



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



المحتويات	الصفحة
1- المحتويات.....	3
2- تأثير تمارينات على وفق منهجية مفتي الطولية في تطوير سرعة الأداء المهاري وتحمل الأداء المهاري بكرة القدم	5
3- The level of skillful performance of some basic soccer skill saccording to the playing position variable among young female soccer players in Palestinian clubs	15
4- المناخ الأخلاقي وعلاقته بالموهب الرياضية لمدرسي التربية البدنية وعلوم الرياضة في محافظة ديالى ...	23
5- تأثير تدريبات خاصة على بعض مؤشرات اللياقة البدنية والقياسات الانثربومترية للاعبين نادي القاسم بكرة القدم بالدوري الممتاز العراقي	31
6- تأثير تمارينات خاصة في تطوير مهارة الغطس بالكرة الطائرة للشباب	41
7- تأثير تمارينات على وفق أسلوب التدريب الباليستي والبلايوميتري في القوة المميزة بالسرعة ومهارة الدرجة للاعبين قدم الصالات	47
8- تأثير منهج تدريبي على مواقف اللعب لحكام الدرجة الثالثة بكرة القدم في محافظة الديوانية	57
9- فاعلية برنامج تروحي باستخدام الألعاب الصغيرة في تحسين الكفاءة البدنية والتكيف النفسي لتلاميذ المرحلة الابتدائية	69
10- تأثير تدريبات بوسائل مساعدة في تطوير المرونة للأطراف العليا و بعض المهارات الهجومية بكرة السلة بأعمار (13-15) سنة موهوبين	79
11- تأثير إستراتيجية الصف المقلوب في التفكير الجانبي وتعلم مهارة الإرسال بالكرة الطائرة للطلبات	89
12- تأثير استخدام الأشرطة المطاطية للوقاية من إصابات الطرف العلوي على وفق بعض القدرات البدنية للسباحين الشباب	97
13- تأثير تعبئة الطاقة النفسية الايجابية في تطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للناشئات	105

تأثير تمارين على وفق منهجية مفتي الطولية في تطوير سرعة الأداء المهاري وتحمل الأداء

المهاري بكرة القدم

أ.د. سعد منعم الشبخلي¹

جامعة بغداد/ كلية العلوم السياسية¹

(¹ saadalsheekhly@yahoo.com)

المستخلص: إذ يهدف هذا البحث إلى إعداد تمارين على وفق منهجية مفتي الطولية الغرض منها تطوير السرعة وتحمل الأداء المهاري بكرة القدم، فضلا عن التعرف على تأثير تمارين على وفق منهجية مفتي الطولية في تطوير السرعة وتحمل الأداء المهاري بكرة القدم، ويتحقق هذا الهدف من خلال الفرض وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في مستوى السرعة وتحمل الأداء المهاري بكرة القدم ولصالح نتائج الاختبارات البعدية لدى أفراد عينة البحث.

ولتحقيق أهداف البحث أستخدم الباحث المنهج التجريبي المنهج بتصميم المجموعة الواحدة ذا الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة البحث وباعتباره أفضل المناهج لتحقيق أهداف البحث وفروضه ومن خلاله يتم الوصول إلى نتائج دقيقة وتم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وتمثلت بلاعبين من مدرسة الموهوبين بكرة القدم بالأعمار من (14-16) سنة للموسم الكروي العراقي 2022/2021، وبلغت عينة البحث (24) لاعب، وشكلت عينة البحث نسبة مئوية مقدارها (48%) من المجتمع الأصلي للبحث.

وتوصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

1- إن استخدام تمارين على وفق أسلوب منهجية مفتي الطولية قيد الدراسة لها تأثير ايجابي في تطوير مستوى سرعة الأداء المهاري وتحمل الأداء المهاري.

2- ظهر إن تقنين العلمي الدقيق للتمارين المنفذة على وفق أسلوب منهجية مفتي الطولية كان له الأثر الواضح في تطوير مستوى القدرات البدنية قيد الدراسة .

3- إن تكرار تمارين على وفق أسلوب منهجية مفتي الطولية ذات الطابع المدمج بين البدني والمهاري والمشابهة لظروف المنافسة ساهم وبشكل فعال في تطوير مستوى القدرات البدنية قيد الدراسة .

4- أكدت النتائج الاستفادة من تمارين على وفق أسلوب منهجية مفتي الطولية المستخدمة في تدريب كرة القدم لرفع مستوى القدرات الأداء لما لها من أهمية كبيرة في تطوير مستوى السرعة وتحمل السرعة وعدم التقيد بالأسلوب التقليدي في تعلم وتطوير القدرات والمهارات الأساسية بكرة القدم.

فيما يوصي الباحث بالتالي:

1- التأكيد على استخدام تمارين على وفق أسلوب منهجية مفتي الطولية في الوحدات التدريبية في تطوير سرعة وتحمل الأداء المهاري.

2- استخدام التمارين على وفق أسلوب منهجية مفتي الطولية المشابهة لتحركات المنافسة لتطوير قدرة اللاعبين على أداء المباريات .

3- اعتماد الاختبارات المقترحة من قبل الباحث لقياس سرعة وتحمل الأداء المهاري للاعبين كرة القدم.

الكلمات المفتاحية: منهجية مفتي الطولية- سرعة الأداء المهاري- تحمل الأداء المهاري- كرة القدم.

1- المقدمة:

والتوافقية الاداءات المهارية مع قتران الأداء بنوعية الاداءات التخصصي ومتطلباته الأمر الذي يمكن اعتباره تدريبات وظيفية تشبه مع ما يحدث في المباراة وهو ما يؤكد كثير من خبراء كرة القدم بمعنى أن يكون التدريب يشبه إلي حد كبير ما يحدث في المباراة والطريقة الطولية طريقة تدريب مبتكرة يتم التدريب من خلالها على القدرات البدنية المهارات الأساسية وخطط اللعب والذي يخدم بشكل مباشر العملية التعليمية وكذلك مواقف اللعب الحقيقي.

وبما أن لعبة كرة القدم من الألعاب التي تحتاج إلى متطلبات وقدرات بدنية خاصة تميزها عن غيرها من الألعاب من حيث مساحة الملعب وعدد اللاعبين ووقت المباراة، مما تتطلب من اللاعب أن يتمتع بقدر كافي من مستوى القدرات البدنية العامة والخاصة ومن القدرات البدنية الخاصة التي يجب أن يتمتع بها اللاعب هي سرعة وتحمل الأداء وإمكانية المحافظة على هذه السرعة لأطول فترة ممكنة، فضلاً عن تكرار الأداء السريع وفي مختلف الاتجاهات وبما يساهم في تنفيذ أداء فني متكامل إذ إن صعوبة وسرعة الأداء في لعبة كرة القدم يفرض على المدربين واللاعبين استعمال طرائق ووسائل تدريبية غير تقليدية تساهم في رفع المستويين البدني والمهاري وبما يناسب متطلبات اللعبة لان الاعتماد على الطرائق المعروفة أصبح لا يساهم في تطوير مستوى الأداء بالشكل المطلوب لذلك اجتهد المدربون في إتباع أساليب تدريبية حديثة ترفع من مستوى اللاعب فمنهم من جمع بين وسيلتين تدريبيتين في إطار واحد أو أسلوبين في إطار واحد بغية الوقوف على أهمية هذا الدمج بين الوسائل والأساليب ومعرفة الفائدة المرجوة من هذا الدمج في استخدام الوسائل التدريبية ومن أساليب الدمج التي اتبعت هو أسلوب التدريب بالحمل البدني والمهاري معا وهو أسلوب يشبه ما جاءت به منهجية مفتي الطولية، وهو مشتبه لما يقوم به اللاعب أثناء المنافسة (المباراة)، وبذلك يكون اللاعب قد تكيف على تحركات وفعاليات تشبه المنافسة الأمر الذي يجعل من المنافسة أمر معتاد لدى اللاعب ومن هنا تبرز أهمية البحث في أتباع أسلوب تدريبي جديد من شأنه إن يساهم في رفع مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة والمهمة في لعبة كرة القدم ومساهمة الباحث في رفد المكتبة العلمية والمدربين بتجربة جديدة تخص هذه اللعبة من اجل رفع مستواها إلى درجات عالية قدر الإمكان فضلاً عن وضع الحلول لبعض الأسئلة من قبل مدربي ولاعبين كرة القدم.

مشكلة البحث:

تكمن مشكلة البحث في وجود انخفاض واضح وملحوس في مستوى السرعة و تحمل الأداء المهاري للاعبين الشباب بكرة القدم، وإن هذا الانخفاض في الجانب البدني والمهاري يُعد مؤشراً إلى انخفاض في

من خلال التخطيط السليم للعملية التدريبية التي تعتمد على السياقات العلمية، بوساطة السعي المستمر للارتقاء بالمستويات الرياضية للوصول إلى أفضل المستويات في البطولات المحلية والعالمية . ولكون التدريب الرياضي هو عبارة عن عملية تربوية منظمة تخضع للأسس العلمية للوصول باللاعبين للمستويات العليا، لهذا يسعى العاملون في مجال التدريب الرياضي للتعرف على الأساليب الحديثة في التدريب الرياضي وما يصاحبها من نظريات علمية، وبما أن لعبة كرة القدم هي لعبة القرارات والذكاء الميداني والتفكير الدقيق والتحرك السريع وأخذ الفراغ المناسب لتسجيل الهدف، لذا تطلب من اللاعب الأداء السريع والانطلاقات السريعة لأخذ الفراغ والتغطية والإسناد وتغيير الاتجاه وبصورة مستمرة داخل الملعب، فضلاً عن التوقف الفجائي والمراوغة والارتزاق لأخذ الكرة من المنافس والتهديف المركز الدقيق وذلك كله أدى إلى ضرورة أن يمتلك اللاعب قدرات التوافقية لخدمة العمل الجماعي والخططي للفريق ودقة التهديف الذي يقوده لتحقيق مبتغى المباراة وتسجيل الأهداف وحسم نتيجة المباراة، وهي من أساسيات اللعب الحديث بكرة القدم كما أشار إليها (17:20).

وفي السنوات الأخيرة استخدمت العديد من الطرائق والأساليب التدريبية الحديثة التي أسهمت في تغير محتوى وحقيقة التدريب بدرجات كبيرة، فان استخدام للطرائق التدريبية المناسبة تعد عنصراً مهماً بسبب اعتمادها بدرجة كبيرة على المعرفة وعلى مستوى اللياقة البدنية العامة والخاصة والمستوى المهاري والخططي للمتدربين.

إذ تعد التمرينات المعدة من أهم المتطلبات التي يقوم بها المدربون إذ بدونه لا يتم الارتقاء بالمستوى سواء المهاري أو البدني للاعبين ولذلك فيجب أن تبنى التمرينات تبعاً لاستجابة اللاعب، وبذلك يجب الأخذ في الاعتبار قدرات اللاعبين المختلفة فضلاً عن استجاباتهم البدنية والوظيفية لكي يتمكن المدرب لتلك التمرينات من وضعها وتقنينها على وفق قدرات وإمكانات اللاعبين.

وبما أن طريقة التدريب الطولي إحدى الطرق المبتكرة التي استخدمت حديثاً للتدريب على المهارات واللياقة البدنية وخطط اللعب وطرائق اللعب من خلال اختيار تمرينات طبقاً للهدف التدريبي الذي يضعه المدرب، فضلاً عن الاعتماد على تقسيم الملعب إلى أربعة أقسام طولية أو ثلاثة أو اثنين بحيث تبدأ تمريناتها من المرمى المدافع إلى المرمى المهاجم .

ويشتمل التدريب الطولي على أكثر من مكون من المكونات البدنية

لمجال المكاني: ملعب الغزالية بكرة القدم بغداد/جمهورية العراق.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2- 1 منهج البحث: تم استخدام المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذا الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة البحث وباعتباره أفضل المناهج لتحقيق أهداف البحث وفروضه ومن خلاله يتم الوصول إلى نتائج دقيقة.

2- 2 مجتمع البحث وعينته: تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وتمثلت بلاعبين مركز الموهوبين بغداد الكرخ والبالغ عددهم 50 لاعباً، فيما بلغت عينة البحث (24) لاعبين مدرسة الموهوبين بكرة القدم للأعمار من (14- 16) سنة للموسم الرياضي 2021/2022، وشكلت عينة البحث نسبة مئوية مقدارها (48%) من المجتمع الأصلي للبحث، وقام الباحث بأجراء التجانس لأفراد عينة البحث بالمتغيرات قيد الدراسة، والجدول (1) يبين ذلك.

جدول (1) يبين التوصيف الإحصائي لأفراد عينة البحث في (السن، الوزن، الطول، العمر التريبي) التجانس.

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن	سنة	15.70	0.42	15.60	0.714
الوزن	كجم	53.25	4.89	52.00	0.767
الطول	سم	165.93	5.13	164.50	0.836
العمر التريبي	سنة	3.85	0.87	3.70	0.517

يتضح من جدول (1) أن معاملات الالتواء للمتغيرات الأساسية لعينة البحث، وأن جميع معاملات الالتواء تتحصر ما بين (±3) مما يدل على اعتدالية القيم، وتجانس أفراد عينة البحث الأساسية، ووقوعها في المنحني الاعتدالي للقيم.

2- 3 وسائل جمع المعلومات والبيانات وأنوات البحث وأجهزته:

2- 3- 1 وسائل جمع المعلومات: (المصادر والمراجع العربية والأجنبية، الدراسات والبحوث المشابهة، شبكة الأنترنت، الاختبارات والقياس).

2- 3- 2 وسائل جمع البيانات: (استمارة استبانة للسادة الخبراء، استمارة جمع البيانات وتقريغها، فريق عمل مساعد ملحق ((1)).

2- 3- 3 الأجهزة والأنوات المستخدمة بالبحث: (ملعب كرة قدم، كرات قدم قانونية عدد (20) نوع (molten)، ساعة توقيت إلكترونية، أعلام وشواخص، أقماع كبيرة وصغيرة، عصيان شريط

مستوى الاتزان وكفاءة الأداء وبخاصة تسجيل الأهداف، والذي من شأنه أن ينعكس سلباً على أداء اللاعبين ليجعلهم غير قادرين على التحرك الصحيح وأخذ الفراغ المناسب وترجمة الفرص المتاحة أمامهم إلى أهداف وان تلك الأمور تم تشخيصها من قبل الباحث كونه يمتلك خبره في مجال التدريب لعدة سنوات، فضلاً عن ملاحظته للوحدات التدريبية والمباريات لبعض فرق كرة القدم فئة الشباب.

وبما أن ارتفع مستوى الأداء في الآونة الأخيرة من حيث القدرة الهجومية والدفاعية وسرعة الأداء الأمر الذي يتطلب من المدرب واللاعب رفع المستويين البدني والمهاري، من خلال التنوع والاجتهاد في استخدام أساليب جديدة ومتطورة تواكب الحداثة في التدريب الرياضي وكذلك إمكانية الدمج بين الوسائل التدريبية بما يخدم تطوير المستوى الفني للأداء وكذلك هبوط مستوى سرعة الأداء وعدم إمكانية اللاعبين البقاء على نفس المستوى الفني حتى نهاية المباراة مما يدل على هبوط مستوى القدرات البدنية الخاصة في نهاية المباراة والذي يعتمد على سرعة الأداء وكيفية المحافظة على هذه السرعة حتى نهاية المباراة لذلك ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة مساهمة منه في بيان أهمية التنوع في استخدام التمرينات البدنية والمهارية معاً على وفق الأسلوب التدريب الطولي خدمة للارتقاء بمستوى سرعة وتحمل الأداء كونها مشابهة لما يقوم به اللاعب أثناء المباراة.

أهداف البحث:

1- إعداد تمرينات على وفق منهجية مفتي الطولية في تطوير السرعة وتحمل الأداء المهاري بكرة القدم.

2- التعرف على تأثير تمرينات على وفق منهجية مفتي الطولية في تطوير السرعة وتحمل الأداء المهاري بكرة القدم لدى أفراد عينة البحث.

فروض البحث

1- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في مستوى السرعة ولصالح نتائج الاختبارات البعدي لدى أفراد عينة البحث.

2- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في مستوى تحمل الأداء المهاري بكرة القدم ولصالح نتائج الاختبارات البعدي لدى أفراد عينة البحث.

مجالات البحث

المجال البشري: لاعبو مدرسة الموهوبين بكرة القدم للأعمار من (14- 16) سنة للموسم الرياضي 2021/2022 وعددهم (24) لاعباً.

المجال الزمني: المدة من المدة 2022/6/1 ولغاية 2022/10/31

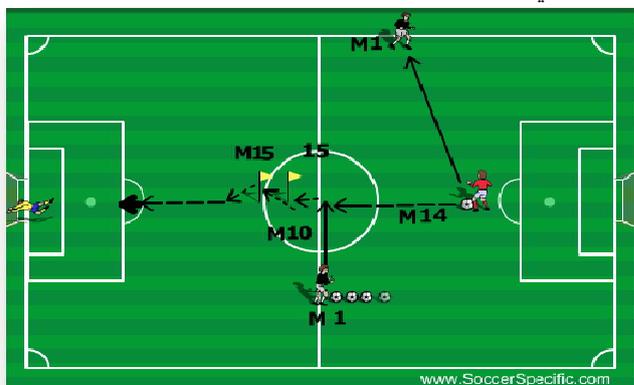
10 متر عن مركز الدائرة ثم يقوم بالدرجة بين شاخصين المسافة بينهما 1.5 متر إذ يبعد الشاخص الأول مسافة 1.5 متر عن مركز الدائرة الذي يمثل مكان استلام المناولة ثم درجة الكرة والتهدف على المرمى .

التسجيل: يحتسب الزمن من انطلاق الصافرة وحتى نهاية التهدف .

ملاحظة:

1-يخفض ثانية واحدة عن زمن الأداء في حالة تسجيل هدف.

2-يجب توافر حامي هدف أثناء أداء الاختبار .



الشكل (1) يوضح اختبار سرعة الأداء المهاري

ثانياً : اختبار تحمل الأداء المهاري:

اسم الاختبار: تحمل الأداء المهاري.

الغرض من الاختبار: قياس تحمل الأداء المهاري.

الأدوات اللازمة: 8 كرات قدم قانونية، صافرة، ساعة توقيت، شاخص، هدف صغير (حاجز ساحة و ميدان) .

وصف الأداء: يقف المختبر عند خط المرمى و ينطلق عند سماع الصافرة إلى خط المنتصف لمناولة الكرة رقم (1) نحو الهدف الصغير الموجود في النصف الثاني من الملعب ثم يعود ليأخذ الكرة رقم (2) ويقوم بالدرجة والتهدف نحو المرمى ثم يقوم بالالتفاف حول الشاخص الموجود على خط الجزاء ليعود إلى الكرة رقم (3) ويكرر المختبر هذا الأداء مع جميع الكرات الثمانية .

شروط الاختبار: يتم الاختبار بوجود حارس المرمى.

قياس ويورك طول (50) متر، ملعب كرة قدم قانوني وأهداف متحركة، أقماع، قمصان تدريب، ميزان طبي، شريط قياس، مسطرة (مرجحة).

2-4 تحديد المتغيرات المبحوثة وترشيح اختباراتها:

2-4-1 تحديد المتغيرات المبحوثة: من خلال المراجعة

للمراجع والمصادر العلمية ذات العلاقة، فضلاً عن استطلاع آراء الخبراء، وعلى ضوء خبرة الباحث، تم تحديد المتغيرات المبحوثة المناسبة للدراسة والتي اشتملت على (سرعة الأداء المهاري، تحمل الأداء المهاري).

2-4-2 ترشيح الاختبارات المناسبة للمتغيرات

المبحوثة: عمد الباحث بعد الاطلاع على المراجع والدراسات

العلمية والمسح المرجعي الاختبارات كرة القدم، تم ترشيح الاختبارات الخاصة بسرعة الأداء المهاري وتحمل الأداء المهاري وهي عبارة عن اختبارات مركبة بدنية مهارية مناسبة لإفراد عينة البحث وهم من اللاعبين بكرة القدم من فئة العمرية بأعمار (14-16 سنة)، وذلك من خلال الاعتماد على الاختبارات المقننة، فقد رشح الباحث الاختبارات وعرضها على مجموعة من الخبراء، وذلك للتعرف على آرائهم حول صلاحية الاختبارات لقياس الغرض المراد قياسه، والاطلاع على ملاحظاتهم على تلك الاختبارات، فضلاً عن ملائمتها لعينة البحث وبعد جمع استمارات الاستطلاع وتفرغ الإجابات تم اعتماد الاختبارات المناسبة للمتغيرات المبحوثة على ضوء رأي الخبراء.

2-4-3 توصيف الاختبارات المستخدمة بالدراسة:

أولاً: اختبار سرعة الأداء المهاري:

اسم الاختبار: سرعة الأداء المهاري

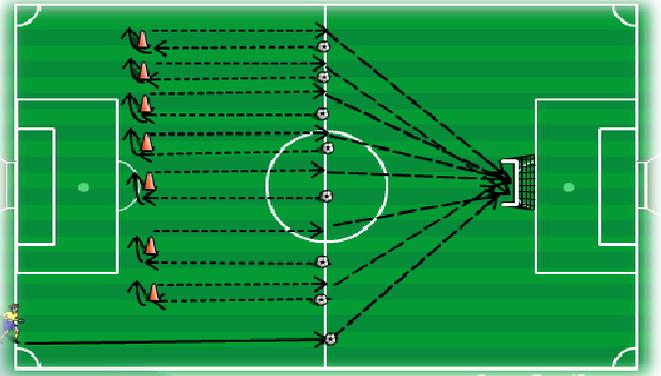
الغرض من الاختبار: قياس سرعة الأداء المهاري

الأدوات: ملعب كرة قدم، كرات قدم قانونية، صافرة، ساعة توقيت، شواخص عدد (2).

وصف الاختبار: يرسم مربع (أ) في الجهة اليمنى من منتصف ملعب احد الجانبين وبطول ضلع 1متر ليقف فيه مدرب أو مساعد مدرب ويرسم مربع آخر (ب) بجانب خط منتصف الملعب من جهة اليسار وداخل حدود الملعب ليقف فيه مدرب أو مساعد مدرب ويقف اللاعب المختبر على بعد أربعة عشر متر من نقطة البداية في منتصف الملعب وعند سماع الصافرة يقوم المختبر بمناولة الكرة إلى المربع (أ) الذي يبعد 10 متر وينطلق للأمام لاستلام كرة من المربع (ب) والذي يبعد مسافة

التسجيل:

- 1-يحسب الزمن من لحظة انطلاق اللاعب من نقطة البداية إلى آخر كرة يصوبها على المرمى.
- 2-يخفض ثانية عن كل هدف يسجله اللاعب.



الشكل (2) يوضح اختبار تحمل الأداء المهاري

- 2- **التجارب الاستطلاعية:** إن التجربة الاستطلاعية ضرورية ولها أهمية وفائدة كبيرة للباحث من أجل الوقوف على السلبيات والإيجابيات التي تقابل الباحث أثناء إجراء البحث، لكي يتمكن في معرفة الظروف المختلفة التي من الممكن تواجه أثناء تنفيذ الاختبارات أو التمرينات المستخدمة.

- 2- **1-5 التجربة الاستطلاعية الأولى:** قام الباحث بالتعاون مع فريق العمل المساعد ملحق (1) بإجراء التجربة الاستطلاعية لعينة البحث في يوم الجمعة الموافق 2022/6/7 في تمام الساعة الثالثة عصرا وعلى ملعب الغزالية، على عينة الاستطلاع البالغ عددهم (6) لاعبين من ضمن مجتمع البحث تم اختيارهم بطريقة عشوائية. وكان الهدف من إجراء التجربة الاستطلاعية هو:
 - 1-معرفة الظروف المحيطة بالعمل بغية الوصول إلى والأسلوب التنظيمي الناجح في الاختبارات.
 - 2-معرفة العوامل والمعوقات التي تواجه تنفيذ الاختبارات واحتياجاتها.
 - 3-تحديد الفترة الزمنية التي يستغرقها الاختبار.
 - 4-معرفة صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.
 - 5-توزيع واجبات العمل على فريق العمل المساعد وتحديد تسلسل إجراء الاختبار.
 - 6-التعرف على كفاءة فريق العمل المساعد وقدرتهم على أداء الاختبارات كافة.
 - 7-ملائمة استمارة تسجيل البيانات للغرض الذي أعدت له.

8-ملائمة الاختبارات لعينة البحث.

9-وقوف الباحث على أهم المتطلبات المراد توافرها مستقبلا وكيفية إدارة العمل بشكل صحيح.

2-5-2 التجربة الاستطلاعية الثانية: أجرى الباحث

تجربة استطلاعية الثانية للتمرينات المستخدمة يوم الخميس الموافق 2022/6/9 وعلى ملعب الغزالية، وعلى ونفس لاعبي عينة التجربة الاستطلاع وذلك للتعرف على ما يلي:

- 1-معرفة العوامل والمعوقات التي تواجه تنفيذ التمرينات واحتياجاتها.
- 2-مدى صعوبة وملائمة التمرينات المستخدمة للعينة.
- 3-معرفة مدة العمل والراحة لكل تمرين، الحيز الذي تشغله التمرينات خلال الوحدات التدريبية.
- 4-تحديد الوقت الناتج لكل تمرين لتحديد الشدة المطلوبة.
- 5-تحديد حجم وشدة وزمن التمرينات المستخدمة .

2-6 الأسس العلمية للاختبارات: عمد الباحث باعتماد

الأسس العلمية في عملية أيجاد النقل العلمي لتلك الاختبارات على الرغم من كونها اختبارات تم تصميمها وتقنينها من قبل الباحث من خلال عرضها على الخبراء والمختصين وبحسب المصادر العلمية وذلك لغرض تحديد مدى عملية هذه الاختبارات المختارة ومدى صلاحية هذه الاختبارات لقياس القدرات المختارة .

2-6-1 صدق الاختبار: الغرض التأكد من صدق الاختبارات

تم أتباع طريقة صدق المحكمين وذلك بعرضها على الخبراء والمختصين ينظر الملحق (1) الذين اجمعوا على صدق الاختبارات في قياس القدرات البدنية الخاصة المراد قياسها، فضلا عن استخدام معامل الصدق الذاتي " وهو صدق الدرجات التجريبية للاختبارات المتعلقة بالدرجات الحقيقية التي خلصت من أخطاء القياس " (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، 2000، ص275). وبذلك تصبح الدرجات الحقيقية للاختبارات هي المحك الذي نسب إليه الاختبار ويقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار و على النحو المبين في الجدول أدناه .

2-6-2 ثبات الاختبار: لحساب معامل ثبات الاختبار اعتمد

الباحث على طريقة إعادة الاختبار فقد طبقت الاختبارات بتاريخ 2022/6/15 وتم إعادة الاختبارات بعد (7) أيام بتاريخ 2022/6/21 على عينة من خارج عينة البحث الرئيسة والمؤلفة من (10) لاعبين مع ضبط جميع المتغيرات والظروف للاختبار الأول ومن ثم عمد الباحث إلى معالجة البيانات من خلال معامل الارتباط البسيط بيرسون، وكما موضح في الجدول (2) .

جدول (2) يوضح درجات الصدق والثبات التي تم الحصول عليها

ت	الاختبارات	معامل الثبات	معامل الصدق الذاتي
1	سرعة الأداء المهاري (تسليم واستلام وحرجة بين الشواخص)	0.97	0.98
2	تحمل الأداء المهاري (الجري المستمر والمناولة وتهدف 8 كرات)	0.83	0.91

2- 6-3 الموضوعية: تم التوصل الى موضوعية الاختبارات المستخدمة من خلال عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين وتبين بان الاختبارات تحقق الهدف الذي وضعت من اجله.

2- 7 الإجراءات الميدانية للبحث:

2- 7-1 الاختبارات القبلية: عمد الباحث بإجراء الاختبارات القبلية للمتغيرات المبحوثة على أفراد عينة البحث يوم الجمعة الموافق 2022/6/28 وعلى ملعب الغزالية، بتمام الساعة الثالثة عصرا. بمساعدة فريق العمل المساعد ومنح المختبرين الوقت الكافي لأجراء الإحماء والابتداء باختبارات سرعة الأداء وبعدها اختبارات تحمل الأداء وكانت الراحة بين الاختبارين (7 دقائق). اذا تم تنفيذ الاختبارات المرشحة بشروطها وتثبيت المعلومات جميعا من قبل أفراد عينة البحث، وذلك سعيا من الباحث على تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات جميعها من حيث الزمان والمكان والأدوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد من أجل السيطرة قدر الإمكان على خلق ظروف متشابهة عند إجراء الاختبارات البعيدة.

2- 7-2 التجربة الرئيسية (تطبيق التمرينات المستخدمة على وفق أسلوب منهجية مفتي الطولية):

تم البدء بتطبيق التمرينات المعدة يوم السبت الموافق 2022/6/4 وبواقع ثلاثة تمرينات لكل وحدة تدريبية وتركز تطبيق التمرينات في جزء من القسم الرئيس وتراوح وقت أدائها بين (26-50 دقيقة) وبفترة تدريبية بلغت (8) أسابيع وبواقع وحدتين تدريبيتين في الأسبوع وخلال مرحلة الإعداد الخاص، عمد الباحث وبعد الاطلاع على أدبيات التدريب الرياضي وبالذات مؤلفات دكتور مفتي إبراهيم حدد الباحث مجموعة من التمرينات الواجب تطبيقها أثناء القسم الرئيس من الوحدات التدريبية البالغة (16) وحدة تدريبية وهي المدة المحددة لتطبيق تلك التمرينات في تجربة البحث الرئيسية.

وقد راعى الباحث تطبيق مبادئ علم التدريب المتمثلة بالترج والتدرج بالحمل التدريبي وعلى النحو التالي:

1- تم مراعاة الفروق الفردية لإفراد عينة البحث عند إعداد التمرينات.

2- تم تنفيذ التمرينات على وفق تمرينات بأسلوب المنهج الطولي

(منهجية مفتي للتدريب الطولي) لتطوير مستوى سرعة الأداء وتحمل الأداء وذلك بتاريخ 2022/7/8 ولغاية 2022/9/2.

3- مدة تنفيذ التمرينات المعدة (8) أسبوع بواقع 2 وحدتين أسبوعيا، على ملعب الغزالية.

4- بلغ زمن الأداء الكلي (10 ساعة وثلاثة دقائق) وهو زمن تطبيق تلك التمرينات البالغة (48) تمرينا البالغ .

5- كان زمن الراحة بين تمرين وآخر خلال الوحدة التدريبية الواحدة (1-3 دقيقة) .

6- أستخدم الباحث طريقة التدرج للأسابيع التدريبية أي شكل الحمل التدريبي بواقع (1:3) على وفق مبادئ علم التدريب من حيث التدرج والتدرج ابتداء من الشدة 85% ولغاية 95%..

7- حدد الباحث شدة تنفيذ الحمل التدريبي ما بين (75% إلى 95%) وذلك عن طريق زمن التمرين بالشدة القصوى، والذي تم التوصل إليه بالتجربة الاستطلاعية الثانية لمعرفة زمن الأداء والوصول إلى الشدة المستخدمة خلال الوحدة التدريبية

8- تم الاعتماد في احتساب زمن الراحة من خلال النبض إذ كان يتراوح ما بين (110:120) نبضة/دقيقة.

9- فضلا عن استخدام الباحث مجموعة من الوسائل والأدوات المساعدة في تطبيق التمرينات بشكل كامل .

10- تم تطبيق التمرينات أثناء مرحلة الأعداد الخاص .

11- إن شكل الحمل التدريبي للتمرينات أي الحمل التدريبي للوراث الصغيرة (الحمل التدريبي للوحدات التدريبية اليومية) كان 1: 3، فيما كان شكل الحمل التدريبي للوراث الحمل المتوسطة 3: 1.

12- بلغ عدد التمرينات للوحدة التدريبية الواحدة (4) تمرين ينفذ الواحد بعد الآخر، وكما موضحه بالملحق (3).

13- تم تحديد مكونات حمل التدريب من (شدة، الحجم، الراحة) على وفق المصادر العلمية من حيث:

1- عدد التكرارات للشدة (75%) في الأسبوع الأول (4) تكرار، ومدة الراحة (2-3.30) دقيقة وعدد المجاميع (1) ومدد الراحة بين المجاميع (3) دقيقة.

2- عدد التكرارات الشدة (80%) في الأسبوع الثاني (4) تكرار، الراحة بين التكرارات (2-3) دقيقة، وعدد المجاميع (1)، ومدد الراحة بين المجاميع (3) دقيقة.

3- عدد التكرارات الشدة (85%) في الأسبوع الثالث (4-5) تكرارات، الراحة بين التكرارات (2-3) دقيقة، وعدد المجاميع (1)، ومدد الراحة بين المجاميع (3) دقيقة.

4- تم تثبيت الشدة للوحدات التدريبية اليومية على وفق ما حددته المصادر العلمية للشدة المستعملة لطريقة التدريب الفترتي مرتفع

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل نتائج اختبارات المتغيرات المبحوثة:

جدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق وقيم (T) ونسبة التطور للاختبارات القدرات البدنية قيد الدراسة.

المعالم الإحصائية المتغيرات	N	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأوساط الحسابية للفروق	قيمة (T) المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة الإحصائية	نسبة التطور
سرعة الأداء	24	6.012	0.342	0.556	5.651	0.012	معنوي	86.386%
		5.555	0.657					
تحمل الأداء	24	34.726	1.354	1.007	7.876	0.004	معنوي	57.452%
		32.010	1.023					

يتضح لنا من الجدول (3) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروق الأوساط ونسبة التطور بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمتغيرات قيد الدراسة. إذ بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لسرعة الأداء (6.012 ثانية) والانحراف المعياري (0.342) في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (5.555 ثانية) والانحراف المعياري (0.657)، أما فرق الأوساط الحسابية فكان (0.556)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (5.651)، ومن خلال مقارنة قيم (t) المحسوبة تحت درجة حرية 11 ومستوى دلالة (0.05)، إذ أظهرت الدلالة لهذا المتغيرات معنوية الفروق بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي ولصالح نتائج الاختبار البعدي لدى أفراد عينة البحث، إذ كانت أقل من قيم مستوى دلالة (0.05) وهذا يحقق الهدف والفرض الثاني من هذه الدراسة. فيما بلغت قيمة نسبة التطور لهذا المتغير (سرعة الأداء) (86.386%) وهي ضمن المستوى عالي على وفق تقسيمات قانون مستوى التطور (قانون مستوى التطور من 0-10% قليل، من 11-20% متوسط، ومن 21 فما فوق عالي). في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لتحمل الأداء (34.726 ثانية) والانحراف المعياري (1.354) في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (32.010 ثانية) والانحراف المعياري (1.023) أما فرق الأوساط الحسابية فكان (1.007)، أما قيمة (t) المحسوبة فكانت (7.876) ومن خلال مقارنة قيم (t) المحسوبة تحت درجة حرية 11 ومستوى دلالة (0.05)، إذ أظهرت الدلالة لهذا المتغيرات معنوية الفروق بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي ولصالح نتائج الاختبار البعدي لدى أفراد عينة البحث، مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح نتائج الاختبار البعدي، في حين بلغت قيمة نسبة التطور

الشدة وطريقة التدريب التكراري ما بين (75%-95%).

5- استخدم مبدأ خفض الحجم التدريبي واستعمال مبدأ نسبة العمل إلى الراحة (1:3) في أثناء الدورة المتوسطة الشهرية، إذ تم تصاعد الحمل التدريبي في الأسبوع الأول والثاني والثالث وخفضه في الأسبوع الرابع ليكون الاستشفاء، وفي الشهر الثاني أيضاً تم استخدام المبدأ نفسه، أي التموج والتدرج في تخطيط حمل التدريب، وكما موضح في الشكل (3) الذي يوضح التموج بالأحمال التدريبية وكيفية رفع الحمل وخفضه خلال تطبيق التمرينات.

6- تم استخدام التمرينات نفسها خلال الوحدات التدريبية الأربعة والعشرون لغرض التعلم والتكيف لكل تمرين ثم تصاعد الشدة في الأسبوع الأخير، كما اختلفت التمرينات واستخدم التصعب في أدائها في الشهر الثاني.

نوع الشدة	الشهر الأول				الشهر الثاني			
	الأسبوع الأول	الأسبوع الثاني	الأسبوع الثالث	الأسبوع الرابع	الأسبوع الخامس	الأسبوع السادس	الأسبوع السابع	الأسبوع الثامن
قصوى جداً						*		
قصوى						*		*
عالي				*				
متوسط		*			*			
معتدل	*							
منخفض								

شكل (3) يوضح رفع الحمل وخفضه خلال تطبيق التمرينات الخاصة (4): (2012، 54)

2-7-3 الاختبارات البعدية: تم إجراء الاختبارات البعدية

على أفراد عينة البحث يوم الأحد الموافق 2022/9/7 في الساعة الثالثة مساءً، بعد الانتهاء من تنفيذ التمرينات الخاصة بعد مرور شهرين، وقد راعى الباحث إلى تهيئة نفس الظروف من حيث المكان والزمان والأجهزة والأدوات وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد لتطابق قدر الإمكان ظروف ومكان تنفيذ الاختبار القبلي. أذا قام الباحث بتطبيق الاختبارات بشرطها وتدوين النتائج والمعلومات جميعاً.

2-8 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحث برنامج الحقيبة

الإحصائية (SPSS)، والوسائل الإحصائية التي تم استعمالها هي (10: 1999، 121-128-160-262-272-279): (قانون النسبة المئوية، معامل الالتواء، الوسيط، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الصدق الذاتي، قانون (ت) لإيجاد الفروق بين وسطين حسابيين مرتبطين (للعينات المتناظرة)، قانون نسبة التطور).

والحجم والراحة) وبشكل دقيق أثناء الأداء، مما أسهمت في خلق حاله من التكيف الوظيفي لدى أفراد عينة البحث، وهذا ما أشار إليه (محمد حسن علاوي، 1992) على أن "التدريب المخطط والمنظم والمستمر يمكن من خلاله تحسين وترقية توافق العمل بين الوحدات الحركية المشتركة في الأداء الحركي بدرجة عالية كما يعمل التدريب الذي يستخدم الحركات السريعة وحمل التدريب البسيط على ترقية الأداء" (محمد حسن علاوي: 1992، 164) وان تلك التمرينات سوف تسهم بإبعاد الملل عن المتدربين وخلق حالة من المتعة والرغبة بالتدريب لديهم مما تسهم بتطوير قدراتهم البدنية والمهارية والخطئية، وهذا ما أكده (عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين، 1980) على "إن التمرينات المستخدمة إذا احتوت على عنصر من الفعالية أو اللعبة الرياضية تكون وسيلة فعالة ومهمة تؤثر بشكل فعال عند ارتباطها بتمرينات السباق" (عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين: 1980، 87). والتي لها دوراً مميزاً في تطوير مستوى تحمل الأداء والتي تعد من القدرات المهمة للاعب كرة القدم، وهذا ما أشار إليه (عماد زبير، 2005) "إن صفة السرعة الحركية مع الكرة يحددها مستوى تطور الصفات البدنية للاعب وسرعة التفكير وسرعة الانتقال من حركة إلى أخرى" (عماد زبير أحمد: 2005، 47)، ويتفق معه (كمال الربضي، 2004) " بأن تنمية السرعة الحركية لها علاقة بعناصر بدنية أخرى كالتحمل إذ لاستغني اللاعب عن عنصر التحمل خلال المنافسة لأنه يؤدي حركات بدرجة عالية من السرعة بتكرارات كثيرة وخاصةً خلال المنافسة" (كمال جميل الربضي: 2004، ص64). فان تطور مقدره تحمل الأداء يعني إيفاء اللاعب بجميع متطلبات الأداء أثناء المباراة. وهذا ما أكده (حنفي محمود مختار، 1980) على أنه " لا يرتبط تطوير التحمل فقط مع طول زمن التمرين المعطى ولكن أيضا يتوقف على كثافة الحمل (فترات الراحة بين تكرارات التمرين) فكلما طالت فترة الراحة بين التمرين الواحد أو التمرينات قل الحمل على الأجهزة الحيوية" (حنفي محمود مختار: 1980، ص77).

4-الخاتمة:

وتوصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

1-إن استخدام تمرينات على وفق أسلوب منهجية مفتي الطولية

(57.452%) وهي ضمن المستوى عالي على وفق تقسيمات قانون مستوى التطور .

3- 2 مناقشة النتائج:

يعزو الباحث أسباب تلك الفروق لتأثير تمرينات على وفق أسلوب منهجية مفتي الطولية التي تم تنفيذها من قبل أفراد عينة البحث على مدار شهرين، إذ كانت مؤثرة على نتائج أفراد عينة البحث لكونها كانت محددة الأهداف؛ فمن خلال التدريب الغير منقطع والصحيح وذات الطابع الشمولي على وفق مبادئ والأسس العلمية مما أسهمت بخلق من اللاعب لاعبا يستطيع أن يعالج الأخطاء أن وجدت خلال الأداء، فضلا عن التدرج في التمرينات من السهولة الى الصعوبة، وزمن الأداء هو الآخر كان له التأثير فالبدء كان بالزمن الأقصر ومن ثم الزمن الأطول للوحدات التدريبية بما يتناسب ويتلاءم مع أفراد عينة البحث، وهذا ما أشار إليه (محمد رضا، 2008) " أن جميع مكونات حمل التدريب يجب إن تزداد نسبة إلى التحسن الكلي الذي يحققه الرياضي أي كلما ارتفع مستوى تحسن اللاعب كلما كانت الحاجة إلى زيادة مكونات الحمل التدريبي أكثر" (7: 2008، 88)، وبما أن تمرينات على وفق أسلوب منهجية مفتي الطولية اداءاتها مشابهة للأداءات المنفذة أثناء المنافسة أي تحركات تشبه ما يقوم به اللاعب أثناء المنافسة لكون التمرينات المستخدمة كانت تبدأ بالسرعة الانتقالية باتجاهات مختلفة أي الانطلاق بالكرة في مسافات محددة في كل تكرار وفي بعضها القيام بسرعات غير منتظمة ومنتقلة من اتجاه إلى آخر هذا كله يساهم في تطوير سرعة الأداء والتعود على هذه التحركات المفاجئة وهي ذات التحركات التي يقوم بها اللاعب أثناء المنافسة وتأثيرها في سرعة الأداء. وهذا ما أشار إليه (محمد لطفي، 1986) على "أن اكتساب الرياضي لعدد كبير من المهارات الحركية والقدرات البدنية يعتبر أساسا لتطوير وترقية سرعة الاستجابة وسرعة الأداء" (محمد لطفي طه: 1986، 450). فضلا عن نوعية التمرينات المستخدمة كانت جديدة من حيث الممارسة للاعبين عينة البحث لأنها اشتملت على أساليب لعب التي تتضمن في محتواها الجانب البدني والمهاري والخططي والنفسي والذهني، على وفق الأسس والقواعد العلمية المتبعة لتنفيذ تلك التمرينات من حيث مكونات الحمل التدريبي (الشدّة

- [8] عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين مبادئ علم التدريب الرياضي: (بغداد، مطبعة التعلم العالي والبحث العلمي، 1980)، ص 87.
- [9] عماد زبير أحمد؛ التكنيك والتكتيك في خماسي كرة القدم: (بغداد، شركة السند باد للطباعة، 2005)، ص 47.
- [10] كمال جميل أربضي؛ التدريب الرياضي القرن الواحد والعشرين، ط2: (عمان، دار وائل للنشر والتوزيع، 2004)، ص 64.
- [11] كمال درويش وآخرون؛ القياس والتقويم والتحليل لمباريات كرة القدم: (مصر، مركز الكتاب للنشر، 2002)، ص 141.
- [12] محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ القياس في التربية وعلم النفس الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2000)، ص 275
- [13] محمد حسن علاوي؛ علم التدريب الرياضي، ط2: (القاهرة، دار المعارف، 1992)، ص 164.
- [14] محمد رضا إبراهيم المدامعة؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، ط1: (بغداد مكتب الفضلي، 2008)، ص 88.
- [15] محمد لطفي طه؛ خصائص تطوير سرعة رد الفعل البصري على هدف متحرك: (بحث منشور، المؤتمر العلمي الثاني لكليات التربية الرياضية، جامعة حلوان، 1986)، ص 450.
- [16] محمد مصليح؛ استخدام المباريات المصغرة لتحسين مستوى بعض القدرات التوافقية والمهارية لبراعم كرة القدم: (رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، بنها، 2012).
- [17] مروان عبد المجيد؛ تحديد اختبارات اللياقة البدنية، ط1: (عمان، مؤسسة الوراق، 2001)، ص 90.
- [18] مفتي إبراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2009).
- [19] مفتي إبراهيم محمد؛ الإعداد المهاري والخططي للاعبين كرة القدم، ج1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2009).
- [20] مفتي إبراهيم محمد؛ البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، ج1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2006).
- [21] مفتي إبراهيم محمد؛ الهجوم في كرة القدم، ج1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2007).
- [22] مفتي إبراهيم محمد؛ بناء وتطوير الفريق في كرة القدم المعاصرة: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2009).
- [23] مهدي إبراهيم؛ أثر استخدام القدرات التوافقية علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدي ناشئ كرة القدم: (أطروحة ماجستير غير منشورة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، نابلس، فلسطين، 2012).
- [24] High-Intensity Training in Football, International Journal: Marcello laia ,et.,al: (2009).
- [25] Roy.J.Shephard.responses of the cardio vacular to exercise and traing;urrent ;ropy in sportmedicing, toronte, Canada 1995.

قيد الدراسة لها تأثير ايجابي في تطوير مستوى سرعة الأداء المهاري وتحمل الأداء المهاري.

2-ظهر إن تقنين العلمي الدقيق للتمرينات المنفذة على وفق أسلوب منهجية مفتي الطولية كان له الأثر الواضح في تطوير مستوى القدرات البدنية قيد الدراسة .

3-إن تكرار تمرينات على وفق أسلوب منهجية مفتي الطولية ذات الطابع المدمج بين البدني والمهاري والمشابهة لظروف المنافسة ساهم وبشكل فعال في تطوير مستوى القدرات البدنية قيد الدراسة .

فيما يوصي الباحث بالتالي:

- 1-التأكيد على استخدام تمرينات على وفق أسلوب منهجية مفتي الطولية في الوحدات التدريبية في تطوير سرعة وتحمل الأداء المهاري.
- 2-استخدام التمرينات على وفق أسلوب منهجية مفتي الطولية المشابهة لتحركات المنافسة لتطوير قدرة اللاعبين على أداء المباريات .
- 3-اعتماد الاختبارات المقترحة من قبل الباحث لقياس سرعة وتحمل الأداء المهاري للاعبين كرة القدم .
- 4-إجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية أخرى .

المصادر:

- [1] أمر الله البساطي؛ الإعداد البدني في كرة القدم (تخطيط- تدريب- قياس): (الإسكندرية، دار الجامعة الجديدة للنشر، 2001)
- [2] إيناس عبد اللطيف؛ ديناميكية تطور بعض القدرات التوافقية الخاصة بالوثب كأساس لفاعلية برنامج تدريبي للأطفال: (رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، 2009).
- [3] حسن السيد أبو عبده؛ الاتجاهات الحديثة في تدريب وتخطيط كرة القدم، دار الفتح للطباعة والنشر، الإسكندرية: (الإسكندرية، دار الفتح للطباعة والنشر، 2015)
- [4] حسن السيد أبو عبده؛ الإعداد البدني للاعبين كرة القدم: (الإسكندرية، دار الفتح للطباعة والنشر، 2016)
- [5] حسن هادي كاظم؛ تأثير التدريب المدمج لأشكال السرعة بالكرة على سرعة ودقة بعض المهارات المنفردة والمركبة لدى لاعبي كرة القدم: (رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعه الإسكندرية، 2020).
- [6] حنفي محمود مختار؛ الأسس العلمية في تدريب كرة القدم: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1994).
- [7] حنفي محمود مختار؛ مدرب كرة القدم: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1980)، ص 77.

الملاحق:

الملحق (1) يوضح أسماء والألقاب العلمية للسادة الخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي وكرة القدم

ت	الاسم الثلاثي	التخصص	مكان العمل
1	أد فرات جبار سعد الله	تعلم حركي/كرة قدم	جامعة ديالى/كلية التربية الأساسية
2	أ.د هافال خورشيد رفيق	تدريب رياضي/كرة قدم	جامعة السليمانية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	أ.د مجيد خدا يخش	الاختبارات والقياس/كرة قدم	جامعة السليمانية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الملحق (2) يوضح أسماء والألقاب العلمية لفريق عمل مساعد.

