مجلة علوم الرياضة الدولية

I.S.S.J

المجلد الخامس العدد (9)
أيلول 2023 م صفر 1445هـ

WWW.ISSJKSA.COM
ISSN: 1658- 8452

جميع الحقوق محفوظة
لمجلة علوم الرياضة الدولية

مجلة علوم الرياضة الدولية

International Sports Science Journal

مجلة علمية محكمة

تصدر عن

أكاديمية علوم الرياضة

رقم الإيداع: 4176 / 1441هـ

رقم الردمد: 8452 - 1658

معامل التأثير العربي (1.45)

info@issjksa.com

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 9, September 2023
I . S . S . J
ISSN: 1658- 8452

المحتويات	الصفحة

1- المحتويات 3
2- الركلة الحرة المباشرة بكرة القدم وفق تأثير ماغنوس وعلاقتها ببعض المتغيرات البايوميكانيكية 5
3- دراسة علاقة بعض القياسات الجسمية (طول الطرف السفلي) بدقة التهديف من الثبات للقدم الضاربة للاعبي المتقدمين بكرة القدم 19
4- منهج هوائي على وفق مبدأ الطاقة الحركية وأثره في عدد من القياسات الانثروبومترية لأصحاب البدانة بأعمار (35-40) سنة رجال 25
5- أثر استخدام تمرينات مقترحة في تطوير الاستجابة الحركية والمهارات التحكيمية للحكمات الجدد بكرة السلة 37
6- تأثير تمرينات خاصة وفق منهج تعليمي بتثقيل القدمين في تطوير بعض مهارات الجمناستك بأعمار 8-9 سنة 47
7- أسهام العدسة الإستراتيجية بالقيادة الخادمة لدى الإشراف التربوي من وجهة نظر معلمي التربية الرياضية في محافظة ديالى 55
8- التدريب المركب بأسلوب المربعات وأثرهما في بعض الصفات البدنية وفاعلية الأداء الخططي بكرة القدم لشباب أنديه الديوانية 61
9- تصميم اختبار وفقاً لحالات التدريب للتنبؤ بحدود القمة ومستوى الأداء للاعبي شباب نادي الديوانية الرياضي بكرة القدم للموسم 2023/2022 69
10-دراسة تحليلية للأداء الفني للفرق المتأهلة لدور 16 في نهائيات كاس العالم بكرة القدم قطر 2022 89
11-تأثير تمرينات التدريب المتقطع عالي الكثافة في تطو ير القدرة الانفجارية ودقة أداء مهارتي الارسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة 97

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 9, September 2023
ISSN: 1658- 8452

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 9, September 2023
ISSN: 1658- 8452

الركلة الحرة المباشرة بكرة القدم وفق تأثير ماغنوس وعلاقتها ببعض المتغيرات البايوميكانيكية

أحمد حسين محمد الزاملي [1] أ.د هشام هنداوي هويدي [2]
[1] العراق/جامعة القادسية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
[2] العراق/جامعة القادسية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
([1] aa2841854@gmail.com, [2] hisham.hindawee@qu.edu.iq)

المستخلص: تتجلى أهمية البحث في تسليط الضوء على البعد الميكانيكي الذي من الممكن أن يحصل المنفذ للركلة الحرة المباشرة قادر على تشخيص العوامل التي تقوده الى تحقيق الهدف الميكانيكي وهو الحصول على أفضل تأثير ماغنوس كما يجعل المدربين قادرين على تكوين برامج حركية وتشكيل أحمال تدريبية على وفق نتائج العمل الميكانيكي من خلال الوقوف على كل متغير وأثره في النتيجة.

ما زال عملية اختيار راكلي الكرات الحرة المباشرة بكرة القدم باستخدام ظاهرة ماغنوس من المشكلات المهمة التي تواجه المدربين في هذا المجال، إذ أن الاختيار غير الدقيق الذي لا يستند الى الجانب العلمي سيؤدي بالتأكيد الى هدر في الوقت والجهد، ومن خلال اللقاء بمدربي المنتخب العراقي والتعرف على الطرق المعتمدة في اختيار اللاعبين، وجد الباحثان آن الطرق المستخدمة تفتقر لإلية علمية رقمية دقيقة وهذا ما أوجد من تأييد من مدربي المنتخب العراقي للحاجة لوجود لإلية تضم الجوانب البيوميكانيكية.

الكلمات المفتاحية: الركلة الحرة– كرة القدم – ماغنوس – المتغيرات البايوميكانيكية.

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 9, September 2023
ISSN: 1658- 8452

1- المقدمة:

أن التقدم العلمي الذي شهدته الفعاليات الرياضية في السنوات الأخيرة جاء نتيجة لارتباطه بالعلوم الطبيعية والإنسانية المختلفة، الأمر الذي كان له الأثر البارز في تطور روح التنافس عن طريق بناء وإعداد الرياضي بناءاً متكاملا من الجوانب البدنية والمهارية والنفسية كافة تعد الركلات الثابتة ومنها الحرة المباشرة من الركلات التي أصبح لها الشأن الكبير في تحقيق الفوز وحسم نتيجة المباراة من المناطق المواجهة للمرمى والقريبة من الخط المحدد لمنطقة الجزاء والتي تتطلب من اللاعب الذي يؤدي هذه الركلة أن يتميز بمميزات فنية وميكانيكية لغرض النجاح في أداء هذه الركلة، إذ تعد ظاهرة ماغنوس (القوس الجانبي) من الظواهر الفيزيائية الذي اكتشفها العالم ماغنوس عام 1952 التي تفسر انحناء الكرة على جانب جدار حائط الصد بشكل قوس سواء كانت من جهة اليمين أو من جهة اليسار و عليه يسع اللاعب المنفذ للركلة الحرة المباشرة أن يركل الكرة جانبياً ويدفعها في المسار الأمثل، ويباغت المدافعين ويحصل أحياناً تغير مفاجئ في انحناء المسار بعد التوقف عن الدوران لمدة قصيرة ثم معاودته على المسار الجديد صوب الشباك وهو يعلم أم لا يعلم بالشروط الميكانيكية المصاحبة لها

الغرض من الدراسة:

التعرف على أهم القيم للمتغيرات البيوميكانيكية للاعب راكل الكرات الحرة المباشرة بكرة القدم.

2- الطريقة والإجراءات:

2- 1 منهجية البحث: اختار الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وذلك لملائمته مع طبيعة البحث.

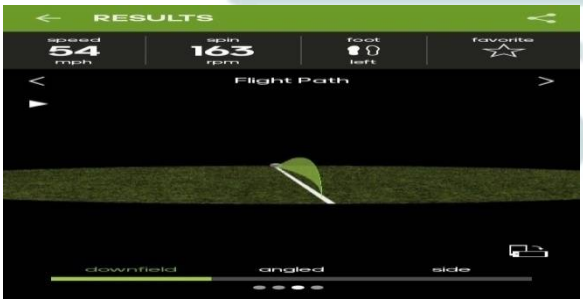
2- 2 مجتمع البحث وعينته: تم حصر مجتمع البحث المتمثل بلاعب المنتخب العراقي (كرار نبيل) كونه الأفضل من بين لاعبوا المنتخب العراقي المتخصصين بتنفيذ الركلات الحرة المباشرة بتأثير ماغنوس وحسب المقابلات التي أجريت مع الخبراء المختصين واللاعبين ينظر الى الملحق (1)، أما عينة البحث تمثلت بجميع المشهادات (المحاولات) المأخوذة من اللاعب وهي (60) محاولة والتي تعد كعينة.

2- 3 تصميم الدراسة: أستخدم الباحثين المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته لطبيعة المشكلة .

2- 4 المتغيرات المدروسة: تم تحديد المتغيرات المدروسة من خلال خبرة الباحثين الميدانية كونهم لاعبين سابقين ومدربين ومتخصصين بكرة القدم وبعد الاطلاع على المصادر المختصة بأرزاء الخبراء والمختصين واختاروا المتغيرات البايوميكانيكية كمتغيرات دراسة مهمة تتأثر بالركلة الحرة المباشرة وفق تأثير ماغنوس.

2- 4-1 المسار الحركي: هو مسار الكرة من لحظة ركلها الى لحظة دخولها المرمى أو سقوطها على الأرض، فأن مسار حركة الكرة هو مسار منحن وبما أن الكرة تعتبر جسما فأن مسارها منحن ويعني مسار الكرة بعد تسديدها وهو يتأثر بالعديد من العوامل مثل زاوية الانطلاق وسرعة الكرة وان أهمية هذا المتغير هو معرفة مدى انحراف الكرة عن حائط الصد كما في الشكل (1)، وتم استخراجه أيضا" من برامجيات ملحقات الكرة الذكية، كما في الشكل (2).

الشكل (1) يوضح المسار الحركي



الشكل (2) يوضح المسار الحركي المستخرج عن طريق برامجيات الكرة الذكية

2- 4-2 السرعة المحيطية للرجل الراكلة (لحظة الركل): تزداد السرعة المحيطية بزيادة نصف القطر، وإذ يحدث عندما تمتد الرجل الضاربة إلى أقصى مدى لها مسببة إطالة في نصف القطر لزيادة السرعة المحيطية، وفي المرحلة الثانية تقليل

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 9, September 2023
ISSN: 1658- 8452

نصف القطر عن طريق ثني مفصل الركبة لز يادة السرعة الزاوية، ويتم الاستفادة من السرعة المحيطية إذ أن الساق قبل ملامستها الكرة تمتد إلى طولها مسببة إطالة في نصف القطر، وتتحول السرعة الزاوية إلى سرعة محيطية فأن الكرة هنا ستحصل على قوة دفع (كمية حركية) كبيرة، وكمية الحركة هي حاصل ضرب كتلة الجسم في سرعته المتجهة و وحدة قياس السرعة المحيطية هي م/ثانية، وتم استخراجها من الكاميرا رقم (1) كما في الشكل (3).

الشكل (3) يوضح السرعة المحيطية للرجل الراكلة (لحظة الركل)

2- 4-3 زاوية الركبة للرجل الراكلة: وهي الزاوية المحصورة بين خطّ الساق من مفصل الركبة الى مفصل الكاحل وخطّ الفخذ من مفصل الركبة الى مفصل الورك لحظة كسر اتصال القدم مع الأرض، وان أهمية هذا المتغير هو إن الثني في مفصل الركبة يساعد الضارب على تسليط قوة أكبر على الأرض وبالتالي تؤثر على قيمة الدفع للرجل في مرحلة ضرب الكرة، وتُقاس بوحدات الدرجة، وتم استخراج هذا المتغير من الكاميرا رقم (1) كما في الشكل (4).

الشكل (4) يوضح زاوية الركبة للرجل الراكلة

2- 4-4زاوية الركبة لرجل الارتكاز لحظة الركل: وهي نقطة الالتقاء بين الخط المستقيم الواصل من مفصل الكاحل والخط المستقيم الواصل من مفصل الورك لرجل الارتكاز، و تم استخراج هذا المتغير من الكاميرا رقم (1) كما في الشكل (5).

الشكل (5) يوضح زاوية الركبة لرجل الارتكاز لحظة الركل

2- 4-5 زاوية انطلاق الكرة: هي نقطة الالتقاء بين الخط الواصل بمركز الكرة قبل الانطلاق الى مركزه بعد الانطلاق مع الخط الأفقي المار من مركز الكر ة قبل انطلاقها، وان أهمية هذا المتغير هو معرفة إي زاوية أفضل لانطلاق الكرة من حيث الانحراف عن الجدار وفق تأثير ماغنوس، وتقاس بوحدة الدرجات، وتم استخراجها من الكاميرا رقم (1) كما في الشكل (6).

الشكل (6) يوضح زاوية انطلاق الكرة

2- 4-6 ارتفاع مركز كتلة الجسم عن الأرض لحظ الركل: المسافة العمودية بين نقطة مركز ثقل الجسم والأرض، ويختلف مركز ثقل الجسم باختلاف الأشخاص والأوزان والإحجام، وان أهمية هذا المتغير توازن الجسم أثناء ركل الكرة، ويقاس هذا المتغير بوحدة (كغم * م)، وتم استخراجه من الكاميرا رقم (1) كما في الشكل (7).

الشكل (7) يوضح ارتفاع مركز كتلة الجسم عن الأرض لحظ الركل

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 9, September 2023
ISSN: 1658- 8452

2- 4-7 زاوية الكاحل لرجل الراكلة (لحظة الركل):

وهي نقطة الالتقاء بين الخط المستقيم الواصل من أصابع القدم والخط المستقيم الواصل من مفصل الركبة للرجل الراكلة، وان وحدة القياس هي الدرجات، أن أهمية هذا المتغير هي تغير مسار الكرة من خلال التحكم بالكاحل في الاتجاه الذي يرغب فيه اللاعب سواء كان بداخل القدم أو خارج القدم أو بوجه القدم، وتم استخراجه من الكاميرا رقم (1) كما في الشكل (8).

الشكل (8) يوضح زاوية الكاحل لرجل الراكلة (لحظة الركل)

2- 4-8 زاوية الكاحل لرجل الارتكاز (لحظة الركل):

وهي نقطة الالتقاء بين الخط المستقيم الواصل من أصابع القدم والخط المستقيم الواصل من مفصل الركبة لرجل الارتكاز، وتقاس بوحدة الدرجات، وان أهمية هذا المتغير هي توازن الجسم أثناء الركل، وتم استخراجها من الكاميرا رقم (1) كما في الشكل (9) .

الشكل (9) يوضح زاوية الكاحل لرجل الارتكاز (لحظة الركل)

2- 4-9 سرعة انطلاق الكرة: وهي المسافة المقطوعة من لحظة ركل الكرة الى لحظة أخرى بعدها مقسوما على الزمن، وان أهمية هذا المتغير كل ما زادت سرعة انطلاق الكرة كلما زادت سرعة الكرة وبالتالي تزداد عدد الدورانات وكذلك سوف يحدث تغير في مسار الكرة وفق تأثير ماغنوس، وحدة قياسها م/ثا، وتم استخراجها من الكاميرا رقم (1) كما في الشكل (10) .

الشكل (10) يوضح سرعة انطلاق الكرة

2- 4-10 زاوية ميل الجذع من الأمام لحظة ركل الكرة: هي الزاوية المحصورة ما بين الجذع والكتف، وان أهمية هذا المتغير هو توازن واستقرار الجسم أثناء ركل الكرة وكذلك يعمل الجذع على نقل الإيقاع الحركي من الجذع الى الرجل الراكلة، وتم استخراجها من الكاميرا رقم (2) كما في الشكل (11).

الشكل (11) يوضح زاوية ميل الجذع من الأمام لحظة ركل الكر ة

2- 4-11 زاوية ميل الجذع من الجانب لحظة ركل الكرة: هي الزاوية المحصورة ما بين الجذع والكتف، وان أهمية هذا المتغير هو توازن واستقرار الجسم أثناء ركل الكرة وكذلك يعمل الجذع على نقل الإيقاع الحركي من الجذع الى الرجل الراكلة ويساعد أيضا" على تغير مسار الكرة بشكل مقوس، وتم استخراجها من الكاميرا رقم (1) كما في الشكل (12) .

الشكل (12) يوضح زاوية ميل الجذع من الجانب لحظة ركل الكرة

2- 4-12 زاوية الكتف للذراع اليسار لحظة الركل: هي الزاوية المحصورة بين الجذع والمرفق ويتم الاستفادة منها

وذلك لحصول اللاعب على التوازن أثناء تنفيذ الكرة الحرة المباشرة وفق تأثير ماغنوس وان وحدة قياس الكتف الدرجة، وتم استخراجها من الكاميرا رقم (2) كما في الشكل (13).

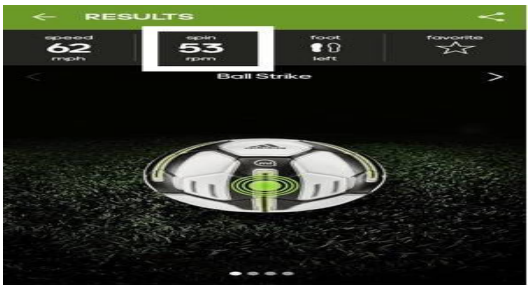
الشكل (13) يوضح زاوية الكتف للذراع اليسار لحظة الركل

2- 4-13 زاوية الكتف للذراع اليمين لحظة الركل:

هي الزاوية المحصورة بين الجذع والمرفق ويتم الاستفادة منها وذلك لحصول اللاعب على التوازن أثناء تنفيذ الكرة الحرة المباشرة وفق تأثير ماغنوس وان وحدة قياس الكتف الدرجة، وتم استخراجها من الكاميرا رقم (2) كما في الشكل (14).

الشكل (14) يوضح زاوية الكتف للذراع اليسار لحظة الركل

2- 4-14 عدد دورانات الكرة: هي عدد دورانات الكرة من لحظة ركل الكرة الى لحظة دخول الكرة في المرمى ويتم الاستفادة من متغير دورانات الكرة هو الحصول ع انحناء الكرة بشكل(مقوس) وبالتالي نحصل ع تأثير ماغنوس وهذا يعتمد على سرعة الكرة، وان وحدة قياسها هو عدد دورات، وتم استخر اجها من برامجيات ملحقات الكرة الذكية كما في الشكل (15).



الشكل (15) يوضح عدد دورانات الكرة

2- 4-15 سرعة الكرة: هي سرعة الكرة من لحظة انطلاقها الى لحظة دخولها في المرمى ويتم الاستفادة من سرعة الكرة وذلك لزيادة عدد الدورانات، وان أهمية هذا المتغير كلما كانت سرعة الكرة كبيرة كلما زادت عدد الدورانات وبالتالي نحصل على انحناء (قوس) في مسار الكرة لان سرعة الكرة تعمل على زيادة معامل الرفع، وان وحدة قياسها م/ثا، وتم استخراجها من برامجيات ملحقات الكرة الذكية كما في الشكل (16).

الشكل (16) يوضح سرعة لكرة

2- 5 الاختبار ات المستخدمة:

2- 5-1 اختبار الركلة الحرة المباشرة بالكرة الذكية (المعدل)(حميد مجيد: 2022، ص77- 78):

الهدف من الاختبار: قياس المعطيات الميكانيكية الخاصة بالكرة الذكية.

الأدوات المطلوبة: كرة ذكية (Adidas Micoach Smart Ball)، تطبيق (icoach Smart Ball) على الأجهزة الذكية لاستخراج قيم متغيرات الكرة الذكية ونتائج تقييم الأداء. برنامج التحليل الحركي (After Effect) لتحليل مسار الكرة، هدف كرة قدم، جهاز موبايل اندرويد كلكسي 3.

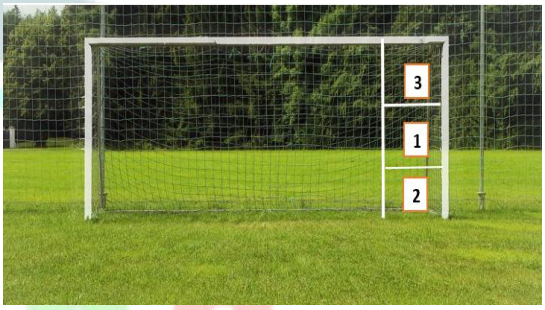
طريقة أداء الاختبار: يتم وضع الكرة الذكية في نقطة تبعد عن الهدف (25 متر) من المنتصف وبمواجهة المرمى ويوضع جدار الصد على بعد (9.15 متر) وبارتفاع (1.98 متر)، ثم يتم اقتران الكرة بالتطبيق في الجهاز الذكي عن طريق (Bluetooth) بعدها يقوم المختبر بتنفيذ الركلة بالكرة الذكية تعطى 60 محاولة للمختبر.

طريقة التسجيل: يمنح اللاعب (3) درجات إذا قام بالتصويب على الجزء الأيمن في الزوايا العليا والسفلى بجانب العمود كون

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 9, September 2023
ISSN: 1658- 8452

هذه المنطقة من الصعب وصول الكرة إليها فهي تحتاج دقة وتركيز في التنفيذ لوصول الكرة إليها لذلك تمنح أعلى درجة في الاختبار، ويمنح (2) درجات إذا قام بالتصويب على المنطقة السفلى بجانب العمود لان هذه المنطقة من المناطق الصعبة أيضا لوصول الكرة إليها فهي أيضا تحتاج الى دقة وتركيز لوصول الكرة إليها، ويمنح (1) درجة عند التصويب في الجزء الأوسط من المرمى لان هذه المنطقة سهلة وصول الكرة إليها على عكس باقي المناطق لذلك يمنح هذه الدرجة، وتم اعتماد درجة الدقة في حساب دقة مهارة التصويب وفق المعادلة التالية:

الدقة = مجموع الدرجات / مجموع الأزمان.



الشكل (17) يوضح مناطق دقة الاختبار المستخدم في البحث

2- 6 التجربة الرئيسة: قام الباحثان بأجراء التجربة الرئيسة لمجتمع البحث على لاعب المنتخب الوطني ونادي القوة الجوية العراقي لكرة القدم (كرار نبيل) 22-25-2023/1/27 المصادف يوم (والأحد والأربعاء والجمعة) في تمام الساعة (الرابعة) مساءا" في ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة القادسية، بعد ذلك قام الباحثان بتدوين المعلومات الخاصة باللاعب ثم يقوم اللاعب بأجراء الإحماء الخاص به، وبعد أكمال عملية الإحماء تم البدء بالتجربة الرئيسية، وبعدها تم وضع الجدار حائط الصد في المكان المخصص وحسب قانون كرة القدم (عشرة ياردة) لأداء الركلة الحرة المباشرة، إذ سيتطلب من اللاعب تسديد الركلة بوجود جدار الصد المذكور سابقا" بحيث تحقق الهدف الميكانيكي والذي يتمثل بوصول الكرة الى الربع الأول طوليا" والمقسم الى ثلاثة أقسام إذ تكون درجة القسم الأول (3) درجات والقسم الثاني (1) درجة والقسم الثالث (2) درجة من عرض المرمى في الزاوية الأقرب للركلة الذي تم تقسيمه في الاختبار وفق متطلبات انحراف الكرة للجانب لتحصيل تأثير ماغنوس وذلك من خلال شرح مبسط للاعب، إذ تم وضع الكاميرات بحيث تغطي التجربة بالكامل إذ تم وضع الكاميرا الأولى عمودية على المحور الأفقي أي على جانب اللاعب، وتبعد عن الكرة بمسافة (7) متر وكان ارتفاع البؤرة عن الأرض هو (1.20) متر، أما الكاميرا الثانية فقد وضعت خلف اللاعب وكانت تبعد عن الكرة بمسافة (7) متر وكان ارتفاع البؤرة هو (1.20) متر عن الأرض أما الكاميرا الثالثة فقد وضعت على جانب التجربة بين الهدف واللاعب الراكل بمسافة (20 متر) عن الكره الهدف منها تصوير الركلة بأكملها من لحظة انطلاق الكره الى لحظة سقوطها وكان ارتفاع البؤرة عن الأرض هو (1.20) متر وكانت سرعة الكاميرات (240) صورة/ثانية، كذلك سيتم توزيع المهام على كادر العمل المساعد والبالغ عددهم (10) أشخاص لكل شخص المهمة المناطة به، وبعدها قام الباحثان بأجراء الاختبار الخاص بأداء الركلة الحرة المباشرة (تأثير ماغنوس) وتم إعطاء اللاعب ما لا يقل عن (60) محاولة كعينة، وجرت التجربة من المنطقة الثانية التي تم تحديدها من قبل اللاعبين التي تم مقابلتهم بعد منطقة الـ (18) متر وبمسافة (25) متر عن خط المرمى .

الشكل (18) يوضح فريق العمل المساعد في التجربة الرئيسة

2- 7 الوسائل الاحصائية: استعان الباحثان ببرنامج (Microsoft Excel) بالإضافة الى الحقيبة الاحصائية (SPSS): (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الخطأ المعياري، الالتواء، التفرطح، معامل الاختلاف، درجة الحرية، قيمة (T)، مستوى الدلالة).

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3- 1 عرض نتائج العلاقات الارتباطية للمصفوفة وتحليلها:

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 9, September 2023
ISSN: 1658- 8452

جدول (1) يبين مصفوفة الارتباط بين المتغيرات البيوميكانيكية

المتغيرات	السرعة المحيطية للرجل الراكلة(لحظة الركل)	زاوية الركبة للرجل الراكلة لحظة الركل	زاوية الركبة لرجل الارتكاز لحظة الركل	ز اوية انطلاق الكرة	ارتفاع مركز ثقل الجسم عن الأرض لحظ الركل	زاوية الكاحل لرجل الارتكاز لحظة الركل	زاوية الكاحل للرجل الراكلة لحظة الركل	سرعة انطلاق الكرة	سرعة الكرة	عدد دورانات الكرة	زاوية ميل الجذع من الأمام لحظة ركل الكرة	زاوية ميل الجذع من الجانب لحظة ركل الكرة	زاوية الكتف للذراع اليمين لحظة الركل	زاوية الكتف للذراع اليسار لحظة الركل	المسار الحركي	معدل الضغط على قدم اليمين	معدل الضغط على قدم اليسار	معدل فترة الضغط للقدم اليمن	معدل فترة الضغط للقدم اليسار	معدل توزيع القوة للقدم اليمين	معدل توزيع القوة للقدم اليسار	تأثير ماغنوس
السرعة المحيطية للرجل الراكلة(لحظة الركل)	1	-.112	-.078	.210	.018	.011	23	.300	.024	.064	.014	-.035	-.121	-.128	.063	.035	-.053	.086	.200	.226	.280	.321
زاوية الركبة للرجل الراكلة لحظة الركل		1	-.209	-.023	.052	-.166	.239	.227	.229	.232	.191	.202	-.120	-.039	.332	.445	.176	.094	.034	-.114	.049	-.289
زاوية الركبة لرجل الارتكاز لحظة الركل			1	.056	.182	.119	.065	.084	.029	.025	.022	.037	-.100	-.083	.154	.015	-.047	.083	.014	.218	.003	-.033
زاوية إنطلاق الكرة				1	.151	-.056	.030	.393	.383	.090	.440	.145	.009	-.150	.241	.122	.183	.031	.048	.136	.149	.301
ارتفاع مركز ثقل الجسم عن الارض لحظ الركل					1	.089	.227	.332	.220	.260	.089	.101	.075	-.190	.225	.191	.080	.131	.101	.220	.118	.334
زاوية الكاحل لرجل الارتكاز لحظة الركل						1	.034	.029	.108	.136	.220	.323	-.120	-.180	.299*	.393	.022	0.12	-.152	.226	-.382-**	-.083
زاوية الكاحل للرجل الراكلة لحظة الركل							1	.323	.348	.310	.114	.210	.163	-.057	.350	.225	.073	.191	.119	.211	.065	.296
سرعة انطلاق الكرة								1	.148	.123	-.036	.035	.136	.104	.331	.039	.166	.259	.288*	.012	.125	.086
سرعة الكرة									1	.116	.124	.051	-.066	.092	.201	-.097	.126	-.104	.183	.331	.070	.412
عدد دورانات الكرة										1	-.077	-.083	-.070	.066	.171	-.048	.198	.086	.140	.115	.333	.352
زاوية ميل الجذع من الامام لحظة ركل الكرة											1	.020	.052	.050	.224	.034	.029	.291*	.194	0.26	.133	.081
زاوية ميل الجذع من الجانب لحظة ركل الكرة												1	.144	-.172	.075	.131	.024	.104	.044	.018	-.189	.407
زاوية الكتف للذراع اليمين لحظة الركل													1	.086	.070	.138	-.001	.072	.186	.265*	.075	.049
زاوية الكتف للذراع اليسار لحظة الركل														1	.217	.082	-.181	.118	-.087	.013	.363**	-.113
المسار الحركي															1	.330	.064	.012	.182	.212	.062	.424
معدل الضغط على قدم اليمين																1	.089	-.085	.033	.092	-.127	.391
معدل الضغط على قدم اليسار																	1	-.053	.083	.005	.180	.236
معدل فترة الضغط للقدم اليمين																		1	.117	-.070	.186	.072
معدل فترة الضغط للقدم اليسار																			1	-.068	-.029	.011
معدل توزيع القوة للقدم اليمين																				1	.223	.015
معدل توزيع القوة للقدم اليسار																					1	.090
تأثير ماغنوس																						1

يتبين من خلال الجدول (1) وجود علاقة ارتباط معنوية بين بعض المتغيرات البيوميكانيكية وتأثير ماغنوس . فقد ظهر وجود علاقة ارتباط معنوية بين تأثير ماغنوس (متغير تابع) والمتغيرات البيوميكانيكية (السرعة المحيطية للرجل الراكلة (لحظة الركل)، زاوية انطلاق الكرة، ارتفاع مركز ثقل الجسم عن الأرض لحظ الركل، زاوية الكاحل للرجل الراكلة لحظة الركل، سرعة الكرة، عدد دورانات الكرة، زاوية ميل الجذع من الجانب لحظة ركل الكرة، المسار الحركي، معدل الضغط على قدم اليمين). وتبين لنا مصفوفة العلاقات الارتباطية والتي تتباين فيها القيم المحسوبة ارتباط بين المعنوي وغير المعنوي بالاتجاهين الإيجابي والسلبي وإذ أن القيمة الجدولية عند درجة حرية (58) ومستوى دلالة (0.05) هي (0.25) لذا فان ارتفاع أي قيمة محسوبة للارتباط عن هذه القيمة الجدولية يدل على وجود ارتباط معنوي ويتحدد اتجاهه (إيجابا أم سلبا) حسب الإشارة الخاصة بالقيم .

تتعدد القيم المعنوية بين المتغيرات الميكانيكية بعضها ببعض وبين المتغيرات البيوميكانيكية (المتغيرات المستقلة ومتغير تأثير ماغنوس كمتغير تابع) إذ يعد متغير (المسار الحركي) هو صاحب أعلى ارتباط بتأثير ماغنوس إذ بلغ (0.42) مما يعني أن المسار الحركي كلما زاد أي كلما ابتعد عن جدار حائط

الصد كلما تحقق تأثير ماغنوس .

يتبين أيضا من خلال المصفوفة أن هناك علاقة معنوية بالاتجاه العكسي بين متغير (زاوية الركبة للرجل الراكلة لحظة الركل) (وتأثير ماغنوس) آذ بلغت (−0.28) وهذا ما يؤيد أن كلما قلت زاوية الركبة أي تكون الرجل الراكلة مثنية من مفصل الركبة الى أقصى مد عضلي كلما كانت الكمية الحركية للرجل الراكلة كبير ة يستطيع اللاعب ركل الكرة لمسافة بعيدة وتكون حركة الكرة باتجاه القوة إثناء التصادم فإذا كانت في المركز فأن الحركة تكون خطية مستقيمة أما إذا كانت من الجانب فأنها تحدث حركة دائرية حول محورها .

يتبين من نتائج المتغيرات الأخرى مثل (سرعة الكرة) علاقة معنوية مع تأثير ماغنوس وبالاتجاه الإيجابي (0.41) مما يعني أن الزيادة الحاصلة في سرعة الكرة ترافقها زيادة في عدد الدورانات وبالتالي تحقيق تأثير ماغنوس .

كما يتبين من المتغير الأخر (معدل الضغط على القدم اليمين) علاقة معنوية مع تأثير ماغنوس وبالاتجاه الإيجابي (0.39) مما يعني أن الزيادة الحاصلة في معدل ضغط القدم اليمين ترافقها زيادة في تأثير ماغنو سويرى الباحثان القيم التي توفرت لقدم الارتكاز بواقع أربعة مناطق للقدم تعطي إمكانية التوزيع الحقيقي لنقاط تأثير القوى واتجاهاتها خلال فترات من الزمن وبالتالي فان النظم الحسابية في استخراج القيم كانت دقيقة جدا في حساب الأرقام لأجزاء القدم وبالشكل الدقيق.

" أن جميع المتغيرات التي تم ذكرها والتي تخص مناطق توزيع القوة بالنسبة للقدم هي مدلول لقيمة القوة التي تسلطها القدم على الأرض أثناء حركة اللاعب وهي توضح بشكل مفصل للقوة التي يسلطها كل جزء من أجزاء القدم وأوضحت النتائج أن القوة المسلطة في الأجزاء الخاصة بمشط القدم هي صاحبة المقدار الأكبر من القوة "(دعاء عوض: 2020، ص77).

يتبين من خلال الجدول أيضا وجود علاقات معنوية كثيرة بين المتغيرات البيوميكانيكية بعضها ببعض من قبيل (زاوية الكاحل للوجل الراكلة لحظة الركل) إذ بلغت (0.29) بالاتجاه الايجابي ويرى الباحثان أن تكنيك هذه الركلة بوجه وجانب الكرة ليضمن اللاعب وجود دوران في الكرة وان الزيادة في زاوية الكاحل أثناء الركل تعطي الكرة دورانا" أكثر وباتجاه عكس عقارب الساعة عبر ركلها بالجانب الخارجي للقدم ثم تحريك القدم الى اليمين عبر الجسد .

يليها العلاقة المعنوية في متغير (السرعة المحيطية للرجل الراكلة (لحظة الركل)) إذ بلغت (0.32) بالاتجاه الايجابي، ويرى الباحثان عندما تكون الرجل الراكلة قد وصلت إلى اللحظة الأخيرة قبل ما لمستها للكرة، فأنها تكون ممدودة بأقصى درجة ممكنة، وان هذا الأمر يساعد القدم على أن تبلغ أقصى سرعة محيطية إذ يمكن ربط قوة التصادم بين القدم والكرة بقانون نيوتن الثاني (أن تعجيل الجسم يتناسب تناسبا ً طرديا ً مع القوة المؤثرة وتحدث القوة باتجاه القوة) .

ويتفق الباحثان مع (خريبط واخرون، 1992) أن السرعة المحيطية تزداد بزيادة طول نصف القطر وهذا مدا يحدث عندما تمتد الرجل الراكلة إلى أقصى مدى لها مسببة إطالة نصف القطر لزيادة السرعة المحيطية، وبزيادة السرعة المحيطية يمكن الحصول على قوة دفع كبيرة أي حدوث تغيير في كمية الحركة للقدم بصورة كبيرة تسبب زيادة كمية الحركة للكرة . عندما تصل الرجل الراكلة قبل ما لمستها الكرة تكون ممدودة بشكل كامل، إذ يساعد هذا المد على الحصول على سرعة محيطية كبيرة للقدم، وذلك لان العلاقة بين طول نصف القطر والسرعة المحيطية هي علاقة طردية ويمكن ملاحظة ذلك من خلال العلاقة التالية: السرعة المحيطية = السرعة الزاوية بالقطاع / ثا × نق (خريبط وآخرون: 1992، ص204).

كما يتبين وجود علاقة معنوية في متغير (زاوية انطلاق الكرة) آذ بلغت (0.30) بالاتجاه الايجابي، ويرى الباحثان أن زاوية انطلاق الكرة تؤثر على المسافة الأفقية ففي حالة المقذوف بالمستوى المتماثل تكون أفضل زاوية هي 45 درجة وهي تحقق أفضل مسافة أفقية بينما تكون الزاوية 30 درجة أفضل زاوية لتحقيق أفضل مسافة بأقل زمن أي بسرعة عالية وهذا يتطلب أداء مهاري عالي من اللاعب لتنفيذ الركلة بسرعة عاليه وتتأثر زاوية انطلاق الكرة بسرعة الانطلاق و مستوى انطلاق الكرة و بمقاومة الهواء والريح فإذا كانت حركة الكرة باتجاه حركة الريح فان الزاوية تكون اكبر بينما تقل الزاوية أذا كانت حركة الكرة باتجاه معاكس لحركة الريح .

كما يتبين وجود علاقة معنوية في متغير (عدد دورانات الكرة) إذ

بلغت (0.32) بالاتجاه الإيجابي، ويرى الباحثان اذا قمت بركل الكرة بمشط القدم بالوضع المستقيم (أس القدم) بحيث تصدم القدم الكرة بخط مار من مركز ثقل الكرة، عندئذ تنطلق الكرة بخط مستقيم. أما إذا قمت بركل الكرة بوجه مشط القدم وبزاوية 90 درجة مع الرجل والقدم فإنها ستتقوس خلال طيرانها. في هذه الحالة يكون التأثير لا مركزيا. هذا الأمر يجعل القوة المؤثرة تعمل كعزم والذي يعطي الدوران للكرة .

كما يتبين وجود علاقة معنوية في متغير (ارتفاع مركز ثقل الجسم عن الأرض لحظ الركل) إذ بلغت (0.33) بالاتجاه الإيجابي، تختلف الأجسام من شكلها ومظهرها الخارجي، وان كانت مساوية الوزن ولما كان كل جسم يتكون من عدد كبير من الجزيئات تتأثر جميعا بقوة جذب الأرض والذي يكون اتجاهه نحو الأسفل (باتجاه مركز الأرض) فنجد انه ما حصلت جميع القوة المؤثرة في مجموع الأجزاء التي يتكون منها الجسم تساوي وزن الجسم .وإذا أردنا أن استخرج محصلت هذه القوى المؤثرة في الجسم نجدها تتركز في نقطة واحدة من نقاطه تسما مركز ثقل الجسم (أي أن النقطة التي تتركز فيها قوة جذب الأرض باتجاه مركزها) وعلى هذا الأساس يمكننا تعريف مركز ثقل الجسم فإنه النقطة التي تمر بها محصلة قوة الجاذبية الأرضية، ونسميها أحيانا المركز الجذب C.G (المنخوري: 2019، ص 53).

ويرى الباحثان كلما كان مركز ثقل الجسم بعيد عن الكرة كلما ارتقت الكرة الأعلى بحيث تسبب زيادة في زاوية انطلاق الكرة وبالتالي لا تحقق تأثير ماغنوس، وكلما كان مركز ثقل الجسم لحظ الركل بمستو ى مركز الكرة كلما انطلقت الكرة بمستوى أفقي مثالي وبزاوية مثالية وبالتالي سوف تحقق تأثير ماغنوس .

كما يتبين وجود علاقة معنوية في متغير (زاوية ميل الجذع الى الجانب لحظة ركل الكرة) إذ بلغت (0.40) بالاتجاه الإيجابي، هي الزاوية المحصورة بين الخط العمودي الوهمي الممتد للأعلى من نقطة مفصل الورك مع الخط المار بالجذع لحظ ركل الكرة . ولا يتفق الباحثان مع دراسة (مردان وآخرون، 1999) وكذلك دراسة (حكمت وعباس، 2017) إلى تلك العلاقة إلى متطلبات التهديف على المرمى وبالسرعة التي تحقق دقة التهديف لابد من إرجاع اللاعب جذعه قليلا للخلف بما ينسجم مع زاوية مفصل الركبة للرجل الساندة والمحافظة على حالة التوازن الميكانيكي الذي يعزز من مهارة التحديث و بدقة عالية نحو المرمى وهذا يتماشى مع ما ذكره (مردان وآخرون، 1999) إن ميلان الجذع للخلف وانخفاض مركز ثقل الجسم يساهمان بشكل جيد في قيمة القوة ومسار تعجيل الرجل الراكلة للكرة (حكمت وعباس، 2017). ويرى الباحثان أن ميلان الجسم الى الجانب يساهم بشكل كبير في تغير مسار الكرة وكذلك في قيمة القوة مما يعطي سرعة عالية ودوران للكرة و تحقيق تأثير ماغنوس .

3- 2 عرض نتائج اختبار (ت) لعينة واحدة لبيان مستوى العينة في المتغيرات البيوميكانيكية وتحليلها ومناقشتها:

جدول (2) يبين نتائج اختبار ت لعينة واحدة لبيان مستوى العينة في المتغيرات البيوميكانيكية.

المتغيرات	الوسط	الوسط الفرضي	الخطأ المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
السرعة المحيطية للرجل الراكلة (لحظة الركل)	0.33	0.32	0.01	1.64	0.11
زاوية الركبة للرجل الراكلة لحظة الركل	148.73	147.63	1.66	0.66	0.51
زاوية الركبة لرجل الارتكاز لحظة الركل	125.91	143.63	2.59	-6.84	0.00
زاوية انطلاق الكرة	10.16	10.12	0.21	0.20	0.84
ارتفاع مركز ثقل الجسم عن الأرض لحظ الركل	96.82	102.22	1.94	-2.79	0.01
زاوية الكاحل لرجل الارتكاز لحظة الركل	90.43	88.73	2.12	0.81	0.42
زاوية الكاحل للرجل الراكلة لحظة الركل	95.31	90.67	2.64	1.76	0.08
سرعة انطلاق الكرة	0.10	0.11	0.00	-3.56	0.48
سرعة الكرة	63.02	66.57	1.08	-3.30	0.00
عدد دورانات الكرة	52.42	51.12	0.92	1.41	0.16
زاوية ميل الجذع من الأمام لحظة ركل الكرة	11.69	11.99	0.25	-1.20	0.23
زاوية ميل الجذع من الجانب لحظة ركل الكرة	14.43	14.28	0.22	0.66	0.44
زاوية الكتف للذراع اليمين لحظة الركل	83.69	86.46	1.72	-1.61	0.11
زاوية الكتف للذراع اليسار لحظة الركل	25.21	24.39	0.38	2.19	0.03
المسار الحركي	250.83	295.97	12.18	-3.71	0.00
معدل الضغط على قدم اليمين	55.96	53.56	0.80	3.01	0.00
معدل الضغط على قدم اليسار	35.91	36.59	0.50	-1.35	0.18
معد لفترة الضغط للقدم اليمين	0.31	0.29	0.01	3.16	0.00
معد لفترة الضغط للقدم اليسار	0.27	0.28	0.00	-3.05	0.00
معدل توزيع القوة للقدم اليمين	125.24	122.88	1.63	1.45	0.15
معدل توزيع القوة للقدم اليسار	103.81	102.49	1.48	0.90	0.37
تأثير ماغنوس	2467.83	3367.99	130.02	-6.92	0.00

يتبين من خلال الجدول أعلاه قيم الأوساط الحسابية والخطأ المعياري لكل متغير من المتغيرات البيوميكانيكية، تم اختبار جميع المتغيرات وفق اختبار (ت) ومستوى الدلالة، إذ تبين أن

أكثر المتغيرات كانت بشكل معنوي بمعنى اختلاف المتغيرات فيما بينها، فيما كان هناك عدد من المتغيرات لم تصنف بشكل معنوي من قبيل السرعة المحيطية للر جل الراكلة (لحظة الركل) زاوية انطلاق الكرة سرعة انطلاق الكرة زاوية ميل الجذع من الأمام لحظة ركل الكرة زاوية ميل الجذع من الجانب لحظة ركل الكرة معدل فترة الضغط للقدم اليمين معدل فترة الضغط للقدم اليسار إذ لم تشهد المتغيرات فروق معنوية فيما شهدت بقية المتغير ات فروق معنوية وكان أعلاها هو المتغير (تأثير ماغنوس) يليه متغير (المسار الحركي) . إذ أن هذه الظاهرة تفسر الكثير من المهارات المتقدمة عند الأداء الحركي وبالتالي من المنطق أن تختلف المشاهدات على وفق طبيعة المقدمات الميكانيكية لكل محاولة، أما متغير تأثير ماغنوس والذي يمثل هدف من الأهداف الميكانيكية المهمة لهذه المهارة وبالتالي فأن كل هدف ميكانيكي من المفروض أن يكون محط قلق وتوتر خشية عدم تحقيقه وبالتالي تتباين النتائج بين المحاولات المختلفة إذ كان لتأثير ماغنوس المرتبة الأولى تلاه المسار الحركي ثم زاوية الركبة للرجل الراكلة لحظة الركل وبمستوى دلالة بين الأصناف بلغ (0.00)، أما متغير زاوية الركبة للرجل الراكلة لحظة الركل والذي حقق مستوى دلالة بلغ (0.51) فقد تباينت نتائج المتغيرات بشكل معنوي إذ أن اللاعب يستخدم هذا المتغير (تأثير ماغنوس) كمقدمة تعتمد عليها نتائج متغيرات لاحقة بشكل كبير مثل زاوية الركبة لرجل الارتكاز لحظة الركل ارتفاع مركز ثقل الجسم عن الأرض لحظ الركل زاوية الكاحل للرجل الراكلة لحظة الركل معدل الضغط على قدم اليمين معدل توزيع القوة للقدم اليمين، بمعنى أن أهمية هذا المتغير كونه يمثل الركيزة الأساسية لنجاح المتغيرات وبالتالي كان من الطبيعي أن تُصنف المشاهدات تبعاً له .

