأثر الإيجابي في تطوير الأداء الفني لمتسابقين 100 متر لمنتخب جامعة القادسية .
 - 2-أن التمرينات الجهاز المبتكر الأثر في تطوير المتغيرات الكينماتيكية (طول الخطوة، تردد الخطوة، وزاوية الانطلاق) لمتسابقين 100 متر منتخب جامعة القادسية .
 - 3-أن التمرينات بالجهاز المبتكر لها أثر في تطوير العناصر البدنية الخاصة القدرة الانفجارية (القوة السريعة لأطراف متسابقين 100 متر منتخب جامعة القادسية .
 - 4-أن التمرينات بالجهاز المبتكر أثرها إيجابي في تطوير الإنجاز للاعبي 100 متر منتخب جامعة القادسية .
- بعد الاطلاع على نتائج البحث ومعطياته يمكن تقديم التوصيات الآتية:

- 1-ابتكار أجهزة أخرى في تطوير القدرات والقابليات الحركية لمتسابقين 100 متر منتخب جامعة القادسية
- 2-الاهتمام بالتدريبات على الجهاز، لما لها من أثر كبير في تطوير عناصر اللياقة البدنية الخاصة القدرة الانفجارية والقوة

الاداء الحركي في أجزاء الجسم المختلفة لها علاقة بالمبادئ المرتبطة بالناحيتين التركيبية و الوظيفية للمفاصل " (17: 23).
فأن متغير الزمن 10 متر قد كانت قيمة مستوى الدلالة (0.00) وهو معنوي أن 10 متر الثالثة تحتاج الى زمن استجاب عالي وتردد عالي وقد ساهم الجهاز المبتكر بشكل كبير في تطوير الاداء الفني مما يؤدي إلى تطوير الانجاز. وهذا ما أكده (صريح عبد الكريم الفضلي، 2006)، " يستطيع العداء التحكم بالزمن عن طريق سرعة و ربود افعال عمل عضلات الرجلين والذراعين والتي قد تكون جيدة عند العداء وضعيفة عند الآخر وهذا يتطلب ايضا سرعة انقباض وانبساط العضلات العاملة والتي تتأثر بعمل الجهازين العضلي والعصبي والتي تتطلب عمل تدريب متوافق بين الذراعين والرجلين والعينين لتحقيق أفضل أداء (18:60).

3-4 عرض وتحليل نتائج المتغيرات البدنية لزمن 30 متر والانجاز لدى أفراد عينة البحث ومناقشتها:

الجدول (6) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) والمستوى الدلالة بين الاختبار القلبي والبدي لأفراد عينة البحث المتغيرات البدنية وزمن (30) متر والانجاز.

ت	المتغيرات	وحدة القياس	القلبي		البدي		مستوى الدلالة (ت)	قيمة الفرق
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
1	القدرة رجل يمين	متر	162.50	4.79	170.00	4.08	0.01	2.86
2	القدرة رجل يسار	متر	151.50	5.19	159.83	3.89	0.00	4.19
3	القدرة كلا الرجلين	متر	193.17	4.81	206.83	12.75	0.02	2.47
4	القدرة كلا الذراعين	متر	7.11	1.0	9.53	50.15	0.03	2.31
5	القدرة ذراع اليمين	متر	9.11	0.41	11.53	0.55	0.02	2.41
6	القدرة ذراعين اليسار	متر	8.51	0.81	9.10	0.35	0.01	2.90
7	زمن 30 م	ثانية	4.88	0.35	4.06	0.18	0.00	3.53
8	الإنجاز	ثانية	12.34	0.21	12.04	0.18	0.01	2.92

إذ أن متغير القدرة لرجل يمين قد كانت مستوى الدلالة (0.01) وهو معنوي و متغير القدرة لرجل يسار قد كانت مستوى الدلالة (0.00) أما مستوى الدلالة لمتغير القدرة لكل الرجلين فقد بلغ (0.02) وهو معنوي قد ساهم الجهاز في تطوير القدرة لرجل اليمين واليسار الذي يؤدي إلى زيادة قوة دفع مكب البداية وعدد ترددات يؤدي إلى تقليل الزمن خلال 30 متر. كلما كان تدريبات القدرة تتوافق مع تدريب التكنيك الخاص بالفعالية كلما كانت نتاجات اخراج القوة شكل افضل واثر بالإنجاز بصورة مباشرة وهذا يكون واضح مع الفعاليات التي يكون فيها الإنجاز يعتمد على المسافة أو الزمن مثل فعاليات السرعة أو الزمن .
إن متغير القدرة للذراعين فقد كانت مستوى الدلالة (0.02) وهو معنوي قد ساهم الجهاز في تطوير القدرات للمتنسابق من خلال