ت	الاسم الثلاثي	التخصص	مكان العمل
1	د. حسين جبار	تدريب رياضي/كرة قدم	مدرب حراس مرمى منتخب الشباب
2	د. هادي محمد	تدريب رياضي/كرة قدم	مدرب حراس مرمى مدرسة المواهب الرياضية
3	م.م رائد سلمان	تدريب رياضي/كرة قدم	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي





ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 5, May 2023

I . S . S . J

ISSN: 1658- 8452



The level of skillful performance of some basic soccer skills according to the playing position variable among young female soccer players in Palestinian clubs

Bahjat Abu Tame ¹, Sama Lahlooh ², Abderraouf Ben Abderrahman ³

Faculty of Physical Education and Sport Sciences – Palestine Technical University – Kadoorie ¹

^{2*} High Institute of Sport and Physical Education of Sfax – ISSEP Sfax

Higher Institute of Physical Education – University of Manouba– Tunisia ³

(¹ b.abutame@ptuk.edu.ps, ² Sama.lahlouh@gmail.com, ³ benabderrahmanabderraouf@yahoo.fr)

Abstract:

The study aimed to identify the level of skillful performance of some basic soccer skills among young female players in Palestinian clubs, in addition to identifying the differences in the level of skillful performance according to the variable of the playing position: (attacker, defender, midfielder, goalkeeper) and to achieve this, the researchers used the descriptive approach, by using and conducting skill tests (running with the ball, passing, controlling the ball, shooting, hitting the ball with the head), on a stratified random sample of (89) young soccer female players. The results of the study showed that the level of skillful performance of some basic soccer skills among female soccer players in Palestinian clubs was between average and good, in terms of the averages of the skill tests under study, where, the average results of the running with the ball test were (17.01)/s, the average of the passing skill was (11.6) times, controlling the ball skill was an average of (14.87) times, and the shooting skill was an average of (14.43) times, and hitting the ball with the head was an arithmetic average of (4.04) times. The results of the study showed that there were no differences in the level of skillful performance of female soccer players, according to the variable of playing position. Subsequently, the researchers recommended the need to work on improving and developing the level of skillful performance of the basic skills of young female soccer players in Palestinian clubs, through the continuity of training.

Keywords: Basic skills, Female soccer players, Playing positions, Palestinian clubs.

Introduction to the study:

Soccer is one of the sports that is followed and practiced by most of the world, as it has received attention by researchers and scientists to reach a high level of performance as the requirements of this sport are constantly increasing with the increase in sports competitions (Abdul Haq et al., 2020, pp. 1–2).

Soccer is one of the most popular and widespread games in the world and is ranked first in terms of its popular base. It has also received ample attention and studies in order to improve it for the better. This is due to several factors, the most important of which is the large number of its practitioners and its lack of special requirements and equipment for its performance. (Abu Tamea and Abdel Razek, 2010, p. 2950), and The soccer game is distinguished as noted by (Bovsio, Kassari, 2016, p. 60) by its many skills and diversity, as well as its association with the physical elements. This characteristic has given the game a special importance, increasing the demand of players to practice it and learn its arts, as well as spectators and those interested in watching it, and this is what led it to occupy the first place among the various sports (Bovsio, Kassari, 2016, p. 60).

The importance of skill in soccer lies in the fact that it is a tool or means that enables the player to build and implement offensive and defensive plans in order to win the match, thus the results of any team depend on the extent to which its

players master the different skills of this game, which is the exchange of the two teams for offensive and defensive positions, and it appeared that the importance of using offensive and defensive skills and selecting the most appropriate ones in order to adapt to the changing conditions surrounding their performance comprises the basic skills which are the movements that the player makes with the ball during the match and include all methods of dealing with the ball as well, such as: Passing skill, controlling the ball skill, running with the ball skill, shooting skill, hitting the ball with the head skill, kicking the ball with the foot skill.

The importance of the study lies in determining the level of performance of some basic soccer skills of young female players in Palestinian clubs according to the playing position variable (offensive line, midfield line, defensive line, goalkeeper). It drew the attention of the coaches to the need for harmony and integration between the mastery and performance of the basic skills of soccer and the different playing positions of the young female players in the Palestinian clubs.

The Problem of the study:

The soccer game is characterized by the fast-changing pace of the players' movements on the one hand, and on the other hand, the different tasks of the players, which is due to the different positions and locations of the players, and the physical characteristics and basic skills that each player possesses that

qualify her to play in one position without the other. Also, the more a player retains physical, skillful, tactical, and psychological capabilities and is able to show them in an actual competitive atmosphere, the higher the chance of winning matches and turning their course in their favor. From here, the researchers produced the idea of conducting this study with the aim of examining the level of skillful of young female soccer players in Palestinian clubs, in light of the playing position variable (offensive line, midfield line, defensive line, goalkeeper), and analyzing it and then searching for practical measures to improve and develop it. The problem of the study revolves around identifying the level of skillful performance of some basic soccer skills according to the playing position variable among young female soccer players in Palestinian clubs.

Study questions:

The study sought to answer the following questions:

- 1-What is the level of skillful performance of some basic soccer skills among young female players in Palestinian clubs?
- 2-Are there differences in the level of skillful performance of some basic soccer skills among young female players in Palestinian clubs, according to the variable of playing position: (offensive line, midfield line, defensive line, goalkeeper)?

Objectives of the study:

The study aimed to identify:

- 1-The level of skillful performance of some basic soccer skills among young female players in Palestinian clubs?
- 2-Differences in the level of skillful performance of some basic soccer skills among young female players in Palestinian clubs, according to the playing position variable: (offensive line, midfield line, defensive line, goalkeeper).

Terminology of the study:

The level of skillful performance: It is the degree or rank that the athlete reaches from the motor behavior resulting from the learning process to acquire and master the movements of the practiced activity, provided that they are to be performed in a manner that is fluid, accurate, and with a high degree of motivation for the individual to achieve the highest results while saving effort. The description of proficiency in skillful performance is determined by the number of what the individual is able to perform from the skills of the practiced sports activity and the diversity and multiplicity of those skills for this activity and their use in training or competition conditions, as well as, the degree of how the individual masters the movements of the practiced activity and the extent of effectiveness of the mastery of this performance when practicing under biomechanical, physiological and psychological criteria (Hani, Jaafar 2018).

Playing positions: Playing positions consist, as

indicated by (Haddad et al., 2019, p. 73), in which the players have three lines to perform the duties required of them in the mandatory manner within the different **playing methods according to the following:**

Defensive Line players: Their first and primary duty is to defend the playing area and their second duty is to attack.

Midfielders: Their offensive duty is almost equal to their defensive duty.

Offensive line players: Their first duty is to attack in the playing area and their second duty is to defend it.

Female soccer players: Female soccer players are defined as players within the age group of (13–15) years, according to the records of the Palestinian Soccer Association (Palestinian Soccer Association, 2022).

Study variables:

*Intermediate variable: The playing position and has four levels: (offensive line, midfield line, defensive line, goalkeeper)

*Dependent variable: The level of skillful performance of some basic soccer skills under study.

Study procedures:

Study Approach:

The researchers used the descriptive approach due to its suitability and the nature of the study.

Study population:

The study population consisted of young female soccer players in Palestinian clubs for the 2021/2022 sports season, whose number is (350) female players distributed over (25)

sports clubs, according to the records of the Palestinian Soccer Association.

The study sample:

The sample of the study was selected by random stratified method, which numbered (89) female players, or approximately (37%) of the original study population, and the study was conducted during the sports season for the year 2021/2022, where skillful performance tests were conducted on the study sample in June and July of 2022.

Study tool:

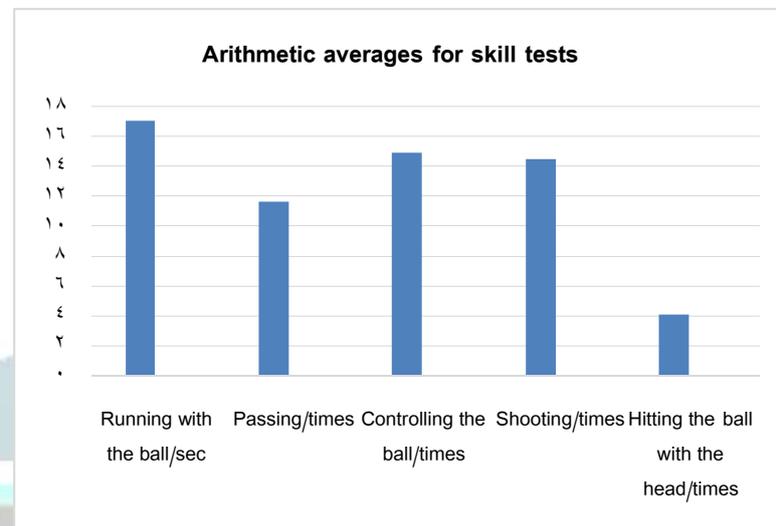
In order to determine the level of some basic soccer skills among young women in Palestinian clubs and through some studies such as the study (Lahlooh, & Abu Tame, & Ben Abdurrahman, 2023), and the study of (Singh, Baljinder, 2016), the researchers adopted some skill tests, after making sure that its validity, reliability and objectivity were found in the Palestinian environment through a study (Lahlooh, & Abu Tame, & Ben Abdurrahman, 2023). Table (1) shows these tests:

Table (1) Soccer skill tests under study

#	Skill	Name of the test	Measurement unit	The aim of the test
1	Running with the ball	Running with the ball in a zigzag between the posts back and forth.	Seconds	Measuring the player's ability to control the ball while running between the posts.
2	Passing	Ground short pass accuracy test.	The number of times	Measure passing accuracy in feet.
3	Controlling the ball	Controlling the ball and dribbling the ball a number of times during (1 minute)	The number of times	Knowing the number of times the player dribbles the ball during a period of (1) minute.

4	Shooting	Target shooting accuracy test.	The number of times	Measure the accuracy of aiming the ball towards the goal according to the level of the ball.
5	Hitting the ball with the head	Hitting the ball with the head at the target.	The number of times	Accuracy of hitting the ball with the head on the target.

got an average of (14.43) times, and hitting the ball with the head got an average of (4.04) times. And Figure No. (1) shows this result:



Presentation and discussion of results:

First: Results related to the first study question:

Which states: What is the level of skillful performance of some basic soccer skills among young female players in Palestinian clubs? In order to answer this question, the arithmetic averages, and standard deviations of the results of the skill tests under study were extracted for young female soccer players. The results of Table (2) show that, and Figure No. (1) show this result as well:

Table No. (2) Results of skill tests related to the level of skillful performance of young female soccer players in Palestinian clubs.

Variables	Measurement unit	Prior measurement (n=89)	
		Average	Deviation
Running with the ball	Seconds	17.01	2.02
Passing	Times	11.6	0.51
Controlling the ball	Times	14.87	3.65
Shooting	Times	14.43	4.12
Hitting the ball with the head	Times	4.04	1.22

The results of Table No. (2) indicate that the average results of the ball–running test were (17.01) seconds, while the average passing skill was (11.6) times, controlling the ball got an average of (14.87) times, and the shooting skill

Figure No. (1) Arithmetic averages for skill tests

The researchers attribute this result to the recent interest of the Palestinian Soccer Association in women's sports, as it is at the beginning of its establishment, by paying attention to the age groups and opening the door for selection to select players in clubs that are interested in training the youth category, also paying attention to the failure of employing specialized trainers to train the female youth category and the irregularity of the women's league, especially for the female youth category, which affects the regularity of training doses. This result agreed with the results of the study (Lahlooh, & Abu Tame, & Ben Abdurrahman, 2023) in terms of the level of skillful performance of female soccer players in Palestine.

Second: Results related to the second study question:

Which states: Are there differences in the level of skillful performance of some basic soccer skills among young female players in Palestinian clubs according to the playing position variable: (offensive line, midfield line, defensive line, goalkeeper)? To answer this question, the researchers used the arithmetic averages and One-Way ANOVA, and the results of Table (3) show the averages, while Table (4) shows the differences in the level of skillful performance according to the variable of the playing position. Table (3): Arithmetic averages for the level of skillful performance according to the playing position variable (n = 89)

Skill tests	Playing position	Arithmetic mean
Running with the ball (seconds)	Defense	17.33
	Midfield	17.14
	Attack	16.20
	Goalkeeper	17.37
Passing (times)	Defense	11.1
	Midfield	13
	Attack	12
	Goalkeeper	10.3
Controlling the ball (times)	Defense	14
	Midfield	16
	Attack	15.8
	Goalkeeper	13.7
Shooting (times)	Defense	13.3
	Midfield	15.1
	Attack	15.22
	Goalkeeper	14
Hitting the ball with the head (times)	Defense	3.9
	Midfield	4.3
	Attack	4.13
	Goalkeeper	3.83

Table (4): Results of One Way ANOVA to indicate the differences in the average level of skill performance among female soccer players in Palestinian clubs, according to the playing position variable.

Field		Source of variance	Sum of squares	Degrees of freedom	Mean of squares	Value of F	Significance level
Skill tests	Running with the ball	Between groups	152.819	4	38.205	1.295	.316
		During groups	442.381	15	29.492		
		Total	595.200	19			
	Passing	Between groups	181.419	4	45.355	.904	.486
		During groups	752.381	15	50.159		
		Total	933.800	19			
	Controlling the ball	Between groups	23.119	4	5.780	1.099	.393
		During groups	78.881	15	5.259		
		Total	102.000	19			
Shooting	Between groups	.228	4	.057	.960	.457	
	During groups	.892	15	.059			
	Total	1.120	19				
Hitting the ball with the head	Between groups	137.062	4	34.265	.641	.641	
	During groups	801.738	15	53.449			
	Total	938.800	19				

* Statistically significant at the significance level ($\leq 0.05 \alpha$).

It is clear from Table (4) that there are no statistically significant differences at the level of significance ($\leq 0.05 \alpha$) in the level of skillful performance of some soccer skills among young female players in Palestinian clubs, according to the playing position variable. The level of statistical significance for the skill of running with the ball was (0.316), the skill of passing (0.486), the skill of controlling the ball (0.393), the skill of shooting (0.457), and the skill of

hitting the ball with the head (0.641), which is greater than (0.05), as it is not statistically significant, which means that the differences in the level of skillful performance of the young soccer players in the Palestinian clubs are not significant due to the variable of playing position. The researchers attribute this result to the necessity of all female players in the various playing positions with a skill level that enables them to perform tasks and duties, each according to their position on the field and according to the playing position, and the possession of basic soccer skills is not limited to one playing position without the other. This result agreed with the result of the study of (Lahlooh & Abu Tame & Ben Abderrahman, 2023) in terms of the absence of differences in the level of skillful performance among the young female players in Palestine due to the variable of playing position. And it differed with the result of the study (Trabelsi et al., 2020) in terms of the different components (elements) of physical fitness according to the different playing positions (centers) of Tunisian soccer players. And with the result of the study (Bojnowki, David, et al, 2019), where the results of the study showed a significant impact of playing positions (centers) on the physical performance of young soccer players.

Conclusions:

In light of the results of the study and their discussion, the researchers conclude the following:

- 1–Young female soccer players in Palestinian clubs possess basic soccer skills.
- 2–Young female soccer players in Palestinian clubs have a level of skillful performance that helps them perform and play soccer.
- 3–There is no difference between the players of the offensive line, midfield, defensive line and goalkeeper in terms of skillful performance and possession of basic soccer skills.

Recommendations:

In light of the objectives and results of the study, the researchers recommend the following:

- 1–The need to work on improving and developing the level of skillful performance of young female soccer players in Palestinian clubs, through continuity of training.
- 2–Trainers' approval of skill tests in the process of selecting and evaluating female soccer players.
- 3–The necessity for the competition department of the Palestinian Football Association to ensure the regularity of the league for the junior football players category in the Palestinian clubs.
- 4–The need for the Palestinian Soccer Association to conduct training courses under the supervision of the Asian and International Federations dedicated to training the female

youth soccer category in Palestinian clubs.

5–Conducting another similar study on the female soccer players in Palestine.

References:

- [1] Abu Tamea, Bahjat and Hamdan, Bassam. (2010). Attitudes of female students of the Department of Physical Education at Kadoorie University in Palestine towards soccer practice, An–Najah National University Journal for Humanities Research, 24 (10), 2950– 2968, Nablus– Palestine.
- [2] The Palestinian Soccer Association. (2022). Teams Department. Jerusalem, Palestine.
- [3] Bovisio, Elias, and Kassara, Seddik. (2016). The training efficiency of the sports coach and its impact on the level of skillful performance of soccer juniors (14–15) years old. (published master's thesis), Larbi Ben M'Hidi University – Umm El–Bouaghi –, Algeria.
- [4] Haddad, Araz. (2019). A comparative study of some special elements of physical fitness and basic skills between different lines of play in soccer, published research, Duhok Journal, 22 (2), 69–83.
- [5] Trabelsi, Omar and others. (2020). Anthropometric and physical fitness profiles of Tunisian female soccer players:
- [6] Field–site federations. Published research, Journal of Actagemenica, 50(3), 130–137.
- [7] Abd al–Haq, Imad, and al–Atrash, Mahmoud, and Shalaby, Muhammad. (2022). The impact of a training program on the change curve of some physical variables for soccer goalkeepers in Nazareth. Proceedings of the Third International Conference on Sports and Health Sciences, Faculty of Sports Sciences, Mutah University, Jordan.
- [8] Jaafar, Hani. (2018). Skill setting. (Scientific article), 8/11/2018: <https://cutt.us/J1mjl>
- [9] Bojnowki, David., et al. (2019). Physical fitness characteristics of high–level soccer players: and the influence of playing positions, Published Research, MDPI Journal, Issue 2, Volume 7.
- [10] Lahlooh, S., & Abu Tame, B., & Ben Abdurrahman, A. (2023). The level of physical fitness and its relationship to the level of skillful performance of some basic soccer skills among emerging young female players in Palestine. The Swedish Journal of Scientific Research, vol (1), p 19–27.
- [11] Singh, Baljinder. (2016). Skillful performance among soccer players in relation to their fitness components, research published, International Journal of Social Sciences and Behavioral Movement, Vol. 5 (3).



المناخ الأخلاقي وعلاقته بالموهب الرياضية لمدرسي التربية البدنية وعلوم الرياضة في محافظة

ديالى

أ.د سناريا جبار محمود¹ الباحث: حسين علاوي عبد²

جامعة ديالى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة¹

جامعة ديالى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة²

(¹ hussainallawy502@gmail.com ² Sanariajabar8@gmail.com)

المستخلص: هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين المناخ الأخلاقي لمدرسي المدارس الثانوية بالموهب الرياضية، إذ استعمل الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته لطبيعة مشكلة البحث، وقد اشتمل مجتمع البحث الأصلي على مدرسي التربية البدنية وعلوم الرياضة في محافظة ديالى و البالغ عددهم الكلي (123) مدرساً، وكان المقياسان اللذان استعملوا في البحث هما مقياس المناخ الأخلاقي للمربين ومقياس المواهب الرياضية للمربين، إذ قام الباحثان بتوزيع المقياسين على العينتان المتكونتان من (82) مدرساً من مجتمع الأصل وتمكن الباحثان من التوصل الى أن الارتباط بين المناخ الأخلاقي والمواهب الرياضية لمدرسي التربية البدنية وعلوم الرياضة هو ارتباط معنوي .
الكلمة المفتاحية: المناخ الأخلاقي - المواهب الرياضية.

I . S . S . J

1- المقدمة:

من تحديدها، حتى في نظر المتخصصين والمدرّبين من الصعب تقييم المواهب في الرياضة، وهناك صناعة عالمية في التعرف على الموهبة وتطويرها، وكثير من القيادات يعملون في العثور على الأفراد الموهوبين وتطوير المواهب التي يمتلكونها، ويمتلك المدربون الأكفاء الخبرة في تحديد المواهب الرياضية على مستويات مختلفة وفي أوقات مختلفة من مراحل التدريب، وهي تشمل أكثر من مجرد الفوز أو الخسارة بشكل منتظم أو اللعب بشكل فردي، وتظهر أهمية البحث إذ إن البحث يشمل على المتغير المعتمد وهو إدارة المواهب الذي يعد من أهم الموضوعات المطروحة حديثاً في المجال الرياضي بوجه الخصوص، لما له من تأثير في تحقيق النجاح والميزة التنافسية للأندية إذ إن المواهب الرياضية هي المسؤولة عن تحقيق الإنجازات، وأن المتغير المستقل أيضاً من الموضوعات المعاصرة فالقيادة الرؤيوية من أحدث نظريات القيادة التي يؤمن الباحث بضرورة امتلاكها من قبل مدربي كرة القدم إذ يجب أن يمتلك رؤية واقعية ومستقبلية ولديه القدرة على توصيل رؤيته للاعبين، فضلاً عن إدارة المواهب الرياضية والتي تساعد في استقطاب اللاعبين أو إدارة مواهبهم أو تطوير مواهبهم ومنعهم من الانسحاب والحفاظ عليهم ويمكن أن تسهم بكل ما ذكر.

مشكلة البحث:

أن مساهمة المناخ الأخلاقي لمدربي المدارس هي ليس عملية عشوائية وليست عملية لتثبيت الأخطاء إنما هي عملية لبيان كافة المتطلبات المطلوبة لتحقيق الأهداف من خلال السياسات المستخدمة والخطط المستقبلية الرياضية وربطها بالمواهب الرياضية وهذه تتلاءم مع أهداف الدولة ورفع مستوى المناخ الأخلاقي وكذلك رفع المواهب الرياضية باعتماد كافة الأساليب الحديثة واتخاذ الوسائل والطرق الكفيلة بنجاح العملية التربوية والمواهب الرياضية . ومن هنا تتجلى مشكلة البحث في قلة وجود دراسات سابقة لإيجاد العلاقة بين المناخ الأخلاقي للمدربين والمواهب الرياضية، لذلك ارتأى الباحثان الى تبني مقياس المناخ الأخلاقي ومقياس المواهب الرياضية .

أهداف البحث

1- التعرف على العلاقة بين المناخ الأخلاقي والمواهب الرياضية لمدربي التربية البدنية وعلوم الرياضة () .

مجالات البحث

المجال البشري: مدرسي التربية الرياضية .

المجال الزمني: 2022/10/20 لغاية 2023/5/15

المجال المكاني: المدارس الثانوية والمتوسطة في تربية محافظة ديالى .

إن تطور المجتمعات والشعوب يتأثر ظاهرياً خلال التقدم العلمي والتفني وان هذا التقدم ينعكس على المستويات السياسية والدولية فيها، ويعد علم النفس من العلوم ذات الأهمية الكبرى على واقع المجتمع وعلى كافة الأنشطة والمجالات الرياضية المختلفة، إذ لا بد من اللجوء إليها في معالجة وحل المشكلات التي تواجه الأفراد و المجتمعات . وقد أثار موضوع المناخ الأخلاقي عناية الباحثين والمفكرين في مجال علم النفس، لان العامل البشري هو المحور الحقيقي له في جميع المؤسسات التربوية، كما انه يعد واحد من ابرز المؤشرات الدالة على مستوى كفاءة العاملين وبلوغهم مستوى الانجاز وتحقيق الأهداف المطلوب وفقاً للإمكانات المتاحة، ولقد كان أداء الفرد وأهميته أجادته مبعث قلق دائم لمختلف التنظيمات لأنه المحدد الأساس لأداء وسلوك المؤسسة كلها والمناخ الأخلاقي كمفهوم في المجال التربوي تعني العملية التي يمكن من خلالها رفع مستوى القائمين بالتدريس والتدريب في ضوء توقعات اللاعبين من خلال عملية متقنة البناء لحل المشكلات، كذلك تعرف إنها عملية تطبيق مجموعة من المعايير والمواصفات التربوية والتربوية اللازمة لرفع مستوى جودة المنتج بواسطة كل فرد من العاملين بالمؤسسات الرياضية، وفي جميع جوانب العمل الرياضي والتربوي في المؤسسة (لميا: 2009، ص5)، فقد اقر الباحثين باحتياج البلدان الى مقياس للمناخ الأخلاقي وفاعليته من اجل الإسراع في العمل لتحقيق أهداف التنمية في الألفية العشرين، على أن تكون اطر العمل مرنة وذات إبعاد إرشادية تتلاءم مع خصوصيات كل بلد تعتمد على اطر توضيحية لطبيعة أداء تقديم الخدمات الرياضية، فضلاً عن مواصفات المخرجات الفاعلة، فالتحديات العالمية المعاصرة تحتم على المؤسسات الاقتصادية انتهاج الأسلوب العلمي الداعي في مواجهة هذه التحديات واستثمار الطاقات الإنسانية الفاعلة في تقييم الأداء بمرونة أكثر كفاية وفاعلية من أكثر الجوانب الرياضية الهادفة للمناخ الأخلاقي، والتي أصبحت الآن ويفضل الكم الهائل من المعلومات وتقنيات الاتصال، سمة مميزة لمعطيات الفكر الإنساني الحديث ففي المجال الرياضي يسعى القائمون عليه ومن خلال تطبيق المناخ الأخلاقي في المجال التربوي الى إحداث تطوير نوعي لورة العمل في المؤسسات الرياضية، وبما يتلاءم مع المستجدات التربوية ولمواكبة التطورات الساعية لتحقيق التمييز في كافة العمليات التي تقوم بها المؤسسات الرياضية. وكذلك فان الأندية والمؤسسات الرياضية تحاول بشكل كبير تحديد المواهب وتطويرها إلا أن المواهب المحتملة قد لا تكون واضحة في سن مبكر، ولكن ستكون هناك عادة مجموعة من المؤشرات التي تمكن المدربين

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: أن طبيعة المشكلة المراد بحثها هي التي تحدد طبيعة المنهج، وقد استعمل الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته لطبيعة المشكلة .

2-2 مجتمع البحث وعيناته: يتمثل مجتمع البحث الأصلي بمدارس الثانوية التربوية البدنية وعلوم الرياضة والبالغ عددهم (123) مدرساً، إما عينة البحث تم اختيارها بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث إذ بلغت (82) مدرساً موزعين على (مديرية بعقوبة، مديرية تربية الخالص، مديرية تربية بلدروز، مديرية تربية خانقين)، والجدول (1) يبين حجم العينات المستخدمة في البحث.

الجدول (1) يبين النسبة المئوية لمجتمع الأصل وعينة البحث والتجربة الرئيسة والاستطلاعية

ت	مجتمع البحث والقيمة المستخدمة بالبحث	العدد	النسبة المئوية
1	مجتمع الأصل لمدرسي المدارس الثانوية للتربية الرياضية في محافظة ديالى	123	100%
2	عينة البحث بعض مدرسي التربية البدنية وعلوم الرياضة لمدرييات (بعقوبة، الخالص، بلدروز)	82	66.6%
3	التجربة الاستطلاعية	10	8.13%
4	التجربة الرئيسة	72	58.5%

2-3 أدوات جمع البيانات: اعتمد الباحثان في الحصول على البيانات المتعلقة بهذا البحث على مجموعة من الوسائل، وهي أدوات البحث التي يستطيع بموجبها جمع البيانات وحل المشكلة لتحقيق هدف البحث وهي (المقابلات الشخصية، المصادر العربية والأجنبية، الزيارات الميدانية، استمارة لجمع البيانات، تحليل المراجع والدراسات السابقة، شبكة المعلومات الدولية (INTERNET)، مقياس المناخ الأخلاقي، مقياس المواهب الرياضية، حاسبة نوع (DELL) .

2-4 خطوات إجراء البحث الميدانية: قام الباحثان بأجراء مسح ميداني على الدراسات السابقة والكتب والمراجع العلمية التي لها علاقة بنوع الدراسة الحالية في المناخ الأخلاقي وعلاقته بالمواهب الرياضية وقد أضفت هذه الخطوة في تحديد عوامل البحث . وهذا ما ساعد الباحثان على الاستعانة بمقياس المناخ الأخلاقي ومقياس المواهب الرياضية . وقد أجرى الباحثان معامل الصدق والثبات للمقياس من أجل الحصول على صدق وثبات عاليين . وكما يلي:

2-4-1 مقياس المناخ الأخلاقي: استخدم الباحثان مقياس المناخ الأخلاقي الذي قام ببنائه (حسين) على مدرسي التربية البدنية وعلوم الرياضة . الذي تم عرضه على مجموعة من الخبراء ذوي

الخبرة والاختصاص في مجال علم النفس الرياضي ملحق (1)، وقد تم تحديد ملائمة هذا المقياس للدراسة الحالية. وقد تضمن المقياس استبيان يتكون من (64) فقرة تتعلق بالمناخ الأخلاقي ملحق (2)، وتضمن المقياس على بدائل الإجابة وهي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً) . وتمثل مفتاح المقياس بإعطاء القيم (1،2،3،4،5)، وكانت أعلى درجة يحصل عليها المصحب (320) وأقل درجة يحصل عليها المصحب (64) .

2-4-2 مقياس المواهب الرياضية: قام الباحثان باستخدام المواهب الرياضية الذي قامت ببنائه (هند محمود معيوف، 2017) على مدرسي التربية البدنية وعلوم الرياضة في محافظة ديالى وقد جرى له صدق وثبات وقام بعرضه على مجموعة من الخبراء من ذوي الاختصاص في مجال علم النفس وطرائق تدريس ويتكون المقياس من استمارة استبيان تتكون من (24) فقرة تتعلق بالمواهب الرياضية الملحق (3) . وكان مفتاح الإجابة خماسي هو (أوافق بدرجة عالية جداً، أوافق بدرجة عالية، أوافق بدرجة متوسطة، أوافق بدرجة قليلة جداً)، وتمثل مفتاح المقياس بإعطاء القيم (1،2،3،4،5) للبدائل وكانت أعلى درجة يحصل عليها المصحب (120) وأقل درجة يحصل عليها المصحب (24) .

2-5 التجربة الاستطلاعية: تم إجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2022/11/13 على عينة مكونة من (10) مدرسين من عينة البحث وضمن مجتمع البحث .

2-6 صدق المقياسين: يعكس هذا الصدق مدى انسجام فقرات المقياس مع موضوعه ومفاهيمه، أي مدى قياس الاستبيان لما وضع من أجله ويشير (ايبل، Eabl) إلا ان عرض الفقرات على مجموعة من المحكمين للحكم على صلاحيته في قياس الخاصية المراد قياسها تعد أفضل طريقة في استخراج الصدق (Eabl, 1972, p556) . كما يعد الاختبار صادقاً إذ تم عرضه على عدد من المختصين أو الخبراء في المجال الذي يقيسه الاختبار وحكمه بأنه يقيس ما وضع لقياسه بكفاءة (الزويد وعليان: 1992، ص184)

وقد تم عرض الاستبيان على عدد من المختصين بعلم النفس العام وعلم نفس الرياضي الرياضية وطرائق التدريس بصيغته الأصلية والمعدلة . وطلب منهم أبداء آرائهم وملاحظاتهم حول مدى صلاحية الفقرات له . بالإضافة أو التعديل ما يروونه مناسباً وقد أبدى الخبراء ملاحظاتهم وآرائهم والتي أسفرت عن ملاحظات قيمة اقتضت الضرورة الى تعديل بعض الفقرات وحذف البعض الآخر . وقد اخذ

الرياضية (5.241). من الجدول السابق يتبين أن الوسط الحسابي للمواهب الرياضية كان أعلى من المناخ الأخلاقي وهذا يدل على أن المواهب الرياضية تتأثر بالمناخ الأخلاقي .

الجدول (3) يبين معامل الالتواء والتفطح والخطأ المعياري

الخطأ المعياري	التفطح	معامل الالتواء	
0.761	1.033	0.281	المناخ الأخلاقي
0.721	0.586	0.404	المواهب الرياضية

ومن خلال النظر الى الجدول أعلاه وعرض المتغيرات والمعالجات الاحصائية تبين أن معامل الالتواء المناخ الأخلاقي والمواهب الرياضية تراوحت بين (+1، -1) إذ تلاحظ أن اختبار المناخ الأخلاقي قد كان معامل الالتواء (0.281) وهو ما يدل على ملائمة للعينة. كذلك الحال بالنسبة للمواهب الرياضية إذ بلغت معاملات الالتواء له (0.404). إما التفطح في المناخ الأخلاقي فبلغ (1.033) والمواهب الرياضية بلغ (0.586) في حين بلغ الخطأ المعياري للمناخ الأخلاقي (0.761)، إما الخطأ المعياري للمواهب الرياضية فبلغ (0.271) .

الجدول (4) يبين معاملات الارتباط بين المناخ الأخلاقي والمواهب الرياضية لدى أفراد عينة البحث

الارتباط	نسبة الخطأ	قيمة ر الجدولية	قيمة ر المحتسبة	
معنوي	0.00	0.281	0.750	المناخ الأخلاقي المواهب الرياضية

يبين الجدول (4) ومن خلال معالجة الباحثان للبيانات عن طريق استخدام قانون معامل الارتباط (بيرسون). إذ تبين لنا أن معامل الارتباط بين المتغيرين المناخ الأخلاقي والمواهب الرياضية بلغ (0.750) وهو اكبر من قيمة (ر) الجدولية البالغة (0.281) تحت درجة حرية (82-2) وعند مستوى دلالة (0.05) وبنسبة خطأ (0.00) مما يدل على معنوي الاختبار .

3-2 المناقشة:

ويعزو الباحثان الى أن العمليات الاحصائية ومعاملات الارتباط للمقياسين (المناخ الأخلاقي، المواهب الرياضية) الى أن العلاقة بين المقياسان هي علاقة ارتباط معنوية إذ تبين أن المناخ الأخلاقي لمدرسي المدارس له تأثير على المواهب الرياضية إذ أن الوسط الحسابي للمواهب الرياضية كان اكبر من الوسط الحسابي للمناخ الأخلاقي، وهذا أن دل على شيء فيدل على أن المدرس يتأثر بصورة مباشرة بالمناخ الأخلاقي إذ أن هذا التأثير يكون واضحاً على مستوى المواهب الرياضية. ويرى الباحثان أن تقدير كفاءة أداء الفرد يركز على أمرين:

الباحثان نسبة اتفاق الخبراء على (75%) من نسبة التعديل. إذ يشير (بلوم) على الباحث الحصول على نسبة اتفاق (75%) من آراء المحكمين في قياس صدق الاختبار . لذا أصبح المقياس من المناخ الأخلاقي يتكون من (64) فقرة بصيغته النهائية . إما مقياس المواهب الرياضية فأصبح يتكون من (24) فقرة بصيغته النهائية أيضاً .

2-7 ثبات المقياسين: يعرف معامل ثبات الاختبار بأنه عبارة عن وجود معامل ارتباط بين نتائج الاختبار إذا ما أعيد أكثر من مرة على العينة نفسها . أو انه الاتساق في النتائج أو الاستقرار في الإجابة عن المقياس (الزويبي واخرون:1981: 126). لذا تم الحصول على معامل ثبات الاختبار بطريقة التجزئة النصفية. ومن ثم إجراء معاملة سبيرمان براون التصحيحية للتحقق من الثبات ككل وكانت قيمة الثبات (0,85) وهي نسبة ثبات عالية يمكن الاستعانة بها .

2-8 التجربة الرئيسية: أجريت التجربة بتاريخ 2/20 ولغاية 2023/5/15 وتم توزيع استمارات المقياسين على عينة البحث والبالغ عددهم (82) مدرسا . إما عدد الاستمارات التي تم توزيعها (164) استمارة إذ قسمت بالتساوي (82) للمناخ الأخلاقي للمدرسي و(82) استمارة للمواهب الرياضية للمدرسين، إما عدد الاستمارات التي أهملت والتي لم ترد فكانت (6) استمارات من المقياسين بالتساوي . لتصبح عدد الاستمارات الواردة (158) استمارة إذ قسمت على (79) للمدرسي و(79) للمدرسي من المقياسين وبالتساوي وكانت الاستمارات مكتملة الإجابة .

2-9 الوسائل الاحصائية: تم استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 الوصف الإحصائي لمتغيرات البحث:

الجدول (2) يبين الأوساط الحسابية والوسيط والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث

الانحراف المعياري	الوسيط	الوسط الحسابي	
5.312	65,01	63,784	المناخ الأخلاقي
5.241	78.00	76,665	المواهب الرياضية

يبين الجدول (2) أن الوسط الحسابي للمناخ الأخلاقي بلغ (63.784) في حين بلغ الوسط الحسابي للمواهب الرياضية (76.665)، أما الوسيط للمناخ الأخلاقي بلغ (65.01) في حين كان الوسيط للمواهب الرياضية (78.00) وبلغ الانحراف المعياري للمناخ الأخلاقي (5.312) في حين بلغ الانحراف المعياري للمواهب



- [7] كمال علوان محسين العائدي؛ اثر الحوافز على الاداء في المنشآت العامة للصناعات القطنية في العراق: (رسالة ماجستير، الاردن، 2000).
- [8] لميا محمد احمد؛ نظم الجودة ومتطلبات تسويق الخدمات التعليمية: (المكتبة العصرية للنشر، مصر، القاهرة، 2009).
- [9] محسن علي عطية؛ الجودة الشاملة للمنهج: (دار المناهج للنشر، عمان، 2008).
- [10] محمد عوض الترتوري واغدير عرفات جويحان؛ ادارة الجودة الشاملة في مؤسسات التعليم العالي والمكتبات ومراكز المعلومات، ط2: (عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، 2009).
- [11] ناصر بن علي الصامل؛ تنمية المهارات القيادية للعاملين وعلاقتها بالمناخ الأخلاقي في مجلس الشورى السعودي: (رسالة ماجستير جامعة نايف، الرياض، 2011).
- [12] Eble, R., Essential of educational measurement 2nd edition, new York, prentice - Hill, 1972.

الأول: ويتمثل في قياس مدى كفاءة الفرد في أداء العامل لعمله، إي واجباته ومسؤولياته الوظيفية.

والثاني: يتمثل في صفات الفرد الشخصية ومدى ارتباطها، أو أثارها على مستوى أدائه لعمله ويدخل في هذا المعنى الأخير إمكانى الاعتماد على المدرس وتفكيره العلمي والعملى المتزن والاستعداد الشخصى له .

ومن الطبيعى أن ينفاتو الأداء بين الأفراد تبعاً للفروق الفردية بينهم، لذا فان المصلحة العامة لأي مؤسسة تقتضى ان يعهد بوظائفها الى الأكفاء من الموظفين والقادرين على تحمل مسؤولياتهم وواجباتهم الوظيفية الحالية والمستقبلية من اجل الارتقاء بمستويات الأداء (أبو عطيط: 2009، 79).

الخاتمة:

من خلال النتائج التي أظهرتها الدراسة توصل الباحثان الاستنتاجات التالية:

- 1- أن للمناخ الأخلاقي لمدرسي المدارس له فاعلية في التأثير على المواهب الرياضية لمدرسي التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- في ضوء الاستنتاجات التي توصلت إليها الدراسة خرج الباحثين بعدد من التوصيات التالية:
- 1- إقامة نوات ومؤتمرات لتطوير وتحديث المواهب الرياضية لمدرسي التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- 2- ضرورة عناية وزارة التربية ومديرياتها بتوفير الوسائل التعليمية لمدرسي التربية البدنية وعلوم الرياضة من اجل إيصال وإيضاح جميع الألعاب الرياضية للطلبة.

المصادر

- [1] القران الكريم
- [2] ابراهيم عبد الكريم الحسين؛ من المدرسة التقليدية الى المدرسة الجودة: (مجلة الجمعية السعودية للعلوم التربوية تحت عنوان الجودة في التعليم العام، 2007).
- [3] جلال الدين بو عطيط؛ الاتصال التنظيمي وعلاقته بالمناخ الاخلاقي، دراسة ميدانية على العمال المنفذين بمؤسسة سيون لغاز عناية: (رسالة ماجستير، كلية العلوم الانسانية، جامعة منتسوري، القسطنطينية، 2009).
- [4] خليل ابراهيم العائدي وآخرون؛ ادارة الجودة الشاملة ومتطلبات الايزو: (مطبعة الاشقر، العراق، 2002).
- [5] دلال ملحق استيتية، عمر موسى سرحان؛ التجديدات التربوية: (الأردن، عمان، دار وائل للنشر والتوزيع، 2008).
- [6] عبد الله عبد الرحمن النيمان؛ الرقابة الادارية وعلاقتها بالمناخ الاخلاقي في الاجهزة الامنية: (رسالة ماجستير منشورة، كلية العلوم الادارية، أكاديمية نايف للعلوم الأمنية، 2006).

الملاحق:

ملحق (1) يوضح أسماء السادة الخبراء والمختصين الذين تم عرض استمارة المحاور عليهم

ت	اسم الخبير	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	فرات جبار سعد الله	استاذ		جامعة ديالى/كلية التربية الأساسية
2	عبد الرحمن ناصر راشد	استاذ	اختبارات وقياس	جامعة ديالى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	بشرى عناد مبارك	استاذ	علم النفس	جامعة ديالى/كلية التربية الأساسية
4	كامل عبود حسين	استاذ مساعد	علم النفس الرياضي	جامعة ديالى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	محمد جمال جواد	مدرس	تعلم حركي	مديرية تربية ديالى

ملحق (2) يوضح مقياس المناخ الأخلاقي

ت	الفترة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	اجد نفسي منسجاً بانجاز المنافسة المشترك بها .					
2	ارتب خطوات مستوى طموحي حسب اهميتها في الترتيب والمنافسة					
3	اندمج مع اعضاء فريقي للاعبين اثناء المباريات واكاد لا ارى سواهم					
4	اختيار اسم النادي الذي يمثلني دوما					
5	استطيع ان اكشف نقاط القوة والضعف لفريقي من خلال الترتيب اليومي					
6	عندما يشخصني مدربتي وزملائي للاعبين ابدع بالتمرين المطلوب في ادائه					
7	افكر في مستقبلتي الرياضي الذي هو سر سعادتي					
8	لدي القدرة على انجاز الواجبات التي اكلف بها باتقان من قبل المدرب					
9	استطيع ان افعل بالا يفعله الاخرون من زملائي للاعبين في المنافسة					
10	احب ان اغير سلوكي التقليدي عن طريقة الافتتاح على سلوك اللاعبين المشهورين					
11	احب ان اطلع على كل ما هو جديد ومتطور من تمارين و وسائل تعليمية تهدف الى تحسين مستوي اي رياضي .					
12	ارغب ان انتمي الى فريق او نادي له اسماً رياضياً قديماً					
13	استطيع ان اضغط بهديني رغم مضايقة الفريق المنافس					
14	الترتيب بالنسبة لي اكثر متعة من المنافسة					
15	اتحدى المنافسين الاقوياء ذو مهارات عالية					
16	اختر زملائي للاعبين عندما يكون ادائهم اقل من مستواهم واحل لهم الاسباب					
17	استطيع ان اتولى مناصب قيادية في الفريق لانها تسبب لي المتعة والسرور					
18	اذا كنت سبباً في هزيمة فريقي فانني اكمل هذه المسؤولية بصدر رحب					
19	اسعى للفوز على المنافس بأي طريقة					
20	احب ان ايلعب بقوة حتى يخاف مني المنافس					
21	استخدم الالات الموسيقية للتعبير عن اعجابي باداء فريقي في حالة الفوز					
22	انفعل اذا طلب المدرب استبدال لاعب نجم بلاعب اخر					
23	ابادر بالدخول للملعب عند اصابة احد لاعبي فريقي					
24	الالعاب الرياضية تحفزني اكثر من الالعاب الفردية					
25	ان راضي عن ادائي الرياضي في الترتيب والمنافسة					
26	ضغوطات الترتيب او المنافسة لا تؤثر في قدراتي النفسية					
27	التنافس مع الاخرين او اللاعبين هو متعة جماعية					
28	اتمتع بروح رياضية عالية عندما اشترك بالمنافسة					
29	اشعر بالارتياح عندما ارى نفسي كلاعب يسير بالاتجاه الصحيح في المنافسة من اجل الفوز					
30	احساسني بنجاح الخطوة الاولى (الترتيب) يحفزني الى خطوات اكثر ايجابية وتقوية المنافسة					
31	ان اشباع حاجاتي الشخصية تزيد من ثقتي العالية بالفوز على المنافس					
32	اشعر بالزهو والفخر كلما تفوق فريقي على المنافسين					
33	استمر في التشجيع لفريقي حتى لو ظهر بمستوى منخفض					
34	عندما يتخطى لاعب من فريقي اجد نفسي منفوعاً الى الدفاع عنه مع اعتقادي انه مخطى من اجل تعزيز عرفانه					
35	اغلب مشجعي فريقي من ذوي الاخلاق الرفيعة					
36	احس باشباع ذاتي عندما ارى مشجعي الفريق المنافس الذين يتركون فريقهم وينضمون لتشجيع فريقي					
37	اشعر ان امكانياتي الفنية كافية لوصولي الى الاداء الامثل					



38	اشعر ان مسؤولياتي كلاعب مميز هي اقل شيء بالنسبة للنجاح والانجاز مقارنة مع اللاعبين الاخرين
39	احسب انني لاعب متفوق في الاداء عندما يهتم باخلاقيات اللعب داخل الملعب
40	ادعوا الى التقدم الرياضي دوما في ظل نقص بعض الامكانيات المادية والمعنوية
41	لكي اصبح لاعب ناجح انفذ قوانين اللعبة بدون ترور او تقصير
42	استطيع ان اعالج الاحداث اليومية التي تواجهني اثناء التدريب بتدبير وعقلانية
43	يمكنني حل مشكلاتي التدريبية والخطية بمساعدة زملائي اللاعبين في الفريق
44	احاول ان استفيد من خبراتي السابقة في التدريب والمنافسة من اجل الوصول الى الاداء الامثل
45	اعمل على تحقيق اهدافي مهما واجهت من عقبات للوصول الى نتائج مرضية
46	استطيع ان احاور مدربي في خطط اللعب طالما تؤدي الى نتائج ايجابية
47	اشعر بالرضا عند تعاملي مع المواقف التي تحدث في الملعب
48	اتعامل بحكمة وفق المعايير الانسانية مع زملائي اللاعبين في المواقف المفاجئة
49	اعمل على تحية قراتي الرياضية بشئ الطرق
50	احاول خلق جو من التواصل بين المدربين واطراف الفريق من اجل الحفاظ على وحدة الفريق
51	احاول ايجاد الحلول المناسبة عندما يتشاجر احد اللاعبين مع المدرب وذلك من خلال تواصلتي المستمر معه وبناء علاقة ودية معه
52	احاول دائما المحافظة على سلوكيات فريقي مع الفريق الخصم
53	اشعر بانني لاعب ممتلي بالطاقة والحيوية وانا اتعلم واترب على مهارات كرة القدم
54	دائما اكون ايجابيات في مواقف المنافسة ولا اتاثر باي انتقاد لي داخل الملعب
55	احاول تسوية الامور بالاعتذار وتقديم التنازلات عندما تعرض المشكلة ما اثناء التدريب
56	اشرد طالب لطبيعة سريعة بعد المباراة او بعد انتقاد المدرب لي
57	احترم نظم وقواعد الفريق حتى لو تعارض ذلك مع مصالحتي
58	اعتبر نفسي من الرياضيين الذين يساعدون المدرب اثناء التدريب
59	احيانا اعترض عن عدم ممارسة التدريب او الاشتراك في بعض المباريات لاسباب تخص الفريق
60	يصفني اللاعبين بانني لاعب استطيع تحمل المسؤولية لدرجة كبيرة
61	عندما تواجهني مشكلة ما سواء في التدريب مع المدرب او اثناء اللعب مع اللاعبين الجأ الى الله بالدعاء والصلاة ليعطيني القوة على حلها
62	اثبت على موقفي واستخدم كل الوسائل حتى التي تتميز بمجازفة عالية اثناء المباراة
63	لدي القدرة على التسامح مع من يسيء لي من اللاعبين
64	اقدر توجيهات وتعليمات المدرب لي بالتدريب والمباراة

ملحق (3) يوضح مقياس المواهب الرياضية

ت	العبارات	وافق بدرجة عالية جدا	وافق بدرجة عالية	وافق بدرجة متوسطة	وافق بدرجة قليلة	وافق بدرجة قليلة جدا
1	يعتمد مدرب الفريق على طبيعة مراكز اللعب عند استقطاب الموهوبين في الكرة الطائرة					
2	يمتلك المدرب القدرة على توفير الجو الملائم اثناء التدريب للاعب الموهوب في الكرة القدم					
3	لدى المدرب برامج تطويرية كافية لتطوير المواهب في مختلف المهارات .					
4	يهيئ المدرب الرياضي بيئة عمل منسجمة للحفاظ على الموهبة					
5	يهتم مدرب الفريق باستقطاب اللاعبين الموهوبين في الكرة القدم					
6	يقوم المدرب الرياضي بالاهتمام بمستويات الاداء للاعب الموهوب في الكرة القدم					
7	يقوم المدرب بتشخيص المشكلات التي تواجهه اثناء التدريب بدقة لتدريب اللاعبين الموهوبين على حلها					
8	يشجع المدرب الرياضي الموهوبين إقامة الحلقات النقاشية بينهم لاستثمار طاقاتهم الفكرية وإبداعاتهم.					
9	يمتلك المدرب رؤية واضحة لاستقطاب اللاعبين الموهوبين					
10	يبذل المدرب جهودا كبيرة في إدارة أداء اللاعبين الموهوبين في الكرة القدم					
11	يساعد المدرب اللاعبين الموهوبين على تكوين خطط تطويرية تستند الى طرائق التعلم لتطوير الأداء المهاري.					
12	يقدم المدرب الرياضي الحوافز للموهوبين للمحافظة عليهم.					
13	يعتمد المدرب على الاختبارات المعتمدة لاستقطاب الموهوبين في الكرة القدم					
14	يهتم المدرب بدفع اللاعبين الموهوبين في الكرة القدم نحو تطوير في مستوياتهم الفنية والبدنية					
15	يمتلك المدرب الرياضي القدرة على تقييم الفجوات بين متطلبات المهارات الحالية والمستقبلية.					
16	يعمل المدرب الرياضي على تشجيع روح الإبداع والابتكار بين الموهوبين .					
17	يهتم المدرب بالجانب التحفيزي لاستقطاب اللاعبين الموهوبين في الكرة القدم					
18	يكافئ المدرب الرياضي اللاعبين الموهوبين في الكرة القدم في ضوء ما يحققونه من انجازات					



					يركز المدرب الرياضي على التطور الدائم لتنمية الموهبة وتطويرها.	19
					يستمع المدرب الى المشكلات الخاصة باللاعبين الموهوبين ويساعد في حلها	20
					يعتمد المدرب على الكشافين لاستقطاب اللاعب الموهوب في الكرة القدم	21
					يمتلك المدرب القدرة على تقييم الأداء بشكل معروف من قبل اللاعبين الموهوبين بالكرة القدم	22
					يسعى المدرب على المعرفة التامة بالإمكانيات القدرات الظاهرة والضمنية للموهوبين لضمان استثمارها بدقة.	23
					ينظر المدرب الرياضي الى كلف المحافظة على الموهبة بأنها الأكل مقارنة مع التكاليف الناشئة عن فقدانها.	24





تأثير تدريبات خاصة على بعض مؤشرات اللياقة البدنية والقياسات الانثروبومترية للاعبين نادي القاسم

بكرة القدم بالدوري الممتاز العراقي

م.م احمد سالم عبادي¹ ا.د.أكرم حسين جبر الجنابي²

وزارة التربية¹

جامعة القادسية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة²

(¹ Akream.hussein@qu.ed.iq, ² as0931180@gmail.com)

المستخلص: وقد أهداف الدراسة:

1- التعرف الى الفروق في بعض القياسات الانثروبومترية وبعض عناصر اللياقة البدنية بمرحلتي الأعداء العام والخاص للاعبين الدوري الممتاز العراقي نادي القاسم نتيجة المنهج المستخدم .