يعد متغير معد لفترة الضغط للقدم اليسار هو الأقل بين المتغيرات بحيث كان الأوساط الحسابية متقاربة جدا (0.27، 0.28) ويرى الباحثان أن السبب في ذلك يعود الى كون هذا المتغير هدف ثانوي وليس هدف ميكانيكياً أصيل يحاول الأفراد أو المشاهدات تحقيقه وهذا ما جعل قيمة مستوى الدلالة عشوائية إذ بلغت (0.37) يليه متغير سرعة انطلاق الكرة إذ لم يحقق. معنوية بل كانت عشوائية واضحة بلغت (0.48) كمستوى دلالة، إذ تقاربت المتغيرات من حيث المتوسطات ويعزو الباحثان عدم التمايز بين المتغيرات والتي يكون فيها لكل لاعب طبيعة تشريحية تحدد انسيابية ركل الكرة من حيث انتقالها من مرحلة لأخرى في الحركة وبما أن جميع المحاولات هي للاعب واحد وان تنوعت المحاولات لذا نرى التقارب الكبير بين نتائج هذه المتغيرات كونها تابعة من جسم واحد بكتلة واحدة بتشريح واحد وسايكلوجيا واحدة .

3-3 عرض نتائج انتقاء المتغيرات باستخدامال (LASSO) وتحليلها ومناقشتها:

كمقدمة للتعامل مع الشبكات العصبية يجب ان يتم تهيئة المتغيرات المستقلة من ناحية عدم الإسراف في ضم عدد كبير من المتغيرات لان هذا يعود بالسلب على النتيجة المطلوبة للشبكة، لذا وجب توظيف إلية لانتقاء المتغيرات كخطوة ضرورية للتخلص من مشكلة الارتباط المتعدد بين المتغيرات وتمثيل كل عدد من المتغيرات بمتغير يمثلها .

ويعد (Lasso Regression) نوعاً شائعاً من الانحدار الخطي المنتظم والذي يستخدم لتقليص البيانات باتجاه نقاط مركزية تحددها معادلات تناسب كل حالة من حالات المتغيرات (علي و مروة: 2020، ص289)

كما انه يعمل على تنظيم النماذج الخطية، وهو اختصار لـ (Least absolute shrinkage and selection operator)، والذي يستخدم دالة أو معلمة جزاء (Penalty Parameter) وتستعمل لاختيار المتغير (Variable Selection)، وتتلخص فكرتها على " أنها تعمل على مبدأ تصغير مربعات القيم بالنسبة للخطأ وفق قيد معين يتم فرضه والذي يمثل المجموع المطلق للمعلمات، ومن خلال طبيعة القيد فأن مقدر الـ (Lasso) يعمل على جعل عدد المعاملات مساوية للصفر، و تقليص الأخرى بمقدار معين وبالتالي فأنه يعمل على اختيار المتغيرات المهمة في النموذج أي يقوم بعملية التقدير واختيار المتغيرات في أن واحد "(صغيري، seghiri: 2002، 213).

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 9, September 2023
I . S . S . J
ISSN: 1658- 8452

الجدول (3) يبين قيم المعاملات بعد التقليص

	عدد المتبقين	السرعة المحيطية للرجل الراكلة(لحظة الركل)	زاوية الركبة للرجل الراكلة لحظة الركل	زاوية الركبة لرجل الارتكاز لحظة الركل	زاوية إنطلاق الكرة	ارتفاع مركز ثقل الجسم عن الارض لحظ الركل	زاوية الكاحل لرجل الارتكاز لحظة الركل	زاوية الكاحل للرجل الراكلة لحظة الركل	سرعة إنطلاق الكرة	سرعة الكرة	عدد دورات الكرة	زاوية ميل الجذع من الجانب لحظة ركل الكرة	زاوية ميل الجذع من الامام لحظة ركل الكرة	زاوية الكتف اليمين لحظة الركل	زاوية الكتف للذراع اليسار لحظة الركل	المسار الحركي	معدل الضغط على قدم اليمين	معدل الضغط على قدم اليسار	معدل الضغط للقدم اليمنى	معدل قذرة الضغط للقدم اليسار	معدل توزيع القوة للقدم اليمين	معدل توزيع القوة للقدم اليسار
1	21	-.937	-1.455	-1.168	-.659	-3.340	.676	.202	1.332	-.173	-1.645	2.618	1.167	.705	1.740	.958	1.168	1.434	-.823	-1.913	.280	-.877
2	19	0.000	-.252	-.660	-.281	-1.365	.474	.429	.803	-.008	-2.054	.823	.885	.162	1.098	0.000	.976	.780	-.058	-1.381	.036	.091
3	17	0.000	.310	0.000	0.000	.118	.185	.481	.610	-.599	-2.024	-.078	.323	.145	.974	-.004	.918	.320	0.000	-.818	.128	-.165
4	14	0.000	0.000	.041	-.004	.600	0.000	.323	.180	-.480	-.994	-.099	0.000	0.000	.885	-.088	.493	0.000	-.004	0.000	.298	-.386
5	10	0.251	-0.062	0.000	0.060	0.331	0.000	0.045	0.000	0.070	0.281	0.142	0.000	0.000	0.000	0.540	0.137	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
6	9	0.000	0.000	.421	0.000	.299	0.000	.000	0.000	.029	0.000	.000	0.000	.051	0.000	0.000	.046	.076	0.000	0.000	0.000	0.000
7	7	0.000	0.000	.478	0.000	.231	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	.010	.126	0.000	0.000	.000	.093	0.000	.008	0.000	0.000
8	6	0.000	.496	0.000	0.000	.153	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	.005	.173	0.000	0.000	0.000	.086	0.000	.027	0.000	0.000
9	5	0.000	.498	0.000	0.000	.116	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	.187	0.000	0.000	0.000	.079	0.000	.047	0.000	0.000
10	5	0.000	.482	0.000	0.000	.072	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	.216	0.000	0.000	0.000	.088	0.000	.059	0.000	0.000
11	5	0.000	.467	0.000	0.000	.047	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	.237	0.000	0.000	0.000	.091	0.000	.065	0.000	0.000
12	6	0.000	.450	0.000	0.000	.024	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	.003	.258	0.000	0.000	0.000	.095	0.000	.067	0.000	0.000
13	5	0.000	.449	0.000	0.000	.021	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	.255	0.000	0.000	0.000	.088	0.000	.073	0.000	0.000
14	5	0.000	.401	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	.019	.288	0.000	0.000	0.000	.103	0.000	.065	0.000	0.000
15	5	0.000	.381	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	.023	.297	0.000	0.000	0.000	.102	0.000	.062	0.000	0.000
16	6	0.000	.343	.003	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	.036	.313	0.000	0.000	0.000	.113	0.000	.048	0.000	0.000
17	6	0.000	.334	.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	.038	.319	0.000	0.000	0.000	.107	0.000	.047	0.000	0.000
18	7	0.000	.310	.008	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	.008	0.000	0.000	.041	.318	0.000	0.000	0.000	.124	0.000	.027	0.000	0.000
19	5	0.000	.328	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	.039	.315	0.000	0.000	0.000	.103	0.000	.039	0.000	0.000
20	5	0.000	.329	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	.036	.312	0.000	0.000	0.000	.099	0.000	.038	0.000	0.000
21	7	0.000	.284	.007	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	.029	0.000	0.000	.038	.306	0.000	0.000	0.000	.134	0.000	.006	0.000	0.000
22	5	0.000	.314	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	.042	.305	0.000	0.000	0.000	.109	0.000	.023	0.000	0.000
23	7	0.000	.300	.002	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	.014	0.000	0.000	.039	.296	0.000	0.000	0.000	.122	0.000	.010	0.000	0.000
24	6	0.000	.231	.004	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	.042	0.000	0.000	.042	.310	0.000	0.000	0.000	.145	0.000	0.000	0.000	0.000
25	6	0.000	.127	.001	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	.044	0.000	0.000	.064	.375	0.000	0.000	0.000	.152	0.000	0.000	0.000	0.000
26	6	0.000	.242	.001	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	.041	0.000	0.000	.038	.292	0.000	0.000	0.000	.140	0.000	0.000	0.000	0.000
27	6	0.000	.216	.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	.046	0.000	0.000	.040	.298	0.000	0.000	0.000	.143	0.000	0.000	0.000	0.000
28	4	0.000	.104	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	.316	0.000	0.000	0.000	.111	0.000	0.000	0.000	.206	0.000	0.000	0.000	0.000
29	5	0.000	.210	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	.046	0.000	0.000	.037	.290	0.000	0.000	0.000	.140	0.000	0.000	0.000	0.000
30	3	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	.505	0.000	0.000	0.000	.007	0.000	0.000	0.000	.197	0.000	0.000	0.000	0.000
31	5	0.000	.165	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	.066	0.000	0.000	.034	.290	0.000	0.000	0.000	.149	0.000	0.000	0.000	0.000
32	5	0.000	.099	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	.042	0.000	0.000	.054	.358	0.000	0.000	0.000	.139	0.000	0.000	0.000	0.000
33	5	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	.486	.001	0.000	0.000	.005	0.000	0.000	0.000	.183	0.000	.004	0.000	0.000
34	4	0.000	.079	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	.337	0.000	0.000	0.000	.074	0.000	0.000	0.000	.185	0.000	0.000	0.000	0.000
35	4	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	.500	.005	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	.136	0.000	.019	0.000	0.000
36	4	0.000	.066	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	.366	0.000	0.000	0.000	.046	0.000	0.000	0.000	.174	0.000	0.000	0.000	0.000
37	5	0.000	.021	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	.433	0.000	0.000	0.000	.012	0.000	0.000	0.000	.170	0.000	.003	0.000	0.000
38	2	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	.431	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	.197	0.000	0.000	0.000	0.000
39	2	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	.435	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	.183	0.000	0.000	0.000	0.000
40	2	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	.410	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	.198	0.000	0.000	0.000	0.000
41	2	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	.418	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	.180	0.000	0.000	0.000	0.000
42	2	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	.424	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	.164	0.000	0.000	0.000	0.000
43	2	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	.420	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	.158	0.000	0.000	0.000	0.000
44	2	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	.402	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	.166	0.000	0.000	0.000	0.000
45	2	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	.403	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	.155	0.000	0.000	0.000	0.000
46	2	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	.395	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	.153	0.000	0.000	0.000	0.000
47	2	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	.397	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	.141	0.000	0.000	0.000	0.000
48	2	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	.391	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	.137	0.000	0.000	0.000	0.000
49	2	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	.371	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	.147	0.000	0.000	0.000	0.000
50	2	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	.371	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	.137	0.000	0.000	0.000	0.000
51	2	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	.369	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	.129	0.000	0.000	0.000	0.000

يبين الجدول (3) قيم المعاملات بعد إجراء عملية التقليص عليها، إذ تم ذلك من خلال مجموعة من المعادلات تعمل على تقليص بعض المعاملات الى الصفر ليتم استبعادها من عملية الانتقاء بينما يترك معاملات أخرى ذو قيم حقيقية لا يمكن معها التقليص الى الصفر والتي تمثل معاملات المتغيرات بعد التصفية، إذ تتبين قيم المعلمات اللامعيارية والمعيارية وكلاهما تدلان على المتغيرات المقبولة والتي هي المتغيرات التي تحوي قيم معاملات أعلى من الصفر وبالتالي تم تقليص قيم المتغيرات الـ (10) بحيث تم حذف أحدى عشر متغيراً تتفاوت هذه المتغيرات من حيث أهمية بقائها حسب القيمة المطلقة للمعلمات ابتداء من المتغير (المسار الحركي) كأعلى متغير (وفق المعاملات المطلقة قاوم التقليص الى متغير (زاوية الكاحل للرجل الراكلة لحظة الركل) الذي كان على حافة المعاملات غير المقلصة تعبر المعاملات المذكورة في الجدول عن المحور السيني بينما يعبر المتغيرات عن المحور السيني وبالتالي فأن المعامل المحور السيني) هو صاحب القول الفصل في انتقاء

متغير وترك أخر.

4- الخاتمة:

وعلى ضوء النتائج التي أظهرتها نتائج الدراسة توصل الباحثين الى الاستنتاجات التالية:

1-حقق متغير المسار الحركي مع المتغير (تأثير ماغنوس) أعلى مستوى ارتباط من بين المتغيرات البيوميكانيكية.

2-تم انتقاء المتغيرات الأقل ارتباطاً فيما بينها والتي لها تأثير مباشر في المتغير (تأثير ماغنوس) باستخدام تقنية الانحدار (Lasso).

3-بالإمكان انتقاء ثاني للمتغيرات التي تم انتقاؤها في تقنية الانحدار (Lasso) وحسب رغبة الباحثان ومتطلبات البحث.

وعلى ضوء الاستنتاجات التي توصلت إليها الدراسة يوصي الباحثان التالية:

1-ضرورة التركيز على عملية التدريب في تطوير المتغيرات البيوميكانيكية التي حققت أعلى تأثير في أداء مهارة الركلة الحرة المباشرة بكرة القدم وفق تأثير ماغنوس.

2-اعتماد تقنية الانحدار (Lasso) في انتقاء المتغيرات الأهم والتي لها نسبة مشاركة بالأداء.

3-اعتماد التطبيق التنفيذي المطروح مع أي لاعب وفق المتغيرات البايوميكانيكية كونه يمثل آلية علمية جديدة لتحديد مستوى أداء مهارة الركلة الحرة المباشرة بكرة القدم وفق تأثير ماغنوس.

المصادر:

[1] حميد مجيد حميد؛ تدريبات وفق بيانات أجهزة الرصد الذكية وتأثيرها في بعض القدرات البدنية الخاصة والمتغيرات البايوميكانيكية لمهارة التهديف للاعبي كرة القدم الشباب: (أطروحة دكتوراه 2021).

[2] دعاء عوض عطوان؛ التدريبات النوعية للقوة اللحظية باستخدام DYanafoot وتأثيرها في بعض المؤشرات البايوميكانيكية وأداء مهارة القلية الهوائية المستقيمة على جهاز بساط الحركات الأرضية: (أطروحة الدكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات، 2020).

[3] ريسان خريبط ونجاح مهدي شلش؛ **التحليل الحركي**: (البصرة، دار الحكمة، 1992).

[4] حكمة عبد الكريم المنخوري؛ **الميكانيكا الحيوية والتحليل الحركي في المهارات الرياضية**: (ضوء القمر للطباعة والنشر، بغداد، 2019).

[5] حكمت عبد الكريم و عباس سعدون؛ تحليل قيم بعض المتغيرات الكينماتيكية بعد تغيير الاتجاه بالدحرجة والتهديف من الجانب الأيمن وعلاقتها بالدقة للاعبي كرة القدم للصالات: (2017).

[6] علي حميد يوسف، مروه جمعة طعمة؛ مقارنة بين بعض المقدرات الجزائية في الانحدار التقسيمي ذو الابعاد العالية: (**مجلية الرافدين الجامعة، العدد (46)، 2020**).

[7] صغيري سيد علي؛ محددات الاستثمار الخاص في الجزائر للفترة من (2002-2017): (**مجلة العلوم الاقتصادية والتسيير والعلوم التجارية، مجلد (12)، العدد (3)، 2002**).

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 9, September 2023
ISSN: 1658- 8452

الملاحق:

ملحق (1) يوضح أسماء السادة المختصين الذين تم إجراء المقابلات الشخصية معهم

ت	الاسم الثلاثي	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	اياد عبد رحمن	أ.د	بيوميكانيك	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعه المثنى
2	حبيب شاكر جبر	أ.د	التدريب الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة المثنى
3	رافت عبد الهادي	أ.م.د	علم النفس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة القادسية
4	سلام جبار صاحب	أ.د	اختبارات وقياس /كرة قدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة القادسية
5	عماد عودة جودة	ا.م.د	التدريب الرياضي	كلية التربية / جامعة القادسية
6	وسام ياسين برهان	م.د	التدريب الرياضي	المديرية العامة لتربية القادسية
7	عدنان نغيش	أ.م.د	التدريب الرياضي	المديرية العامة لتربية القادسية
8	ماجد عبد الحميد	أ.م.د	التدريب الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة القادسية
9	عبد الغني شهد	مدرب	كرة القدم	المنتخب العراقي
10	راضي شنيشل	مدرب	كرة القدم	المنتخب العراقي سابقا"
11	قحطان جثير	مدرب	كرة القدم	المنتخب العراقي سابقا"
12	حمزة هادي	مدرب	كرة القدم	نادي القوة الجوية ونادي الديوانية سابقا"
13	حيدر نجم	مدرب	كرة القدم	نادي نفط الوسط العراقي
14	كرار نبيل	لاعب	كرة القدم	المنتخب العراقي ونادي القوة الجوية العراقي
15	ضرغام اسماعيل	لاعب	كرة القدم	المنتخب العراقي ونادي القوة الجوية العراقي
16	محمد قاسم	لاعب	كرة القدم	المنتخب العراقي ونادي الشرطة العراقي
17	علي فائز	لاعب	كرة القدم	المنتخب العراقي ونادي القادسية الكويتي
18	سعد عبد الامير	لاعب	كرة القدم	المنتخب العراقي ونادي الزوراء العراقي

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 9, September 2023
ISSN: 1658- 8452

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 9, September 2023
ISSN: 1658- 8452

دراسة علاقة بعض القياسات الجسمية (طول الطرف السفلي) بدقة التهديف من الثبات للقدم الضاربة للاعبي المتقدمين بكرة القدم

م.م ازهر طاهر منشد [1]
وزارة التربية/تربية الرصافة/2 [1]
([1] m.azhartaher23@gmail.com)

المستخلص: تعرف القياسات الجسمية أنها تحديد كمي لأبعاد الجسم المختلفة للاستدلال على نوع الجسم وحالته العامة، إذ تعد القياسات الجسمية للاعبي كرة القدم وخاصة الطرف السفلي للجسم والذي له الأثر الكبير في عملية دقة التهديف السليم وإحراز الأهداف وتحقيق الانجاز العالي وهو الفوز، أن هذا البحث العلمي يساهم في تطوير اللاعبين وطريقة اختبارهم لتمثيل الأندية الرياضية والمنتخبات الوطنية من خلال مدى مساهمة بعض القياسات الجسمية على دقة التهديف، والذي أتمنى أن يساهم في تحقيق أهدافه المنشودة من اجل التطور والرقي، وتتجلى أهمية البحث في معرفة نسبة مساهمة أطوال الفخذ، والساق، والقدم على دقة التهديف والتي تخص اللاعبين، والتي تؤدي دوراً مهماً في إنجاح الأداء الحركي للاعب واختيار المواصفات الجسمية المناسبة والملائمة لفعالية كرة القدم وبما يضمن التقدم لتحقيق مستوى أفضل.

الكلمات المفتاحية: أطوال بعض القياسات الجسمية (الإطراف السفلى) – دقة التهديف الثابت –كرة القدم.

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 9, September 2023
ISSN: 1658- 8452

1- المقدمة:

لعبة كرة القدم كانت ومازالت اللعبة الشعبية الأولى في بلدنا العراقي الحبيب وفي باقي دول العالم والتي استأثرت باهتمام الأطفال والفتيان والشباب والكبار وقد أصبحت كاس العالم والألعاب الاولمبية والكثير من البطولات في مختلف أرجاء المعمورة مع الاهتمام الكبير من شعوب العالم وحكوماتها. وفي بلدنا العراقي يتزايد الاهتمام بكرة القدم كي تصل الى ارفع المستويات عربياً وأسيويا والتوجه الى العالمية من خلال الدراسات العلمية الحديثة والمناهج التربيية المدروسة بشكل يساهم بتحقيق الانجازات محلياً وخارجياً ورفع راية العراق عالية في المحافل الدولية الكبيرة.

وتعرف القياسات الجسمية "أنها تحديد كمي لأبعاد الجسم المختلفة للاستدلال على نوع الجسم وحالته العامة "(ثامر محسن إسماعيل: 1981، ص35- 36)، وان الاهتمام بهذا الموضوع يرجع الى زمن بعيد. فقد استخدمت لأغراض بشرية مختلفة، وان يتكون القوام النموذجي من مجموعة معطيات رقمية خاصة على أن تتوافر قياسات خاصة للحصول على قوام ملائم لنوع العمل المناط به.

" وتعد القياسات الجسمية للاعبي كرة القدم وخاصة الطرف السفلي للجسم والذي له الأثر الكبير في عملية دقة التهديف السليم وإحراز الأهداف وتحقيق الانجاز العالي وهو الفوز "(سامي الصفار و(آخرون): 1987، ص15- 17).

وقد ارتأيت أن أساهم في هذا البحث العلمي بأن أساهم في تطوير اللاعبين وطريقة اختبارهم لتمثيل الأندية الرياضية والمنتخبات الوطنية من خلال مدى مساهمة بعض القياسات الجسمية على دقة التهديف، وفي ضوء ما ذكر أنفا تتجلى أهمية البحث في معرفة نسبة مساهمة أطوال الفخذ والساق والقدم والجسمية على دقة التهديف والتي تخص اللاعبين والتي تؤدي دوراً مهماً في إنجاح الأداء الحركي للاعب واختيار المواصفات الجسمية المناسبة والملائمة لفعالية كرة القدم وبما يضمن التقدم لتحقيق مستوى أفضل .

مشكلة البحث:

من خلال مشاهدة الباحث مباريات الأندية والمنتخبات الوطنية العراقية ولكونه لاعب سابق مثل الأندية الجماهيرية والمنتخبات الوطنية وعمل مدرب لاحظ هناك ضعف كبير في تنفيذ الحالات الثابتة والتي لها ارتباط كبير في مجال القياسات الجسمية الأنثروبومترية (السفلى) وخاصة طول الرجل والساق والفخذ والقدم كما إن هنالك ضعف في ربط أطوال الأطراف السفلى بالمهارات الأساسية بكرة القدم وخاصة مهارة التهديف التي تعد من أهم المهارات في كرة القدم كونها النهاية المثالية لترجمة جهود فريقاً بأكمله عبر التنفيذ السليم للمهارات الأخرى وصولاً الى عملية الإنهاء بالتهديف، والانتقاء السليم للقياسات الجسمية الأنثروبومترية للاعبين يتم تسجيل الأهداف التي هي معيار النجاح لكل فريق في كرة القدم وهو ما يصبوا إليه الجميع من إداريين ومدربين واللاعبين في كل المباراة وكل منافسة، مما حذا بالباحث أن يقوم بدراسته العلمية تحت عنوان (نسبة مساهمة الإطراق السفلى وعلاقتها بدقة التهديف للاعبي كرة القدم) للاستفادة منه مستقبلاً أن شاء الله.

هدف البحث: يهدف البحث الى:

-التعرف على العلاقة بين بعض القياسات الجسمية (طول الطرف السفلي) بدقة التهديف من الثبات للقدم الضاربة للاعبي المتقدمين بكرة القدم قيد الدراسة.

مجالات البحث:

المجال البشري: اشتملت عينة البحث على لاعبي نادي القوة الجوية لفئة المتقدمين المشاركين في الدوري المحلي للموسم 2023/2022 وكان عددهم (10) لاعبين.

المجال الزماني: للفترة من 2022/12/1الى 2023/1/25.

المجال المكاني: ملعب نادي القوة الجوية الكائن/شارع فلسطين.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2- 1 منهج البحث: أن مشكلة البحث هي التي تحدد المنهج المستخدم في البحث العلمي، إذ تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لتحقيق أهداف البحث " هو طريقة لدراسة الظواهر أو المشكلات العلمية من خلال القيام بالوصف بطريقة علمية، ومن ثم الوصول إلى تفسيرات منطقية لها دلائل وبراهين تمنح الباحث القدرة على وضع إطار محددة للمشكلة، ويتم استخدام ذلك في تحديد نتائج البحث "(محمد حسن علاوي،

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 9, September 2023
ISSN: 1658- 8452

أسامة كامل راتب: 2017، ص171).

2- 2 مجتمع البحث وعينته: تم اختيار عينة البحث بالطرق العمدية من لاعبي نادي القوة الجوية الرياضي والبالغ عددهم (10) عشرة لاعبين من أصل (25) خمسة وعشرون لاعباً وهم يمثلون نسبة (40%) من مجتمع الأصل.

2- 3 وسائل جمع المعلومات والبيانات: (المصادر والمراجع العربية، شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)، المقابلات الشخصية ملحق (1)، الملاحظة)،استمارة استبيان كما في الملحق (2)، قائمة تسجيل النتائج كما في الملحق (3)، (استمارة جمع البيانات وتفريغها) لتسجيل نتائج الاختبار، الوسائل الاحصائية، برنامج (Easy Sports – Graphics 30) لرسم الشكل التوضيحي، الحاسبة الكترونية (hp)، الحاسبة اليدوية نوع (Casio).

2- 4 الأدوات المستخدمة في البحث: ((شريط قياس بطول (3) متر،كرة قدم عدد (10) نوع (Nike)، ملعب كرة قدم، ورقة وقلم،الحاسبة الكترونية (hp) عدد (1)، أشرطة لاصقة مختلفة الألوان، كاميرا تصوير فديو خاص جهاز أيباد (I pad) عدد (1)، حبل طول (3) متر، وتد عدد (2)، مرمى كرة قدم قانوني.

2- 5 تحديد أطوال الأطراف السفلى: تم عرض استمارة على مجموعة من المختصين لغرض تحديد أهم قياسات الأطر اف السفلى كما في الملحق (2).

2-6 القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث: إذ انقسمت الى نوعين احدهم قياسات الأطوال والأخرى الاختبار المهاري:

2-6- 1 القياسات الجسمية (قياس طول الطرف السفلي): إذ تم قياس طول الطرف السفلي من مفصل الورك الى نهاية القدم وكذلك قياس طول الفخذ والساق والقدم باستخدام شريط القياس وذلك من خلال كل مفصلين يحدد جزء كل طرف سفلي.

2-6- 2 اختبار دقة التهديف:

اسم الاختبار: التهديف على المرمى المقسم من خارج منطقة الجزاء.

الغرض منه: لقياس دقة التهديف.

الأدوات المستخدمة: حبل، وتد عدد 2،كرة قدم عدد 5، مرمى كرة قدم.

وصف الأداء: يقوم اللاعب بالتهديف على المرمى المقسم كما في الشكل أدناه بحيث تثبت الكرات على خط (18) ياردة لمنطقة الجزاء ويجب أن يتم التهديف على منطقة (أ) مرتان ومنطقة (ب) مرتان والتهديف للكرة الخامسة يحددها اللاعب ويحق للاعب استخدام أي قدم عند أداء التهديف.

التسجيل: يجب أن تدخل الكرة بالمرمى على شكل مرتفع (مرتفعة عن الأرض).

-تعطى درجتان للكرة التي تدخل منطقة (أ و ب).

-تعطى درجة واحدة للكرة التي تدخل منطقة(ج).

-إذا ارتطمت الكرة بالحبل أو العارضة أو العمود تعطى الدرجة الأعلى.

الشكل (1) يوضح اختبار دقة التهديف

2- 7 التجربة الرئيسة: تم قياس أطوال الأطراف السفلى للاعبين عن طريق قياس كل جزء على حد وبعد الانتهاء من قياس كل اللاعبين تم اختبار اللاعبين على دقة التهديف.

2- 8 الوسائل الاحصائية: تم استخدام الوسائل الاحصائية التالية: (النسبة المئوية،الو سط الحساب، الانحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون).

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3- 1 عرض ومناقشة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية:

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 9, September 2023
ISSN: 1658- 8452

3- 2 عرض ومناقشة قيمة معامل الارتباط بيرسون:

جدول (1) يبين قيم القياسات الجسمية قيد الدراسة لدى أفراد عينة البحث

رقم اللاعب	طول الطرف السفلي	طول الفخذ	طول الساق	طول القدم	مجموع درجات دقة التهديف
1	102	41	43	27	8
2	98	42	45	28	8
3	99	40	42	26	9
4	108	39	43	26	9
5	99	37	42	25	8
6	95	37	39	23	6
7	101	38	40	24	8
8	101	40	40	23	6
9	97	37	39	26	10
10	97	38	40	24	8
س=	99.7mean وسيط 99	38.90 38.50	41.30 41.00	25.20 25.50	8 8
ع=	3.62	1.79	2.00	1.69	1.25

جدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث

الوسائل الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
دقة التمرين	درجة	8	1.25
طول الطرف السفلي	سم	99.7	3.62
طول الفخذ	سم	38.9	1.79
طول الساق	سم	41.3	2.00
طول القدم	سم	25.20	1.69

إذ يوضح الجدول أن الوسط الحسابي لدقة التهديف هي (8) والانحراف المعياري (1.25)، إما طول الطرف السفلي فالوسط الحسابي (99.7) والانحراف المعياري (3.62) وطول الفخذ الوسط الحسابي (38.9) والانحراف المعياري (1.79)، إما طول الساق فكان الوسط الحسابي (41.3) والانحراف المعياري (2.00) وكان طول القدم الوسط الحسابي (25.20) والانحراف المعياري (1.69).

الجدول (3) يبين قيمة الارتباط بين دقة التهديف ومتغيرات البحث الأخر (طول الطرف السفلي، طول الفخذ، طول الساق، طول القدم).

الوسائل الاحصائية المتغيرات	قيمة الارتباط بيرسون	الدلالة
دقة التهديف × طول الطرف السفلي	0.22	غير معنوي
دقة التهديف × طول الفخذ	0.05	غير معنوي
دقة التهديف × طول الساق	0.22	غير معنوي
دقة التهديف × طول القدم	0.63	معنوي

من خلال جدول (3) يوضح قيمة معامل الارتباط بيرسون بين دقة التهديف وأطوال الطرف السفلي وأجزاءها تظهر إن ارتباط دقة التهديف مع (الطرف السفلي وطول الساق وطول الفخذ ذات ارتباط غيره معنوي أي ليس لهم تأثير على دقة التهديف إما متغير (طول القدم مع دقة التهديف) فقد ظهرت قيمة معامل الارتباط (0.63) وهو ارتباط معنوي أي له تأثير على دقة التهديف مما يفسر الباحث سبب ذلك الى أن الدقة تحتاج الى حركات دقيقة وكلما كان طول الجزء المنفذ للمهارة صغير كانت الدقة أفضل مما أمكن الباحث الى أن طول الجزء الصغير له تأثير على دقة التهديف القدم هو الجزء الوحيد الملامس للكرة وكذلك أي انحراف في زوايا القدم يكون تشتت في دقة التهديف وكذلك يعد الجزء الاخير لنهاية أي حركة عند التهديف وأي خلل في الأجزاء الأخرى يمكن معالجتها عن طريق تكمله الحركة قبل الوصول لضرب الكرة.

4- الخاتمة:

من خلال المعالجات الاحصائية المعدة من قبل الباحث واستخدام القوانين الاحصائية المناسبة ومن خلال الإطار المرجعي المعتمد في هذا البحث تم مناقشة هذه النتائج وتم التوصل إلى عدة نقاط من الاستنتاجات وهي كالتالي:

1-ستنتج الى وجود علاقة ارتباط معنوي بين القياسات الجسمية المدروسة (طول القدم) ودقة التهديف من الثبات ذات تأثير معنوي إذ بلغت قيمة معامل الارتباط (0.63) من قيمة الدلالة الجدولية.

2-ستنتج أن طول الطرف السفلي وطول الفخذ وطول الساق ليس لهم ارتباط معنوي مع دقة التهديف من الثبات.

3-ستنتج كلما كانت طول القدم كبير كلما كانت دقة التهديف عالية وكذلك من خلال المساحة السطحية الملامسة للكرة.

بعد أن تم تحديد أهم الاستنتاجات على وفق النتائج والقيم الرقمية يوصي الباحث ما يلي:

1-الاهتمام بالتدريب المستمر على التهديف للاعبين أصحاب القدم الطويلة.

2-الاهتمام بالقياسات الجسمية أثناء انتقاء اللاعبين ولجميع الفئات.

3-إجراء دراسات أخرى للقياسات الجسمية وتأثيرها على المهارات الأساسية بكرة القدم التي لم تطبق في بحثنا هذا.

المصادر:

[1] ثامر محسن إسماعيل؛ واقع التهديف عند لاعبي الدرجة الأولى في العراق: (رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1981).

[2] سامي الصفار و(آخرون)؛ **كرة القدم**، ط2 المحدثة، ح1: (مطبعة جامعة الموصل، 1987).

[3] محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب؛ **الاتجاهات المعاصرة في البحث العلمي لعوم التربية البدنية والرياضة**: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2017).

الملاحق:

ملحق (1) يوضح أسماء الخبراء والمختصين في كرة القدم التي أجريت معهم المقابلات الشخصية

ت	اسم الخبير واللقب العلمي	التخصص الدقيق	مكان العمل
1	أ.د حردان عزيز	تدريب رياضي/ اختبار وقياس	الجامعة المستنصرية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	أ.م.د رياض مزهر خريط	تدريب رياضي/ اختبار وقياس	الجامعة المستنصرية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	أ.م.د حسين جبار جاسم	تدريب رياضي/ اختبار وقياس	وزارة التربية/ الرصافة /3
4	م.د سعد صالح	تدريب رياضي/ اختبار وقياس	وزارة التربية/ الرصافة /2

ملحق (2) يوضح استمارة استبيان أهم القياسات الجسمية للأطراف السفلى المرتبطة دقة التهديف للاعبي أندية الدرجة الأولى بكرة القدم والتي وزعت على مجموعة من الخبراء والمختصين في كرة القدم.

ت	القياسات	يصلح	لا يصلح
1	الطول		
2	الوزن		
3	طول الطرف السفلي		
4	طول الفخذ		
5	طول الساق		
6	محيط الساق		
7	محيط الفخذ		
8	طول القدم		
9	محيط رسغ القدم		

ملحق (3) يوضح نتائج قياس دقة التهديف على المرمى.

ت	اسم اللاعب	كرة1	كرة2	كرة 3	كرة 4	كرة 5	المجموع
1							
2							
3							
4							
5							

ملحق (4) يوضح أسماء الفريق المساعد

ت	اسم الخبير واللقب العلمي	التخصص الدقيق	مكان العمل
1	م.م ابو بكر يوسف عمر	التدريب الرياضي	وزارة التربية/الكرخ /1
2	م.م رسول فالح مهلهل	التدريب الرياضي	وزارة التربية/الرصافة/3
3	م.م كرار عباس لعيبي	التدريب الرياضي	وزارة الشباب والرياضة
4	م.م اسماعيل حميد صالح	التدريب الرياضي	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 9, September 2023
ISSN: 1658- 8452

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 9, September 2023
ISSN: 1658- 8452

منهج هوائي على وفق مبدأ الطاقة الحركية وأثره في عدد من القياسات الانثروبومترية لأصحاب البدانة بأعمار (35-40) سنة رجال

زهراء كريم كاظم العرباوي[1] ا.م.د أكرم حسين جبر الجنابي[2]
جامعة القادسية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة [1]
جامعة القادسية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة [2]
([1] spo21.post19@qu.edu.iq [2] akram.hussein@qu.edu.iq)

المستخلص: البحث يهدف للتعرف على برنامج هوائي وفق نظرية الطاقة الحركية وأثره في عدد من القياسات الانثربومترية لأصحاب السمنة بأعمار (35- 40) سنة رجال إذ أن السمنة هي مشكلة حقيقية تتطلب البحث للوصول الى انجح السبل للتخلص منها ومن خلال متابعة الباحثان في مركز اللياقة البدنية في تنزيل الكتلة لم تجد لكتلة الفرد أهمية كبيرة أثناء وضع مناهج تنزيل الكتلة، إذ للكتلة دور كبير ومهم ومؤثر أثناء تنزيل الكتلة لما تسلطه من ضغط كبير على المفاصل والعضلات والأربطة أثناء التدريب كذلك من حيث حساب الايض الغذائي لذلك سعت الباحثان الى وضع حلول لهذه المشكلة من حيث تقنين الشدة التدريبية وفق نظرية الطاقة الحركية لتدريبات الهوائية بهدف تنزيل الكتلة لأصحاب السمنة والباحثان افترضه هناك فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات الدراسة واستخدمه الباحثان المنهج التجريبية بأسلوب المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية ذات الاختبار القبلي والبعدي وتحديد مجتمع الدراسة هم أصحاب السمنة إذ بلغت عينة البحث (18) فرد من أصحاب السمنة واستعانت الباحثان بما يتوفر من مصادر ومراجع علمية وأيضا استشارت الخبراء والمختصين لتحديد القياسات الانثربومترية والفسيولوجية وبعد أجراء القياس القبلي للقياسات الانثربومترية (محيط الصدر ومحيط البطن ومحيط العضد يمين وطيه الجلدية للصدر يمين وطيه الصدر يسار وطيه الجلدية الخصر يمين وطيه الخصر يسار) والقياسات الفسيولوجية (مؤشر كتلة الجسم، نسبة شحوم ،كتلة الشحوم،المكون العضلي) وتم تطبيق المنهج الهوائي المعد من قبل الباحثان لمدة (8) أسابيع بواقع (6) أيام بالأسبوع مع إعطاء يوم راحة ومن ثم تم أجراء القياس البعدي للقياسات الانثربومترية والفسيولوجية إذ ساعده المنهج في إنقاص الكتلة وهذا نعكس إيجابي على القياسات الانثربومترية والفسيولوجية وكانت أهم التوصيات هو ضروري استخدام المنهج الهوائي وفق نظرية الطاقة الحركية والتي تشكل كتلة الفر د احد أهم أطرافها وذلك منعن لحدوث الإصابات وغيرها.

الكلمات المفتاحية: نظرية الطاقة الحركية – القياسات الانثربومترية – السمنة (الكتلة الزائدة).

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 9, September 2023
ISSN: 1658- 8452

1- المقدمة:

ومع تطور الحياة على وفق التقنيات الحديثة وانتشار وسائل التكنولوجياو إيقاع الحياة السريع وكثرة أعمالو مشاغل الإنسان .. أصبح يعتمد على الأكلات السريعة و يبتعد عن الأكل الصحي السليم فضلا عن أن اغلب الناس ليس لهم ثقافة و إلمام بعلم التغذية (Nutrition) و طرائق تناول الغذاء بشكل صحيح فضلا عن استعمال الإنسان وسائل نقل مريحة مما جعله قليل الحركة ولا يقوم بأي نشاط رياضي إذ أصبح يعاني من مشاكل صحية و يعاني من إمراض عدة و لعل أبرزها السمنة وإمراض المفاصل و أمراض أخرى مثل (السكر، الضغط) إذ أصبح من الصعب التخلص من عاداته الغذائية الخاطئة كما أشارت الدراسات الوبائية و دراسات أمراض العصر الحديثة الى أن نسبة الإصابة بمرض السكري لدى الأفراد الذين يمارسون النشاط الرياضي اقل من الذين لا يمارسون إذ أن معرفة نسبة الشحوم في الجسم في أنها تعطينا معلومات دقيقة عن الاضطرابات المعقدة والشائعة وعن وجود السمنة في العصر الحالي ولا تؤثر السمنة على الجسم من الناحية الجمالية فقط وإنما تزيد من اضطراب الإصابة بالعديد من الإمراض المزمنة مثل أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم وداء السكري من النوع الثاني وان السمنة تعد أكثر من مجرد زيادة في الكتلة لأنها تعني وجود كميات كبيرة من الدهون في أنحاء الجسم مما تسبب ضغطا ناتجا عن زيادة في الكتلة على العظام و الأعضاء الداخلية للجسم لذلك فأن تحديد نسبة السمنة في المجتمع يعد أيضا ضروريا كأحد المؤشرات الصحية المطلوبة رصدها ومتابعتها من حين لأخر كما أن معرفة نسبة الشحوم تساعد في التعرف على التغيرات التي تحدث لتكوين الجسم من جر اء الانخراط في برنامج نشاط بدني والذي يعتبر عاملا مهما في التحكم بالكتلة وخفضه من خلال صرف الطاقة وفية الإمكانية لجعل كتلة الجسم طبيعيا أو غذائي إذ يمكن علاجها من خلال إنقاص المدخلات الغذائية من جهة وحرق المتناول من الطعام والسعرات الحرارية من جهة أخرى و ان احد أهم أسباب السمنة هو النظام الغذائي الغير صحي إذ يؤدي الطعام الذي يحتويه على نسبة عالية من السعرات الحرارية الى السمنة المفرطة بسبب تراكم الشحوم بالجسم مما لجة العديد من الأشخاص الذين يعانون من السمنة المفرطة الى أتباع أساليب مختلفة لتخلص منها كأجراء التدخل الجراحي من عمليات تكميم المعدة أو تعاطي بعض المستحضرات المنتشرة في الأسواق المحلية تحت عنوان المنحفات والتي لها تأثير سلبي على صحتهم وان زيادة أفضل الوسائل وأسلمها صحيا في تنزيل الكتلة الزائدة هو استخدام المنهج الهوائية ذو الشدة المتوسطة والأقل من المتوسط كما أكدها العديد من الباحثين الخبراء في مجال التدريب الرياضي ولكن المشكلة الأكبر في هذا المجال جميع المدربين المتخصصين في مجال تنزيل كتلة الجسم لم يراعوا مقدار الكتلة ومعدل الايض الغذائي أثناء وضع المناهج التدريبية في مجال تنزيل الكتلة إذ وضح المنهج التدريبي في مجال تنزيل الكتلة إذ تلعب الكتلة دورا كبير مما تسبب من ضغط على المفاصل والعضلات قد تسبب تلفها أو تمزقها كذلك في مجال معدل الايض الغذائي إذ يزيد معدل الايض الغذائي كلما زادت الكتلة لذلك أن اغلب طرائق تقنين الشدة لهذه التدريبات لم تكن بالطريقة العلمية التي تراعي متغير الكتلة بشكل صحيح لذلك أرادت الباحثين وضع برنامج هوائي وفق نظرية الطاقة الحركية التي تشكل الكتلة احد أهم أطرافها في تقنين شدة التدريب للتخلص من السمنة و تكمن أهمية البحث في محاولة علمية لأنقاض الكتلة في الاعتماد على برنامج هوائي وفق نظرية الطاقة الحركية التي تشكل الكتلة احد أهم أطرافها.