- [13] عامر فاخر شغاتي، مهدي كاظم علي؛ تعليم تدريب ارشادات: (بغداد، دار الكتب و الوثائق، 2012)، ص 25.
- [14] حمدي احمد علي؛ التدريب الرياضي: (القاهرة، دار الكتب المصرية، 2009)، ص 223.
- [15] بيتر ج. ل. تومسون؛ المدخل الى نظريات التدريب: (القاهرة، مركز التنمية الإقليمي، 1996)، ص 13.
- [16] كريم عبد الحسين الجابر؛ السرعة طرائق واساليب: (النجف الأشرف، مطبعة الميزان، 2021)، ص 29، ط 1.
- [17] صريح عبد الكريم الفصلي؛ تطبيقات اليايوميكانيك في التدريب الرياضي و الأداء الحركي: (بغداد، مطبعة عدي العكيلي، 2007) ص 23.
- [18] صريح عبد الكريم الفصلي؛ تطبيقات اليايوميكانيك في التدريب الرياضي و الأداء الحركي: ط 2: (بغداد، مطبعة عدي العكيلي، 2010) ص 61.
- [19] خيرية إبراهيم السكري، سليمان علي حسن؛ دليل التعليم والتدريب في مسابقات الرمي: (القاهرة، دار المعارف، 1997)، ص 31.
- [20] عبد الرحمن عبد الحميد زاهر؛ موسوعة الفسيولوجية مسابقات الرمي 1000 تدريب للكفاءة الفسيولوجية والحركية والمهارية: ط 1: (مصر، مركز الكتاب للنشر، 2001)، ص 56.

- السرعة للأطراف المتسابقين فعالية 100 متر منتخب جامعة القادسية .
- 3-الاهتمام بالتدريبات على الجهاز لما لها من أثر كبير في تطوير المتغيرات الكينماتيكية قيد الدراسة لفعالية 100 متر منتخب جامعة القادسية.
- 4-الاهتمام بالتدريبات على الجهاز لما لها من أثر كبير في تطوير الانجاز لفعالية 100 متر لمنتخب جامعة القادسية .
- 5-إجراء دراسات متشابهة على فئات مختلفة للجهاز المبتكر نفسه لمتسابق 100 متر .

المصادر

- [1] خالد عبد الحميد؛ منظور علم الحركة للبدء في مسابقات العدو: ط1: (الإسكندرية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، 2006)، ص 31
- [2] (2)Mc Clements and (others); Research in to sprint start kinetic and kinematic factors;(new studies in athletics, by laaf , 1996 , p ,182
- [3] خالد وحيد ابراهيم، محمد الدياسطي عوض، احمد جمال شعير؛ تأثير التدريب المركب على تحمل القدرة للرجلين ومستوى الانجاز الرقمي لسباق 200 متر عدو: (المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية و الرياضة ،جامعة المنصورة، عدد 26، 2016).
- [4] عصام فتحي غريب؛ دراسة تحليلية للمتغيرات للخطوة اثناء مرحلة السرعة القصوى لبعض متسابق 100 متر عدو بجمهورية مصر العربية: (المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية و الرياضة، جامعة المنصورة، عدد 27، 2016).
- [5] بيتر ج. ل. تومسون؛ المدخل الى نظريات التدريب: (القاهرة، مركز التنمية الإقليمي، 1996)، ص 13
- [6] Donald chu : plyometric training for youth (www.doach.com. articles 2004 .p1
- [7] خالد عبد الحميد؛ منظور علم الحركة للبدء في مسابقات العدو: ط1: (الإسكندرية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، 2006)، ص 31
- [8] حمدي احمد علي؛ التدريب الرياضي: (القاهرة، دار الكتب المصرية، 2009)، ص 223
- [9] كمال جميل؛ التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين: (الأردن، دار المطبوعات والنشر، 2001)، ص 27
- [10] عبد الحفيظ ، وباجي مصطفى؛ طرق البحث العلمي وتحليل الاحصائي في مجالات التربوية والنفسية و الرياضية: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2000).
- [11] بيتر ج. ل. تومسون؛ المدخل الى نظريات التدريب: (القاهرة، مركز التنمية الإقليمي، 1996)، ص 13.
- [12] خالد عبد الحميد؛ منظور علم الحركة للبدء في مسابقات العدو: ط1: (الإسكندرية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، 2006)، ص 31.

الملاحق:

الملحق (1) يوضح تقنين الشدة التدريبية للقدرة على الجهاز المبتكر

التمرين	الزمن %100	الزمن %90	الوزن %100	%20	%25	%30
القدرة رجل يمين	1.8	2.00	65	13.00	16.25	19.50
القدرة رجل يسار	1.91	2.12	60	12.00	15.00	18.00
القدرة كلا الرجلين	1.83	2.03	76	15.20	19.00	22.80
القدرة كلا الذراعين	1.66	1.84	40	8.00	10.00	12.00
القدرة ذراع اليمين	1.4	1.56	38	7.60	9.50	11.40
القدرة ذراعين اليسار	1.57	1.74	33	6.60	8.25	9.90

الأسبوع الأول

الأسبوع	اليوم	رقم التمرينات	الشدة	تكرار	راحة بين التكرار	عدد المجموعات	الراحة بين مجموعات	الراحة بين تمرين وآخر
الأول	السبت	8-7-6-3-2-1	%20	4	10 ثانية	3	40 ثانية	60 ثانية
	الثلاثاء	8-7-6-3-2-1	%20	4	10 ثانية	3	40 ثانية	60 ثانية

الأسبوع الثاني

الأسبوع	اليوم	رقم التمرينات	الشدة	تكرار	راحة بين التكرار	عدد المجموعات	الراحة بين مجموعات	الراحة بين تمرين وآخر
الثاني	السبت	11-10--6-5-9	%25	4	10 ثانية	3	40 ثانية	60 ثانية
	الثلاثاء	11-10--6-5-9	%25	4	10 ثانية	3	40 ثانية	60 ثانية