فروض البحث:

1-توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في القياسات الانثروبومترية لدى لاعبي الدوري الممتاز العراقي نادي القاسم خلال مرحلتي الإعداد العام والخاص .

2-توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في وبعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي الدوري الممتاز العراقي نادي القاسم خلال مرحلتي الإعداد العام والخاص .

استخدم الباحثان المنهج الشبه التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة ذو الاختبار القبلي والبعدي لمناسبتها لطبيعة البحث، فيما تمثل مجتمع البحث لاعبو نادي القاسم الرياضي للموسم 2022-2023 بكرة القدم والبالغ عددهم (27) لاعب إما عينة البحث فقد تم اختياره بالطريقة الحصر الشامل (27) لاعب يمثلون المجموعة التجريبية. من خلال النتائج التي أظهرتها الدراسة توصل الباحثان الاستنتاجات التالية:

1-للمنهج التدريبي المعد من قبل الباحثان دور كبير في تحسين بعض القياسات الجسمية (الكتلة، نسبة الشحوم، كتلة الشحوم، نسبة المكون العضلي، كتلة المكون العضلي) للاعبين نادي القاسم بكرة القدم خلال فترة الإعدادية

2-للمنهج التدريبي المعد من قبل الباحثان دور كبير في تحسين مؤشرات اللياقة البدنية (التحمل الهوائي، السرعة الانتقالية، القوة القصوى، القوة النسبية، المرونة قيد الدراسة) للاعبين نادي القاسم بكرة القدم خلال الفترة الإعدادية

3-كان يعاني أكثر لاعبي نادي القاسم بكرة القدم من زيادة المكون الشحمي وهذا نتيجة لعدم توازن السرعات الحرارية الداخلة عن طريق الغذاء والمصروفة عن طريق الايض الغذائي والتدريب مما سبب في زيادة المكون الشحمي قبل فترة الإعدادية السابقة.

4-كان هناك ضعف في القوة العضلية وبناء العضلات لدى لاعبي نادي القاسم بكرة القدم وذلك لضعف الوحدات التدريبية المتخصصة في تطوير القوة مما سبب ضعف القوة وقلة المكون العضلي لديهم قبل الفترات التدريب السابقة . في ضوء الاستنتاجات التي توصلت إليها الدراسة خرج الباحثين بعدد من التوصيات التالية:

1-الاهتمام بالقياسات الانثروبومترية (الجسمية) (الكتلة، كتلة الشحوم ونسبة الشحوم وكتلة العضلات ونسبة العضلات في الجسم) للاعبين كرة القدم خلال الفترات الإعدادية والمنافسات والانتقالية لما لها من مؤشرات مهمة ومؤثر في مستوى اللياقة البدنية .

الكلمات المفتاحية: تدريبات خاصة- اللياقة البدنية - القياسات الانثروبومترية- كرة القدم.

1- المقدمة:

الإعداد العام والخاص والمقارنة بينهما لما هذه القياسات من أهمية كبيرة وخصوصا نسبة المكون الشحمي ووزنه ونسبة العضلات ووزنها مما يشكل عائق على اللاعب في الأداء وفي تطوير اللياقة البدنية كذلك التعرف على مستوى العناصر للياقة البدنية للاعب كرة القدم خلال الفترة الإعدادية ومدى تغيرها المرافق مع التغيرات الاثروبومترية .

مشكلة البحث:

إن لعبه كرة القدم لها متطلبات خاصة تميزها عن غيرها من الألعاب فهي تحتاج للياقة بدنية عالية ومهارات خطية ونفسية وكذلك كفاءة الأجهزة الوظيفية فضلا عن ارتباط هذه المتطلبات بالقياسات الاثروبومترية لملائمة. وضرورة للاعب كرة القدم ولكون الباحثان اشرفوا على تدريب عدد من الأندية العراقية بالنوري الممتاز ومن خلال متابعه المباراة والتدريبات وجدان المدربين لا يعيرون أهميه تذكر للقياسات الاثروبومترية وعناصر اللياقة البدنية ومدى تغيرها خلال فترة الإعداد العام والخاص ومدى أثرت الفترات التدريبية في مكونات الجسم سواء نسبة الشحوم ووزنها وكتلة العضلات ووزنها لذا ارتأى الباحثان الخوض في هذه المشكلة ودراستها هذا الموضوع من خلال بحث المستند على الأسس العلمية لتحقيق الأهداف الموضوع.

أهداف الدراسة:

1- التعرف الى الفروق في بعض القياسات الاثروبومترية وبعض عناصر اللياقة البدنية بمرحلتي الأعداء العام والخاص للاعب النوري الممتاز العراقي نادي القاسم نتيجة المنهج المستخدم .

فروض البحث:

1-توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في القياسات الاثروبومترية لدى لاعبي النوري الممتاز العراقي نادي القاسم خلال مرحلتي الإعداد العام والخاص .

2-توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في وبعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي النوري الممتاز العراقي نادي القاسم خلال مرحلتي الإعداد العام والخاص .

مجالات البحث:

المجال البشري: لاعبي فريق نادي القاسم بكرة القدم للموسم الكروي 2022/2023.

المجال الزمني: من 15/8/2022 لغاية 15/2/2023

يمكن نجاح التدريب الرياضي وتحقيق أهدافه في وصول اللاعب الى أعلى مستوى ممكن في النشاط الرياضي التخصصي ويعتبر التطور أحد سمات العصر الحديث إذ تطرق العلم لشتى مجالات الحياة لإحداث التغييرات اللازمة لرفع شأن الإنسان والارتقاء به في جميع جوانب الحياة ويعتبر المجال الرياضي أحد المجالات التي كان للعلم أثره الواضح في تطورها إذ أصبح الاهتمام بالفرد الرياضي من جميع النواحي اجتماعيا ونفسيا وعقليا وبدنيا بل تعدى ذلك لدراسة العلاقة بين اللاعب وبين الأجهزة والأدوات المستخدمة في النشاط الرياضي .

وتسعى العلوم المرتبطة بالتربية الرياضية للوصول بالفرد الى المستويات الرياضية العالية وتحقيق الانجازات ونظراً لما حظيت به التربية الرياضية من اهتمام كبير فقد كان للعبة كرة القدم النصيب الأكبر إذ إنها أكثر الألعاب شعبية في العالم لذا فإن دول العالم المتقدم تبذل الكثير من الجهود لإعداد اللاعبين من خلال تحديد إمكانية اللاعب البدنية والجسمية والمهارية والنفسية والخطية .

وتلعب اللياقة البدنية دوراً أساسياً في ممارسة جميع الأنشطة الرياضية وإجادتها ويختلف الحجم في هذا النور طبق النوع النشاط الرياضي وبلغ شهره كرة القدم بعد لم يبلغه لعبه أخرى واكتسبت شعبية كبيرة في المجتمع كما حظيت باهتمام جميع الهيئات العاملة في المجال الرياضي خاصة الأندية الرياضية منهجه وسائل الإعلام منهجه أخرى لهذا التفت إليها العديد من الباحثين في المجال التربية الرياضية وتناولها بالدراسة والتحليل وأن العديد من المدارس التدريب الكروية في العالم اعتمدت على اللياقة البدنية بكونها عنصر رئيس النجاح فرقه أو تمثل القياسات الجسمية في أطوال وأوزان الجسم وعلاقة كل بالأخرى ومن خلاله يمكن التنبؤ بمعلومات غاية الأهمية إذ تشير الدراسات الحديثة الى وجود ارتباطات عالية بين قياسات الجسمية ومستوى الأداء في الأنشطة المختلفة وعلى سبيل المثالي فضلا صحاب القامة القصيرة والمتوسطة لرياضة الجمباز بينهما يفضل أطوال القامة المتوسطة والطويلة لرياضة السلة والطائرة واليد وكذلك كرة القدم وتكمن أهمية الدراسة في التعرف على أهم القياسات الاثروبومترية (الجسمية) خلال فترتي

-اختبار قوة قصوى باستخدام الديناموميتر (زراعين، جذع، رجلين).

-اختبار المرونة (زراعين، جذع، رجلين).

-اختبار السرعة القصوى 50 متر.

2- الاستمارات:

-استمارة تسجيل بيانات اللاعبين واستمارة تسجيل القياسات قيد البحث.

-استمارة استطلاع رأى الخبراء (تحديد عناصر اللياقة البدنية (تحديد أهم القياسات الانثروبومترية)

2- الأدوات والأجهزة: (شريط قياس مدرج بالسنتيمتر، ميزان

طبي لقياس الكتلة لأقرب كجم وقياس طول اللاعب، كاميرا فيديو ديجتال، وجهاز داينمو ميتر متعدد الأغراض لقياس القوة القصوى، ساعة إيقاف (Stop Watch)، برنامج EXCEL، جهاز الكلاب لقياس نسبة الشحوم، جهاز قياس محيطات الجسم).



شكل (2) يوضح الأجهزة المستخدمة في البحث (ميزان وقياس الطول ، قياس محيطات الجسم ،جهاز قياس نسبة الشحوم، الداينمو ميتر، ساعة توقيت، شريط قياس)

2- 4 استمارة استطلاع رأى الخبراء: قامت الباحثان

بتصميم استماراتي استطلاع رأى الخبراء في التالي:

استطلاع رأى الخبراء في تربيات وأزمنة الوحدات التدريبية بعمل استطلاع رأى الخبراء في مجال كرة القدم نوي الخبرة العلمية والعملية.

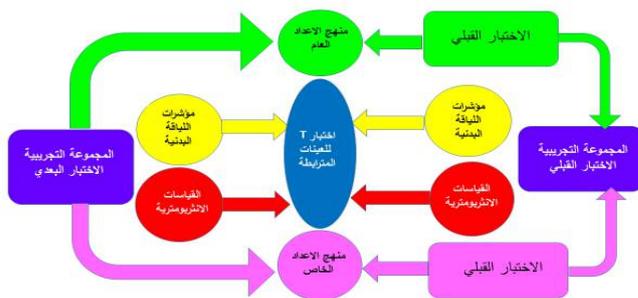
2- 5 الدراسة الاستطلاعية: أهداف الدراسة الاستطلاعية:

المجال المكاني: ملعب الكفل الاولمبي.

2- 1 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج الشبه

التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة ذو الاختبار القبلي والبعدى لمناسبتها لطبيعة البحث (احمد بدر: 1978، ص33).

كما موضح في شكل (1)



الشكل (1) يوضح التصميم التجريبي للبحث

2- 2 مجتمع وعينة البحث: يمثل مجتمع البحث لاعبو

نادي القاسم الرياضي للموسم 2022-2023 بكرة القدم والبالغ عددهم (27) لاعب إما عينة البحث فقد تم اختياره بالطريقة الحصر الشامل (27) لاعب يمثلون المجموعة التجريبية (هزاع بن محمد الهزاع: 2010، ص80).

جدول (1) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل

الالتواء لدى عينة البحث الكلبة (ن=27)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	الطول	سم	165	2.50	164.0	0.66
2	الكتلة	كجم	70.5	3.90	71	870.
3	العمر الزمني	سنة	26.9	2.11	25.20	0.15-
4	العمر التريبي	سنة	6.15	1.80	5.5	1.45

يتضح من جدول (1) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء، إذ تراوحت معاملات الالتواء ما بين ± 3 ، وهذا يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية (سعيد جاسم الاسدي: 2008، ص51).

2- 3 أدوات ووسائل جمع البيانات:

1- الاختبارات والمقاييس: القياسات الأنثروبومترية.

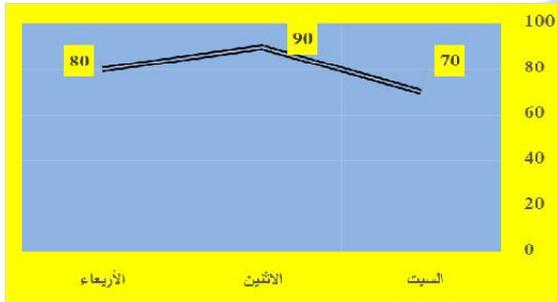
الاختبارات البدنية.

-اختبار 1200 متر الخاص بالتحمل .

- اختبار قوة قصوى باستخدام الديناموميتر (زراعين، جذع، رجلين).
- اختبار المرونة (زراعين، جذع، رجلين).
- اختبار السرعة القصوى.



شكل (3) يوضح مستويات الأحمال التدريبية خلال أسابيع التدريب الستة بأسلوب توج (3-1)



شكل (4) يوضح تموجية الحمل خلال أيام التدريب بأسلوب (2-1) في الأسبوع الثاني

- 2- 8 المعالجات الإحصائية: استخدم الباحثان برنامج Spss لحساب بعض المعاملات الإحصائية التالية: (المتوسط الحسابي، الوسيط، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، اختبار (ت) لدلالة الفروق للعينات المترابطة، النسبة المئوية).

- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة لإجراء البحث.
- معرفة المشاكل والصعوبات وتفاديها
- تحديد الزمن الذي يستغرقه كل اختبار.
- ترتيب القياسات لسهولة القياس والتوفير في الوقت والجهد (ليندال دافيد وف: 1988، ص538).

- 2- 6 التجربة الرئيسية: قام الباحثان بأجراء الاختبار القبلي وعلى ملعب الكفل محافظة بابل ولمدة يومين: اليوم الأول: إجراء القياسات الجسمية: القياسات الأنتروبومترية (قيس ناجي ويسطويسي أحمد: 1987، ص139).
- اليوم الثاني: الاختبارات البدنية: الاختبارات البدنية.

- اختبار 1200 متر الخاص بالتحمل الهوائي (VO2MAX)
- اختبار قوة قصوى باستخدام الديناموميتر (زراعين، جذع، رجلين)
- اختبار المرونة (زراعين، جذع، رجلين)
- اختبار السرعة القصوى (الربيعي، وموفق المولى: 1988، ص129).

- قام الباحثان بأعداد تدريبات خاصة لفترة الإعدادية (العام والخاص) ضمن سقف زمني كما مبين في جدول (2) وكما موضح في ملحق (1).

جدول (2) يبين تدريبات وأزمنة وعدد الوحدات التدريبية

م	القرات البدنية	عدد الوحدات في الأسبوع	الزمن التمرين د	الزمن الكلي د
1	المطاوله	3	12	216
2	القوة	2	8	96
3	السرعة	2	7	84
4	الرشاقة	2	10	120
5	تحمل خاص	2	15	180
6	المجموع			696 د

- وقام الباحثان بأجراء الاختبار البعدي وعلى ملعب الكفل محافظة بابل ولمدة يومين :

- اليوم الأول: إجراء القياسات الجسمية: القياسات الأنتروبومترية.

- اليوم الثاني: الاختبارات البدنية:

- اختبار 1200 متر الخاص بالتحمل .

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

3-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج المتغيرات

الانثرومترية بين الاختبار القبلي والبعدي للمتغيرات

قيد الدراسة للمجموعة التجريبية:

جدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) للعينات المتزاوجة ومستوى الدلالة لبيان الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للمتغيرات الانثرومترية

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		القيمة المحتسبة	مستوى الدلالة
	ع	س	ع	س		
1 الكتلة كغم	5.20	74.81	7.84	70.81	9.09	0.00
2 مؤشر كتلة الجسم	1.82	24.30	2.00	22.94	8.79	0.00
3 نسبة شحوم %	1.67	34.52	2.84	17.00	5.35	0.00
4 كتلة الشحوم كغم	3.09	15.90	3.21	12.17	8.09	0.00
5 %المكون العضلي	3.09	25.90	2.43	33.55	5.12	0.00
6 وزن المكون العضلي كغم	4.42	21.24	4.42	23.94	2.30	0.03
7 القوة النسبية	0.32	74.81	0.02	70.81	2.39	0.02

يتضح من الجدول أعلاه الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحتسبة ومستوى الدلالة للمتغيرات قيد الدراسة ومنها الكتلة كغم إذ بلغت مستوى الدلالة (0.00) مؤشر كتلة الجسم نسبة شحوم % بلغت مستوى الدلالة (0.00) بلغت مستوى الدلالة (0.00) كتلة الشحوم ونسبة المكون % المكون العضلي بلغت مستوى الدلالة (0.00) وزن المكون العضلي بلغت مستوى الدلالة (0.03) والقوة النسبية بلغت مستوى الدلالة (0.02) مما يدل على أن جميع المتغيرات قيد الدراسة كان معنوية ولصالح الاختبار البعدي لأفراد عينة البحث . وهذا الفروقات التي احدثها المنهج المعد من قبل الباحثان كان له أهمية كبيرة في تنزيل الكتلة باتجاه الدهون وتصعيد نسبة العضلات وهي أهداف يسعى إليها جميع المدربين والعاملين في مجال التدريب الرياضي وخصوصا في مجال كرة القدم حيث تعتبر نسبة الدهون (الشحوم) عبي كبير على الرياضيين أثناء النشاط وخصوصا في الرياضة الاحترافية مثل كرة القدم وزيادة الكتلة العضلية سوف يكون له تأثير كبير في القوة وهو العنصر الكبير ومتطلب للعديد من الاداءات في كرة القدم وخصوصا من حيث ركل الكرة والمناولة والقفز والسرعة .

وان زيادة المكتسب من السعرات الحرارية من طريق زيادة الغذاء سواء كان عن طريق تناول الكربوهيدرات أو الدهون أو البروتين

سوف يكون هو السبب الرئيس في زيادة تراكم الشحوم في العضلات وان استخدام أسلوب الغذاء المناسب والمحسوب بالسعرات الحرارية سوف يعمل على زيادة استهلاك الطاقة أثناء التمرين بشكل اكبر من بقية الأساليب وهذا يساهم بشكل كبير بالضغط على العضلات من ناحيتين الأولى استهلاك طاقة اكبر وثانيا تحفيز العضلات للعمل بشكل أفضل وهذا ما أكدته (تشارلز غلاس واخرون: 2019، ص4)، والشكل التالي يوضح نسبة الشحوم لدى أفراد عينة البحث.



شكل (3) يوضح قيمة المتغيرات الانثرومترية قيد الدراسة في الاختبار القبلي والبعدي وان الفروق ظهرت معنوية في قياس نسبة الشحوم بين الاختبار القبلي والبعدي في نسبة الشحوم كنسبة وزن، إذ يعد هذا التريب العلمي المدروس من أساليب التريب الراقية التي من شأنها تطوير اغلب متطلبات العضلات من حيث استهلاك الطاقة مختلفة ساهمت بشكل كبير في استهلاك الطاقة بشكل أفضل وتحويل اغلب الشحوم التي تراكمت في العضلات الى طاقة أثناء الأداء إضافة الى التزام اللاعبين ببرنامج غذاء متكامل أثناء فترة التريب وهي من المتطلبات لنجاح التريب في مجال الرياضي وهذا ما أكدته (جيمس فيليببيج واخرون، 2008) أن التركيز على التريبات المنفرد كعناصر للياقة البدنية هو الأهم في البرنامج التريبي من اجل الوصول الى مستويات عالية من التفصيل وتصعيد القوة وهذا يظهر من خلال زيادة في المكون العضلي ونسبة العضلات وهو الهدف الذي يسعى إليه اللاعبين أثناء فترة الإعداد العام من حيث زيادة الكتلة العضلية وتقليل نسبة الشحوم فأجسامهم (جيمس فيليببيج وهوجو ريفيرا: 2018، ص135).

3- 2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج المتغيرات البدنية

بين الاختبار القبلي والبعدي للمتغيرات قيد الدراسة:

جدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) للعينات المترابطة ومستوى الدلالة لبيان الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للمتغيرات البدنية

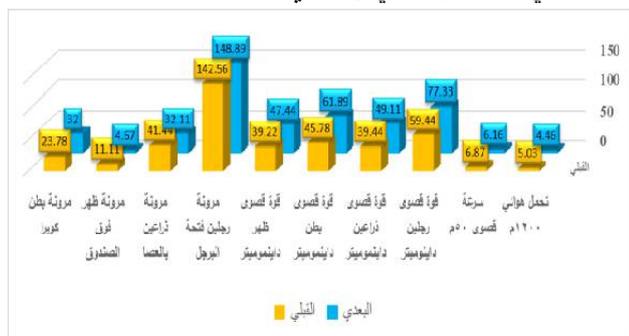
المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
	ع	س	ع	س		
1 تحمل هوائي 1200م	0.28	4.46	0.37	4.46	90.27	0.00
2 سرعة قصوى 50م	0.20	6.16	0.14	6.16	87.49	0.00
3 قوة قصوى رجلين داينوميتر	4.94	77.33	5.78	77.33	18.31	0.00
4 قوة قصوى ذراعين داينوميتر	4.40	49.11	3.21	49.11	16.41	0.00
5 قوة قصوى بطن داينوميتر	2.74	61.89	4.15	61.89	12.35	0.00
6 قوة قصوى ظهر داينوميتر	3.14	47.44	3.16	47.44	4.36	0.00
7 مرونة رجلين فتحة الرجل	16.15	148.89	10.99	148.89	31.54	0.00
8 مرونة ذراعين بالعصا	4.52	32.11	1.48	32.11	21.46	0.00
9 مرونة ظهر فوق الصندوق	1.46	4.67	1.70	4.67	18.38	0.00
10 مرونة بطن كوبرا	0.35	32.00	1.11	32.00	27.14	0.00

يتضح من الجدول أعلاه الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحتسبة ومستوى الدلالة للمتغيرات قيد الدراسة ومنها اختبار 1200 متر إذ بلغت مستوى الدلالة (0.00) وفي اختبار سرعة قصوى 50م بلغت مستوى الدلالة (0.00) قوة قصوى رجلين داينوميتر بلغت مستوى الدلالة (0.00) قوة قصوى ذراعين داينوميتر بلغت مستوى الدلالة (0.00) قوة قصوى بطن داينوميتر بلغت مستوى الدلالة (0.00) قوة قصوى ظهر داينوميتر بلغت مستوى الدلالة (0.00) مرونة رجلين فتحة الرجل بلغت مستوى الدلالة (0.00) مرونة ذراعين بالعصا بلغت مستوى الدلالة (0.00) مرونة ظهر فوق الصندوق بلغت مستوى الدلالة (0.00) مرونة بطن كوبرا ويتضح من الجدول السابق الفروق المعنوية بين الاختبار القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث نادي القاسم الرياضي ولصالح الاختبار البعدي في جميع متغيرات البحث قيد الدراسة وفي عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة تحمل هوائي 1200 متر وسرعة قصوى 50م قوة قصوى رجلين داينوميتر وقوة قصوى ذراعين داينوميتر وقوة قصوى بطن داينوميتر وقوة قصوى ظهر وداينوميتر ومرونة رجلين فتحة البرج ومرونة ذراعين بالعصا ومرونة ظهر فوق الصندوق ومرونة بطن كوبرا وان هذا التطور كان نتيجة للمنهج التدريبي المعد من قبل الباحثان والذي كان واضح التأثير في المتغيرات قيد الدراسة إذ أن الوحدات

التدريبية التي كانت في بداية الإعداد العام والتي كانت تهدف الى تطوير عنصر التحمل العام وهو الحجر الأساس لبناء الرياضي في هذه الفترة قد حقق تطور ملحوظ في اختبار (1200 متر) كذلك عنصر السرعة القصوى الذي حقق تطور واضح لدى لاعبي نادي القاسم وهذا ما أكده العديد من الخبراء في مجال التدريب أن إعطاء وحدات تدريبية منظمة من حيث العدد والحجم والشدة من شأنها أن تحدث تأثير ملحوظ في عملية التطور والتكيف (صريح عبد الكريم الفضلي: ص 8284).

كذلك في اختبار القوة القصوى بالداينوميتر لقياس قوة الزراعين والرجلين والظهر والبطن وهي الأجزاء المهمة للاعب كرة القدم والتي يحتاج إليها كثيرا في فترات المنافسات ومقاومة الجسم والأوتار ولمنافس وان المنهج المعد من قبل الباحثان اعتمد في فترة الإعداد العام على الإقبال في صالات الجيم وفي فترة الإعداد الخاص اعتمد على تدريبات القوة السريعة بمقاومة الجسم في الملعب وهذا مواقف مع العديد من آراء الخبراء والمنظرين في مجال التدريب الرياضي (عامر فاخر شغاتي، حسين علي: ص32).

كذلك يلعب عنصر المرونة دور كبير في المحافظة على الجسم من الإصابات وبدعم العناصر للياقة البدنية الأخرى مثل السرعة والقوة وان زيادة المرونة يمكن أن يطور السرعة والقوة بشكل مستمر لذلك ركز الباحثان على تطوير هذه العناصر في كل وحدة تدريبية وهذا ما أكده (عبد الله حسين اللامي: 2006، ص82)، والشكل (2) يوضح المتغيرات الانثروبومترية قيد الدراسة في الاختبار القبلي والبعدي .



شكل (4) يوضح قيمة المتغيرات البدنية قيد الدراسة في الاختبار القبلي والبعدي

4- الخاتمة:

من خلال النتائج التي أظهرتها الدراسة توصل الباحثان الاستنتاجات التالية:

1- للمنهج التريبي المعد من قبل الباحثان دور كبير في تحسين

بعض القياسات الجسمية (الكتلة، نسبة الشحوم، كتلة الشحوم، نسبة المكون العضلي، كتلة المكون العضلي) للاعبين نادي القاسم بكرة القدم خلال فترة الإعدادية

2- للمنهج التريبي المعد من قبل الباحثان دور كبير في تحسين

مؤشرات اللياقة البدنية (التحمل الهوائي، السرعة الانتقالية، القوة القصوى، القوة النسبية، المرونة قيد الدراسة للاعبين نادي القاسم بكرة القدم خلال الفترة الإعدادية

3- كان يعاني أكثر لاعبي نادي القاسم بكرة القدم من زيادة

المكون الشحمي وهذا نتيجة لعدم توازن السرعات الحرارية الداخلة عن طريق الغذاء والمصروفة عن طريق الايض الغذائي والتدريب مما سبب في زيادة المكون الشحمي قبل فترة الإعدادية السابقة.

4- كان هناك ضعف في القوة العضلية وبناء العضلات لدى

لاعبين نادي القاسم بكرة القدم وذلك لضعف الوحدات التريبية المتخصصة في تطوير القوة مما سبب ضعف القوة وقلة المكون العضلي لديهم قبل الفترات التدريب السابقة .

في ضوء الاستنتاجات التي توصلت إليها الدراسة خرج الباحثين

بعدد من التوصيات التالية:

1- الاهتمام بالقياسات الانثرومترية (الجسمية) (الكتلة، كتلة الشحوم ونسبة الشحوم و كتلة العضلات ونسبة العضلات في الجسم) للاعبين كرة القدم خلال الفترات الإعدادية والمنافسات والانتقالية لما لها من مؤشرات مهمة ومؤثر في مستوى اللياقة البدنية .

2- الاهتمام الاختبارات للياقة البدنية (التحمل العام والقوة والسرعة والرشاقة والتحمل الخاص) للاعبين كرة القدم خلال الفترات الإعدادية والمنافسات والانتقالية لما لها من مؤشرات مهمة ومؤثر في مستوى اللاعب بصورة عامة

3- قيام دراسات مشابهة في فترات المنافسات والفترة الانتقالية للتعرف على هذه المتغيرات لما لها من دور كبير في تحديد مستوى اللاعب.

4- استخدام أجهزة وأدوات حديثة للتعرف على المتغيرات قيد الدراسة .

المصادر

[1] احمد بدر؛ أصول البحث العلمي ومناهجه، ط4: (وكالة المطبوعات، الكويت، 1978).

[2] هزاع بن محمد الهزاع؛ القياسات الجسمية الانثرومترية للإنسان، في مدينة الرياض: (جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية، 2010).

[3] سعيد جاسم الاسدي؛ اخلاقيات البحث العلمي في العلوم الانسانية والاجتماعية والتربوية: (البرصة، مؤسسة وارث الثقافية، 2008).

[4] ندال دافيد وف؛ مدخل علم النفس (ترجمة) سيد طواب واخرون، ط3: (دار مكارو جيل، القاهرة، 1988).

[5] قيس ناجي وبسطويسي أحمد؛ الاختبارات والقياس ومبادئ الإحصاء في مجال الرياضة: (بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1987).

[6] كاظم الربيعي، وموفق المولى؛ الإعداد البدني لكرة القدم: (دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1988).

[7] تشارلز غلاس ونيكل كوكران؛ اسباب كمال الأجسام ونحت الجسم: (بيروت، مطابع القلم للنشر والتوزيع، 2019).

[8] جيمس فيليبج وهوجو ريفيرا؛ دليل نحت الجسم، تدريبات سريعة: (دار المأمون، القاهرة، 2018).

[9] صريح عبد الكريم الفضلي؛ أسس التدريب الرياضي والبايوميكانيك الحركي: (دار القلم للنشر والتوزيع، بغداد، 2010).

[10] عامر فاخر شغاتي، حسين علي؛ استراتيجيات طرائق وأساليب التدريب الرياضي: (دار بيروت للنشر والتوزيع، بغداد).

[11] عبد الله حسين اللامي؛ أسس التدريب الرياضي للكليات التربية الرياضية: (مطبعة النجف الاشرف، 2010).

تمرين المصغرة الثانية

الشدة: ٧٠%

الهدف التدريبي: تطوير القوة العضلية

تمارين القوة بالمقاومات

- ١- دفع ماكينة نائم ٤×١٠
- ٢- نصف دبتي مسند الرجل الخلفية ٤×١٠
- ٣- كيبل سيقان نائم ٤×١٠
- ٤- ديد لفت الاقدام وسط ٤×١٠
- ٥- عجلة مساعدة ٤×٨
- ٦- بنج بريس حديد نائم وسط ٤×١٠
- ٧- نشر دمبلص للجانبين جالس ٤×١٠
- ٨- غطس متوازي ٤×٨
- ٩- كيبل لاري حديد Z مصطبة جالس ٤×١٠
- ١٠- كولف واقف (٧) و (٨) ٤×١٥
- ١١- رفع ساقين مصطبة اسفل ٤×١٥
- ١٢- طحن بطن من الكوع للركبة ٤×١٥

حول الملعب ٣٠ د مطولة + ١٥ إحساس بالكرة





ملحق (1) يوضح التمرينات الخاصة خلال فترة الإعدادية (العام) كنموذج للتدريبات

الجزء	الزمن	هدف التين	شرح التمرين	شكل التمرين	طريقة التدريب	حمل التمرين		
						الشدة	الحجم	الراحة
التمهيدي	15 د	تهيئة أجهزة الجسم	هرولة نصف ملعب + مرونة متحركة		التدريب المستمر	60%	15 د	-
الرئيسي	المهاري	التحمل العام	حول الملعب جري متوسط + هرولة		فتري منخفض الشدة	70%	22 د	4

وحدة التدريب اليومية (4)

المرحلة : الإعداد العام	الأسبوع : الأول	درجة الحمل الأسبوعي : متوسط	هدف الوحدة : توازن + قوة عامة
اليوم : الأربعاء	زمن الوحدة : 90	درجة الحمل اليومي : قصوى	الجرى بالكرة

الجزء	الزمن	هدف التمرين	شرح التمرين	الإخراج	طريقة التدريب	حمل التدريب		
						الشدة	حجم - مع	الراحة
التمهيدي	15 د	تهيئة أجهزة الجسم	جرى داخل مساحة (10x20) م مع أداء مرونة متحركة (برنامج 11+)		مستمر	45%	15 د	ث
الرئيسي	8.5 د	توازن ثابت	1- الوقوف على قدم واحدة . 2- نصف وقوف مواجهة الزميل ، تبادل رمي الكرة .		فتري منخفض	50%	1x6	ث 30
	6 د	توازن ثابت	3- إقعام مع تشبيك اليدين خلف الرأس والمشي للأمام مسافة 10 متر . 4- تبادل رفع الرجلين فوق صندوق بارتفاع 60 سم . 5- البطاح مائل فوق كرة والمشي للأمام مسافة 10 متر .		فتري مرتفع	80%	2x4	ث 30
	12 د	قوة عامة	6- كل لاعب كرة ، الجري داخل دائرة المنتصف بشرط عدم لمس الأضلاع أو الزملاء .		فتري مرتفع	80%	3x30	ث 30
	10 د	قوة عامة	7- اللعب (2 ضد 2) في مساحة (20x30) متر .		فتري مرتفع	80%	2x4	ث 30
	16 د	الجرى بالكرة	جرى خفيف داخل دائرة منطقة الـ 18 باردة في ملعب كرة القدم ، مع عمل إطلاات للمضلات .		فتري مرتفع	80%	4x1.5	ث 30
الختامي	5 د	الرجوع بأجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية	جرى خفيف داخل دائرة منطقة الـ 18 باردة في ملعب كرة القدم ، مع عمل إطلاات للمضلات .		مستمر	30%	5 د	ث



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 5, May 2023

I . S . S . J

ISSN: 1658- 8452





تأثير تمرينات خاصة في تطوير مهارة الغطس بالكرة الطائرة للشباب

بسام خليل ابراهيم¹ ا.م.د علي مناتي احمد²

الجامعة المستنصرية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية¹

الجامعة المستنصرية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية²

(¹ bassamk021@gmail.com)

المستخلص: شهد العالم في الآونة الأخيرة تطوراً كبيراً في الانجازات الرياضية و التقدم الحاصل في مختلف الألعاب الرياضية جاء نتيجته للجهود المبذولة والاستخدام الأمثل للوسائل العلمية وتكنولوجية الرياضة الحديثة في العملية التدريبية التي دخلت الى مفاصل وصفوف الرياضة، وكذلك استخدام فعال لنتائج البحوث والدراسات التي تم إجراؤها من قبل المختصين الذين ينشدون هذا التطور، لذا اتجه اهتمام المختصين و العاملين في مختلف البلدان إلى الاهتمام بهذا المستوى من اجل تطوير اللعبة المعنية ورفع مستواها وجوانبها المختلفة (البدنية والمهارية و الخطئية والنفسية والتربوية) .

وان لعبة الكرة الطائرة واحدة من الألعاب التي تتميز بطابع خاص يميزها عن باقي الألعاب نظرا لطبيعة الأداء الحديث في اللعبة ونتيجة التعديلات والتغيرات التي حدثت على قانون اللعبة كانت بسبب اللعب السريع، فضلاً عن أطوال اللاعبين هذا يتطلب قدرات بدنية وحركية عالية لمجارات اللعب السريع، كذلك حاجتها إلى إعداد بدني ومهاري وخططي ونفسي .

الكلمات المفتاحية: مهارة الغطس -كرة طائرة.

I . S . S . J

فروض البحث:

1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين (القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية والضابطة في مهارة الغطس للدفاع عن الملعب.

2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة للاختبار البعدي في مهارة الغطس للدفاع عن الملعب.

و لصالح المجموعة التجريبية .

مجالات البحث:

المجال البشري: لاعبو الكرة الطائرة فئة أن (12-14) نادي الجيش الرياضي.

المجال الزمني: الفترة الزمنية من 2022/4/11 لغاية 2022/6/11.

المجال المكاني: ملعب الكرة الطائرة الداخلي في القاعة المغلقة في نادي الجيش الرياضي (بغداد) .

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثان البحث التجريبي لملائمته للمشكلة.

2-2 مجتمع البحث وعينته: تمثل مجتمع البحث باللاعبين الشباب في نادي الجيش والبالغ عددهم (16) لاعبا وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية البسيطة بعدد (10) لاعبين يمثلون العينة التجريبية (6) يمثلون العينة الاستطلاعية.

2-3 تجانس عينة البحث: لاستكمال متطلبات التصميم التجريبي المتبع قام الباحثان بالتحقق من تجانس أفراد عينة البحث باستعمال معامل الالتواء في متغيرات (الطول، الكتلة، العمر الزمني، العمر التدريبي)، وكما مبين بالجدول (1) .

الجدول (1) يبين تجانس عينة البحث في المتغيرات المبحوثة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	س-	ع	المتوال	معامل الالتواء
1	الطول	سم	169.11	2.23	168	0.49
2	الكتلة	كغم	64.20	2.35	65	0.34
3	العمر الزمني	السنة	14.011	1.21	13	0.91
4	العمر التدريبي	السنة	2.09	0.23	2	0.39

يبين الجدول (1) أن قيم معامل الالتواء محصورة بين (1±) وهذا ما يدل على أن عينة البحث ضمن التوزيع الطبيعي في

1- المقدمة:

تعد مهارة الدفاع عن الملعب مهارة مهمة وتعتبر من عناصر التشويق في الكرة الطائرة ووسيلة دعم للفريق من خلال أبقاء الكرة متداولة بين الفريقين وتطور الأداء الفني لهذه المهارة وحدثت تغيرات جذرية في طريقة الأداء نتيجة تطور اللعبة بشكل عام وتنوع المهارات الهجومية وسرعة الأداء المهاري للاعبين وزيادة مستوى فاعليته، وأصبح الهجوم قويا وسريعا جدا . وبعد أن عرفنا بأن أي خطأ يمكن أن يحدث في أثناء الاستقبال أو التغطية خلف اللاعبين سينتج عنه خسارة الفريق نقطة مباشرة، وما شهده من تطور في سرعة الضرب الساحق الذي يصل الى (27 م/ثا)(عصام الوشاحي؛ 1994، ص232)، لدى لاعبي المستوى العالي فإذا لم يتمكن الفريق أن يدافع عن الكرة بصورة غير جيدة ويغطي الملعب بشكل كامل قدر المستطاع فان ذلك يؤثر حتما على نوعية الأعداد للكرة ومن ثم يؤثر على الهجوم وشدته من أجل القيام بهجوم فعال ومؤثر وتسجيل نقطة لصالح الفريق ولما كبة هذا التطور المهاري الحاصل يجب تطوير الجانب الدفاعي ليكون هناك تكافؤ مهاري ويكون هناك تقارب في المستويات وهذا يتم عن طريق أعداد تمارينات خاصة بمهارة الغطس الأمامي.

مشكلة البحث:

ومن خلال اطلاع الباحث على البحوث السابقة ومشاهدة بعض مباريات الدوري لاحظ هنالك ضعف في ربط مهارات الكرة الطائرة بشكل انسيابي مما يعكر سهولة وصول الكرة للمعد لبناء هجوم فعال إذ يظهر ضعف أداء اللاعبين من بداية استقبال الإرسال وسرعة التحرك في بعض الأحيان مما يؤثر على دقة وصول الكرة بشكل صحيح، وهذا بدوره يؤثر على نوع الإعداد واحتمال فشل الهجوم المخطط له، ومن هنا تكمن مشكلة البحث في أن غالبية الفرق تفقد كثيرا من النقاط في أثناء الدفاع عن الملعب، وهذا يحتاج إلى دقة وسرعة استجابة عالية تلك التي لم تحظ بالعناية الكافية من قبل بعض المدربين .

أهداف البحث:

1- إعداد تمارينات لتطوير مهارة الغطس الأمامي .
2- التعرف على الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدي في مهارة الغطس للدفاع عن الملعب لدى عينة البحث.

المناسبين ليتسنى للأخير تهيأت الكرة الى اللاعبين المهاجمين لتنفيذ الخطط الهجومية وبالشكل المؤثر على الفريق المنافس.

3- 2 مناقشة النتائج:

جدول (2) يبين نتائج أوساط الفروق والانحراف والخطأ المعياري للفروق و (ت) المحسوبة ودرجة الحرية و Sig ومستوى الدلالة للمتغيرات المهارية (الغطس الأمامي)، فضلاً عن تطور الاستجابة الحركية دورها كبيراً في رفع مستوى اللاعبين في مهارة الدفاع عن الملعب من خلال التمرينات المتنوعة باستخدام وتغيير أماكن سقوط الكرة على جانبي الجسم يميناً ويساراً . والتركيز على تأثير التمرينات لجانبي الجسم على دقة أداء مهارة الدفاع عن الملعب والوصول بالوقت المناسب الى مكان سقوط الكرة وبما يضمن دفاع وتوصيل الكرة الى اللاعب المعد بالمكان والارتفاع المناسبين ليتسنى للأخير تهيأت الكرة الى اللاعبين المهاجمين لتنفيذ الخطط الهجومية وبالشكل المؤثر على الفريق المنافس.

ويعزو الباحث التطور الحاصل والفروق المعنوية المتحققة وبالأخص الى اختبار الغطس الأمامي الى التمرينات الخاصة باستخدام الجهاز المصمم الذي أسهم بشكل فاعل في تطوير هذه المهارة ذات الأهمية البالغة في تغيير نتائج الفرق وكذلك تكافؤ المهارات الدفاعية والهجومية بالشكل الذي يسمح بمشاهدة منافسات تتسم بالإثارة والمتعة والتشويق للرسميين وللمهتمين وللمتابعين والجمهور .

4- الخاتمة:

بناءً على نتائج البحث التي تم التوصل لها في حدود عينة البحث أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- 1- حققت التمرينات التي نفذتها المجموعة التجريبية تطوراً إيجابياً في اختبارات الغطس الأمامي بكرة الطائرة للشباب.
 - 2- تدريبات كانت مشوقة وعدم حصول ملل من اللاعبين وهذا ساعد في تطور مهارة الغطس الأمامي بكرة الطائرة.
- في ضوء الاستنتاجات التي توصلت إليها الدراسة خرج الباحثين بعدد من التوصيات التالية:

- 1- اعتماد التدريبات في تطوير مهارة الغطس الأمامي بكرة الطائرة لكونها ناجحة وفاعلة.

تم إنهاء الوحدات التدريبية بتمارين التهدئة والاسترخاء ولذلك لعودة الجسم الى الحالة الشبه طبيعية.

2- 8 الاختبارات البعدية: قام الباحث بإجراء الاختبارات على لاعبي عينة البحث بتاريخ 2022/4/25 وبنفس طريقة وتسلسل تنفيذ الاختبارات القبلية .

2- 9 الوسائل الإحصائية: تم استخراج الوسائل الإحصائية من خلال الاعتماد على الحقيبة الإحصائية (SPSS) بوساطة الحاسبة الإلية (الكومبيوتر) بالاعتماد على ما يأتي (محمد صبري عمر وآخرون: 2001، ص90): (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط لبيرسون، اختبار (t-test) لعينة واحدة، المنوال، معامل الالتواء، اختبار كا²).

3- عرض ومناقشة نتائج البحث:

3- 1 عرض وتحليل نتائج اختبار الغطس الأمامي لمجموعة البحث التجريبية:

الجدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (t) بين القياسين القبلي والبعدى لاختبارات الغطس الأمامي لدى أفراد عينة البحث

جدول (3) يبين وسط الفروق والانحراف والخطأ المعياري وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق للمهارات الدفاعية (الغطس الأمامي)

الاختبارات	الوسط الحسابي	حجم العينة	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري للوسط
قبلي	16.166	6	1.169	0.477
بعدي	22.333	6	1.366	0.557

للمجموعة الضابطة

الاختبارات	الوسط الحسابي	حجم العينة	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري للوسط
قبلي	16.333	6	0.816	0.333
بعدي	18.833	6	0.752	0.307

جدول (3) يبين نتائج أوساط الفروق والانحراف والخطأ المعياري للفروق و ت المحسوبة ودرجة الحرية و Sig ومستوى الدلالة للمتغيرات المهارية (الغطس الأمامي)، من خلال التمرينات المتنوعة باستخدام وتغيير أماكن سقوط الكرة. والتركيز على تأثير التمرينات على دقة أداء مهارة الدفاع عن الملعب والوصول بالوقت المناسب الى مكان سقوط الكرة وبما يضمن دفاع وتوصيل الكرة الى اللاعب المعد بالمكان والارتفاع

3-تمرين يجلس اللاعب والأرجل للأمام وخلفه المدرب بيده الكرة ويطلق الصافرة ويرمي الكرة بالمنطقة الأمامية للملعب وعلى اللاعب الوقوف سريعا وإنقاذ الكرة قبل سقوطها .

2-إجراء دراسات مشابهة باستخدام التريبات في تطوير المهارات الهجومية بكرة الطائرة أو في ألعاب رياضية أخرى وعينة مغايرة.

المصادر:

- [1] عصام الوشاحي؛ الكرة الطائرة الحديثة مفتاح الوصول الى المستوى العالي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1994)، ص232.
- [2] محمد صبري عمر وأخران؛ الإحصاء التطبيقي في التربية البدنية والرياضية، ط2: (مصر، 2001) ص 90 .
- [3] أبو العلا احمد عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي ، الأسس الفسيولوجية، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997).
- [4] أحمد خاطر (أخرون)؛ دراسات في التعلم الحركي في التربية الرياضية: (القاهرة، دار المعارف، 1978).
- [5] أحمد عبد الأمير عبد الرضا شبر؛ بعض المتغيرات البايو ميكانيكية لإيجاد أفضل وضع لوقفة الاستعداد لبعض المهارات الدفاعية وعلاقتها بدقة الأداء في الكرة الطائرة: (رسالة ماجستير، (غير منشورة)، كلية التربية الرياضية، جامعة القادسية، 2005) .
- [6] أكرم زكي خطابية؛ موسوعة الكرة الطائرة الحديثة، ط1: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1996) .
- [7] بشير عبد الرحيم كلوب؛ الوسائل التعليمية إعدادها وطرق استخدامها: (بيروت، دار احياء العلوم، 1986).
- [8] ثائر رشيد حسن المطر؛ تأثير تمارين مهارية بجهاز قانف الكرات في تنمية التوقع الحركي وتعلم المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة للناشئين: (أطروحة دكتوراه (غير منشورة)، كلية التربية الأساسية، قسم التربية الرياضية، جامعة ديالى، 2014م).
- [9] حسين سبهان و طارق حسن رزوقي؛ المهارات والخطط الهجومية والدفاعية في الكرة الطائرة، ط1: (بغداد، مطبعة الكلمة الطيبة، 2011).
- [10] رودي شتمار؛ طرق الإحصاء في التربية الرياضية، ترجمة عبد علي نصيف السامرائي: (بغداد، دار الحرية للطباعة والنشر، 1974) .

الملاحق:

- الملحق (1) يوضح التمارين المستخدمة لتطوير مهارة الغطس
- 1-تمرين يقف المدرب في مركز 3 ويرمي الكرات بشكل عشوائي في مختلف الاتجاهات وعلى اللاعب التحرك وإنقاذ الكرة بيد واحدة قبل ملامسة الأرض.
 - 2-تمرين يقف اللاعب في مركز 6 ويقوم برفع الركبتين ويقوم المدرب برمي الكرة من مركز 3 الى مركز 2 او 4 وعلى اللاعب إنقاذ الكرة .