مشكلة البحث:

بعد انتشار ظاهرة السمنة بشكل حاد في جميع أنحاء العالم وفقا لدراسة حديثة أجرتها منظمة الصحة العالمية معتبرة ذلك مؤشر خطير يدل على قلة الأفراد في ممارسة التمارين الرياضية التي تساعد على التخلص من السمنة ومن خلال قرأت الباحثان في المراجع العلمية المتخصصة عن السمنة ومتابعة أراء الخبراء والمتخصصين في هذا المجال وذلك عبر وسائل التواصل الاجتماعي المختلفة فضلا عن متابعة الباحثان في مركز اللياقة البدنية وتنزيل الكتلة لم تجد لكتلة الفرد أهمية كبيرة أثناء وضع مناهج تنزيل الكتلة، إذا للكتلة دور كبير ومهم ومؤثر أثناء تنزيل الكتلة لما تسلطه من ضغط كبير على المفاصل والعضلات والأربطة أثناء التدريب كذلك من حيث حساب الايض الغذائي

إذ كلما زادت الكتلة زاد ضغط على أجزاء الجسم وزاد معها معدل الايض الغذائي المستهلك للفرد وان اغلب مراكز اللياقة البدنية وتنزيل الكتلة لم تراعي أهمية الكتلة في مجال كتابة المناهج التدريبية المتخصصة في ذلك لذلك تظهر العديد من المشاكل للمشتركين من حيث صعوبة أداء التمرين وتعرض للإصابات الرياضية أثناء التدريب مثل الشد العضلي والتمزق والالتو اء نتيجة ضغط الكتلة الزائدة على أجهزة وأعضاء الفرد لذلك سعت الباحثان الى وضع حلول لهذه المشكلة من حيث تقنين الشدة التدريبية وفق نظرية الطاقة الحركية

أهداف البحث:

1-معرفة تأثير منهج هوائي مقنن الشدة وفق نظرية الطاقة الحركية في عدد من القياسات الانثربومترية (محيط الصدر ومحيط البطن ومحيط العضد يمين ومحيط العضد يسار ومحيط الفخذ يسار وطيه تحت الجلدية للصدر يمين وطيه جلدية وسط البطن وطيه جلدية للفخذ يمين وطيه الجلدية للفخذ يسار وطيه جلدية العضد يمين وطيه جلدية العضد يسار والكتلة) لأصحاب السمنة بأعمار (35-40) سنة رجال .

2- إجراءات البحث:

2- 1 مجتمع البحث وعينته: حدد الباحثان مجتمع البحث الحالي متمثلا بأصحاب السمنة بأعمار (35-40) سنة رجال والذين يرتادون مركز اللياقة البدنية وبواقع (21) متدربا تم اختيار (18) متدربا كعينة وتم بالطريقة العشوائية وتم توزيعهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (9) متدربا للمجموعة التجريبية و (9) متدربا للمجموعة الضابطة، أي هم الأفراد أصحاب السمنة الذين يكون نسبة هرمون الثايروكسين لديهم طبيعي وفق تحاليل الطبية المتخصصة (80:1) . وتتم طريقة قياس هرمون الثايروكسين نظر كما في الملحق (1).

2- 2 تصميم الدراسة: استخدمه الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية ذات الاختبار القبلي والبعدي (33:2).

2- 3 المتغيرات المدروسة: (نظرية الطاقة الحركية والسمنة) و القياسات الانثربومترية (المحيطات الجسم والطيات تحت الجلد)

نظرية الطاقة الحركية: هي احد النظريات العلمية الحركية في مجال تقنين الشدة الرياضية والاعتماد على معدل السرعة والكتلة وهي من المتغيرات المهمة في تحديد ذلك وتكون هذه الحسابات هي الصحيحة وتدعم نظرية الطاقة الحركية علم التدريب الرياضي من خلال القانون البايوميكانيكي التالي:

الطاقة الحركية: 2/1 × الكتلة × (السرعة)(2)

السمنة (الكتلة الزائدة): هي زيادة كتلة الجسم عن حده الطبيعي نتيجة تراكم الدهون فيه وهذا التراكم ناتج عن عدم التوازن بين الطاقة المتناولة من الطعام والطاقة المستهلكة في الجسم ويخضع الى مستويات محددة لذلك لبيان مؤ شر كتلة الجسم (7:3).

2- 4 القياسات المستخدمة: عملت الباحثان من خلال المصادر العلمية ومن خلال المقابلات الشخصية (الأطباء الاختصاص والخبراء والمختصين في الفسلجة الطبية وخبراء التغذية الرياضية والتدريب الرياضي) الى تحديد المتغيرات التي تلائم الدراسة بشكل كبير و المعالجات الميدانية المتعلقة بها ودراستها لحل مشكله البحث.

2- 4-1المتغيرات الانثربومترية:

2- 4-1-1 قياس محيط الصدر (شهيق-زفير):

أهمية الاستفادة من هذا القياس لتقدير عملية النمو والتطور العضلي الذي يحدث لمنطقة الصدر بصورة رئيسية والتعرف على مستوى التغير الذي يحدث للأنسجة الدهنية في منطقة الصدر.

- **الأدوات الأزمة للقياس:** شريط غير قابل للمط

-**طريقة القياس:** يقف المفحوص معتدل والذراعان على الجانبين إذ تكون الكفان في مواجهة الكتفين مع ملاحظة أن يكون الجزء العلوي عاريا من الملابس يقوم المحكم بتحديد النقطة التي تقع فوق حلمتي المفحوص بالضبط ويقوم بلف شريط القياس حول المفحوص بشكل دائري مع ملاحظة أن يكون المفحوص في حالة الشهيق في المدة الأولى مع كتم النفس في المدة الثانية ويكون في حالة زفير مع كتم النفس أيضا (76:4).

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 9, September 2023
ISSN: 1658- 8452

شكل (1) يبين شريط القياسات الانثربومترية (الجسمية)

2- 4 المتغيرات الانثربومترية:

2- 4-1 مؤشر كتلة الجسم: مؤشر الكتلة هو عبارة عن العلاقة بين وزن الجسم والطول.

يستخدم اذ كان الشخص لدية زيادة في الوزن أو مصاب بالسمنة أو نقص التغذية وهو يعطي فكرة عن نسبة الإصابة بالسمنة في المجتمع وكذلك نسبة الأشخاص المعرضون الإصابة بالأمراض التي تزيد السمنة من حدوثها.

ويحسب مؤشر كتلة الجسم (بتقسيم الوزن بالكيلو غرم على مربع طول القامة بالمتر)

حسب القاعدة التالية: مؤشر كتلة الجسم (كجم /م2) = الكتلة (كجم) ÷ مربع الطول (م)

2- 5 التجربة الاستطلاعية: التجربة الاستطلاعية هي عبارة عن " دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحثان على عينة صغيرة قبل القيام ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته (179:5)".

قامت الباحثان مع فريق العمل المساعد بأجراء التجربة الاستطلاعية في مركزة النجمة في يوم الخميس الموافق 2023/1/12 و في تمام الساعة (العاشرة صباحا) على (3 شخص) من أصحاب السمنة وخارج عينة البحث وسيكون الغرض من أجراء التجربة الاستطلاعية:

- معرفة مدى ملائمة صلاحية الوسائل والأجهزة والأدوات والتمرينات المستخدمة في البحث .
- معرفة مدى تفهم عينة البحث للتمرينات والقياس الانثربومترية.
- للتعرف على الصعوبات والمعوقات التي قد تواجه الباحثان وفريق العمل المساعد أثناء أجراء التمرينات .
- معرفة مدى قدرت ومكانية أفراد العينة على تنفيذ التمرينات .
- التأكد من مدى ملائمة التمرينات لعينة البحث.

2- 6 التجربة الرئيسة:

2- 6-1 القياسات القبلية المستخدمة:

2- 6-1-1 القياسات الانثربومترية: تم أجراء القياسات الانثربومترية القبلية لعينة البحث في مركز النجمة للياقة البدنية في محافظة الديوانية إذ قام الباحثان بأجراء القياسات الانثربومترية القبلية في يوم الأحد الموافق 2023/1/15 إذ تم إجراء بعض القياسات الانثربومترية عن طريق المعادلات الخاصة في ذلك وتشمل القياسات الانثربومترية محيط الصدر (170:6).

2- 6-1-2 القياسات الفسيولوجية: تم استخدام المتغيرات الفسيولوجية لأفراد عينة البحث بالاعتماد على المعادلات التالية مؤشر كتلة الجسم يتم حسابه من خلال المعادلة التالية مؤشر كتلة الجسم (كجم /م2) = الكتلة (كجم) ÷ مربع الطول (م).

2- 7 المنهج الهوائي المعدة من قبل الباحثان: قام الباحثان بأعداد المنهج هوائي مقنن الشدة وفق نظرية الطاقة الحركية مراعيا كتلة الفرد ومعدل السعرات الحرارية الايض الغذائي ومعدل استهلاك الطاقة في اليوم وبمعدل تنزيل بنسبة (20%) من مجموع الاستهلاك العام من السعرات الحرارية في اليوم ولقد استغرق تنفيذ التمرينات (8) أسابيع وبواقع (6) أيام بالأسبوع إذ يكون اليوم الأول إعطاء تمارين الإحماء والطاقة الهوائية وتمرينات لشد عضلات الجزء الأعلى واليوم الثاني للطاقة الهوائية وشد عضلات الرجلين بتمرينات الطاقة الهوائية إما اليوم الثالث مخصص لتمارين الطاقة الهوائية فقط كما هي في ملحق (2و3) ثم يقوم بإعادة التمرينات نفسها وفي اليوم السابع يكون راحة إذ بداء المنهج التدريبي يوم الثلاثاء الموافق 2023/1/18 وانتهى المنهج التدريبي يوم السبت الموافق 2023/3/18 وتم تقسيم العينة الى مجموعتين تجريبية وضابطة كل مجموعة متكونة من (9 أشخاص) للمجموعة التجريبية و(9 أشخاص) للمجموعة الضابطة.

2- 7-1 القياسات البعدية: تم إجراء القياسات النهائية البعدية على أفراد عينة البحث التجريبية والضابطة يوم الاثنين الموافق بتاريخ 2023/3/20 وبعد بنفس الظروف والأجهزة

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 9, September 2023
ISSN: 1658- 8452

والأدوات والطريقة التي أجريت فيها الاختبارات القبلية ولكافة المتغيرات الخاصة بالبحث:

1-المتغيرات الانثربومترية محيط الصدر.

2-المتغيرات الفسيولوجية مؤشر كتلة الجسم.

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

3- 1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج القياسات الانثربومترية (الجسمية) القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة:

جدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) للعينات المترابطة لبيان الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي في القياسات الانثربومترية قيد الدراسة للمجموعة الضابطة

	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		القيمة المحتسبة	مستوى الدلالة
			س	ع	س	ع		
1	محيط الصدر	سم	90.67	2.52	82.44	2.17	6.75	0.00
2	محيط البطن		96.89	4.59	91.44	2.05	2.69	0.04
3	محيط العضد يمين		27.00	1.33	24.89	1.01	2.53	0.04
4	طيةالصدر يمين	ملمتر	22.46	0.83	17.89	0.40	20.72	0.00
5	طية الصدر يسار		21.79	1.32	17.56	0.72	7.96	0.00
6	طيةالخصر يمين		22.78	1.14	17.67	0.59	16.20	0.00
7	طية الخصر يسار		24.11	1.31	17.00	0.67	12.20	0.00

يتضح من الجدول (1) أعلاه الوسط الحسابي والانحراف المعياري القياسات القبلية والبعدية للمتغيرات الانثربومترية للمجموعة الضابطة قيد الدراسة إذ بلغت قيمة (T) المحسوبة لمتغير محيط الصدر (6.75) عند مستوى الدلالة (0.00) وهي اقل من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يعني انه يو جد فرق بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي وفي متغير محيط البطن بلغت قيمة (T) المحسوبة (2.69) عند مستوى الدلالة (0.04) وهي اقل من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يعني انه يوجد فرق بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي وفي متغير محيط العضد يمين بلغت قيمة (T) المحسوبة (2.53) عند مستوى الدلالة (0.04) وهي اقل من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يعني انه يوجد فرق بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي وفي متغير طيه الصدر يمين بلغت قيمة (T) المحسوبة (20.72) عند مستوى الدلالة (0.00) وهي اقل من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يعني انه يوجد فرق بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي

وفي متغير طيه الصدر يسار بلغت قيمة (T) المحسوبة (7.96) عند مستوى الدلالة (0.00) وهي اقل من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يعني انه يوجد فرق بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي وفي متغير طيه الخصر يمين بلغت قيمة (T) المحسوبة (16.20) عند مستوى الدلالة (0.00) وهي اقل من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يعني انه يوجد فرق بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي وفي متغير طيه الخصر يسار بلغت قيمة (T) المحسوبة (12.20) عند مستوى الدلالة (0.00) وهي اقل من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يعني انه يوجد فرق بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي.

3- 2 مناقشة النتائج:

إذا تبين من خلال الرجوع الى الأوساط الحسابية وقيمة (T) للعينات المترابطة ومستوى الدلالة على التوالي للمتغيرات كان ذو مستوى بين (0.00) و(0.04) مما يدل على أن جميع الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة إذ أن التغير والتحسن الحاصل في (محيط الصدر ومحيط البطن ومحيط العضد يمين وطيه الصدر يمين وطيه الصدر يسار وطيه الخصر يمين وطيه الخصر يسار) فيعزي الباحثان الى فعالية التمرينات الهوائية في حرق الشحوم في المناطق المذكورة سابقا بسبب التحسن في اللياقة الهوائية التي أثرت إيجابيا في حرق نسبة شحوم أعلى إذ أن استخدام تدريبات الهوائية ضمن فترات زمنية محددة ومعدة على أسس علمية من شانئها أن ترفع من استهلاك الطاقة وخصوصا تحويل نسبة الشحوم في الجسم الى الطاقة وهذا ما كان عامل به النظام المستخدم من قبل المركز الذي ينضم تحته أفراد العينة الضابطة والخاضعين للمنهج التدريبي الخاص بها وبتالي أن نزول نسبة الشحوم بالجسم كان لها اثر كبير في نزول محيطات الجسم والطيات الجلدية وخصوصا في المناطق التي تتراكم فيها الشحوم بشكل كبير مثل محيط الصدر ومحيط البطن وطيه الخصر، وهذا ما أكده (جيمس فيليب يجوهوجو ريفيرا، 2008) أن تدريبات الكارديو المنظمة (الهوائية) وفق البرامج المعدة بشكل جيد سوف تقوم بتحويل الشحوم المتراكمة

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 9, September 2023
ISSN: 1658- 8452

في الجسم الى طاقة إذا تم استهلاك الكلوكوز أولا أثناء النشاط الذي يمتاز بطوله (16:7).

3- 3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج القياسات الانثربومترية (الجسمية) القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية:

جدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) للعينات المترابطة لبيان الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي في القياسات الانثربومترية قيد الدراسة للمجموعة التجريبية.

	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		القيمة المحتسبة	مستوى الدلالة
			س	ع	س	ع		
1	محيط الصدر	سم	89.89	1.70	8.28	2.22	8.28	0.00
2	محيط البطن		96.22	3.53	4.80	3.21	4.80	0.00
3	محيط العضد يمين		26.89	1.68	35.51	1.58	35.51	0.00
4	طيةالصدر يمين	ملمتر	22.67	0.81	17.89	0.40	23.03	0.00
5	طيةالصد يسار		22.44	0.72	16.56	0.49	21.36	0.00
6	طيةالخصر يمين		22.78	0.79	16.89	0.59	15.63	0.00
7	طية الخصر يسار		23.78	0.35	15.89	0.62	39.97	0.00

3- 4 مناقشة النتائج:

وفي متغير المحيطات والطيات الجلدية نجدة قد قل وهذا دليل على فقدان عينة البحث كمية كبيرة من الشحوم المخزونة تحت الجلد ويرجع ذلك الى تأثير المنهج الهوائي المعد من قبل الباحثان والذي كان إيجابيا في التقليل من نسبة الشحوم والوصول الى مستوى ادنيو يعزو الباحثان ذلك الى الاستجابة الحاصلة لعينة البحث للبرنامج الهوائي على وفق نظرية الطاقة الحركية المعد من قبل الباحثان والذي يعمل على تقنين شدة التمرينات المستخدمةو زيادة الطاقة المصروفة أي حرق السعرات الحرارية وفقدان كمية كبيرة من نسبة الشحوم الموجودة في الجسم وبسبب ملائمة التمرينات لمستوى العينة وعمرها وجنسها واستعمال المنهج الهوائي الذي من شئنه أن يغير في التكوين الجسمي كونه يعتمد على النظام الهوائي في أنتاج الطاقة الذي يعمل على حرق كميات من الشحوم المخزونة في الجسم للإفادة منها في إنتاج الطاقة اللازمة من النشاط البدني (التمرينات) ومن أهمية ممارسة النشاط البدني هو تحسن وظائف الجسم ومنها الجهاز التنفسي والهضمي وجهاز الدوران كما تقوي العضلات وتزيد من مرونة الأوتار والأربطة أن المنهج الهوائي يساعد الجسم على التخلص من الشحوم المحللة من خلال عملية إذابة الشحوم لذلك فان عملية إنقاص الكتلة يجب أن تكون متزامنة مع المنهج الهوائي حتى لا يحدث الترهل وارتخاء العضلات وضمورها (وعندما نقول أن الحركة هي خير دواء للجسم) فان التمرينات الرياضة تؤدي الى ضغط الأوردة والشرايين التي تمر بالعضلة وان ارتخاء العضلة سوف يسهل من دخول المواد الغذائية إليها بدلا من المواد الضارة فالمنهج الهوائي يرسل كميات كبيرة من الدم الى العضلات خلال تسريع عمل القلب والجهاز التنفسي وتنشيط الدورة الدموية وكذلك المنهج الهوائي يساعد على تغذية خلايا اللملف فلا تنتقل الخلايا المتحللة انتقالا صحيحا إلا عن طريق الحركة (75:7).

3- 5 عرض وتحليل ومناقشة نتائج القياسات الفسيولوجية القبلية والبعدية للمتغيرات:

3- 6 عرض وتحليل ومناقشة نتائج القياسات الفسيولوجية القبيلة والبعدية للمجموعة الضابطة:

جدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) للعينات المترابطة لبيان الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي في المتغيرات الفسيولوجية قيد الدراسة للمجموعة الضابطة

	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		القيمة المحتسبة	مستوى الدلالة
			س	ع	س	ع		
1	مؤشر كتلة الجسم	كغم /م2	35.66	0.66	33.97	1.20	3.19	0.02
2	نسبة شحوم%	%100	35.18	0.66	33.15	1.35	3.24	0.02
3	كتلة الشحوم	كغم	36.41	0.47	32.67	1.21	5.90	0.00
4	المكون العضلي%	كغم	33.70	2.27	34.20	1.18	1.46	0.19

3- 7 مناقشة النتائج:

بعد عرض وتحليل المتغيرات الفسيولوجية للمجموعة الضابطة تعزي الباحثان ذلك الى الاستجابة الحاصلة لعينة البحث المجموعة التمرينات المعطاة في المنهج المعد من قبل المركز إذ أن استخدام تدريبات الهوائية ضمن فترات زمنية محددة ومعدة على أسس علمية من شانئها أن ترفع من أنتاج الطاقة الذي يعمل على حرق كميات من الشحوم وخصوصا تحويل نسبة الشحوم في الجسم الى الطاقة وهذا ما كان عامل به النظام المستخدم من قبل المركز الذي ينضم تحته أفراد العينة والخاضعين للمنهج التدريبي وبتالي فان تمرينات الهوائية المتمثلة بالدراجة الثابتة وجهاز السير المتحرك إذ أن النشاط البدني الهوائي هو نشاط معتدل الشدة والتي لها الدور في إبقاء عينة البحث في العمل ضمن النظام الهوائي فضلا عن الرغبة الفعلية لأفراد عينة البحث في تخفيض كتلهم وحصولهم على مظهر

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 9, September 2023
ISSN: 1658- 8452

لائق إذ تعد الشدة المعتدلة هي الشدة المثلى لحرق الشحوم في الجسم وإنقاص كتلته الشحمية وفي متغير مؤشر كتلة الجسم وفيما يخص تأثير النشاط الرياضي على الدهون باعتبارها مهمة في تحديد كتلة الجسم ومن ثم تكوينه فان عدد الخلايا الدهنية لا يمكن التقليل منها عن طريق النشاط الرياضي إذ تهدف برامج النشاط الرياضي والبدني إلى عدم زيادة عدد وحجم خلايا الدهون وذلك " لان الخلية الدهنية لها قدرة ذاتية محدو دة فإذا ما وصلت إلى الحد الأعلى في الجسم فان ذلك سيؤدي إلى ميلاد خلايا ذهنية جديدة "(130:8)، وعلى هذا الأساس سيكون النشاط الرياضي والبدني مهم في حياة الفرد والإسهام الفعال بالوقاية من السمنة والتخلص منها .

3- 8 عرض وتحليل ومناقشة نتائج القياسات الفسيولوجية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية:

جدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) للعينات المترابطة لبيان الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي في المتغيرات الفسيولوجية قيد الدراسة للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		القيمة المحتسبة	مستوى الدلالة
		س	ع	س	ع		
مؤشر كتلة الجسم	كغم /م2	35.32	0.71	30.06	1.26	23.38	0.00
نسبة شحوم%	%100	34.72	0.93	28.40	1.40	23.38	0.00
كتلة الشحوم	كغم	36.64	1.19	25.46	1.15	20.99	0.00
%المكون العضلي	كغم	32.71	1.28	35.44	35.44	9.78	0.00

3- 9 مناقشة النتائج:

متغير مؤشر كتلة الجسم قد قلة ولكن ضمن الحدود الطبيعية وهذا مؤشر على تحلل الدهون المتراكمة بالجسم وتحويلها الى طاقة ومن ثم إنقاص كتلة الجسم أي بمعنى أن فقدان كتلة الجسم حدث عن طريق استخدام الشحوم وليس مكونات الجسم العضلية وقد حققه أيضا مسارات مؤشر كتلة الجسم تغيرات ملحوظة إذ أنها تختلف باختلاف المشتركين من حيث مستوى السمنة لديهم ويعمل مؤشر كتلة الجسم على خفض ضغط الدم وانخفاض الكولسترول ضمن الحد الطبيعي وهذا يعني أن المنهج الهوائي قد عمل على استهلاك كمية من الدهون بسبب مزاوله التمارين الرياضية إذ استخدامه مؤشر كتلة الجسم للكشف عن السمنة بالجسم ويعمل مؤشر الكتلة على التميز بين دهون الجسم والكتلة الخالية من الدهون وأثبته أن نسبة الدهون الزائدة في الجسم بخلل في التمثيل الغذائي بغض النضر عن كتلة الجسم وبالتالي تم استخدام المنهج الهوائي مقنن الشدة على وفق نظرية الطاقة الحركية لتقليل من خطر لسمنة المفرطة (55:9)، أما متغير نسبة الشحوم فقد كان هناك فرق بين القياس القبلي والبعدي وكان معنويا إذ يعمل المنهج الهوائي على حرق السعرات الحرارية وتحليل الدهون من خلال عملية إذابة الشحوم لذلك فان عملية إنقاص الكتلة يجب أن يكو ن متزامنة مع التمرين الرياضي إذ لا يحدث النزهل وارتخاء العضلات وضمورها فأن المنهج الهوائي مقنن الشدة يؤدي الى ضغط الأوردة والشرايين التي تمر بالعضلة وبالتالي يؤدي الى تقليل من دخول المواد الضارة للعضلة، إما متغير كتلة الشحوم فقد كان هناك فرق بين القياس القبلي والبعدي وكان معنويا إذ يعمل المنهج الهوائي مقنن الشدة على وفق نظرية الطاقة الحركية على انخفاض كتلة الشحوم وكتلة الجسم إذ يكون سبب صغر حجم الخلايا الدهنية الخازنة للدهون نتيجة المنهج الهوائي الذي عمل على حرقها لتوليد الطاقة اللازمة لدوام النشاط البدني.

3- 10 عرض وتحليل ومناقشة النتائج القياسات البعدية للمجموعين الضابطة والتجريبية:

3- 11 عرض وتحليل ومناقشة نتائج القياسات الانثربومترية (الجسمية) للاختبار البعدين للمجموعة الضابطة والتجريبية:

جدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) للعينات المستقلة لبيان الفرق بين الاختبارين البعدين في القياسات الانثربومترية قيد الدراسة للمجموعة الضابطة والتجريبية

	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		القيمة المحتسبة	مستوى الدلالة
			س	ع	س	ع		
1	محيط الصدر	سم	82.44	2.17	2.36	0.03	2.36	0.03
2	محيط البطن		91.44	2.05	1.81	0.09	1.81	0.09
3	محيط العضد يمين		24.89	1.01	2.75	0.01	2.75	0.01
4	طية الصدر يمين	ملمتر	17.89	0.40	17.89	0.40	0.00	1.00
5	طية الصدر يسار		17.56	0.72	16.56	0.49	2.92	0.01
6	طية خصر يمين		17.67	0.59	16.89	0.59	2.21	0.04
7	طية خصر يسار		17.00	0.67	15.89	0.62	2.63	0.02

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 9, September 2023
ISSN: 1658- 8452

3- 12 مناقشة النتائج:

وبعد عرض وتحليل نتائج المتغيرات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية تبين أن اغلب المتغيرات الانثربومترية كانت معنوية إما المتغيرات الطيات الجلدية فقد كانت اغلبها معنوية ما عدى طيه الصدر يسار كانت غير معنوية هذا يعني أن الطريقتين فعالة في عملية إنقاص الكتلة وتأثيرها على المتغيرات .أن الغاية من المنهجين التدريبين هي العمل على إكساب اللياقة البدنية مع خفض مكونات الشحوم وكتلة الجسم الشحمية مع المحاولة على إبقاء نسبة كتلة الجسم غير الشحمية وبالأخص الكتلة العضلية (كون المنهجين لا يحوي على استعمال تمارين المقاومة)، وان ما حدث في المنهجين هو فقدان قليل في كتلة الجسم غير الشحمية وفقدان كبير نسبيا في كتلة الجسم الشحمية وهذا أمر إيجابي على الرغم من عدم احتواء المنهجين التدريبي على حمية غذائية بسبب صعوبة إمكانية السيطرة عليها . كما أن انخفاض نسبة الشحوم بشكل عام يعطي أدله على وجود السمنة من عدمها وما لها من أهمية قصوى إذ تكمن أهمية معرفة نسبة الشحوم في الجسم في أنها تعطينا معلومات دقيقة عن وجود البدانة من عدمها لدى الفرد والمعروف أن البدانة تعد مصدر خطورة للإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة مثل (أمراض القلب وضغط الدم و داء السكري من النوع الثاني وأمراض المفاصل)، كما تساعدنا في التعرف بدقة على التغيرات التي تحدث لتكوين الجسم من جراء الانخراط في برنامج نشاط بدني أو غذائي بغرض فقدان الكتلة إذ المرغوب هو تقليص كتلة الشحوم والإبقاء ما أمكن على كتلة العضلات قلة المحيطات والطيات الجلدية بالاختبار البعدي وهذا دليل على فقدان عينة البحث كمية كبيرة من الشحوم المخز ونة تحت الجلد ولها تأثير إيجابي من حيث البعد الصحي والجمالي على حد السواء وكذلك الفسيولوجي والنفسي إذ يجب استخدام نشاط بدني لفترة طويلة يساهم في عملية أكسدة الدهون المتراكمة والتخلص منها لذلك لابد من مراعاة الأمور التي تم الإشارة إليها عند الشروع ببرنامج لتخفيف الكتلة فضلا عن ذلك فان ما موصى به من انخفاض الكتلة هو بحدود (0.50- 1) كغم في الأسبوع الواحد وان فقدان اكبر لهذا الوزن يمكن أن يؤدي الى فقدان اكبر من كتلة الخالية من الشحوم (509:10).

3- 13 عرض وتحليل ومناقشة نتائج القياسات الفسيولوجية للاختبار البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

جدول (6) يبن الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) للعينات المستقلة لبيان الفرق بين الاختبارين البعدين في القياسات الفسيولوجية قيد الدراسة للمجموعة الضابطة والتجريبية

	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		القيمة المحتسبة	مستوى الدلالة
			س	ع	س	ع		
1	مؤشر كتلة الجسم	كغم /م2	33.97	5.31	30.06	1.26	5.31	0.00
2	نسبة شحوم%	%100	33.15	5.78	28.40	1.40	5.78	0.00
3	كتلة الشحوم	كغم	32.67	10.09	25.46	1.15	10.09	0.00
4	المكون العضلي%	كغم	33.70	1.61	35.44	35.44	1.61	0.13

3- 14 مناقشة النتائج:

وفي مؤشر كتلة الجسم والذي يعد مؤشرا تصنيفيا للسمنة ومعتمدا من الكثير من المنظمات العالمية للصحة منها منظمة الصحة العالمية (who) فالباحثان تعزي تغيرات ملحوظة في كتلة الجسم وكتلة الشحوم وانخفاضه كونه يعتمد في حسابها على قسمة مربع طول الجسم على كتلته وبما أن كتلة الجسم قد انخفضت بشكل عام فان مؤشر كتلة الجسم بدورة انخفض وفقا لذلك ضمن الحد الطبيعي وهذا يعني أن المنهج الهوائي قد عمل على استهلاك كمية من الدهون بسبب مزاوله التمرينات الرياضية إذ استخدامه مؤشر كتلة الجسم للكشف عن السمنة بالجسم ويعمل مؤشر الكتلة على التميز بين دهون الجسم والكتلة الخالية من الدهون وأثبته أن نسبة الدهون الزائدة في الجسم بخلل في التمثيل الغذائي بغض النضر عن كتلة الجسم وبالتالي تم استخدام المنهج الهوائي مقنن الشدة على وفق نظرية الطاقة الحركية لتقليل من خطر لسمنة المفرطة (58:11)، أما متغير نسبة الشحوم فقد كان هناك فر ق بين القياسين البعدين وكانت معنوية إذ يعمل المنهج الهوائي على حرق السعرات الحرارية وتحليل الدهون من خلال عملية إذابة الشحوم لذلك فان عملية إنقاص الكتلة يجب أن يكون متزامنة مع التمرين الرياضي إذ لا يحدث الترهل وارتخاء العضلات وضمورها فأن المنهج الهوائي مقنن الشدة يؤدي الى ضغط الأوردة والشرايين التي تمر بالعضلة وبالتالي يؤدي الى تقليل من دخول المواد الضارة، إما

متغير كتلة الشحوم فقد كانت هناك فروق بين القياسين البعدين وكانت معنوية إذ يعمل المنهج الهوائي مقنن الشدة على وفق نظرية الطاقة الحركية على استهلاك كمية من الكولسترول والأحماض الدهنية إذ تعمل التمارين الرياضة على حرق الدهون وتحويلها الى طاقة كوقود لها، إما في متغير المكون العضلي لا توجد فروق معنوية بين القياسين البعدين.

4- الخاتمة:

و لقد توصل الباحثان الى الاستنتاجات التالية:

1-عمل المنهج الهوائي المقنن الشدة على وفق نظرية الطاقة الحركية على إنقاص الكتلة.

2-عمل المنهج الهوائي على استهلاك كميات كبيرة من الطاقة المخزونة في الجسم بالاعتماد على المكون الشحمي مما أدى الى تقليل نسبة الشحوم

وعلى ضوء الاستنتاجات التي توصل إليها الباحثين يوصيان بالتالي:

1-ضروري استخدام المنهج الهوائي وفق نظرية الطاقة الحركية والتي تشكل كتلة الفرد احد أهم أطرافها وذلك منعن لحدوث الإصابات وغيرها .

2-ضروري ممارسة الرياضة مما لها دور كبير في المحافظة على الكتلة وكافة الأجهزة الجسم الداخلية.

المصادر:

[1] هزاع بن محمد الهزاع؛ **القياسات الجسمية الانثربومترية للإنسان، في مدينة الرياض:** (جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية)، ص80

[2] احمد بدر؛ **أصول البحث العلمي ومناهجه**، ط4: (الكويت، وكاله المطبوعات، 1978)، ص33.

[3] الهام إسماعيل، أمال زكي؛ **التربية الصحية للرياضيين:** (منكرة غير منشورة، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية بنات، 2007)، ص7.

[4] محمد إبراهيم شحاتة ومحمد جابر بريقع؛ **دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي:** (الإسكندرية، منشأ المعارف، 1995)، ص76

[5] وجية محجوب؛ **طرائق البحث العلمي ومناهجه:** (بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1993)، ص179.

[6] محمد نصر الدين رضوان؛ **المرجع في القياسات الجسمية**، ط: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997)، ص170

[7] جيمس فيليبيج وهوجو ريفيرا؛ **دليل نحت الجسم، تدريبات سريعة:** (مكتبة جرير، ط1: (المملكة العربية السعودية، 2008)، ص16.

[8] وجية محجوب؛ **مصدر سبقذكره**، ص75.

[9] عبد الفتاح، أبو العلا؛ **الاستشفاء في المجال الرياضي:** (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999)، ص130.

[10]بهاء الدين إبراهيم سلامة؛ **فسيولوجيا الرياضة:** (القاهرة، دار الفكر العربي، 1988)، ص55.

[11]Jack H. Wilmore and David L. Costill: Op-Cit, P 509

[12]بهاء الدين إبراهيم سلامة؛ **مصدر سبق ذكره**، ص58

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 9, September 2023
ISSN: 1658- 8452

الملاحق:

ملحق (1) يوضح طريقة قياس هرمون الثايروكسين

يتم إفراز هذا الهرمون بعد حصول سلسلة من التفاعلات الحيوية، وهذه التفاعلات تحدث ضمن مجموعة من الغدد الموجودة في الجسم والتي تعمل بتكامل وتنسيق فيما بينها. وعندما تكون هناك حاجة إلى إفراز هر مون التيروكسين تقوم المنطقة تحت السريرية (وهو المسيطر الفعلي على النظام الهرموني بإفراز هرمون يعتبر بمثابة أمر إلى الغدة النخامية وهذا الهرمون يدعى TRA) الهرمون المحفز لإفراز الهرمون الدرقي، وبعد استلامها لهذا الأمر تقوم الغدة النخامية بإصدار أمر إلى الغدة الدرقية على شكل هرمو ن يدعي ترو تروبين الهرمون المحفز للغدة الدرقية ومن ثم تقوم الغدة الدرقية بالشروع في إفراز الهرمون الدرقي مباشرة إلى الدورة الدموية. إن هرمون التيروكسين ليس وحده فقط الذي يعد مهماً للجسم وإنما المقدار الذي سيفرز منه يعد مهماً أيضاً، إذ مع تقدم الإنسان بالعمر لا تقل شهية الإفراد للأكل ونما يقل مقدار تحول المواد الغذائية الى طاقة لذلك يزداد ألمراء سمنة وتتم طريقة قياس هرمون الثايروكسين.

الأدوات الأزمة القياس: الأجهزة الطبية المختبر ية.

تتضمن معرفة هرمون الثايروكسن من خلال إجراء التحليل للمفحوص إذ يتم سحب عينة دم من المفحوص بمقدار (5سيسي) من منطقة الوريد بالتحديد الأدوات اللازمة للقياس هي: أنبوب اختبار 5سيسي، سرنجة سحب دم 5سيسي، تورنكة، قطن طبي، تعقيم، وضع الدم بجهاز لكبلرتيوب ومن ثم وضع عينة الدم داخل جهاز القياس الخاص بهرمون الثايروكسين

شكل (2) يبين جهاز قياس هرمون الثايروكسين وطريقة سحب الدم

ملحق (2) يبين النظام الرياضي المعد من قبل المركز

الاسم: إبراهيم يوسف هادي

التاريخ: 2023/1/18

العمر : 40 سنة

الوزن: 97 كغم

الوزن المستهدف لهذا الشهر 90

مشي وجري 15د + إحماء عام 10 د تمارين مرونة

ت	اسم الجهاز	عدد التمرينات + الوقت
1	لابتكل	8 د
2	جري	10د
3	دراجة ثابتة	15د
4	جهاز لف الخصر	40×20
5	رفع الساقين مسطبة	3×10
6	طحن بطن مسطبة اسفل	3×10

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 9, September 2023
ISSN: 1658- 8452

ملحق (3) يبين النظام الغذائي المعد من قبل المركز

الاسم: إبراهيم يوسف هادي

اليوم	الفطور	الغذاء	وجبة خفيفة	العشاء
الأول	بيض سلك عدد (4) بدون صفار+ خيار او فلفل حلو او طماطم او خس	سمك مشوي 200غم + خضروات وليمونة مع قشرها+ رز مبزول 100غم	تفاحة خضراء	سلطة خضروات ولهانة + لبنة خالية الدسم + فول 40غم
الثاني	جبن عرب 150غم + خيار وطماطم +زيتون 2 حبات + نصف رغيف خبز الشعير	نصف صدر دجاج مشوي + خضروات + ليمونة مع قشرها	موزة + ملعقة زبدة الفول السوداني	كوب عصير طبيعي +شوربة عدس 150غم
الثالث	بيض اومليت عدد (4) بدون صفار + خضروات متنوعة+ نصف ملعقة بذور الشيا	200غم ستيك لحم احمر مشوي او تكه لحم مشوي +ليمونة وقشرها +رزمبزول 5 ملاحق	قهوة بدون سكر+ جوز	سلطة خضروات منوعة + لهانة + حمص 50 غم

التاريخ: 2023/1/18

العمر: 40 سنة

الوزن: 97 كغم

عدد السعرات الحرارية: 2400 سعرة

الطول: 170 سم

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 9, September 2023
ISSN: 1658- 8452

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 9, September 2023
ISSN: 1658- 8452

أثر استخدام تمرينات مقترحة في تطوير الاستجابة الحركية والمهارات التحكيمية للحكمات الجدد بكرة السلة

م.د نور الدين علي مظلوم [1]
وزارة التربية/ الرصافة الثالثة [2]
([1] ark1987200177@gmail.com)

المستخلص: تعد لعبة كرة السلة من الألعاب الجماعية التي تنال اهتماماً كبيراً على الصعيد المحلي والدولي، لما تتميز به من تعدد المهارات وسرعة الأداء والتشويق والإثارة. كما نلاحظ الاهتمام الكبير بتطوير لعبة كرة السلة بشكل عام وحكامها بشكل خاص من قبل الاتحادات الدولية والمحلية، لذا يعد الحكم من الركائز الأساسية التي تستند عليها لعبة كرة السلة بسبب الدور الكبير الذي يقدمه في أدارته للمباريات وإخراجها بالصورة المطلوبة بأقل الأخطاء التحكيمية من خلال تطبيقه للقانون وتفسيراته واتخاذ القرارات الصحيحة خلال المباراة، وتكمن أهمية البحث في أعداد تمرينات خاصة في تطوير الاستجابة وبعض المهارات لحكام النساء الجدد بكرة السلة وتأهيلهم ليكونوا قادرين على أدارة المباريات وأعدادهم لنيل الشارة الدولية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي على عينة من حكام نساء جدد من طالبات المدرسة التحكيمية التابعة للاتحاد العراقي لكرة السلة والبالغ عددهم (12) حكمه من النساء للحصول على الشهادة التحكيمية للدرجة الثالثة، واستنتج الباحث أن التمرينات التي وضعها والتدرج في إعطاء الشدة التدريبية المستخدمة خلال مدة الأعداد كانت ذا فاعلية في تطوير الاستجابة الحركية والمهارات التحكيمية .

الكلمات المفتاحية: تمرينات مقترحة – الاستجابة الحركية– المهارات التحكيمية – للحكمات – كرة السلة.

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 9, September 2023
ISSN: 1658- 8452

1- المقدمة:

تعد لعبة كرة السلة من الألعاب الجماعية التي تنال اهتماماً كبيراً على الصعيد المحلي والدولي، لما تتميز به من تعدد المهارات وسرعة الأداء والتشويق والإثارة. كما نلاحظ الاهتمام الكبير بتطوير لعبة كرة السلة بشكل عام وحكامها بشكل خاص من قبل الاتحادات الدولية والمحلية وذلك بأجراء الدورات التطويرية والمعسكرات التدريبية للارتقاء بواقع كرة السلة وحكامها الى أفضل المستويات.

لذا يعد الحكم من الركائز الأساسية التي تستند عليها لعبة كرة السلة بسبب الدور الكبير الذي يقدمه في إدارته للمباريات وإخراجها بالصورة المطلوبة بأقل الأخطاء التحكيمية، وذلك من خلال تطبيقه للقانون وتفسيراته واتخاذ القرارات الصحيحة خلال المباراة. لذلك كان لابد من تطوير الاستجابة الحركية وبعض المهارات التحكيمية للحكم،. فمن ناحية الاستجابة الحركية فيتطلب منه أداء تحركات كثيرة ومتنوعة برشاقة وتوافق عال عند الانطلاق والتوقف وتغيير الاتجاه واتخاذ القرار في الوقت المناسب وأنصاف الفرق وحماية اللاعبين مع أعطاء الإشارات التحكيمية فضلا عن الاستجابات الحركية المختلفة أثناء المباراة. وتتجلى المهارات التحكيمية بالإلمام بقانون اللعبة وتفسيراته واتخاذ القرارات الصحيحة وإتقان الإشارات التحكيمية وميكانيكية التحكيم بثلاث حكام.

وتكمن أهمية البحث في إعداد تمرينات خاصة في تطوير الاستجابة الحركية وبعض المهارات التحكيمية للحكمات الجدد بكرة السلة وتأهيلهن بشكل مكثف بالجانب المعرفي المتضمن قانون اللعبة وكذلك طريقة العرض سواء الداتاشو أو الحاسبات وكذلك المحاصر ات عبر مواقع التواصل الاجتماعي والجانب العملي المتضمن اللياقة البدنية والقدرات التحركية والتمرينات الخاصة بأشارات الحكام والتحرك ومواقف الحكام داخل الملعب بشكل مشابه الى حالات اللعب ليكونوا قادرات على أدارة المباريات التي تناط إليهم وكذلك رفد الاتحاد العراقي لكرة السلة بقاعدة تحكيمية للاستفادة منها في تحكيم البطولات في المستقبل.