تأثير تمارينات على وفق أسلوب التدریب البالیستی والبالیومتری فی القوة الممیزة بالسرعة ومهارة

الدرجة للاعبی قدم الصالات

ترکی هلال کاظم¹ أ.د. صادق جعفر محمود² أ.م.د. فواد عبد اللطیف غیدان³

جامعة دیالی/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة¹

جامعة دیالی/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة²

جامعة دیالی/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة³

(¹ turkihilal7@gmail.com)

المستخلص: يهدف البحث إلى إعداد تمارينات بالأسلوب البالیستی البلیومتری فی تطوير القوة الممیزة بالسرعة ومهارة الدرجة بقدم الصالات، استخدم الباحثون المنهج التجريبي ذي المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي. وحدد مجتمع البحث بلاعبی منتخب جامعة دیالی بقدم الصالات للعام الدراسي 2022/2021 البالغ عددهم (16) لاعباً، ومن ثم اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع الأصل والبالغ عددهم (12) لاعباً والذين مثلوا نسبة (75%) من مجتمع الأصل، وتم استبعاد (4) لاعبين أجريت عليهم التجارب الاستطلاعية، ومن خلال النتائج التي ظهرت توصل الباحثون إلى الاستنتاجات التالية، إن التمارينات بالأسلوب البالیستی البلیومتری أدت إلى حدوث تطور كبير وبدلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي فی القوة الممیزة بالسرعة ومهارة الدرجة، كما وحقت التمارينات الموضوعية والمستخدمة فی المنهج التدریبي الأهداف التي وضعت من أجلها وهي تطوير القوة الممیزة بالسرعة ومهارة الدرجة، ومن خلال النتائج التي ظهرت يوصي الباحثون بالاهتمام بتوفير الأجهزة الخاصة بالتدریب البالیستی البلیومتری، والتوصية بتطبيق التمارينات بالأسلوب البالیستی البلیومتری على عينات مختلفة من حيث السن والجنس، وعمل دراسات علمية لهذا الأسلوب التدریبي على مهارات هجومية أخرى ومهارات بقدم الصالات إذ لها دور مهم فی تحسين الأداء الفني وبالتالي إكمال أعداد اللاعبين بنياً ومهارياً، وضرورة استخدام تمارينات تقرب من طبيعة النشاط الممارس لما لها من تأثير فی تطوير الأداء البدني والمهاري وتحسين سرعة المهارات الحركية.

الكلمات المفتاحية: الأسلوب - البالیستی - البلیومتری - قدم الصالات

1- المقدمة:

تعد القوة المميزة بالسرعة من أهم المتطلبات التدريبية التي يركز عليها المدربون خلال المناهج التدريبية كونها تعد من الركائز الأساسية لتقدم الفريق من خلال كفاءة الأداء وسرعته فضلا عن أن الفريق الذي يتمتع أفراده بمستوى عال من اللياقة البدنية سوف ينعكس بالإيجاب على أدائهم المهاري، إذ أن أي لاعب مهما كان مستواه المهاري لا يمكن له الأداء الفعال في المباراة دون امتلاكه لمستوى عال من اللياقة البدنية يمكنه من مقاومة التعب ومتطلبات الأداء الصعبة للمنافسة خلال المباراة، لذا فإن الاهتمام بالقدرات البدنية وخاصة القوة المميزة بالسرعة للاعب هي من أولويات العملية التدريبية للمدرب الناجح.

وتعد قدم الصالات واحدة من الألعاب الجماعية التي لاقت انتشارا واسعا في الأونة الأخيرة ولها الكثير من الممارسين ومن كلا الجنسين، وذلك لما تتمتع به هذه اللعبة من سرعة ومهارة عالية وأداء فني عال جعلت منها محط اهتمام الكثير من الممارسين والمتابعين لها، وتمتاز هذه اللعبة بصغر ملعبها وقلة عدد اللاعبين في الملعب مقارنة بكرة القدم المفتوحة وهذا يحتم على اللاعبين أن يمتلكوا قدرا كبيرا من اللياقة البدنية فضلا عن إتقانهم بشكل كبير للمهارات الأساسية للعبة حتى يتمكنوا من الإيفاء بمتطلبات اللعبة بشكل كاف وتنفيذ الواجبات المناطة بهم خلال المنافسة بسرعة وكفاءة عالية وهذا سوف يؤدي بالنتيجة إلى تحقيق الفوز في نهاية المباراة.

كما وتهدف أساليب التدريب إلى تطوير أهداف متعددة لكن يبقى لكل أسلوب هدف محدد ورئيس لكن هذا لا يمنع من أن البعض من هذه الأساليب لها أهداف ضمنية تتوافق مع الهدف الرئيس، وهنا على المدرب الناجح استخدام هذه الأساليب التدريبية لاختزال الزمن والجهد المبذول في تحقيق أكبر عدد من الأهداف التدريبية وتحقيق التطور للاعبين، ومن هنا تكمن أهمية البحث في أن أسلوب التدريب الباليستي البليومتري يستهدف بشكل مباشر القوة المميزة بالسرعة واللاعب الذي يمتلك هذه الصفة بقدر كبير سوف ينعكس إيجابا على أدائه المهاري بشكل أسرع كون الانتقاضات العضلية تكون قوية وسريعة وهذا سوف يؤدي إلى اداءات مهارة سريعة من شأنها أن تعمل على تحسين الأداء المهاري بشكل عام.

مشكلة البحث:

من خلال خبرة الباحثون الميدانية كلاعب ومدرب في هذا المجال وجد أن أغلب لاعبي كرة قدم الصالات لديهم تفاوت كبير في القدرات البدنية وضعف في الأداء المهاري، وأن تطوير القدرات البدنية والأداء المهاري يحتاج إلى نوعية خاصة من التدرجات تتماشى مع مواقف المباريات باستمرار. لذا ارتأى الباحثون إلى إجراء هذه الدراسة باستخدام أسلوب التدريب الباليستي البليومتري، وهنا تكمن مشكلة البحث بالإجابة على التساؤل الآتي:

هل أن استخدام أسلوب التدريب الباليستي البليومتري يعمل على تطوير القدرات البدنية والمهارة للاعب كرة قدم الصالات ؟

أهداف البحث:

1-أعداد تمارينات بالأسلوب الباليستي البليومتري للاعب كرة قدم الصالات.

2-التعرف على تأثير التمارينات بأسلوب الباليستي البليومتري في بعض القدرات البدنية للاعب كرة قدم الصالات.

3-التعرف على تأثير التمارينات بأسلوب الباليستي البليومتري في بعض القدرات المهارة للاعب كرة قدم الصالات.

فرضا البحث:

1-هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبالية والبعديّة في بعض القدرات البدنية لدى أفراد عينة البحث.

2-هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبالية والبعديّة في بعض القدرات المهارة بقدم الصالات لدى أفراد عينة البحث.

مجالات البحث:

المجال البشري: لاعبو منتخب جامعة ديالى بقدم الصالات.

المجال الزماني: المدة الزمنية من 2021/12/12 ولغاية 2022/4/28.

المجال المكاني: قاعة الشهيد مصطفى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة ديالى .

التعريف بالمصطلحات

أسلوبى التدريب الباليستي البليومتري: وهو من أساليب تنمية وتطوير القوة العضلية ويكون ذو تأثير إيجابي على تنمية القوة



181)، وتم استبعاد (4) لاعبين أجريت عليهم التجارب الاستطلاعية.

2- 3 أدوات جمع المعلومات والوسائل والأجهزة المستعملة:

2- 3- 1 أدوات جمع المعلومات: (المصادر والمراجع العربية والأجنبية، المقابلات الشخصية، الاختبار والقياس، شبكة الانترنت الدولية، الملاحظة والتجريب، استمارة تفريغ البيانات، فريق العمل المساعد).

2- 3- 2 الوسائل والأجهزة المستعملة: (حاسبة Laptop) نوع (Dell inspiron 15) صيني المنشأ، ملعب قدم الصالات قانوني، كرات قدم الصالات، أهداف قانونية، ميزان طبي، شريط قياس بطول (50) متراً، صناديق خشبية مختلفة الارتفاع، شواخص، أقماع، سلم تدريب، موانع مختلفة الارتفاع).

2- 4 إجراءات البحث الميدانية:

2- 4- 1 تحديد اختبارات البحث: عمد الباحثون بإجراء مقابلة شخصية مع السادة الخبراء والبالغ عددهم (11) خبير لتحديد اختبارات القوة المميزة بالسرعة ومهارة الدرجة ب قدم الصالات، وتم الاتفاق على الاختبارات التي حصلت على نسبة مئوية 75% فما فوق والمبينة في الجداول أدناه:

الجدول (1) يبين نسبة اتفاق الخبراء والمختصين في اختبار القوة المميزة بالسرعة

ت	المتغيرات البدنية	اسم الاختبار	الإشارة	الأهمية النسبية
1	القوة المميزة بالسرعة	عشر قفزات بالتعاقب لأبعد مسافة.	√	76.92%
		اختبار الحجل لأقصى مسافة ب 10 ثا.	×	23.07%

الجدول (2) يبين نسبة اتفاق الخبراء والمختصين على اختبارات مهارة الدرجة ب قدم الصالات

ت	المهارات الأساسية	اسم الاختبار	الإشارة	الأهمية النسبية
1	الدرجة	الدرجة بين (5) شواخص ذهباً وياياً.	×	11.11%
		درجة الكرة بين (4) شواخص على شكل قوس.	×	0%
		الدرجة بين (6) شواخص مختلفة المسافات.	√	88.88%

المميزة بالسرعة ومتوسط على تنمية القوة الانفجارية وتأثير ضعيف على كل من التضخم العضلي والقوة القصوى.

وفي هذا الأسلوب يتم استخدام تمارينات بليومترية بالطريقة البالسيتية والتي تتضمن دورة أداء كل تمرين حركة مركزية للانقباض العضلي بعد حركة انقباض عضلي مركزي تحت ضغط طاقة حركية متراكمة ومتجهة ضد الانقباض العضلي اللامركزية . على أن تكون فترة السكون بين انتهاء الحركة اللامركزية للانقباض العضلي والحركة المركزية للانقباض العضلي أقصر ما يكون.

قدم الصالات: " لعبة تتكون من (5) لاعبين من ضمنهم حارس المرمى تلعب على شوطين، على أن تلعب على ملاعب داخلية أو خارجية بمديات أطوال وأعراض محددة: الطول (38-42) متر والعرض (15-25) متر ودون استخدام الجدران الجانبية وبتخطيط محدد للعين وتؤدي من خلالها جميع المهارات المستخدمة في اللعبة " (كاوه عمر محمد النقار: 2006، ص4). هي لعبة تمارس من قبل خمس لاعبين (أربع لاعبين وحارس مرمى) لكل فريق وعلى مدار شوطين، وعلى أن تلعب على قاعات داخلية بمديات أطوال وأعراض محددة الطول (25-42) متر والعرض (15-25) متر، وفي المباريات الدولية يكون الطول (38-42) متر والعرض (18-22) متر، وتلعب من دون استخدام الجدران الجانبية (ربيع خلف جميل الزهيري؛ 2009، ص31).

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2- 1 منهجية البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي ذي المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي.

2- 2 مجتمع البحث وعينته: حدد مجتمع البحث بلاعبين منتخب جامعة ديالى ب قدم الصالات للعام الدراسي 2022/2021 البالغ عددهم (16) لاعباً، ومن ثم اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع الأصل والبالغ عددها (12) لاعباً والذين مثلوا نسبة (75%) من مجتمع الأصل، إذ تعرف عينة البحث أنها " ذلك الجزء الذي يمثل مجتمع البحث الأصل الذي يجري الباحثون عليه مجمل عمله " (محبوب: 2002،

2-4-2 الاختبارات المستخدمة في البحث:

أولاً: اختبارات القدرات البدنية:

اختبار القوة المميزة بالسرعة:

اسم الاختبار: (10) قفزات بالتعاقب لأبعد مسافة.

الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

الأدوات المستخدمة: ملعب خماسي كرة القدم، شريط قياس،

شريط لاصق.

طريقة الأداء: يقف اللاعب عند خط البداية، عند سماع إشارة

البدء يقوم بالقفز بالرجلين بالتعاقب (خمس حجرات لكل رجل)

لأبعد مسافة.

شروط الأداء:

أن يبدأ اللاعب الاختبار من وضع الوقوف.

يبدأ اللاعب بالقفز عند سماع إشارة البدء.

للاعب الحرية في البدء بالقفز بأي رجل من الرجلين.

على اللاعب القفز بالرجلين بالتعاقب.

طريقة التسجيل:

يسجل للاعب المسافة المقطوعة بالسنتيمتر.

عدد المحاولات: للاعب محاولتين تحتسب المحاولة الأفضل.

ثانياً : اختبارات المهارات الأساسية:

اختبار مهارة الدرجة:

اسم الاختبار: الدرجة بالكرة حول (6) شواخص بأبعاد مختلفة
ذهاباً ولباباً .

الهدف من الاختبار: قياس الدرجة بالكرة حول (6) شواخص
ذهاباً ولباباً .

الأدوات المستخدمة: كرتين خماسي، (5) شواخص، ساعة
توقيت.

طريقة الأداء: عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بدرجة
الكرة بين الشواخص ذهاباً ولباباً .

شروط الاختبار:

يجب أن يبدأ المختبر بالدرجة من خلف خط البداية وعند
سماع إشارة البدء.

يجب أن يجتاز المختبر خط النهاية مع الكرة.

للمختبر الحرية في استخدام أي من القدمين في عملية
الدرجة وفي أي جزء من القدم.

التسجيل:

يسجل للمختبر الوقت الذي يستغرقه لقطع المسافة المطلوبة.

عدد المحاولات: للمختبر محاولتان تحتسب المحاولة الأفضل.

2-4-3 التجربة الاستطلاعية:

2-4-3-1 التجربة الاستطلاعية الأولى: أجريت

التجربة الاستطلاعية الأولى الخاصة بمدى صلاحية الاختبارات

البدنية والمهارية على عينة التجربة الاستطلاعية المتكونة من

(4) لاعبين في يوم الأحد الموافق 2022/1/9 في تمام الساعة

(11) صباحاً على قاعة الشهيد مصطفى في كلية التربية البدنية

وعلوم الرياضة/جامعة ديالى، وكان الهدف منها:

- التعرف والسيطرة على أداء الاختبارات وطريقة تنفيذها.

- تحديد كافة الأدوات اللازم استخدامها في الاختبارات.

- التعرف على الوقت اللازم لإجراء الاختبارات.

- التعرف على كفاية فريق العمل المساعد.

- تلافي الأخطاء والمعوقات التي قد تواجه الباحثون عند تنفيذ

التجربة الرئيسية.

2-4-3-2 التجربة الاستطلاعية الثانية: أجريت

التجربة الاستطلاعية الثانية الخاصة لتحديد الشدد ومدى

صلاحية التمرينات المستخدمة في البحث في يوم الاثنين

الموافق 2022/1/10 في تمام الساعة (11) صباحاً على قاعة

الشهيد مصطفى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة

ديالى، وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية الثانية هو:

- تحديد الشدد الخاصة بالتمرينات المستخدمة بالأسلوب الباليستي

والباليومتري.

- تحديد التكرارات الدقيقة لأداء التمرينات.

- تحديد الشدة القصوى للتمرينات.

- معرفة الزمن المستغرق للتمرين وزمن العمل إلى الراحة.

- التعرف على مدى ملائمة التمرينات لمستوى أفراد العينة.

2-4-4 الاختبار القبلي: أجرى الباحثون الاختبار القبلي

وذلك في يوم الثلاثاء الموافق 2022/1/11 في تمام الساعة

الحادية عشرة صباحاً، وتكونت اختبارات البحث من اختبارين

ولقد راع الباحثون مبدأ التدرج في الحمل التدريبي، وكانت النسبة (1:2) في زيادة شدة التدريب، أما بالنسبة الى الراحة بين التمرينات فكانت تعطى بنسبة العمل الى الراحة راحة تامة، اعتمد الباحثون على مبدأ التدرج في صعوبة أداء التمرينات من السهل إلى الصعب على وفق قواعد علم التدريب، وتم تخفيض الشدة التدريبية في الأسبوع الأخير لأخذ الراحة الكافية لإجراء الاختبارات البعدية، واستخدم الباحثون طريقة التدريب التكراري، وتم التأكيد على أداء تمرينات القوة السريعة بأداء سريع.

2-4-6 الاختبار البعدي: حرص الباحثون على تهيئة

الظروف نفسها التي أجريت فيها الاختبارات القبلية والمماثلة قدر الإمكان من الناحية الزمانية والمكانية والأدوات المستخدمة في الاختبارات القبلية كافة، وبعد الانتهاء من تطبيق التمرينات البالستية البليومتري تم إجراء الاختبار البعدي بتاريخ 2022/3/2 في تمام الساعة الحادية عشر صباحاً، وتحت الشروط نفسها التي تم فيها إجراء الاختبارات القبلية.

2-5 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحثون الحقيبة

الإحصائية (SPSS) لاستخراج النتائج ومعالجتها إحصائياً.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات

المعيارية للمجموعة التجريبية في اختبار القوة المميزة بالسرعة ومهارة الدرجة بقدم الصالات للاختبارات القبلية والبعديّة:

الجدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري في اختبار القوة المميزة بالسرعة ومهارة الدرجة بقدم الصالات (القبلية- البعدية) للمجموعة التجريبية

ت	الوسائل الإحصائية المتغيرات	N	وحدة القياس	وسط حسابي		انحراف معياري		الخطأ المعياري	
				قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
1	اختبارات القوة المميزة بالسرعة	12	متر	21.80	24.68	1.886	0.710	0.544	0.204
2	اختبار الدرجة	12	ثانية	18.702	16.628	0.811	0.535	0.234	0.154

واحد بدني والثاني مهاري، وعمد الباحثون بإجراء الاختبارات على قاعة الشهيد مصطفى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى.

2-4-5 المنهج التدريبي: عمد الباحثون بإعداد تمرينات

خاصة باستخدام الأسلوب البالستي البليومتري لتطوير القوة المميزة بالسرعة ومهارة الدرجة بقدم الصالات، وقد استند الباحثون عند وضعه للتمرينات إلى مبادئ علم التدريب الرياضي، وتم أعداد التمرينات بالعودة الى مراجع علمية دقيقة لاختيار أكثر التمرينات التي لها تأثير في القدرات البدنية والأداء الحركي لتلك المهارات، وقد تضمن المنهج مايلي:

إجراء اختبار بدني كامل لـ (50) تكرار صحيح للعينة لقياس مدى قدرة اللاعب على أداء التمرينات بالأسلوب البالستي البليومتري (هيدان: 2019، 77) تم البدء في تطبيق التمرينات بالأسلوب البالستي البليومتري بتاريخ 2022/1/16 واستمر لغاية 2022/3/1.

مدة المنهج التدريبي بلغ (6) أسبوع، وبواقع (12) وحدة تدريبية، موزعة على وحدتين تدريبيتين في الأسبوع، وتضمنت أيام التدريب (الثلاثاء، الخميس).

زمن التمرينات بالأسلوب البالستي البليومتري في الوحدة التدريبية (25.00-30.00) دقيقة، عدد التمرينات بالأسلوب البالستي البليومتري في الوحدة التدريبية (2-3).

تضمنت التمرينات بالأسلوب البالستي البليومتري بأوزان مضافة، إذ تم ارتداء الأوزان المضافة بشكل صدريّة قابلة لزيادة ونقصان الأوزان على وفق أوزان اللاعبين المقسمة إلى (60، 65، 70، 75) في جميع التمرينات والتي تتراوح نسبتها (10%) من وزن الجسم، والتي تم استخراجها عن طريق المعادلة التي تدل على أن نسبة وزن الجذع يساوي (43%) من وزن الجسم (Rolf: 1984, 102).

ولقد راع الباحثون مبدأ التدرج في شدة الحمل التدريبي، فقد كانت الشدة التدريبية التي بدأ بها الباحثون هي (85%) وبدأ بالصعود التدريجي بنسبة (5%) لكل أسبوع وحتى وصلت إلى (95%) في الأسبوع (3) من قابلية اللاعب، وتم في الأسبوع (6) تخفيض الحمل التدريبي من اجل الاختبار البعدي.



القوة المميزة بالسرعة ضمن الوحدة التدريبية وبالتالي يتم اكتساب لاعب مؤهل لخوض ضمار المنافسة فضلاً عن أن لاعبي كرة قدم الصالات يحتاجون إلى أعداد بدني عالٍ يكون التركيز فيه على السرعة والقوة لأنه لا يمكن الوصول إلى القوة المميز بالسرعة مالم يكن هناك بناء عضلي عالٍ وسرعة حركية كبيرة، لذلك فإن القوة المميزة بالسرعة صفة تخص عضلات الجسم أكثر من غيرها .

ويذكر (قاسم حسن حسين، 1998) أن القوة المميزة بالسرعة شكلاً من أشكال القوة المركبة كونها تتركب من القوة العضلية والسرعة لذلك بأنها " القابلية التي تصل إليها القوة القصوى بأقصى زمن ممكن " (حسين: 1998، 111)، أن التطور البسيط الحاصل في صفة القوة المميزة بالسرعة ناتج عن حصول تطور في صفة القوة والسرعة، كما يتفق الباحثون مع ما أكد (قاسم حسن حسين) فذكر " أن إحدى الطرائق الأساسية لتنمية القوة المميزة بالسرعة عن طريق تنمية القوة " (حسين: 1998، 84)، من خلال التمرينات الباليستية بالإتقال المتنوعة، فضلاً عما أحدثته تمرينات القفز من تطوير القوة في المجاميع العضلية المشاركة في العمل على وفق شدة أكبر من التي تعودت عليها أفراد العينة مما كان لها الأثر في تحفيز المجاميع العضلية العاملة ومن ثم تحسين الأداء من خلال زيادة قوة الدفع إلى الأمام . ويتفق هذا الرأي مع من أشار إليه كل من (حسين، 1987) من أن " تنمية القوة المميزة بالسرعة تتم بطريقتين الأولى تنمية القوة العضلية والثانية عن طريق زيادة الانقباضات العضلية " (حسين: 1987، 95)، لذلك " فالتناسق داخل العضلات وبينها يساعد على زيادة سرعة الحركة، إذ انه عند عمل العضلات المتناسقة تتحد جهودها للتغلب على المقاومة الخارجية وبسرعة أكبر " (مجيد: 1997، 526)، مما يدل على أن المنهج الذي وضعه الباحثون قد طور المجاميع العضلية العاملة أثناء الأداء الحركي . أي زيادة في معدل سرعتها في هذه المسافة وذلك لان " تطور القوة العضلية يعمل على تطور السرعة نسبياً" وفيما تعد مهارة النجرجة في قدم الصالات ضرورة أساسية لما لها من أهمية في التقدم بالكرة باتجاه مرمى المنافس والتحكم بها أثناء النجرجة وكذلك فتح ثغرات بدفاع المنافس والوصول إلى مرماه بأسرع وقت ممكن والقيام بعملية

3-2 عرض نتائج فرق الأوساط وقيمة (T) للمجموعة التجريبية في القوة المميزة بالسرعة ومهارة النجرجة بقدم الصالات للاختبارات القبليّة والبعدية وتحليلها:

الجدول (4) يبين الوسائل الإحصائية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق للاختبارات القوة المميزة بالسرعة (القبليّة- البعدية) للمجموعة التجريبية

ت	الوسائل الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	س ف	ع ف	T المحسوبة	نسبة الخطأ	دلالة الفروق
1	اختبار القوة المميزة بالسرعة	متر	2.888-	1.414	7.071	0.000	معنوي
2	اختبار النجرجة	ثانية	2.074	0.791	9.075	0.000	معنوي

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$.

3-3 مناقشة النتائج:

من خلال عرض نتائج المجموعة التجريبية في اختبار القوة المميزة بالسرعة ومهارة النجرجة بقدم الصالات القبليّة والبعدية، ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح الاختبارات البعدية. يعزو الباحثون ذلك الى التمرينات المتسلسلة وفق أهداف محددة في كل وحدة تدريبية وكذلك التوابط التسلسلي للأهداف التي وضعت لكل دائرة تدريبية مع الهدف التالي للدائرة التدريبية التالية. كما أن استخدام الأسلوب الباليستي البليومتري ساعد في ظهور الفروق في الاختبارات إذ أن التمرينات الباليستية البليومترية كانت مثير قوي وممتع لأفراد عينة البحث التجريبية. وحرص الباحثون على أن يكون المحتوى العام للمنهج التدريبي متناسباً مع قدرات لاعبي قدم الصالات المهارية والحركية . إذ يتفق الباحثون مع ما نكره (جيف، 2008) " يؤدي التدريب الباليستي الى (إثارة الوحدات الحركية وزيادة سرعة انقباض الألياف العضلية) نتيجة للسرعة القصوى عند أداء التمرينات الباليستية " (Chief, 2008). إذ إن سرعة حركة الأطراف مهمة لكثير من الرياضات منها كرة قدم الصالات وتلعب القوة المميزة بالسرعة دوراً هاماً وبارزاً في الصفات الأساسية لمكونات الحمل البدني التي تميز الكثير من الأنشطة الرياضية بصورة عامة وتميز كرة قدم الصالات بصورة خاصة وما تحوي هذه اللعبة من مواقف عديدة وحالات مختلفة لأسلوب اللعب كحالة التهديف القوي السريع والقفز للأعلى وفي سرعة المراوغة وسرعة الانطلاق السريع التي يحتاجها اللاعب في المباراة وبالمنظر لأهمية هذا النوع من القوة فلا بد من أن هناك وقتاً كافياً لتنمية



- 1- استخدام وتطبيق تمارين بالأسلوب الباليستي البليومتري في تطوير الأداء البدني والمهاري لدى لاعبي كرة قدم الصالات.
- 2- الاهتمام بتوفير الأجهزة والأدوات الخاصة بالتدريب الباليستي البليومتري.
- 3- التوصية بتطبيق التمارين بالأسلوب الباليستي البليومتري على عينات مختلفة من حيث السن والجنس.
- 4- ضرورة استخدام تمارين باليستي بليومترية جديدة ومقترحة في تطوير القدرات البدنية والمهارية لزيادة عامل التشويق والابتعاد عن الملل.
- 5- ضرورة استخدام تمارين تقترب من طبيعة النشاط الممارس لما لها من تأثير في تطوير الأداء البدني والمهاري.
- 6- التأكيد على استخدام التمارين الباليستي البليومترية لتطوير القوة العضلية.

7- الاستفادة من هذه الدراسة وجعلها ضمن مناهج التدريب في الاتحادات الفرعية والرئيسية.

المصادر:

- [1] ثامر محسن إسماعيل وآخرون؛ الاختبار والتحليل بكرة القدم: (الموصل، مطبعة جامعة الموصل، 1991).
- [2] ربيع خلف جميل الزهيري؛ تصميم وبناء اختبارات لقياس بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبين خماسي كرة القدم: (رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق، 2009).
- [3] ريسان خريبط مجيد؛ تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي: (عمان، دار الشروق للنشر والتوزيع، 1997).
- [4] سامي الصفار؛ الإعداد الفني بكرة القدم: (بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1984).
- [5] الفريد كوزنه؛ كرة القدم، (ترجمة) ماهر البياتي، سليمان علي حسين: (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999).
- [6] قاسم حسن حسين؛ تعلم قواعد اللياقة البدنية: (عمان، دار الفكر للطباعة والتوزيع، 1998).
- [7] قاسم حسن حسين؛ علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، ط1: (عمان، دار الفكر العربي، 1998).
- [8] كاوه عمر محمد النقار؛ علاقة بعض القياسات الجسمية والقدرات البدنية بأهم المهارات الأساسية للاعبين خماسي كرة القدم: (رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة كويبة، 2006).
- [9] محمد حسن علاوي؛ علم التدريب الرياضي، ط6: (مصر، دار المعارف، 1979).
- [10] Chief, Ballistic training with modern, Thrsday, 12 February, 2008

التهديف ويعزو الباحثون ذلك الى التمارين الباليستي البليومترية المعدة من قبل الباحثون ويتفق الباحثون مع ما أشار إليه (سامي، 1984) " أن الدرجة تستخدم أثناء المباراة بكثرة لغرض تخليص الكرة من المنافس عن طريق المراوغة أو التقدم في الملعب إلى منطقة مرمى المنافس أو لسحب المنافس واسترجاعه أو لانتظار بقية اللاعبين لأخذ الفراغ المناسب (سامي: 1984، 127). وكذلك يتفق الباحثون مع ما أكده (كوزنه، 1980) بان الدرجة " فن التعامل مع الكرة والسيطرة عليها مع الجري بها بمجالات صغيرة وإتاحة الفرصة لإلقاء نظرة على الموقف العام مع توفير السرعة بالحركة " (كوزنه: 1980، 142)، وعليه يجب على اللاعب أن يتمتع بإمكانية عالية في درجة الكرة والسيطرة عليها وإتقان هذه المهارة لما لها من أهمية في خدمة خطط اللعب .

4- الخاتمة:

من خلال النتائج التي ظهرت توصل الباحثون الاستنتاجات:

- 1- إن التمارين بالأسلوب الباليستي البليومتري أدت الى حدوث تطور وبدلالة إحصائية في القدرات البدنية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.
 - 2- إن التمارين بالأسلوب الباليستي البليومتري أدت الى حدوث تطور وبدلالة إحصائية في القدرات المهاري بكرة قدم الصالات في الاختبار البعدي عنه في الاختبار القبلي.
 - 3- إن التدريب المنظم والمستمر وفقاً لطبيعة متطلبات لعبة كرة القدم الصالات زاد من تطوير القدرات البدنية والقدرات المهاري.
 - 4- إن التمارين بالأسلوب الباليستي البليومتري أكثر فاعلية من التمارين المعتمدة حالياً في تطوير لاعبي كرة القدم.
 - 5- كان بناء وتنظيم وإخراج التمارين بالأسلوب الباليستي البليومتري تأثير نفسي على العينة وساهمة في فاعلية ورغبة اللاعبين.
 - 6- استخدام المتقالات و الأدوات ساهمت في تحسن النتائج.
 - 7- ساهمت كفاءة المدرب في تطبيق التمارين بالأسلوب الباليستي البليومتري بتحسن النتائج.
- في ضوء الاستنتاجات التي توصلت إليها الدراسة خرج الباحثون بعدد من التوصيات هي:

الملاحق:

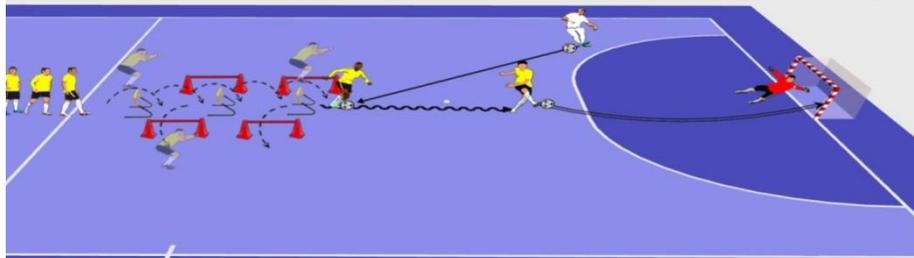
الملحق (1) يوضح نماذج من التمرينات المستخدمة

وصف الأداء	الغرض من التمرين	الأدوات المستخدمة	اسم التمرين
يقف اللاعبون بشكل قاطرة عند منتصف الملعب ويوضع امامهم شواخص عدد 5 بارتفاع 30سم والمسافة بين شواخص وأخر 50سم، ويقف مدرب مساعد عند احد جانبي الملعب ومعه كره، عند الإشارة ينطلق اللاعب الأول وأداء القفز بكلتا القدمين من فوق الشواخص واستلام الكرة من المدرب المساعد وأداء مهارة الدحرجة لمسافة 10 م والتهديف على المرمى، مع وجود حارس مرمى.	تطوير القوة المميزة بالسرعة ومهاتري الدحرجة والتهديف	ملعب كرة قدم، كرات قدم قانونية عدد 1 شواخص بارتفاع 30سم	1
			

وصف الأداء	الغرض من التمرين	الأدوات المستخدمة	اسم التمرين
يقف اللاعبون بشكل قاطرة عند منتصف الملعب ويوضع امامهم شواخص عدد 5 بارتفاع 30سم والمسافة بين شواخص وأخر 50سم وتوضع بعد الشواخص كرات عدد 5، عند الإشارة ينطلق اللاعب الأول وأداء القفز بكلتا القدمين من فوق الشواخص وأداء مهارة الدحرجة بلحدي الكرات الثابتة لمسافة 10 م والتهديف على المرمى، مع وجود حارس مرمى.	تطوير القوة المميزة بالسرعة ومهاتري الدحرجة والتهديف	ملعب كرة قدم، كرات قدم قانونية عدد 5 شواخص بارتفاع 30سم	2
			

وصف الأداء	الغرض من التمرين	الأدوات المستخدمة	اسم التمرين
يقف اللاعبون بشكل قاطرة عند منتصف الملعب ويوضع امامهم شواخص عدد 7 مقسمة موضوعة بشكل 3 شواخص امام اللاعب وكل شواخصين على جانبي الشواخص الـ 3، ويوضع امامهم كرات عدد 5، عند الإشارة ينطلق اللاعب الأول وأداء القفز بكلتا القدمين من فوق الشواخص ومن ثم القفز من فوق الشواخص الى احد الجانبين ثم الرجوع الى الداخل ثم القفز من فوق الشواخص على الجهة الثانية وعند الانتهاء من الشواخص يقوم اللاعب بدحرجة الكرة الثابتة لمسافة 10م والتهديف على المرمى مع وجود حارس المرمى والعودة إلى نهاية المجموعة.	تطوير القوة المميزة بالسرعة ومهاتري الدحرجة والتهديف	ملعب كرة قدم، كرات قدم قانونية عدد 5 شواخص عدد 7 بارتفاع 30سم	3
			

وصف الأداء	الغرض من التمرين	الأدوات المستخدمة	اسم التمرين
يقف اللاعبون بشكل قاطرة عند منتصف الملعب ويضع أمامهم شواخص عدد 7 مقسمة موضوعة بشكل 3 شواخص أمام اللاعب وكل شاخصين على جانبي الشواخص الـ 3، ويقف مدرب مساعد على احد جانبي الملعب ومعه كرة، عند الإشارة ينطلق اللاعب الأول وأداء القفز بكتلتا القدمين فوق الشاخص ومن ثم القفز من فوق الشاخص إلى احد الجانبين ثم الرجوع الى الداخل ثم القفز من فوق الشاخص على الجهة الثانية وعند الانتهاء من الشواخص يقوم اللاعب باستلام الكرة (الإخماد) من المدرب ودحرجة الكرة لمسافة 10م والتهديف على المرمى مع وجود حارس المرمى والعودة إلى نهاية المجموعة.	تطوير القوة المميزة بالسرعة ا ومهارتي الدحرجة والتهديف	ملعب كرة قدم، كرات قدم قانونية عدد 5 شواخص عدد 7 بارترتاع 30سم	4



الملحق (2) نموذج من الوحدات التعليمية

الشهر: الهدف التدريبي:

زمن أداء الوحدة التدريبية: 30 – 40 دقيقة

طريقة التدريب: تكراري الأسبوع:

الوحدة التدريبية: الوقت: 11.00 صباحاً

الشدة: اليوم والتاريخ: //2022

رقم التمرين	الشدة	زمن أداء التمرين	التكرار	الراحة بين التكرارات	المجموع	الراحة بين المجموع	الزمن الكلي	
							عمل	راحة
التمرين (1) الملحق (1)	80%	10ثا	5	45ثا	2	2د	100	600
التمرين (2) الملحق (1)	85%	10ثا	4	45ثا	2	2د	80	510
التمرين (3) الملحق (1)	90%	15ثا	3	90ثا	2	2د	90	480



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal vol. 5, issue 5, May 2023

ISSN: 1658- 8452



تأثير منهج تدريبي على مواقف اللعب لحكام الدرجة الثالثة بكرة القدم في محافظة الديوانية

أ.م.د. مشتاق عبد الرضا ماضي¹ م.كرار جعفر عباس²

جامعة القادسية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة¹

جامعة القادسية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة²

(¹ MOSH212@gmail.com, ² Krazj5947@gmail.com)

المستخلص: هدف البحث التعرف من خلال التمرينات المعدة في المنهج التدريبي على مواقف اللعب المختلفة والتي تعتبر مواقف وتحركات خاصة بالأداء الميداني والمشابه للعب وهنا تكمن أهمية البحث في تصميم منهج تدريبي ومعرفة تأثير هذا المنهج على مواقف اللعب كمتغير أساسي الذي يكون ركن أساسي في عملية التدريب المعرفي الخاص بحكام كرة القدم لما له من أهمية قصوى في معالجة المشكلات المحتملة الحدوث في الملعب إذ استخدم الباحثين المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية وكان مجتمع البحث هم حكام الدرجة الثالثة بكرة القدم في محافظة الديوانية والبالغ عددهم (30) حكم وتم إجراء لهم التجانس والتكافؤ والمعالجات الاحصائية للبيانات الخام باستخدام حقيبة SPSS.

الكلمات المفتاحية: مواقف اللعب.



-هل المنهج التدريبي له اثر على مواقف اللعب لحكام الدرجة الثالثة بكرة القدم في محافظة الديوانية ؟
الغرض من الدراسة:

1- التعرف على مواقف اللعب لحكام الدرجة الثالثة بكرة القدم.
2- إعداد منهج تدريبي ومعرفة أثره على مواقف اللعب لحكام الدرجة الثالثة بكرة القدم .

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2- 1- منهج البحث: استخدم الباحثين المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين الضابطة والتجريبية لملائمة طبيعة المشكلة إذ أن استخدام المنهج التجريبي يقلل من نسبة الخطأ والتحيز عند جمع البيانات لان جمع البيانات يكون عن طريق الاختبارات التي يجب أن تتوفر فيها الصدق والثبات والموضوعية.

2- 2 العينة: حدد الباحثين مجتمع بحثه وهم حكام الدرجة الثالثة بكرة القدم في محافظة الديوانية وعددهم (30) حكم، وتم اختيار عينة البحث وعددهم (20) حكم درجة ثالثة عامل ضمن كشوفات الاتحاد العراقي المركزي بالطريقة العشوائية، وتم استبعاد (10)حكام) للتجربة الاستطلاعية.

2- 3- 1 إجراءات البحث:

2- 3- 2 تجانس مجموعتي البحث:

2- 3- 1- 2 التجانس لأفراد عينة البحث: بهدف البدء مع أفراد العينة من خط شروع اجري الباحثين التجانس في بعض المتغيرات البحث (الطول، الوزن، والعمر، مواقف اللعب) أجرت المعالجات الإحصائية لهذه المتغيرات، وكما مبين في الجدول (1).

جدول (1) يبين التجانس لأفراد العينة ككل

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	معامل الاختلاف %
1	العمر	سنة	22.266	1.362	22	0.170-	6.116 %
2	الطول	سنتيمتر	177.667	4.460	178	0.234-	2.510 %
3	الوزن	كغم	67.907	10.177	68	0.122	14.986 %
4	مواقف اللعب	درجة	55.067	2.318	54.500	0.993	4.209 %

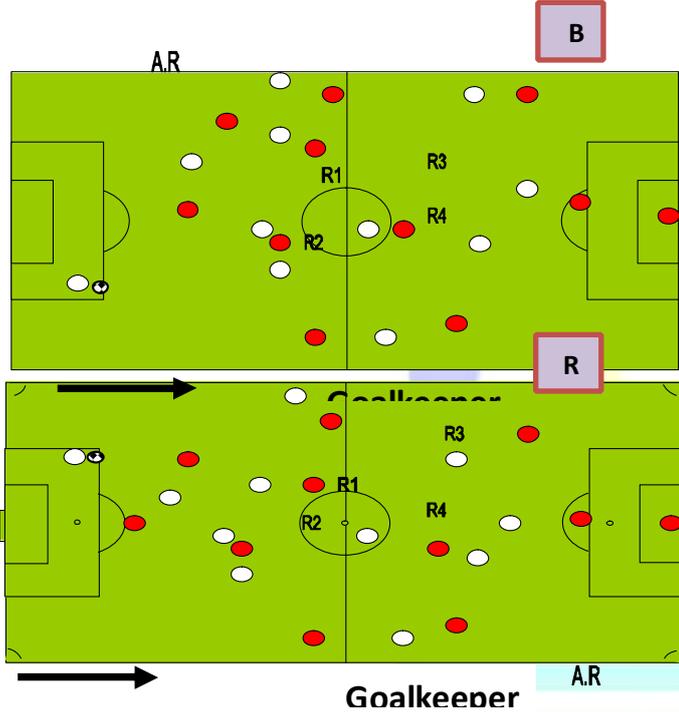
وكما مبين في الجدول (1) إن قيم معامل الاختلاف قد انحصرت تحت (30%) وهذا يدل على تجانس العينة في المجموعة الواحدة

1- المقدمة:

أصبح عصرنا الحالي عصر التطور لكافة العلوم وترتفع الدول وتصبح ضمن مصاف الدول المتقدمة والمتطورة من خلال الرصيد الفكري والعقول الفكرية التي تعمل لهذا البلد ويكون هدفها هو خلق أجيال جديدة قادرة على مواجهة المشكلات والتحديات من خلال طرق وأساليب حديثة تعمل على اختصار الوقت وإنتاج أفضل من الطرق السابقة التي كانت هي الأساس ولكن جاءت التطورات في دعم هذه الطرق والأساليب وألان أصبح عصر الرياضة هو عصر الاحتراف الذي يحمل أفضل التقنيات والأساليب والتكنولوجيا الحديثة، ونظرا الى أهمية لعبة كرة القدم والتي تعتبر من أعظم لعبة تم ممارستها على وجه الأرض في كافة البلدان وفي جميع المستويات مما يصاحب هذه الأهمية تطور تقني تكتيكي مستمر لكرة القدم مما يشترط على الحكم عمل تقني متزايد وفعال في استمرار دائم مواكبة لتطور كرة القدم والفهم الحقيقي لها وان يظهر اللعبة بصورة جذابة وممتعة تثير ناظر اللاعبين والحكام والمدربين والإداريين والجمهور وبعد ذلك نلاحظ من خلال أداء الحكام لمهامهم تتكون مواقف مختلفة ومن ضمن هذه المواقف تحدث الأخطاء والتي يجب أن تكون واردة وتحترم لان الحكم فرد ولديه مجموعة من الانفعالات وردود الأفعال لذلك يحدث الجدل والنقاش والذي يعد جزء من الإثارة والتشويق وعليهم أن يعملوا بكل السبل لتلافي هذه الأخطاء وتكون من خلال التدريب والممارسة بمختلف المجالات سواء كان بدني أو عقلي أو نفسي أو معرفي والتي يجب أن يتمتع بها الحكم وبأعلى مستوى لكي تكون داعمة في مواقف اللعب المختلفة ومن جميع الجوانب سواء بدنية أو معرفية أو مواقف تحركات من خلال التدريب العملي من خلال الفيديو العمل على تحليل تفسير للمواقف والحالات لأجل تطبيع الذاكرة على مثل هكذا معلومات تغني العقل البشري في الاستجابة السريعة للمواقف باعتبار هنالك ذاكرة عقلية قصيرة المدى تعمل على تحليل وتفسير وإصدار حكم أو استجابة سريعة لأجل حسم موقف معين في حالة لعب معينة لذا تكمن مشكلة البحث في السؤال التالي:

ليستغرق كل شكل فترة (40) ثانية وبذلك يستغرق عرض الأشكال مع الإجابة عليها مدة (20) دقيقة، و على وفق توجيهات الخبراء وتم المنتاج.

بأسلوب يتناسب بما معمول به في الاتحادين الدولي الآسيوي مع قيام الباحثين بتوضيح الأشياء التي تستحق الإيضاح أثناء العرض. كما مبينه في الشكل التالي:



شكل (1) يوضح نموذج لاختبار مواقف اللعب

2-4 التجربة الرئيسية (تطبيق المنهج التدريبي): بعد الانتهاء من اجراء الاختبار القبلي تم البدء بتنفيذ المنهج التدريبي لمجموعة التجريبية، وقد استغرق المنهج التدريبي (8) اسبوع وواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع للايام السبت والاثنين والاربعاء، أي نفذت (24) وحدة تدريبية وكانت الالية المتبعة على النحو الاتي :

1-بدأت التجربة الرئيسية في تمام الساعة (الخامسة) عصراً من يوم (الاربعاء) الموافق 2022/7/20 ولغاية يوم الجمعة المصادف 2022/9/5.

2-الهدف من الوحدات التدريبية هو التريب المشابهة للاداء لمواقف اللعب (قيد الدراسة).

فكلما قرب معامل الاختلاف من (1%) يعد تجانساً عالياً وإذا زاد عن (30%) يعني أن العينة غير متجانسة.

3-2-2 تكافؤ مجموعتي البحث: قام الباحثين بإجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث وذلك لحصر العوامل التجريبية المؤثرة في المنهج، إذ تم إجراء التكافؤ بالمتغيرات التالية (الطول، الوزن، العمر، مواقف اللعب) وكانت النتائج كما مبينه بالجدول (2).

جدول (2) يبين التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية، الضابطة) في متغيرات البحث

ت	الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة*	مستوى دلالة الفرق	دلالة الفرق
		ع±	س	ع±	س			
1	العمر	1.320	22.200	1.447	22.333	0.264	0.794	عشوائي
2	الطول	5.161	177.933	3.817	178.00	0.040	0.798	عشوائي
3	الوزن	10.642	68.220	10.051	67.593	0.166	0.870	عشوائي
4	مواقف اللعب	2.016	54.933	2.763	55.066	0.230	0.748	عشوائي

3-3 المتغيرات المدروسة:

2-3-1-1 مواقف اللعب واختباراتها:

2-3-1-1 اختبار معرفي لمواقف اللعب (علاء عبد القادر نعمة: 2007، ص65-67): قام الباحثين باقتباس اختبار معرفي للمواقف التحكيمية المعد من قبل الباحث (علاء عبد القادر نعمة) والذي يحتوي على (30) شكلاً إذ تم تقسيمها إلى أربعة محاور، ضم المحور الأول الحالات التي تخص حارس المرمى وقد تضمنت أربع أشكال من المواقف، والمحور الثاني تضمن أربعة أشكال لرمية التماس، والمحور الثالث تضمن أربعة عشر شكلاً لحالات الكرة في اللعب، وأخيراً المحور الرابع والذي تضمن ثمانية أشكال من المواقف التي تشير إلى حالات الركلة الحرة كما في ملحق (2).

-**الغرض من الاختبار:** هو قياس الجانب المعرفي لمواقف الحكام.
-**الأوات:** (قاعة داخلية، جهاز عرض (data-show أو شاشات عرض)، جهاز حاسوب الكتروني، ورقة قياس مواقف الحكم، ساعة توقيت، قلم).

-**الشروط:** زمن الاختبار الكلي (20) دقيقة، يتم عرض الإشكال لفترة (25) ثانية وتمنح بعدها فقط مدة (15) ثانية للإجابة

2-4-1 التمرينات المستخدمة في البحث:

تمرين رقم (1)

اسم التمرين (مراقبة منطقة الجزاء وحدودها القريبة).

الهدف من التمرين:

1-تحسين مهارات وأداء الحكام في إدارة المواقف المختلفة في منطقة الجزاء وتحسين تمرکز الحكم في المواقف داخل منطقة الجزاء.

2-التفسير وكيفية أداء التمرين.

3-تحسم غالبية المباريات على وفق المواقف داخل منطقة الجزاء وفي هذا التمرين الهدف الأهم هو تكرار بعض الخصائص الأساسية لهذه المواقف إذ يتم:

أ-إعداد سيناريو المباراة إذ يتحكم الفريق المهاجم في الكرة ضد الفريق المدافع.

ب-يتم لعب الكرة ذهابا وإيابا عبر عرض الملعب باستخدام تمريرات قصيرة مسيطر عليها مما يخلق ضغطا المدافعين ولكن دون أن يتم فقدان الكرة وبهذه الطريقة نقوم بتدريبات تساعد الحكم في مراقبة اللعب بشكل فعال وعلى الحكام يراقب التالي: (حركة الكرة، حركة المهاجمين، حركة المدافعين، حركة الحكام الآخرين، حركة حارس المرمى).

نحتاج في التمرين الى التالي: (القرب المناسب من الموقف، التمرکز والموقف الصحيح، زاوية الرؤيا المثالية، الرشاقة التفاعلية الحركية مع المواقف المختلفة).

بعد العرض لهذا التمرين يجب أن يكون هناك هجوم عميق إما من الأجنحة أو من وسط المنطقة، يناقش الفريق المدافع مسبقا على الكرة في محاولة لإثارة مواقف مختلفة للعبة مثل الحصول على ركلة أو ركلة جزاء أو عمل سقوط بالغطس (ما بين المخالفة الحقيقية والتحايل).

3-نفذت مجموعتا الدراسة الوحدات التدريبية وبواقع (3وحدات تدريبية) اسبوعيا وكانت باشراف الباحثين والاستعانة بالمدرّبين الاختصاص .

4-زمن الوحدة التدريبية (90) دقيقة .

5-طبق المنهج التدريبي المعد من قبل الباحثين للمجموعة التجريبية على عينة البحث وبالإستعانة بالمدرّبين الاختصاص .

6-طبق المنهج التدريبي المعد من قبل الباحثين في ملعب نادي الديوانية وملعب منتدى شباب الحمزة

7-زمن القسم التحضيري (20) دقيقة من الوحدة التدريبية الذي يشمل الإحماء العام والتمرينات التحضيرية لتهيئة الجسم بشكل عام والتي شملت كل أجزاء الجسم، وكذلك اشتملت التمرينات الخاصة للهدف المقصود في الوحدة خلال الاحماء الخاص، بحسب ما تحتاجه هذه التمرينات

8-أما زمن القسم الرئيس (60) دقيقة في الوحدة التدريبية فقد اشتمل على الجانب التدريبي الذي يعنى بشرح وعرض التمرينات المواقف للعب الميدانية من قبل المدرب، وتكرار ادائها للتمرينات وكذلك اشتمل على الجانب التطبيقي للتمرينات المراد تطبيقها من خلال التمرينات البدنية للعب المعدة من قبل الباحثين وتكرار الاداء وتصحيح الأخطاء، فكانت التغذية الراجعة تأخذ مباشرة من قبل المدرب وبإشراف الباحثين، لتوضيح طريقة اداء التمرين بشكل افضل ومنقن، وعرض الأداء الصحيح من قبل الكادر المساعد، وكذلك اشتمل القسم الرئيس على اعطاء تمرينات مشابهة للأداء في اغلب الوحدات والتي اعدت من قبل الباحثين في المنهاج التدريبي والذي تضمن تمرينات بدنية ميدانية مختلفة لاجل وايصال المعلومات الدقيقة والهادفة للحكم الى وكذلك اشتمل هذا القسم على بعض الالعب الصغيرة لأبعاد الملل وبث روح المنافسة والمرح عند التمرين المتواصل خاصة أن افراد عينة البحث .

9-أما زمن القسم الختامي (10 دقيقة) في الوحدة التعليمية فتضمن الالعب الترويحية وتمرينا لاسترخاء وكذلك التذكير على موعد الوحدة التدريبية القادمة.

التفسير وكيفية أداء التمرين

يتم استخدام ثلاث مناطق مراقبة رئيسية:

1- يعمل هذا التمرين على فهم الحكم لكرة القدم جنباً إلى جنباً مع قدراته العقلية والرشاقة التفاعلية والسرعة الجسدية في عملية التعامل مع المواقف المختلفة ومراقبة أهم الأحداث من حيث الأولويات في المنطقة التي يتواجد فيها اللعب

1- الجانب الأيسر في منطقة الجزاء يجب على الحكم أن يكون ذات انتباه وتركيز عالي لهذه المنطقة لأنها لاتحصى بدعم ومساعدة من الحكام الآخرين.

2- يتم إنشاء حالات الهجوم المباشر والفوري وفق ثلاث حالات على الأقل

2- منطقة مركزية في منطقة الجزاء إذ على الحكم أفضل ما يمكن من الموقف والرؤيا والرشاقة التفاعلية الحركية وخاصة في المواجهات بين المهاجم والمدافع و مع حارس المرمى.

3- المواقف التي تحدث في الجناح من منطقة الجزاء سواء كان في اليمين أو اليسار داخل أو خارج منطقة الجزاء (خطا أو لا يوجد خطا) وعلى الحكم مراقبة التالي: حركة الكرة، حركة المهاجمين، حركة المدافعين، حركة الحكام الآخرين، حركة حارس المرمى).

3- الجانب الأيمن من منطقة الجزاء (المنطقة المختلطة ما بين الحكم والحكام الآخرين) إذ يتم مراقبتها مختلطا ما بين الحكم والحكام.

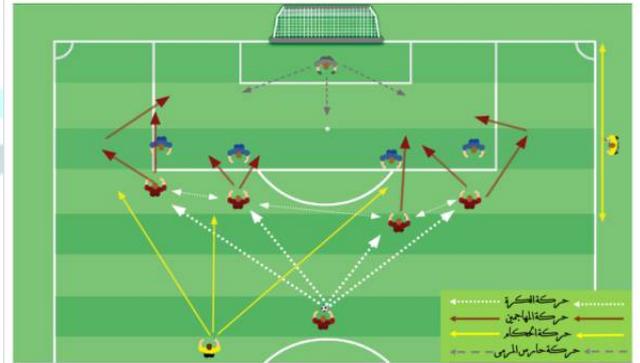
4- حالة هجوم من مع وجود مهاجم واحد ولدية خيار التمرير الى منطقة الجزاء إذ يتواجد بقية اللاعبين والحكم يراقب الانتهاك من عدمه (للمادة 12)

بمجرد الانتهاء من هذا التمرين يتلقى الحكم الملاحظات والنصائح من المدرب المختص والمسؤول عن تطبيق هذا التمرين العقلي من حيث القرارات الفنية والتأديبية والعمل التكتيكي في نفس الوقت يبدأ حكم آخر بتطبيق التمرين وحسب التسلسل المعد مسبقا للحكام وكما في الشكل (2).

5- موقف الهجوم الفردي عن المنطقة المركزية في منطقة الجزاء (مهاجم ضد حارس المرمى) إذ الحكم يراقب الانتهاك من عدمه (للمادة 11 او 12).

الأدوات المستخدمة: (كرات قدم عدد 5، أقماع عدد 5، مدافعين عدد 4، راكِل أو ممرر كرات عدد 1).

بمجرد الانتهاء من هذا التمرين يتلقى الحكم الملاحظات والنصائح من المدرب المختص و المسؤول عن تطبيق هذا التمرين من حيث القرارات الفنية والتأديبية والعمل التكتيكي في نفس الوقت يبدأ حكم آخر بتطبيق التمرين و على وفق التسلسل المعد مسبقا للحكام، وكما في الشكل (3).



الشكل (2) يوضح تمرين رقم (1)

الأدوات المستخدمة: (كرات قدم عدد 5، أقماع عدد 5، مهاجمين عدد 5، مدافعين عدد 5، حارس مرمى عدد 1)

تمرين رقم (2)

اسم التمرين (قراءة اللعب في منطقة الجزاء).

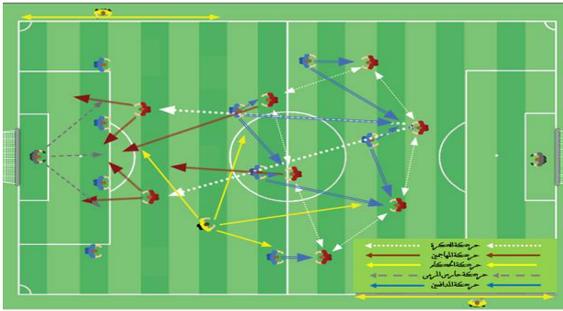
الهدف من التمرين:

1- تحسين مهارات وأداء الحكام في إدارة المواقف المختلفة التي تحدث في منطقة الجزاء لتحسين فهم اللعبة والحدة الذهنية للحكم وعملية التكيف بسرعة مع المواقف المختلفة والمحتملة الحدوث.

سريع وينتهي من خلال توفر مخالفة أو لا (خطأ/لا خطأ/داخلاً خارج منطقة الجزاء).

4- بشكل عام تفاجئ هذه الخطوة الحكم والذي يجب عليه أن يقرأ اللعب والذي أن يتوفر لديه الإمكانية البدنية في عملية الانتقال بصورة سريعة جدا لكي يقوم بتغطية منطقة اللعب الجديدة ويجب أن يكون التوقع لديه عالي واختيار أفضل موقع والذي يحتاج فيه الى (القرب المناسب، التمرکز المناسب، وزاوية رؤيا جيدة ومناسبة والتركيز العالي والرشاقة التفاعلية الحركية).

5- وأجل اتخاذ القرار المناسب للحكام وكما في الشكل (4).
الأدوات المستخدمة: كرات قدم عدد 5، أقماع عدد 5، مهاجمين عدد 8، مدافعين عدد 8، حارس مرمى عدد 2، راكبل عدد (1).



الشكل (4) يوضح تمرين رقم (3)

تمرين رقم (5)

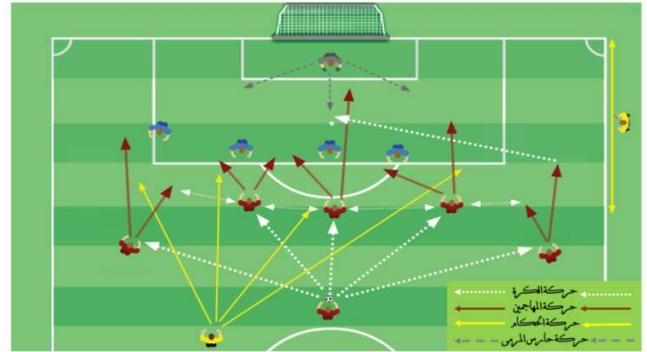
اسم التمرين (الركلة الركنية والهجوم المرتد)

الهدف من التمرين:

1- لتحسين التركيز وسرعة التفاعل والتكيف مع المتغيرات المختلفة التي تحدث بعد الركلة الركنية وكذلك التحسين من العمل الجماعي في الركلات الركنية.

التفسير وكيفية أداء التمرين:

- يتم التخطيط الجيد للركلات الثابتة بشكل متزايد ومستمر من قبل الفرق أي الفريق المهاجم والمدافع والكل يسعى لكسب الركلة بكل شتى الطرق هنا يجب أن يكون فريق الحكام مستعدا استعدا تام للتعامل مع هذه المواقف من الركلة الركنية والتي توجد فيها مناطق مختلفة واجب مراقبتها جيدا واستخدام (التحكيم الوقائي) ومن تلك المواقف التالي:



الشكل (3) يوضح تمرين رقم (2)

تمرين رقم (3)

اسم التمرين (قراءة اللعب في الهجوم المضاد)

الهدف من التمرين

1- لتحسين سرعة رد الفعل والقدرة الانفجارية الحركية في حركات الهجوم المضاد وإيجاد الوظيفة المناسبة التي تمكن الحكم من اتخاذ القرار وفهم خطورة هذا القرار في صح وخطأ من حيث المتغيرات لرئيسة في الهجوم المضاد أو المرتد وفهم التحركات المناسبة كذلك من الضروري أن تكون هنالك مساعدة من الحكام الآخرون في الهجمات المرتدة والسعي الى إيجاد أفضل تمرکز تمكن الحكم من تغطية منطقة اللعب بشكل مناسب وفعال .

التفسير وكيفية أداء التمرين:

1- لعب فريقان بتشكيلة معينة وبلعب حقيقي إذ الفريق المهاجم لديه الكرة في منتصف الملعب وبدون إي ضغط من الفريق المنافس والذي ينتظر في منطقة الدفاع.

2- الفريق المهاجم يهاجم كعنصر واحد دون أن يمر بأي ضغط من الفريق المدافع وبعد ثواني قليلة يبدأ الفريق المدافع بخلق ضغط في المنتصف لتكوين حالات تحتوي على مخالفات من عدمها للمادة 12.

3- الحكم يجب أن يتابع التالي: (حركة الكرة، حركة الهجوم المضاد من قبل المهاجمين، حركة الحكام، حركة المدافعين، حركة حارس المرمى).

عندما يحصل الفريق المدافع على الكرة من منتصف الملعب وتصبح لديه حيازة التحكم باللعب يبدأ هجوم مضاد أو مرتد

3-1-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لمتغيرات لمواقف اللعب للمجموعة التجريبية:

جدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى دلالتها للمجموعة التجريبية لمواقف اللعب بين الاختبارات القبلية والبعديّة

الاختبارات	القبلي		البعدي		قيمة (ت) المحسوبة*	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
	م	ع	م	ع			
حارس المرمى	6.933	0.961	12.933	0.961	19.442	0.000	معنوي
رمية جانبية	7.000	0.756	13.600	1.298	21.604	0.000	معنوي
لكرة باللعب	25.266	1.387	46.000	2.535	23.538	0.000	معنوي
ركلة الحرة	15.667	1.340	26.600	1.723	19.725	0.000	معنوي
مواقف اللعب	54.933	2.016	99.133	3.204	42.198	0.000	معنوي

من خلال الجدول (4) ظهرت نتائج الاختبارات لمواقف اللعب المستهدفة في البحث (حارس المرمى و الرمية الجانبية والكرة في اللعب والركلة الحرة ومواقف اللعب) للمجموعة الضابطة بين الاختبارات القبلية والبعديّة معنوية الفروق إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة اقل من مستوى الدلالة (0.05) أي أنها ذات دلالات محسوسة إحصائياً وكذلك ظهرت النتائج في هذه الفروق المعنوية للاختبارات لمواقف اللعب ذات دلالة على ايجابية المنهج وبنسبة اكبر من المجموعة الضابطة.

3-1-4 مناقشة نتائج متغيرات الدراسة للمجموعة التجريبية:

من خلال العرض والتحليل لجدول (4) والشكل (3) كما يعتقد الباحثين هذا التطور في متغير مواقف اللعب الى عملية عرض الفيديو الخاصة بالتمركز والتحركات الايجابية والسلبية وربط العناصر البدنية المهمة مع متطلبات مواقف اللعب من حيث القراءة المسبقة الصحيحة للحكم لكي يتعرف عليها الحكم والاستفادة منها مستقبلاً في تكوين صور مختلفة عن التحركات السلمية التي تهدف الى خلق زاوية وتمركز الأفضل لاتخاذ القرار، وهذا ما أكده الخبير التحكيمي (إسماعيل الحافي، 2022) أن القراءة الصحيحة والمسبقة للعب تتيح للحكم التوقع الجيد لمرحلة لعب قادمة والقرب من اللعب وخلق زاوية رؤياً جيدة وخصوصاً في المواقف الصعبة (إسماعيل الحافي: 2022، ص3).

إحصائياً وكذلك ظهرت النتائج في هذه الفروق المعنوية للاختبارات مواقف اللعب في بعض أشكالها ذات دلالة على ايجابية المنهج المعد من قبل المدرب ولكن بنسبة بسيطة، إما في أشكال (الكرة في اللعب) ظهرت النتائج في الاختبارات القبلية والبعديّة عشوائية الفروق

3-1-2 مناقشة النتائج المجموعة الضابطة لمتغير مواقف اللعب:

من خلال العرض والتحليل لجدول (3) والشكل (2) أظهرت النتائج إن أفراد المجموعة الضابطة قد تطورت في نتائج الاختبارات البعديّة مقارنة بالاختبارات القبلية بمتغيرات الدراسة وهذا التطور يحدث في اغلب الأحيان لان الحكام في المجموعة الضابطة يخضعون الى التدريب حتى وان كان ضمن منهج المدرب وضمن منهجه المعد لأجل تدريب الحكام والذي يمكن أن يكون ذات تأثير ويمكن أن يغير من حاله إلى أخرى لان التدريب مهما كان مفهومه وأساليبه يكون ذات تأثير مع اختلاف ذلك التأثير، وهذا ما أكده (محمد رضا المدامغة، 2008) إلا إن أداء التمرينات الخاصة باللعبة أو الفعالية الرياضية الممارسة يؤدي إلى حدوث تغييرات تشريحية وفسولوجية متعلقة بالمتطلبات الضرورية بتلك اللعبة الرياضية الممارسة (محمد رضا المدامغة: 2008، ص63). في تفسير آخران هذا التأثير لا يكون بحجم التأثير الذي رافق المجموعة التجريبية، ويعزو الباحثين أسباب حدوث هذا التطور البسيط في المجموعة الضابطة مقارنة بالمجموعة التجريبية الى عدم اعتماد التمرينات المستخدمة في تدريبات المجموعة الضابطة على التمرينات الميدانية المشابهة للأداء من الجانب مواقف اللعب فكانت تمرينات المجموعة التجريبية ذات الطابع الميداني وعلى وفق المواقف والتحركات الخاصة باللعب، وكذلك إلى عدم استمرار التغيير في التمرينات والأوضاع المختلفة لها حسب متطلبات المنافسة والاعتماد على التدريب المكرر نفسه وعدم التطرق الى تمرينات جديدة مناسبة لأسلوب اللعب الميداني الخاص بالحكام وحسب متطلبات لعبة كرة القدم.

3-1-6 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية لمتغيرات

مواقف اللعب للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

من خلال العرض والتحليل لجدول (5) والشكل (4) أظهرت النتائج إن أفراد المجموعة الضابطة قد تطورت في نتائج الاختبارات البعدية لمتغيرات مواقف اللعب والاختبارات ويعزو الباحثين تفوق نتائج الاختبار البعدي على القبلي للمجموعة الضابطة إلى المنهج التدريبي المُعد من المُدرّب ولكن حجم ذلك التطور لم يكن بمستوى ذلك التطور الذي اكتسبته العينة التجريبية.

أما بالنسبة للمجموعة التجريبية فظهر تطور وبشكل أكبر من المجموعة الضابطة ويعزو الباحثين هذا التطور إلى إتباع المنهج التدريبي الذي صمم وفق التحليل حول الأداء الحكام داخل ميدان اللعب والتجربة العملية واستخدام الأجهزة وتوضيح وما يحتاجه الحكم من المواقف والتحركات وهذا ما أكدّه (عبد علي نصيف، 1998) نقلا عن (هاره) " بان التدريب الرياضي الحديث يعتمد على العلم أساسا للحصول على نتائج جيدة وقد ذهب ذلك الوقت الذي كان يتمكن فيه بعض المدربين إيصال رياضتهم الموهوبين إلى المستوى العالي بالاستناد إلى تجارب عملية فردية " (هاره: 1998، ص 17).

يعزو الباحثين هذا التطور الذي حدث في متغير مواقف اللعب إلى أن التمرين والممارسة والتكرار المستمر لتمارين مواقف اللعب المتعددة أدى إلى تكون صورة ذهنية للتحرك والتمركز وكذلك الربط بين أداء الحكم الميداني (الأداء البشري) والذي سبقه تصورات وتخيلات من خلال التمرينات الخاصة بالمواقف والتحركات فتسبب ذلك بعملية خزن واسع لتفاصيل هذه التمرينات التي تصب في مصلحة الحكم لأجل التحرك وإيجاد المكان المناسب ولعب التمركز دورا فعالا في هذا الاتجاه من خلال استدعاء المواقف المشابه لأداء الحكم أو القريبية من الأداء لأجل مواجهة إي مشكلة أو عقبة تواجه الحكم، وهذا ما أكدّه (وسام صلاح، 2015) بان الذاكرة ليس نظام بسيط وان أشدّ التعقيد يتضمن العديد من الأنشطة المعرفية والمرتبطة بالمواقف وتعتبر مركزا للعمليات المعرفية وأكثرها تأثيرا على نظام تجهيز المعلومات ومعالجتها

كما يعزو الباحثين التطور لمواقف اللعب إلى التمرينات المستخدمة في البحث والتي استهدفت بصورة مباشرة توسيع خبرات الحكم وتخزين الاداءات المختلفة من خلال الأداء في وضعيات مختلفة تهدف إلى جعل العمل الميداني ولمشابهه للأداء يخدم العمل في مباراة كرة قدم وجعل الحكم قادرا على التعامل مع مختلف المتغيرات التي محتملة الحدوث في المباراة من حيث التمركز والتحريك حسب متغيرات اللعب المختلفة والذي كان في اغلب تعينات مواقف اللعب وهذا ما أكدّه (موفق المولى، 2010) من المهم توسيع خبرات الأفراد أو اللاعبين للحركات الممكنة لكي يستطيع التطلع معها بسرعة وبمناجاة لكل تغير في وضعيات التي تحدث خلال اللعب أو التدريب (موفق مجيد المولى: 2010، ص 161).

3-1-5 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لمتغيرات مواقف اللعب لدى أفراد المجموعتين (الضابطة والتجريبية):

جدول (5) يبين الأساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى دلالتها للمجموعتين (التجريبية، والضابطة) لمتغيرات البحث في الاختبارات البعدية

ت	الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة *	مستوى الدلالة الفروق
		س	±ع	س	±ع		
1	حارس المرمى	12.933	0.961	11.800	1.014	3.141	0.004
2	رمية جانبية	13.600	1.298	12.400	1.183	2.646	0.013
3	الكرة باللعب	46.000	2.535	43.866	2.587	2.281	0.030
4	ركلة مباشرة	26.600	1.723	25.066	1.533	2.574	0.016
5	مواقف اللعب	99.133	3.204	93.139	3.248	5.093	0.000

من خلال الجدول (5) ظهرت نتائج الاختبارات لمواقف اللعب المستهدفة في البحث (حارس المرمى والرمية الجانبية والكرة في اللعب والركلة الحرة ومواقف اللعب ككل للمجموعة الضابطة والتجريبية بين الاختبارات البعدية معنوية الفروق إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة أقل من مستوى الدلالة (0.05) إي أنها ذات دلالات محسوسة إحصائيا وكذلك ظهرت النتائج في وهذه الفروق المعنوية للاختبارات مواقف اللعب ذات دلالة على ايجابية المنهج المعد من قبل الباحثين وبنسبة أكبر من الضابطة.

ب-الفيديوات الخاصة بالتسلل والأخطاء وسوء السلوك كان لها الدور في أحداث التطور لعينة البحث في اتخاذ القرار.

2-حدث تطور في الاختبار البدني نتيجة استخدام المنهج التجريبي من خلال:

أ-التمرينات البدنية المستخدمة في البحث كان لها الدور في أحداث التطور لعينة البحث.

ب-التمرينات البدنية الميدانية والمشابهة للأداء كان لها الدور في أحداث التطور البدني ذات الموقف الداعم لاتخاذ القرار المثالي.

في ضوء الاستنتاجات التي توصلت إليها الدراسة خرج الباحثان بالتوصيات التالية:

- 1-إجراء دراسة مشابهة علة حكام كرة القدم الصالات.
- 2-إجراء دراسة مشابهة على حكام كرة القدم باقي لدرجات ويمنهاج أكثر شدة .
- 3-ضرورة اعتماد التمرينات لمنهاج اللجان الفرعية في المحافظات لأجل التدريب الأسبوعي.

المصادر:

- [1] إسماعيل الحافي (خبير تحكيمي)؛ **منهج الدورات الدولية**: (2022)، ص3
- [2] علاء عبد القادر نعمة؛ الجانب المعرفي لبعض مواقف حكام كرة القدم وعلاقته بقوانين اللعبة: (سالة ماجستير غير منشورة، جامعة ديالى، 2007)، ص65-67.
- [3] محمد رضا إبراهيم إسماعيل المدامعة؛ **التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي**، ط2: (المكتبة الوطنية، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2008)، ص63.
- [4] موفق مجيد المولى؛ **مناهج التدريب البدنية لكرة القدم**: (الإمارات العربية المتحدة، العين، دار الكتاب الجامعي للنشر، 2010).
- [5] هاره؛ **التدريب الرياضي الحديث**: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1998)، ص17.
- [6] وسام صلاح عبد الحسين؛ **التعلم المتناغم مع الدماغ تطبيقات لأبحاث الدماغ في التعليم**: (دار الكتب العلمية، بيروت، جامعة كربلاء كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2015)، ص109.
- [7] يوسف كماش وصالح بشير؛ **أسس التعلم والتعلم وتطبيقاته لكرة القدم**، ط1: (عمان، دار زهران للنشر والتوزيع، 201)، ص45.

والاحتفاظ بها واستخدامها في كافة الأنشطة التي تتطلب استرجاع المعلومات المخزونة والاستفادة منها (وسام صلاح عبد الحسين: 2015، ص109).

ويشير الباحثين هذا التطور الحاصل في مواقف اللعب الى التمرينات التي ساهمت في تنمية القدرات الذهنية للمهارات المعرفية وكذلك القدرات البدنية والتي عادت بالفائدة على مواقف اللعب وكذلك المستقبلات البصرية التي كانت من خلال الفيديوات المتنوعة الأهداف كل هذا سيكون بالفائدة في تصرف الحكم الآني والتي تعد حزين عالي بالمعلومات المختلفة في الذاكرة الحركية والتي تعد طريقة لإيجاد الحلول الملائمة للمواقف والقرارات المختلفة بدعم معرفي واختيار الأمثل منها حسب طبيعة المخالفة وهذا ما وجد في المحاضرات النظرية لقانون كرة القدم في وهذا ما أكده (يوسف كماش وصالح بشير، 2010) أن من أهم الأهداف التي يسعى إليها الرياضي الوصل الى المستوى العالي وهذا من الطبيعي يعتمد على قدرته واستعداده الذهني والبدني وكيفية استثمارهما في المواقف المختلفة إثناء المنافسة وللمهارات المعرفية دور ايجابي وفعال في تنفيذ الواجبات المختلفة التي تتم عن طريق الإيضاحات والمعلومات التي يزود بها الرياضي ويقوم بالتدريب عليها وتعتبر وسيلة لتطوير القدرات الذهنية للرياضيين خلال التفكير المستمر في تنفيذ الواجب المطلوب وان خزن المعلومات في الذاكرة الحركية سوف يسهل في إيجاد الحلول المناسبة للمواقف المختلفة واختيار الأنسب منها (يوسف كماش وصالح بشير، 2011، ص45).

4- الخاتمة:

من خلال النتائج التي ظهرتها الدراسة توصل الباحثين الى الاستنتاجات التالية:

1-حدث تطور في الاختبار المعرفي نتيجة استخدام المنهج التجريبي من خلال:

أ-التمرينات المعدة في المنهج المعرفي الخاصة بقانون اللعبة كأساس معرفي.

الملاحق:

الملحق (1) يوضح نموذج لوحدة تدريبيه.

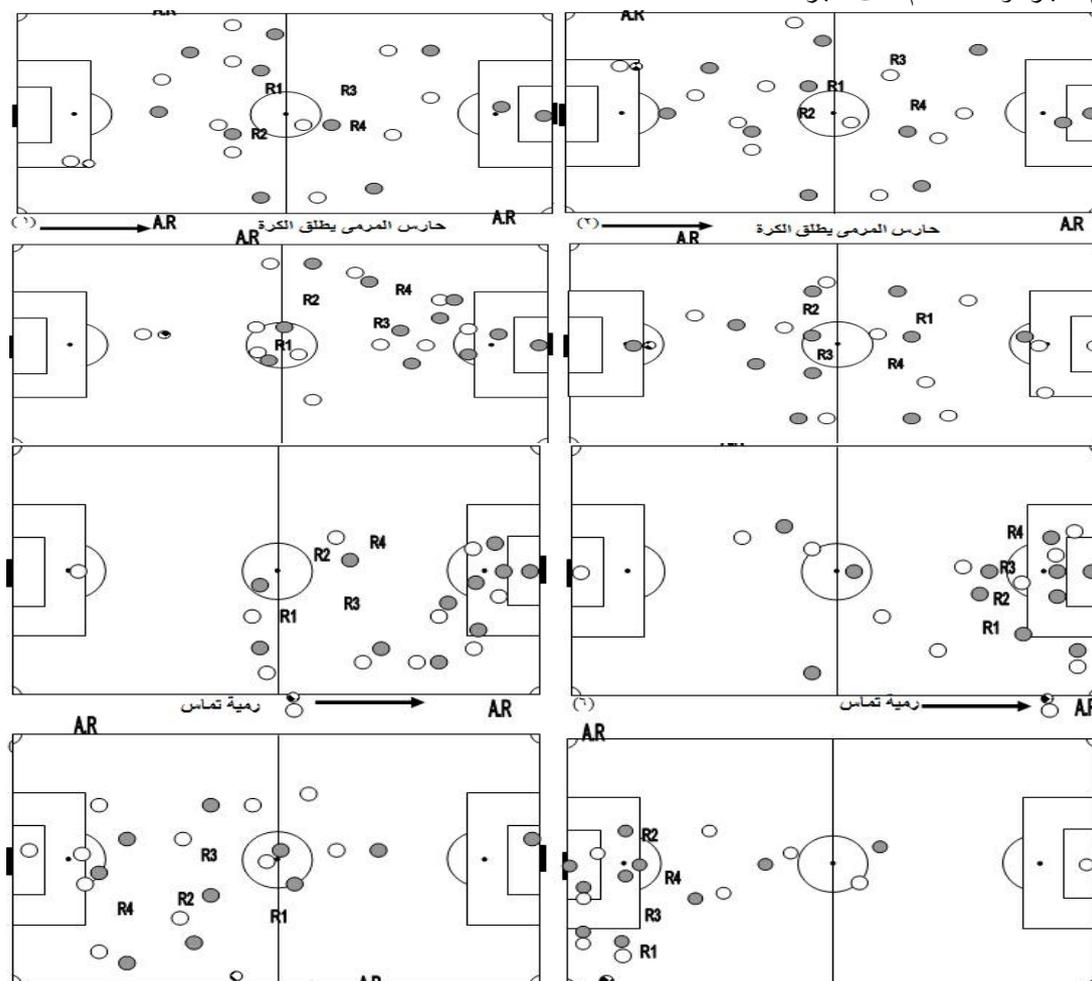
الوحدة التدريبية الاولى
 الأسبوع : الاول
 المكان : نادي الديوانية الرياضي
 اليوم والتاريخ : الثلاثاء ٢٠٢٢/٨/٩

تمودج لوحدة تدريبية لمواقف اللعب
 هدف الوحدة :تطوير السرعة القصوى
 الزمن الكلي: ٩٠ د

أقسام الوحدة	الزمن	رقم التمرين	الشدة	زمن التمرين للتمرين الواحد	عدد التكرارات	الراحة بين التكرارات	مجموع العمل للتمرين	مجموع الراحة بين المجاميع	الراحة البينية بين المجاميع	المجموع الكلي
القسم الإعدادي	٢٠ د									
(الإحماء)	٢٠ د									
القسم الرئيسي	٦٠ د	(٢) بدني		٣٠ ث	٣	---	٩٠ ث	---	---	١٠٣٥٠ ث
	٢٤ د (مواقف)	(١) مواقف		٤٥ ث	٢	---	٩٠ ث	---	---	١٠٣٥٠ ث
	٢٢ د (مواقف)			٣٠ ث	٣	---	٩٠ ث	---	---	٩٠٠ ث
القسم الختامي	١٠ د									

ملاحظه: عملية تطبيق تمرين مواقف اللعب تكون عبارة عن (٢ تكرار) التكرار الاول يكون حكم ساحة والتكرار الاخر حكم ماعد لكل تكرار زمن قدرة (٤٥ ث)

ملحق (2) يوضح اختبار مواقف الحكم خلال المباراة





ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 5, May 2023

ISSN: 1658- 8452

فاعلية برنامج ترويجي باستخدام الألعاب الصغيرة في تحسين الكفاءة البدنية والتكيف النفسي لتلاميذ

المرحلة الابتدائية

م.د. علاء هادي علي كمر القرشي¹

وزارة التربية/الكلية التربوية المفتوحة/فرع الصويرة¹

(¹ alaa.let.33@gmail.com)

المستخلص: يهدف هذا البحث إلى إعداد برنامج ترويجي باستخدام الألعاب الصغيرة فضلا عن التعرف على فاعلية البرنامج المعد في زيادة الكفاءة البدنية والتكيف النفسي لتلاميذ الصف الرابع الابتدائي، واستخدم الباحث في تطبيق فاعلية البرنامج الترويجي المنهج التجريبي باستخدام مجموعة واحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي لأنه يتناسب مع طبيعة الدراسة، وتم تحديد المجتمع الخاص بالبحث البالغ (38) من التلاميذ لعينته البالغة (17) لغرض إجراء تجربة استطلاعية ورئيسية وبنسبة 44.73% إلى المجتمع الأصلي ولمجموعة واحدة فقط، وتم استنتاج الفاعلية للبرنامج الذي تم أعداده بتطبيقه لألعاب صغيرة في تحسينه كفايته لبدنية وتكيفه النفسي لعينة البحث، وكذلك هذا البرنامج المعد له الأثر الكبير في زيادة التكيف النفسي لدى التلاميذ والذي انعكس بشكل ايجابي على النتائج المبحوثة، وأيضا أن الألعاب الصغيرة و ان للتمرينات المستخدمة بالأسلوب العلمي لها التأثير الواضح في متغيرات البحث، إضافة إلى أن الاهتمام بالجانب النفسي للتلاميذ قد ساهم بشكل كبير على تقبل نوع الألعاب الصغيرة والتمرينات في الوحدة الترويجية المعدة وأشاع روح الألفة والحماس بينهم، ومن خلال النتائج التي ظهرت أوصى الباحث بوضع وتصميم برامج ترويجية تتضمن الاستخدام لعدة ألعاب مرافقة لدروس التربية الرياضية، والحاجة لأجراء بحوث مشابهة تتضمن تطبيق مقياس التكيف النفسي على عينات مختلفة .

الكلمات المفتاحية: فاعلية - البرنامج الترويجي - الألعاب الصغيرة.

1- المقدمة:

عن ضعف الانسجام بين التلاميذ نتيجة قلة ممارسة الرياضة وكذلك عدم وجود تكيف نفسي واضح لديهم للسبب نفسه، وكذلك بسبب الابتعاد عن دروس الرياضة على حساب المواد الدراسية الأخرى، وعدم التركيز على استخدام البرامج الترويحية الخاصة بهذه المرحلة العمرية والتي تتطلب الاهتمام بمستوى الكفاءة البدنية والتكيف النفسي لدى التلاميذ وهنا تكمن مشكلة البحث .

الأهداف الخاصة بالبحث:

1-الأعداد للبرنامج الترويحي بالألعاب الصغيرة للتلاميذ في مرحلة الابتدائية .

2-التعرف على التأثير لفاعلية برنامج البحث الترويحي المعد باستخدام الألعاب الصغيرة في تحسين الكفاءة البدنية لتلامذة مرحلة الابتدائية.

3-التعرف على تأثير فاعلية البرنامج الترويحي المعد باستخدام الألعاب الصغيرة في الوصول إلى التكيف النفسي لتلاميذ المرحلة الابتدائية.

الفرضيات:

1-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في متغير الكفاءة البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية وللأختبار البعدي .

2-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في متغير التكيف النفسي لتلاميذ المرحلة الابتدائية وللأختبار البعدي.

مجالات البحث:

المجال البشري: تضمنت العينة الخاصة بالبحث على التلاميذ من المرحلة الابتدائية (الصف الرابع) لمدرسة أغمسانية الابتدائية.

المجال الزماني: للمدة من 2021/11/1 إلى 2022/5/31 .

المجال المكاني: ساحة المدرسة المذكورة آنفاً .

2- منهج البحث وإجراءات الميدانية:

2-1 منهج البحث: تم استخدام المنهج التجريبي في تطبيق فاعلية البرنامج الترويحي للعينة نفسها باستخدام مجموعه واحده ذات آلاختبارالقبلي و البعدي لملائمة هذا التصميم لطبيعة البحث و المشكلة.

تعد للمدرسه أهم مكان مهماً لاكتساب المعارف والمعلومات المختلفة، فورها لا يقتصر على ما ذكر فقط، فأنها المكان الأساسي لنشأة أجيال المستقبل، ويتم من خلالها ممارسة العديد من النشاطات المدرسيه المنوعه التي تساعد على تكوين شخصيةً للأُميد، وتهينته للخروج لمتغيرات أوضاع الحياة، ومن الأمثلة عليها النشاط الرياضي، والنشاط الاجتماعي، والكشافة، وبعد الترويج احد المجالات التي تساعد في بناء شخصية التلميذ وذلك بما تمنحه من فرص تساعد في التعبير عن إمكانياته وذاته كما أن حقل الترويج مليء بالنشاطات التي تلي حاجة التلميذ الملحة كالحركة واللعب وآلا بداع ويستطيع من خلالها اكتساب لياقة بدنية ونفسية وفسولوجيه لان الترويج يزود التلميذ بخبرات ومعلومات بالطريقة التلقائية (الحمامي وعابدة: 1998، 12).

إما التكيف النفسي فهو عملية يسعى من خلالها التلميذ نحو التعديل والتغيير حتى يتمكن من التلاؤم مع متطلبات بيئية المدرسية، وقد يكون هذا التغيير داخلياً، أو خارجياً، وبذلك يسعى التلميذ إلى التفاعل مع المشكلات، والتحديات، والضغوطات التي تواجهه وبشكل عام فأن التكيف يحظى بدرجة من الأهمية في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي للتلميذ في ضوء متطلبات التغيير الاجتماعي، وبما أن التلميذ في استقراره النفسي والاجتماعي يمثل حالة من حالات التكيف، فقد يتعرض لبعض المشكلات التي قد تؤدي إلى عدم استقراره وسوء تكيفه، فأنه يسعى إلى تحقيق المواءمة والتوازن النفسي ليتمكن من تحقيق أهدافه التي يسعى إليها ويتمثل ذلك في سعيه المتواصل لتلبية مطالبه والاستجابة لمطالب البيئة المحيطة، والتغيرات التي تحدث فيها، وهنا تتضح أهمية البحث في التركيز على فعالية برنامج الباحث المعد الذي يتضمن عدة ألعاب صغيرة والتي تعمل على زيادة الكفاءة البدنية والتكيف النفسي لدى التلاميذ (الخوالي: 2008، 157).

مشكلة البحث:

من خلال عمل الباحث كمعلم للتربية الرياضية لاحظ قلة استخدام برامج تعنى بمجال الترويه الرياضية موجهة نحو التلامذة ومما يؤدي إلى ضعف في إمكانياتهم البدنية، فضلاً

- 1- إمكانية معرفة على العبارات الخاصة بالمقياس .
 - 2- معرفة الصعوبات التي قد تواجه الباحث وفريق العمل .
 - 3- التعرف على الزمن الكلي لتطبيق المقياس .
- وقد تمت إجراءات التجربة الاستطلاعية بمساعدة فريق العمل المساعد، الملحق (4) .

2-7 التوصيف للاختبار البدني المستخدم في البحث:

الغرض من الاختبار: قياس مؤشر الكفاءة البدنية باستخدام اختبار سارجنت: (دانية حسين: 2004، 68) إجراءات الاختبار:

- أدوات الاختبار: الطباشير، الشريط الخاص بالمقياس .
- أداء وتسجيل الاختبار:

- يأخذ التلميذ طباشيرو يقف بجانب الجدار، ويقوم بمد ذراعه للأعلى لأبعد مسافة ممكنة ويخط بالطباشير على الجدار، ويتم تدوين ما وصل إليه التلميذ من رقم .

- يعمل التلميذ وهو واقف بالمرجحة للذراعين للأسفل خلفا مع ثني الجذع للأمام والى الأسفل ويثني ركبتيه بنصف زاوية .

- يعمل التلميذ على مد ركبتيه ويدفع قدميه سوياً للأعلى ويمرّج ذراعيه للأمام بشكل قوي إماماً وللأعلى ليصل الى ابعاد نقطه وبعدها يضع إشارة ثانية في الأعلى ويتم استخراج المسافة التي وصل إليها بالقفز وبعدها يستخرج المسافة بالقفز من خلال احتساب الفرق بين التأشيريات بالوقوف والقفز وعن طريق اختبار لوييس الذي يعتمد على الوزن وأهميته بالقفز، يمكن حساب القدرة الهوائية مباشرة بدلالة الوزن ومسافة الوثب لسارجنت عن طريق تطبيق المعادلة الآتية:

$$\text{مؤشر الكفاءة البدنية} = \frac{(\text{الوزن بالكيلو غرام} \times \text{مسافة الوثب بالسنتيمتر})}{\text{الطول بالسنتيمتر}}$$

ومن خلال هذا الاختبار تم استخراج مؤشر الكفاءة البدنية لتلاميذ .

2-8 التجربة الرئيسية:

2-8-1 الاختبار القبلي لعينة البحث: اجري اختبار قبلي للعينة المبحوثة ككل قبيل الشروع بتطبيق برنامج البحث ليوم الخميس الموافق 2021/11/11 بساحة مدرسة الغسانية

2-2 مجتمع البحث وعينته: إختار الباحث مجتمع البحث من تلاميذ المرحلة الابتدائية (الصف الرابع) في مدرسة الغسانية والبالغ عددهم (38) تلميذاً، إذ تكونت عينة التطبيق الرئيسة التجريبية المأخوذة من المجتمع الخاص بالبحث من (11) تلميذاً والعينة للتجربة الاستطلاعية (6) من التلاميذ وقد أصبح العدد الكلي للعينة الخاصة بالتجربة (17) مع عينة تجربة الاستطلاع ونسبة 44.73% إلى المجتمع الأصلي ولمجموعة واحدة فقط، تم إجراء وتطبيق البرنامج على (11) تلميذاً كانوا منتظمين بالبرنامج بكل وحداته، والجدول (1) يوضح ذلك .

الجدول (1) يبين التوزيع للعينة المبحوثة

ت	نوع العينة	عدد التلاميذ	النسبة المئوية
1	العينة الاستطلاعية للاختبار والمقياس	6	15.78%
2	عينة التطبيق (التجريبية)	11	28.94%
	مجموع العينة الكلي	17	44.73%

2-3 تجانس العينة: وللتحقق من التجانس الخاص بالعينة تم استخراج التواء كل من متغيرات الـ (طول، وزن) وقد كانت نتائجه محددة بـ $3 \pm$ وظهرت في جدول (2) و (3) وبهذا فإن عينة البحث ذات التجانس الواضح .

جدول (2) يبين تجانس عينة البحث في بعض قياسات التجانس

لمتغيرات	الوحدة للقياس	وسط حسابي	وسيط	انحراف معياري	التواء
الطول	سم	132.592	130.00	6.984	0.325
الوزن	كغم	28.815	130.00	4.591	0.453

2-4 الأدوات والأجهزة المستخدمة:

2-4-1 الوسائل: (مصادر ومراجع عربية وأجنبية ومقابلات شخصية، الاستبانة الخاصة بمقياس (التكيف النفسي)، فريق عمل مساعد، ملاحظة وتجريب).

2-4-2 أدوات وأجهزة البحث: (الحاسوب، ميزان طبي معير، مسطرة).

2-5 الخطوات الخاصة بالتنفيذ للبحث المعد:

2-6 القيام بتجربة استطلاعية: تم عمل التجربة الاستطلاعية في يوم الأحد المصادف 2021/11/7 على عينة مكونة من (6) تلاميذ لإجراء اختبارات البحث المتفق عليه، (الأسس العلمية)، وغرضها:

تركز على نوع اللعبة والوسيلة المطبقة، إذ أنها تهدف الى التهيئة العامة للجسم ولجميع الأجزاء والغرض منها الاستعداد التام لمفردات البرنامج المعدة .

ثانياً : قسم رئيس ومدته (36) من الدقائق، وهدفه تحسين فاعلية قدرات التلاميذ البدنية باستخدام وسائل والالعاب تنافسية متنوعة .
ثالثاً : قسم ختامي ومدته (4) من الدقائق ويحتوي على البعض من تمارينات للتهيئة وكذلك استرخاء .

2-8-3 الاختبارات البعدية: تمت إجراءات اختبار البحث ألبعدي للعينة في يوم الخميس الموافق 2022/1/27 في ساحة المدرسة باتباع خطوات اختبار العينة القبلي، وتم توزيع الاستمارات الخاصة بالمقياس للتكيف النفسي على التلاميذ المشاركين في البرنامج وذلك قبيل يوم من اختبارات بحثه البعدية إذ أجري أختبار الخاص بالكفاءة ألبدنية بالتعاون مع الفريق المساعدو عند الانتهاء من تنفيذه على التلاميذ سجلت نتائجه بقوائم مجهزة للاختبار .

2-9 الوسائل الإحصائية: تم معالجة البيانات الإحصائية بواسطة استخدام البرنامج الجاهز (SPSS) .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للكفاءة البدنية والتكيف النفسي لمجموعة البحث التجريبية (قبلي-بعدي)(التحليل والمناقشة للنتائج):

الجدول (5) يبين الأوساط الحسابية وانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمتغير الكفاءة البدنية والتكيف النفسي للمجموعة التجريبية (عينة البحث).

المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		قيمة t المحسوبة	المعنوية الحقيقية	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س			
الكفاءة البدنية	درجة	0.82	4.30	1.34	5.60	2.60	0.01	معنوي
التكيف النفسي	درجة	9.98	115.00	4.21	123.00	2.33	0.04	معنوي

3-2 مناقشة النتائج المجموعة التجريبية الكفاءة البدنية والتكيف النفسي:

من جدول (8) يتبين لنا وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي في متغير الكفاءة البدنية ويعزو الباحث ذلك حصول

الابتدائية وعمل الباحث بتوزيع الاستمارات الخاصة بمقياس التكيف النفسي على التلاميذ المشاركين في البرنامج وعند التطبيق للبرنامج على التلاميذ جرى توين نتائجه وفق الشروط العلمية المثبتة نفسها لأجل بقاء نفس ظروف اختبار البحث البعدي .

2-8-2 برنامج البحث المعد: قام الباحث بأعداد العاب عديدة هدفها تحسين متغيرات البحث (كفاءة بدنية وتكيف نفسي) مجموعة من الألعاب الصغيرة الترويحية وذلك لتحقيق هدف الوصول إلى تطوير المتغيرات المبحوثة لكل من الكفاءة البدنية والتكيف النفسي لمجموعة البحث من تلاميذ الصف الرابع، فقد تم استخدام النشاطات والتمارين تساعدهم على التفاعل الحقيقي بينهم وتم اعتماد مصادر ومراجع علمية في الإعداد للبحث وتم الأخذ بنظر الاعتبار القدرات المتفاوتة لدى التلاميذ والفعاليت المطبقة وطرق تطبيقها بشكل يتوافق وقدرتهم على الأداء الملائم والصحيح، وشدد ألباحث من خلال البرنامج المعد على الهدف المقرر من تطبيقه، وكانت أولى بدايته للبرنامج في 2021/11/18 إلى 2022/1/20 واستمر لمدة (8) أسابيع ولثلاث من الوحدات (الأحد، الثلاثاء، خميس)، مدة وحدتها (45) دقيقة، على وفق مدة الدرس المعمول بها في المدرسة مع احتساب وقت الفرصة كوقت إضافي بالتعاون مع إدارة المدرسة لتطبيق مفردات البرنامج المعد بشكل متكامل للوصول إلى أفضل النتائج، وقد تم تقسيم وحدات برنامج البحث المطبق والمعدة بما يلائم القدرات التي يمتلكها التلاميذ وقابليتهم على التطبيق الجيد لمفردات وحدات البرنامج المعدة، ولقد تم التركيز عند تنفيذ مفردات برنامج البحث الألعاب والنشاطات المتنوعة تعتمد على اللعب الجماعي والتنافس فيما بين التلاميذ، وتم تنفيذ كل أجزاء ومفردات وحدات البحث تحت إشراف الباحث وبمساعدة الفريق المساعد في الساحة المدرسية المخصصة للتنفيذ، وتم عرض وحدات برنامج البحث على أصحاب خبرة في مجال الاختصاص وكذلك تم الاطلاع على مصادر عديدة وبعدها تم تقسيم وحدات برنامج البحث الى ثلاثة وهي:

أولاً : قسم أعدادي ومدته (5) من الدقائق وتضمن جانبين وهما أعداد عام يشتمل على التمارينات البدنية والحركية العامة المتعددة والجانب الثاني تضمن تمارينات خاصة بقدرات بدنية

لتلازمة عينة البحث من خلال التأكيد على دور ممارسة الرياضة والاهتمام بدرس التربية الرياضية والحفاظ على تعلم وإتقان المهارات الأساسية في سبيل الوصول إلى الأداء الأفضل إذ أن زيادة الاندماج الكلي مع التلاميذ يزيد من مستوى التكيف النفسي بين التلاميذ وكذلك يظهر تحسن الكفاءة البدنية لديهم وهذا نتيجة تنوع التمرينات والألعاب الصغيرة المعدة وقربها من متطلبات وحاجات التلاميذ، ويرى الباحث أن معنوية الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي في المتغيرين من (الكفاءة البدنية والتكيف النفسي) ولصالح الاختبار البعدي وهذا يشير إلى فاعلية البرنامج الذي أعده الباحث ووفقاً للمعايير العلمية والخطوات التي تم تنفيذها لغرض زيادة التركيز في النشاط الحالي الخاص بالألعاب الصغيرة والمرغوبة لدى التلاميذ والتي ساهمت بشكل كبير في ارتفاع مستوى الكفاءة البدنية وزادت روح الاندماج والتعاون بينهم نتيجة الابتعاد عن الضغوط والتحديات الخارجية المحيطة بهم، ويؤكد (صالح حسن، 2003) " أن الأفراد الذين يمتلكون الثقة بالنفس والقدرة على تحمل المسؤولية وأدراك المواقف وتفسيرها بشكل ايجابي لصالحهم على العكس من الذين لا يمتلكون توافقاً نفسياً ولذلك يتعرضون للأحباطات بصورة دائمة، فالرياضيون ومنهم التلاميذ من خلال تعرضهم لبرامج رياضية متنوعة تحتوي على جوانب نفسية ومنها معنى الذات والقدرة على مواجهة التحديات التي كانت تواجههم "(الداهري: 2003، 122) .