مشكلة البحث:

من خلال خبرة الباحث كونه حكم دولي عامل في الاتحاد العراقي المركزي لكرة السلة وإدارته للمباريات ومسؤول عن تدريب الحكام الجدد في المدرسة التحكيمية وجد هنالك ضعف وقلة في ظهور حكمات قادرات على قيادة المباريات اسوتاً بالرجال كذلك انعدام وجود حكام نساء في قيادة مباريات الدوري الممتاز أو على المستوى الدولي بما ينسجم والتطور الكبير الذي شهدته اللعبة مؤخراً على المستوى العربي أو العالمي من خلال تطور إشراك عدد كبير من النساء في تحكيم مباريات في مختلف البطولات الدولية،ويعزو سبب ذلك الى افتقار الحكمات الى المهارات التحكيمية وقلة تمتعهم بالجانب المعرفي وقانون اللعبة كذلك الى ضعف ف استجاباتهم الحركية والذي ينسجم مع قانون اللعبة الذي يتطلب من الحكم أن يكون بمستوى سرعة استجابة عالي يجعله قادر على اتخاذ القرار في لحظة حدوثه . لذلك وجد الباحث انه لابد من إعداد قاعدة أساسية للنساء ورفدهن بالمعلومات العملية والنظرية وإعدادهن بشكل تدريجي لنيل الشهادة التحكيمية ومن ثم تحكيم مباريات الدوري العراقي، لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة ووضع منهاج (حركي- معرفي) متخصص لتأهيل حكام جدد في كرة السلة الى الدرجة الثالثة كونهم اللبنة الأساسية في مجال التحكيم .

أهداف البحث:

1-إعداد تمرينات خاصة لتأهيل حكام نساء جدد بكرة السلة .

2-التعرف على الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية في سرعة الاستجابة الحركية لعينة البحث .

3-التعرف على الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية في المهارات التحكيمية لعينة البحث .

فرضا البحث:

1-هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تطوير سرعة الاستجابة الحركية للحكام النساء الجدد بكرة السلة.

2-هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تطوير المهارات التحكيمية للحكام النساء الجدد بكرة السلة.

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 9, September 2023
ISSN: 1658- 8452

مجالات البحث:

المجال البشري: عينة من حكام نساء جدد وعددهم 12 حكام من طلاب المدرسة التخصصية لكرة السلة في الاتحاد العراقي في بغداد.

المجال الزماني: للمدة من 2023/5/5 لغاية 2023/7/1.

المجال المكاني: قاعة الشعب للألعاب المغلقة.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2- 1 منهج البحث: أن لكل مشكلة توجد طبيعة والتي يختارها الباحث لتحدد المنهج الذي سيتبعه للوصول الى الحقائق العلمية، إذ أن المنهج هو " محاولة لضبط كل العوامل الأساسية المؤثرة في المتغير أو المتغيرات التابعة في التجربة ماعدا عاملاً واحداً يتحكم فيه الباحث ويغيره على نحو معيّن بقصد تحديد وقياس تأثيره في المتغير أو المتغيرات التابعة "(وري الشوك ورافع الكبيسي: 2004، ص59) .

لذا اختار الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته مع طبيعة البحث.

2- 2 مجتمع البحث وعينته: قام الباحث بتحديد مجتمع البحث من الحكام النساء بكرة السلة وعددهم (12) حكم هو الذين يمثلون جميع العراق، أما عينة البحث فتكونت من (12) حكمه تم اختيارهم بالطريقة العمدية من طلاب المدرسة التحكيمية لكرة السلة في بغداد، وبلغت نسبتهم (100%) .

جدول (1) يوضح وصف العينة

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	الطول (سم)	165.083	2.05287	0.049
2	الوزن (كغم)	52.620	7.63334	0.301
3	العمر (سنة)	21.250	5.84166	-0.070

يبين الجدول الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم معامل الالتواء التي انحصرت بين (+1) و(- 1) مما يدل على تجانس العينة

2- 3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة:

2- 3-1 و سائل جمع المعلومات: (المصادر العربية والأجنبية، الملاحظة والتجريب، شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)، المقابلات الشخصية، الاختبارات).

2- 3 الأجهزة والأدوات المستخدمة: (صافر ة عدد 4 نوع (مولتن) صينية المنشأ، ساعة إيقاف (stop watch) عدد 2 نوع دايمون، أشرطة لاصقة ملونة، شريط قياس جلدي بطول 30 متر، شواخص عدد 10 بارتفاع 30 سم، أوراق وأقلام، سلم حبال عدد2، حاسبة يدوية عدد2 نوع K-K 107A صينية المنشأ، شاشة عرض عدد 1 صيني، جهاز حاسوب عدد 1 نوع hp صيني، ملعب كرة سلة قانوني، بطاقات ملونة الوجهين عدد 6، قوائم تمرين عدد 6 بارتفاع 1 متر).

2- 4-1 الاختبارات المستخدمة في البحث:

2- 4-1-1 اختبار الاستجابة الحركية:

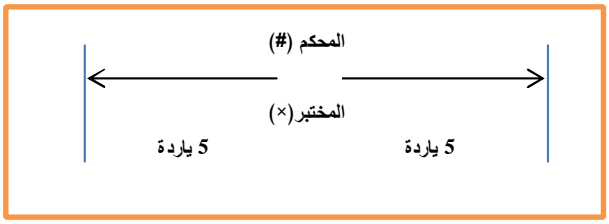
اسم الاختبار: اختبار زمن الاستجابة بطريقة الاتجاهين (محمد إبراهيم شحاتة ومحمد جابر بريقع: 2009، ص149).

الغرض من الاختبار: قياس زمن الاستجابات.

الأجهزة والأدوات المستخدمة: شريط قياس، شريط لاصق ملون، ساعة توقيت الكترونية.

إجراءات الاختبار: يقف المختبر عند النقطة (×) في المنتصف ويركز نظره على اليد اليمنى للفاحص عند النقطة (#) على الأرض وعندما يعطي الفاحص إشارة البدء يقوم المختبر بالاستعداد للانطلاق وعندما يحرك يده في احد الاتجاهين يتحرك المختبر في اتجاه حركة يد الفاحص ليقطع خط الخمس يارادات من النقطة (×) اليادرة =91.44سم أي لكل جهة 457.2 سم.

التسجيل: لكل مختبر (10) محاولات خمس منهن لكل اتجاه وتكون النتيجة مجموع الوقت في العشر مرات.



شكل (1) يوضح اختبار المهارات التحكيمية

2- 4-1-2 اختبار المهارات التحكيمية:

اختبار ميكانيكية التحكيم بثلاث حكام: إذ قام الباحث بإجراء مباراة بكرة السلة لكل من الاختبارين القبلي والبعدي وتم اختبار كل 3 حكام

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 9, September 2023
ISSN: 1658- 8452

معاً (اختبار عملي)، وتمت الاستعانة ب 2 من الحكام الدوليين لتقييم أداء الحكام داخل الساحة من 25 درجة قسمت الى ثلاث محاور هي:

1-ميكانيكية التحكيم (10) درجة.

2-اتخاذ القرارات (10) درجة.

3-الإشارات التحكيمية (5) درجة .

2- 5 التجربة الاستطلاعية: قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (5) طالبات من خارج عينة البحث ومن نفس المدرسة التحكيمية إذ يوجد في المدرسة التحكيمية أكثر من 20 حكمه تم توزيعهم بين عينة البحث والتجربة الاستطلاعية في يوم (الثلاثاء) الموافق 2023/5/2 الساعة (العاشرة) صباحا قاعة الشعب للألعاب المغلقة . وتكمن أهمية التجربة الاستطلاعية في:

التعرف على كفاية فريق العمل المساعد.

معرفة الوقت المستغرق لتنفيذ الاختبارات .

معرفة مدى تقبل العينة للاختبارات المستخدمة .

التوصل إلى أفضل طريقة لأجراء الاختبارات.

2- 6 الاختبارات القبلية: قام الباحث بأجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث يوم الأربعاء 2023/5/3، وفي الساعة العاشرة صباحاً على قاعة الشعب المغلقة، والاختبارات هي:

اختبار سرعة الاستجابة الحركية

ميكانيكية التحكيم بثلاث حكام " الاختبار العملي".

2- 7 التجربة الرئيسة (المنهاج التدريبي): بدأ المنهاج من 2023/5/5 ولغاية 2023/7/1.

-مدة المنهاج بالأسابيع (8) أسابيع.

-عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع (3).

-عدد الوحدات التدريبية الكلي (24).

-أيام التدريب الأسبوعية (جمعة، سبت، الثلاثاء).

-زمن الوحدة التدريبية (3 ساعات).

استخدم الباحث طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة لملائمته المتغيرات المبحوثة وكذلك محاضرات نظرية لشرح قانون كرة السلة وتفسير الحالات التحكيمية وعرض الفيديوهات كذلك محاضرات عملية تتضمن تحرك الحكام داخل الملعب وميكانيكية التحكيم فضلا عن الأشارات التحكيمية وتطبيق مواد القانون.

الشدة المستخدمة بالتدريب من 80%-90% .

2- 8 الاختبارات البعدية: تم إجراء الاختبارات البعدية في يوم 2023/7/7 وفي تمام الساعة العاشرة صباحاً وتم إجراء الاختبارات تحت نفس الظروف التي أجريت فيها الاختبارات القبلية.

2- 9 الوسائل الاحصائية: استخدم الباحث البرنامج الإحصائي spss والذي يناسب متغيرات البحث للتوصل الى النتائج: (الوسط الحسابي، الانحراف المعيارى.، معامل الالتواء، قانون (ت) للعينات المتناظرة، الأهمية النسبية).

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

بعد تنفيذ الاختبارات على عينة البحث تم الحصول على الدرجات الخام من خلال نتائج الاختبارات لأفراد عينة البحث، والمتمثلة " اختبار سرعة الاستجابة الحركية واختبار التحكيم داخل الملعب (تطبيقي) "()، وبغية تحقيق أهداف البحث ومعرفة مدى صحة الفروض قام الباحث بعرض النتائج وتحليلها ومناقشتها وكما يلي:

3- 1 عرض نتائج إفراد عينة البحث في المتغيرات (سرعة الاستجابة الحركية والمهارات التحكيمية) ومناقشتها:

3- 1-1 عرض نتائج اختبار سرعة الاستجابة الحركية (الاتجاهين):

الجدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) ونسبة التطور للاختبار القبلي والبعدي لاختبار سرعة الاستجابة الحركية الاتجاهين (بنين)

ت	المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ف ه	قيمة T	Sig	نوع الفرق	نسبة التطور
		س	ع	س	ع						
1	اختبار سرعة الاستجابة الحركية الاتجاهين (ثا)	16.192	0.708	15.292	0.643	0.900	0.091	9.870	0.000	معنوي	-5.88

معنوي >0.05 عند درجة حرية (7)

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 9, September 2023
ISSN: 1658- 8452

3- 1-1-2 مناقشة نتائج اختبار سرعة الاستجابة الحركية:

من خلال ما تم عرضه في الجدول (2) تبين أن هناك فرق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحث سبب التطور الى استخدام الوسائل السمعية والبصرية فيها والتي كان لها الأهمية في عملية التطور بسبب كون سرعة الاستجابة الحركية تعتمد بدرجة كبيرة على هذه الوسائل وخاصة في تحكيم كرة السلة فهناك الكثير من الايعازات والاستجابات السمعية والبصرية التي تحدث إثناء المباراة والتي يلزم فيها الحكم إعطاء القرارات بسرعة ودقة، وأكد ذلك (خالد شاكر) نقلاً عن (فاسليفا) بأن " تنمية سرعة الاستجابة الحركية ليست هي الأساس بل لابد أن يرتبط ذلك بصحة الاستجابة ودقتها، فالاستجابة السريعة الخاطئة وكذلك الاستجابة البطيئة الصحيحة لا تؤديان الى أحسن النتائج "(خالد شاكر محمود: 2007، ص47). كما يرى الباحث أن التنوع في أعطاء التمرينات أثناء التدريب يؤدي الى زيادة خبرة الحكم في الاستجابة ورد الفعل السريع لكثير من المتغيرات ليعكس مدى قدرته على اتخاذ القرارات الصحيحة للحالات التحكيمية التي تحدث أثناء المباراة، ويؤكد ذلك (كمال جميل الربضي، 2004) " أن التنوع في إعطاء تمارين الرياضة الواحدة يجنب الارتباك الفكري ويعمل على زيادة الرغبة في التدريب كما أن اكتساب الخبرة في تنوع الأداء الرياضي يؤدي الى اكتساب صفات وقدرات بدنية متنوعة أيضا "(كمال جميل الربضي: 2004، ص127). ويرى الباحث أن التدريب المتواصل والتكرارات المستخدمة في المنهج المعد لتمرينات سرعة الاستجابة كان لها الأثر الكبير في التطور لدى أفراد العينة (الحكام الجدد) " إذ أن الرياضي يصل إلى أداء المهارة والوصول للانجاز الأمثل بصورة آلية من خلال التكرار الدائم في التدريب "(مفتي إبراهيم حماد: 1994، ص23).

3- 1-2 عرض نتائج الاختبار التطبيقي(ميكانيكية التحكيم- مهارات التحكيم):

الجدول (3) يبين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيمة (ت) ونسبة التطور للاختبار القبلي والبعدي للاختبار التطبيقي (ميكانيكية-مهارات تحكيم) (بنين)

ت	المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ف هـ	قيمة T	Sig	نوع الفرق	نسبة التطور
		س	ع	س	ع						
1	الاختبار التطبيقي (ميكانيكية-مهارات تحكيم) (بنين)	1.625	1.302	13.875	2.748	- 12.250	0.590	- 20.759	0.000	معنوي	88.28
معنوي >0.05 عند درجة حرية (7)											

3- 1-2-2 مناقشة نتائج الاختبار التطبيقي (ميكانيكية التحكيم- مهارات التحكيم):

من خلال ما تم عرضه في الجدول (3) تبين أن هناك فروقا معنو ية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ويعزوا الباحث أسباب هذا التطور الى التنوع في التدريب على المهارات التحكيمية من خلال ربط التمارين التحكيمية المعطاة أثناء الوحدات التدريبية والمشابهة لأداء وتحركات الحكم وكذلك التحكيم العملي المستمر خلال فترة الأعداد أدى الى تطور مستوى أداء أفراد العينة (الحكام الجدد) ويؤكد ذلك (سعد منعم الشيخلي، 2004) أن " التنوع في التدريب على التمارين والتغيير في أسلوبها وعدم استخدام أسلوب واحد يساعد الحكم في تطوير وتحسين مهاراته التحكيمية "(سعد منعم الشيخلي: 2004، ص170). كذلك من الأسباب المهمة التي أدت الى تطور مهارات التحكيم لأفراد العينة هو قيامهم بتحكيم مباريات قريبة أو مشابهة لظروف المباريات الرسمية مما أدى الى ظهورهم بالمستوى المطلوب في الاختبار البعدي وهذا يتفق مع ما جاء به (محمد خضر اسمر، 1997) " أن من شروط نجاح تعلم المبادئ أو المهارات الأساسية هو أن يكون التدريب عليها قريبا من أداء المنافسة قدر الإمكان "(محمد خضر اسمر الحيالي: 1997، ص112). وكذلك يؤكد الباحث أن استخدام بعض الأدوات المساعدة التي عملت على تطوير المدركات التي يحتاجها أفراد العينة (الحكمات) سواء في التحرك (الميكانيكية) أو المهارات التحكيمية أدت الى تطوير الجانب المعرفي النظري والتطبيقي لديهم ومن ثم مساعدتهم على فهم طبيعة الواجب

الحركي وتطبيقه بشكل صحيح بحيث يستطيعون تطبيق تحركات التحكيم في حالات المباراة المختلفة، ومن هذه الأدوات المستخدمة سواء كانت في الجانب التعليمي (الداتا شو والبوستر والسبورة) أو كانت في الجانب التطبيقي (الشواخص البلاستيكية والعلامات الملونة والصافرة لإطلاق الايعازات المختلفة) من القسم الرئيس للوحدة التدريبية.

4- الخاتمة:

وعلى ضوء النتائج التي أظهرتها نتائج الدراسة توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية:

1-التمرينات الخاصة التي وضعها الباحث كانت ذا فاعلية في تطوير سرعة الاستجابة الحركية .

2-أن التدرج في إعطاء الشدة التدريبية خلال التمرينات أدى الى زيادة فاعلية التدريب وتطور أفراد العينة.

3-التدريب بأسلوب مشابه لطبيعة المنافسات له تأثير كبير في عملية تطوير المهارات التحكيمية .

وعلى ضوء الاستنتاجات التي توصلت إليها الدراسة يوصي الباحث التالي:

1-أجراء دراسات موسعة على القدرات البدنية الأخرى لحكام كرة السلة والتي لم تتم دراستها في هذا البحث .

2-ضرورة إجراء دراسات خاصة مشابهة لبناء قواعد تحكيمية واسعة يفتقر إليها اتحاد كرة السلة.

3-ضرورة استخدام الأسس العلمية عند وضع التمرينات الخاصة من حيث الشدة والحجم والراحة لما فيه من تأثير مهم في تطوير سرعة الاستجابة الحركية المهارات التحكيمية.

المصادر:

[1] نوري الشوك ورافع الكبيسي؛ **دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية**: (بغداد، (ب. م)، 2004).

[2] محمد إبراهيم شحاتة ومحمد جابر بريقع؛ **دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي**: (الإسكندرية، منشأة المعارف، 2000).

[3] وجيه محجوب واحمد بدري حسين؛ **البحث العلمي**: (بابل، مطابع التعليم العالي، 2002) .

[4] خالد شاكر محمود؛ منهج تدريبي لتطوير القوة العضلية الخاصة وتأثيرها في سرعة ودقة الارسال الساحق لدى اللاعبين الممارسين بالكرة الطائرة لأندية بغداد الشباب: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2007).

[5] كمال جميل الربضي؛ **موسوعة التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين**: (دار الفكر العربي، 2004).

[6] مفتي إبراهيم حماد؛ **الجديد في الأعداد البدني والمهاري والخططي للاعب كرة القدم**: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1994).

[7] سعد منعم الشيخلي؛ **مجموعة بحوث منشورة**، بغداد، مكتب الكرار للطباعة، 2004,0.

[8] محمد خضر اسمر الحيالي؛ اثر استخدام أساليب مختلفة في التعلم والتغذية الراجعة للمقارنة في الرضا الحركي والتحصيل المعرفي والحركي بكرة القدم: (أطروحة دكتوراه، جامعة الموصل، 1997).

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 8, August 2023
ISSN: 1658- 8452

الملاحق:

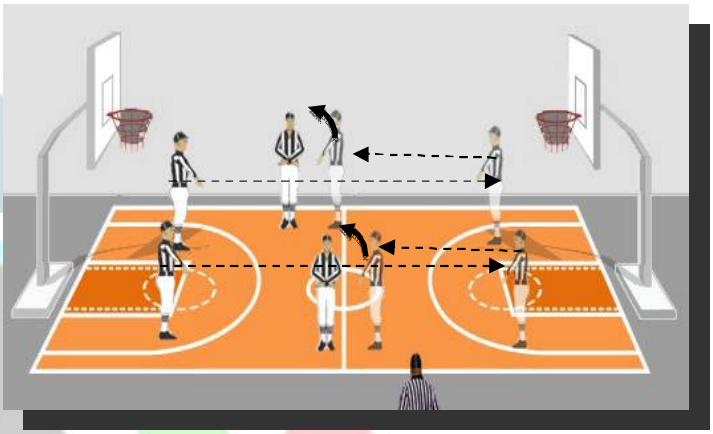
الملحق (1) يوضح التمرينات الخاصة بالمنهاج التدريبي

(تمرينات سرعة الاستجابة الحر كية)

التمرين الأول: الركض مع إعطاء الإشارة .

الغرض من الاختبار: تطوير سرعة الاستجابة الحركية .

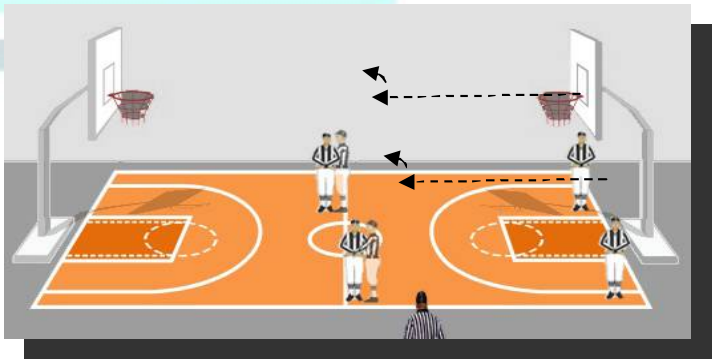
وصف الأداء: يقوم حكمان بالركض من خط الرمية الحرة الى خط الرمية الحرة الأخر ذهاب وإياب لمدة (10) ثانية ويقوم أحد فريق العمل المساعد بإعطاء إشارة (صافرة) ليقوم الحكمان بالدوران وإعطاء إشارة الخطأ



التمرين الثاني: الركض بحركة جانبية مع الإشارة

الغرض من التمرين: تطوير سرعة الاستجابة الحركية .

وصف الأداء: يقوم حكمان بالركض من خط البداية وهو احد خطي نهاية الملعب الى خط المنتصف ذهاب والإياب يكون بحركة جانبية لمدة (10) ثانية ويقوم أحد فريق العمل المساعد بإعطاء إشارة (مرئية) ليقوم الحكمان بالدوران وإعطاء أشارة المخالفة

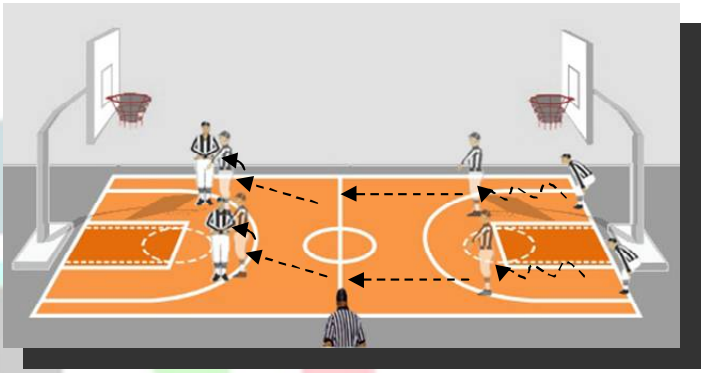


ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 8, August 2023
ISSN: 1658- 8452

التمرين الثالث: الركض السريع الى خط المنتصف وإعطاء إشارة

الغرض من التمرين: تطوير سرعة الاستجابة الحركية .

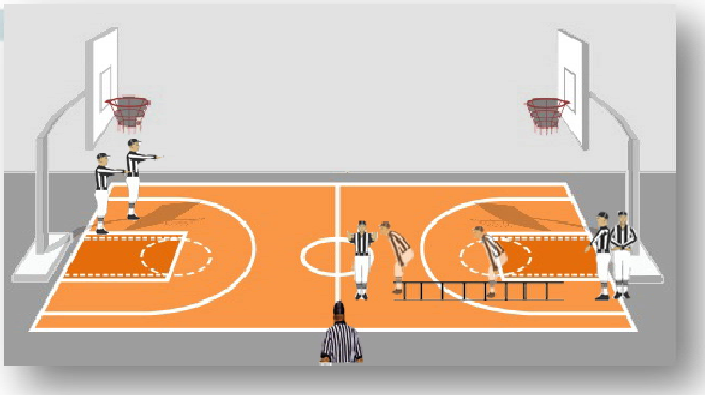
وصف الأداء: من خط البداية وهو احد خطي نهاية ملعب كرة السلة يقوم الحكمان بالتعجيل في البقعة وعند سماع الإشارة يقومان بالانطلاق بسرعة الى خط المنتصف إذ يكون هنالك أحد أفراد الفريق المساعد بإعطاء إشارة إما يمين أو يسار ليقوم الحكمان بالركض باتجاه الإشارة لمسافة (5) متر وإعطاء أشارة الخطأ ثم الدوران والهرولة الى الرمية الحرة بشكل جانبي وإعطاء إشارة المخالفة ثم الانطلاق الى نهاية الملعب .



التمرين الرابع: الركض باستخدام سلم الحبال وإعطاء إشارة

الغرض من التمرين: تطوير سرعة الاستجابة الحركية

وصف الأداء: من خط البداية وهو احد خطي نهاية ملعب كرة السلة يقوم الحكمان باجتياز سلم الحبال بشكل جانبي بتعاقب القدمين داخل السلم وفي نهاية السلم يقف احد فريق العمل المساعد بإعطاء إشارة ليقوم الحكمان بإعطاء إشارة الخطأ ومن ثم الرجوع بالجهة المعاكسة وعند النهاية يقومان بإعطاء إشارة المخالفة .



ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 8, August 2023
ISSN: 1658- 8452

ملحق (5) يوضح أنموذج الوحدة التدريبية

الشهر: الأول

الأسبوع: الأول (اليوم الأول)

زمن الوحدة التدريبية: 3 ساعات

التاريخ: 2023/5/5

الهدف من الوحدة: (تطوير سرعة الاستجابة الحركية، والمخالفات)

الوقت: (10) صباحا

الشدة: 85%

ت	القسم	زمن القسم	اسم التمرين	التكرار	زمن الأداء	الراحة بين التكرارات	المجموعات	راحة بين المجموعات	الزمن الكلي
1	التحضيري	30 د	إحماء عام هرولة خفيفة مع القيام بتمارين تدوير الذراعين وفتل الجذع رفع وخفض الذراعين إحماء خاص هرولة مع جانبية ذهاب وإياب على ملعب كرة السلة	–	–	–	–	–	–
2	الرئيس	47.5 د	سرعة الاستجابة الحركية تمرين (1) و(2) و(3)	3	10ثا	40ثا	3	160ثا	13.50
			تمارين عملية إشارة لمخالفات (3ثا- 5ثا-8ثا)	4	30ثا	120ثا	4	480ثا	34.23
3	الختامي	13 د	تمارين تمطيه وتمرينات استرخاء هرولة خفيفة مع اخذ شهيق عميق وزفير بطيء	–	–	–	–	–	–
4	الجانب النظرية	90 د	شرح قانون كرة السلة مادة المخالفات عرض توضيحي للمخالفات مناقشة الحالات المعروضة	–	–	–	–	–	–

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 8, August 2023
ISSN: 1658- 8452

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 8, August 2023
ISSN: 1658- 8452

تأثير تمرينات خاصة وفق منهج تعليمي بتثقيل القدمين في تطوير بعض مهارات الجمناستك بأعمار 8- 9 سنة

م.م أيمان حسين عبد الكريم [1]
[1] وزارة التربية/المديرية العامة للتربية الرياضية والنشاط المدرسي
([1] Emanhassan5691@yahoo.com)

المستخلص: أن التطور الكبير في جميع مرافق الحياة ومنها الرياضة وما وصلت إليه من تقدم مما دفع الخبراء والباحثين لاستخدام أساليب التدريب الجديدة والحديثة ومنها أساليب التثقيل وخاصة القدمين وفق استخدام تمرينات خاصة في تطوير مهارات الجمناستك وحركاته المتعددة، لذلك تناول البحث استخدام تمرينات خاصة بتثقيل القدمين إذ تمثلت مشكلة البحث في اختلال التوازن لدى اللاعبين بأداء مهار ات الجمناستك الميزان الأمامي وأداء الدحرجة المكورة والوقوف على اليدين في أثناء أداء المهارات الحركية، وتمثل هذه المشكلة عقبة صعبة أمام الحصول على النقاط وكان الغرض من البحث إعداد تمرينات خاصة باستخدام تثقيل القدمين والتعرف على تأثيرها في تطوير التوازن للاعبين أثناء أداء المهارات الأساسية قيد الدراسة، إذ استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وكانت عينة البحث مكونة من 18 لاعبا تم تقسيمهم مناصفة الى مجموعتين بالقرعة تجريبية وضابطة، استمر تطبيق التمرينات (8 أسابيع) بواقع (2) وحدات تدريبية أسبوعيا (الأحد والأربعاء)، و اشتملت التدريبات على تمرينات منهج تعليمي على أداء الميزان الأمامي والدحرجة المكورة والوقوف على اليدين باستعمال الأثقال الرملية وبرادة الحديد، وأظهرت النتائج وجود تطور في عملية التوازن لأداء الحركات قيد الدراسة لدى أفراد عينة البحث وأوصت الباحثة بضرورة اعتماد تدريبات التثقيل في المناهج التدريبية الخاصة بلعبة الجمناستك لزيادة القوة وزيادة التوازن لعمليات الأداء للمهارات الأساسية قيد الدراسة لأفراد العينة.

الكلمات المفتاحية: التمرينات الخاصة– تثقيل القدمين– جمناستك.

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 8, August 2023
ISSN: 1658- 8452

1- المقدمة:

يشهد العالم تطورا كبيرا في كافة المجالات ومنها المجال الرياضي . إذ أنطلق بخطوات واسعة في مختلف الألعاب الرياضية وهذا يشير إلى مدى اهتمام المختصين والباحثين في تطوير العملية التدريبية والتعليمية ولعبة الجمناستك واحدة من الألعاب الرياضية المتميزة التي حضت باهتمام الأمم لأنها من الألعاب التي و صل فيها الأداء حد الإبداع والابتكار، وأيضاً تعمل على تنمية الخصائص البدنية والمهارية وتنمية القدرات الحركية كالتوازن واستخدام أدوات التثقيل وفق تمرينات خاصة لأداء مهارات الجمناستك لأفراد العينة.

تعد الحركات الأرضية بالجمناستك أساساً لمعظم الحركات على بقية الأجهزة . إذ يرتبط تعلمها بتعلم الأوضاع الأساسية الابتدائية لكونها أساس تعلم هذه الحركات وتعلمها وإتقانها في الوقت المناسب . قفزة اليدين الأمامية على بساط الحركات الأرضية من المهارات التي تحتاج إلى توافق وقوة خاصة بين أجزاء الجسم وترابط حركي هي عبارة عن دوران الجسم دورة كاملة حول المحور العرضي لأداء مهارات والتي منها التوازن الأمامي والدحرجة الأمامية والوقوف على اليدين، وكذلك تحتاج إلى قدرة انفجارية لعضلات الرجلين والذراعين، إذ تكمن أهمية البحث معرفة أثر استخدام التثقيل لتطوير القوة وأداء المهارات الأساسية وفق الحركات الأرضية عند لاعبي المركز التخصصي بالجمناستك/زارة الشباب والرياضة الاتحاد العراقي للجمناستك.

مشكلة البحث:

أن دور القدرات البدنية والحركية وفق أسلوب التثقيل للتمرينات الخاصة له أهمية في الألعاب الرياضية ومنها رياضة الجمناستك، إن الحركات الأرضية من المهارات الأساسية والمنهجية لدى المبتدئين في مركز اتحاد الجمناستك العراقي، فضلا عما تمثله هذه من الحركات التمهيدية لحركات ربط أخرى للحركات الجديدة في الجمناستك. ومن خلال ملاحظة الباحثة وجد أن هناك ضعف في القدرات البدنية والمهارية بعدم تثقيل القدمين لزيادة القوة الخاصة ولأداء المهارات لأفراد العينة والتي منها التوازن والدحرجة والوقوف على اليدين والأداء للمهارات على بساط الحركات الأرضية بالجمناستك . لذا ارتأت الباحثة معرفة أثر استخدام تمرينات خاصة بالتثقيل للقدمين في مهارات الجمناستك لأفراد العينة.

هدف البحث

1-إعداد تمرينات خاصة بتثقيل القدمين في تطوير مهارات الجمناستك قيد الدراسة.

2-أثر هذه التمرينات وفق البرامج تطوير المهارات قيد الدراسة لأفراد العينة.

فرض البحث

1-يوجد فرق ذات دلاله إحصائية من الاختبارات القبلية والبعدية بالمتغيرات لمهارة الجمناستك لأفراد العينة.

مجالات البحث

المجال البشري: لاعبو الاتحاد العراقي للجمباز من المبتدئين بأعمار (8-9) سنة

المجال الزماني: لفترة من 2023/3/10 ولغاية 2023/4/18

المجال المكاني: القاعة الداخلية الاتحاد العراقي للجمناستك/ وزارة الشباب والرياضة.

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

2- 1 منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي نظراً لملائمة طبيعة البحث، إذ تم تقسيم عينة البحث إلى مجموعتين ذات الاختبار (القبلي والبعدي)، مجموعة تجريبية استخدمت برنامج تعليمي للتثقيل للقدمين، وأخرى ضابطة استخدمت الطريقة التقليدية بدون استخدام الثقيل بتعلم مهارات الجمناستك.

2- 2 مجتمع البحث وعينته: تكون مجتمع البحث من لاعبي اتحاد الجمناستك العراقي بأعمار (8-9) سنة مبتدئين وعددهم (14) لاعباً تم استبعاد (2) للتجربة الاستطلاعية، أما (12) لاعباً تم تقسيمهم إلى مجموعتين (6) لكل مجموعة (ضابطة وتجريبية) إذ تم التجانس جدول (1).

الجدول (1) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة بين المجموعتين على متغيرات (العمر والطول والوزن)

الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيم (T) المحتسبة	نوع الدلالة
	س	ع	س	ع		
العمر	8,41	0,17	8,61	0,20	1,09	0,29
الطول	121,84	6,64	121,07	10,20	0,212	0,76
الوزن	44,3	5,41	43,62	1,54	0,212	0,84

يتضح من الجدول (1) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة بين المجموعتين في متغيرات العمر

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 8, August 2023
ISSN: 1658- 8452

والوزن والطول وباستعراض قيم ت المحسوبة. نجد أنها كانت أقل من القيمة الجدولية عند مستوى ($\alpha \geq 0.05$) مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بين المجموعتين مما يدل على تكافئهما في متغيرات (العمر والطول والوزن).

الجدول (2) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة بين المجموعتين في مهارات الجمناستك في القياس القبلي

الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيم (ت) المحتسبة	نوع الدلالة
	س	ع	س	ع		
الميزان الأمامي	3,63	0,38	3,60	0,36	0,188	0,86
الدحرجة الأمامية المكورة	2,27	0,07	2,27	0,07	0,157	0,88
الوقوف على اليدين	2,05	2,08	2,04	2,08	0,818	0,43

يتضح من الجدول (3) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة بين المجموعتين على مهارات الجمناستك في الاختبار القبلي وبقيم (ت) المحسوبة. نجد أنها كانت أقل من القيمة الجدولية عند مستوى ($\alpha \geq 0.05$) مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في هذه المهارات بين المجموعتين مما يدل على تكافئهما في متغيرات قيد الدراسة.

2- 3 وسائل جمع المعلومات المستخدمة في البحث:

(المصادر العربية والأجنبية، شبكة المعلومات الدولية (الانترنيت).

2- 3-1 الأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث:

(اختبارات تقييم مهارات الجمناستك لأفراد العينة، استمارة تسجيل الاختبارات المهارية، الملعب للقاعات الداخلية لمركز اتحاد الجمناستك العراقي/وزارة الشباب والرياضة، فرشات جمناستك عدد (10)، ميزان طبي لقياس الوزن كغم، جهاز (الرستاسيتر) لقياس الطول).

2- 4 إجراءات البحث الميدانية:

2- 4-1 التجربة الاستطلاعية: قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية 2023/3/11 على عينة من خارج عينة البحث بلغت (2) لاعب من مجتمع البحث وخارج العينة الأصلية، وكان الهدف من التجربة التعرف على مدى ملائمة الإجراءات المتخذة لتنفيذ البحث، وكذلك التأكد من سلامة الأدوات المستخدمة بالبحث والاختبارات المستخدمة لتقييم مستوى الأداء المهاري للجمناستك لأفراد العينة، فضلاً عن لمعرفة المعوقات والمشاكل التي قد تواجه الباحثة أثناء إجراء البحث، والتعرف على مدى مناسبة التمرينات الخاصة ومدى كفاية الوقت المناسب لإجراء تنفيذ الوحدات التدريبية لأفراد العينة.

2- 4-2 الاختبارات المهارية المستخدمة في البحث:

قامت الباحثة بالإطلاع على العديد من المصادر والمراجع العملية والمجلات والدوريات ذات الصلة في رياضة الجمناستك، وجدت العديد من نماذج الاختبارات التي تقيس الأداء المهاري لمهارات الجمناستك التي تعكس مستوى التدريب والتعلم، وقد قامت الباحثة باختيار نماذج منها واستشارة أصحاب الاختصاص ينظر الملحق (1)، ثم قامت الباحثة بإجراء بعض التعديلات عليها وبما يتلائم مع عينة البحث ويتناسب مع قدرات اللاعبين، ولمزيد من الحرص في تنفيذ إجراءات البحث وأتباعا لخطوات البحث العلمي في ذلك، فقد قامت الباحثة بإجراء تجربتها على أفراد التجربة الاستطلاعية، وأجريت لها المعاملات العلمية الصدق والثبات.

2- 5 الاختبارات القبلية: قامت الباحثة بإجراء الاختبارات القبلية يوم 2023/3/12 لأفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية التي تم على أساسها حساب التكافؤ بين المجموعتين، وذلك قبل البدء بالمنهج التعليمي الفعلي للتمرينات بالثقل والاتزان، وذلك بعرض أداء نموذج لمهارات الجمناستك ليتمكن اللاعبين من الأداء بما يحتويه من:

-**الاختبارات المهارية:** اختبار مهارة الميزان الأمامي، اختبار مهارة الدحرجة الأمامية المكورة، اختبار مهارة الوقوف على اليدين.

2- 6 المنهج التعليمي: أعدت الباحثة برنامجا للتمرينات الخاصة بالتثقيل خاصاً و ذلك على وفق الإمكانات المتوافرة في المركز ومستوى أفراد العينة، مستندين في ذلك على نتائج التجربة الاستطلاعية، اعتمد البرنامج التعليمي للتمرينات الخاصة على الأسس التعليمية والعلمية، وقد تضمن (6) أسابيع بواقع (18) وحدة تعليمية، في كل أسبوع (3) وحدات تعليمية لتعليم مهارات الجمناستك قيد الدراسة وتم الاعتماد على المراجع التالية: (دليل المعلم، 2012)، (المطارنة ورحاحلة، 2015)،

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 8, August 2023
ISSN: 1658- 8452

(عبد الحق، 2003)، (الرحال، 2005)، (خصاونة، 1998)). مع مراعاة أن تتناسب الوحدات التعليمية مع مستوى العينة وأن يكون موازي للمناهج المستخدمة في الاتحاد العراقي للجمناستك وبمعدل (45) دقيقة للوحدة الواحدة وتم تقسيم الوحدات إلى أجزاء ثلاثة وهي: الجزء التمهيدي وأعطي زمن قدره (10) دقائق، والجزء الرئيسي بزمن قدره (30) دقيقة، والجزء الختامي (5) دقائق.

-تنفيذ المنهج التعليمي: وقد اتفقت كلا المجموعتين بالجزء التمهيدي والجزء الختامي واختلفتا بالجزء الرئيس وتم على النحو الآتي:

المجموعة الضابطة: تم تقسيم الجزء الرئيس من شرح المهارة من قبل المدرب وأداء نموذج من المدرب ثم تنتقل المجموعة لتطبيق المهارة مع تصحيح الأخطاء من قبل المدرب.

المجموعة التجريبية: تم تقسيم الجزء الرئيس شرح المهارة من قبل المدرب وأداء نموذج ثم تبدأ المجموعة بأداء المهارة بأسلوب العد الإيقاعي لأداء المهارات قيد الدراسة.

2- 7 الاختبارات البعدية: أجرت الباحثة الاختبارات البعدية لعينة البحث يوم 2023/4/18 وللمجموعتين وبنفس الطريقة التي تم إتباعها في الاختبارات القبلية، حرصاً على إيجاد نفس ظروف الاختبارات القبلية ومتطلباتها جميعها عند إجراء الاختبارات البعدية.

2- 8 الوسائل الإحصائية: استخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية ضمن برنامج الرزم الإحصائية (spss) على عينة البحث التالية: (المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، اختبار (T-test).

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

فيما يلي عرض ومناقشة النتائج مرتبة على وفق فرضيات البحث:

3- 1 النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية ما بين الاختبارين القبلي والبعدي للتمرينات الخاصة للتثقيل على تعلم بعض مهارات الجمناستك ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية من أفراد العينة.

نتائج اختبار (T-test) بين الاختبارين القبلي والبعدي في الإتقان والأتزان مهارات الجمناستك والجدول (3) يوضح ذلك:

الجدول (3) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي في مهارات الجمناستك لأفراد المجموعة التجريبية

المهارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيم (ت) المحتسبة	مستوى الدلالة
	س	ع	س	ع		
الميزان الأمامي	3,63	0,38	6,73	0,67	17,577	0,00
الدحرجة الأمامية المكورة	2,27	0,07	6,22	1,02	15,241	0,00
الوقوف على اليدين	2,06	0,08	6,35	0,88	19,581	0,00

قيمة (T) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05≥a) ودرجات حرية (14) هي (2.042)

يظهر من الجدول (3) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05≥a) بين الاختبارين القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي، إذ كانت المتوسطات الحسابية في الاختبار البعدي أفضل لجميع مهارات الجمناستك والمتمثلة (مهارة الميزان الأمامي، الدحرجة الأمامية المكورة، الوقوف على اليدين). مما يدل على أثر التمرينات الخاصة للتثقيل إتقان والتوازن في تعلم مهارات الجمناستك للاعبين المجموعة التجريبية.

3- 2 النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية ما بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة على تعلم بعض مهارات الجمناستك لأفراد العينة. نتائج اختبار (T-test) بين الاختبارين القبلي والبعدي في مهارات الجمناستك والجدول (4) يوضح ذلك.

الجدول (4) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي في مهارات الجمناستك لأفراد المجموعة الضابطة

المهارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيم (ت) المحتسبة	مستوى الدلالة
	س	ع	س	ع		
الميزان الأمامي	3,60	0,36	6,73	0,67	18,322	0,00
الدحرجة الأمامية المكورة	2,27	0,07	6,89	0,50	19,588	0,00
الوقوف على اليدين	2,04	0,08	6,59	0,59	22,749	0,00

قيمة (T) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05≥a) ودرجات حرية (14) هي (2.042)

يظهر من الجدول (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05 ≥a) بين الاختبارين القبلي والبعدي في المجموعة الضابطة على مهارات الجمناستك والمتمثلة (مهارة الميزان الأمامي، الدحرجة الأمامية المكورة، الوقوف على اليدين). وهذا يدل على وجود أثر في رفع المستوى المهاري في

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 8, August 2023
ISSN: 1658- 8452

بعض المهارات المختارة في الجمناستك لدى لاعبي المجموعة الضابطة.

3- 3 النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية ما بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على تعلم بعض مهارات الجمناستك ولصالح المجموعة التجريبية.

جدول (5) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي فيمهار ات الجمناستك في القياس البعدي

المهارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيم (ت) المحتسبة	مستوى الدلالة
	س	ع	س	ع		
الميزان الأمامي	6,73	0,67	6,73	0,67	3,164	0,005
الدحرجة الأمامية المكورة	6,22	1,02	6,89	0,50	2,966	0,007
الوقوف على اليدين	6,35	0,88	6,59	0,59	2,899	0,008

قيمة (T) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05>a) ودرجات حرية (14) هي (2.042)

يظهر من الجدول (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05>a) في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة بالمسبة لجميع متغيرات البحث (مهارة الميزان الأمامي، الدحرجة الأمامية المكورة، الوقوف على اليدين). وكانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية إذ كانت جميع الاختبارات أفضل منها لدى المجموعة الضابطة.

3- 4 مناقشة النتائج:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية مابين الاختبارين القبلي والبعدي للتمرينات الخاصة بالتثقيل لتطوير في تعلم بعض مهارات الجمناستك ولصالح القياس البعدي.

يتضح من الجدول (3) وجود فروق دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية التي تم تعليمها ببرنامج التمرينات الخاصة لتثقيل القدمين ولصالح الاختبار البعدي حيث كانت المتوسطات الحسابية في الاختبار البعدي أفضل لجميع مهارات الجمناستك المتمثلة (الميزان الأمامي، الدحرجة الأمامية المكورة، الوقوف على اليدين). مما يدل على أثر البرنامج التعليمي للتمرينات الخاصة للتثقيل في تطوير التوازن في مستوى تعلم مهارات الجمناستك والذي يعود إلى الإيقاع الذي كان له أثراً ايجابياً ومساعداً على توضيح الحركة وسهولة تطبيقها وأن استخدام الإيقاع أضاف عامل التشويق والحماس والرغبة في أداء العمل وإعطاء النفس راحة تبعث على تنظيم الحركة بشكل أسهل وأسرع، فضلاً عن ذلك خصوصية لعبة الجمناستك الجمالية التي تتطلب حركات انسيابية رشيقة.

وتتفق نتائج هذه البحث مع دراسة (عبد الحق، 2003) التي أظهرت نتائجها لوجود أثر الإيقاع الموسيقي على تعلم مهارات الجمناستك، واتفقت مع دراسة (الخصاونة، 1998) ودراسة (طاهر، 1991) ودراسة (حسنين، 1991) ودراسة (العزازي، 1990) التي أظهرت نتائجهما الى وجود أثر للإيقاع الحركي في تعلم مهارات الجمناستك.

وكذلك توجد فروق ذات دلالة إحصائية ما بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة على تعلم بعض مهارات الجمناستك.

يتضح من خلال نتائج البحث في الجدول (4) وجود فروق دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي، إذ كانت المتوسطات الحسابية في الاختبار البعدي أفضل لجميع مهارات الجمناستك المتمثلة (الميزان الأمامي، الدحرجة الأمامية المكورة، الوقوف على اليدين). مما يدل إلى وجود أثر لاستخدام الاسلوب التقليدي المتبع في رفع المستوى المهاري في بعض المهارات المختارة في الجمناستك ويرجع ذلك الى الالتزام بجميع تعليمات قرارات المدرب بتطبيق المنهج للوحدات التعليمية من تطبيق الأداء وتنفيذ التعليمات الذي كان له أثر واضح في تعلم مهارات الجمناستك، وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة (عبد الحق، 2003)، التي أظهرت نتائجها إلى وجود أثر لاستخدام الاسلوب التقليدي المتبع في تعلم مهارات الجمناستك ودراسة (الخصاونة (1998) التي أظهرت نتائجها الى فاعلية الاسلوب التقليدي المتبع في تعلم مهارات الجمناستك.

وبذلك أيضاً توجد فروق ذات دلالة إحصائية ما بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على تعلم بعض مهارات الجمناستك ولصالح المجموعة التجريبية.

يتضح من خلال نتائج البحث في الجدول (5) وجود فروق دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية بالنسبة لجميع متغيرات البحث في مهارات الجمناستك المتمثلة في (الميزان الأمامي، الدحرجة الأمامية المكورة،

الوقوف على اليدين). وكانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية، إذ كانت جميع الاختبارات البعدية أفضل منها لدى المجموعة الضابطة، وذلك لان التمرينات الخاصة يسمح ويتيح للاعبين المشاركة والذي يعود إلى الإيقاع الذي كان لهأثراً ايجابياً ومساعداً على توضيح الأداء المهاري وسهولة تطبيقه وان استخدام الإيقاع أضاف عامل التشويق والحماس والرغبة في أداء العمل، فضلاً عن ذلك خصوصية لعبة الجمناستك الجمالية التي تتطلب حركات انسيابية رشيقة. وتتفق نتائج هذا البحث مع دراسة (عبد الحق، 2003) التي أظهرت نتائجها لوجود أثر الإيقاع الموسيقي على تعلم مهارات الجمناستك، واتفقت مع دراسة (الخصاونة، 1998) ودراسة (طاهر، 1991) ودراسة (حسنين، 1991) ودراسة (العزازي، 1990) التي أظهرت نتائجهما الى وجود أثر التمرينات الخاصة في تعلم مهار ات الجمناستك.

4- الخاتمة:

وعلى ضوء النتائج التي أظهرتها نتائج الدراسة توصلت الباحثة الى الاستنتاجات التالية:

1-إن للمجموعة التي استخدمت التمرينات الخاصة بتثقيل القدمين والمجموعة التي استخدمت الاسلوب التقليدي المتبع تأثيراً ايجابياً في تعلم بعض مهارات الجمناستك.

2-إن للمجموعة التي استخدمت التمرينات الخاصة لتثقيل القدمين أفضل من التقليدي المتبع في تعلم بعض مهارات الجمناستك. (الميزان الأمامي، الدحرجة الأمامية المكورة، الوقوف على اليدين).

وعلى ضوء الاستنتاجات التي توصلت إليها الدراسة توصي الباحثة بالتالي:

1ضرورة الاهتمام واستخدام التمرينات الخاصة بتثقيل القدمين لتطوير التوازن عند تعليم مهارات الجمناستك.

2-إجراء دراسات وأبحاث عن التمرينات الخاصة بتثقيل القدمين لتطوير التوازن لرياضة الجمناستك وعلى فئات عمرية مختلفة.

3-استخدام وسائل متعددة في تعلم رياضة الجمناستك وعدم الاقتصار على استخدام الأساليب التقليدية .

المصادر:

[1] حميد مجيد حميد؛ تدريبات وفق بيانات أجهزة الرصد الذكية وتأثيرها في بعض القدرات البدنية الخاصة والمتغيرات البايوميكانيكية لمهارة التهديف للاعبي كرة القدم الشباب: (أطروحة دكتوراه 2021).

[2] المطارنة، إ؛ والوحاحلة، (2015): تأثير تعلم الإيقاع الحركي على ضبط الخطوات البينية وتعلم مهارة اجتياز الحاجز لدى طالبات كلية التربية الرياضية بالجامعة الاردنية، بحث منشور، ،مجلة دراسات العلوم التربوية، المجلد 42، العدد (3).

[3] العزازي،ع (1990): تأثير التدريب بالأسلوب الايقاعي على التركيب الزمني والأداء القني للقفز فتحاً على جهاز حصان القفز، بحث منشور، جامعة بغداد.

[4] حسنين، ه، (1991): أثر الإيقاع على تقنين خطوات الاقتراب لتحسين مستوى الأداء الحركي للاعبات الجمباز على حصان القفز، رسالة ماجستير منشورة، جامعة بغداد.

[5] خصاونة، غ، (1998) أثر الإيقاع الحركي على تعلم بعض الحركات الأرضية في جمباز البنات، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

[6] خطاب، ع، (1992): التمرينات للبنات، دار المعرفة، القاهرة، ط7.

[7] رحال، ب، (2005) أثر برنامج للإيقاع الحركي على تطوير استجابات اللاعبين للمتغيرات المفاجئة أثناء حركة الهجوم بالطعن في المبارزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

[8] شحاتة، م، (2011): منظومة التدريب النوعي للجمباز الفني، مؤسسة حورس الدولية للنشر والتوزيع، الإسكندرية، مصر.

[9] طاهر، ط، (1991): أثر استخدام وسائل الإيضاح السمعية للإيقاع الحركي على المستوى المهاري لبعض حركات حصان الحلق، مجموعة رسائل الماجستير غير منشورة، كلية في التربية الرياضية، بغداد، العراق.

[10] عبد الحق، ع، (2003): أثر مصاحبة الإيقاع الموسيقي على تعلم بعض المهارات الحركية على بساط الحركات الأرضية لطالبات التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية . بحث منشور، مجلة جامعة النجاح للأبحاث، المجلد 17، العدد (1)، نابلس، فلسطين.

[11] فهمي، أ؛ وسليم، ع، (2002): الموضوعات الدالكروزية بين النظرية والتطبيق في الإيقاع الحركي، مكتبة الانجلو المصرية، ج (1)، القاهرة، مصر.

[12] زهران، ل، (1997): الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية، دار الفكر العربي.

[13] Pollatou., et al (2003). Rhythm or Music? Contrasting Two ypes of Auditory Stimuli in the Performance of a Dancing Routine Perceptual, and motor Skills97, p99-106.

[14] Fotiadou,., et al (2002). Effect of Rhythmic Gymnastics on Dynamic Balance of Children with Deafness.

[15] European Journal of Special Needs Education; Vol. 17,Issue 3 , P301, P9

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 8, August 2023
ISSN: 1658- 8452

الملاحق:

الملحق (1) يوضح أسماء السادة الخبراء والمختصين

ت	الاسم الثلاثي	التخصص الدقيق	مكان العمل
1	أ.د شيماء عبد مطر	تعلم جمناستك	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية
2	م.د الهام علي حسون	تعلم جمناستك	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 8, August 2023
ISSN: 1658- 8452

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 8, August 2023
ISSN: 1658- 8452

أسهام العدسة الإستراتيجية بالقيادة الخادمة لدى الإشراف التربوي من وجهة نظر معلمي التربية الرياضية في محافظة ديالى

أ.د نصير قاسم خلف [1] م.م محمد قاسم خلف [2]
جامعة ديالى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة [1]
وزارة الداخلية العراقية [2]
([1] mq6680202@gmail.com)

المستخلص: هدف البحث الى التعرف على العدسة الإستراتيجية والقيادة الخادمة لدى عينة البحث، والتعرف على نسبة مساهمة العدسة الإستراتيجية بالقيادة الخادمة لمشرفي التربية الرياضية، وقد تكون مجتمع البحث من جميع معلمين التربية الرياضية في محافظة ديالى للعام الدراسي 2023/2022 إذ بلغ عددهم (893) معلماموزعين على (60) مدرسة حكومية وقد أجريت هذه الدراسة على عينة تم اختيارها بالطريقة العشوائية والبالغ عددهم (110) معلم تربية رياضية، فضلا عن عدد التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (5) معلمين تربية رياضية، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي وذلك لأنه منهج يقوم على مجموعة من الإجراءات البحثية التي تعتمد على جمع الحقائق والبيانات، وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلا كافيا ودقيقا لاستخلاص دلالاتها والوصول الى نتائج وتوصيات خاصة بموضوع الدراسة .

إذ تم توزيع استبيان العدسة الإستراتيجية واستبيان القيادة الخادمة على عينة البحث من تاريخ 2023/2/5 ولغاية 2023/6/13، وبعد جمع الاستبيان وتفريغها تمت معالجة بيانات الدراسة باستخدام نظام الحقيبة الاحصائية (spss)، واستنتج الباحثان بان العينة تمتلك مستوى جيد من العدسة الإستراتيجية والقيادة الخادمة تمكنهم من إدارة وتنظيم معلمي التربية الرياضية بشكل جيد وهناك نسبة مساهمة ايجابية بين المتغيرين إذ تسهم وتؤثر العدسة الإستراتيجية بالقيادة الخادمة لديهم إيجابا، وتوصل الباحثان الى مجموعة من التوصيات أهمها ضرورة متابعة بعض مشرفي التربية الرياضية في محافظة ديالى المهام الإدارية الموكلة إليهم وذلك من اجل التأكد بصورة شخصية من تطبيق مدرسي التربية الرياضية التعليمات والقوانين الرقابية والإدارية المطلوبة منعا لحدوث إي خلل إداري يؤدي الى التأثير السلبي على أدائهم الوظيفي والذي ينعكس بدوره على مستوى انجازهم داخل المدرسة، ضرورة إشراك مشرفي التربية الرياضية بورش وندوات تدريبية بشكل دوري لاطلاعهم على الأساليب الإدارية الحديثة لتطويرهم بشكل افصل، مواكبة التطورات العلمية والأساليب الرقابية الحديثة بصورة مستمرة ومما يتفق مع متطلبات التطور التربوي والإداري .

الكلمات المفتاحية: العدسة الإستراتيجية – القيادة الخادمة – الإشراف التربوي – معلمين التربية الرياضية .

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 8, August 2023
ISSN: 1658- 8452

1- المقدمة:

تعد الإدارة بشكل عام هي الركيزة الأساس لكل عمل مبني على أسس علمية صحيحة وفعالة تعتمد على أساليب إدارية حديثة تتكفل بتقديم الخدمات العامة في اقصر وقت وبأقل كلفة ممكنه، ويعد عصرنا الحالي عصر التطور السريع والتغيرات المتلاحقة في كافة مجالات الحياة، إذ شمل هذا التطور مجال التربية والتعليم، إذ تطورت المؤسسة التعليمية وأصبح عملها أوسع عن طريق اتساع أهدافها، أن أهداف عملية الأشراف الاختصاص هو تطوير عمليات التعليم والتعلم لغرض تحقيق أهدافها، إذ تتجه الأنظار من قبل كافة العاملين في الحقل التربوي الى أن المشرفين هم خبراء ومتخصصين في هذا المجال، ومن هنا برز الإسهام المهم في نجاح تدريس مادة التربية الرياضية، و تعد من أولويات ما يمارس المشرفين من واجبات اتجاه معلمي التربية الرياضية هي أتباع الحداثة والتنوع في هذه الأساليب لما لها فائدة تعود الى فاعلية الدرس في داخل المدارس، إذ يتوقف مدى نجاح عمل المشرف في أداء واجبه في مدى معرفة وفهم قدرات معلمي التربية الرياضية معرفة طاقاتهم في العمل والواجبات المناطة إليهم.

وان العدسة الإستراتيجية من المفاهيم التي نالت نصيبا وافرا من الاهتمام والبحث في الدراسات الإدارية بشكل عام وبدراسة الموارد البشرية بشكل خاص، وذلك لأهمية المفهوم على مستوى الفرد والمؤسسة ولتداخل المؤثرات التي تؤثر في الأداء وتنوعها، فهي لها أهمية كبيرة في شتى مجالات المجتمع فلها تأثير وبصورة مباشرة على حياة الناس وممارساتهم حين اكتسابهم بالأساليب التي تمكنهم من مواجهة ما قد يتعرضون له من مشكلات التي تحتاج الى حلول، لذا ازداد اهتمام علماء علم الإدارة حديثا بدراسة مفهوم العدسة الإستراتيجية، والتي تعتبر احد العوامل الأساسية في نجاح المؤسسات أو فشلها بصورة عامة والتي تعتمد على ما تتمتع به من استبصار للأمور وتحديد الرؤيا تساعدها على مواجهة متطلبات قيادة تلك المؤسسة بمواقف العمل المختلفة وتعزيز مقدرتها على التكيف مع الظروف البيئية المتغيرة .

والتأكيد على التركيز في التنمية والتطوير للمدى البعيد من خلال تدعيم وتعزيز قيمة انجازات المؤسسة ومكانتها في المجتمع من اجل الوصول والتمركز في القمة بين البيئة التنافسية، لذلك يتطلب من تلك المؤسسة صنع واتخاذ القرارات الإستراتيجية التي تعد أساس عملها ومسؤولية إدارتها للحفاظ على تحقيق أهدافها . ويمكن تلخيصها بأنها وضع الخطة الشاملة لتجنيد الموارد البشرية والمادية كلها واللازمة لتحقيق الأهداف .

ونظرا لأهمية المؤسسات التربوية في بناء الأجيال القادمة برزت أهمية وجود قيادة خادمة وتأثيرها على حياة المعلمين وهذا ما أكده (يحيى بن موسى صحفي: 2011، 74) بأنها تعمل على بناء علاقات قائمة على أساس الاحترام والثقة والمحبة بين جميع العاملين في المدرسة، وذلك أن النمط القيادي الذي يمارسه مدير المدرسة يؤثر تأثيرا مباشرا في انجاز المهمات وتحقيق الأهداف المرجوة، وان القيادة الخادمة تشجع الأفراد على أحداث توازن في حياتهم بين ممارسة القيادة وخدمة الآخرين، فهي تحث القادة على أن أولويتهم هي خدمة إتباعهم، وفي الوقت نفسه تشجع الإتباع على استثمار الفرص الوقفية لممارسة القيادة، إذ أن الغاية من القيادة الخادمة هي تحسين حياة الأفراد أنفسهم، ثم رفع مستوى مؤسساتهم من بعدهم، لقد أشار علماء الإدارة الى أن القائد الخام لا يستخدم قوته في انجاز الأشياء، ولكنه يحاول أن يحث ويقنع العاملين معه ويمتلك دور المسؤول عن الخدمة الذي يضع المؤسسة تحت رعاية أمينة، وتعد القيادة الخادمة من الأنماط القيادية القادرة على مساعدة المؤسسات في التغلب على التحديات التي تواجهها، إذ أنها تقوم على الاهتمام بمصالح العاملين، وتنمية وتطوير مهاراتهم، ومساعدتهم في حل المشكلات والتغلب على العقبات التي تواجههم، فضلا عن تمكينهم من تحقيق ذاتهم وأهدافهم، ومن ثم تحقيق أهداف المؤسسة وبناء المجتمع ككل، لذا برزت أهمية الدراسة انطلاقاً مما تقدم في خوض الباحثان في مجال مهم يمثل قمة الهرم التعليمي لمادة التربية الرياضية داخل كل المؤسسة التعليمية والمتمثل في المشرفين المتخصصين وعملهم في أداء واجباتهم وأساليبهم الإشرافية وما يتضمنها من إبداع لهذه الممارسات اتجاه معلمي التربية الرياضية داخل محافظة ديالى والتعرف على مدى انعكاسها على جودة الأداء الوظيفي لمعلمي التربية

الرياضية في ضوء الواجبات المطلوبة منه.

وتبلورت مشكلة البحث بأن نتيجة التطور السريع والتغيير المستمر في كافة المجالات ظهرت الحاجة لدى المؤسسات لإعادة النظر في مستوى الخدمات التي تقدمها لمواكبة متطلبات وحاجات هذا التغيير، ويراد منها توافر الخبرة العملية والعلمية الى من يقوم بعملية الإدارة في الكيانات ذات الإمكانات البشرية والمالية من اجل تحقيق أهدافها، فالمؤسسات عامة تواجه العديد من المشكلات الإدارية، فهي تتطلب من قياداتها والعاملين فيها الاهتمام بتطبيق الإجراءات والنظم المقننة وتحقيق النتائج المرجوة لضمان الرضا والدافعية وضرورة التفكير في التقليل من الاعتماد على المنهج التقليدي القائم على المحاولة والخطأ في حل المشكلات واعتماد رؤيا إستراتيجية بزوايا مختلفة من خلال القيادة الخادمة الذي يعد عاملا أساسيا لخلق بيئة إدارية ناجحة تميزها الحداثة والأصالة.

ومما سبق يمكن صياغة مشكلة الدراسة في التساؤل التالي: ما هي نسبة مساهمة العدسة الإستراتيجية بالقيادة الخادمة لدى الإشراف التربوي من وجهة نظر معلمي التربية الرياضية في محافظة ديالى ؟ .

وقد هدف البحث الى التعرف على مستو ى العدسة الإستراتيجية والقيادة الخادمة لدى عينة البحث وكذلك طبيعة نسبة المساهمة بين المتغيرين ومدى تأثير احدهما على الأخرى .

2 –إجراءات البحث:

2- 1 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته طبيعة المشكلة قيد البحث والذي يعد من أكثر الوسائل كفاية من اجل الحصول على معلومات ونتائج دقيقة للوصول الى معرفة موثوق بها، وهذا ما اكدة (وجيه محجوب: 2002، 236) بأنه هو التصور الدقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمع والاتجاهات والميول والرغبات والتطور بحيث يعطي صورة للواقع الحياتي، ووضع مؤشرات، وإعداد تنبؤات مستقبلية".

2- 2 مجتمع البحث وعينته:

2- 2-1 مجتمع البحث: إن عملية تحديد مجتمع البحث واختيار العينة يعد من أهم المتطلبات الواجب الأخذ بنظر الاعتبار بعناية فائقة، إذ يجب أن تتكون عينة البحث مماثلة للمجتمع الأصلي تمثيلا حقيقيا وصادقا، إذ تحدد مجتمع البحث الحالي بمعلمي التربية الرياضية في المدارس الحكومية في محافظة ديالى، والبالغ عددهم (893) مدرسا موزعين على (60) مدرسة .

2- 2-2 عينة البحث: بعد أن اجري تحديد مجتمع البحث، اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من معلمي التربية الرياضية في محافظة ديالى، موزعة على عينة التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (5) معلمين وعينة التطبيق النهائي والبالغ عددهم (110) معلما يمثلون نسبة مئوية مقدارها (12.31) من مجتمع البحث، وان الغاية أو الهدف الرئيس من دراسة العينة هو تعميم نتائجها على المجتمع الأصلي الذي اشتقت منه العينة .

2- 3 الأجهزة المستخدمة في البحث ووسائل جمع المعلومات:

استعان الباحثان بالأدوات والوسائل والأجهزة البحثية التالية (المقابلة الشخصية، الاستبيان، استمارة تفريغ البيانات، جهاز حاسوب، المصادر والمراجع العربية، شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)، فريق العمل المساعد).

2- 4 إجراءات البحث الميدانية: اعتمد الباحثان مقياس العدسة الإستراتيجية المعد من قبل (محمد قاسم خلف: 2023، 198) دراسة بعنوان (إسهام العدسة الإستراتيجية والإبداع التنظيمي بالأمن النفسي لإدارات الأندية الرياضية) أطروحة دكتوراه، جامعة ديالى .

أما القيادة الخادمة فقد اعتمد الباحثان المقياس المعد من قبل (عمر هاشم حسين: 2022، 197) دراسة بعنوان (بناء وتقنين مقياس القيادة الخادمة وعلاقتها بالأداء الإداري من وجهة نظر الهيئات التدريسية لكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة) أطروحة دكتوراه، جامعة ديالى.

2- 5 التجربة الاستطلاعية: تعرف التجربة الاستطلاعية بأنّها تجربة مصغرة للتجربة الحقيقية، ويفضل عدم إجراء التجربة الاستطلاعية من نفس العينة الرئيسة، لكي لا تكتسب التدر يب الذي سيؤثر في نتيجة الاختبار (سليمان: 2016، 159)، والغرض من التجربة الاستطلاعية للتعرف عن طريقها على:

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 8, August 2023
ISSN: 1658- 8452

الكشف عن نقاط الضعف في الصياغة وملائمة اللغة ومن خلال ذلك.

-تعرف الباحثان إلى الصعوبات والمعوقات التي من المحتمل مواجهتها عند إجراء الاختبار.

-الزمن الذي يستغرقه إجراء الاختبار.

قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2023/3/14 على عينة مكونة من (5) مرسلاً بنسبة مئوية (0.55%)، واختيروا بصورة عشوائية، واستبعادهم من التجربة الرئيسة بعد مناقشة التعليمات وإجابات المختبرين جاءت النتائج مشجعة من ناحية مفهومها ووضوحها، وأنّ زمن الاختبار تراوح بين 20- 30 دقيقة.

2- 6 التطبيق النهائي للمقياسين: قام الباحثان مع فريق العمل المساعد بتطبيق المقياسين على عينة التطبيق والبالغ عددهم (110) فردا للمدة من 2023/4/16 ولغاية 2023/6/18 .

2- 7 الوسائل الاحصائية: استخدم الباحثان الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) لمعالجة البيانات التي تخدم البحث .

3 – عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3- 1 عرض نتائج العدسة الإستراتيجية لدى عينة البحث وتحليلها:

لتحقيق هدف البحث تم حساب دلالة الفروق لمقياس العدسة الإستراتيجية بمقارنة الوسط الحسابي لدرجات المقياس بالوسط الفرضي وبما أن قيمة الوسط الحسابي البالغة قيمتها (297.13) هي أعلى من قيمة الو سط الفرضي والبالغة (215) لدرجات المقياس هذا يدل على وجود فرق ذات دلالة معنوية وان العينة يتمتعون بالعدسة الإستراتيجية وكذلك حساب قيمة (t) والبالغة (71.64) للعينة الواحدة وكانت نسبة الخطأ هي اقل من (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي أيضا، كما موضح في الجدول (1).

الجدول (1) يبين الوصف الإحصائي لنتائج العدسة الإستراتيجية لدى عينة البحث

ت	الوصف الإحصائي	النسبة	ت	الوصف الإحصائي	النسبة
1	عدد العينة	110	6	درجة الحرية	99
2	الوسط الحسابي	297.13	7	قيمة (ت) المحسوبة	71.64
3	الانحراف المعياري	8.564	8	مستوى الدلالة	0.000
4	الخطأ المعياري للوسط	0.941	9	نوع الدلالة	دال/أن العينة تتمتع بالعدسة الإستراتيجية
5	الوسط الفرضي	215	10		

3- 2 عرض نتائج القيادة الخادمة لدى عينة البحث وتحليلها:

لتحقيق هدف البحث تم حساب دلالة الفروق لمقياس القيادة الخادمة بمقارنة الوسط الحسابي لدرجات المقياس بالوسط الفرضي وبما أن قيمة الوسط الحسابي البالغة قيمتها (198.22) هي أعلى من قيمة الوسط الفرضي والبالغة (144) لدرجات المقياس هذا يدل على وجود فرق ذات دلالة معنوية وان العينة يتمتعون بالعدسة الإستراتيجية، وكذلك حساب قيمة (t) والبالغة (52.67) للعينة الواحدة وكانت نسبة الخطأ هي اقل من (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي أيضا كما موضح في الجدول (2).

الجدول (2) يبين الوصف الإحصائي لنتائج القيادة في العدسة الإستراتيجية

ت	الوصف الإحصائي	النسبة	ت	الوصف الإحصائي	النسبة
1	عدد العينة	110	6	درجة الحرية	99
2	الوسط الحسابي	198.22	7	قيمة (ت)المحسوبة	52.67
3	الانحراف المعياري	6.287	8	مستوى الدلالة	0,000
4	الخطأ المعياري للوسط	0.755	9	نوع الدلالة	دال / ولديهم قيادة خادمة
5	الوسط الفرضي	144	10		

3- 3 عرض وتحليل ومناقشة النتائج ونسبة مساهمة لعينة التطبيق الرئيسة لمقياس العدسة الإستراتيجية والقيادة الخادمة:

الجدول (3) يبين معامل الارتباط ونسبة الإسهام والخطأ المعياري للتقدير يبين نسبة القيادة في العدسة الإستراتيجية

المتغيرات	قيمة الارتباط	مربع الارتباط	قيمة الارتباط المعدلة	الخطأ المعياري للتقدير	التغير في مربع الارتباطات
الموديل	0.496	0.025	0.291	5.648	0.019

من خلال الجدول (3) أن قيمة معامل الارتباط جاءت بمقدار (0.496) وان قيمة معامل التفسير (نسبة المساهمة) قد بلغت

(0.291)، وهذا من خلال استعمال الطريقة الأفضلية أثناء إدخال البيانات، إذ أن نسبة المساهمة كانت نسبتها 27% و73% منها تعزى الى عوامل أخرى، وهي سبب العلاقة بين المتنبئ (مجالات والعدسة الإستراتيجية) والمتنبئ به يبقى (73%).

اتضح من نتائج البحث أنّ الأشراف التربوي والعدسة الإستراتيجية يشكلان نسبة مساهمة في القيادة الخادمة، كما أوضح (احمد الخطيب رداح: 2003، 52) تحليلا لبيانات الإدارة والتعلم و التدريس، ومعالجة صعوباتها، وتقرير الأهداف، والاجتماعات العامة، وإعداد التقارير، والتخطيط والتنظيم التربوي والقدرة على توفير الخدمات والخبرات والاستشارية التي يحتاجها المعلمين والعاملون في حقل التربية. وهذا ما أكده (غريب عبد الكريم: 2002، 130) تعد العدسة الإستراتيجية من الجوانب الإدارية المهمة في صقل شخصية المدير وتزويده بالخبرات الإدارية من جميع الجوانب، لذا يمكن من خلالها تحديد الممارسات التي يقوم بها مثل أدارة النقاشات والزيارات وغيرها من المهام الموكل إليه، لذلك يمكن أن تعطي نموذجا مهما للعدسة الإستراتيجية، وهذا بدورة يتيح الفرصة لتحديد الخطط الإدارية المرغوبة في ضوء هذا الأساس.

4-الخاتمة:

من خلال النتائج التي توصل إليها الباحثان من دراسته الحالية استنتج ما يلي: أن العينة تمتلك مستوى جيد من العدسة الإستراتيجية والقيادة الخادمة تمكنهم من إدارة وتنظيم معلمي التربية الرياضية بشكل جيد وهناك نسبة مساهمة ايجابية بين المتغيرين إذ تسهم وتؤثر العدسة الإستراتيجية بالقيادة الخادمة لديهم إيجابا، وتوصل الباحثان الى مجموعة من التوصيات أهمها ضرورة متابعة بعض مشرفي التربية الرياضية في محافظة ديالى المهام الإدارية الموكلة إليهم وذلك من اجل التأكد بصورة شخصية من تطبيق معلمي التربية الرياضية التعليمات والقوانين الرقابية والإدارية المطلوبة منعا لحدوث أي خلل إداري يؤدي الى التأثير السلبي على أدائهم الوظيفي والذي ينعكس بدوره على مستوى انجازهم داخل المدرسة، ضرورة إشراك مشرفي التربية الرياضية بورش وندوات تدريبية بشكل دوري لاطلاعهم على الأساليب الإدارية الحديثة لتطويرهم بشكل أفضل، مواكبة التطورات العلمية والأساليب الرقابية الحديثة بصورة مستمرة ومما يتفق مع متطلبات التطور التربوي والإداري.

المصادر:

[1] احمد الخطيب رداح؛ **الإشراف التربوي فلسفته، أساليبه، تطبيقاته**، ط2: (عمان، دار فندي للنشر والتوزيع، 2003).

[2] غريب عبد الكريم؛ **الكفايات وإستراتيجية اكتسابها**، ط2: (المغرب، المغرب منشورات الدار البيضاء، 2002).

[3] يحيى بن موسى صحفي؛ **الأنماط القيادية وعلاقتها بإدارة الصراع التنظيمي بالمنظمات الخاصة**: (رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الافتراضية، المملكة المتحدة البريطانية، 2011) .

[4] وجيه محجوب؛ **أصول البحث العلمي ومناهجه**، ط1: (عمان، دار المناهج للنشر، 2002).

[5] عمر هاشم حسين؛ بناء وتقنين مقياس القيادة الخادمة وعلاقتها بالأداء الإداري من وجهة نظر الهيئات التدريسية لكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة: (أطروحة دكتوراه، جامعة ديالى، 2022).

[6] محمد قاسم خلف؛ إسهام العدسة الإستراتيجية والإبداع التنظيمي بالأمن النفسي لإدارات الأندية الرياضية: (أطروحة دكتوراه، جامعة ديالى، 1980).

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 8, August 2023
ISSN: 1658- 8452

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 8, August 2023
ISSN: 1658- 8452

التدريب المركب بأسلوب المربعات وأثرهما في بعض الصفات البدنية وفاعلية الأداء الخططي بكرة القدم لشباب أنديه الديوانية

السيد حسن محمود[1] أ.د عادل تركي الدلوي[2]
جامعة القادسية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة[1]
جامعة القادسية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة[2]
([1] ha5479622@gmail.com)

المستخلص: تتجلى أهمية البحث في دراسة أسلوب المربعات يساعد في عملية التدريب ويحقق أفضل النتائج الممكنة.و تهدف الدراسة التعرف على أسلوب اللعب بالمربعات أفضل في تطوير اللياقة البدنية والتصرف الخططي. أما المشكلة فتكمن في أن هنالك عدم تركيز بشكل كافي بالجانب الخططي وعدم إتباع العديد من الطرق والأساليب الحديثة في التدريب، أما عينة البحث فقد تم اختيارها بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة) إذ اشتملت على شباب نادي الديوانية والبالغ عددهم (32) لاعب وتم تقسيمهم عشوائياً الى مجموعه وحدة وتتضمن (13) لاعب وتم استبعاد (6 لاعبين) الذي تم إجراء التجربة الاستطلاعية عليهم. أما المتغيرات المدروسة فهي التمرينات المركبة وهي التي تتضمن أكثر من مهارة آو صفة بدنية، و بواسطتها يمكن أن تتأهل القابليات الفنية والتكتيكية والبدنية،والتدر يب المربعات، فهو أسلوب لعب استخدمه غواردیولا إذ تم تقسيم الملعب الى (20) مربع . أما أهم الاستنتاجات فهو أن اللعب بأسلوب (المربعات) أفضل وأحسن . ويوصي الباحثان بضرورة اعتماد التمرينات بالأسلوب المربعات المعدة من قبل الباحثان في المنهج التدريبي بتطوير القدرات البدنية للاعبين الشباب بكرة القدم.

الكلمات المفتاحية: التدريب المركب – اسلوب المربعات – فاعلية الاداء الخططي.

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 8, August 2023
ISSN: 1658- 8452

1- المقدمة:

إن التطور الذي طرأ على كرة القدم في اغلب دول العالم في المدة الأخيرة في أساليب اللعب وخططه وارتفاع شدة التنافس وتقارب المستويات والأداء فأن ذلك تطلب من القائمين على الرياضة الاهتمام في جميع جوانب عملية التدريب للوصول باللاعب الى أعلى المستويات الممكنة، الى أن التفكير الخططي احد أهم متطلبات الأداء الرياضي، إذ تلعب عمليات التفكير دوراً مهماً في نشاط الفرد واستجاباته، وظهر بعض المدربين بأساليب متنوعة ساهمت في تطوير طرق اللعب وحققت أفضل النتائج للفرق ومن هذه الأساليب هما أسلوبي تدريب المربعات للمدرب الاسباني بيبغواردیولا والذي احدث طفرة نوعية في التدريب الرياضي قياسا بما حققه من نتائج على مستوى الأندية التي قام بتدريبها وهوة الذي قام بتقسيم الملعب الى مربعات وإعطاء في كل مربع تدريب مختلف عن الأخر وهذا الاسلوب هوة أسلوب مختلف عن الأساليب الأخرى إذ تمكن في هذا الاسلوب من جعل الفريق مسيطر على المباراة والاحتفاظ بالكرة لأطول فترة . ويرى الباحثان انه من خلال أعداد المناهج التدريبية الخاصة لتنمية القدرات البدنية والخططية وتطبيقها وفق أسس علمية لرفع المستوى البدني والخططي والمهاري للوصول الى أعلى مستوى . وتكمن أهمية البحث في دراسة الاسلوب المربعات ولما له من تأثير كبير على الصفات البدنية والتصرف الخططي وأن يساعد في عملية التدريب ويحقق أفضل النتائج الممكنة.

مشكلة البحث

بعد اطلاع الباحثان على العديد من المصادر والبحوث ومن خلال خبرة الباحثان أن في المجال الرياضي كونه لاعب كرة قدم وجد أن هنالك عدم تركيز بشكل كافي بالجانب الخططي وعدم إتباع العديد من الطرق وأساليب التدريب الحديثة هنالك نوع من الاسلوب هو أسلوب تدريب المربعات للمدرب الاسباني بيبغواردیولا.

أهداف البحث

1-إعداد منهج تدريبي بأسلوب المربعات للمدرب بيبغواردیولا.

2-التعرف على تأثير المنهج في اللياقة البدنية والتصرف الخططي والتعرف على المنهج أفضل في تطوير اللياقة البدنية والتصرف الخططي.

فرض البحث:

1-هنالك فرق معنوي بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية.

2-هناك فرق معنوي بين المجموعتين في الاختبارات البعدية ولصالح مجموعة المربعات في متغيرات الدراسة لأسلوب المربعات .

مجالات البحث:

المجال البشري: لاعبو شباب نادي الديوانية للأعمار (17-19) سنة .

المجال الزماني: للمدة من 2022/11/6 ولغاية 2023/7/9 .

المجال المكاني: ملعب نادي الديوانية الرياضي .

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2- 1 منهج البحث: هو الأسلوب الذي يتبعه الباحثان لتحديد خطوات بحثه الذي يمكن من خلاله التوصل إلى حل مشكلة البحث "(81:1)، أستخدم الباحثان المنهج التجريبي وهو من أفضل المناهج وأكثرها ملائمة ووصولاً لأفضل النتائج وبالمجموعة الواحدة وبالاختبارات القبلية والبعدية.

2-2 مجتمع وعينة البحث: حدد الباحثان مجتمع البحث وهم شباب أندية محافظة الديوانية بكر ة القدم والبالغ عددها (5) أندية، إما عينة البحث فقد تم اختيارها عشوائيا بطريقة القرعة البسيطة إذ اشتملت على شباب نادي الديوانية والبالغ عددهم (32) لاعب وتم تقسيمهم مجموعة الواحدة بالغ (13) لاعب وتم استبعاد (6 لاعبين) الذي تم إجراء التجربة الاستطلاعية عليهم

2- 3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

2- 3-1 الوسائل: (المصادر العربية والأجنبية، المقابلات الشخصية، الملاحظة، الاختبارات والقياس، استمارة تفريغ البيانات).

2- 3-2 الأدوات والأجهزة: (ملعب كرة قدم قانوني، كرات

قدم قانونية عدد (10)، شواخص عدد (20)، شريط قياس، صافرة عدد (2)، فانيلة تدريب عدد (20)، أهداف كرة قدم متحركة (قانوني)، أقلام رصاص، ساعة توقيت الكترونية عدد (2)، جهاز حاسوب محمول نوع (DELL)، كامرة فيديو لتوثيق البيانات (SONY)).

2- 4 خطوات إجراءات البحث:

2- 4-1 تحديد المتغيرات والاختبارات الخاصة بالبحث:

قام الباحثان بتحديد المتغيرات البدنية والخططية والاختبارات الخاصة بالبحث .

2- 4-2 تحديد الاختبارات البدنية:

1- اختبار الحجل (15) متر للذهاب بالرجل اليمين والعودة (15) متر بالرجل اليسار (129:3):

الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.

الأدوات اللازمة: تحدد منطقة الاختبار بخطين أحدهما للبداية والأخرى على بعد (15) متر للنهاية، ساعة توقيت الكترونية، صافرة، شريط قياس.

وصف الاختبار: يقف اللاعب على خط البداية وعند سماع الإشارة ينطلق بالحجل الى خط النهاية بإحدى القدمين ومن ثم العودة الى خط البداية بالقدم الأخرى.

التسجيل: يحسب الزمن لأقرب جزء من الثانية .

طريقة التسجيل: يحسب الزمن المستغرق ويسجل الأقرب 100/1 ثانية.

2- اختبار الركض 150 متر (227:4):

هدف الاختبار: قياس تحمل السرعة.

وصف الاختبار: ركض من البدء الطائر مسافة 150 متر.

التسجيل: يتم التسجيل الزمن الذي يقطع به المسافة إذ يمكن الحصول على نتيجة أفضل كلما كان الزمن اقل.

3- اختبار عدو 20 متر والبدء الطائر من 30 متر (363:5):

الهدف من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية القصوى .

الأدوات: ساعة إيقاف، ثلاثة خطوط مرسومة على الأرض، المسافة بين الخط بين الخط الأول والثاني عشرة أمتار، وبين الخط الثاني والثالث (20) مترا.

مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف الخط الأول، عند سماع أشارة البدء يقوم بالعدو الى أن يتخطى الخط الثالث، يحسب زمن المختبر ابتداء من الخط الثاني حتى وصولة الى الثالث (20)مترا .

التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي أستغرقه في قطع مسافة (20) مترا (من الخط الثاني حتى الخط الثالث).

3- اختبار التصرف الخططي (497:6):

-**الهدف من الاختبار:** التعرف على مستوى معرفة اللاعبين بالتصرف الخططي خلال أداء اللعب .

-**الأدوات اللازمة:** استمارات اختبار على عدد الخبراء (تقيم الأداء)، ملعب كرة قدم (نادي الديوانية الرياضي)، كاميرات تصوير فيديو (Nikon) والتي تبلغ سرعتها (6.5) إطار في الثانية، ساعة توقيت .

-**زمن الاختبار:** 90 دقيقة .

-**نظام تقييم أداء اللعب:** لغرض تقييم أداء اللعب نستخدم نظام تقييم أداء اللعب الذي أعده (stephen,2006) المصمم ليلائم الألعاب المفتوحة الفرقية والفردية (7) فقرات عن تحركات اللاعب الفنية والخططية أثناء اللعب، ويضم النظام استمارة ملاحظة تحليل اللعب بشكل يسهل على الملاحظ تثبيت الحالات كافة و المتغيرات التي تحدث أثناء اللعب، لغرض إعطاء صورة حقيقية عن أداء اللعب، وقد قسمت حالات اللعب على حالتين أساسيتين هما:

1-الأداء الملائم بمستوى .

2-الأداء غير الملائم بمستوى .

ولغرض تثبيت تقييم الأداء بإحصائيات في استمارة الملاحظة، بالإمكان إتباع سلم (ليكرز) للاختبارات وميزها بخمسة مستويات هي:

-(5 درجات) أداء ملائم جيد جداً (ملائم) .

-(4 درجات) أداء ملائم جيد (ملائم) .

-(3 درجات) أداء ملائم متوسط (ملائم) .

-(2 درجات) أداء ضعيف (غير ملائم) .

-(1 درجة) أداء ضعيف جداً (غير ملائم) .

ويشير مصممو النظام الى انه بالإمكان استخدامه مع فعاليات كرة القدم، وبإمكان الباحثان أو الملاحظ حذف أو تعديل أو إضافة بعض الفقرات وبما يلائم متطلبات اللعبة .

وهناك ملاحظات حول استخدام النظام وهي:

1-إنّ هدف النظام هو مساعدة المدرسين والمدربين والباحثين للوقوف على مستوى تقييم أداء لاعبيهم من خلال أدائهم أثناء اللعب واتخاذهم للقرارات وتحركهم في الملعب.