4- الخاتمة:

بناءً على نتائج البحث التي تم التوصل لها في حدود عينة البحث أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- 1- فاعلية البرنامج الترويحي المعد في تحسين الكفاءة البدنية والتكيف النفسي للعينة .
- 2- أن لبرنامج البحث إذ يتضمن ألعاب صغيرة الأثر الواضح بتحسين التكيف النفسي لدى التلاميذ والذي انعكس بشكل ايجابي على النتائج المبحوثة .
- 3- الألعاب الصغيرة والأنشطة المنفذة بشكل منظم توضح دورها بشكل كبير بتحسين متغيرات البحث .

التقدم في المستوى بعد تطبيق البرنامج الذي أعده الباحث وفق الأسس العلمية وما تضمنته من مجموعه من ألعاب صغيرة والتمرينات والأنشطة المختلفة والمتعددة التي كان لها الفاعلية الكبيرة والجهد الواضح الذي يبذله التلاميذ وهذا ما أكده (عمار عبد الرحمن، 1999) بأن الكفاءة البدنية مقدار ما ينجزه الفرد أثناء الأداء البدني بشكل عام والذي يعكس بشكل ايجابي على تكيف أجهزة الجسم تحت تأثير أقصى جهد ممكن (عمار عبد الرحمن: 1999، 126)، ولهذا تم التركيز في البرنامج المعد من قبل الباحث على الألعاب والتمارين والأنشطة البدنية التي تعمل على تطوير كفاءة الأداء البدني وهذا ما أشار إليه (أبو العلا احمد ومحمد صبحي، 2001) أن مقدار الكفاءة البدنية يعد مقياساً للكثير من الوظائف المهمة لأعضاء الجسم للتعبير عن مقرة الرياضي (التلميذ) على أداء عمل عضلي وبشدة عالية ولفترة طويلة (أبو العلا ومحمد صبحي: 2001، 277).

إما فيما يتعلق بتغيير التكيف النفسي والتغير الواضح الذي حصل لدى عينة البحث فيعزوه الباحث إلى مدى الشعور بالسعادة والانتماء إلى الآخرين الذي حصل نتيجة التغلب على الضغوط المحيطة بالتلاميذ من خلال تطبيق البرنامج المعد وهذا ما بينته (ملال خديجة، 2017) بأن مظاهر التكيف النفسي تتمثل في السعادة والرضا عن النفس وإشباع النواضع والتأقلم مع إي عائق قد يصيب الفرد بالإضافة إلى الثقة والاعتماد على النفس، والشعور بالانتماء (ملال خديجة: 2017، 64)، وهذا ما نجده عند التلازمة بعد تطبيق وحدات برنامج البحث المنفذ، ومن خلال ما تقدم يتضح لنا أن فاعلية البرنامج الترويحي المعد ساهم في تحسين الكفاءة البدنية من الناحية البدنية وخاصة لهذه المرحلة العمرية من تلاميذ الصف الرابع الابتدائي وهذا ما أكده كل من حاج احمد مراد و حريتي حكيم أن أفضل سن لتطوير قدرات التوافق والتكيف لدى التلاميذ يكون في مرحلة الدراسة الابتدائية لان هذه الفترة يمارس فيها التلاميذ مختلف الرياضيات والتي تساهم في نموهم المتكامل والتي ساهمت في رفع قابلياتهم البدنية (حاج احمد وحريتي: 2015، 265).

فمن خلال تطبيق وحدات البرنامج الترويحي وتم استخدام الألعاب الصغيرة التي ساهمت في تطور مستوى الأداء العام

[9] ملال خديجة؛ السياقات النفسية وعلاقتها بمستوى التكيف لدى الطلبة الجامعيين: (جامعة وهران2، كلية العلوم الاجتماعية، أطروحة دكتوراه غير منشورة، 2017).

- 4- التركيز على جانب التلاميذ النفسي ساعد على الانسجام مع نوعية الأنشطة والعباب برنامج البحث وتمارينه في وحدات بحثه المنفذة وإشاعة روح الألفة والحماس بينهم.
- بناءً على الاستنتاجات التي تم التوصل لها في حدود عينة البحث يوصي الباحث بالتالي:
- 1- وضع وتصميم برامج ترويحوية تتضمن ألاً استخدام للألعاب الصغيرة مرافقة لدروس التربية الرياضية ضيقة .
 - 2- الاستثمار الأمثل لقدرات التلاميذ من خلال التنوع في إعطاء حصص للتربية الرياضية والتنوع بمفردات الدرس .
 - 3- ضرورة استفادة المعنيين من معلمي ومدرسي التربية الرياضية من مقياس التكيف النفسي لما له أثر في تطور المهارات والأداء بشكل واضح .
 - 4- اهتمام معلمي التربية الرياضية بمشكلات التلاميذ وخاصة التي تتعلق بالجانب النفسي من أجل تهيئة الحلول المناسبة لها .
 - 5- إجراء بحوث مشابهة تتضمن تطبيق مقياس التكيف النفسي على عينات مختلفة .

المصادر :

- [1] أبو أعلأ احمد ومحمد صبحي؛ فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقييم؛ (القاهرة، دار الفكر العربي، 2001).
- [2] حاج احمد مراد وحريتي حكيم؛ تأثير برنامج متعدد الرياضات على الانتقاء الرياضي دراسة لخصائص الانجاز عند لاعبي كرة القدم؛ (جامعة الجزائر، معهد التربية البدنية والرياضة، سيدي عبد الله، أطروحة دكتوراه غير منشورة، 2015).
- [3] دانية رياض؛ تطوير الأداء الفني لمهارة الإرسال المتموج الساحق لتنمية القدرة العضلية وفق بعض المتغيرات البيوميكانيكية والوظيفية: أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2004.
- [4] سامي محمد ملحم؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط1: (عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، 2000).
- [5] سليمان ريحاني و عز الرشدان؛ أنماط المعاملة الوالدية كما يدرها المراهقون وأثرها في تكيفهم النفسي، المجلة الأردنية في العلوم التربوية ، مجلد 5، عدد 3، 2009.
- [6] صالح حسن احمد الدايري؛ أساسيات التوافق النفسي والاضطرابات السلوكية والانفعالية (الاسس والنظريات)، ط1: (عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع، 2003).
- [7] عمار عبد الرحمن قبيع؛ الطب الرياضي؛ (دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، 1999).
- [8] محمد الحماحي وعائدة عبد العزيز؛ الترويح بين النظرية والتطبيق، الطبعة 2: (القاهرة، مركز كتاب للنشر، 1998).

الملاحق

ملحق (1) استبانته لمقياس التكيف النفسي بصورته الأولى (سليمان ربحاني وعز الرشيدان: 2009، 217).

الأستاذ الفاضل اللهم احترم .

تحية طيبة

ينوي الباحث الشروع بالعمل بإجراءاته بلحثه لموسم بـ (فاعلية برنامج تروحي باستخدام الألعاب الصغيرة في تحسين الكفاءة البدنية والتكيف النفسي لتلاميذ المرحلة الابتدائية)، ولما تمتلكه من الخبرة ولمعرفه العلمية والرغبة في المساعدة للباحث، راجياً تفضل جنابكم بتحديد أهم العبارات ألملائمة للمقياس المطلوب إعداده، وفيما يلي مجموعة من العبارات، والمطلوب قراءة كل عبارة، ووضع علامة (✓) أمام الإجابة التي تنطبق عليك وتعبّر عن رأيك، بمفهوم التكيف لتلاميذ المرحلة الابتدائية.

مع جزيل التقدير والامتنان لجنابكم

الباحث

علاء هادي علي

ملاحظة: أن وجدت أي عبارة لم تذكر تأمل أراجها أن ترونها ملائمة .

التوقيع:

الاسم الثلاثي:

اللقب العلمي:

مكان العمل:

التاريخ:

مقياس التكيف النفسي بصورته الأولى

المعرض على الخبراء

ت	العبارات	تصلح	لا تصلح
1	هل تتردد في اتخاذ القرارات في حياتك اليومية ؟		
2	هل يشرد ذهنك كثيراً خلال الدرس ؟		
3	هل تعتقد أن أصدقائك في المدرسة يقضون في بيوتهم وقتاً أفضل مما تقضيه أنت؟		
4	هل أنت قادر على الاختلاط بسهولة مع زملائك في المدرسة ؟		
5	هل تشعر بالحب دائماً نحو زملاء المدرسة ؟		
6	هل تشعر بالارتياح لأن زملائك يعاملونك معاملة طيبة ؟		
7	هل تعتمد على نفسك في إنجاز واجباتك المدرسية التي تكلف بها ؟		
8	هل تمتلك الثقة بالنفس ؟		
9	هل تجد صعوبة في الالتزام بالأنظمة والقوانين المدرسية ؟		
10	هل تتردد في الاشتراك في الأعمال الجماعية مع زملائك التلاميذ خوفاً من الفشل ؟		
11	هل يسهل عليك الاعتراف بخطأ ارتكبته في المدرسة أمام زملائك ؟		
12	هل تجد صعوبة في تركيز انتباهك تجاه الدروس اليومية ؟		
13	هل تستخدم ممتلكات زملائك التلاميذ دون أن تستأذن منهم ؟		
14	هل تميل إلى التشاجر والاختلاف مع زملائك التلاميذ ؟		
15	هل تستيقظ في الصباح متعباً عادة قبل الذهاب إلى المدرسة ؟		
16	هل تعتقد أن من الضروري الالتزام بنصائح الأهل وتوجيهاتهم بخصوص المدرسة ؟		
17	هل ترغب في مساعدة زملائك التلاميذ ؟		
18	هل تشعر بالتعب والإنهاك بسرعة بسبب الدروس اليومية ؟		
19	هل تعتقد أن من الواجب احترام ممتلكات المدرسة ؟		
20	هل يسهل عليك أن تركز انتباهك تجاه الدرس ؟		

21	هل تطيع أهلك حتى لو طلب زملائك في المدرسة أن لا تفعل ذلك ؟
22	هل يوافق والداك على معظم الأصدقاء الذين تختارهم في المدرسة ؟
23	هل تشعر باهتمام زملائك بالأراء التي تبديها أثناء الدرس؟
24	هل يسهل عليك الانسجام مع زملائك الجدد ؟
25	هل يسعدك أن تقضي أوقات فراغك مع أفراد اسرتك ؟

الملحق (2) يوضح مقياس التكيف النفسي بصورته النهائية

ت	العبارات	نعم	كلا
1	هل تتردد في اتخاذ القرارات في حياتك اليومية ؟		
2	هل يثرد ذهنك كثيرا خلال الدرس ؟		
3	هل أنت قادر على الاختلاط بسهولة مع زملائك في المدرسة ؟		
4	هل تشعر بالحب دائما نحو زملاء المدرسة ؟		
5	هل تشعر بالارتياح لأن زملائك يعاملونك معاملة طيبة ؟		
6	هل تعتمد على نفسك في إنجاز واجباتك المدرسية التي تكلف بها ؟		
7	هل تمتلك الثقة بالنفس ؟		
8	هل تجد صعوبة في الالتزام بالأنظمة والقوانين المدرسية ؟		
9	هل تتردد في الاشتراك في الأعمال الجماعية مع زملائك التلاميذ خوفا من الفشل ؟		
10	هل تجد صعوبة في تركيز انتباهك تجاه الدروس اليومية ؟		
11	هل تميل إلى التشاجر والاختلاف مع زملائك التلاميذ ؟		
12	هل تستيقظ في الصباح متعبا عادة قبل الذهاب إلى المدرسة ؟		
13	هل تعتقد أن من الضروري الالتزام بنصائح الأهل وتوجيهاتهم بخصوص المدرسة ؟		
14	هل ترغب في مساعدة زملائك التلاميذ ؟		
15	هل تشعر بالتعب والإنهاك بسرعة بسبب الدروس اليومية ؟		
16	هل تعتقد أن من الواجب احترام ممتلكات المدرسة ؟		
17	هل يسهل عليك أن تركز انتباهك تجاه الدرس ؟		
18	هل يوافق والداك على معظم الأصدقاء الذين تختارهم في المدرسة ؟		
19	هل تشعر باهتمام زملائك بالأراء التي تبديها أثناء الدرس؟		
20	هل يسهل عليك الانسجام مع زملائك الجدد ؟		

الملحق (3) يوضح الأسماء الخاصة بالخبراء واللقب العلمي وأماكن عملهم

ت	اسم	لقبه	اختصاصه	أماكن عملهم
1	علي زهير حسن	أ.م.د.	التدريب / أفسلجه	الأنشطة الرياضية/الجامعة المستنصرية
2	عمر لطوفي مجيد	م.د.	التدريب / السلة	وزارة التربية / الرصافة الثانية
3	نجم عبد م طاهر اللامي	م.د.	التدريب / ألعاب	وزارة الشباب والرياضة
4	ديبر علي موسى	م.د.	تأهيل رياضي / علم نفس رياضي	وزارة التربية / الرصافة الأولى
5	محمد عيسى جودة	م.م.	تدريب / مصارعة	كلية الكوت الجامعة / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

الملحق (4) يوضح أسماء فريق العمل المساعد واختصاصه

ت	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1	أحمد عبد الواحد	تربية رياضية	ثانوية الداور الغربي
2	ياسر حسن عبد الله	الرياضيات	مدرسه الغسانية
3	أسامة ثابت عباس	مدرس لغة انكليزية	مدرسه الغسانية
4	عمر سامي	تربية رياضية	متخرج غير معين
5	شهاب احمد خليل	تربية رياضية	ثانوية الغسانية

ملحق (5) يوضح نموذج الأسبوع الأول للبرنامج الترويحي باستخدام الألعاب الصغيرة

الأدوات المستخدمة: كرات، حبال، أطواق

هدف الوحدة: التأثير على الكفاءة البدنية لتكثيف النفسي لتلاميذ الصف الرابع الابتدائي

الفئة المستهدفة: تلاميذ الصف الرابع الابتدائي

الوقت: 45 دقيقة

الملاحظات	الوقت	نوع الألعاب الصغيرة والأنشطة المستخدمة	أقسام الوحدة الترويحية
النظام والهدوء	5 د	الإحماء العام (لدير، - الهرولة- تدوير أترعين اماماً وخلفاً بالتعاقب - لدير - لهرولة مع القفز للأعلى، الهرولة مع لمس الأرض عند الاستماع لكلمة يسار او يمين) . إلقاء الخواص (التبادل بالكرات بين التلامذة)	القسم التمهيدي
التأكيد على الأداء الصحيح للتلاميذ خلال تطبيق وحدات البرنامج	10 د 3د راحة 10 د 3د راحة 10 د	1- ألعاب ركض صغيرة : وتشمل السباقات والتتابعات وألعاب البحث عن أداة أو مكان وألعاب المطاردة . 2- ألعاب القوى والرشاقة:-تشتمل على ألعاب المنازلات والشد والدفع والجذب وألعاب التوازن. 3- ألعاب تؤدي بأدوات: الأدوات التي يمكن استخدامها في الألعاب الصغيرة (كرات مختلفة، أطواق مطاطية كبيرة وصغيرة، صحنون، عصي صغيرة، حبال مختلفة الأطوال .	القسم الرئيسي
	4 د	تمارين تهيئة حرة وتمارين استرخاء	القسم الختامي



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 5, May 2023

ISSN: 1658- 8452

تأثير تدريبات بوسائل مساعدة في تطوير المرونة للأطراف العليا و بعض المهارات الهجومية بكرة

السلة بأعمار (13-15) سنة موهوبين

أ.م.د. يسرى حسون مطشر¹

جامعة القادسية/كلية التربية للبنات¹

(¹ yosrahasoon@yahoo.com)

المستخلص: أن التطور في جميع العلوم ومنها علم التدريب الذي يفتح آفاق متعددة وكثيرة للتعرف على كلما هو جديد في ذلك لرفع مستوى الأداء الفني في المجال الرياضي لكل الرياضيين ولاسيما لاعبو كرة السلة في الفترة الأخيرة، إذ تعتمد لعبة كرة السلة بصفة خاصة على العديد من المهارات والقدرات البدنية التي تحل المشكلات والتي تعول على هذه القدرات البدنية والمهارات كافة للوصول بالرياضي الى المستويات العليا. إذ تطورت الألعاب الرياضية بشكل واسع ومن بين هذه الألعاب لعبة كرة السلة، ويعد استخدام الوسائل التدريبية التي تعمل على رفع مستوى لاعب كرة السلة وصلف إمكاناته البدنية والمهارية، إما مشكلة البحث فتلورت لدور المرونة للأطراف العليا في تطوير لاعبي كرة السلة، لذا لجأت الباحثة إلى عمل تدريبات مركبة بوسائل مساعدة للأطراف العليا لمعالجة هذه المشكلة تتلاءم مع عينة البحث، والتعرف على تأثير هذه التدريبات للأطراف العليا في تطوير المرونة وبعض المهارات الهجومية بكرة السلة لأفراد العينة لصالح المجموعة التدريبية، وفرضت الباحثة هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعتي البحث ولصالح المجموعة التجريبية في تطوير مرونة الأطراف العليا وأداء المهارات الهجومية من أفراد العينة ولصالح الاختبار البعدي لصالح المجموعة التدريبية، وبعد معالجة النتائج وعرضها بالجدول توصلت الباحثة الى تحقيق أهداف البحث، واستنتجت الباحثة أن الوسائل التدريبية المساعدة اظهرت نتائج إيجابية وفعالة اثبتت قدراتها في تنمية المرونة الخاصة للأطراف العليا، لذا توصي الباحثة بإدخال الوسائل التدريبية المساعدة المقترحة ضمن المناهج، كذلك توصي الباحثة بأجراء دراسات مشابهة في ابتكار وسائل تخدم وتطور لعب كرة السلة وبقية الألعاب الرياضية.

الكلمات المفتاحية: وسائل مساعدة- تطوير المرونة للأطراف العليا- المهارات الهجومية بالكرة السلة.

1- المقدمة:

أم السفلى والعليا التي هي محور البحث والدراسة، فيتضمن ذلك تنطيط الكرة، ورميها، وتمريرها من لاعبٍ إلى آخر، إذ تتطلب لعبة الكرة السلة إلى أداء مرونة عالية للأطراف العليا. ومن خلال الخبرة الشخصية للباحثة ومن خلال متابعتها للبطولات المحلية والعربية والدولية التي شاركت فيها الأندية والمنتخبات العراقية لجميع الفئات العمرية، لاحظت أن نسبة نجاح المهارات الهجومية ضعيف جد أو من خلال المقابلات للخبراء والمختصين بكرة السلة، ينظر الملحق (1)، توصلت الباحثة الى أن هنالك ضعف في مستوى المرونة للأطراف العليا في أداء المهارات الهجومية قيد الدراسة بكرة السلة والتي يكون مؤشرها هو الفشل في أداء هذه المهارات، لذا كانت الباحثة الى عمل تدريبات بوسائل مساعدة لمعالجة هذه المشكلة من خلال استخدام وحدات تدريبية بوسائل مساعدة والاختبار لأساليب تدريبية جديدة لهذا الغرض والوصول إلى الانجاز وتحقيق أفضل النتائج في المباريات، وذلك لمعالجة المشكلة والوصول إلى الهدف تدريبات بوسائل مساعدة لتطوير المرونة للأطراف العليا وأداء بعض المهارات الهجومية، وإيجاد حل المشكلة لدى أفراد العينة.

أهداف البحث

- 1- إعداد تدريبات بوسائل مساعدة للأطراف العليا وبعض المهارات الهجومية بكرة السلة لأفراد العينة.
- 2- التعرف على تأثير هذه التدريبات بالوسائل المساعدة في تطوير المرونة للأطراف العليا وبعض المهارات الهجومية بكرة السلة لأفراد العينة.

فرضا البحث

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية للاختبارات القبليّة والبعدية في مرونة الإطراف العليا لأفراد العينة ولصالح المجموعة التجريبية.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات القبليّة والبعدية للمهارات الهجومية بكرة السلة لأفراد العينة ولصالح المجموعة التجريبية.

من خلال سمة التطور الكبير في هذا العصر لما ينصف به من العلوم كافة تجعله يفتح آفاق متعددة و كثيرة للتعرف على كل جديد في مختلف المجالات وخاصة التدريب الرياضي واستخدام الوسائل المساعدة لمواقف للفوز و الهزيمة وخاصة في لعبة كرة السلة، كذلك ازدادت الحاجة للدراسات والبحوث في مختلف العلوم التي لها علاقة مباشرة برفع مستوى الأداء الرياضي، إذا ولت الدول الكثير من الاهتمام في المشاركات الدولية والاولمبية وإحراز الألقاب والبطولات فيها. وفي بلدنا العراق تتميز لعبة الكرة السلة بمكانة متميزة نظراً لتاريخها وشعبيتها وسعة انتشارها بين العراقيين في كافة المدن العراقية، كما تعد من الألعاب التي تطورت بشكل كبير خلال السنوات الأخيرة من خلال نتائج الفرق المشاركة في البطولات والأندية والمنتخبات العراقية لكافة الفئات وخاصة في المدة الزمنية الأخيرة في لعبة كرة السلة بصفة خاصة على العديد من العلوم ولاسيما علم التدريب الرياضي والوسائل المساعدة في دراسة وتحليل المشكلات التي تعوق الوصول بالرياضي الى المستويات العليا وتطورت الألعاب الرياضية بشكل واسع ومن بين هذه الألعاب لعبة كرة السلة بفنونها الجميلة ومهاراتها الرائعة التي شهدت تقدم هذه اللعبة في أغلب دول العالم التي تهتم بشؤون هذه اللعبة، وذلك للدور البارز التي تتميز به هذه اللعبة من خلال أعداد اللاعبين إعدداً بنياً ومهارياً، وأن هذا التقدم وارتفاع مستوى التنافس لن يأتي بمحض الصدفة، بل من خلال تبني تلك الدول عمليات التدريب واستخدام الوسائل والأجهزة والوسائل التدريبية المساعدة في تطوير المرونة للأطراف العليا وتحسين مستوى أداء اللاعبين بهدف الوصول إلى المستويات العليا. وعرفت الدول أهمية لعبة الكرة السلة باللعب الشعبية الثانية بعد كرة القدم، ومن هنا برزت أهمية البحث أثر تدريبات بوسائل مساعدة في تطوير المرونة للأطراف العليا وبعض المهارات الهجومية كالتبططة العالية والمناولة الصدرية والتهديف من خط الرمية الحرة بكرة السلة لأفراد العينة البحث.

مشكلة البحث:

تعرف رياضة كرة السلة بأنها لعبة جماعية. وتعتمد تلك اللعبة على مبدأ التعامل مع الكرة باستخدام الأطراف سواء أكانت العليا

جدول (2) يبين تكافؤ أفراد العينة بالقرات البدنية ومرونة الأطراف العليا للمهارات الهجومية بكرة السلة للمجموعتين التجريبية والضابطة.

الدالة	Sig	(T) المصوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
			ع	س	ع	س		
معوي	0,000	16,71	1,673	59,00	2,228	59,16	سم	مرونة الجسم (كويري)
معوي	0,000	12,27	1,541	36,00	2,136	36,83	سم	مرونة الظهر
معوي	0,001	31,41	1,048	13,825	0,914	14,03	ثا	المنقولة الصدرية
معوي	0,002	17,15	1,047	17,463	0,766	17,37	ثا	الطبطبية العالية
معوي	0,002	37,33	0,816	13,666	1,414	14,00	عدد الرميات الحرة	التهديف من خط الرميات الحرة

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

2-3-1 وسائل جمع المعلومات: (المراجع والمصادر العربية والأجنبية، شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)، الملاحظة والتجريب، الاختبارات والقياسات، المقابلات الشخصية).

2-3-2 الأجهزة والأوتوات المستخدمة: (بورده سلة بالارتفاع مناسب للفئة العمرية، ملعب كرة سلة قانوني، شريط قياس، ميزان لقياس الوزن، كرات سلة عدد (6)، مقاعد جهاز لقياس (الطول والوزن)، أوزان حديد (نمبلس 2/1، 2) كغم، حبال مطاط، مساطب).

2-4 التجربة الاستطلاعية: من أجل أن يسير البحث وفق الخطوات العلمية الصحيحة قامت الباحثة بالتجربة الاستطلاعية بتاريخ 2022/12/17 وهي (دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة، قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأوتواته) (3: 221)، ولهذا فقد بدأت التجربة الاستطلاعية في قاعة المدرسة التخصصية للموهبة الرياضية، إذ شملت (2) لاعبين من خارج عينة البحث ومن مجتمع الأصل تم استبعادهم في التجربة الرئيسية وقد كانت أهداف التجربة هي:

- معرفة ملائمة الاختبارات لعينة البحث.

- معرفة ملائمة الوسائل التدريبية توفير الأوتوات وفحصه أو التأكد من سلامته أو تجاوز الأخطاء.

- التأكد من قدرة عينة البحث من أداء الاختبارات بدون معوقات.

- معرفة مدى صلاحية الاختبارات للعينة وانسجامها مع مستوى وقدرات المختبرين.

مجالات البحث

المجال البشري: لاعبو المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية المركز بكرة السلة وزارة الشباب والرياضة بأعمار (13-15) سنة.

المجال المكاني: قاعة المدرسة التخصصية، المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بكرة السلة في محافظة بغداد.

المجال الزماني: للفترة من 2022/12/16 ولغاية 2023/2/25

تحديد المصطلحات:

الوسائل المساعدة: وهي الاستعانة بالأوتوات التي تؤدي إلى دفع عملية التدريب والتعلم باختصار الزمن إذ يؤدي إلى إتقان الأداء الحركي التكتيك بشكل واضح وتتضح مواصفات الحركة أكثر دقة وإتقان (1: 219).

المرونة: أنها المدى الحركي في مفصل أو مفاصل (2: 152).

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة وأسلوب حلها وفق متطلبات وإجراءات البحث الميدانية.

2-2 مجتمع البحث وعينته: تم تحديد مجتمع البحث من لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية في محافظة بغداد، إذ ضم (24) لاعباً تنحصر أعمارهم من (10-17) واختارت الباحثة منهم الفئة العمرية المحصورة بين (13-15) سنة وواقع (12) لاعباً تم تقسيمهم إلى مجموعتين عن طريق الأرقام الفردية والزوجية للمجموعة الضابطة (6) و (6) للمجموعة التجريبية و (2) لاعب للتجربة الاستطلاعية وتمثل عينة البحث نسبة كل واحدة (25%) من مجتمع الأصل.

الجدول (1) يبين اختبارات التجانس بالطول والوزن والعمر وقيمة معامل الالتواء لمجموعة عينة البحث

ت	القياسات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة معامل الالتواء	النتيجة
1	الطول (سم)	170,207	7,77	0,44	متجانس
2	الوزن (كغم)	68,50	5,45	0,39	متجانس
3	العمر (سنة)	15,661	10,61	0,29	متجانس
4	العمر التدريبي (سنة)	3,47	1,39	0,227	متجانس

التنظيم: الاستلقاء على الظهر مع ثني الرجلين وتقريب القدمين من الورك مع وضع الكفين بجانب الرسغ لا أن تكون الأصابع متجهة نحو الكعبين.

وصف الأداء: عند الإشارة تعمل المختبر على رفع الجذع كاملا الى الأعلى معمد الذراعين والرجلين لعمل قوس الظهر في المدى الذي يستطيع.

طريقة القياس: تحدد المسافة بين اقرب نقطة من الداخل بين الكفين والكعبين وتؤشر هاتين النقطتين بالطباشير، ثم تقاس المسافة بينهما بواسطة شريط قياس. وهذه المسافة تعد مؤشر لقياس مرونة العمود الفقري.

ملاحظة:

- يجب عدم ثني المرفقين والركبتين أثناء أداء القوس الخلفي.

- يؤدي المختبر محاولتين وتأخذ المحاولة الأفضل.

2-5-2 الاختبارات المهارية المستخدمة في البحث:

2-5-2-1 من البدء العالي الطبطة السريعة

العالية لمسافة 20 متر (6: 247-248)

الغرض من الاختبار: قياس سرعة الطبطة العالية الأوثات اللازمة: ملعب كرة سلة، ساعة توقيت الكترونية، كرة سلة عدد (2) قانونية، شريط قياس، طباشير، وصافرة لإعطاء إشارة البدء.

الإجراءات: رسم خطان متوازيان المسافة بينهما (20 متر) بمثلثات الخطان البدء والنهاية وليكن (أ، ب)

وصف الأداء: اللاعب من وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البدء (أ) المرسوم على الأرض ومعه الكرة. أعطاه إشارة البدء للاعب الذي يقوم بالركض مع الطبطة العالية بالذراع المسيطرة بأقصى سرعة ممكنة حتى يقطع خط النهاية (ب).

تعليمات الاختبار: أخذ اللاعب الوضع الصحيح (وضع الاستعداد من البدء العالي) ومعه الكرة. ينتهي الاختبار بأن يقطع اللاعب خط النهاية (ب) بأقصى سرعة ممكنة. لكل لاعب محاولة واحدة فقط. يعلن الرقم الذي يسجله اللاعب على اللاعب الذي يليه لضمان عامل المنافسة.

-التوصل الى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات لغرض إجراء التجربة الرئيسية، مع بيان ثقلها إذ يجب تقنين الاختبارات قبل التطبيق النهائي.

2-5 الاختبارات المستخدمة في البحث: تم إجراء الاختبارات العملية لمرونة الأطراف العليا والمهارات الهجومية (المناولة الصدرية والطبطة العالية والتهديف من خط الرمية الحرة) بكرة السلة لأفراد العينة بتاريخ 20/12/2022 وبمساعدة فريق العمل المساعد.

2-5-1 اختبارات المرونة (4: 129-130)

2-5-1-1 اختبار لمرونة العمود الفقري ومطاطية

العضلات والأوتار والأربطة للمختبر:

الغرض من الاختبار: قياس المرونة الخلفية للعمود الفقري للمختبر.

الأوتار: شريط قياس مقسم بالسنتيمترات.

مواصفات الأداء: من وضع الانبطاح، الكفان متشابكة فوق الظهر يثبت الطرف السفلي بواسطة زميل، يقوم المختبر رفع الجذع للخلف ببطء الى أقصى مدى يستطيع والثبات لمدة (2 ثانية).

الشروط:

-تعطى ثلاث محاولات لكل مختبر.

-إعطاء راحة سلبية لمدة دقيقة بين كل محاولة وأخرى.

-تراعى مواصفات الأداء للمختبر.

التسجيل: تقاس المسافة للأداء من أسفل الذقن حتى مستوى الأرض بواسطة شريط القياس وذلك بحيث يكون الشريط في وضع عمودي على الأرض وأمام الرأس المختبر أثناء القياس على أن يكون الصفر ملاصقاً للأرض، تسجيل أفضل المحاولات.

2-5-1-2 اختبار الكوبري (الجسر أو القوس

الخلفي)(5: 130-131)

الغرض من الاختبار: قياس مرونة العمود الفقري للمختبر.

الأوثات المستعملة: شريط قياس، بساط، طباشير، فريق عمل مساعد.

وصف الأداء: يجلس المختبر بكرسيه خلف خط مرسوم على الأرض يبعد (1.5 متر) من الحائط وهو ممسك بالكرة عند سماع إشارة البدء يقوم بتمرير الكرة إلى الحائط ومتابعة الأداء لعمل (15) تمريرة صدرية، باليدين، على أن يكون الأداء بأسرع ما يمكن (يتم تمرير الكرة واستلامها والمختبر خلف الخط المرسوم على الأرض).

التسجيل: يحسب الزمن الذي يستغرقه المختبر منذ سماع إشارة البدء وحتى لمس الكرة للحائط، في التمريرة الخامسة عشرة (الأخيرة) بالثواني.

2-6 الاختبار القبلي: تم إجراء الاختبارات للعينه والتي شملت اختبارات المرونة للإطراف العليا والمهارات الهجومية (المناولة الصدرية والطبعية العالية والتهديف من خط الرمية الحرة) بكرة السلة لأفراد العينه بتاريخ 2022/12/16 وبمساعدة فريق العمل المساعد.

2-7 المنهج التدريبي: تم إجراء أول وحدة تدريبية بتاريخ 2022/12/20 اعتمدت الباحثة التريبات بالوسائل المساعدة المعدة من قبلها، قامت الباحثة بإعداد التمرينات وفق الأداء المهاري والمسار الحركي الذي تتطلبه المهارة لمفردات المهارات الهجومية بكرة السلة، وقد عولجت بعض الأمور للوصول إلى أفضل صيغة للعمل والخروج بالمنهج بالشكل الذي يحقق الأهداف التي وضع من أجلها منجهة، وبما يخدم أهداف الدراسة الحالية منجهة أخرى وحسب شدة التمرينات وفترة الإعداد التي تضمنتها وهي فترة الإعداد الخاص، إذ تضمن الوحدات للتريبات (الشدة والحكم والراحة والتكرار). أن " معظم التغيرات الناتجة عن التدريب تحدث عادة خلال المدة الأولى من البرنامج في غضون (8 أسابيع) وضمن فترة الإعداد الخاص (8: 32). إن الزمن الكلي للوحدة التدريبية للمدرب هو (25) دقيقة للوحدة التدريبية الواحدة ومجموع الزمن خلال الأسبوع هو (50 دقيقة) ومجموع زمنها الكلي في (8 أسابيع) هو (400) دقيقة أي (6) ساعات. استغرق زمن تطبيق البرنامج التدريبي (8 أسابيع) وبمعدل وحدتين تدريبيتين أسبوعياً هي أيام (الجمعة والثلاثاء). لذلك أن الزمن الذي استخدمته الباحثة في القسم الرئيس الخاص بمنهاج المدرب الذي كانت مدته (20-25) دقيقة وكانت تمرينات المنهج التدريبي خاصة لتطوير أداء المرونة الخاصة

أدارة الاختبار: مسجل: يقوم بالنداء على الأسماء وإعطاء إشارة البدء أولاً وتسجيل النتائج ثانياً.

مؤقت: يقوم بالتوقيت فضلاً عن أنه يقف عند خط النهاية (ب).
حساب الدرجات: درجة لكل لاعب هي الزمن الذي يستغرقه في أداء الاختبار منذ لحظة إعطائه إشارة البدء عند الخط (أ) وحتى يقطع خط النهاية (ب).

2-2-5-2 اختبار دقة التهديف من الرمية الحرة (6: 164)

الغرض من الاختبار: قياس مهارة دقة التهديف من الرمية الحرة وذلك من خلف خط الرمية الحرة.

الأدوات: كرة سلة، هدف كرة سلة.

مواصفات الأداء: يتم أداء الرميات من خلف خط الرمية الحرة، ولكل مختبر عشرون محاولة، وللمختبر أن يقوم بأداء الرمية الحرة باستخدام أي طريقة من طرق التصويب على أن يؤدي الرميات العشرون في شكل مجموعات منها خمس رميات على أن يكون ذلك في شكل دائرة، وأن يدع مختبر آخر يقوم بأداء المجموعة الأولى وهكذا، ويسمح بأداء بعض الرميات قبل الأداء على سبيل التجربة، أنظر الشكل.

الشروط:

1- لكل مختبر الحق في أداء عشرين رمية.

2- يجب أن يتم الرمي من خلف الرمية الحرة.

التسجيل: تحسب درجة واحدة لكل إصابة صحيحة (دخول الكرة في السلة) يقوم بها المختبر، وذلك بصرف النظر عن كيفية دخولها السلة، ويحسب (صفر) إذا لم يتحقق ذلك، وأن لكل مختبر الحق في أداء عشرين رمية والحد الأقصى لعدد الدرجات عشرون درجة.

2-2-5-3 اختبار التمرير المناولة الصدرية (7: 173)

الغرض من الاختبار: قياس سرعة التمريرية الصدرية (caest - Pass)

الأدوات المستخدمة: أرض مسطحة، حائط مسطح وأمس، ساعة توقيت، كرة سلة، يرسح خط على الأرض يبعد (1.5 متر) عن الحائط.

الجدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث لمرونة الإطراف العليا وبعض المتغيرات للمهارات الهجومية بكرة السلة في الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية.

المتغيرات	وحدة القياس	تجريبي قبلي		تجريبي بعدي		Sig	(T) المحسوبة	الدالة
		ع	س	ع	س			
مرونة الجسم (كوري)	سم	2.228	59.16	2.041	63.166	0.002	15.492	معنوي
مرونة الظهر	سم	2.136	36.83	2.483	39.833	0.006	8.216	معنوي
المناولة الصدرية	ثا	0.914	14.03	0.960	12.386	0.001	5.980	معنوي
الطبطة العالية 20 م	ثا	0.766	17.37	1.274	14.728	0.002	17.15	معنوي
دقة التهديد خط الرمية الحرة (20 رمية)	عدد الرميات	1.414	14.00	1.211	16.966	0.000	8.865	معنوي

من خلال الجدول (3) ظهرت لنا النتائج التالية لمتغيرات البحث وهي في اختبار (مرونة الجسم الكوري) إذ بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي بلغت (59.16) وانحراف معياري (2.228) وبلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (63.166) وانحراف معياري (2.041) وقيمة (T) المحسوبة (16,71) مما يدل على وجود فرق معنوي بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدية ولصالح نتيجة الاختبار البعدي.

وأن قيمة الوسط الحسابي لاختبار (مرونة الظهر) في الاختبار القبلي بلغت (36,83) وانحراف معياري (2.136) وبلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (39,833) وانحراف معياري (2,483) وقيمة (T) المحسوبة (12,27) مما يدل على وجود فرق معنوي بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدية ولصالح نتيجة الاختبار البعدي.

أما قيمة الوسط الحسابي لاختبار (المناولة الصدرية) في الاختبار القبلي بلغت (14,03) وانحراف معياري (0,914) وبلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (12,386) وانحراف معياري (0,960) وقيمة (T) المحسوبة (31,41) مما يدل على وجود فرق معنوي بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدية ولصالح نتيجة الاختبار البعدي.

أما قيمة الوسط الحسابي لاختبار (الطبطة العالية) في الاختبار القبلي بلغت (17,37) وانحراف معياري (0,766) وبلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (14,728) وانحراف معياري (1,274) وقيمة (T) المحسوبة (17,15) مما يدل على وجود فرق معنوي بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدية ولصالح نتيجة الاختبار البعدي.

للأطراف العليا في بداية القسم الرئيس للمنهج الرئيس للمدرب في الجزء الرئيسي، وكانت التمرينات مشابهة للمسارات الحركية للمهارات قيد الدراسة التي هي قيد الدراسة وكانت الباحثة مسؤولة فقط عن برنامجها التدريبي المحدد فقط إذ يقف موقف المتفرج من دون التدخل بالعمل التدريبي وليس مسؤولاً عن منهج المدرب، وكان المدرب مسؤولاً أيضاً عن تمرينات للقدرات البدنية والتمارين المهارية والقسم الختامي للمجموعة التجريبية، واستخدمت الباحثة في تمارين برنامجها التدريبي أشكالاً مختلفة من التمارين وباستخدام الوسائل التدريبية المساعدة بطريقة الترتيب الفترتي مرتفع الشدة (80-90%)، (3) أسابيع شدة 80%، (3) أسابيع شدة 85% و (2) أسابيع شدة 90% (ليحصل تكيف على كل شدة)، كما موضح بالملحق (1) لتحقيق الهدف الذي وضع البرنامج وتطوير مرونة الأطراف العليا لبعض مهارات الهجومية بكرة السلة من أفراد العينة. وبعد ذلك تطبق هذه التمرينات للاعبين بعد آخر و في حالة تطبيق التمرينات بشكل مجموعة واحدة واعي إعطاء فترات راحة بين تمرين وآخر وضمن مجاميع للوحدات التدريبية وفق الشدة للفترة الخاصة لهذه التمرينات حسب التكرار والحجم وشدة الأداء حسب زمن أداء المهارات الهجومية سوف يتم التدرج عليها لأداء قدرات المرونة الأطراف العليا لبعض المهارات الهجومية المناولة الصدرية والطبطة العالية والتهديد من خط الرمية الحرة لأفراد العينة.

2- 8 الاختبارات البعدية: قامت الباحثة بإجراء الاختبارات البعدية يوم 2023/2/23 للاختبارات قيد الدراسة المرونة للأطراف العليا والقدرات الهجومية المهارية من المناولة الصدرية والطبطة العالية والتهديد من خط الرمية الحرة لنفس الظروف في الاختبار القبلي وفق ما توفر من أجهزة وأدوات.

2- 9 الوسائل الإحصائية: استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية (spss) لاستخراج القيم وفق معطيات هذه الوسيلة الإحصائية.

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3- 1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات لمرونة الإطراف العالية وبعض المهارات الهجومية لأفراد العينة:

() مما يدل على وجود فرق معنوي بين نتائج ولصالح نتيجة الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

أما قيمة الوسط الحسابي للاختبار (الطبطة العالية) للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (14.728) بانحراف معياري (1.274) وقيمة (T) المحسوبة (17,15)، في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (16.136) وبانحراف معياري (1.614) وقيمة (T) المحسوبة (16,71) مما يدل على وجود فرق معنوي بين نتائج ولصالح نتيجة الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

أما قيمة الوسط الحسابي للاختبار (دقة التهديد من خط الرمية الحرة) في البعدي للمجموعة التجريبية (16.966) بانحراف معياري (1.211) وقيمة (T) المحسوبة (37.33)، في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (15.100) بانحراف معياري (0.836) وقيمة (T) المحسوبة (16.71) مما يدل على وجود فرق معنوي بين النتائج و لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

3- 2 مناقشة النتائج:

من خلال ما أفرزته النتائج تبين لنا أن مرونة الأطراف العليا " تلعب دوراً فعالاً في المهارات وطبيعة الأداء الحركي للمهاجمين بكرة السلة، إذ يختلف المدى الحركي للأطراف العليا من فعالية وأخرى من لعبة إلى لعبة أخرى " (9: 152)، إن المهارات التي تطرقت إليها الباحثة يميز أداؤها كالمرونة للأطراف العليا كعنصر حركي فعال. وعندما يحدث التكامل بين المرونة للأطراف العليا مع الاداءات لمهاري للمهارات الهجومية للطبطة العالية والمناولة الصدرية والتهديد من خط الرمية للاعبين يصبح التفوق نصيب هذه المهارات لان " الكثير من الفعاليات الرياضية يجب على الجسم الرياضي أن يتميز بالمرونة الكافية حتى يستطيع أداء مهارات صعبة وعالية الجودة". (10: 110). إنما يتميز به لاعب كرة السلة على أداء المهارات الهجومية يجب أن تنصب على إمكانياته في تحديد الزمن واللحظة التي يجري فيها التنفيذ وان يوظف قابلية المرونة لديه خدمت للأداء الحركي لان المرونة تسهم في الاقتصاد بالجهد والتقليل من الزمن الأداء فضلاً عن إظهاره بشكل أكثر انسيابية كذلك فإن " ارتباط مستوى المهارات بمدى حركة المفاصل وماله من تأثير

أما قيمة الوسط الحسابي للاختبار (دقة التهديد من خط الرمية الحرة) في الاختبار القبلي بلغت (14.00) وبانحراف معياري (1.414) وبلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (16.966) وبانحراف معياري (1.211) وقيمة (T) المحسوبة (37.33) مما يدل على وجود فرق معنوي بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح نتيجة الاختبار البعدي.

الجدول (4) يبين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث لمرونة الأطراف العليا وبعض المتغيرات للمهارات الهجومية بكرة السلة في الاختبارات البعدية للتجريبية والبعدي للمجموعة الضابطة

المتغيرات	بعدي تجربي		بعدي ضابطة		Sig	الدالة
	ع	س	ع	س		
مرونة الجسم (كويري)	2.041	63.166	2.136	60.183	0.001	معنوي
مرونة الظهر	2.483	39.833	1.510	37.500	0.011	معنوي
المناولة الصدرية	0.960	12.386	0.880	13.211	0.000	معنوي
الطبطة العالية	1.274	14.728	1.614	16.136	0.000	معنوي
التهديد من خط الرمية الحرة	1.211	16.966	0.836	15.100	0.003	معنوي

من خلال الجدول (4) ظهرت لنا النتائج التالية لمتغيرات البحث في عينة البحث وهي في اختبار (مرونة الجسم الكويري) إذ بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (63.166) وبانحراف معياري (2.041) وقيمة (T) المحسوبة (16.71)، في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (60.183) وبانحراف معياري (2.136) مما يدل على وجود فرق معنوي بين نتائج ولصالح نتيجة الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

وأن قيمة الوسط الحسابي للاختبار (مرونة الظهر) فبلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (39.833) وبانحراف معياري (2.483) وقيمة (T) المحسوبة (12,27)، في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (37.500) وبانحراف معياري (1.510) مما يدل على وجود فرق معنوي بين نتائج ولصالح نتيجة الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

أما قيمة الوسط الحسابي للاختبار (المناولة الصدرية) في الاختبار للمجموعة التجريبية البعدي (12.386) وبانحراف معياري (0.960) وقيمة (T) المحسوبة (31.41)، في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (13.211) وبانحراف معياري (0.880) وقيمة (T) المحسوبة

للمفاصل. ويمكن إجراء تمارين المرونة مع الزميل أو بالأجهزة والأوتار وكذلك من خلال التمارين السويدية "(12: 170)

4- الخاتمة:

بناءً على نتائج البحث التي تم التوصل لها في حدود عينة البحث أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

1- ثبتت النتائج أن التمارين الخاصة باستخدام الوسائل التدريبية المساعدة كان لها تأثيراً في تنمية وتطوير المرونة للأطراف العليا الخاصة وتطور الأداء المهاري للمهارات الهجومية بكرة السلة قيد الدراسة.

2- أن التنمية والتطور الحاصل لدى أفراد المجموعة الضابطة لم يرتق إلى مستوى أفراد المجموعة التجريبية وهذا يدل على إن التدريب باستخدام التمارين الخاصة للأطراف العليا بالوسيلة المساعدة الذي وضعه الباحث كان أكثر فاعلية وفائدة في أداء المهارات الهجومية قيد الدراسة..

3- أظهرت نتائج البحث على وجود علاقة معنوية ارتباطية بين الاختبارات للقدرات بمرونة الأطراف العليا والمهارات الهجومية لأفراد العينة.

4- أن التطور الذي أحدثته التمارين الخاصة التي أعدتها الباحثة بكرة السلة أدت إلى التطور بالمجموعة التجريبية في مراحل الأداء لمرونة الأطراف العليا الخاصة كان أفضل مما هو عليه لدى المجموعة الضابطة.

في ضوء الاستنتاجات التي توصلت إليها الدراسة خرجت الباحثة بالتوصيات التالية:

1- توصي الباحثة بإدخال الوسائل التدريبية المقترحة ضمن المناهج التدريبية للمنتخبات الوطنية والأندية الرياضية لما أظهر من نتائج إيجابية وفعالة في تنمية المرونة الخاصة للأطراف العليا وتطوير الأداء الفني للمهارات الهجومية وبالتالي تحسين مستوى الأداء.

2- توصي الباحثة باستخدام الوسائل في مهارات أخرى لفعاليات والعباب أخرى بعد إجراء بعض التعديلات عليها.

3- توصي الباحثة بإجراء دراسات مشابهة في ابتكار وسائل تخدم وتطور لعبة الكرة السلة وبقيّة الألعاب الرياضية الأخرى.

إيجابي كبير على مستوى أداء تلك المهارات وإنجازها (11: 220). لذلك اعتمدت الباحثة في منهجها التدريبي على تمارين مكثفة لمرونة الأطراف العليا بالأوتار المساعدة، إن عدم استخدام هذه التمارين الفعالة أو قلقتها في الوحدات التدريبية يؤدي إلى زيادة صعوبة الأداء وبطئه سواء كان مهارياً أو خططي أو بالتالي لا بد أن يشكل ذلك إعاقة لتأدية تمارين المنافسة، كما يعوق الأداء الميكانيكي للحركة وأداء المهارات الهجومية بكرة السلة.

لقد حرص الباحث على إعداد هذه التمارين الخاصة للمرونة المقننة لذلك "الزيادة في المرونة عن الحد الطبيعي من شأنها أن تؤدي إلى التأثير السلبي في الأداء الحركي للاعب كرة السلة". (12: 62)، ولذلك فإن المرونة قد تنعكس سلباً على الأداء الحركات من خلال "اتخاذ الجسم الأوضاع الخاطئة كما أنها تؤثر في بعض مكونات الأداء الأخرى" (13: 342)، إن الجدلية بين المرونة وأداء مهارات لاعبي كرة السلة قيد الدراسة تتأثر "عند الأداء لهذه المهارات ودور المفاصل والعضلات الرئيسية الداخلة في الأداء الحركي من خلال مرونة العمود الفقري والكتفين، والمدى الحركي للعمود الفقري. ويساعد ذلك على أداء المهارات الهجومية للاعب كرة السلة بصورة أفضل، والتي يحتاج إلى مرونة كافية العمود الفقري بدرجة عالية، وكذلك تغيير الاتجاه مع الخصم لأداء فعال والذي يحتاج إلى مرونة العضلات للجذع. إن متطلبات الأداء الحركي للمهارات الهجومية لصفة المرونة بالأطراف العليا تختلف وفقاً لنوع الحركة وأدائها، لذا فإن تنمية المرونة في كرة السلة تتطلب الارتقاء بمطاطية العضلات الداخلة في الأداء إلى جانب الصفات البدنية والحركية الأخرى إن نظام الإطالة يزيد من مدى الحركة فضلاً عن قدرة العمود الفقري لأداء أمثل، إذ إن المرونة للأطراف العليا تتطور وتزداد نتيجة المرنان يومياً، وإن لاعبي كرة السلة يجب أن يمارسوا الأداء عليها يومياً حتى يتمكنوا من الحصول على إمكانية تطوير مرونة العمود الفقري والعضلات الرئيسية العاملة عليها وبالأخص العضلة العجزية الشوكية التي تلعب دوراً مهماً في نجاح أداء المهارات قيد الدراسة وهي المهارات الهجومية وهي المناولة الصدرية والطبطة العالية والتهديف من خط الرمية الحرة والتي تشكل نوع المدى الحركي

4- استخدام هذه الوسائل على فئات و ألعاب أخرى ولتنمية
صفة بدنية أخرى واعتماد وسائل تكملية أخرى في تحسين
الأداء الفني لتطوير الكرة السلة من خلال الوحدات التعليمية
والتدريبية.