2-أن يتم الإعداد مسبقا لكيفية إجراء تطبيق النظام وتهيئة المكان المناسب لتثبيت الملاحظات.

3-أن يتم تقييم أداء اللاعبين في حالة حيازة الكرة أو عدم حيازتها، أي أن الملاحظ يقوم بتسجيل تحركات اللاعب في اللعبة وحسب حالة اللعب، ويحتوي نظام الملاحظة على استمارة خاصة لكل لعبة وترفق مع النظام لتثبيت البيانات اللازمة لتسهيل عملية التسجيل لدى الملاحظين .

2- 5 التجربة الاستطلاعية: قام الباحثان بأجراء التجربة الاستطلاعية في يوم السبت الموافق 2022/11/26 الساعة (4) عصرا على ملعب نادي الديوانية على عينة متكونة من (6) لاعبين من نادي الديوانية للشباب بكرة القدم وكان الهدف منها:

1-معرفة الوقت الكافي لأجراء الاختبارات المستخدمة والمعوقات التي ستواجه الباحثان .

2-التأكد من سلامة الأجهزة والأدوات التي يستخدمها الباحثان بأجراء الاختبارات.

3-استخراج الأسس العلمية للاختبارات .

4-معرفة الوقتاللاز م لتطبيق لاختبارات .

5-معرفة المعوقات التي قد تواجه الباحثان في إجراء الاختبارات .

6-التأكد من الوقت الكافي للراحة بين الاختبارات .

2- 6 التجربة الرئيسة:

2- 6-1 الاختبارات القبلية: قام الباحثان بأجراء الاختبارات القبلية في يوم الاثنين الموافق 2022/11/28 لأفراد عينة البحث التي اشتملت الاختبارات البدنية واختبار التصرف الخططي إذ قام الباحثان بضبط جميع المتغيرات من الوقت والأدوات والأجهزة وكذلك الكادر المساعد ليتم تطبيقها والتي كانت بواقع 4 أيام كالتالي:

اليوم الأول: اختبار السرعة الانتقالية

اليوم الثاني: اختبار القوة المميزة بالسرعة

اليوم الثالث: اختبار تحمل السرعة

اليوم الرابع: اختبار التصرف الخططي بإجراء مباراة لعينة بعد أجراء تصوير مباراة بين المجموعات لمدة 90 دقيقة على ملعب نادي الديوانية الرياضي وقد ثبت الباحثان الظروف المتعلقة بالاختبارات التصرف الخططي .

2- 6-2 تنفيذ تمرينات اللعب الطولي والمربعات: قام الباحثان بتصميم وأعداد تمرينات اللعب المربعات، والتي بدأ بتنفيذها في 2022/12/5 وكذلك تموجات الشدد التدريبية للأسابيع والوحدات التدريبية من خلال الاطلاع على الدراسات والبحوث السابقة في مجال التدريب ومراجعة عدد كبير من المصادر والمراجع العلمية المتخصصة ومساعدة السيد المشرف واستشارته العلمية فضلا عن الخبرة المتواضعة للباحثين التي اكتسبها من خلال ممارسته لكرة القدم وكذلك من دراسته وقد امتازت التمرينات بالاتي:

1-تم تنفيذ التمرينات في مرحلة الأعداد الخاص .

2-تم البدء بتنفيذ التمرينات المدرجة ضمن المنهج التدريبي يوم الاثنين الموافق 2022/12/5 ولغاية يوم السبت الموافق 2023/3/4 .

3-استمر تنفيذ التمرينات المدرجة ضمن المنهج التدريبي لمدة (12) أسبوع.

4-عدد الوحدات التدريبية (2 وحدات تدريبية) أسبوعيا .

5-العدد الكلي للوحدات التدريبية (24 وحدة تدريبية) .

6-أيام وحدات التدريب هي الاثنين و الأربعاء من كل أسبوع .

7-مراعاة الباحثان مبدأ التنوع في التمرينات المستعملة إذ ستكون أغلب التدريبات بالكرات بما يضمن عدم شعور اللاعبين بالملل من جراء إعادة التدريبات نفسها .

8-استخدم الباحثان الشدة وفق أسلوب التدريب المختلف الشدد .

9-جميع التمرينات طبقت وفق أسلوب التدريب المربعات .

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 8, August 2023
ISSN: 1658- 8452

10- المدرب المساعد بتدريب المجموعة (تدريب المربعات) .

11- كانت مدة إعطاء كل تمرين (40-70) دقيقة.

12- كانت الراحة بين كل تمرين (3-5) دقائق.

13- يتم الانتقال من تمرين لأخر بين أسبوع وأخر.

2-6-3 الاختبارات البعدية: قام الباحثان بأجراء الاختبارات البعدية في يوم الاثنين الموافق 2023/3/6 لأفراد عينة البحث التي اشتملت الاختبارات البدنية واختبار التصرف الخططي إذ قام الباحثان بضبط جميع المتغيرات من الوقت والأدوات والأجهزة وكذلك الكادر المساعد ليتم تطبيقها والتي كانت بواقع 4 أيامو كالتالي :

اليوم الأول: اختبار السرعة الانتقالية .

اليوم الثاني: اختبار القوة المميزة بالسرعة .

اليوم الثالث: اختبار تحمل السرعة .

اليوم الرابع: اختبار التصرف الخططي بأجراء مباراة لعينة بعد إجراء تصوير مباراة بين المجموعات لمدة 90 دقيقة على ملعب نادي الديوانية الرياضي وقد ثبت الباحثان الظروف المتعلقة بالاختبارات التصرف الخططي .

2-7 الوسائل الإحصائية: لجأ الباحثان إلى اختبار الوسائل الإحصائية ذات العلاقة بمقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية، واستعان بنظام الرزم الإحصائية (SPSS) .

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل نتائج المتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية (تدريب المربعات) ومناقشتها للمجموعة التجريبية:

الجدول (1) يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للمتغيرات البدنية لدى أفراد المجموعة التجريبية (تدريب المربعات)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة
			س	ع	س	ع				
1	اختبار السرعة الانتقالية	ثا	5.003	0.274	4.339	0.187	0.664	0.226	8.562	0.000
2	اختبار مطاولة السرعة	ثا	19.309	0.569	18.645	0.230	0.664	0.536	3.790	0.004
3	اختبار القوة المميزة بالسرعة	ثا	6.610	0.617	5.525	0.164	1.085	0.637	5.136	0.000

أَن التطور الحاصل في العناصر البدنية فيعزو الباحثان سبب التطور في الاختبار البعدي إلى طبيعة شكل الحمل المستخدم (الزيادة المتدرجة بصورة منتظمة) من خلال زيادة سرعة الانقباضات العضلية وزيادة كفاية عمل عضلات الرجلين باستخدام التدريبات التي ساعدت في تطور القوة والسرعة إذا أن لاعب كرة القدم يحتاج هاتين الصفتين معا لما تتطلب لعبة كرة القدم من قوة وسرعة وان التدريبات تعتمد على السرعة في التحرك مع الكرة وبدون الكرة وأيضا تحتاج الى قوة في افتكاك الكرة من المنافس، إذ إنَّ الزيادة المتدرجة في التدريبات المستخدمة من اجل الحصول على التكيف العضلي للوزن الجديد يجعل العضلة أكثر قابلية على مواجهة التدريبات القوية وذات شدة عالية إذ لايمكن الإفادة من التدريب المختلفة دون الزيادة في شدتها المستخدمة، ويتفق هذا مع (Franklin1996) " إن إضافة الوزن مستمر عبر مركز ثقل الجسم مسلطاً ثقلاً على العظام والعضلات العاملة في الأطراف السفلى التي تحمل الوزن والتي تتطلب منها التكيف الوظيفي المناسب لإنجاز العمل البدني بدون توقف "(2:7).

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 8, August 2023
ISSN: 1658- 8452

3- 2 عرض نتائج الأداء الخططي للمجموعة التجريبية (تدريب المربعات) وتحليلها ومناقشتها

الشوط الثاني:

الجدول (2) يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية في الأداء الخططي للمجموعة التجريبية (تدريب المربعات) الشوط الثاني

ت	المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س̄ ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة
		س	ع	س	ع				
1	اتخاذ القرار	2.425	0.211	3.588	0.362	1.163-	0.499	7.376	0.000
2	تنفيذ المهارة	1.851	0.095	3.844	0.370	1.993-	0.365	17.268	0.000
3	الاسناد	1.876	0.230	3.625	0.341	1.749-	0.515	10.740	0.000
4	التحرك الصحيح مع الكرة	1.796	0.183	3.956	0.370	2.160-	0.389	17.563	0.000
5	التحرك بدون كرة	1.893	0.144	3.793	0.369	1.899-	0.439	13.674	0.000
6	مستوى تقييم الأداء	1.968	0.051	3.761	0.192	1.793-	0.197	28.809	0.000
7	مجموعة حالات الاستخدام	11.810	0.305	22.567	1.150	10.757-	1.181	28.809	0.000

ويرى الباحثان أن نوعية التمرينات التي تشابه مجريات المباريات الحقيقية ساهمت بشكل كبير في الإحساس بموقع اللاعبين في الأماكن المؤثرة التي يستطيع فيها أن يكون اللاعب بمواجهة المرمى بأسرع وقت بأسهل الطرق مما كان لها الأثر الايجابي في تطور التصرف الخططي . كما يؤكد ذلك (مفتي، 1998) أنه من الضروري تحقيق توازن أمثل بين مستوى الصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية (كرة القدم) يسمح بخروج أفضل وأدق لمستوى الأداء المهاري والخططي والعقلي، وبدون مستويات عالية الصفات البدنية والخاصة باللعب ولنوع الأداء المهاري يكون من الصعب تحقيق أهداف تطوير الأداء البدني والمهاري والخططي يجب تنفيذ الأداء الجيد والسريع والمتكرر واستخدام الصعوبة في الأداء لتحقيق ظروف مشابهة لظروف الأداء الحقيقي (المباراة)(187:8). " لم يكن جواردبولا المدرب الأول الذي ركز على الضغط والاستحواذ أو أي من المبادئ الأخرى التي، كما اعترف، تم استخلاصها من فلسفة مدربه السابق يوهان كرويف (212:9).

وفي المتعارف أن اللاعبين في الشوط الثاني يقل مردودهم البدني ولا يستطيعون أن يؤدوا الجمل التكتيكية لأسلوب المربعات الذي يحتاج لياقة عالية لأنه يمتاز بالتحركات بدون كرة بشكل كبير جدا، وان الاسلوب يمتاز بحركة اللاعبين من الدفاع الى الهجوم بصورة مستمرة من خلال خلق مساحات كبيرة لتحرك بدون كرة، إن أجر اء حركات معقدة في مجال الحركات الرياضية الأخرى في مواجهة صور حركية بمجموعات جيدة من خلال تمارين اللعب والتي يكون بها طابع حركي متغير من خلال التمرين والذي يتم هذا الطابع خلال المباراة مع شخص منافس، يستمر هذا على القدرة العالية على التصرف الخططي الذي يتم بتأثير (نظام إرسال الإشارة) الذي يمكن من القدرة على تركيب أشكال حركية جديدة تعتمد في أساسها على العناصر الأساسية للحركات التي تم تعلمها في أثناء مرحلة التدريب، وتتناسب هذه القدرة طردياً مع درجة تعدد صور العمل وشدتها وحسنها في أثناء فترة التدريب للاعب (202:10).

4- الخاتمة:

من خلال عرض وتحليل البيانات ومناقشتها توصل الباحثان للاستنتاجات التالية:

1-إن للعب المربعات مختلف الشدد تأثيراً واضحاً في تطوير القدرات البدنية الخاصة بلاعبي كرة القدم الشباب كتحمل السرعة والسرعة الانتقالية والقوة المميزة بالسرعة .

2-أثبتت نتائج هذه الدراسة فاعلية تمرينات أسلوب لعب المربعات في تطوير المواقف الخططية (التصرف الخططي) بكرة القدم لدى لاعبي عينة البحث.

على وفق نتائج البحث قام الباحثان بوضع مجموعة من التوصيات منها:

1-اعتماد التمرينات بالأسلوب المربعات المقترن المعدة من قبل الباحثان في المنهج التدريبي بتطوير القدرات البدنية (قيد الدراسة) للاعبين الشباب بكرة القدم.

2-ضرورة الاهتمام من قبل مدربي فرق كرة القدم وخاصة فئة الشباب بتطوير القدرات البدنية لما لها من دور كبير في تحسين القدرات الفنية لدى لاعبي الشباب بكرة القدم.

3-التأكيد على الاهتمام بأسلوب اللعب (المربعات) من قبل المدربين لما لهما من أهمية بعملية تطوير الأداء الرياضي.

4-أجراء دراسات مشابهة لهذه الدراسة على متغيرات بدنية وخططية أخرى.

5-يوصي الباحثان باستعمال التمرينات المربعات لفئات عمرية مختلفة.

المصادر:

[4] السالم،ع؛ **رياضة الجمباز بين النظرية والتطبيق**: (القاهرة، مصر، المؤسسة الفنية للطباعة والنشر، 2003).

[5] محمد عبد الفتاح الصيرفي؛ **البحث العلمي الدليل التطبيقي للباحثين**، ط1:

(عمان، وائل للنشر والتوزيع، 2002)، ص185 .

[6] كاظم الربيعي وموفق المولى؛ **الإعداد البدني لكرة القدم**: (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1988)، ص129.

[7] احمد محمد فاخر وعلي فهمي البيك؛ **القياس في المجال الرياضي**، ط4: (القاهرة، دار الكتاب الحديث، 1996)، ص227.

[8] طه إسماعيل وآخرون؛ **كرة القدم بين النظرية والتطبيق–الإعداد البدني**: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1989)، ص 363.

[9] Stephen, Judith and Linda, Teaching Sport Concepts and Skills: A Tactical Games Approach, Published by Human Kinetics Publishers, 1997, p. 497

[10] Franklin. A. Barry; The physician & sports medicine : Vol,24,No.6,June,1996. p:2

[11] مفتي إبراهيم حماد؛ **فسيولوجيات العمليات العقلية في الرياضة**، ط1: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 2000)، ص187 .

[12] Wilson, J. The Barcelona Inheritance: The Evolution of Winning Soccer Tactics from Cruyff to Guardiola. Nation Books. New York (2018) p212.

[13] Kvestowmikow A. N physiologie der Korperubungen . verlagavolk and Gesandheit Berlin 1973, p202.

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 9, September 2023
ISSN: 1658- 8452

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 9, September 2023
ISSN: 1658- 8452

تصميم اختبار وفقاً لحالات التدريب للتنبؤ بحدود القمة ومستوى الأداء للاعبي شباب نادي الديوانية الرياضي بكرة القدم للموسم 2023/2022

كرار شامل داود [1] أ.د أكرم حسين جبر [2]
[1] جامعة القادسية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
[2] جامعة القادسية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
([1] Akram.hussein@qu.edu.iq, [2] Spo21.post29@qu.edu.iq)

المستخلص: تتجلى أهمية البحث في عمل اختبارات لجميع حالات التدريب والتي عن طريقها يمكننا التنبؤ بالمستوى حتى يحقق اللاعب أو خطوط اللعب أو الفريق أفضل مستوى وأعلى إنجاز أثناء المباراة.و تهدف الدراسة الى تصميم اختبارات لحالات التدريب (خططية (تكتيكية)، مهارية، بدنية) للاعبي شباب نادي الديوانية بكرة القدم.أما المشكلة فتكمن في أن اللاعبين لا يقدمون مستويات جيدة أثناء المباريات عكس ما يقدموه من مستويات مميزة أثناء الوحدات التدريبية ويعود السبب الى عدم التخطيط في وضع البرامج التدريبية الصحيحة.و قام أن بتحديد مجتمع البحث وهم لاعبي شباب نادي الديوانية بكرة القدم للموسم الرياضي 2023/2022 والبالغ عددهم (20) لاعبا وتم اختيارهم بأسلوب الحصر الشامل.أما المتغيرات المدروسة فهي التنبؤ يعني توقع أو استكشاف المستوى المهاري مستقبلا على أساسان معدل سلوك الفرد في العموم ثابت ويفيد ذلك في اختصار الوقت والجهد والمال في انتقاء اللاعبين الذين يتم التنبؤ مستقبلا أو قدراتهم المستقبلية سواء كان ذلك في المنهج التدريبية أو التعليمية، أماالقمة الرياضية تعد ذروة للفورمة الرياضية ينتج عنها تحقيق الرياضيين لأفضل مستوى من الانجاز لهذا يمكن اعتبارها حالة تدريبية مؤقتة تزول بعد انتهاء السباق أحيانا. والأداء الخططي الذي يوجه الى الفوز قدر الإمكان وبما ينسجم والمعلومات الخططية والمهارات الأساسية وحالة الرياضي الجيدة وسرعة رد الفعل والإرادة عنده.

الكلمات المفتاحية: تصميم اختبار – التنبؤ – حدود القمة- مستوى الأداء.

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 9, September 2023
ISSN: 1658- 8452

1- المقدمة:

تعد كرة القدم من الألعاب ذات الشعبية الأكثر من خلال الممارسة وذلك لكثرة تنوع الأحداث والمواقف التي تحدث من خلالها، واستخدام وسائل تدريبية حديثة ومتنوعة يعد امرأ على جانب كبير من الأهمية لتطوير القدرات البدنية لدى اللاعبين . أما المهارات الأساسية والتي تعد القاعدة المهمة التي يجب أن يكون فيها المدرب ملم بها من اجل تحقيق أفضل مستوى، أما مواقف اللعب الخططية تعد ثمرة وجهد الفريق من اجل تطبيق الواجبات التكتيكية بأتم صورة، إذ أن اغلب اللاعبين يستطيعون تقديم مستويات في التدريب أفضل مما يقدموه في فترة المنافسات، وان اغلب مدربي كرة القدم يعتمدون أسلوب اللعب الجماعي التنافسي من اجل تحديد أفضل اللاعبين وأكثرهم استعدادا وجاهزية للمباراة الرسمية مما قد يرهق اللاعبين قبل المنافسة لما يقدمه من جهد أثناء هذا النوع من التدريب ويعرضهم الى التعب أو الإصابة إثناء فترة المنافسات الرسمية، وهذا يشكل مشكلة كبيرة للمدربين أثناء فترة المنافسات فيجب أن يصل اللاعبين الى أعلى مستوى لهم خلال فترة المنافسات وذلك لابد من وجود اختبارات محددة تحدد جاهزية اللاعبين الأفضل للمباراة دون الخوض بالعب التنافسي الجماعي ومن خلال ذلك يمكننا التنبؤ بالمستوى عن طريق متابعة المستويات الرياضية للاعبين من خلال عمل اختبارات لجميع حالات التدريب سواء (بدنية ومهارية وخططية (تكتيكية) والتي عن طريقها يمكننا التنبؤ بالمستوى حتى يحقق اللاعب أو الفريق أفضل مستوى وأعلى انجاز أثناء المباراة أو المنافسة .

مشكلة البحث:

من خلال خبرة الباحثان كونهم يعملون بمجال تدريب كرة القدم واستطلاع أراء اغلب مدربي وخبراء كرة القدم انه في بعض الأحيان لا يقدم اللاعبين مستويات جيدة أثناء المباريات عكس ما يقدموه من مستويات مميزة أثناء الوحدات التدريبية ويعود السبب الى عدم التخطيط في وضع المنهج التدريبية الصحيحة مما يؤكد على عدم وصول اللاعب أو الفريق الى المستوى العالي في يوم المباراة وبالتالي إذا أراد المدرب الوصول للمستوى العالي للفريق فعليه أن يستعين بحدود القمة الأربعة وان يعمل بهذه الحدود حتى يتعرف على مستويات اللاعبين وأين يقعون في هذه الحدود وبالتالي سوف يتنبأ بالمستويات العالية ومن خلال تلك الحدود يمكن أن يتنبأ بأكثر اللاعبين جاهزية لخوض المنافسة ومستوى الفريق ككل وكذلك أكثر اللاعبين البدلاء استعدادا وجاهزية للمنافسة.

ومن هنا ارتأى الباحثان تصميم اختبارات لحالات التدريب (خططية (تكتيكية)، مهارية، بدنية) للتنبؤ بحدود القمة والمستوى الرياضي لاعبي نادي الديوانية لفئة الشباب بكرة القدم .

الغرض من البحث:

يهدف البحث الحالي الى:

1-تصميم اختبارات لحالات التدريب (خططية (تكتيكية)، مهارية، بدنية) للاعبي شباب نادي الديوانية بكرة القدم.

2-التنبؤ بحدود القمة والمستوى الرياضي وفق ألحالات التدريب للاعبي شباب نادي الديوانية بكرة القدم (لاعبين، خطوط لعب، الفريق) .

3-المقارنة بين القمة الرياضية والمستوى الرياضي المتوقع والحقيقي للاعبي نادي الديوانية للشباب بكرة القدم (لاعبين، خطوط لعب، الفريق).

فروض البحث:

1-ليس هنالك فروق معنوية بين مستويات الأداء المتوقعة للاعبين بحدود القمة والمستوى الحقيقي.

2-ليس هنالك فروق معنوية بين مستويات الأداء المتوقعة لخطوط اللعب (خط دفاع، خط وسط، خط هجوم) بحدود القمة والمستوى الحقيقي.

3-ليس هنالك فروق معنوية بين مستويات الأداء المتوقعة للفريق بحدود القمة الرياضية ومستوى الأداء الحقيقي للاعبي شباب نادي الديوانية بكرة القدم .

2- منهجية البحث والإجراءات الميدانية:

2- 1 منهج البحث: وجب على الباحثان اختيار المنهج الملائم لتحديد خطوات بحثه، إذ استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمته طبيعة مشكلة البحث.

2- 2 مجتمع البحث وعينته: أشتمل مجتمع البحث على لاعبي شباب نادي الديوانية بكرة القدم للموسم الرياضي 2023/2022 والبالغ عددهم (20) لاعبا وتم اختيارهم بأسلوب الحصر الشامل.

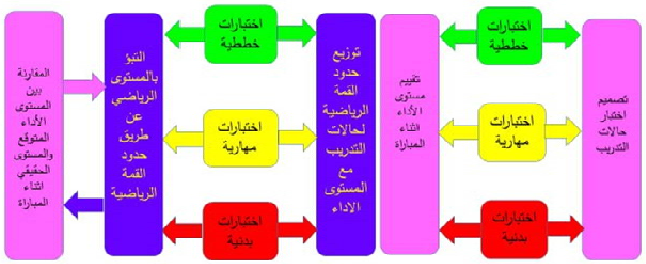
ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 9, September 2023
ISSN: 1658- 8452

2- 2-1 تجانس أفراد مجتمع البحث: من اجل منع المؤثرات التي تتسبب في عرقلة سير البحث لابد أن يكون هناك تجانس بين أفراد العينة أي عدم وجود فروق فردية بين أفرادها، إذ قام الباحثان بإجراء بعض القياسات لأفراد عينة البحث بمساعدة فريق عمل مساعد في متغيرات (الطول، الوزن، العمر، العمر التدريبي)، فقد استخدم الباحثان معامل الالتواء لهذه المتغيرات لإيجاد التجانس لأفراد مجموعة البحث، وكما مبين في الجدول (1).

الجدول (1) يبين تجانس أفراد عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء
العمر	سنة	18	1.3	1.23
الطول	سم	1.65	10.12	1.09
الكتلة	كغم	67.5	3.80	0.98
العمر	سنة	4.5	1.5	0.72

2- 3 تصميم الدراسة: يعد المنهج من الأمور المهمة والأساسية في تنفيذ البحوث العلمية، إذ إن المنهج يمثل " الأسلوب الذي يتبعه الباحث لتحديد خطوات بحثه والذي يمكن من خلاله التوصل إلى حل مشكلته (1: 81)، وجب على الباحثان اختيار المنهج الملائم لتحديد خطوات بحثه، إذ استخدم أن المنهج الوصفي لملائمته طبيعة



شكل (1) يبين التصميم التجريبي

2- 4 المتغيرات المدروسة:

2- 4-1 القمة الرياضية: تعد القمة الرياضية كذروة للفورمة الرياضية ينتج عنها تحقيق الرياضيين لأفضل مستوى لهذا يمكن اعتبارها حالة تدريبية مؤقتة تزول بعد انتهاء السباق أحيانا (2: 167).

2- 5 الاختبارات المستخدمة:

2- 5-1 تحديد أهم حالات التدريب للاعبي كرة القدم:

اعتمد الباحثان على خبر تهما وأراء الخبراء الذي تم اللقاء معهم إذ تم تحديد ثلاث حالات مهمة للتدريب وهي (الحالة الخططية والحالة المهارية والحالة البدنية)، ومن ثم تم تحديد أهم الاختبارات لكل حالة بالاعتماد على الدراسات السابقة التي تطرقت الى نفس أفراد عينة البحث من حيث الفئة العمرية والفعالية

2- 5-2 توصيف الاختبارات قيد الدراسة:

2- 5-2-1 الاختبارات الخططية (التكتيكية) والتي شملت المواقف التالية (3: 498):

أولا: الاستلام ثم التمرير:

الغرض من الاختبار: قياس الاستلام ومن ثم التمرير

الأدوات اللازمة: منطقة مرسوم عليها المنطقة المحددة للعب ومخططه وواضحة.

إجراءات الاختبار: يقف اللعب داخل المنطقة المحددة وتعطي له الكرة من قبل المدرب أو اللاعب الزميل.

طريقة التسجيل: تحسب عدد مرات الاستلام الصحيح والتمرير الصحيح التي لعب بها اللاعب الكرة إلى داخل منطقة اللعب وخلال مدة مفتوحة وتعطي (10) درجة للاستلام الصحيح و(15) درجة للتمرير الصحيح.

ثانيا: الاستلام ثم التصويب:

الغرض من الاختبار: قياس الاستلام ومن ثم التصويب .

الأدوات اللازمة: منطقة مرسوم عليها المنطقة المحددة للعب ومخططه وواضحة.

إجراءات الاختبار: يقف اللعب داخل المنطقة المحددة وتعطي له الكرة من قبل المدرب أو اللاعب الزميل.

طريقة التسجيل: تحسب عدد مرات الاستلام الصحيح والتصويب الصحيح التي استلم وقام بالتصويب اللاعب الكرة إلى داخل منطقة اللعب وخلال مدة مفتوحة وتعطي (10) درجة للاستلام الصحيح و(15) درجة للتمرير الصحيح.

ثالثا: الاحتفاظ ثم التمرير:

الغرض من الاختبار: قياس الاحتفاظ ومن ثم التمرير

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 9, September 2023
ISSN: 1658- 8452

الأدوات اللازمة: منطقة مرسوم عليها المنطقة المحددة للعب ومخططه وواضحة.

إجراءات الاختبار: يقف اللعب داخل المنطقة المحددة وتعطي له الكرة من قبل المدرب أو اللاعب الزميل.

طريقة التسجيل: تحسب عدد مرات الاحتفاظ الصحيح والتمرير الصحيح التي احتفظ وقام بالتمرير اللاعب للكرة إلى داخل منطقة اللعب وخلال مدة مفتوحة وتعطي (10) درجة للاحتفاظ الصحيح و(15) درجة للتمرير الصحيح.

رابعا: التغطية والتشتيت:

الغرض من الاختبار: قياسا التغطية ومن ثم التشتيت

الأدوات اللازمة: منطقة مرسوم عليها المنطقة المحددة للعب ومخططه وواضحة.

إجراءات الاختبار: يقف اللعب داخل المنطقة المحددة وتعطي له الكرة من قبل المدرب أو اللاعب الزميل.

طريقة التسجيل: تحسب عدد مرات التغطية الصحيحة والتشتيت الصحيح الذي استلم وقام بالتصويب للاعب للكرة إلى داخل منطقة اللعب وخلال مدة مفتوحة وتعطي (10) درجة للتغطية الصحيحة و(15) درجة للتشتيت الصحيح.

2-5-2-2 الاختبارات المستخدمة في البحث (الخططية والمهارية والبدنية):

-التسلسل والشكل النهائي للاختبار حالات التدريب:

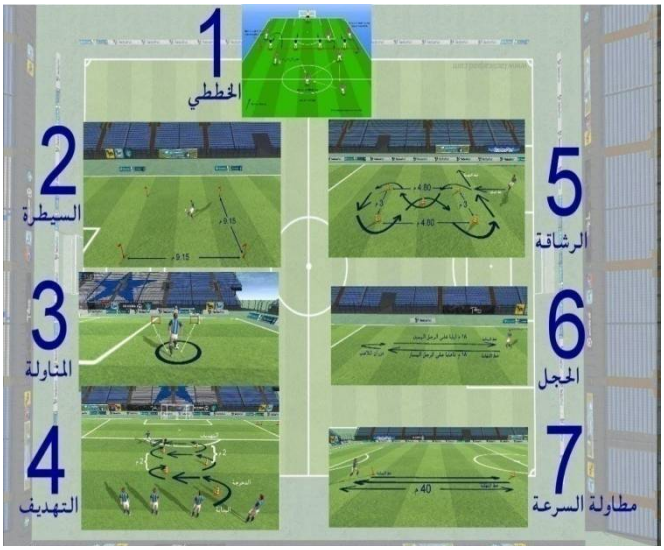
في ضوء السابق تم الاتفاق على أن يكون اختبار حالات التدريب وفق التالي:

1-الاختبارات الخططية (التكتيكية):

2-اختبارات الحالة المهارية:

3-اختبارات الحالة البدنية:

والشكل (2) يبين اختبار حالات التدريب وتسلسلها.



الشكل (2) يوضح حالات التدريب وتسلسلها

2- 6 التجربة الاستطلاعية: قام الباحثان مع المشرف بمساعدة فريق عمل مساعد بأجراء التجربة الاستطلاعية على (3 لاعبين) من عينة البحث في يوم الثلاثاء الموافق 2023/4/11 الساعة (10) صباحا في ملعب نادي الاتفاق الرياضي، وقد أظهرت التجربة ما يأتي:

1-مدى استعداد المختبرين لأجراء الاختبار (حالات التدريب).

2-تحديد عدد الكادر المساعد المطلوب.

3-التأكد من الأجهزة والأدوات تعمل بشكل المطلوب الاختبار خلال (30 ثانية).

2- 7 إجراءات بناء اختبار حالات التدريب للاعبي كرة القدم: إن الحاجة المبكرة لتحديد الغرض من الاختبار عند العزم على بنائه تتبع من الفرضية القائلة بأن شكل الاختبار وبعض خصائصه تختلف باختلاف الغرض من ذلك الاختبار، وعليه كان لابد من بناء اختبار لحالات التدريب وفق طبيعة المنافسة في مباراة كرة القدم إذ يكون مشابه لما يحدث داخل المباراة، فمن اجل الحصول على اختبار يجمع اغلب متطلبات الأداء للاعبي كرة القدم قام الباحثين بأتباع الخطوات العلمية الآتية.

أولا: تحديد الهدف من الاختبار: الخطوة الأولى التي يقوم بها الباحثين لبناء الاختبار هو تحديد الهدف من الاختبار تحديدا واضحا وما هو الاستعمال المنشود له وفي هذه المرحلة يهدف الباحثان إلى بناء اختبار لحالات التدريب إذ يكون مشابهة وقريب من واقع مباراة كرة القدم .

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 9, September 2023
ISSN: 1658- 8452

ثانيا: الاطلاع على العديد من اختبارات القريبة من حالات التدريب بكرة القدم: وذلك من اجل الاستفادة من الاختبارات الأخرى في مجال كرة القدم والتي حاولت أن تعطي صورة واضحة عن تحمل الأداء، فهي تغني الباحثين بالعديد من الملاحظات والمعلومات وإيجاد مبررات وتفسيرات لها وكذلك إعطاء تصور واضح عن هذه الاختبارات، كما قام الباحثان بمشاهدة مجموعة من مباريات كرة القدم في الدوري العراقي للشباب (الدرجة الممتازة، الدرجة الأولى) من اجل الوقوف على أهم المتغيرات التي تحدث أثناء سير المباراة مثل (زمن امتلاك اللاعب للكرة، زمن امتلاك الفريق للكرة، عدد ونوع المناولات التي يقوم بها اللاعب أثناء سير المباراة الواقعية وأخذها بعين الاعتبار في بناء الاختبار، حساب عدد مرات تسديد الكرة من قبل اللاعب، حساب زمن ومسافة الدحرجة بالكرة وكذلك الجري والمواقف الخاصة بالأداء الخططي) كل هذه الجوانب أغنت الباحثان بعدد هائل من المعلومات والتي تم الاستفادة منها في إجراءات إعدادو بناء اختبار لحالات التدريب .

ثالثا: تحديد مواصفات اختبارات حالات التدريب: بعد الاطلاع على مجموعة من المراجع والمصادر والدراسات المرتبطة بموضوع البحث، واستطلاع أراء الخبراء والمختصين في مجال الكرة القدم والاختبارات، تم تحديد مواصفات الاختبار (حالات التدريب) ومن اجل التعرف على مدى صلاحية الاختبار لجأ الباحثان إلى عرضها على مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال الكرة القدم و الاختبار والقياس ضمن الاستبيان، إذ الاستبيان " هو مجموعة من الأسئلة المكتوبة التي تعد بقصد الحصول على معلومات أو أراء المبحوثين حول ظاهر ة أو موقف معين "(498:3). وقد أخذ الباحثان بالملاحظات المهمة التي أبداها السادة الخبراء والمختصين، في مدى صلاحية أو عدم صلاحية تلك المواصفات ولتحليل أراء السادة الخبراء والمختصين إحصائيا استعمل الباحثان اختبار (كا^2) لبيان اتفاقهم حسن المطابقة حول الاختبار وكما هو مبين في الجدول (2).

الجدول (2) يبين قيم (كا2) المحسوبة لاتفاق السادة الخبراء حول اختبار حالات التدريب

اسم الاختبار	يصلح	لا يصلح	قيمة كا2 المحسوبة	مستوى الدلالة
اختبار حالات التدريب للاعب كرة القدم	8	1	4.52	معنوية

رابعا: إعداد تعليمات الاختبار حالات التدريب: بعد أنْ تمت الموافقة على صلاحية الاختبار من قبل السادة الخبراء والمختصين تم إعداد التعليمات الخاصة بالاختبار (حالات التدريب) التي توضح للمختبر كيفية أداء الاختبار ومن أين يبدأ وأين ينتهي، أن يراعي تسلسل جميع المحطات التي سوف تلبي حالات التدريب جميعا إذ سوف يقوم اللاعب بأداء الاختبار بالتسلسل وكما مبين أدناه:

1-الحالة الخططية: (الاستلام ثم التمرير والاستلام ثم التصويب والاحتفاظ ثم التمرير والتغطية والتشتيت) .

2-الحالة المهارية: (السيطرة بالكرة، والمناولة المرتدة، والدحرجة والتهديف) .

3-الحالة البدنية: (الرشاقة، والقوة السريعة للرجلين، وتحمل السرعة) .

وقد روعي في إعداد هذه التعليمات أن تكون واضحةً وسهلةً الفهم ولزيادة الوضوح فقد تضمنت التعليمات رسما توضيحيا يعطى لكل لاعب قبل تأدية الاختبار ومعرفه ما مطلوب من اللاعب أثناء العمل وكذلك تسلسل المحطات داخل الاختبار.

2- 8 الأسس العلمية لاختبار (حالات التدريب):

يتطلب بناء الاختبار توفر شروط أساسية ومهمة في عملية إيجاد الثقل العلمي لهذا الاختبار (حالات التدريب) ومن أهم تلك الشروط أن يمتاز بالصدق والثبات والموضوعية، وهذا ما يؤكده (دافيد وف)، آذ أشارة إلى " انه يجب أن يقيم مصممو الاختبارات الدليل على ثبات وصدق أدواتهم "(538:4)، لضمان سلامة وعلميه بناء الاختبار، ومن اجل تحديد مدى علمية هذه الاختبار (حالات التدريب) المختار ومدى صلاحيته لعينة البحث. إذ إن الاختبار المقنن "هو الذي إذا ما جرب استخدامه لعينات متشابهة للعينة إذا أعيد اختبارها اثبت درجات عالية من المعنوية من حيث الصدق والثبات والموضوعية تحت الظروف والإمكانيات المتاحة نفسها "(139:5).

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 9, September 2023
ISSN: 1658- 8452

2- 8-1 صدق الاختبار: يعد الصدق من المؤشرات والمفاهيم الأساسية المهمة في تقويم أدوات القياس. و يعرف الصدق على انه " الدقة التي يقيس فيها الاختبار الغرض الذي وضع من اجله "(133:6). وسوف يعتمد الباحثين نوعيّن من الصدق للتأكد من صدق مقياسه وهما:

2- 8-2 صدق المحتوى: يعد الاختبار صادقا ومنطقيا ألا إذا كان " الاختبار الذي يمثل تمثيلا سليما للميادين المراد دراستها "(29:7).و يعد الاختبار صادقا " إذا كان يقيس ما أعد لقياسه فقط " أي المدى الذي يؤدي فيه الاختبار الغرض الذي وضع من اجله "(82:8). يختلف الصدق وفقا للأغراض المراد قياسها والاختبار الذي يجري لإثباتها من خلاله، وعليه فقد استخدم الباحثان صدق المحتوى إذ يعتمد على أراء الخبراء والمختصون في التأكيد على أن الاختبار يقيس الصفة التي وضع من أجلها فعلا، إذ تم مقابلة عدد من الخبراء والمختصين في ميادين علوم الرياضة وعرض جميع تفاصيل ومواصفات الاختبار (حالات التدريب) عليهم ومن جانبهم ابدوا مجموعة من المعلومات الملاحظات المهمة حول جميع محطات الاختبار فقد تم دراستها والنظر بها من قبل الباحثان والمشرف، التي كان لها دور مهم في وضع الشكل النهائي لاختبار حالات التدريب.

2- 8-3 القدرة التمييزية لاختبار حالات التدريب:
ويقصد بالقدرة التمييزية هي" قدرة صفات الاختبار على التمييز بين الصفات التي تحصل على درجات عالية والتي تحصل على درجات منخفضة في الاختبار "(125:9)، للكشف عن القدرة التمييزية لاختبار حالات التدريب، سوف يتم استعمال أسلوب المجموعتين الطرفيتين، إذ يعد هذا الأسلوب من الأساليب المناسبة للتمييز، وقد قام الباحثان بالتحقق من قدرة الاختبار على التمييز باستعمال هذا الأسلوب من خلال عينة البناء البالغة (20) لاعبا والذي تم اختبارهم. ولحساب القدرة التميزية للاختبار سوف يتبع الباحثان الخطوات التالية:

ترتيب درجات اللاعبين على الاختبار من أعلى درجة الى أدني درجة. تعيين ما نسبته (50%) من الاختبار الحاصلة على الدرجات العليا والبالغ عددهم (10) لاعب و(50%) من الاختبار الحاصلة على الدرجات الدنيا والبالغ عددهم (10) لاعب.

حساب القدرة التميزية الاختبار باستعمال الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين

2- 9 التجربة الاستطلاعية (الثانية) لاختبار حالات التدريب بعد إعداده بشكله النهائي: من اجل التأكد من وضوح تعليمات الاختبار ووضوحه، وكذلك التعرف على ظروف تطبيق الاختبار (حالات التدريب) وما يرافق ذلك من صعوبات أو معوقات، ومحطاته واضحة لدى الباحثين. إذ قام الباحثان بمساعدة فريق عمل مساعد بأجراء التجربة الاستطلاعية على (3 لاعبين) من عينة البحث في يوم الثلاثاء الموافق 2023/4/11 الساعة (10) صباحا في ملعب نادي الاتفاق الرياضي، وقد أظهرت التجربة ما يأتي:

-مدى استعداد المختبرين لأجراء الاختبار (حالات التدريب).
-تحديد عدد الكادر المساعد المطلوب.
-التأكد من الأجهزة والأدوات تعمل بشكل المطلوب .
-معرفة الزمن المستغرق لأداء اختبار حالات التدريب ابتداء من لحظة الإحماء وحتى الانتهاء من الاختبار.
-كفاية فريق العمل المساعد في أداء مهمتهم في أثناء إجراء الاختبار.
-تحديد الأخطاء التي تحصل أثناء تنفيذ التجربة الرئيسة وتلافيها.
-تحديد أفضل ترتيب لتسلسل الاختبارات وكانت (الخططي والمهارى والبدني) .

2- 10 التسلسل والشكل النهائي للاختبار حالات التدريب:

في ضوء السابق تم الاتفاق على أن يكون اختبار حالات التدريب وفق التالي:

1-الاختبارات الخططية (التكتيكية):
أ-الاستلام ثم التمرير اخذراحة 10 ثانية
ب-الاستلام ثم التصويب اخذراحة 10 ثانية
ج-الاحتفاظ ثم التمرير اخذراحة 10 ثانية
د-التغطية والتشتيت اخذراحة 10 ثانية

ويكون زمن اختبار حالات الخططية (40 + 4+5+5+4= 58 ثانية = 1 د) .

2-اختبارات الحالة المهارية:

أ-اختبار السيطرة بالكرة اخذ راحة 30 ثانية

ب-اختبار التهديف اخذ راحة 30 ثانية

ج-اختبار المناولة المرتدة اخذ 30 ثانية راحة

ويكون زمنا اختبار حالات المهارية (120 + 90 = 210 ثانية = 3.30 د)

3-اختبارات الحالة البدنية:

ا-اختبار الرشاقة اخذ راحة 1 دقيقة.

ب-اختبار القوة السريعة للرجلين اخذ راحة 1 دقيقة.

ج-اختبار تحمل السرعة.

ويكون زمن اختبار حالات البدنية (7 ثانية + 10 ثانية + 37 ثانية +120 ثانية = 174 ثانية =3 دقيقة).

وبالتالي كان زمن الاختبار الكلي لجميع حالات التدريب بمتوسط (7.30) دقيقة.

2- 11 التجربة الرئيسة (تطبيق اختبار حالات التدريب وتحديد مستوي اللاعبين):

بعد الانتهاء من تصميم اختبار حالات التدريب والتأكد من صلاحيته وفق الأسس العلمية المعدة سوف يقوم الباحثان بأجراء الاختبارات قبل المباراة الرسمية الثالثة بثلاث أيام وعلى ملعب نادي الاتفاق الرياضي وهي

1-الحالة الخططية: (الاستلام ثم التمرير والاستلام ثم التصويب والاحتفاظ ثم التوير والتغطية والتشتيت)

2-الحالة المهارية: (السيطرة بالكرة والمناولة والتهديف) .

3-الحالة البدنية: (الرشاقة والقوة السريعة وتحمل السرعة) .

أكد اغلب الخبراء أن أفضل مستوى يصل إليه اغلب الرياضيين وخصوصا لاعبي الألعاب الفرقية (لاعبي كرة القدم) عندما تنتهي الفترة الإعدادية وفترة المنافسات التجريبية ودخولهم في بداية المباريات الرسمية " وهي الفترة التي يصل فيها المستوى البدني والوظيفي والمهاري والخططي والنفسي الى المستوى العالي "(59:6)، وتم الاتفاق بعد الاطلاع على أراء الخبراء والمختصين في مجال التدريب يمكن أن يكون التقييم قريب الى الحقيقي بعد (2-3) مباراة رسمية إذ دخول اللاعبين في المباريات الرسمية يمكن أن يكون هناك استقرار لمستواهم ويمكن إطلاق أحكام على مستوى اللاعبين .

وأثناء المباراة الرسمية بين شباب نادي الديوانية وشباب نفط ميسان التي أجريت على ملعب نادي الديوانية يوم الأربعاء الموافق 2023/4/26 والتي انتهت بفوز فريق شباب نفط ميسان بنتيجة هدف مقابل لاشيء إذ استطاع الباحثان بتصوير المباراة الرسمية للفريق وقام بتحديد مستوى اللاعبين غلى وفق الأداء الخططي لهم و فاعليتهم في المباريات و فق الاستمارة المخصصة لذلك والتي تأخذ بعين الاعتبار جميع الحالات المطلوبة للاعب كرة القدم الهجومية والدفاعية المرتبطة (بالمهارات الأساسية) وسوف يكون لكل لاعب تقييم لمستواه أثناء المباريات، بعدها سوف يتم توزيع تقييم الاختبار وفق حالات التدريب على تقيم مستوى اللاعب أثناء المباريات .

وبعد فترة التدريب من (أسبوعين الى ثلاثة أسابيع) قام الباحثان بإجراء اختبار حالات التدريب على نفس عينة البحث وهم لاعبي شباب نادي الديوانية الرياضي والتنبؤ بمستواهم وفق حدود القمة الرياضية وتقييم مستواهم بالمباريات وفق استمارة تقييم المستوى المعدة سابقا والمقارنة بين المستوى المتوقع والمستوى الحقيقي .

وقام الباحثان أيضا بتصوير المباراة الرسمية لفريق شباب نادي الديوانية مع فريق نادي الناصرية لفئة الشباب المصادف يوم السبت الموافق 2023/6/3 على ملعب نادي الديوانية ومن ثم إيجاد المستوى الحقيقي للاعبين في هذه المباراة ومقارنتها بالمستوى الذي توصل إليه بطريقة حدود القمة الرياضية .

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 9, September 2023
ISSN: 1658- 8452

الجدول (3) يبين نتائج الاختبارات الأول لحالات التدريب (الخططية والمهارية والبدنية)

ت	اسم اللاعب الثلاثي ورقمه	المركز	الأداء الخططي من 100	السيطرة عدد خلال 30 ثا	المناولة عدد خلال 30 ثا	الدحرجة والتهديف دقة خمس محاولات من 100	الرشاقة (م/ن)	قوة سريعة (م/ن)	مطاولة سرعة (م/ن)
1	زيد عباس حميد 1	حارس	63	53	50	80	7	9.66	38.36
2	عباس فؤاد سالم 22	حارس	76	51	40	60	7.5	9.14	39.21
3	مصطفى حسين شريف 6	مدافع	66	54	50	70	7.42	9.38	36.37
4	حيدر كرار عباس 15	مدافع	68	53	40	70	6.63	7.81	34.09
5	علي عبد زيد 5	مدافع	70	48	60	90	7.2	9.22	35.08
6	محمد احسان لفته 4	مدافع	71	43	80	70	7.23	9.8	40.4
7	امين جميل غياض 3	مدافع	75	53	55	60	7.36	8.1	34.12
8	كرار حيدر عبد الله 2	مدافع	67	39	45	70	7.2	8.9	36.8
9	منتظر صلاح حسن 28	وسط	70	63	50	90	6.5	10	34.15
10	حسين خالد توفيق16	وسط	78	54	60	60	7	8.3	32.1
11	مصطفى نبيل شريف 30	وسط	68	49	55	80	7	9.28	34.66
12	مصطفى ابراهيم جمعة 17	وسط	67	39	30	70	7.5	9.6	34.09
13	منتظر عدنان محمد 26	وسط	77	46	45	90	6.69	9.3	38.43
14	حسين عزيز فرحان 18	وسط	69	48	55	70	7.33	11.3	36.11
15	حسين صلاح برهان 7	وسط	65	57	55	60	7.8	9.3	37.71
16	محمد عبد الامير عذاب 14	وسط	70	48	60	60	7	10.1	35.33
17	فاهم كاظم كشاش 55	مهاجم	68	47	45	70	7.47	11	37.14
18	عباس ميري حمزة 10	مهاجم	76	45	60	70	7.19	9.33	43.1
19	حسين زيد كاظم 11	مهاجم	64	49	50	80	7.4	10.63	37.5
20	حيدر تركي ثعيل 99	مهاجم	68	47	60	80	8.1	11.22	37.5

2- 12 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (SPSS)، وبرنامج (Excel) والتي من خلالها تم الحصول على ما يأتي: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، النسبة المئوية، معامل الالتواء، كا^2، T-Test للعينات المترابطة).

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3- 1 عرض وتحليل نتائج أفراد عينة البحث الذي يبين نتائج الاختبار الثاني لحالات التدريب (الخططية والمهارية والبدنية):

الجدول (4) يبين نتائج الاختبار الثاني لحالات التدريب (الخططية والمهارية والبدنية)

ت	اسم اللاعب الثلاثي ورقمه	تقييم الأداء 2	المركز	الأداء الخططي	السيطرة	المناولة المرتدة	الدحرجة + التهديف	الرشاقة	القوة السريعة	مطاولة السرعة
1	زيد عباس حميد 1	67	حارس	68	52	60	80	6.55	9	31.32
2	عباس فؤاد سالم 22	69	حارس	78	55	60	80	6.41	9.3	32.3
3	مصطفى حسين شريف 6	65	مدافع	61	57	65	90	6.35	9.33	31.1
4	حيدر كرار عباس 15	65	مدافع	70	53	60	90	6.63	8.45	32.43
5	علي عبد زيد 5	63	مدافع	71	51	65	90	6.45	9.11	33.2
6	محمد احسان لفته 4	60	مدافع	70	55	55	80	6.76	9.12	34.3
7	امين جميل غياض 3	64	مدافع	60	53	65	60	6.43	9.78	32.21
8	كرار حيدر عبد الله 2	68	مدافع	71	54	60	70	6.44	9.22	33.14
9	منتظر صلاح حسن 28	60	وسط	73	52	65	80	7.19	8.9	34.3
10	حسين خالد توفيق 16	63	وسط	78	53	70	80	6.49	8.1	32.5
11	مصطفى نبيل شريف 30	67	وسط	71	51	60	60	6.51	9.90	34.12
12	مصطفى ابراهيم جمعة 17	61	وسط	74	40	55	58	7.43	8.7	31.22
13	منتظر عدنان محمد 26	66	وسط	80	52	70	70	6.34	9.3	34.1
14	حسين عزيز فرحان 18	68	وسط	73	57	60	70	6.39	9.1	33.9
15	حسين صلاح برهان 7	62	وسط	60	50	51	65	8.12	9.23	34.6
16	محمد عبد الامير عذاب 14	68	وسط	61	52	63	80	7.33	8.23	34.23
17	فاهم كاظم كشاش 55	68	مهاجم	65	57	65	65	6.48	9.12	31.34
18	عباس ميري حمزة 10	65	مهاجم	80	55	60	60	6.29	8.7	31.49
19	حسين زيد كاظم 11	62	مهاجم	70	51	65	80	7.11	8.47	33.35
20	حيدر تركي ثعيل 99	72	مهاجم	75	55	65	70	6.34	9.2	36.2

من خلال الجدول (4) تبين أنَّ التدريب الذي اعتمده الباحثان بالتأكيد على أن تكون هذه التمرينات فعالة في إكساب وتطوير الصفات الخاصة، بل تعد قاعدة أساسية للإعداد الخططي والمهاري والبدني ليعطي اللاعب مجهوداً أكبر لتحقيق الأداء الأمثل، فضلاً عن إن تطبيق التدريبات المعدة في الاختبار والتي أكدها الباحثان ضمنت الوصول لمستويات أعلى من التي ظهرت في الاختبار الأول أثناء تنفيذ الاختبارات الخططية

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 9, September 2023
ISSN: 1658- 8452

والمهارية والبدنية وكذلك مستوى الأداء والتي ساعدت على الر بط بين الاختبارات (الخططية والمهارية والبدنية) التي كانت لها الدور الكبير في تطور مستوى الأداء الناجح والفعال كالسيطرة بالكرة والمناولة المرتدة والدحرجة والتهديف وكذلك الرشاقة والقوة السريعة ومطاولة السوعة والتي أنتجت لنا تحقيق الدقة والتركيز في التهديف (10: 477)، أن لاعب كرة القدم يجب أن تكون لديه القدرة على تحديد المكان المناسب الذي يستطيع فيه أن يرسل الكرة في التوقيت السليم وبالسرعة المطلوبة على وفق سرعة وبعد كل من زميله المرسل إليه الكرة، وكذلك أعضاء الفريق الأخر (11: 38). هذا الأداء المميز بالسرعة والدقة يحتاج من اللاعب إلى حركة سريعة وقوة مناسبة على وفق حالة اللعب لتنفيذ جيد أو لتمريرة صحيحة يضمن من خلالها عدم سيطرة المنافس على الكرة أو وصول حارس المرمى إليها، وهذا ما هدف الباحثان لتحقيقه . وهذا يتفق مع ما أشار إليه ز(هير قاسم الخشاب) أن التدريب المستمر والدخول في المنافسات الرسمية بالتأكيد على تطبيق الجوانب المهارية وتنفيذ الواجبات الخططية من العوامل المهمة في تدريب كرة القدم لما له من أهمية في إعداد اللاعبين إعداداً جيداً (12: 38). كما يؤكد (بريكين) " أن لعبة كرة القدم تتطلب من اللاعب أن يظهر قدرته على التحكم في حركاته الإرادية نحو هدف معين "(8:18)(12: 18). ويذكر (أمر الله أحمد) إنَّ التمرينات التي تتكون من سرعة وانتقال وتنفيذ خطة سريعة في كرة القدم يجب أن تبدأ بعد اكتساب مستوى مناسب لكل من التكيف البدني ويكو ن بعد مدة مناسبة من التدريب (ثلاثة الى أربعة أسابيع تقريبا)(13: 133). فضلاً عن ذلك أن التمرينات الخططية التي طبقها الباحثان شملت الاستلام والتمرير و الركض السريع بالكرة والاحتفاظ والتمرير والانتقال بدون كرة وتغير الاتجاه والمراقبة والتشتيت لاتخاذ موقع مناسب والتصرف السريع. وأشار (حنفي محمود) إلى اللعب الجماعي للفريق عن طريق المناولة إذ قال إن المناولة الدقيقة في الوقت المناسب هي الأساس في اللعب الجماعي واللعب الجماعي هو التقييم الحقيقي لقدرة الفريق على الأداء القوي أو الضعيف أثناء المباراة (9:14).

الجدول (5) يبين اختبار الحالة الخططية وحدود القمة والمستوى الرياضي

القسم	مركز اللعب	اسم اللاعب ورقمه	تكتيك	الدرجة من 100	نسبة %1	الحد الاول		الحد الثاني		الحد الثالث		الحد الرابع
						0.1	0.2	2.1	3.5	3.6	5	5.1
1	حارس	زيد عباس حميد1		63	0.63	62	62	61	61	60	60	59
2	حارس	عباس فؤاد سالم 22		76	0.76	75	74	73	73	72	72	71
3	مدافع	مصطفى حسين شريف 6		66	0.66	65	65	64	64	63	63	62
4	مدافع	حيدر كرار عباس 15		68	0.68	67	67	66	66	65	65	64
5	مدافع	علي عبد زيد 5		70	0.70	69	69	68	68	67	67	66
6	مدافع	محمد احسان لفته 4		71	0.71	70	70	69	69	68	67	66
7	مدافع	امين جميل غياض 3		75	0.75	74	74	73	72	71	71	70
8	مدافع	كرار حيدر عبد الله 2		67	0.67	66	66	65	65	64	64	63
9	وسط	منتظر صلاح حسن 28		70	0.70	69	69	68	68	67	67	66
10	وسط	حسين خالد توفيق16		78	0.78	77	76	75	75	74	74	73
11	وسط	مصطفى نبيل شريف 30		68	0.68	67	67	66	66	65	65	64
12	وسط	مصطفى ابراهيم جمعة 17		67	0.67	66	66	65	65	64	64	63
13	وسط	منتظر عدنان محمد 26		77	0.77	76	75	75	74	74	73	72
14	وسط	حسين عزيز فرحان 18		69	0.69	68	68	67	67	66	66	65
15	وسط	حسين صلاح برهان 7		65	0.65	64	64	64	63	63	62	61
16	وسط	محمد عبد الامير عذاب 14		70	0.70	69	69	68	68	67	67	66
17	مهاجم	فاهم كاظم كشاش 55		68	0.68	67	67	66	66	65	65	64
18	مهاجم	عباس ميري حمزة 10		76	0.76	75	74	73	73	72	72	71
19	مهاجم	حسين زيد كاظم 11		64	0.64	63	63	62	62	61	61	60
20	مهاجم	حيدر تركي ثعيل 99		68	0.68	67	67	66	66	65	65	64

3- 2 عرض وتحليل نتائج افراد عينة البحث في اختبار الجوانب التكتيكية وفق حدود القمة والمستوى الرياضي :

من خلال الجدول(5) اتضح لنا أن الاختبار والفكرة القائمة للباحثات هي بالدرجة الأساس تتطلب مواقف متعددة للاعبي الفريق وبجميع خطوط اللعب وهي تتطلب إعداد الصيغة الرئيسة للاختبار الى عدة إجراءات بدأت بتهيئة وإعداد المواقف الخططية المتعددة وأيضا مواقف الحالات الفردية والجماعية للاعبي الفريق، وذلك من خلال تحليل مجموعة من مواقف لاعبي الفريق خلال المباراة والتدريب، إذ قام الباحثان بتحليل (مباراتان) من مباريات دوري الشباب لعينة البحث وهم لاعبي نادي الديوانية بكرة القدم لفئة الشباب، للموسم 2023/2022 بين (شباب نادي الديوانية، وشباب نادي نفط ميسان) و(شباب نادي الديوانية، وشباب نادي الناصرية)، وتم الحصول على

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 9, September 2023
ISSN: 1658- 8452

بعض المواقف الخططية التي تحدث في مباريات دوري الشباب، وبما يتلائم ومجتمع البحث . أن أساس البناء الخططي هو تحليل الموقف الخططي لأحسن الرياضيين في الألعاب الفردية والزوجية وكذلك تحليل النظام الخططي لأحسن الفرق في الألعاب المنظمة، أن هدف التحليل ينصب على إيجاد قيم للموقف الخططي والتي بمساعدتها يمكن تحديد مستوى الرياضي وتثبيت المستوى الخططي الذي ينبغي الوصول إليه، وتم تفريغ المواقف على استمارة خاصة صممت من قبل الباحثان لتفريغ المواقف التي حصل عليها، ثم تم اختيار بعض المواقف وتثبيتها، والتي تتناسب وتتلاءم ومجتمع البحث إذ اختيرت معادلة نستطيع من خلالها إيجاد الصيغة الحقيقية للأرقام البيانية داخل المباراة من خلال تحليل وضع اللاعبين وإظهار النتيجة من خلال تلك المعادلة إذ حقق أعلى نسبه هو لاعب وسط أساسي ومعدل (77%) وهي تعتبر نسبة جيدة إما اقل نسبة حققها حارس المرمى (63%) وتعتبر نسبة متوسطة وبالمجمل العام حصل الفريق على نسبة متوسطة من تقيم الأداء الخططي للفريق.

الجدول (6) يبين قيمة اختبار السيطرة على الكرة لأفراد عينة البحث وحدود القمة الرياضية

التسلسل	المركز	اسم اللاعب ورقمه	اختبار السيطرة	درجة الاختبار خلال 30 ثا	نسبة %1	0.1	0.2	2.1	3.5	3.6	5	5.1
						الحد الاول		الحد الثاني		الحد الثالث		الحد الرابع
1	حارس	زيد عباس حميد1		50	0.5	50	49	49	48	48	48	47
2	حارس	عباس فواد سالم 22		50	0.5	50	49	49	48	48	48	47
3	دفاع	مصطفى حسين شريف 6		55	0.55	54	54	54	53	53	52	51
4	دفاع	حيدر كرار عباس 15		55	0.55	54	54	54	53	53	52	51
5	دفاع	علي عبد زيد 5		50	0.5	50	49	49	48	48	48	47
6	دفاع	محمد احسان لفته 4		45	0.45	45	44	44	43	43	43	42
7	دفاع	امين جميل غياض 3		55	0.55	54	54	54	53	52	52	51
8	دفاع	كرار حيدر عبد الله 2		40	0.4	40	39	39	39	39	38	37
9	وسط	منتظر صلاح حسن 28		65	0.65	64	64	64	63	63	62	61
10	وسط	حسين خالد توفيق16		55	0.55	54	54	54	53	53	52	52
11	وسط	مصطفى نبيل شريف 30		50	0.5	50	49	49	48	47	47	46
12	وسط	مصطفى ابراهيم جمعة 17		40	0.4	40	39	38	38	37	37	36
13	وسط	منتظر عدنان محمد 26		45	0.45	45	44	44	43	43	43	42
14	وسط	حسين عزيز فرحان 18		50	0.5	50	49	49	48	48	48	47
15	وسط	حسين صلاح برهان 7		60	0.6	59	59	59	58	58	57	56
16	وسط	محمد عبد الامير عذاب 14		50	0.5	50	49	49	48	48	48	47
17	هجوم	فاهم كاظم كشاش 55		45	0.45	45	44	44	43	43	43	42
18	هجوم	عباس ميري حمزة 10		45	0.45	45	44	44	43	43	43	42
19	هجوم	حسين زيد كاظم 11		50	0.5	50	49	49	48	48	48	47
20	هجوم	حيدر تركي ثعيل 99		50	0.5	50	49	49	48	48	48	47

3- 3 عرض وتحليل نتائج أفراد عينة البحث في اختبار المهارات الأساسية بكرة القدم وفق حدود القمة والمستوى الرياضي :

3- 3-1 عرض وتحليل نتائج أفراد عينة البحث في اختبار المهارات الأساسية بكرة القدم (السيطرة على الكرة) وفق حدود القمة والمستوى الرياضي:

من الجدول (6) اتضح لنا إن الاختبارات التي تحقق هدف الاختبار هي متقاربة فيما بينها ومرتبطة ارتباط وثيق إذ نجد أنه اختبار السيطرة على الكرة ومحاولة الإبقاء على الكرة تحت تصرف اللاعب وهو ما كان واضحا في مهارة السيطرة على الكرة ولعل غلبة عنصر السيطرة مع توافر الدقة اللازمة في تنفيذ هذه المهارات دفع الباحثان إلى تسمية هذا العامل بعامل (التحكم بالكرة) .أن السمة المميزة لاختبارات السيطرة على الكرة هي التوافق إذ يتطلب من اللاعب قدرة توافقية عالية لغرض الاحتفاظ بالكرة في الهواء وتبادل لمسها بالقدمين أو بقية أجزاء الجسم المسموح بها على وفق قانون اللعبة لضمان عدم سقوطها مما يستوجب تحكماً كاملاً في الجهاز العصبي والعضلي وهي من المرتكزات الأساسية للتوافق إذ إنَ صفة التوافق هنا تكون حتمية لضمان نجاح هذه المهارة، ويعرف التوافق بأنه قدرة الفرد على السيطرة على الحركات الإرادية لتحقيق هدف معين (49:15)، وقد اتفقت نتائج هذا العامل مع ما توصل إليه (الراوي،2001) من دراسته ؛إذ كان عامل السيطرة على الكرة هو الغالب عليها وأكد فيه إن السمة الغالبة على هذا العامل هي التوافق في الاحتفاظ بالكرة بالرجلين أو بقية أجزاء الجسم واعتبر انه من الضروري أن يكون اللاعب يتمتع بتوافق عالي في التعامل مع الكرة لكي يستطيع أداء المهارة بالشكل الصحيح (70:16)، مما يلاحظ أن اغلب لاعبي الفريق قد حققوا مستويات جيدة في اختبار السيطرة بالكرة مما نستطيع التنبؤ بتحقيق مستويات جيده أيضا في المستقبل وهنا قد وقع بعض اللاعبين في بعض الحدود مثل لاعبي خط الوسط أصحاب التسلسل (6,7) وأيضا لاعبي خط الوسط (11، 12، 15) وكذلك اللاعب المهاجم صاحب التسلسل (19) مما نتنبأ بهم بعدم تحقيق مستوى جيد كما حققوا اقرأنهم لاعبي الفريق ويعود ذلك لعدة أسباب قد تكون

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 9, September 2023
ISSN: 1658- 8452

أسباب بدنيه أو نفسية أو مهارية وقد تكون بسبب عدم مشاركتهم في اغلب أوقات المباريات.

الجدول (7) يبين اختبار المناولة المرتدة لأفراد عينة البحث وحدود القمة الرياضية

الت سلسل	مركز اللعب	اسم اللاعب ورقمه	المناولة المرتدة	درجة الاختبار عدد/30 ثانية	نسبة %1	الحد الاول		الحد الثاني		الحد الثالث		5	5.1
						0.1	0.2	2.1	3.5	3.6			الحد الرابع
1	حارس	زيد عباس حميد1		50	0.5	50	49	48	48	47	47		46
2	حارس	عباس فؤاد سالم 22		40	0.4	40	39	38	38	37	37		36
3	مدافع	مصطفى حسين شريف 6		50	0.5	50	49	48	48	47	47		46
4	مدافع	حيدر كرار عباس 15		40	0.4	40	39	38	38	37	37		36
5	مدافع	علي عبد زيد 5		100	1	99	98	97	97	96	95		94
6	مدافع	محمد احسان لفته 4		80	0.8	79	78	77	77	76	76		75
7	مدافع	امين جميل غياض 3		55	0.55	54	54	53	53	52	52		51
8	مدافع	كرار حيدر عبد الله 2		45	0.45	45	44	43	43	42	42		41
9	وسط	منتظر صلاح حسن 28		50	0.5	50	49	48	48	47	47		46
10	وسط	حسين خالد توفيق16		60	0.6	59	59	58	58	57	57		56
11	وسط	مصطفى نبيل شريف 30		55	0.55	54	54	53	53	52	52		51
12	وسط	مصطفى ابراهيم جمعة 17		30	0.3	30	29	28	28	27	27		26
13	وسط	منتظر عدنان محمد 26		45	0.45	45	44	43	44	42	44		41
14	وسط	حسين عزيز فرحان 18		55	0.55	54	54	53	53	52	52		51
15	وسط	حسين صلاح برهان 7		55	0.55	54	54	54	53	53	52		52
16	وسط	محمد عبد الامير عذاب 14		60	0.6	59	59	58	58	57	57		56
17	مهاجم	فاهم كاظم كشاش 55		45	0.45	45	44	43	44	42	42		41
18	مهاجم	عباس ميري حمزة 10		60	0.6	59	59	58	58	57	57		56
19	مهاجم	حسين زيد كاظم 11		50	0.5	50	49	48	48	47	47		46
20	مهاجم	حيدر تركي ثعيل 99		60	0.6	59	59	58	58	57	57		56

3- 3-2 عرض وتحليل نتائج أفراد عينة البحث في اختبار المهارات الأساسية بكرة القدم (المناولة المرتدة) وفق حدود القمة والمستوى الرياضي:

يتبين لنا من خلال الجدول (7) ومن خلال النظر إلى هذه المهارة نجد انه من المهارات المهمة والتي يجب أن يدرك أهميتها مدربي كرة القدم ولما لها من دور كبير على تركيز اللاعبين ووضع الكرة بالمكان الصحيح عند عمليتي التسليم والاستلام ومن خلال ذلك يظهر لنا جليا الارتباط الوثيق بين الاستلام والتسليم الصحيح للكرة إذ إن جميع أنواع المناولات تتطلب من اللاعب التركيز والسيطرة على الكرة أثناء عملية التسليم والاستلام لضمان نجاح هذه المهارة خلال المباراة وفي ضوء ذلك فأنه يمكن أن نطلق على هذه المهارة أسم (المناولات المرتدة)، " وتعد المناولات من أهم فنون كرة القدم على الإطلاق لأنها الأكثر استخداما طوال زمن المباراة فأكثر من 80% من الحالات التي يحصل فيها اللاعب على الكرة يكون التصرف فيها بالمناولة، والمناولة هي الوسيلة الأساسية في بدء الهجوم وبنائه وتطويره وإنهائه وتعد وسيلة لإخفاء تحركات معينة في منطقة أخرى غير منطقة الكرة وان نسبة مناولة الكرة بالقدم خلال الهجوم تزيد عن 98% من مجموع المناولات خلال المباراة "(70:17).

والمناولة" هي المهارة الأكثر تكراراً في الملعب والوسيلة الأسرع في إيصال الكرة إلى الزميل والإنجاح في تخطي المنافسين والأسهل في الوصول إلى مرمى الفريق المنافس. وهي تعني القدرة على إيصال الكرة إلى الزميل بسهولة ويسر وبشكل مؤثر و مقصود سواء أكان في الفراغ أو في شكل مباشر "(20:18). فيما يؤكد كل من (سعد منعم و هافال خورشيد 2012) على أن مهارة المناولة تعني تلك الوسيلة أو الأسلوب الفني التي يتم من خلالها نقل وإيصال الكرة اتجاه الزميل أو هدف المنافس بأسرع وقت ممكن (319:19)، ومن خلال ما موجود في الجدول أعلاه نجد أن اغلب عناصر الفريق قد وقعوا في الحد الأول ومما ينتج عن ذلك تقديم مستويات عالية عند اختيار المدرب للاعبين على وفق ما حققوه من أرقام ومستويات أفضل من المستويات في الاختبار السابق وهنا نستثني الحراس أصحاب التسلسل (1,2) فنجد أن اللاعبين أصحاب التسلسل (6,7) وهم من خط الدفاع وكذلك اللاعبين أصحاب التسلسل (11,15) وهم لاعبي خط الوسط واللاعب المهاجم بالتسلسل (19) بعيدين كل البعد عن المستوى المعهود الذي يؤهلهم للاشتراك في المنافسة بسبب وقوعهم في الحدود البعيدة من الحد الأول.

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 9, September 2023
ISSN: 1658- 8452

الجدول (8) يبين اختبار الدحرجة التهديف وحدود القمة الرياضية والمستوى الرياضي لأفراد عينة البحث

التسلسل	اسم اللاعب ورقمه	التهديف	المركز	التهديف الدرجة من 100	نسبة %1	0.1 0.2	1.2 2.3	3.5 3.6	5	5.1
						الحد الاول	الحد الثاني	الحد الثالث		الحد الرابع
1	زيد عباس حميد1		حارس	70	0.70	69	68	67	67	66
2	عباس فؤاد سالم 22		حارس	40	0.40	40	38	37	37	36
3	مصطفى حسين شريف 6		وسط	70	0.70	69	68	67	67	66
4	حيدر كرار عباس 15		وسط	50	0.50	50	48	47	47	46
5	علي عبد زيد 5		وسط	80	0.80	79	77	76	76	75
6	محمد احسان لفته 4		وسط	40	0.40	40	38	37	37	36
7	امين جميل غياض 3		وسط	40	0.40	40	38	37	37	36
8	كرار حيدر عبد الله 2		وسط	60	0.60	59	58	57	57	56
9	منتظر صلاح حسن 28		وسط	40	0.40	40	38	37	37	36
10	حسين خالد توفيق16		وسط	50	0.50	50	48	47	47	46
11	مصطفى نبيل شريف 30		وسط	100	1.00	99	97	96	96	95
12	مصطفى ابراهيم جمعة 17		وسط	40	0.40	40	39	38	37	36
13	منتظر عدنان محمد 26		وسط	80	0.80	79	77	76	76	75
14	حسين عزيز فرحان 18		وسط	50	0.50	50	48	47	47	46
15	حسين صلاح برهان 7		وسط	60	0.60	59	58	57	57	56
16	محمد عبد الامير عذاب 14		وسط	60	0.60	59	58	57	57	56
17	فاهم كاظم كشاش 55		هجوم	80	0.80	79	77	76	76	75
18	عباس ميري حمزة 10		هجوم	70	0.70	69	68	67	67	66
19	حسين زيد كاظم 11		هجوم	80	0.80	79	77	76	76	75
20	حيدر تركي ثعيل 99		هجوم	70	0.70	69	69	67	67	66

3-3 عرض وتحليل نتائج أفراد عينة البحث في اختبار المهارات الأساسية بكرة القدم (الدحرجة والتهديف) وفق حدود القمة والمستوى الرياضي:

يتضح من الجدول (8) ومن خلال النظر إلى هذا الاختبار نجد انه قد وضعنا اختبار للتهديف واختبار واحد للدحرجة ومن خلال هذه الأرقام يظهر جليا الارتباط الوثيق بين التهديف والدحرجة إذ إنه في أغلب أنواع التهديف هناك مهارة تسبق التهديف ألا وهي مهارة الدحرجة وفي ضوء ذلك فأنه يمكن أن نطلق على هذا العامل أسم (الدحرجة والتهديف). ويلعب عامل الدقة دوراً كبيراً و أساسياً في كل من مهارة الدحرجة بالكرة والتهديف وهي صفة أساسية مشتركة بين الاختبارين ولكن المهم هو إلا يكون ذلك على حساب القدرات الأخرى كالقوة في التهديف فنحن قد نحتاج إلى التركيز والدقة في نوع التهديف أكثر من حاجتنا إلى القوة وقد تتفوق قدرة القوة في حالات أخرى على حاجتها إلى الدقة في التهديف فمعظم حالات التهديف البعيد فضلاً عن التهديف القريب من زوايا يغلقها حارس المرمى نحتاج فيها إلى عنصر القوة أكثر من الدقة في حين قد نحتاج إلى الدقة أكثر من القوة في حالات تكو ن فيها الكرة قريبة من المرمى واللاعب غير متمكن من الزاوية التي يصوب إليها. ويرى الباحثان أن قبول هذا العامل (الدحرجة و التهديف) في كرة القدم هو بديهي جداً وذلك لأنه عامل مركب من مهارتين وهما الدحرجة والتهديف وهذا ما يتطلبه واقع اللعبة، وغالباً ما يأتي التهديف بعد الدحرجة " إذ يعقب الجري بالكرة التمرير أو المراوغة وإذا ما كان ذلك في المنطقة الخطرة للفريق المنافس فغالباً ما يعقب الجري بالكرة التصويب إلى المرمى "(125:20)، " وتستخدم الدحرجة كوسيلة للوصول إلى غاية معينة يبتغيها اللاعب ويستخدمها عندما يكون الهدف المخطط له هو التهديف على مرمى الفريق المنافس "(156:21)، ويجب أن يضع اللاعب الكرة بالمكان الصحيح والصعب على حارس المرمى لان المكان المخصص بهذه الحالة (التهديف) هي أصعب الأماكن التي يعاني منها اغلب حراس المرمى ويكون لديهم ضعف عند وضع الكرة بهذه الأماكن.

من خلال ما موجود من محتويات وأرقام في الجدول أعلاه نجد أن اغلب لاعبي الفريق قد حققوا مستويات أفضل من مستويات الاختبار الأول بعد أن أجرينا الاختبار الثاني بفترة (ثلاث أسابيع) وهذا ما نصبو إليه من خلال تحقيق أفضل المستويات العليا لكي نشخص اللاعبين الأكثر جاهزية لخوض المنافسة وكذلك أفضل اللاعبين البدلاء الجاهزين.

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 9, September 2023
ISSN: 1658- 8452

الجدول (9) يبين اختبار الرشاقة لأفراد عينة البحث وحدود القمة الرياضية

الرقم التسلسلي	مركز اللعب	اسم اللاعب ورقمه	اختبار الرشاقة	اختبار الجري المتعرج على شكل (8) زمن	1 %	وحدة القياس الزمن	الحد الاول		الحد الثاني		الحد الثالث		الحد الرابع
							0.1	0.2	2.1	3.5	3.6	5	5.1
							الحد الاول		الحد الثاني		الحد الثالث		الحد الرابع
1	حارس	زيد عباس حميد1	7	7	0.07	7	7.07	7.14	7.15	7.25	7.25	7.35	7.36
2	حارس	عباس فؤاد سالم 22	7.5	7.5	0.08	7.5	7.58	7.65	7.66	7.76	7.77	7.88	7.88
3	مدافع	مصطفى حسين شريف 6	7.42	7.42	0.07	7.42	7.49	7.57	7.58	7.68	7.69	7.79	7.80
4	مدافع	حيدر كرار عباس 15	6.63	6.63	0.07	6.63	6.70	6.76	6.77	6.86	6.87	6.96	6.97
5	مدافع	علي عبد زيد 5	7.2	7.2	0.07	7.2	7.27	7.34	7.35	7.45	7.46	7.56	7.57
6	مدافع	محمد احسان لفته 4	7.23	7.23	0.07	7.23	7.30	7.37	7.38	7.48	7.49	7.59	7.60
7	مدافع	امين جميل غياض 3	7.36	7.36	0.07	7.36	7.43	7.51	7.51	7.62	7.62	7.73	7.74
8	مدافع	كرار حيدر عبد الله 2	7.2	7.2	0.07	7.2	7.27	7.34	7.35	7.45	7.46	7.56	7.57
9	وسط	منتظر صلاح حسن 28	6.5	6.5	0.07	6.5	6.57	6.63	6.64	6.73	6.73	6.83	6.84
10	وسط	حسين خالد توفيق16	7	7	0.07	7	7.07	7.14	7.15	7.25	7.25	7.35	7.36
11	وسط	مصطفى نبيل شريف 30	7	7	0.07	7	7.07	7.14	7.15	7.25	7.25	7.35	7.36
12	وسط	مصطفى ابراهيم جمعة 17	7.5	7.5	0.08	7.5	7.58	7.65	7.66	7.76	7.77	7.88	7.88
13	وسط	منتظر عدنان محمد 26	6.69	6.69	0.07	6.69	6.76	6.82	6.83	6.92	6.93	7.02	7.03
14	وسط	حسين عزيز فرحان 18	7.33	7.33	0.07	7.33	7.40	7.48	7.48	7.59	7.59	7.70	7.70
15	وسط	حسين صلاح برهان 7	7.8	7.8	0.08	7.8	7.88	7.96	7.96	8.07	8.08	8.19	8.20
16	وسط	محمد عبد الامير عذاب 14	7	7	0.07	7	7.07	7.14	7.15	7.25	7.25	7.35	7.36
17	مهاجم	فاهم كاظم كشاش 55	7.47	7.47	0.07	7.47	7.54	7.62	7.63	7.73	7.74	7.84	7.85
18	مهاجم	عباس ميري حمزة 10	7.19	7.19	0.07	7.19	7.26	7.33	7.34	7.44	7.45	7.55	7.56
19	مهاجم	حسين زيد كاظم 11	7.4	7.4	0.07	7.4	7.47	7.55	7.56	7.66	7.67	7.77	7.78
20	مهاجم	حيدر تركي ثعيل 99	8.1	8.1	0.08	8.1	8.18	8.26	8.27	8.38	8.39	8.51	8.51

3- 3-4 عرض وتحليل نتائج أفراد عينة البحث في اختبار عناصر اللياقة البدنية الخاصة (الرشاقة) وفق حدود القمة والمستوى الرياضي:

من خلال ما تم عرضه من نتائج في الجدول (9) والتي تبين أن الرشاقة من العناصر المهمة بل والأساسية للاعبي كرة القدم وبالخصوص فئة الشباب ويعزو الباحثان أن عنصر الرشاقة يحتاجه جميع لاعبي الفريق بدون استثناء فاللاعب لا يستطيع تغير أوضاع جسمه بصوره صحيحة سواء في الهواء أو في الأرض ما لم يملك تطور ملحوظ لصفه الرشاقة وذلك يجب أن يضع عنصر الرشاقة وفق أسس علمية مدروسة مما له الأثر الايجابي في الحصول على الأداء الجيد، إذ خصص زمن لها في البحث كصفة حركية منفردة وركن أساسي من أركان البحث، وأن الاختبار المستخدم أسهم في زيادة قدرة الأفراد على التحكم الصحيح في الجسم وأجزائه تبعا للموقف الحركي الخاص بكل مهارة وهذا ما زاد من إمكانية التعامل مع أجزاء الجسم بانسيابية من دون أي مجهود ونتج من خلال الاختبارات البدنية التي قام بها الباحثان على أن أعلى زمن قد تحقق في الأداء بالتسلسل (20) للاعب مهاجم وبزمن قدره (8.1) واقل زمن قد تحقق خلال الاختبار هو للاعب وسط وبزمن قدره (6.5) بالمركز ر قم (9) وهذا ما تم التأكيد عليه أن " الرشاقة تظهر بصورة واضحة في أشكال الأداء الحركي التي تتطلب المراوغة بالجسم أو الركض المتعرج (الزكزاك) أو التوقف ثم البدء، أو تغيير أوضاع الجسم بسرعة "(235:22) كما تظهر الرشاقة في أشكال الأداء الحركي التي تتطلب سرعة تغيير أوضاع الجسم أو اتجاهه أو التوقف ثم العدو أو المراوغة بالجسم و التوافق في سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة والجري والركض المتعرج (162:23) وكأن هذا متناسبا مع ما قدمه المنهج من مفردات، وكما ذكر أيضا بين ارتباط السرعة بالرشاقة "ترتبط الرشاقة بقوة مع صفة السرعة فهي ليس أكثر من عامل السرعة مع تغير الاتجاه "(278:24).

فمن خلال ما يتضمنه الجدول أعلاه أن تسلسل اللاعبين جميعهم من (1-8) يقعون في القمة في هذا الاختبار لأنهم حققوا زمن اقل من زمن الاختبار الأول في عنصر الرشاقة وهذا يؤكد أنهم سوف يحققون أزمنه أفضل من أزمنتهم السابقة مما

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 9, September 2023
ISSN: 1658- 8452

يكون المستوى في المنافسة أعلى ما يكون عليه في المنافسة السابقة وهنا في الجدول أعلاه تم توزيع اللاعبين على وفق مراكز لعبهم (حراس المرمى، المدافعين، لاعبي الوسط، المهاجمين) ونلاحظ أيضا أن اللاعبين (9–11) وكذلك اللاعبين (15–19) لم يحققوا أزمنه جيده في هذا الاختيار مما يؤثر علا الأداء بصوره كبيرة أثناء المنافسة لأنهم بعيدون كل البعد عن مستواهم الحقيقي والمتوقع ومن خلال هذا الاختبار وعند دمجه ببقية الاختبارات فأننا نستطيع التنبؤ بحدود القمة وأيضا تحديد أكثر اللاعبين جاهزية لخوض المنافسة وكذلك أكثر اللاعبين البدلاء جاهزين أو غير جاهزين لكي يتم الوقوف على مستواهم ومن ثم إشراكهم من عدمه في المنافسة الرسمية.

الجدول (10) يبين اختبار القوة السريعة وحدود القمة الرياضية لأفراد عينة البحث

التسلسل	مركز اللعب	اسم اللاعب ورقمه	القوة السريعة	اختبار الحجل زمن / ثا	1%	الحد الاول		الحد الثاني			الحد الثالث		الحد الرابع
						0.1	0.2	2.1	3.5	3.6	5	5.1	
						1	2	1	2	1	2	1	
1	حارس	زيد عباس حميد 1		9.66	0.10	9.76	9.85	9.86	10.00	10.01	10.14	10.15	
2	حارس	عباس فواد سالم 22		9.14	0.09	9.23	9.32	9.33	9.46	9.47	9.60	9.61	
3	مدافع	مصطفى حسين شريف 6		9.38	0.09	9.47	9.57	9.58	9.71	9.72	9.85	9.86	
4	مدافع	حيدر كرار عباس 15		7.81	0.08	7.89	7.97	7.97	8.08	8.09	8.20	8.21	
5	مدافع	علي عبد زيد 5		9.22	0.09	9.31	9.40	9.41	9.54	9.55	9.68	9.69	
6	مدافع	محمد احسان لفته 4		9.8	0.10	9.90	10.00	10.01	10.14	10.15	10.29	10.30	
7	مدافع	امين جميل غياض 3		8.1	0.08	8.18	8.26	8.27	8.38	8.39	8.51	8.51	
8	مدافع	كرار حيدر عبد الله 2		8.9	0.09	8.99	9.08	9.09	9.21	9.22	9.35	9.35	
9	وسط	منتظر صلاح حسن 28		10	0.10	10.10	10.20	10.21	10.35	10.36	10.50	10.51	
10	وسط	حسين خالد توفيق16		8.3	0.08	8.38	8.47	8.47	8.59	8.60	8.72	8.72	
11	وسط	مصطفى نبيل شريف 30		9.28	0.09	9.37	9.47	9.47	9.60	9.61	9.74	9.75	
12	وسط	مصطفى ابراهيم جمعة 17		9.6	0.10	9.70	9.79	9.80	9.94	9.95	10.08	10.09	
13	وسط	منتظر عدنان محمد 26		9.3	0.09	9.39	9.49	9.50	9.63	9.63	9.77	9.77	
14	وسط	حسين عزيز فرحان 18		11.3	0.11	11.41	11.53	11.54	11.70	11.71	11.87	11.88	
15	وسط	حسين صلاح برهان 7		9.3	0.09	9.39	9.49	9.50	9.63	9.63	9.77	9.77	
16	وسط	محمد عبد الامير عذاب 14		10.1	0.10	10.20	10.30	10.31	10.45	10.46	10.61	10.62	
17	مهاجم	فاهم كاظم كشاش 55		11	0.11	11.11	11.22	11.23	11.39	11.40	11.55	11.56	
18	مهاجم	عباس ميري حمزة 10		9.33	0.09	9.42	9.52	9.53	9.66	9.67	9.80	9.81	
19	مهاجم	حسين زيد كاظم 11		10.63	0.11	10.74	10.84	10.85	11.00	11.01	11.16	11.17	
20	مهاجم	حيدر تركي ثعيل 99		11.22	0.11	11.33	11.44	11.46	11.61	11.62	11.78	11.79	

3- 3-5 عرض وتحليل نتائج أفراد عينة البحث في اختبار عناصر اللياقة البدنية الخاصة الحجل بكلأ الرجلين (القوة السريعة للرجلين) وفق حدود القمة والمستوى الرياضي:

يبين لنا الجدول (10) أن العلاقة بين هذا الاختبار و بعض الاختبارات الأخرى علاقة وثيقة إذ كانت هناك علاقة جيدة بين اغلب الاختبارات واختبار القوة السريعة لرجل اليمين والمتمثل في اختبار (الحجل لمسافة 18 متر بالرجل اليمين والعودة بالرجل اليسار أي 36 متر) وقد بلغت لأقل زمن قد تحقق هو للاعب مدافع (7.81) وأعلى زمن قد تحقق (11.23) للاعب مهاجم. ويؤكد (مفتي إبراهيم حماد، 2001) " على أن القوة المميزة بالسرعة المظهر السريع للقوة العضلية والذي يدمج كل من السرعة والقوة في الحركة "(169:25) مما يؤكد أن هذا الاختبار يمثل القوة السريعة لكلا الرجلين مما يدل على أن اختبار الحجل على قدم اليسار لمسافة 18 متر مسافة ممكنة من الاختبارات المهمة والتي تقيس صفة القوة السريعة بشكل نقي، إذ تلعب القوة المميزة بالسرعة دورا كبيرا في تصاعد المستوى بلعبة كرة القدم وخصوصا القوة السريعة.ويؤكد (عويس الجبالي، 2000) على" انه القدرة العضلية على تحقيق اقل زمن في الأداء خلال فترة زمنية محددة ويرتبط هذا النوع من القوة بإعادة مخرجات مستويات التدريب الخاصة بالقوة والسرعة معا" (360:26). كما أكد (واتسون، 1993) على أن "للقوة السريعة دور مهم وأساس في تحقيق المستوى الرياضي الجيد لذلك يدرب لاعبي الفريق على وفق نوع المركز التخصصي للاعب ومدى احتياج اللاعب ومتطلبات مركز اللعب الخاص أي حسب متطلبات المباراة نفسها من حيث مصدر الطاقة الذي يعمل في تلك الفعالية وعلى وفق مدتها الزمنية فضلا عن كيفية تقسيم الجهد البدني في بدايته المباراة وفي نهايتها وذلك للتحقيق أفضل مستوى من خلال تطبيق الواجبات بأقل زمن ممكن لتحقيق المستوى الأفضل، إذ يختلف النشاط عن غيره من الأنشطة الرياضية في نوع ونسبة المركز الذي يمثله ذلك الأداء "(19:27). وتعد القوة السريعة من الصفات البدنية الخاصة والتي يحتاجها لاعب كرة القدم باستمرار وهي مرتبطة بتقديم اللاعب لأفضل مستوى ممكن خلال السباق، إذ من خلال ما وجدنا في الجدول أعلاه أن اغلب لاعبي الفريق يقعون في الحد الأول وهذا ما يساعد على تقديم مستوى عالي أثناء المنافسة إذ أن الاختبار الذي وقع على اللاعبين قبل المبار اة بثلاث أيام قد حققنا من خلاله هدف البحث الذي بدوره يحدد لنا اللاعبين الأكثر جاهزية واستعداد لخوض المنافسة وظهر لنا من خلال ذلك عدة لاعبين وقعوا في الحدود الأخرى وهذا ما يدل على

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 9, September 2023
ISSN: 1658- 8452

عدم جاهزيتهم بصوره تامة لخوض المنافسة وتحقيق مستوى عالي وكما مبين في الجدول أعلاه.