المصادر:

- [1] بسطويسي أحمد؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).
- [2] محمد عثمان؛ التعلم الحركي وتدريب، ط1: (الكويت، دار القلم للنشر والتوزيع، 1987).
- [3] حمدان رحيم رجا الكبيسي؛ أثر الطريق الجزئية والكلية، والمختلطة في التعلم والتعليم للمرونة بالمصارعة الرومانية: (رسالة ماجستير، جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية، 1983).
- [4] أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد؛ فسيولوجية اللياقة البدنية: (دار الفكر العربي، 2003).
- [5] علي عبد نصيف، قاسم حسن؛ تدريب القوة والمرونة. ترجمة: (بغداد، الدار العربية للطباعة، 1980).
- [6] علي سلمان عبد الطرقي؛ الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية: (بغداد، الباب المعظم، مكتب النور، 2013).
- [7] مروان عبد المجسد؛ الاختبارات في التربية الرياضية: (دار الفكر العربي، 2002).
- [8] مفتي إبراهيم حمادة؛ التدريب الرياضي الحديث تخطيط و تطبيق وقيادة، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1998).
- [9] محمد إبراهيم شحاتة، محمد جابر؛ دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1995).
- [10] بسطويسي أحمد؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).
- [11] أبو العلا أحمد عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997).
- [12] وديع ياسين والحجار، ياسين طه محمد علي؛ الإعداد البدني للنساء: (وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، مطبعة كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل).
- [13] محمد صبحي حسنين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط3: (دار الفكر العربي، مدينة نصر، 1995).
- [14] حمدان رحيم الكبيسي؛ التعليم والتدريب الرياضي، ط2: (جامعة بغداد، 2010).

الملاحق:

الملحق (1) يوضح أسماء السادة المختصين والخبراء

ت	الاسم الثلاثي	التخصص	مكان العمل
1	أ.د علي سموم دعلك	بايو كرة سلة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - الجامعة المستنصرية
2	أ.م.د محمد مطلق بدر	بايو كرة سلة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - الجامعة المستنصرية
3	م.د علي مناتي احمد	بايو كرة السلة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - الجامعة المستنصرية

الملحق (2) يوضح نموذج لوحات تدريبيه حسب الشدد

الهدف: تطوير القدرة الانفجارية للذراعين وتحمل الأداء (المرونة)

زمن التمرينات الكلي (20- 25د)

الراحة	التكرارات المجموعات	الشدة	التدريبات
15 ثا بعد كل تكرار	7 × 15 ثا	%80	1- الوقوف مع فتح الساقين قليلاً حبل المطاط أسفل القدمين مسك بإطراف الحبل بالذراعين وراحة اليد للخارج ثني ومد الذراعين
	7 × 15 ثا	%80	2- مسك الدمبل بكلتا اليد ينثو مد الذراعين للأمام وخفضهما
	7 × 15 ثا	%80	3- مسك الدمبل بكل يد ثمحني الجذع وفرد الذراعين للجانب
	7 × 15 ثا	%80	4- مسك الدمبل وراحة اليد تكون للدخل ثني ومد الذراعين مع بقاء العضد ثابتاً

الراحة	التكرارات المجموعات	الشدة	التدريبات
15 ثانية بعد كل تكرار الراحة بين المجموع 3.00 -2,30	7 × 15 ثا	%85	1- الجلوس على مقعد مسك الدمبل بيد واحدة ثني ومد الذراع مع بقاء العضد ثابتاً
	7 × 15 ثا	%85	2- من وضع الاستلقاء على الظهر مع ثني الركبتين مسك الدمبل بكلتا اليدين ثني ومد الذراعين
	7 × 15 ثا	%85	3- الاستلقاء على المقعد والركبتين للأسفل مسك الدمبل بكلتا اليدين وراحة اليد للخارج ثني ومد الذراعين
	7 × 15 ثا	%85	4- الجلوس على الركبة مسك الكرة الطبية بوزن 2 كغم و دفعها فقط بالجزء العلوي من الجسم الاستلقاء على الظهر وضع الحبل فوق احد الرجلين ومسك الطرفين الآخرين باليدين مع ثني ومد الساق

الراحة	التكرارات المجموعات	الشدة	التدريبات
15 ثانية بعد كل تكرار الراحة بين المجموع 3.00 -2,30	7 × 15 ثا	%90	1- الوقوف الجانبي بمسافة 3م مع الزميل رمي الكرة للزميل من الجانب مع دفع الكرة بشكل قوس للزميل
	7 × 15 ثا	%90	2- الوقوف مع جعل الجانب الأيسري ووجه مقعد التمرين ومسك الدمبل في اليد اليمنى وضع اليد اليسرى والركبة اليسرى على المقعدوا الانحناء للأمام حتى يكون الظهر موازي للأرض ما للأرض ثم رفع الثقل للأعلى
	7 × 15 ثا	%90	3- الاستلقاء على الظهر فوق مقعد مس كروج من الدمبل وتكون الذراع بزاوية قائمة سحب الدمبل للخلف ثم للأمام مع بقاء العضد ثابتاً.
	7 × 15 ثا	%90	4- الوقوف انحناء مع رفع ثقل بذراع واحد وضع الدمبل في اليد اليمنى واليد اليسرى على الفخذ الأيسر للحصول على الدعم ورفع الثقل ثم التبديل بين الذراعين

تأثير إستراتيجية الصف المقلوب في التفكير الجانبي وتعلم مهارة الإرسال بالكرة الطائرة للطالبات

ا.م.د. علياء حسين عبيد¹

جامعة الكوفة/كلية التربية للبنات¹

(¹ a8aliahussein@gmail.com)

المستخلص: هدف البحث إلى:

- التعرف على اثر إستراتيجية الصف المقلوب في التفكير الجانبي وتعلم مهارتي الإرسال من الأسفل والأعلى بالكرة الطائرة لطالبات المرحلة الثانية .
 - التعرف على أفضلية التأثير بين المجموعتين التجريبية والضابطة في التفكير الجانبي وتعلم مهارتي الإرسال من الأسفل والأعلى بالكرة الطائرة لطالبات المرحلة الثانية
 - وأقرضت الباحثة ما يلي:
 - وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبالية والبعدي لمجموعتي البحث في التفكير الجانبي وتعلم مهارتي الإرسال من الأسفل والأعلى بالكرة الطائرة لطالبات المرحلة الثانية
 - استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وتكون مجتمع البحث من طالبات المرحلة الثانية في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة والبالغ عددهن (32) طالبات اختبار (20) طالبة وبصورة عشوائية لتكون عينة البحث وقسمت الى مجموعتين ضابطة وتجريبية كل مجموعة (10) طالبات، وتم إجراء التجانس والتكافؤ بينهم .
 - وقامت الباحثة بإعداد الخطط التدريسية وفق إستراتيجية الصف المقلوب، وبعد الانتهاء من تنفيذ الوحدات التعليمية تم إجراء الاختبار البعدي وبعد جمع البيانات وتقريرها عولجت إحصائياً استنتج الباحثة ما يلي:
 - لإستراتيجية الصف المقلوب اثر في التفكير الجانبي و تعلم مهارتي الإرسال من الأسفل والأعلى بالكرة الطائرة لطالبات المرحلة الثانية
 - هناك أفضلية لإستراتيجية الصف المقلوب في التفكير الجانبي وتعلم مهارتي الإرسال من الأسفل والأعلى بالكرة الطائرة لطالبات المرحلة الثانية.
 - لذلك أوصت الباحثة باستخدام هذه الإستراتيجية في تعلم مهارات أخرى لفعاليات أخرى .
- الكلمات المفتاحية:** إستراتيجية- الصف المقلوب- التفكير الجانبي- مهارة الإرسال من الأسفل والأعلى- الكرة الطائرة .

1- المقدمة:

تطبيق إستراتيجية الصف المقلوب في تعلم مهارات الكرة الطائرة إذ يشهد العالم تقدما واسعا في مجال تكنولوجيا المعلومات شملت جميع مجالات الحياة ويظهر ذلك جليا في التطورات الهائلة والسريعة في المعرفة العلمية التي تمثلت بالاكتشافات الجديدة والمتلاحقة في منظومة عالمية اتسمت بالتغيرات السريعة من أجل اختصار الجهد والوقت للوصول الى الأهداف وفي ظل هذه التغيرات الحادثة كان لابد من إعادة النظر في الاستراتيجيات والطرائق التعليمية التي تتناسب مع هذه التطورات التكنولوجية من أجل توفير بيئة تعليمية تلي رغبات واحتياجات المتعلمين .

مشكلة البحث:

أن استثمارات الإمكانيات الكبيرة للتكنولوجيا في العملية التعليمية أصبحت ضرورة عصرية وطرائق التدريس التقليدية أصبحت غير مجدية ولا تثير شغف الطالب نحو التعلم كونها لا تتسجم مع بيئته الحياتية خارج المدرسة فأصبح هذا الجيل جيل (الآي باد) في حاجة لتسخير التكنولوجيا بعد ما أخذت وسائل التواصل حيزا كبيرا في تفكيره وحياته وكذلك لإضافة الإثارة والتشويق لعناصر البيئة التعليمية المتعددة منها المنهج والفصول الدراسية. أن استثمار التكنولوجيا في التعليم المعاصر وقلب العملية التعليمية من خلال الشرح في المنزل عن طريق إرسال المعلومات الى العينة وتتم عملية التطبيق في الصف ولغرض الخوض في هذه التجربة ومحاولة الاستفادة منها في العملية التعليمية سوف نعمل على الخوض في هذه التجربة.

هدفا البحث:

1- التعرف على تأثير إستراتيجية الصف المقلوب في التفكير الجانبي وتعلم مهارتي الإرسال من الأسفل والأعلى بالكرة الطائرة لطالبات المرحلة الثانية.

2- التعرف على الفروق في الاختبارات البعدية لمجموعي البحث في التفكير الجانبي وتعلم مهارتي الإرسال من الأسفل والأعلى بالكرة الطائرة.

فرضا البحث:

1- يوجد تأثير معنوي لإستراتيجية الصف المقلوب في تطوير التفكير الجانبي وتعلم مهارتي الإرسال من الأسفل والأعلى بالكرة الطائرة للطالبات

إستراتيجية التعلم الحديثة إحدى المحاور والركائز الأساسية في إخراج درس التربية البدنية. هذا وقد تعددت هذه الاستراتيجيات بشكل ملفت للنظر وذلك من أجل تلبية مختلف المستويات والأصناف والرغبات لتحقيق مثير وحافز للتعلم يأخذ بأيدي الطلبة الى التعلم الفعال وبما أن المدرسة احد الأركان الأساسية التي تستند عليها عملية التعلم وتشكل الحجر الأساس في العملية التعليمية فمن الضروري للمختصين من معلمين أو مدرسين استخدام استراتيجيات جديدة تتناسب وقرات الطلاب التي تساعد في تطوير الفعاليات المراد تطبيقها إذ أصبح من الضروري على الأساتذة أن يواجهوا تحديات العصر بالاستراتيجيات والوسائل الحديثة حتى يتغلبوا على ما يواجههم من مشكلات ويدفعوا بالتعلم لكي يقوم بمسؤوليته في تطوير المجتمع حيث تقوم الاستراتيجيات الحديثة على أساس التفاعل والتعاون بين الطلاب والأساتذة يجعلهم يتفاعلوا مع المادة التعليمية من جهة ومع زملائهم من جهة أخرى إذ ينمي هذا الأسلوب اتجاهات الطلاب الإيجابية نحو التعلم.

وللتفكير الجانبي القدرة على التفكير بشكل خلاق أو (خارج الصندوق) من أجل حل مشكلة عادة ما يتم استخدام التفكير المنطقي لحل المشكلات بطريقة مباشرة ومع ذلك فإن التفكير الجانبي ينظر الى الأشياء من منظور جانبي (يعرف بالتفكير الأفقي) من أجل العثور على إجابات غير واضحة على الفور وقد يكون تحسين المهارات أمراً صعباً لأن التفكير الجانبي يأتي بشكل طبيعي لبعض الأشخاص أكثر من غيرهم ومع ذلك مثل أي شيء آخر فإن الممارسة تجعلها مثالية . ويمكن أن تكون الخرائط الذهنية طريقة رائعة كل شكل عندما لا يساعد التفكير المنطقي نظراً لأن الخرائط الذهنية هي مساعدات بصرية فأنها تتطلب من العقل تعديل عمليات التفكير.

وتعد لعبة الطائرة لعبة جماعية فرقية تشمل العديد من المهارات والحركات المتنوعة والمسلية والتي تمثل جانبا مهما في العمليات التربوية في درس التربية الرياضية.

وتكمن أهمية البحث في التنوع في عملية التعلم من خلال استخدام بدائل تعليمية تعطي للمتعلم دورا فعالا في عملية التعلم وتساعد على الحماس والتشويق للعملية التعليمية وذلك من خلال

استعانت الباحثة لمقياس التفكير الجانبي المعد من قبل الباحثة (مروة خلف الله، مها نصر) وتكون هذا المقياس من مجالات وهي:

1- مهارة توليد ادراكات جديدة

2- مهارة توليد مفاهيم جديدة

3- مهارة توليد أفكار جديدة

4- مهارة توليد بدائل جديدة

5- مهارة توليد إبداعات جديدة

وتكون كل محور من (4) فقرات لذا يصبح المقياس مكون من (20) فقرة إما مفتاح التصحيح فهو ثلاثي (كبير، متوسط، صغير) إذ تأخذ

درجات (1، 2، 3) على التوالي كما في ملحق (1) إي أن درجات المقياس تنحصر ما بين (20-60) درجة.

ثانياً: الاختبارات المهارية: بعد تحديد المهارات الأساسية وهي مهارتي (الإرسال من الأسفل والأعلى) لكونها من المهارات التي تدرس ضمن منهج المرحلة الثانية في الكورس الدراسي الأول وتم اعتماد الاختبارات الآتية في عملية الحصول على النتائج.

2-3-3 وصف اختبارات الأداء الفني والدقة لمهارتي

الإرسال من الأسفل والأعلى بالكرة الطائرة: قامت الباحثة باختيار الاختبارات الخاصة بالأداء الفني للمهارات (الإرسال من الأسفل والأعلى) بالكرة الطائرة والتي اعتمد فيها على البناء الظاهري للمهارة في عملية التقويم وعلى ضوء ذلك فمن بتقسيم كل مهارة الى ثلاثة أقسام وكما في الآتي:

أولاً: اختبار الأداء الفني لمهارة الإرسال المواجه

الأمامي من الأسفل: قام ثلاث مقومين بتقويم المحاولات الثلاث لكل طالبة مختبرة ويمنح لها ثلاث درجات عند كل مقوم علماً أن درجة التقويم النهائية لكل محاولة (10) درجات مقسمة على أقسام المهارة الثلاثة هي (3) للقسم التحضيري و(5) للقسم الرئيس و(2) للقسم النهائي ويتم بعدها اختيار أفضل درجة عند كل مقوم ومن خلال استخراج الوسط الحسابي لأفضل ثلاث درجات تستخرج الدرجة النهائية لكل مختبر.

2- وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدي لمجموعتي البحث في التفكير الجانبي وتعلم مهارتي الإرسال من الأسفل والأعلى بالكرة الطائرة لطالبات المرحلة الثانية ولصالح الاختبار البعدي.

مجالات البحث:

المجال البشري: طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية للبنات 2023/2022.

المجال المكاني: قاعة الداخلية لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/كلية التربية للبنات.

المجال الزمني: 2022/9/1 الى 2023/4/5

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك لملائمته وطبيعة مشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينه: تكون مجتمع البحث من طالبات المرحلة الثانية/قسم التربية البدنية الرياضية/كلية التربية للبنات/ جامعة الكوفة . للعام الدراسي 2023/2022 والبالغ عددهن 32 طالبة واختيرت عينة البحث بطريقة عشوائية وعددها (20) طالبة تم تقسيمهن الى مجموعتين تجريبية وضابطة وواقع (10) طالبات كل مجموعة وحسب الجدول الآتي:

الجدول (1) مجتمع البحث وعينه

العينة	الرئيسية	الاستطلاعية	المستبعدات
	20	8	4
النسبة المئوية	%63	%25	%12

2-3 إجراءات البحث الميدانية:

2-3-1 متغيرات البحث:

1- المتغير المستقل (إستراتيجية الصف المقلوب)

2- المتغير التابع (التفكير الجانبي) ومهارتي الإرسال من الأسفل والأعلى.

2-3-2 الاختبارات والمقياس المستخدم:

أولاً: مقياس التفكير الجانبي (مروة خلف الله، مها نصر: 2020):

يعاً : اختبار الدقة لمهارة الإرسال من الأعلى (محمد

صبي حسنين وحمدى عبد المنعم: 1997):

-الهدف من الاختبار: قياس دقة الإرسال المواجه من الأعلى بالكرة الطائرة

-الأدوات المستخدمة: ملعب كرة طائرة، كرات قانونية عدد (5) شريط ملون لتقسيم الملعب، وكما موضح بالشكل (2).

-مواصفات الأداء: يقف الطالب في المنتصف للخط النهائي للملعب ممسكاً بالكرة ليقوم بأداء الإرسال المواجه لتعبر الكرة الشبكة الى النصف المخطط الآخر من الملعب.

-شروط الأداء: في حالة لمس الكرة الشبكة وعبورها وفي حالة سقوطها خارج حدود الملعب تعد محاولة للطالب المختبر (من ضمن المحاولات الخمسة).

-التسجيل: يأخذ الطالب درجة المنطقة التي تقع فيها الكرة لكل محاولة صحيحة، لكل طالب مختبر (5) محاولات وتكون الدرجة موزعة على المناطق (1-5) والدرجة العظمى لهذا الاختبار هي (25) درجة مع ملاحظة انه في حالة سقوط الكرة على الخط الفاصل بين منطقتين تحسب للطالب المختبر درجة المنطقة الأعلى.

5	2	4	3م
	1	3	3م
	2	4	3م

الشكل (2) يوضح الإرسال المواجه من الأعلى

2- 4 الاختبارات القبليّة (التجانس والتكافؤ):

2- 4- 1 تجانس العينة: أجريت الاختبارات القبليّة لمهارة الإرسال من الأعلى والأسفل والتفكير الجانبي وأجريت الاختبارات في قاعة كلية التربية للبنات/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الكوفة في 6-7/11/2022، الساعة التاسعة صباحاً من يوم الاثنين، وقد حاولت الباحثة ضبط كل المتغيرات الزمنية والمكانية والأدوات المستعملة وفريق العمل المساعد وشرح أساليب تنفيذ الاختبارات واطلاع جميع أفراد العينة التعامل مع النتائج إحصائياً من خلال استخراج قيمة معامل

ثانياً: اختبار الأداء الفني لمهارة الإرسال من الأعلى:

يقوم ثلاثة مقومون بتقويم المحاولات الثلاث لكل طالب مختبر علماً أن الدرجة التقويمية النهائية لكل محاولة هي (10) درجات موزعة كالتالي (3 درجات) للقسم التحضيري و (6 درجات) للقسم الرئيسي و(1 درجة) للقسم الختامي، بعدها يتم اختيار أفضل درجة لكل خبير ومن خلال استخراج الوسط الحسابي يتم احتساب الدرجة النهائية لكل طالب.

ثالثاً اختبار الدقة لمهارة الإرسال المواجه الأمامي من

الأسفل (محمد صبي حسنين، حمدى عبد المنعم:

1996):

الهدف من الاختبار: قياس دقة مهارة الإرسال من الأسفل.

الأدوات: ملعب مقسم إلى مساحات لكل منها رقماً يعد مؤشراً عن قيمة النقط الخاصة بالمنطقة التابع لها الرقم، كما في الشكل (7)، 10 كرات طائرة.

وصف الأداء: تقف الطالبة المُختَبِرة في المنطقة المحددة لأداء الإرسال، وتقوم بأداء الإرسال بطريقة قانونية لتعبر الشبكة في الملعب.

القواعد:

أ-تقوم الطالبة بأداء ثلاث محاولات إرسال للإجماع قبل البدء في الاختبار الفعلي.

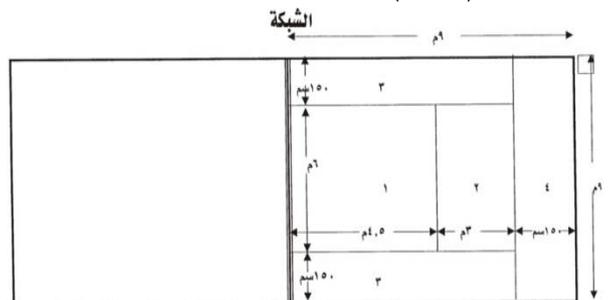
ب-تؤدي الطالبة (10 محاولات إرسال).

ج-أخطاء القدم وأخطاء الشبكة تحتسب محاولة وتأخذ (صفر).

التسجيل: تحتسب مجموع قيم النقاط التي سقطت الكرة في منطقتها .

عند ملامسة الكرة لأحد خطوط الملعب فإنه يحتسب الرقم الأعلى للمنطقة التي يتبعها هذا الخط.

حدود الدرجة (0-40) درجة



الشكل (1) يوضح اختبار دقة مهارة الإرسال من الأسفل

3-متابعة لاصفية: من خلال التأكد من مشاهدة الطلاب للدرس، وذلك من خلال تسجيل الحضور والمناقشة المباشرة حول الأسئلة المطروحة في بداية كل محاضرة لتحفيز الطلاب، وإثارة الدافعية لديهم لمشاهدة الموقع التعليمي قبل الحضور للمحاضرة.

4-التطبيق الصفي: تهيئة الساحة المدرسية لتطبيق الأنشطة والتمارين المختارة .

5-التطبيق التكويني: توجيه الطلاب وتيسير تطبيقهم للتمارين، وملاحظة الأداء من بداية الدرس الى النهاية.

تطبيق إستراتيجية الصف المقلوب للمتعلم:

أولاً: في المنزل:

1-تقوم الطالبات بمشاهدة الفيديو التعليمي الذي تم رفعه من قبل الباحثة الى موقع كروب الوات ساب بواسطة الأجهزة المحمولة المختلفة، والتواصل مع زملائه في المجموعة عبر وسائل التواصل الاجتماعي المختلفة قبل الحضور للدرس بيوم واحد.

2-تقوم الطالبات بتدوين الملاحظات والأسئلة في إثناء مشاهدة الدرس التعليمي.

ثانياً : في الصف الدراسي:

1-تقوم الطالبات بمناقشة المدرس في الملاحظات والأسئلة التي دونتها أثناء المشاهدة.

2-تقوم الطالبات بتطبيق التمرينات وما تعلموه من الدرس التعليمي من خلال الأنشطة وبمتابعة المدرس.

3-علما أن عدد الوحدات 6 وحدات تعليمية.

4-زمن الوحدة 90 دقيقة.

5-عدد الوحدات في الأسبوع الواحد وحدتين.

2- 8 الاختبار البعدي (أداء مهاري، التفكير

الجانبى): بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التطويري بتاريخ

4-2022/12/5 أجريت الاختبارات البعدية النهائية في التفكير

الجانبى والأداء المهاري والدقة للمجموعتين التجريبية والضابطة

بعد مراعاة الظروف التي جرت فيها الاختبارات القبلية كن من

حيث المكان وزمن الاختبارات وطريقة تنفيذها بمساعدة فريق

العمل المساعد.

الالتواء كما في جدول (3)، إذ تشير النتائج أن جميع قيم معامل الالتواء محصورة بين (+1) مما يدل على تجانس العينة الجدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لعينة البحث في متغيرات (الطول، والكتلة، والعمر)

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسط الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	النتيجة
الطول	سم	162.13	5.06	163	0.52-	متجانس
كتلة الجسم	كغم	56.46	7.55	55	0.58	متجانس
العمر	سنة	21.5	2.105	21	0.712	متجانس

2-4-2تكافؤ عينة البحث: لغرض التأكد من تكافؤ

مجموعتي البحث استعمل اختبار (t) للعينات المستقلة والجدول

(4) يبين ذلك، إذ ظهر أن جميع قيم (t) المحسوبة هي اقل من

قيمة (t) الجدولية البالغة (2.10) عند درجة حرية (18)

وبمستوى دلالة (0.05) وهذا ما يؤكد تكافؤ المجموعتين في

المتغيرات المبحوثة

الجدول (4) يبين تكافؤ العينة في المتغيرات (الإرسال من الأسفل والأعلى

والتفكير الجانبى)

نوع الدلالة	قيمة t	الضابطة		التجريبية		المعامل الإحصائية	
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الأداء الفني	الإرسال من الأسفل
غير معنوي	0.44	0.86	3.70	1.05	3.83	الأداء الفني	الإرسال من الأسفل
غير معنوي	0.10	1.40	10.87	1.29	11.13	الأداء الفني	الإرسال من الأعلى
غير معنوي	0.065	0.83	3.70	1.4	3.92	الأداء الفني	التفكير الجانبى
غير معنوي	0.054	2.35	13.91	2.12	13.83	الدقة	
غير معنوي	0.29	4.76	25.25	4.24	25.83		

* عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05)

2-7 المنهج المستخدم: إجراءات تطبيق إستراتيجية

الصف المقلوب على المجموعة التجريبية وتحديد خطوات

ومراحل الصف المقلوب بالرجوع إلى الكتب والبحوث

المتخصصة في التعلم والصف المقلوب. وقد تم تطبيق خطوات

إستراتيجية الصف المقلوب كآلاتي:

1-التخطيط: ويشمل تحليل المحتوى والمنهج وتحديد الأهداف

التعليمية.

2-التنفيذ: جمع وتسجيل فيديو لمراحل الأداء للمهارات قيد

البحث وصياغتها في عرض سمعي وبصري، ونشرها على

صفحة فيسبوك ثم إعدادها لهذا الغرض وإخطار الطلبة

بمكان النشر وموعده.

3-3 عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة:

الجدول (7) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة والجدولية لنتائج الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة.

نوع الدلالة	قيمة (t) الجدولية	قيمة (t) المحسوبة	الضابطة		التجريبية		المعالم الاحصائية المتغيرات	
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الإرسال من الأعلى	الإرسال من الأسفل
مغوي	---	6.12	1.05	5.25	0.71	7.16	الإرسال من الأعلى	الأداء الفني
مغوي	---	8.98	0.95	14.93	0.83	18.97	الدقة	الإرسال من الأعلى
مغوي	2.10	4.72	1.15	5.83	0.51	7.08	الإرسال من الأسفل	الأداء الفني
مغوي	---	7.43	2.13	17.25	1.77	22.13	الدقة	الإرسال من الأسفل
مغوي	-----	9.13	4.65	29.58	3.11	42.66	التفكير الجانبي	التفكير الجانبي

قيمة t الجدولية (2.10) عند درجة حرية 18 ومستوى دلالة (0.05)

3-4 مناقشة النتائج:

من خلال ما تم عرضه في الجداول السابقة الذكر تبين تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في نتائج الاختبارات البعدية ويرجع سبب ذلك الى أن استعمال هذه الإستراتيجية كان ذا تأثير في تفوق طالبات المجموعة التجريبية على طالبات المجموعة الضابطة في دقة وأداء مهارتي الإرسال من الأعلى والأسفل والأعلى والتفكير الجانبي وهذا سببه أن الإستراتيجية المستخدمة وهي إستراتيجية الصف المقلوب قد ساهمت وبشكل فعال في ممارسة مهارات وعمليات عقلية مما سمح للطالبات باستثمار قدراتهم وطاقاتهم العقلية وشد الانتباه والتركيز والقدرة على تنظيم معارفهم وابتعادهم عن الحفظ الأصم للمعلومات ومن ثم تسهيل حفظ المفاهيم الصعبة والمعقدة، إذ أن التنظيم في عرض المعلومات ساعد على استرجاعها المعلومات وتطبيق ماتعلموه في مواقف جديدة وبالتالي تحسين سعة الذاكرة لديهم، وزيادة مستوى التفكير والإدراك والتأمل للمواقف التعليمية لديهم، إذ أن التفكير ك سلسلة من النشاطات العقلية التي يقوم بها الدماغ وذلك حين تعرضه لمثير يتم استقباله عن طريق واحدة أو أكثر من الحواس (اللمس، البصر، السمع، النوق) وهذا يتمثل بالبحث عن المعنى في الموقف أو الخبرة، مما يتطلب الوصول الى ذلك تأملا ونظرة إمعان في سمات ومكونات الموقف أو الخبرة التي لدى الفرد، ويتضمن استكشافا وتجريبا . وهناك مجموعة من النقاط التي ساعدت على تطوير المجموعة التجريبية ومنها (عاطف أبو حميد: 2015، 54):

2-9 الوسائل الإحصائية: استعملت الباحثة الوسائل الإحصائية الآتية: النسبة المئوية، الانحراف المعياري، الوسط الحسابي، معامل الارتباط (بيرسون)، معامل الالتواء، استخدام (T) للعينات المستقلة).

3- عرض النتائج:

3-1 عرض النتائج والاختبارات القبليّة و البعدية للمجموعة التجريبية:

الجدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة والجدولية لنتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمتغيرات البحث للمجموعة التجريبية.

نوع الدلالة	قيمة (t) الجدولية	قيمة (t) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الاحصائية المتغيرات	
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الإرسال من الأعلى	الإرسال من الأسفل
مغوي	---	9.24	0.71	7.16	1.05	3.83	الإرسال من الأعلى	الأداء الفني
مغوي	---	18.03	0.83	18.97	1.29	11.13	الدقة	الإرسال من الأعلى
مغوي	2.26	13.85	0.51	7.08	1.4	3.92	الإرسال من الأسفل	الأداء الفني
مغوي	---	9.10	1.77	22.13	2.12	13.83	الدقة	الإرسال من الأسفل
مغوي	---	15.40	3.11	42.66	4.24	4.24	25.83	التفكير الجانبي

قيمة t الجدولية (2.26) عند درجة حرية 9 ومستوى دلالة (0.05)

3-2 عرض النتائج والاختبارات القبليّة و البعدية للمجموعة الضابطة:

الجدول (6) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة والجدولية لنتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمتغيرات البحث للمجموعة الضابطة.

نوع الدلالة	قيمة (t) الجدولية	قيمة (t) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الاحصائية المتغيرات	
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الإرسال من الأعلى	الإرسال من الأسفل
مغوي	---	9.17	1.05	5.25	0.86	3.70	الإرسال من الأعلى	الأداء الفني
مغوي	---	7.03	0.95	14.93	1.40	10.87	الدقة	الإرسال من الأعلى
مغوي	2.26	8.11	1.15	5.83	0.83	3.70	الإرسال من الأسفل	الأداء الفني
مغوي	---	4.91	2.13	17.25	2.35	13.91	الدقة	الإرسال من الأسفل
مغوي	---	3.23	4.65	29.58	4.86	25.25	25.83	التفكير الجانبي

قيمة t الجدولية (2,26) عند درجة حرية 9 ومستوى دلالة (0.05)

2- هناك أفضلية للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في التفكير الإيجابي والأداء الفني والدقة لمهارتي الإرسال من الأسفل والأعلى بالكرة الطائرة .

في ضوء الاستنتاجات التي توصلت إليها الدراسة خرجت الباحثة بالتوصيات التالية:

1- ضرورة استخدام إستراتيجية الصف المقلوب في العملية التعليمية أثناء تعلم المهارات الأساسية بكرة الطائرة.

2- إجراء دراسات وبحوث مماثلة ولمراحل دراسية أخرى ولمهارات أخرى.

3- تشجيع المدرسين على استخدام التقنيات الحديثة في التعلم.

المصادر:

[1] إلهزراي؛ فعالية إستراتيجية الصف المقلوب في تنمية مستوى التحصيل المعرفي لمقرر التعليم الإلكتروني لدى طلاب كلية التربية بجامعة الملك عبد العزيز: (مجلة كلية التربية، 2015).

[2] الخليفة، ومطوع؛ استراتيجيات التدريس الفعال، الدمام، السعودية، مكتبة المتنبّي، 2015.

[3] دي بونو؛ الوارد الإبداع الجاد استخدام قوة التفكير الجانبي لخلق أفكار جديدة، تعريب باسمه النوري، ط1: (الرياض، مكتبة العبيكان، 2006).

[4] دي بونو؛ ترجمة خليل الجبوسي؛ قبعات التفكير الست: (ابو ظبي، الإمارات العربية المتحدة، المجمع الثقافي، 2010).

[5] عبد الحميد حسن؛ استراتيجية التدريس المتقدمة واستراتيجيات التعلم وأنماط التعلم: (كلية التربية بمنهور، جامعة الإسكندرية، 2011).

[6] عرفة محمود صلاح الدين؛ تفكير بلا حدود (وأي معاصرة في تعليم التفكير وتعلمه): (جامعة طوان، مصر، دار عالم الكتب، 2006).

[7] مروة خلف الله، مها نصر؛ درجة ممارسة معلمات الرياضيات للمرحلة الإعدادية لمهارات التفكير الجانبي: (الجامعة الإسلامية غزة، 2020).

[8] The Flipped Learning Model: (2013)

[9] al. Hamdanet. Awhitepaperbasedonthe titled areview.(1997)

[10] .p.teachingandlearninginfuturEducationRutledHuddeston . L ;win and N

[11] rJohnsonetial: NMC HorizonRept (2014).

[12] :AustinTexas .HigheEducationEdition (2014) .ThenewMediaconsortium.

1- أهمية الفيديو التعليمي وإعداده والتقنيات العالية في إدماج المثيرات وكيفية عرض المادة التعليمية فيه فضلا عن أهمية التدريبات والأنشطة المتنوعة والتفاعل وجها لوجه ولكونها خطوة أساسية لحصولهم على التغذية الراجعة أثناء تنفيذها تلك الأنشطة والتدريبات لذلك أصبح الطالب محور العملية التعليمية من خلال مشاهدة الفيديو التعليمي والأنشطة الصفية في الصفوف المقلوب. خلال مشاهدة للمحتوى التعليمي في الفيديو التعليمي والتحكم في سرعة تعلمها وبالتالي يشعرون بالثقة والاطمئنان وتزداد دافعيتهم ويتحسن أدائهم وتظهر اتجاهات إيجابية نحو البحث من خلال الصفوف المقلوبة واستكشاف المفاهيم بعمق أكبر فقد أصبح لديهم تصورات إيجابية نحو الصفوف المقلوبة بحيث تمكن الطلبة من مشاهدة الدرس عدة مرات.

2- أن البرامج التعليمية القائمة على الصف المقلوب يعد من انجح أساليب التدريس إذ جمع بين مميزات الصف التقليدي ومميزات التدريس الإلكتروني في بيئة تعليمية تتم تعب تعلم نشط وفاعلية عالية من الطلبة.

3- إن زيادة إمكانية الاتصال بين الطلاب فيما بينهم وبين الطلاب والمدرس وذلك من خلال سهولة الاتصال ما بين هذه الأطراف في عدة اتجاهات مثل مجالس النقاش والبريد الإلكتروني وغرف الحوار.

4- إن تحكم الطلاب في سرعة عرض المقاطع الفلمية وتكرارها عدة مرات وبما يمتاز به الصورة التوضيحية من دقة في البرنامج التعليمي أدى الى التصور الحركي للمهارة نتيجة اقترانها مع الحوار والنقاش مع المدرس والربط فيما بينهم وهو صاحب الأثر الفعال في عملية تصور وإدراك وفهم الحركة بصورتها الصحيحة.

4- الخاتمة:

بناءً على نتائج البحث التي تم التوصل لها في حدود عينة البحث أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

1- تفوق المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية في التفكير الإيجابي والأداء الفني والدقة لمهارتي الإرسال من الأسفل والأعلى بالكرة الطائرة .

الملاحق:

الملحق (1) يوضح مقياس التفكير الجانبي

المحور	الفقرة	كبير 3	متوسط 2	ضعيف 1
توليد ادراكات جديدة	<p>1- تقدم افكار متنوعة لمساعدة الطلبة على الوصول للخبرة الرياضية الجديدة.</p> <p>2- تستخدم مدخل المسألة الرياضية للوصول لفكرة جديدة .</p> <p>3- توجه الطلبة لتوظيف الخبرات السابقة في توليد الافكار.</p> <p>4- تساعد الطلبة على ادراك العلاقات بين الأفكار.</p>			
توليد مفاهيم جديدة	<p>1- توجه الطلبة للتعبير عن المفاهيم الجديدة بالصور أو الرموز أو الأفكار.</p> <p>2- تساعد الطلبة على اكتشاف عناصر جديدة في المسألة .</p> <p>3- تساعد الطلبة على توليد عدد كبير من المفاهيم المرتبطة بالمشكلة.</p> <p>4- توجه الطلبة للربط بين المفاهيم وتثير ذلك.</p>			
توليد افكار جديدة	<p>1- تستخدم افكار ووسائل جديدة لتوليد أفكار جديدة.</p> <p>2- توجه الطالبات للتفكير في عناصر خارج المسألة لكنها ذات صلة بها لتوليد أفكار جديدة.</p> <p>3- تساعد الطالبات على استدعاء الأفكار المتعلقة بالمسألة.</p> <p>4- تعمل على ترتيب المعلومات المتوفرة عن المشكلة.</p>			
توليد بدائل جديدة	<p>1- تطلب من الطالبات تقديم أمثلة مختلفة حول المفهوم أو المبدأ الرياضي .</p> <p>2- توجه الطالبة الى عرض حلول وبدائل تتسم بالجدة والندرة .</p> <p>3- تعرض الإيجابيات والسلبيات حول المشكلة.</p> <p>4- تساعد الطالبات في مناقشة بدائل الحلول.</p>			
توليد ابداعات جديدة	<p>1- مهارة توليد ابداعات جديدة</p> <p>2- توجه الطالبات لتنظيم الأفكار لبناء رياضي جديد.</p> <p>3- تساعد الطالبات على توظيف حل المسائل في تقديم حلول إبداعية.</p> <p>4- تنمي مهارة التفريق بين الأبركات والأفكار.</p>			

الملحق (2) يوضح أسماء الخبراء الذي تم تقييم الأداء الفني وثبات الاختبار

ت	الاسم الثلاثي	مكان العمل
1	ا.د حميدة عبد الأمير عبيد	كلية التربية للبنات
2	م.د غيث عريعر	كلية التربية للبدنية وعلوم الرياضة
3	محمود عموش	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تأثير استخدام الأشرطة المطاطية للوقاية من إصابات الطرف العلوي على وفق بعض القدرات البدنية

للسباحين الشباب

م.د. طه غافل عبد الله حسين الطائي¹

جامعة تكريت/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة¹

(¹ Taha.sport@tu.edu.iq)

المستخلص: إن الإصابات البدنية وتأهيلها وعلم التدريب الرياضي وطرائقه من القواعد والأسس التي خدمت ومازالت تخدم العملية التدريبية في ظل انتشار المستوى العالي وخاصة في فعالية السباحة التي شهدت نقلات نوعية في الطابع الاحترافي والتدريب في تخصيص الأساليب المناسبة لعملية التطور الضرورية للقدرات البدنية الخاصة للاعب والتركيز على العضلات العاملة التي تخدم خصوصية السباحة وتكنيكها، وهذا ما شغل الباحث بقراءة معلومات عن العضلات وعملها وفترة الراحة لتلك العضلات وذلك من خلال استخدام تمارين الأشرطة المطاطية في تطوير القوة الخاصة لبعض عضلات الأطراف العلوي للسباحين الشباب . وإذ استنتج الباحث ما يلي:

- 1-إن تمارين الأشرطة المطاطية لها اثر ايجابي في تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة للذراعين للسباحين الشباب.
 - 2-فاعلية التمارين باستخدام الأشرطة المطاطية كلا حسب شدته وفق اللون الشريط ساهمت في تحسين القوة العضلية للأطراف العليا .
 - 3-إن التمارين الوقائية وتدريب القوة الانفجارية للذراعين والقوة المميزة بالسرعة للذراعين وتدريب تحمل القوة لاسيما تلك التي تؤدي باستخدام الأدوات كالكرات الطبية والأشرطة المطاطية أسهمت بشكل فعال في تطوير القوة العضلية للطرف العلوي.
 - 4-إن تمارين الإطالة العضلية باستخدام الأشرطة المطاطية كان لها دور كبير في الحد من الإصابات الرياضية والتي تعد من العوامل الهامة التي تزيد من الإمكانية العضلية للأطراف العليا كون إن جميع تلك التمارين مرتبطة مع بعضها.
- وأوصى الباحث بما يلي:

- 1-الاعتماد على مبدأ الوقاية خير من العلاج في التمارين بشكل عام، واعتماد التمارين البدنية باستخدام الأدوات وتعويد السباحين على استخدامها لضمان استمرار اللاعب في التطور.
- 2-التركيز على تطوير صفة المرونة والإطالة العضلية باستخدام التمارين على الأشرطة المطاطية.
- 3-اعتماد التمارين التي أعدها الباحث وتطويرها مستقبلا واستخدامها في تمارين السباحين والفعاليات الأخرى.

الكلمات المفتاحية: الأشرطة المطاطية- الوقاية- الإصابات- العضلات- السباحة.

1- المقدمة:

تعد الوقاية من الإصابات الرياضية من الأمور المهمة في الطب الرياضي، إذ تدرس الإصابات الرياضية وكيفية الوقاية منها ومن ثم كيفية علاجها في حال وقوع الإصابة، ويدخل ضمن مفهوم الوقاية من الإصابات الرياضية الكثير من الإجراءات التي تستخدم الوسائل والطرائق الوقائية منها، لذلك يمكن تعريف الوقاية من الإصابات الرياضية على أنها " مجموعة الإجراءات والوسائل الخاصة وفقا للعلوم الطبية والصحية وفسولوجيا التدريب الرياضي وعلم النفس الرياضي والعلوم التربوية الأخرى المرتبطة بالأداء البدني والمهاري والتي تتخذ أثناء التدريبات أو المنافسات لغرض منع أو الحد من وقوع الإصابة للاعب (عماد خليف جابر: 2015، ص30). فأن التطور السريع في تحقيق المستويات الرياضية العالية في شتى المجالات الرياضية تسير مع التكنولوجيا الحديثة رفقة التدريب الرياضي والطب الرياضي.

وان فعالية السباحة رياضة فريدة من نوعها إذا تنمي مجموعة صفات بدنية مختلفة، ونظرا لظروف المستويات العالية أثناء الأداء ومقاومة الماء فان السباحين معرضون إلى الإصابات في الأطراف العليا، وتشير معظم مصادر الطب الرياضي المختصة أن معدل الإصابات لدى السباحين هي إصابات الكتف وألم الكتف في الطرف العلوي وهي الأكثر شيوعا في إصابات السباحين وبلغت النسبة ما بين (40%) إلى (91%) (bak 386-390 : (5) (2010, 20), K., وهذا ما اتفقت عليه اغلب الدراسات، وعلى الرغم من قوة عضلات الساقين في التجديف إلا أن القوة الأكبر التي تحرك جسم السباح إلى الأمام هي عضلات الزراعين، ويقع عليها حجم تدريبي يصل إلى 9 أميال سباحة في اليوم الواحد (, Krishnan S G, Hawkins R JWarrenRf,2004360)، وتكون عضلات الكتف في الطرف العلوي، وعضلات الظهر العلوية وعضلات الصدر تكون أكثر عرضة للتعب العضلي ومن ثم الإصابة (Pink M, Tibone JE. 200; 31(2): 247-61).

مشكلة البحث:

ونظرا لكون الباحث ممارس للسباحة وممارس لتدريس وتدريب مادة السباحة لعدة سنوات وجد هناك تأثير كبير في أساليب التدريب في بعض القدرات البدنية بشكل عام وارتأى الباحث التعرف على تأثير تمارين الأشرطة المطاطية لعضلات الطرف العلوي. إذ كانت مشكلة البحث أن التدريب الرياضي يعد عملية تربوية هادفة وموجهة ذات تخطيط علمي ومدروس لأداء اللاعبين بمختلف مستوياتهم وعلى وفق قدراتهم أعدادا متعدد الجوانب لوصول الى أعلى مستوى ممكن. ومن خلال هذه المشكلة أراد الباحث أعداد منهج تدريبي باستخدام تمارين الأشرطة المطاطية وحتى يتم أعداد هذا المنهج وجد الباحث من الأسلم وضع معايير لعضلات الطرف العلوي (علما أن المدربين لم يغفلوا في أعداد الوحدات وفقا لعضلات الطرف العلوي، ومن هذه الوقفة العلمية ارتأى الباحث وضع مشكلة البحث ومن ثم إيجاد الحلول الناجحة لهذه المشكلة مبنية على أسس البحث العلمي.

هدفا البحث:

1-إعداد تمارين باستخدام الأشرطة المطاطية يتم تطبيقها على السباحين الشباب .

2-التعرف على تأثير التمارين باستخدام الأشرطة المطاطية للوقاية من إصابات عضلات الطرف العلوي .

فرض البحث:

1-هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للوقاية من إصابات عضلات الطرف العلوي لعينة البحث .

مجالات البحث:

المجال البشري: لاعبي نادي الاسحاقي فئة الشباب والبالغ عددهم (7) لاعبين.

المجال الزمني: 2022/9/6 ولغاية 3/1/2023

المجال المكاني: مسيح بلد/محافظة صلاح الدين.

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

2- 1 منهجية البحث: أن اختيار المنهج العلمي لحل مشكلة البحث يعد أمراً أساسياً، إذ إن مشكلة البحث هي التي تفرض المنهج الذي يمكن استخدامه، لذا اعتمد الباحث على المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة لملائمته طبيعة مشكلة البحث .

2- 2 عينة البحث: إن عينة البحث تعد من الأمور الأساسية والمهمة التي تتطلب من الباحث الاهتمام بها لكون العينة تمثل عدداً من الأفراد الذين تم اختيارهم وفقاً لقاعدة أو أسلوب معين من المجتمع (علي الفوطوسي: 2007، ص77) . إذ تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية، والمتمثلة بسباحي نادي الاسحاقي للشباب والبالغ عددهم (7) سباحين يمثلون نسبة (100%) من مجتمع وعينة البحث الأصلي. تجانس أفراد عينة البحث فهم من فئة واحدة ومتقاربة كونهم لاعبي في نفس النادي لفئة الشباب ويمارسون نفس الفعالية .

2- 3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة بالبحث: (المصادر العربية والأجنبية، شبكة المعلومات الدولية الانترنت، استمارة استطلاع آراء الخبراء، استمارات جمع البيانات، فريق العمل المساعد، شريط قياس، كرات طبية زنة 3كغم، أشرطة مطاطية ملونة، جهاز حاسوب نوع (Dell)، أفراص ليزيرية).

2- 4 تحديد متغيرات البحث: قام الباحث بعرض مجموعة القدرات البدنية للعضلات وعرضها على مجموعة من الخبراء وتم اختيار أهم المتغيرات والاختبارات والتي حصلت على نسبة 75% صعوداً، وللباحث حق في اختيار النسبة التي يراها مناسبة عند اختيار المتغيرات . وان أهم الاختبارات البدنية الخاصة بالطرف العلوي للعضلات التي يتم اختبارها كما يلي:

1- القوة الانفجارية للذراعين (رمي كرة طبية زنة 3 كغم).

2- القوة المميزة بالسرعة للذراعين (شناو مدة 10 ثانية).

3- تحمل القوة للذراعين (العقلة لحين استنفاد الجهد).

2- 5 الاختبارات المستخدمة بالبحث:

2- 5- 1 اختبار رمي الكرة الطبية وزن (3) كغم (ثامر غانم داود محمد الصوفي: 2017، ص70):

هدف الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين.

الأدوات المستخدمة: كرة طبية وزن (3) كغم، عدد (3)، شريط قياس (15) متراً .

مواصفات الأداء: يحدد خط يقف خلفه اللاعب من وضع الوقوف فتحا ماسكا بالكرة الطبية بكلتا يديه من فوق الرأس بعد محاولة مد الذراعين للأمام ثم رمي الكرة للخلف بأقصى قوة ممكنة.

التسجيل:

-تحتسب أفضل محاولة من ثلاث محاولات تمنح لكل لاعب.

-تحتسب المسافة بين الحافة الأمامية للخط واقرب أثر تتركه الكرة على الأرض.

2- 5- 2 اختبار (الاستناد الأمامي) ثني ومد الذراعين 10 ثوانٍ (كاظم جابر: 1997، ص341):

الغرض من الاختبار: هو القوة المميزة بالسرعة للذراعين

الأدوات: مساحة كافية لأداء الاختبار، ساعة توقيت، صافرة لإعطاء إشارتي البداية والنهاية للاختبار .

وصف الأداء: من وضع الانبطاح المائل ثني ومد الذراعين أقصى عدد ممكن خلال (10) ثوانٍ .

الشروط: اخذ الجسم وضع الانبطاح المائل الجيد إذ يراعى ملامسة الصدر للأرض في أثناء ثني الذراعين ثم مدهما كاملاً.

المسجل: ينادي على الأسماء ويسجل عدد مرات أداء الاختبار .

ميكاتي: يقوم بالتوقيت وملاحظة صحة الأداء للاختبار .

حساب الدرجات: تسجل للمختبر عدد مرات أداء التني والمد خلال زمن (10) ثوانٍ

2- 3-5 اختبار تحمل القوة للذراعين (عقلة) (ثائر صالح شنيار الناصري: 2012، ص70):

اسم الاختبار: الشد للأعلى من وضع التعلق

الغرض من الاختبار: هو قياس تحمل القوة لعضلات الذراعين والكتفين لحد استفاد الجهد للاعب.

الأوت: جهاز (عقلة) .

وصف الاختبار: يجب على المختبر (اللاعب) التعلق على جهاز العقلة مع ارتخاء الجسم وتكون الذراعين ممتدتين بدون وجود أي انثناء في مفصل المرفق على العارضة الحديدية (جهاز العقلة) ومتجهتين الى الأمام ومن ثم يقوم اللاعب (المختبر) بالشد للأعلى حتى يتعدى الذقن العارضة العليا لجهاز العقلة، ثم يرجع الى وضع التعلق السابق مع مد الذراعين، ويعاد تكرار المحاولة حتى لا يمكن باستطاعته أداء هذا الاختبار بالطريقة الصحيحة .

التسجيل: تحتسب المحاولات الصحيحة فقط التي قام بأدائها المختبر (اللاعب).

2- 6 التجربة الاستطلاعية: قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية على (2) من اللاعبين تم استبعادهم من التجربة الرئيسة بتاريخ

2022/9/6 وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية:

1- معرفة الوقت اللازم لتنفيذ كل اختبار .

2- معرفة صلاحية الأجهزة والأوت المستخدمة في الاختبارات المعدة من قبل الباحث.

3- معرفة كفاءة فريق العمل المساعد.

4- التعرف على المعوقات والمشاكل والصعوبات التي قد تواجه الباحث وتظهر في أثناء عمل التجربة الرئيسة.

5- معرفة مدى إمكانية تطبيق التمرينات المعدة من قبل الباحث والتعرف على الأخطاء التي يمكن إن تحدث عند تطبيق التمرينات ولكي يتم

تلافيها في التجربة الرئيسة.

2- 7 الاختبارات القبلية: تم إجراء الاختبارات القبلية على مجموعة البحث بتاريخ 2022/9/7 إذ تم مراعاة تثبيت نفس الظروف جميعها

المتعلقة بالاختبارات من حيث الأوت والزمان والمكان وطريقة تنفيذ الاختبارات، وذلك لتوفير نفس الظروف في الاختبارات البعدية.

2- 8 التجربة الرئيسة: بدأ المنهج التدريبي لمجموعة البحث بتاريخ 2022/9/8 ولغاية 2022/11/6 بواقع (ثمانية أسابيع) أي مدة

(شهرين)، يتضمن كل أسبوع (ثلاث وحدات تدريبية) (الخميس، الأحد، الثلاثاء)، قام الباحث بتطبيق المنهج التدريبي بمعدل (أربع وعشرون)

وحدة تدريبية، كان الزمن المستغرق لكل وحدة تدريبية (30- 50) دقيقة من الجزء الرئيس .

الوحدات التدريبية: قام الباحث بأعداد تمرينات باستخدام الأشرطة المطاطية والتي تم استخدام ألوان متعددة من الشريط المطاطي وهي

(اللون الأحمر، الأصفر، الأخضر، الأزرق)، انظر الملحق (1) إذ أن لكل لون نسبة مقاومة ومطاطية وشدة وحجم يختلف عن اللون الآخر

ولكل لون من ألوان أشرطة المطاط يطور صفة بدنية معينة، انظر الملحق (3)، وعلى هذا الأساس تم وضع التمرينات حسب الشدة والحجم

الخاص بكل لون انظر الملحق (2).

2- 9 الاختبارات البعدية: تم إجراء الاختبارات البعدية بتاريخ 2022/11/7 وتحت نفس الظروف التي تم إجراء الاختبارات القبلية بها.

2- 10 الوسائل الإحصائية: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط، معامل الالتواء، اختيار T للعينات المتناظرة).

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3- 1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للاختبارات البدنية لعينة البحث:

جدول (1) يبين الوسائط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي ت المحسوبة والجدولية للاختبارين القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية لعينة البحث

الدالة	قيمتي ت		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		درجة القياس	المتغيرات	ت
	الجدولية	المحسوبة	ع	س	ع	س			
معوي	2.77	2.900	0.37	4.54	0.96	3.25	م	القوة الانفجارية	1
معوي	2.77	3.62	2.034	13.70	2.62	9.03	عدد	القوة المميزة بالسرعة للزراعيين	2
معوي	2.77	2.87	8.0	39.65	8.20	33.81	عدد	تحمل القوة للزراعيين	3

درجة الحرية 5- 1 تحت مستوى الدلالة 0.50

من خلال الجدول (1) والذي يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحسوبة و(ت) الجدولية، ظهرت قيمة (ت) المحسوبة لاختبار القوة الانفجارية للزراعيين (2.900) وهي اكبر من الجدولية البالغة (2.77) وهذا يعني أن الفرق معنوي فيما ظهرت قيمة (ت) المحسوبة لاختبار القوة المميزة بالسرعة (3.62) وهي اكبر من الجدولية البالغة (2.77) وهذا يعني أن الفرق معنوي وظهرت قيمة (ت) المحسوبة لاختبار تحمل القوة (2.87) وهي اكبر من الجدولية البالغة (2.77) وهذا يعني أن الفرق معنوي ويعزو الباحث هذه الفروق المعنوية الى فاعلية التدريب باستخدام الأشرطة المطاطية لفاعليتها في مشابهة الفعل العضلي للقوة الانفجارية والتي ساعدت تطوير الاستجابة السريعة للعضلات . وان عدد التكرارات داخل الوحدة التدريبية والتدرج في العمل بالأشرطة المطاطية واستخدام الشدة التدريبية وفقا لقوة الارتداد حسب الألوان المبينة التي ساعدت في تطوير قدرة العضلات العاملة على أداء الحركات والمهارات بكفاءة وقررة عالية . كما أن الأشرطة المطاطية ساعدت في تكرارات الضربات للزراعيين من خلال تطوير القوة المميزة بالسرعة للزراعيين أثناء الأداء وأعطت صفة تحمل القوة لعضلات الزراع مما ساعد في تطوير الأداء للسباحين الشباب.

3- 2 مناقشة النتائج:

في ما يخص القوة الانفجارية للزراعيين فان الباحث يعزو النتائج المنحقة الى التمرينات الوقائية التي تم إعطائها في الوحدات التدريبية أو خلالها والمتضمنة التمرينات بالكرة الطبية والتمرينات بالإتقال والتمرينات بالحبال المطاطية، إذ أن هذا النوع من التمرينات كما يشير (Yusuke Ikeda and Others (2007)) إذا ما تم بالطريقة الصحيحة فانه سوف يزيد من القوة الانفجارية للأطراف العليا إذا ما تم استخدام التمرينات باليد الواحدة أو اليدين (-006-1007/s00421-006 DOI 10. 2007, 99:47-55 Yusuke Ikeda and Others, P2. 4-0316)، وقد أكد (ناجي سعد، 1999) " يعد تريب العضلات على الانبساط والإطالة في الحركات المطلوب تنفيذها تهدف إنتاج أكبر قوة في أقصر زمن، وتعد هذه الإطالة مفتاح الزيادة في القوة الانفجارية وتكون العضلات في هذه الحالة مثل (السبرنك) الذي يشد بقوة معينة ثم يترك ليعود الى وضعه الأصلي بقوة وسرعة " (ناجي اسعد يوسف: 1999 ص 31).

أما بالنسبة للقوة المميزة بالسرعة للزراعيين فان النتائج تشير الى وجود تطور فيها، ويعزو الباحث هذا التطور الى استخدام طريقة التدرج في التمرينات المعطاة لتطوير هذه الصفة، إذا اعتمد البحث في المرحلة الأولى (الأربع أسابيع الأولى) على تطوير القوة المميزة بالسرعة من خلال تغلب القوة على السرعة (القوة في القررة) (منصور جميل العنكي: 2010، ص 73)، والتي تم ضبطها على الشدة (وزن المقاومات) بين 70- 85 % من أعلى شدة للاعب، وكانت ذات فائدة لتأسيس قاعدة عضلية متينة ضمن متطلبات الأداء القوي السريع، فضلا عن ضبط زمن الأداء بمقدار 10-15 ثانية وبنسبة عمل الى الراحة (1-3) و (1-4) و (1-5) و (1-6) ووفق النوعية التدريب المعد، ويتفق ذلك مع ما ذكره (Enamait, 2004) الى أن تربيقات القدرة (القوة المميزة بالسرعة) يمكن أن تتم بشدة تتراوح شدتها بين 70- 85 % ولا تزيد عن 15

ثانية وينسب راحة تصل الى 1 عمل الى 6 راحة، على أن لأتكون ضمن مدة الاستشفاء التام (23 p Ross Enamait., 2004).
فتدريبات الضغط السريع باستخدام الأشرطة المطاطية كان لها الأثر الإيجابي في تطوير القوة السريعة مع تغلب القوة وبناء قاعدة قوة في عضلات الزراعين وحزام الكتف في الطرف العلوي فضلا عن الشد المستمر في عضلات الجذع.

ويعزو الباحث هذا التطور في القوة المميزة بالسرعة للزراعين في المرحلة الثانية (الأربع الأسابيع الثانية) الى استخدام نفس التمرينات ولكن بشدد تتراوح بين (30-50%) من استطاعة وقابلية الرياضي أو اللاعب القصى وبنفس التقنين السابق وبأزمنة لا تزيد عن 15 ثانية وينسب راحة تصل الى 1 عمل الى 6 راحة، أي أن الاختلاف كان فقط في وزن المقاومات، وهنا يشير الباحث الى أن هذا النوع من التدرجات أسهم وبشكل فاعل وكبير في تطوير (سرعة القوة) المطلوبة في رياضة السباحة إذا علمنا أن السباح يركز في تحقيق سرعته على حركة الزراعين السريعة والقوية (أي تغلب السرعة على القوة)، ويتفق هذا المبدأ مع (ريسان خريبط، 1995) والذي أكد فيه أن القوة المميزة بالسرعة هي " قدرة الرياضي في التغلب على المقاومات بانقباضات عضلية سريعة" (ريسان خريبط مجيد: 1995، ص549).

إما في ما يخص قدرة تحمل القوة والتي أصبح فيها تطور أيضا مما يدل على تطور هذه القدرة فيشير الباحث على أن رياضة السباحة من الرياضات ذات الاحتياج العالي لاستعمال القوة لفترة طويلة نسبيا، فالسباح لا يد له من التغلب على مقاومة الماء وباستمرار باستخدام نقلصات عضلية مستمرة باستخدام مجموعات عضلية تعمل بتناسق تأمل تحقيق التقدم والمحافظة عليه، وانطلاقا من هذا الاحتياج والمبدأ فان التمرينات التي استخدمها الباحث ركزت على تكرار العمل بوجود مقاومات ذات شدة متوسطة أحيانا وعالية أحيانا أخرى (60-85%) مع إعطاء فترات راحة قصيرة نسبيا، إذ يتفق ذلك مع نتائج (Phillip A. Bishop, 2008) ونتائج (Bishop and others, 2021)، والذين أكدوا على الراحة القصيرة وعلى الشدد المتوسطة والشدد العالية (Phillip a. Bishop and others, 22(3)(2008) p1015-1024.) (Javier Riscart And others, 35(3) (2021) p596-603) وان الجرعات التدريبية التي تم إعطاؤه للاعبين والتي اعتمدت على مبدأ التدرج بالحمل فضلا عن أن بعض التدرجات أعطيت بعد تمرينات القوة الانفجارية للزراعين والقوة المميزة بالسرعة للزراعين إذ أن ذلك أعطى فائدة من خلال كون تدرجات تحمل القوة كانت تحت ضغط التعب العضلي وضمن متطلبات القوة، ويؤكد (أبو العلا ونصر الدين، 2003) على أن مفهوم تحمل القوة يندرج تحت القدرة على مواجهة التعب العضلي على المجموعات العضلية بعد فترات طويلة نسبيا من الأداء العالي والقوي (أبو العلا عبد الفتاح و نصر الدين رضوان: 2003، ص 278)، أي أن التكييفات العضلية لهذه التمرينات كانت باتجاه تطور هذه الصفة وتطور تحمل حامض اللاكتيك وسعة التخلص منه، إذ أن تدرجات تحمل القوة يجب أن تكون تحت متطلبات التحمل الطويل نسبيا (bak K. 2010): 386-390(5):20). ومن جهة أخرى فان تدرجات ذات التكرارات العالية وباستعمال الحبال المطاطية بتكرارات عالية أيضا قد أثرت وبشكل إيجابي وملحوظ في تطوير تحمل القوة للزراعين، إذ يؤكد (Lopes and Others, 2020) أن تدرجات الحبال المطاطية لها أهمية بالغة في تطوير أنواع القوة إذا تم استخدامها لفترة طويلة فان أثرها يظهر أكثر وضوحا في تنمية تحمل القوة (Lopes, and Others., (Volume7) (2020) p1-7).

4- الخاتمة:

إذ استنتج الباحث ما يلي:

- 1- إن تمرينات الأشرطة المطاطية لها اثر ايجابي في تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة للزراعين للسباحين الشباب.
- 2- فعالية التمرينات باستخدام الأشرطة المطاطية كلا حسب شدته وفق اللون الشريط ساهمت في تحسين القوة العضلية للأطراف العليا .
- 3- إن التدرجات الوقائية وتدرجات القوة الانفجارية للزراعين والقوة المميزة بالسرعة للزراعين وتدرجات تحمل القوة لاسيما تلك التي تؤدي باستخدام الأدوات كالكرات الطبية والأشرطة المطاطية أسهمت بشكل فعال في تطوير القوة العضلية للطرف العلوي.

4-إن ترمينات الإطالة العضلية باستخدام الأشرطة المطاطية كان لها دور كبير في الحد من الإصابات الرياضية والتي تعد من العوامل الهامة التي تزيد من الإمكانية العضلية للأطراف العليا كون إن جميع تلك الترمينات مرتبطة مع بعضها. وأوصى الباحث بما يلي:

1-الاعتماد على مبدأ الوقاية خير من العلاج في الترمينات بشكل عام، واعتماد الترمينات البدنية باستخدام الأدوات وتعويد السباحين على استخدامها لضمان استمرار اللاعب في التطور.

2-التركيز على تطوير صفة المرونة والإطالة العضلية باستخدام الترمينات على الأشرطة المطاطية.

3-اعتماد الترمينات التي أعدها الباحث وتطويرها مستقبلاً واستخدامها في ترمينات السباحين والفعاليات الأخرى .

المصادر:

- [1] أبو العلا عبد الفتاح و نصر الدين رضوان؛ **فسيولوجيا اللياقة البدنية**: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2003) ص 278.
- [2] تامر غانم داود محمد الصوفي؛ دراسة مقارنة بمستوى الإنجاز بين دورتي بكين 2008 ولندن 2012 برفع الأثقال لذو الإعاقة البدنية للرجال: (جامعة بغداد، 2017) ص70.
- [3] نائير صالح شنيار الناصري؛ استخدام تمارين لتطوير (تحمل القوة- القوة المميزة بالسرعة) وتأثيرها في دقة أداء بعض المهارات الهجومية للاعبين كرة السلة على الكراسي المتحركة: (رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد، 2012) ص70.
- [4] إريسان خريبط مجيد؛ **تطبيقات علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي**: (بغداد، مكتب نون للتحضير الطباعي، 1995) ص549.
- [5] علي الفطوسي؛ **مبادئ الطرائق الإحصائية في التربية الرياضية**: (بغداد، مطبعة المهيمن، 2007) ص77.
- [6] عماد خليف جابر؛ تأثير ترمينات وقائية في بعض القدرات الخاصة للمجموعة العضلية العاملة على مفصل الكاحل للاعبين التايكواندو بأعمار (11-13): (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2015) ص30.
- [7] كاظم جابر؛ **الاختبارات والقياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي**، ط1: (السالمية، 1997) ص341.
- [8] منصور جميل العنكي؛ **التدريب الرياضي وأفاق المستقبل**: (بغداد، المكتبة الرياضية، 2010) ص 73.
- [9] ناجي اسعد يوسف؛ **التدريب اليومي**: (القاهرة، نشرة العابد القوي، 1999). ص31.
- [10] bak K. the practical management of swimmers' painful shoulder: etiology, diagnosis, and treatment. *Clin J Sport Med.* 2010. 20(5):386-390.
- [11] Javier Riscart And others, Effects of Four Different Velocity-Based Training, *Journal of Strength and Conditioning Research* 35(3) (2021) p596-603.
- [12] Phillip a. Bishop and others, recovery from training: a brief review, *journal of strength and conditioning research*, 22(3) (2008) p1015-1024.
- [13] Pink M. Tibone JE. The Painful Shoulder in The Swimming athlete. *Ortop Clin North Am.* 200; 31(2): 247-61
- [14] Ross Enamait. *Playing With Power*, New York: (Ross Comp) (2004). p 23.
- [15] Yusuke Ikeda and Others Relationship between side medicine-ball throw performance and physical ability for male and female athletes, *Eur J Appl Physiol*, 99:47-55 DOI 10. (2007) 1007/s00421-006-0316-4, P2.

الملاحق:

الملحق (1) يوضح الشدة الخاصة بكل لون من ألوان الأشرطة المطاطية

الشريط	الشريط	الشريط	الشريط	الشدة
الأصفر/الوزن/كغم	الأزرق/الوزن/كغم	الأخضر/الوزن/كغم	الأحمر/الوزن/كغم	
3.6	1.3	0.9	0.7	%25
6.3	2.1	1.5	1.2	%50
8.2	2.7	1.9	1.5	%75
9.8	3.2	2.3	1.8	%100
11.2	3.7	2.6	2.0	%125
12.5	4.1	3.0	2.2	%150
13.8	4.6	3.3	2.5	%175

15.2	5.0	3.6	2.7	%200
16.6	5.5	4.0	2.9	%225
18.2	6.0	4.4	3.2	%250

الملحق (2) يوضح التمرينات باستخدام الأشرطة المطاطية

- 1-من وضع الوقوف، المطاط مربط بالحائط، يقوم اللاعب بسحب المطاط الأزرق، 3 عادة، والثبات بالوضع ثم يكرر على النزاع الأخرى.
- 2-من وضع الوقوف بجانب الحائط، والشريط الأحمر مربوط بالحائط، يقوم اللاعب بسحب الشريط المطاطي باتجاه الأسفل، 3 عادة، والثبات يكرر .
- 3-من وضع الجلوس على كرسي، والشريط المطاطي الأصفر تحت القدم يقوم اللاعب بسحب الشريط للأعلى، 5 عادة، والثبات يكرر على النزاع الأخرى .
- 4-من وضع الجلوس على كرسي، والشريط المطاطي الأحمر مربوط بالكرسي، سحب الشريط للأعلى، 5 عادة، والثبات يكرر على النزاع الأخرى .
- 5-من وضع الاستلقاء على الظهر، والشريط المطاطي الأزرق مربوط بالحائط فوق الرأس عند الاستلقاء، سحب الشريط للإمام، 5 عادة، والثبات يكرر على النزاع الأخرى .
- 6-من وضع الوقوف، الشريط المطاطي الأخضر مربوط بالحائط، سحب الشريط المطاطي للأسفل، 5 عادة، والثبات، يكرر .
- 7-من وضع الجلوس على كرسي، الشريط المطاطي الأخضر تحت القدم يقوم اللاعب بسحب الشريط بمستوى الصدر، 5 عادة، والثبات يكرر على النزاع الأخرى .
- 8-من وضع الجلوس على كرسي، الشريط المطاطي الأحمر تحت القدمين أحدهما تحت القدم اليمنى والأخر تحت القدم اليسار، يقوم اللاعب بسحب الشريط للأعلى سوية، اليمنى واليسار، 5 عادة، والثبات يكرر على النزاع الأخرى .
- 9-من وضع الوقوف، والشريط الأخضر تحت القدم اليمنى، يقوم اللاعب بسحب الشريط بمستوى الحوض، 5 عادة، والثبات يكرر على النزاع الأخرى .
- 10-من وضع الاستلقاء على الظهر، والشريط المطاطي الأصفر مربوط باتجاه النزاع اليمين واليسار، يقوم اللاعب بسحب الشريط للنزاعين معا، 5 عادة، والثبات يكرر على النزاع الأخرى .

الملحق (3) يوضح نموذج الوحدة التدريبية

المجموعة	الراحة بين المراجع	المراجع	الراحة بين التكرارات	التكرار	أثره	التمرين
240	60 ثانية	3	1 ثانية	20	%95	1
	60 ثانية	3	1 ثانية	20		2
	60 ثانية	3	1 ثانية	20		3
	60 ثانية	3	1 ثانية	20		4
	60 ثانية	3	1 ثانية	20		5

تأثير تعبئة الطاقة النفسية الايجابية في تطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للناشئات

م.م كالي علي حسن¹

الجامعة السليمانية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة¹

(¹Callyali2023@gmail.com)

المستخلص: تجلت أهمية البحث في رفع مستوى الأداء المهاري بالكرة الطائرة للناشئات من خلال زيادة الطاقة النفسية الايجابية، وبذلك يمكن للاعبات المشاركة بالبطولات بمستوى نفسي عالي وأداء مهاري يرتقى لمستوى الطموح.

وكانت أهم أهداف البحث :

1- التعرف على تأثير تعبئة الطاقة النفسية الايجابية في تطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للناشئات.

وكانت أهم الاستنتاجات:

1- تمارينات باستخدام التعبئة الطاقة النفسية الإيجابية حققت أهداف البحث في تطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للناشئات.

وتم التوصية:

1- اعتماد تمارينات باستخدام التعبئة الطاقة النفسية الايجابية لأنها مهمة في تطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للناشئات.

الكلمات المفتاحية: الطاقة النفسية - المهارات الأساسية - الكرة الطائرة للناشئات

1- المقدمة:

العلم والمعرفة منطلق الإنسان لبناء الحياة المتطورة والمتقدمة نحو الأفضل، إذا بالعلم يمكن استحداث وبناء كل ما يهم الإنسان منها التعليمية والتربوية والاقتصادية وحتى الرياضية. وفي الجانب الرياضي فإن العلم يعمل على بناء أسس الرياضة الصحيحة وتقدم المستوى الرياضي نحو الأفضل وبإمكانه خوض البطولات والمنافسات بمستوى بدني وفلسفي ونفسي بصورة أكثر تطوراً". ولهذا فإن التدريب الرياضي لا يمكن أن يفتقر إلى العلوم المرتبطة به وخاصة علم النفس الرياضي، لأن علم النفس ملازم لجميع التمرينات الرياضية سواء في الإعداد العام أو الخاص وحتى المنافسة وكذلك في كافة مراحل التدريب الرياضي وللصفات العمرية المختلفة، إذ يساعد على الأداء بدون أي معوقات نفسية ويعمل على رفع الطاقة النفسية للرياضي التي تعد مصدر مهم وأساسي في بذل طاقة الرياضي نحو تطبيق الأداء المطلوب. وأكد (أسامة كامل راتب، 1998) أن الطاقة النفسية هي " أفضل تعبئة أو تهيئة نفسية لدى الرياضي يستطيع بموجبها تحقيق أفضل أداء، فضلاً عن أن هذه الطاقة النفسية تحدث دون اثر للتوتر بأشكاله المختلفة ولا سيما الناتجة عن الانفعالات السلبية مثل الخوف والقلق والملل" (4: 152). ولهذا فإن الأداء وخاصة المهاري في المنافسة عندما تكون الطاقة النفسية عالية المستوى والمبنية أثناء التدريب بالشكل الصحيح سوف يعطي تطور أفضل لها وكافة الألعاب الرياضية .

وتعد لعبة الكرة الطائرة إحدى الألعاب الفرعية التي يعد الأداء المهاري فيها هو نجاح المنافسة وتحقيق الانجاز من خلال بناء التدريب النفسي الصحيح وابتداءً من القاعدة الأساسية هي الناشئات، إذا بينت نفسياً صحيحاً ووضع طاقة نفسية عالية المستوى سوف نحقق مستوى رياضي مستقبلاً من أعلى المستويات للمنتخبات الوطنية.

ومن هنا تأتي أهمية البحث في رفع مستوى الأداء المهاري بالكرة الطائرة للناشئات من خلال زيادة الطاقة النفسية الايجابية، وبذلك

يمكن للاعبات المشاركة بالبطولات بمستوى نفسي عالي وأداء مهاري يرتقى لمستوى الطموح.

مشكلة البحث:

الأداء المهاري بالكرة الطائرة من أصعب المهارات منها الإرسال والأعداد والضرب الساحق وغيرها من المهارات الأساسية الهجومية التي تتطلب الدقة في التنفيذ وبدون أخطاء وهنا يتطلب رفع المستوى النفسي وبناء الطاقة النفسية بمستوى عال مطابق لأجواء المنافسة .

ومن خلال خبرة الباحثة المتواضعة بعلم النفس الرياضي والكرة الطائرة وجدت أن بناء القاعدة الرياضية بالكرة الطائرة للناشئات تفتقر خلال الإعداد والتدريب إلى الجانب النفسي وخاصة بناء الطاقة النفسية الإيجابية مما يؤثر على الأداء ومنه الأداء المهاري الذي يعد الركيزة الأساسية في تسجيل النقاط والفوز مما دعي الباحثة إلى بيان دور التدريب النفسي من خلال بناء وضع تمرينات وفق أسس الطاقة النفسية وفي الجانب الايجابي لغرض رفع مستوى تلك المهارات للناشئات بالكرة الطائرة.

أهداف البحث:

- 1- التعرف على تأثير تعبئة الطاقة النفسية الايجابية في تطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للناشئات.
- 2- التعرف على الفروقات بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للناشئات.
- 3- التعرف على الفروقات بين نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للناشئات.

فروض البحث:

- 1- وجود تأثير إيجابي لتعبئة الطاقة النفسية الايجابية في تطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للناشئات.
- 2- وجود فروقات معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي وللمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح نتائج الاختبارات

مفهوم المصادر الإيجابية: " وهي المصادر التي تجعل الممارسة الرياضية مصدراً للراحة النفسية والثقة بالنفس والسعي للنجاح " (11: 6).

وتشمل مصادر الطاقة الإيجابية (1-الإثارة (Excitement)، 2- المتعة (Happiness)، 3-التحدي (Challenge)، 4-القلق الميسر (Anxiety)، 5-الثقة بالنفس (Self-confidence)، 6- الطموح (Aspiration)، 7-التصور العقلي (Mental Imagery) (10: 130).

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو التصميم أسلوب المجموعات المتكافئة (الضابطة والتجريبية) لتحقيق أهداف البحث ومعالجة مشكلته.

2-2 مجتمع البحث وعينته: تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية بلاعبات الكرة الطائرة الناشئات والبالغ عددهن (15) لاعبة وهن يمثلن لاعبات فريق نادي سليمانبة الرياضي بعمر (12-14 سنة) . وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والبالغ عددهن (12) لاعبة وهن التشكيلية الأساسية وعلى ضوءها وبالطريقة العشوائية (القرعة) تم تقسيمهن إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية وكل مجموعة تضم (6) لاعبات، وتم تجانس كل مجموعة باستخدام معامل الاختلاف والتكافؤ بين المجموعتين باستخدام اختبار (t) للعينات الغير مترابطة وكما في الجدول (1). الجدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف وقيمة (T) المحسوبة والجدولية لمجموعتي البحث في المتغيرات المستخدمة

المتغيرات	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			قيمة t	مستوى الدلالة
	معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س		
الطول/ سم	1.763	2.568	145.62	1.837	2.678	145.74	0.072	غير معزوي
الوزن/ كغم	2.425	0.987	40.687	2.186	0.886	40.523	0.276	غير معزوي
الإرسال الساحق/لوجة	2.183	0.754	34.524	2.415	0.845	34.985	0.911	غير معزوي
الضرب الساحق/لوجة	3.178	0.557	17.524	3.726	0.658	17.657	0.345	غير معزوي
الاعداد القريب/لوجة	4.208	0.569	13.52	4.97	0.674	13.426	0.238	غير معزوي

* قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (10) وتحت احتمال خطأ (0.05) بلغت = 1.812.

البعدي في تطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للناشئات.

3-وجود فروقات معنوية بين نتائج الاختبارات البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح نتائج أفراد المجموعة التجريبية في تطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للناشئات.

مجالات البحث:

المجال البشري: اللاعبات الناشئات لنادي سليمانبة الرياضي بالكرة الطائرة.

المجال المكاني: القاعة المغلقة لنادي سليمانبة الرياضي بالكرة الطائرة.

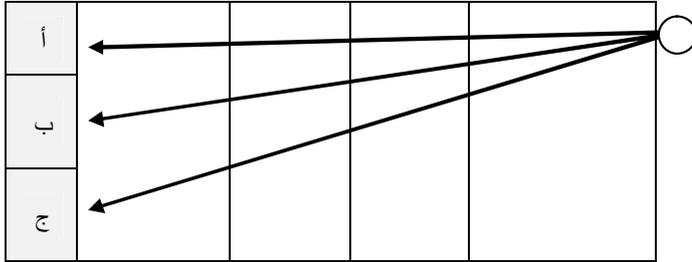
المجال الزمني: المدة من 2023/5/4 ولغاية 2023/5/15 .

تعريف المصطلحات:

الطاقة النفسية: هي " الشدة والقوة الحيوية التي يؤدي بها العقل وظائفه الموكلة إليه، وهي أساس الدافع والتي تتضح باليقظة التي تؤدي إلى نشاط الجسد والعقل" (12: 103). كذلك هي " الحالة النفسية المثلى التي يكون فيها الرياضي قبل المشاركة في المنافسة الرياضية من حيث مقدار الطاقة الإيجابية اللازمة لتحقيق أفضل أداء رياضي ممكن" (2: 127).

أسس الطاقة النفسية: يؤكد (عبد العزيز عبد المجيد، 2008) أن للطاقة النفسية أسس تركز على العوامل العقلية والتي تنتج طاقة في الرياضة وهي: (البعد الأول: توازن المهارة بالتحدي، البعد الثاني: اندماج الوعي بالأداء، البعد الثالث: الأهداف الواضحة، البعد الرابع: التغذية الراجعة الواضحة، البعد الخامس: التركيز على المهمة المتناوبة، البعد السادس: الإحساس بالتحكم، البعد السابع: فقدان الوعي بالذات، البعد الثامن: تغيير الوقت) (4: 120) .

التعبئة الإيجابية: تعبئة الطاقة النفسية " هي أفضل حالة لدى الرياضي من حيث الاستعداد النفسي لوصول اللاعب الى مستوى الطاقة النفسية الإيجابي بما يساعد على الوصول الى الحالة المثلى من التعبئة أو ما يطلق عليه الطاقة النفسية المثلى (Optimulpsy chic Energy) " (12: 213).



الشكل (1) يوضح اختبار دقة أداء الإرسال الساحق بالكرة الطائرة

2-4-2 اختبار مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة (5: 60):

الهدف من الاختبار: قياس الدقة لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة

الأدوات المستخدمة: جهاز قاذف كرات، ملعب الكرة الطائرة قانوني، كرات طائرة عدد (5) وشريط ملون لتقسيم الملعب المقابل، وكما موضح في الشكل التالي:

مواصفات الأداء: يقوم اللاعب المختبر بأداء مهارة الضرب الساحق من مركز (4) إذ يقوم جهاز قاذف الكرات بإعداد الكرات له من مركز (3) ويقوم اللاعب المختبر بأداء المهارة. شروط الأداء:

- لكل لاعب مختبر (5) محاولات متتالية على المنطقة (A).
- لكل لاعب مختبر (5) محاولات متتالية على المنطقة (B).

التسجيل:

(4) نقاط لكل ضربة ساحقة تسقط فيها الكرة على المنطقة (A) أو (B).

(3) نقاط لكل ضربة ساحقة تسقط فيها الكرة على المنطقة المخططة.

(2) نقاط لكل ضربة ساحقة تسقط فيها الكرة على المنطقة (أ) و(ب).

(صفر) لكل ضربة ساحقة تسقط خارج الملعب.

- الدرجة الكلية لكل منطقة هي (20) درجة حيث تكون الدرجة العظمى للمنطقتين (A) و (B) هي (40) درجة.

2-3 وسائل جمع المعلومات والبيانات والأدوات والأجهزة المستخدمة:

2-3-1 وسائل جمع البيانات: (المصادر والمراجع العربية والأجنبية، الاختبارات والقياسات المستخدمة).

2-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة: (ملعب الكرة الطائرة قانوني، كرات طائرة، شريط قياس الطول، ميزان لقياس الوزن).

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 تحديد متغيرات البحث: من خلال المصادر والمراجع والدراسات السابقة وجدت الباحثة إن المتغيرات المدرجة أدناه لها أهمية في معالجة مشكلة البحث وهي: (1-الإرسال الساحق 2-الضرب الساحق 3-الأعداد القريب من الشبكة).

2-4-2 الاختبارات المستخدمة وتوصيفها:

2-4-2-1 اختبار الإرسال الساحق (1: 208):

الهدف من الاختبار: قياس دقة الإرسال الطويل.

الأدوات: ملعب كرة طائرة، كرات طائرة.

مواصفات الأداء: من المكان المخصص للإرسال يقوم المختبر بأداء الإرسال نحو نصف الملعب الآخر بحيث يخصص خمس إرسالات للمنطقة (أ) وعشرة للمنطقة (ب) وعشرة للمنطقة (ج).

التسجيل:

-ثلاث نقاط لكل إرسال صحيح تسقط في الكرة داخل المربع المحدد .

-نقطتان لكل إرسال صحيح تقع فيه الكرة داخل المربع المجاور للمربع المحدد .

-أعلى درجة للاختبار (75) درجة.

2-4-3 التجربة الاستطلاعية: أجرت الباحثة تجربة استطلاعية بتاريخ 2023/5/4 على أفراد العينة الأصلية والبالغ عددهم (3) لمعرفة مدى ملائمة التمرينات لأفراد العينة وتمرينات الجانب النفسي المستخدمة وذلك من خلال تطبيق بعض التمرينات وتقنين التمرينات المستخدمة لمعرفة الشدة والحجم والراحة المطلوبة لأدائها.

2-5 التجربة الرئيسية: تم تطبيق التمرينات النفسية مع الأداء المهاري وذلك في القسم الرئيس من الوحدة التدريبية الخاصة بالمدرّب للمجموعة التجريبية فقط مع مراعاة الفترة التدريبية وهي فترة الأعداد الخاص وشدة التمرينات التي تراوحت بين (80%-90%) بطريقة الفترية المرتفع الشدة، إما الحجم تم اعتماد الشدة في تحديد عدد التكرارات والمجاميع أما الراحة بين التكرارات والمجاميع فقد اعتمد الباحثة على النبض كمؤشر، واستمر تطبيق التمرينات (6) أسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع.

2-6 الوسائل الإحصائية: تم الاستعانة بمعالجة البيانات باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS على جهاز الحاسوب: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الاختلاف، النسبة المئوية، اختبار (T) للعينات الغير مترابطة، اختبار (T) للعينات المترابطة).

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل النتائج:

الجدول (2) يبين قيم (t) القبلية والبعدية في الاختبارات المستخدمة للمجموعة الضابطة

الاختبارات المستخدمة	القبلي		البعدية		الخطأ القياسي	قيمة ت المحتملة	مستوى الدلالة
	ع	س	ع	س			
الإرسال الساحق / درجة	0.754	36.251	1.232	36.251	0.689	2.506	معوي
الضرب الساحق / درجة	0.557	19.452	0.874	19.452	0.699	2.758	معوي
الإعداد القريب / درجة	0.569	16.54	0.965	16.54	0.998	3.026	معوي

*قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (5) وتحت مستوى (0.05) = 2.015

2-4-3 اختبار الإعداد القريب من الشبكة (6): (209)

الغرض من الاختبار: قياس دقة الإعداد القريب من الشبكة.

الأوات: ملعب كرة طائرة قانوني، شبكة بالارتفاع قانوني، 10 كرات طائرة، حامل عليه حلقة، كرة سلة قطرها (1 متر) بحيث تلامس حدودها خط المنتصف ويبعد مركزها عن خط الجانب بمقدار (4.5 متر) (مخصصة لوقوف المختبر).

مواصفات الأداء:

يقوم المدرّب برمي الكرة في قوس للأعلى نحو اللاعب الواقف في الدائرة ليقوم بإعدادها بحيث يوجهها الى حلقة السلة لتسقط بداخلها.

- لكل مختبر 10 محاولات.

يجب استخدام الأعداد باليدين والتمرير لأعلى.

يجب أن يتم الإعداد من داخل الدائرة يوضح الحامل على جانب بحيث يبعد عن الشبكة بمقدار 30 سم، توضع علامة (x) على بعد (2 متر) من خط النهاية، 4.5 متر من خط الجانب (تخصص هذه العلامة لوقوف المدرّب).

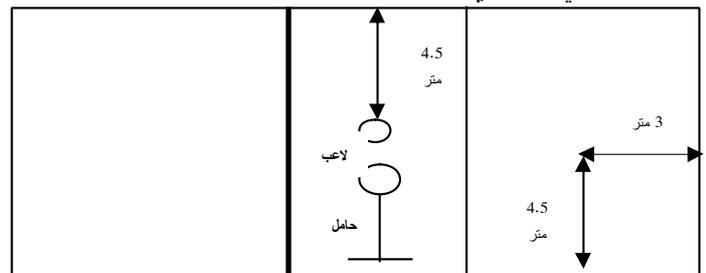
التسجيل: يسجل للمختبر مجموع النقاط التي يحصل عليها في المحاولات العشر الممنوحة له وذلك وفقاً للاعتبارات الآتية:

3- درجات لكل محاولة تدخل فيها الكرة من دون ملامستها

2- درجتان لكل محاولة تدخل فيها الكرة الحلقة مع ملامستها (ملامسة الحلقة)

1- درجة واحدة لكل محاولة تلمس فيها الكرة الحلقة من دون أن تدخلها .

-صفر في حالة أي أداء يخالف ما سبق



الشكل (2) يوضح مخطط اختبار الضرب الساحق

إما من خلال ملاحظة جدول (4) والتي تبين تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع متغيرات البحث المهاري وهي (الإرسال الساحق، والضرب الساحق، والأعداء القريب من الشبكة) والتي ظهرت من خلال الفروقات في قيم (t) البعدية وهي أعلى من قيمها الجدولية، وهذا مؤشر على نجاح التمرينات المبنية وفق أسس الطاقة النفسية ووفق التعبئة الإيجابية وهذا ما توصل إليه الكثير الباحثين ومنهم (kimiecik, 1992) (Stein, 1992) أن الرياضيين " الذي يتسمون بخبرة الطاقة النفسية هم أكثر استمتاعاً بالرياضة ولديهم خبرات انفعالية موجبه من الرياضيين الذين لا يتسمون بتلك الخبرات ومن ثم على المسؤولين والمدربين وجميع العاملين في الحقل الرياضي التربوي فهم حالة الطلاقة النفسية وكيف يشعر الرياضي بها مما يجعله أكثر قدره وتحدي من اللاعبين الآخرين " (4: 152).

وقد جاء التأكيد على تطبيق الطاقة النفسية لفئة الناشئين لأنهم اضعف مرحلة في هذا الجانب مما يتطلب الاهتمام من خلال تمرينات الإيجابية الضرورية في رفع الطاقة النفسية لديهم وهذا ما أكده (صلاح محمد) " أن مستوى تعبئة الطاقة النفسية يختلف طبقاً لمستوى الخبرة ومراحل التعلم بالنسبة للاعبين، فاللاعب الناشئ لديه طاقة نفسية منخفضة في حين ان اللاعب المتوقع لديه طاقة نفسية معتدلة " (3: 28).

كما أن الأداء المهاري الأمثل يتحقق من خلال الوحدة والتكامل بين كل من الطاقة البدنية والطاقة النفسية للاعبة، اذ يعد احدهما مكمل للآخر، ومثل ما يتم الاهتمام بالجانب البدني لابد من التحكم بالجانب النفسي من خلال الاستعانة بالتمرينات التي تساعد على رفع الطاقة النفسية ومكوناتها مثل الاسترخاء إذ يرى مصطفى باهي " يتم التحكم في الطاقة النفسية التي تتحقق من خلال تدريب اللاعب على الأفكار البناءة الواقعية وكيفية السيطرة والتحكم في ذهنه ومشاعره، وكذلك من خلال التدريب على الاسترخاء " (8: 28) . أن تطبيق التمرينات المتنوعة والمطابقة لأجواء المنافسة تساعد اللاعب على الأداء بانسيابية وبدون توتر أثناء المنافسة إذ أن " الطاقة النفسية المثلى تعني قدرة اللاعب في

الجدول (3) يبين قيم (t) القبلية والبعدية في الاختبارات المستخدمة للمجموعة التجريبية

الاختبارات المستخدمة	القبلي		البعدية		الخطأ القياسي	قيمة ت المحسنة	مستوى الدلالة
	ع	س	ع	س			
الإرسال الساحق/درجة	0.845	34.985	1.442	38.226	0.896	3.617	معنوي
الضرب الساحق/درجة	0.658	17.657	0.956	21.451	0.993	3.82	معنوي
الإعداد القريب /درجة	0.674	13.426	0.849	18.665	1.541	3.61	معنوي

*قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (5) وتحت مستوى (0.05) = 2.015 .

الجدول (4) يبين قيم (t) البعدية للمجموعة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة

الاختبارات المستخدمة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحسنة	مستوى الدلالة
	ع	س	ع	س		
الإرسال الساحق/درجة	1.232	36.251	1.442	38.226	2.329	معنوي
الضرب الساحق/درجة	0.874	19.452	0.956	21.451	3.452	معنوي
الإعداد القريب/درجة	0.965	16.54	0.849	18.665	3.702	معنوي

* قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (10) وتحت احتمال خطأ (0.05) بلغت = 1.812

3- 2 مناقشة النتائج:

من خلال ملاحظة جدول (2) و(3) تبين لنا هناك تحسن وتطور في الاختبارات المستخدمة في متغيرات البحث بالأداء المهاري الهجومي للاعبين الكرة الطائرة الناشئات وللمجموعتين الضابطة والتجريبية والتي تم اكتشافها من خلال الفروقات بين قيم (t) المحسنة والجدولية، وهذا يدل هناك تأثير للتمرينات المستخدمة وانتظام العينة في التطبيق المستخدم وهذا يحقق هدف التدريب الموضوع إذ يرى كل من (مروان عبد المجيد ومحمد جاسم الياسري، 2010) " أن هدف عملية التدريب الرياضي هو الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى من الإنجاز الرياضي في الفعالية أو النشاط الذي يتخصص فيه اللاعب " (7: 22) . كما يرى (مهند عبد الستار العاني، 2001) إن " هناك حقيقة علمية لابد من الوقوف عندها وهي إن التمرينات المستخدمة في المناهج التدريبية تؤدي إلى تطور الأداء إذا بني على أسس علمية في تنظيم عملية التدريب واستخدام الحمل المناسب وملاحظة الفروق الفردية وعند ظروف تدريبية جيدة وبإشراف مدربين متخصصين إذ إن البرامج التدريبية المقننة والمنظمة على وفق الأسس العلمية تعمل على تطور المستوى البدني والمهاري للاعبين " (9: 89).

- [2] أسامة كامل راتب؛ علم نفس الرياضة، المفاهيم-التطبيقات، ط3: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2000).
- [3] صلاح محمد السقا؛ التهيئة النفسية والتوجه نحو الأخصائي النفسي الرياضي من وجهة نظر الرياضيين السعوديين: (المملكة العربية السعودية، 2004).
- [4] محمد جسام عرب وحسين علي كاظم؛ علم النفس الرياضي، ط1: (النجف، دار الضياء، 2009).
- [5] محمد نصر الدين رضوان؛ طرق قياس الجهد البدني في الرياضة، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998).
- [6] محمد صبحي حسانين، حمدي عبد المنعم؛ الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس والتقييم: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1996).
- [7] مروان عبد المجيد إبراهيم ومحمد جاسم الياسري؛ اتجاهات حديثة في علم التدريب الرياضي، ط1: (عمان، الوراق للنشر والتوزيع، 2010).
- [8] مصطفى حسين باهي، سمير جاد؛ المدخل إلى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي: (جمهورية مصر العربية، الدار العالمية للنشر والتوزيع، 2004).
- [9] مهند عبد الستار العاني؛ تأثير برنامج تدريبي مقترح لبعض القدرات البدنية والمهارية بكرة السلة للاعبين الناشئين: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2001).
- [10] يعرب خيون؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق: (بغداد، مكتب الصخرة للطباعة، 2002).
- [11] Cary, A, Beale, the Relaxation-energy Relation ship and (the zone) 2004.
- [12] Martens, R: Coaches Guide to Sport Psychology, Champaign, IL: Human Kinetics, 1987, PP.

الوصول للتوازن البدني-الذهني، من خلال رفع أو خفض الطاقة النفسية، والتي بموجبها يستطيع اللاعب تحقيق أفضل أداء، وبإمكان اللاعب الوصول إلى هذا النطاق، عندما يكون في حالة الانسيابية، وهو الشعور بأن كل شيء على ما يرام والاستمتاع بالأداء والجهد، والاستغراق التام في الأداء، فهي تعني أفضل تهيئة نفسية والتي يتمكن فيها اللاعب من حشد طاقاته البدنية والذهنية من أجل الوصول للتميز والإبداع " (3: 12).

4- الخاتمة:

من خلال النتائج التي أظهرتها الدراسة توصلت الباحثة للاستنتاجات التالية:

1- تمارين باستخدام التعبئة الطاقة النفسية الايجابية حققت أهداف البحث في تطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للناشئات.

2- تدريب الناشئات أفضل فئة في بناء الطاقة النفسية كونها أكثر فئة لها ضعف في الطاقة النفسية على وفق البحوث والدراسات.

3- الطاقة النفسية الايجابية تساعد لا تقل أهمية عن التدريب البدني كونها واحدة مكمله للأخرى.

في ضوء الاستنتاجات التي توصلت إليها الدراسة خرجت الباحثة بعدد من التوصيات ومن أهمها التالي:

1- اعتماد تمارين باستخدام التعبئة الطاقة النفسية الايجابية لأنها مهمة في تطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للناشئات.

2- التأكيد على تدريب الناشئات لأنها أفضل فئة في بناء الطاقة النفسية وكونها أكثر فئة لها ضعف في الطاقة النفسية الايجابية حسب البحوث والدراسات.

3- الاهتمام بالطاقة النفسية الايجابية لأنها تساعد على الاتزان النفسي ولا تقل أهمية عن التدريب البدني كونها واحدة مكمله للأخرى.

المصادر:

- [1] احمد عبد المنعم ومحمد صبحي؛ الأسس التعليمية لكرة الطائرة: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997).

الملاحق:

ملحق (1) يوضح نموذج من التمرينات المهارية المستخدمة

الأسبوع: الأول زمن التمرينات الكلي: 30-35 دقيقة

الوحدة التدريبية: (1)(2)(3)

الملاحظات	الراحة		الحجم	التمرينات	الزمن دقيقة	القسم
	بين المجموع	بين التكرارات				
-التأكيد على التغذية الراجعة في تطبيق التمرينات -التأكيد على جعل الذهن مندمج في الاداء. -تغير توقيت وازمنة التمرين -الاهتمام بالجوانب الإيجابية منه (المتعة، التحدي، الطموح)	رجوع النبض (110-120)	رجوع النبض (120-130)	2×2	1-الإرسال على نقط مرسومة على الارض وتغير بين تمرين واخر.	2.30	الرئيس
			2×3	2-الضرب الساحق على مقامع موضوعة على الارض.	3.40	
			3×3	3-اداء التمرير على الشبكة مع زميل ثم اثنين وثلاثة.	2.30	
			2×2	4-اداء لعب بين (3) ضد (3).	5.20	
			3×5	5-لعب نظامي مع التأكيد على المهارات والتشجيع.	17.20	