الجدول (11) يبين اختبار مطاولة السرعة للأفراد عينة البحث وحدود القمة الرياضية

التسلسل	مركز اللعب	اسم اللاعب ورقمه	تحمل السرعة الاسرعة	تحمل سرعة/ ثا	1 %	الحد الاول		الحد الثاني		الحد الثالث		5.1
						0.1	0.2	2.1	3.5	3.6	5	الحد الرابع
1	حارس	زيد عباس حميد1		38.36	0.38	38.74	39.13	39.17	39.70	39.74	40.28	40.32
2	حارس	عباس فؤاد سالم 22		39.21	0.39	39.60	39.99	40.03	40.58	40.62	41.17	41.21
3	مدافع	مصطفى حسين شريف 6		36.37	0.36	36.73	37.10	37.13	37.64	37.68	38.19	38.22
4	مدافع	حيدر كرار عباس 15		34.09	0.34	34.43	34.77	34.81	35.28	35.32	35.79	35.83
5	مدافع	علي عبد زيد 5		35.08	0.35	35.43	35.78	35.82	36.31	36.34	36.83	36.87
6	مدافع	محمد احسان لفته 4		40.4	0.40	40.80	41.21	41.25	41.81	41.85	42.42	42.46
7	مدافع	امين جميل غياض 3		34.12	0.34	34.46	34.80	34.84	35.31	35.32	35.83	35.86
8	مدافع	كرار حيدر عبد الله 2		36.8	0.37	37.17	37.54	37.57	38.09	38.12	38.64	38.68
9	وسط	منتظر صلاح حسن 28		34.15	0.34	34.49	34.83	34.87	35.35	35.38	35.86	35.89
10	وسط	حسين خالد توفيق16		32.1	0.32	32.42	32.74	32.77	33.22	33.26	33.71	33.74
11	وسط	مصطفى نبيل شريف 30		34.66	0.35	35.01	35.35	35.39	35.87	35.91	36.39	36.43
12	وسط	مصطفى ابراهيم جمعة 17		34.09	0.34	34.43	34.77	34.81	35.28	35.32	35.79	35.83
13	وسط	منتظر عدنان محمد 26		38.43	0.38	38.81	39.20	39.24	39.78	39.81	40.35	40.39
14	وسط	حسين عزيز فرحان 18		36.11	0.36	36.47	36.83	36.87	37.37	37.41	37.92	37.95
15	وسط	حسين صلاح برهان 7		37.71	0.38	38.09	38.46	38.50	39.03	39.07	39.60	39.63
16	وسط	محمد عبد الامير عذاب 14		35.33	0.35	35.68	36.04	36.07	36.57	36.60	37.10	37.13
17	مهاجم	فاهم كاظم كشاش 55		37.14	0.37	37.51	37.88	37.92	38.44	38.48	39.00	39.03
18	مهاجم	عباس ميري حمزة 10		43.1	0.43	43.53	43.96	44.01	44.61	44.65	45.26	45.30
19	مهاجم	حسين زيد كاظم 11		37.5	0.38	37.88	38.25	38.29	38.81	38.85	39.38	39.41
20	مهاجم	حيدر تركي ثعيل 99		37.5	0.38	37.88	38.25	38.29	38.81	38.85	39.38	39.41

3- 3-6 عرض وتحليل نتائج أفراد عينة البحث في اختبار عناصر اللياقة البدنية الخاصة (مطاولة السرعة) وفق حدود القمة والمستوى الرياضي:

يتضح من الجدول (11) أن الاختبارات المختارة ومنها اختبار مطاولة السرعة هي من الاختبارات الرئيسة والمهمة التي يحتاجها لاعب كرة القدم و بجميع مراكز اللعب دون استثناء و اللاعبين الذين يمتازون بهذه الصفة تجدهم دائما يقدمون أداء جيد ويستطيعون تطبيق أفكار المدرب بصوره صحيحة ومن خلال الاختبارات التي عملها الباحثان على الفريق وجدها متقاربة بين اللاعبين وبفروقات بسيطة إذ انه وجد أكثر من يحتاج هذه صفه من اللاعبين هو لاعب الوسط إذ بلغ اقل زمن من بقيه زملائه اللاعبين وبزمن قدره (32.1)، أما اقل لاعب حقق الزمن المطلوب هو مهاجم الفريق الاحتياطي وبزمن قدره (43.1) والسبب كون أن اللاعب لم يشترك بالكثير من المباريات التي تسببت بتذبذب مستوى عنصر مطاولة السرعة لديه .

ومن خلال النظر إلى هذا العامل نجد انه يعطي تفسير حقيقي ومهم لمدربي كرة القدم على تحديد أهم اللاعبين القادرين على المشاركة في المباراة ومن هم الأكثر جاهزية لتحقيق الهدف، وأيضا نلاحظ أن هذا الاختبار مرتبط ارتباط وثيق باختبار الرشاقة كون عند وصول اللاعب لنهاية المسافة المطلوبة حينئذ يحتاج الدوران والرجوع بانسيابية لتحقيق أفضل مستوى من خلال اقل زمن ممكن وعلى هذا العنصر يؤكد ما أشار إليه (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2001) نقلاً عن (هارة، Hara) بأن " الرشاقة مرتبطة بمكونات الأداء البدني جميعها "(164:28). وإنَّ مطاولة السرعة هي قدرة بدنية مركبة من المطاولة والسرعة ويعرفها (محمد عبده صالح ومفتي إبراهيم حماد 1994) بأنها " مقدرة اللاعب على تحمل تكرار السرعات التي تحدث في أثناء المباراة "(92:29)، ويشير (كاظم الربيعي وعبد الله المشهداني، 1991) إلى "إنَّ امتلاك مطاولة السرعة يساعد لاعب كرة القدم على تنفيذ المهام الحركية السريعة على الرغم من طول مدة المباريات "(107:30). ويرى الباحثان أن مطاولة السرعة تعني الاستمرار لأطول مدة من دون تدني أو تراجع في مستوى الأداء خلال فترات المباراة، وهي من العناصر

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 9, September 2023
ISSN: 1658- 8452

الرئيسة في لعبة كرة القدم، لأن ما تتطلبه هذه اللعبة من اللاعب أو الفريق إلى تكرار أداء السرع المتوسطة في أغلب فترات المباراة خصوصاً خلال الارتداد السريع والانتقال من الدفاع للهجوم لبناء الهجمة ومن الهجوم للدفاع لاستخلاص الكرة حتى الدقائق الأخيرة من المباراة، ومن خلال الجدول أعلاه وجد أن اغلب عناصر الفريق وقعوا في الحد الأول مما يسمح بالأداء الأفضل عند الدخول في المنافسات الرسمية والسبب يعود لتحقيق أداء أفضل من الاختبار الأول الذي اجري قبل ثلاث أسابيع تقريبا من الاختبار الثاني مما يسمح لنا بالتنبؤ باللاعبين الأكثر جاهزية وكذلك اللاعبين البدلاء الأكثر جاهزية والتي نستطيع من خلالها تحقيق أفضل النتائج والمستويات من خلال المنافسات أو المباريات وخلال الجدول نجد أن اللاعبين صاحب التسلسل (7) بزمن قدره (34.46) لاعب مدافع وصاحب التسلسل (10) بزمن قدره (32.42) لاعب وسط لم يقعو ا في الحد الأول والسبب قد يكون بدني أو لعدم الاشتراك في اغلب التدريبات أو المباريات مما جعل اللاعبان لم يحققا المستوى الأفضل.

الجدول (12) يبين حدود القمة والمستوى الرياضي المتوقع للاعبي شباب نادي الديوانية

التسلسل	مركز اللعب	اسم اللاعب ورقمه	حدود القمة	نسبة التوقع فوق المستوى الرياضي			نقيم الأداء السابق	الحد الأول		الحد الثاني		الحد الثالث		الحد الرابع
				أفضل 6%	أفضل 4%	أفضل 2%		0.1	0.2	2.1	3.5	3.6	5	5.1
1	حارس	زيد عباس حميد1	68	67	66	64	65	65		64		63		62
2	حارس	عباس فؤاد سالم 22	69	68	67	65	66	66		65		64		63
3	مدافع	مصطفى حسين شريف 6	67	66	65	63	64	64		63		62		61
4	مدافع	حيدر كرار عباس 15	65	63	63	61	62	62		61		60		59
5	مدافع	علي عبد زيد 5	64	62	62	60	61	61		60		59		58
6	مدافع	محمد احسان لفته 4	64	62	62	60	61	61		60		59		58
7	مدافع	امين جميل غياض 3	69	67	68	65	66	66		65		64		63
8	مدافع	كرار حيدر عبد الله 2	71	69	70	67	68	68		67		66		65
9	وسط	منتظر صلاح حسن 28	65	63	63	61	62	62		61		60		59
10	وسط	حسين خالد توفيق16	66	64	64	62	63	63		62		61		60
11	وسط	مصطفى نبيل شريف 30	72	70	71	68	69	69		68		67		66
12	وسط	مصطفى ابراهيم جمعة 17	65	63	63	61	62	62		61		60		59
13	وسط	منتظر عدنان محمد 26	70	68	69	66	67	67		66		65		64
14	وسط	حسين عزيز فرحان 18	72	70	71	68	69	69		68		67		66
15	وسط	حسين صلاح برهان 7	69	67	68	65	66	66		65		64		63
16	وسط	محمد عبد الامير عذاب 14	72	70	71	68	69	69		68		67		66
17	مهاجم	فاهم كاظم كشاش 55	73	71	72	69	70	70		69		68		67
18	مهاجم	عباس ميري حمزة 10	67	65	66	63	64	64		63		62		61
19	مهاجم	حسين زيد كاظم 11	67	65	66	63	64	64		63		62		61
20	مهاجم	حيدر تركي ثعيل 99	72	70	71	68	69	69		68		67		65
21	الفريق		68.21	66.92	65.64	63	64	64		63		62		61

3- 4 عرض وتحليل نتائج حدود القمة والمستوى الرياضي المتوقع للاعبين:

يتضح من خلال الجدول (12) المستويات التي حققها اللاعبون في الاختبار الثاني لتحديد مواقعهم بالنسبة لحدود القمة الرياضية والتنبؤ بمستوياتهم إذ يتضح أن اغلب اللاعبين قد حققوا مستويات أفضل من الحد الأول من الاختبار الخططي والاختبارين المهاري والبدني في الاختبار الأول وهذا يتوقع منهم أن يحققوا مستويات افصل من المستويات السابقة إي أن مستوياتهم في الاختبار الثاني كان قريب على المستوى المتوقع، وهذا ما أكده (محمد رضا إبراهيم المدامغة، 2008) بان الرياضيين عندما يستطيعون تحقيق مستويات سواء كانت في

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 9, September 2023
ISSN: 1658- 8452

الاختبارات الخططية والمهارية والبدنية الخاصة بفعالياتهم مقاربة من الأزمنة والمستويات المسجلة في أخر اختبار لهم وهم يقعون أفضل من المنطقة أو الحد الأول من أفضل انجازاتهم من المنافسة السابقة يمكن اعتبارهم في حالة فورمه رياضية عالية، وأنهم قريبين من تحقيق قمة المستوى وتسجيل مستويات أفضل من مستوياتهم السابقة . مما يدل على أنهم قادرين على الوصول الى المستويات العليا بشكل سهل جدا وتحقيق مستويات مميزة أيضا (188:31)، ويتوقع أن يحقق مستوى أفضل من مستوى الاختبار الأول.

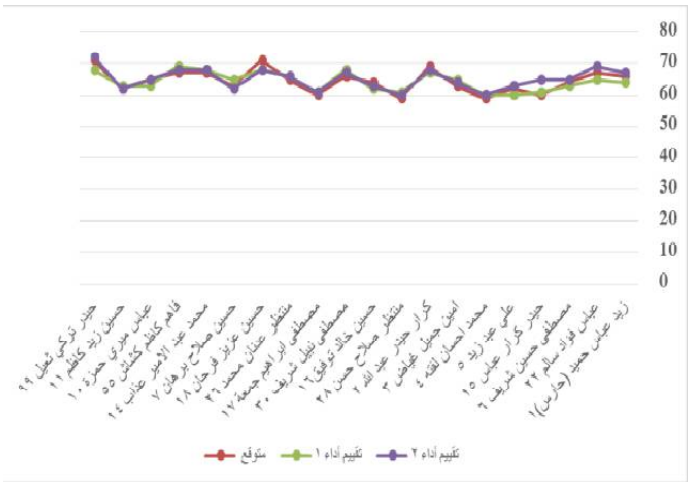
الجدول (13) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لتقييم الأداء بين الاختبار الأول والمتوقع والاختبار الثاني ومستوى الدلالة وقيمة (t) المحتسبة لبيان الفرق بينهما

ت	تقييم المستوى 2فريق		تقييم المستوى المتوقع للفريق		تقييم المستوى 1 للفريق		قيمة (t) الجدولية	مستوى الدلالة	الفرق
	س	ع	س	ع	س	ع			
1	65.15	3.18	64.50	3.51	-	-	0.07	1.90	عشوائي
2	-	-	64.50	3.51	64.35	2.90	0.73	0.35	عشوائي
ت	تقييم المستوى 2 خط الدفاع		تقييم المستوى المتوقع خط الدفاع		تقييم المستوى 1خط الدفاع		قيمة (t) الجدولية	مستوى الدلالة	الفرق
1	س	ع	س	ع	س	ع			
2	64.17	2.64	62.83	3.54	-	-	0.16	1.61	عشوائي
3	-	-	62.83	3.54	62.67	2.88	0.82	0.23	عشوائي
ت	تقييم المستوى 2 خط الوسط		تقييم المستوى المتوقع خط الوسط		تقييم المستوى 1 خط الوسط		قيمة (t) الجدولية	مستوى الدلالة	الفرق
	س	ع	س	ع	س	ع			
1	-	-	64.38	3.85	64.88	3.14	0.49	0.74	عشوائي
2	64.38	3.25	64.38	3.85	-	-	1.00	0.60	عشوائي
ت	تقييم المستوى 2 خط الهجوم		تقييم المستوى المتوقع خط الهجوم		تقييم المستوى لخط الهجوم		قيمة (t) الجدولية	مستوى الدلالة	الفرق
	س	ع	س	ع	س	ع			
1	-	-	66.25	3.27	65.75	2.77	0.70	0.39	عشوائي
2	70.25	1.30	66.25	3.27	-	-	0.18	1.39	عشوائي

3- 5 عرض وتحليل نتائج تقييم الأداء بين الاختبار الأول والمتوقع والاختبار الثاني:

يتضح من الجدول (13) مستوى الأداء المتوقع بطريقة حدود القمة والمستوى الحقيقي الإول والمستوى الثاني إذ جميع المستويات المتوقعة و الحقيقية متقاربة من حيث المستوى والانحرافات غير الكبيرة والفروق بينها عشوائية، مما يدل على أن المستويات المتوقعة بحدود القمة كانت قريبة من المستويات الحقيقية وهذا ما أكده (محمد إبراهيم المدامغة) نقلا عن (ماتفيف واخرين) " بان الرياضيين عندما يستطيعون تحقيق مستويات تدخل ضمن نسبة (2%) المنطقة أو الحد الأول من أفضل مستوى لهممن المستوى السابق، يمكن اعتبارهم في حالة فورمه رياضية عالية، وأنهم قريبين من تحقيق قمة المستوى، مما يدل على أنهم قادرون على الوصول الى القمة بشكل سهل جدا وتحقيق مستويات مميزة أيضا ويمكن التنبؤ بمستوياتهم عن طريق هذه الحدود لان فروقها عشوائية بينها وبين المستويات التي تم إيجادها بتحليل المبار يات سو اء في التقييم الأول أو الثاني "(188:32).

وكذلك يتضح من الجدول أعلاه مستوى الأداء المتوقع بحدود القمة الرياضية ومستوى الأداء الأول ومستوى الأداء الثاني إذ كانت جميع المستويات المتوقعة والحقيقة الأول والثاني متقاربة من حيث المستوى والانحرافات الغير كبيرة وكانت قيمة (t) تحت مستوى دلالة (0.05) مما يدل على أن الفروق عشوائية، "و مما يدل قدرة حدود القمة الرياضية وفق الاختبارات الخططية والمهارية والبدنية أن تتنبأ بحدود القمة الرياضية والمستوى الرياضي بشكل قريب جدا من المستوى الحقيقي "(138:33)، إذ بحسب الجدول أعلاه ومن بعد تحليل مباراة شباب نادي الديوانية وشباب نادي نفط ميسان بحسب الاستمارة المعدة من قبل الخبراء تم تقييم مستوى أداء الفريق ومن ثم المقارنة بالمستوى المتوقع إذ وحسب استمارة التحليل في المباراة الثانية لشباب نادي الديوانية مع شباب نادي الناصرية وجد أن المستويات مقاربة للمستوى المتوقع وهذا ما حقق هدف البحث إذ تم التقييم وفق خطوط اللعب (خط دفاع، خط وسط، خط هجوم) كما موضح في الشكل (10) وتحليل كل خط بحسب اللاعبين الموجودين في كل مركز إذ اثبت حدود القمة الرياضية بأنها لها اماكنية في التنبؤ بالمستوى الأداء ليس للفريق فقط إنما لخطوط اللعب أيضا.



شكل (3) يوضح مستويات التقييم الثلاثة للاعبي نادي الديوانية الرياضي الشباب خلال التقييم 1 و 2 والمتوقع

إذ تمكن من إيجاد فروق عشوائية مع تقييم مستوى الأداء مع الخطوط اللعب الثلاثة (الدفاع، الوسط، الهجوم) مما يؤكد صلاحية هذه الحدود للتنبؤ في حدود القمة والمستوى الرياضي .

4- الخاتمة:

من خلال عرض وتحليل البيانات ومناقشتها توصل الباحثان للاستنتاجات الآتية :

1-يمكن التنبؤ بمستوى الأداء الحقيق للاعبي نادي الديوانية الشباب باستخدام الاختبارات المصممة وفق حدود القمة الرياضية.

2-يمكن التنبؤ بمستوى الأداء الحقيقي لخط الدفاع للاعبي نادي الديوانية الشباب باستخدام الاختبارات المصممة بحدود القمة الرياضية.

3-يمكن التنبؤ بمستوى الأداء الحقيقي لخط الوسط للاعبي نادي الديوانية الشباب باستخدام الاختبارات المصممة بحدود القمة الرياضية.

4-يمكن التنبؤ بمستوى الأداء الحقيقي لخط الهجوم للاعبي نادي الديوانية الشباب باستخدام الاختبارات المصممة بحدود القمة الرياضية.

5-ليس هناك فروق معنوية بين مستوى الأداء الحقيق للاعبي نادي الديوانية الشباب باستخدام الاختبارات المصممة وفق حدود القمة الرياضية وتقييم الأداء الحقيقي .

على ضوء الاستنتاجات التي توصلت لها الدراسة يوصي الباحثان بالتالي:

1-التنبؤ بالمستوى الرياضي للاعبي كرة القدم الشباب قبل المباراة الرسمية بفترة مناسبة .

2-الاعتماد على حدود القمة الرياضية بالتنبوء بالمستوى الرياضي من خلال وضع اختبارات بدنية ومهارية وخططية أكثر ملائمة مع أفراد العينة.

3-السعي لجمع جميع حالات التدريب (الخططية، والمهارية، والبدنية، والنفسية) في اختبار واحد لتكون أكثر ملائمة .

4-اعتماد الأجهزة والأدوات التقنية الحديثة في اختبارات كرة القدم لتكون أكثر واقعية ومنطبقة .

5-اعتماد طرق لتقييم الأداء للاعبي كرة القدم أثناء المباريات أكثر دقة من خلال التصوير بالطائرات المسيرة لتكون أكثر سيطرة لحالات اللعب ومواقف اللعب .

المصادر:

[1] وجيه محجوب؛ **البحث العلمي ومناهجه**: (بغداد، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 2002)، ص81

[2] محمد إبراهيم رضا المدامغة؛ **التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي**: (العراق، بغداد، مكتبة الفضلي، 2008)، ص 167.

[3] Stephen, Judith and Linda Sports training in football for all age groups, P.498

[4] ليندال دافيد وف: **مدخل علم النفس** (ترجمة) سيد طواب واخرون، ط3: (القاهرة، دار ماكرو جيل، 1988)، ص538.

[5] قيس ناجي وبسطويسي أحمد: **الاختبارات والقياس ومبادئ الإحصاء في مجال الرياضة**، بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1987، ص139.

[6] زكريا محمد واخرون: **مبادئ القياس والتقويم في التربية**: (عمان، مكتبة دار الثقافة للنشر، 1999)، ص133.

[7] مصطفى باهي؛ **المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق**: (مركز الكتاب للنشر، 1999)، ص29.

[8] ذوقان عبيدان و(آخرون)؛ **البحث العلمي (مفهومه، أساليبه، أدواته)**: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1988)، ص82 .

[9] دورات رودفي؛ **أساسيات القياس والتقويم في تدريس العلوم**، (ترجمة)، محمد سعيد و (آخرون): (الأردن، دار الأمل، 1985).

[10]زهير الخشاب و(اخرون)؛ **كرة القدم**، ط2: (الموصل، دار الفكر للطباعة والنشر، 1999)، ص219

[11]محمد صبحي حسانين وحمدي عبد المنعم؛ الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم البدني، مهاري، معرفي، نفسي، تحليلي: (القاهرة، مطبعة يوزر سيف، 1988)، ص351.

[12]موفق المولى و(اخرون)؛ **المنهجية الحديثة في التخطيط والتدريب بكرة القدم**، ط1: (بغداد، مركز الفيصل للطباعة والنشر، 2017)، ص59

[13]Syd Hoare: The A. Z. of judo publish by Ippon Books, ltd, 4473, london, N12 oAF, England, 1994, p477.

[14]مفتي إبراهيم حماد؛ **الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم**: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1994)، ص38

[15]زهير الخشاب و(آخرون)؛ **كرة القدم**، ط2: (الموصل، دار الفكر للطباعة والنشر، 1999)، ص38

[16] (Bauer Gerrad (1993): Socces Teaching – use Tactics and Teamwork, sterling publishing co., Inc. New york.p18.

[17]كاظم عبد الربيعي و موفق المولى؛ **الإعداد البدني بكرة القدم**: (دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1988)، ص133

[18]حنفي محمود؛ **كرة القدم للناشئين**: (دار الفكر العربي، القاهرة، 1981)، ص9

[19]شاخوان مجيد كريم؛ تصميم الاختبارات المهارية المركبة كجزء من بطارية اختبار للاعبين الشباب بكرة القدم في مدينة اربيل: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة صلاح الدين، 2003)، ص49-50 .

[20]مكي محمود حسينالراو ي؛ بناء بطارية اختبار المهارات الأساسية بكرة القدم للاعبي شباب محافظة نينوى: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2001)، ص69- 70 .

[21]مكي محمود حسين الراوي؛ **مصدر سبق ذكره**، ص70.

[22]عادل تركي حسن وسلام جبار صاحب؛ **مصدر سبق ذكره**، ص20.

[23]سعد منعم الشيخلي وهافال خورشيد الزهاوي؛ **تدريب كرة القدم المبادئ والتطبيقات**: (السليمانية، مكتب به يوه ند للطباعة والنشر، 2012)، ص319.

[24]مفتي إبراهيم حماد؛ **الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم**: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1994)، ص125 .

[25]يوسف لازم كماش وآخرون؛ **مصدر سبق ذكره**، ص156

[26]محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ **سيكولوجيا التدريب والمسابقات**: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1980)، ص 235 .

[27]عصام عبد الخالق؛ **التدريب الرياضي نظريات-تطبيقات**، ط9: (الإسكندرية، دار الفكر العربي، 1999)، ص 162 .

[28]ريسان خريبط مجيد؛ **التدريب الرياضي**: (مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل،1988)، ص278.

[29]مفتي إبراهيم حماد؛ **الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم**: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1994)، ص 169 .

[30]عويس الجبالي؛ **التدريب الرياضي النظرية والتطبيق**: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2000)، ص 360 .

[31]Watson, s. w; physical fitness and performance, (London, long man .1993) p 19

[32]مروان عبد المجيد إبراهيم؛ **تصميم وبناء اختبارات اللياقة البدنية باستخدام طرق التحليل العاملي**: (عمان، مؤسسة الوراق للنشر، 2001)، ص 164.

[33]محمد عبده صالح ومفتي إبراهيم حماد؛ **أساسيات كرة القدم**: (القاهرة، دار عالم المعرفة، 1994)، ص 92.

[34]كاظم الربيعي وعبد الله المشهداني؛ **كرة القدم للناشئين**: (البصرة، مطبعة دار الحكمة، 1999)، ص 107.

[35]محمد رضا إبراهيم المدامغة؛ **التطبيق الميداني لنظريات وطرا ق التدريب الرياضي**: (العراق، بغداد، مكتبة الفضلي، 2008)، ص187 – 188.

[36]محمد رضا إبراهيم المدامغة؛ **التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي**: (العراق، بغداد، مكتبة الفضلي، 2008)، ص 188.

[37]سعد زغلول بشير ؛ **دليلك الى البرنامج الإحصائي SPSS، الإصدار العاشر**: (المعهد العربي للتدريب والبحوث الاحصائية، 2003)، ص 138.

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 9, September 2023
ISSN: 1658- 8452

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 9, September 2023
ISSN: 1658- 8452

دراسة تحليلية للأداء الفني للفرق المتأهلة لدور 16 في نهائيات كاس العالم بكرة القدم قطر 2022

أ.د مكي محمود حسين [1] عبد الرحمن نشوان سعدون [2] محمد علي ماهر ياسر [3]
جامعة الموصل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة [1]
جامعة الموصل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة [2]
جامعة الموصل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة [3]
([1] Makee19@uomosul.edu.iq)

المستخلص: تحددت مشكله البحث في الإجابة على التساؤل الأتي ما هي النقاط الإيجابية والسلبية في الأداء الفني للفرق المتأهلة لدور 16 في نهائيات كاس العالم بكرة القدم قطر 2022.

هدف البحث: تحليل بعض النواحي الفنية للفرق المتأهلة لدور 16 في نهائيات كاس العالم بكرة القدم قطر 2022

واستخدم الباحثو ن المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمة وطبيعة البحث وتمثل مجتمع البحث بالمنتخبات المشاركة في بطوله نهائيات كاس العالم لكره القدم 2022 التي أقيمت في قطر لمده من 2022/11/20 ولغاية 2022/12/18 والبالغ عددها (32) منتخب، وتمثلت عينه البحث في الفرق المتأهلة الى دور (16) ودور (4)، تم الاعتماد على برنامج الخاص بالتحليل (365 SCORES) والذي يعطي نتائج دقيقه لجمع متغيرات البحث في كل مبار اة و تم تحديد المتغيرات الخاصة بالدراسة وهي:

1-نسبه الاستحواذ على الكره

2-عدد الأهداف التي سجلها الفريق والتي سجلت عليه

3-التسديدات على المر مى والتي شملت (إجمالي التسديدات، التسديدات على المرمى، التسديدات خارج المرمى وتسديدات تم اعتراضها).

4-التمريرات والتي شملت (مجموع المريرات، التمريرات الصحيحة) (نسبة المريرات الصحيحة).

5-افتكاك الكره (قطع الكره) للجانب الدفاعي.

وقد استنتج الباحثان

1-أن أكثر الفرق استحواذا على الكرة كانت قد تأهلت الى دور الـ (8) وهي (انكلترا، الأرجنتين، فرنسا كرو اتيا، البرتغال).

2-كانت أكثر الفرق نجاحا في النسب المئوية (التهديف) هي (انكلترا، الأرجنتين، كرواتيا، البرازيل)

3-أن أكثر الفرق نسبة في التمريرات الصحيحة كانت قد تأهلت الى دور (8) وهي (انكلترا الأرجنتين، كرواتيا، البرازيل، البرتغال).

4-ان أكثر الفرق قطعا للكرة (المغرب، فرنسا، هولندا، البرازيل).

وقد أوصى الباحثون:

1-الاهتمام بمتغيرات البحث (الاستحواذ على الكرة، التسيد على المرمى – التمريرات، افتكاك الكرة (قطع الكرة) عند تدريب اللاعبين لما لها من أهمية.

2-الاهتمام بعملية التحليل للمباريات وخاصة (الاستحواذ على الكرة- التسيد على المرمى، التمريرات، افتكاك الكرة (قطع الكرة) في كرة القدم لما لها من أهمية.

الكلمات المفتاحية: تحليل للأداء الفني – نهائيات كاس العالم – كرة القدم

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 9, September 2023
ISSN: 1658- 8452

1- المقدمة:

تعد كره القدم من الألعاب الرياضية التي تحتل الصدارة والاهتمام في كل بلد من بلدان العالم قياسا بالألعاب الرياضية الأخرى وان نظام بطوله كاس العالم كل (4) سنوات تلعب فيها الجوانب المهارية والبدنية والنفسية والخططية دوراً فعالاً ومؤثراً وان الطرق اللعب المختلفة التي تستخدم في أثناء المباريات يمكن ملاحظات لدى الفرق من خلال الاداءات الفنية التي يستخدمها اللاعبين سواء كانت هذه الاداءات دفاعيه أم هجوميه وكذلك من خلال التحرك المنتظم والصحيح داخل الملعب ولغرض التعرف على جاهزية اللاعبين من كافة النواحي الفنية والبدنية والخططية لا يمكن ملاحظة ذلك إلا من خلال خوض المباريات خصوصا في المباريات الرسمية والتي تظهر المستوى الحقيقي لهؤلاء اللاعبين وهذا لا يتحقق ألا بعد استخدام التحليل العلمي لهذه المباريات والذي يعطينا نتائج دقيقه عن مستوى اللاعبين كأفراد أو مستوى الفريق بأكمله و أن عمليه التحليل للفريق أو الفريق المنافس يعد من العوامل المهمة في وضع الخطة المناسبة للمباراة من قبل المدرب لمقابله الفريق المنافس مستندا بذلك على إمكانيات لاعبيه من حيث نقاط القوه والضعف وكذلك إمكانيات الفريق المنافس وعليه فعمليه التحليل في مجال اللعب أصبح من الأمور المهمة التي لا يمكن الاستغناء عنها أن أراد المدرب تحقيق التفوق في المباراة وتحقيق نتائج جيدة وان " استخدام وسائل التحليل والملاحظة التي تساعد على كشف الأخطاء المهاري هو الخططية التي يتعرضون لها من خلال مشاركتهم في العب الهجومي والدفاعي ومدى حجم مساهمتهم في تنفيذ خطط اللعب حيث يصبح من الممكن تقديم التوصيات المناسبة لمعالجه الجوانب السلبية واستثمار الجوانب الإيجابية بناء على البيانات والمعلومات التي يقدمها البحث مبنية على الأسس العلمية السليمة التي تستخدم الاسلوب نفسه والذي استخدم في الدراسات السابقة للفرق العالمية في كاس العالم "(عباس: 1994، 20)، وهذا التحليل لا يستخدمه المدرب فقط لتحليل فريقه بل يستخدم أيضا لتحليل الفريق المنافس للتعرف على نقاط الضعف والقوة للمنافس ومحاولة إيجاد الحلول المناسبة للتغلب على الفريق المنافس بوضع خطط هجومية أو دفاعية بناءا على نتائج التحليل .

وقد ارتأى الباحثون الخوض في هذه الدراسة لما لها من أهمية في تطوير مستوى اللاعبين من خلال الحصول على بيانات موضوعية للأداء الفني والتعرف على نقاط القوى والضعف لدى المنتخبات المتأهلة لدور 16 في نهائيات كاس العالم 2022 في قطر.

مشكلة البحث

تحددت مشكله البحث في الإجابة على التساؤل الأتي ما هي النقاط الإيجابية والسلبية في الأداء الفني (نسبه الاستحواذ على الكره، عدد الأهداف التي سجلها الفريق والتي سجلت عليه، التسديدات على المرمى والتي شملت، التمريرات، افتكاك الكره)، لدى الفرق المتأهلة لدور 16 في نهائيات كاس العالم (2022) في قطر؟

هدف البحث

1-تحليل بعض النواحي الفنية للفرق المتأهلة لدور 16 في نهائيات كاس العالم بكرة القدم قطر 2022

مجالات البحث

المجال البشري: الفرق المتأهلة لدور 16 في نهائيات كاس العالم لكره القدم (2022) في قطر.

المجال الزماني: لمدة من 2022/11/1 ولغاية 2023/4/11.

المجال المكاني: موصل/جامعه الموصل/ كليه التربية البدنية وعلوم الرياضة/مكتبه كليه التربية البدنية وعلوم والرياضة

تحديد المصطلحات

-**الاستحواذ على الكرة:** " قدره اللاعب أو الفريق ككل من السيطرة على الكره والاحتفاظ بها لأطول فتره ممكنه ومنع لاعبي الفريق المنافس من قطع الكره ويكون ذلك عن طريق استخدام اللاعب لكافه إمكانيات البدنية والمهارية كالمراوغة والخداع والدحرجة والتمرير بين أعضاء الفريق في إطار خطط اللعب "(البياتي والحيالي: 2021، 913).

-**التمرير:** " التمرير هو توصيل الكرة من لاعب إلى أخر بغية استكمال الهجوم أو الاحتفاظ بها وهي الأكثر استخداما في مباريات كرة القدم على الإطلاق "(بلفرطيس واخرون: 2019، 159).

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 9, September 2023
ISSN: 1658- 8452

-**التهديف:** " محاولة اللاعب إدخال الكرة في مرمى الخصم تدفعه قدراته وقابليته الذهنية والبدنية والفنية والخططيه ضمن أطار قانون اللعبة "(جبر واخرون: 1991، 286).

-**افتكاك الكرة (قطع الكرة):** " هي محاوله الانقضاض على اللاعب المهاجم لاستخلاص الكره والاستحواذ عليها أو تشتيتها لإفشال عمليه الهجوم "(حسن وصاحب: 2009، 89).

2- منهج و إجراءات البحث:

2- 1 المنهج المستخدم: استخدم المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمة وطبيعة البحث.

2- 2 مجتمع البحث وعينته

2- 2-1 مجتمع البحث: تمثل مجتمع البحث بالمنتخبات المشاركة في بطوله نهائيات كاس العالم لكره القدم 2022 التي أقيمت في قطر لمده من 2022/11/20 ولغاية 2022/12/18 والبالغ عددها (32) منتخب والجدول (1) يوضح المجموعات المشاركة في النهائيات.

الجدول (1) يبين المجاميع والمنتخبات المشاركة في بطولة كاس العالم 2022 في قطر

المجموعة 1	المجموعة 2	المجموعة 3	المجموعة 4	المجموعة 5	المجموعة 6	المجموعة 7	المجموعة 8
هولندا	انجلترا	الارجنتين	فرنسا	اليابان	المغرب	برازيل	البرتغال
السنغال	امريكا	بولندا	استراليا	اسبانيا	كرواتيا	سويسرا	كوريا ج
الاكوادور	ايران	المكسيك	تونس	المانيا	بلجيكا	الكاميرون	اورجواي
قطر	ويلز	السعودية	الدنمارك	كوستاريكا	كندا	صربيا	غانا

2- 2-2 عينه البحث: تمثلت عينه البحث في الفرق المتأهلة الى دور (16) ودور (8) وكما موضح في الجدول (2).

الجدول (2) يبين الفرق المتأهلة إلى دور (16) في نهائي كاس العالم بكره القدم 2022 في قطر

التسلسل	الفرق	التسلسل	الفرق	التسلسل	الفرق	التسلسل	الفرق
1	هولندا	5	الأرجنتين	9	كرواتيا	13	سويسرا
2	السنغال	6	بولندا	10	أستراليا	14	البرازيل
3	انجلترا	7	فرنسا	11	اسبانيا	15	البرتغال
4	أمريكا	8	المغرب	12	اليابان	16	كوريا الجنوبية

2- 3 متغيرات البحث: تم تحديد متغيرات البحث من خلال التحركات الخطيطة المؤثرة في نتائج المباريات من خلال: (الدراسات والبحوث السابقة، المراجع العلمية المتخصصة في كره القدم، الإفادة من أراء الخبراء وكما موضح في الملحق (1)).

إذ تم تحديد المتغيرات الخاصة بالدراسة وهي:

1-نسبه الاستحواذ على الكره.

2-عدد الأهداف التي سجلها الفريق والتي سجلت عليه.

3-التسديدات على المرمى والتي شملت (إجمالي التسديدات، التسديدات على المرمى، التسديدات خارج المرمى، التسديدات تم اعتراضها).

4-التمريرات والتي شملت (مجموعه التمريرات، والتمريرات الصحيحة، نسبة التمريرات الصحيحة).

5-افتكاك الكره (قطع الكره) للجانب الدفاعي.

2- 4 تصميم استمارة الملاحظة:

2- 4-1 الصدق الظاهري للاستمارة: تم تصميم استمارة الملاحظة ملحق (1) والتي سجلت الاداءات التي سيستخدمها الباحثان في التحليل ثم عرض هذه الاستمارة على مجموعه من الخبراء الملحق (2)، وعليه حصل الباحثان على الصدق الظاهري للاستمارة "ويمكن أن يعد الاختبار صادقاً بعد عرضه على عدد من المختصين والخبراء في المجال الذي يقيسه الاختبار "(عويس: 1999، 55).

2- 4-2 ثبات وموضوعية استمارة التحليل: وبما أن الباحثان سيعتمدان على برنامج خاص في تحليل المباريات ونقل البيانات الخاصة بمتغيرات البحث الى استمارة الملاحظة فان هذه الاستمارة ستتمتع بثبات عالي مهما تم تكرار أعاده نقل البيانات إلى استمارة الملاحظة، فضلاً عن موضوعيتها لان البيانات التي ستنقل ستكون ثابتة ومحدده حتى عند تغير الشخص القائم بنقل البيانات أو المتغيرات.

2- 5 البرنامج المستخدم في تحليل المباريات: تم الاعتماد على برنامج الخاص بالتحليل (365 SCORES) للتجربة الرئيسية لدور 16 في نهائيات كاس العالم قطر 2022 والذي يعطي نتائج دقيقه لجمع متغيرات البحث في كل مبار اة .

2- 6 التجربة الاستطلاعية: قام الباحثون بأجراء تجربة استطلاعية على عدد من المباريات في كرة القدم باستخدام البرنامج الخاص بالتحليل وذلك لغرض التعرف على إمكانية نقل وتسجيل البيانات وتحليلها في استمارة التسجيل وكذلك للتعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحثون وقد تم اختيار مباراة

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 9, September 2023
ISSN: 1658- 8452

السعودية والأرجنتين والتي أقيمت في ملعب لوسيل بتاريخ 22 نوفمبر 2022 من المجموعة الثالثة وكذلك مباراة ألمانيا واليابان والتي أقيمت في ملعب خليفة بتار يخ 23 نوفمبر 2022 من المجموعة الخامسة للدور الأول 32.

2- 7 الوسائل الاحصائية المستخدمة: استخدم النظام الإحصائي (SPSS)، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، النسبة المئوية .

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3- 1 عرض وتحليل نتائج دور (16) لمتغيرات البحث:

جدول (3) يبين نتائج متغيرات البحث لدور (16) لكاس العالم (2022) في قطر

ت	الفريق	نقاط	م	الاستحواذ	إجمالي التسديدات	تسديد على المرمى	نسبة التسديد %	التمريرات	التمريرات الصحيحة	نسبة المناولات الصحيحة %	الفكاك الكرة	له	عليه
1	هولندا	10	4	53	36	14	39	2139	1806	84	73	8	2
2	السنغال	6	4	45	52	13	25	1522	1215	80	43	5	7
3	انكلترا	10	4	65	47	21	45	2521	2218	88	48	12	2
4	امريكا	5	4	53	45	15	33	2032	1717	84	52	3	4
5	الارجنتين	9	4	65	57	25	44	2687	2364	88	59	7	3
6	بولندا	4	4	37	31	9	29	1392	1078	77	64	3	5
7	فرنسا	9	4	58	70	25	36	2387	2077	87	88	9	4
8	استراليا	6	4	38	26	8	31	1530	1161	76	58	4	6
9	اليابان	6	4	36	44	14	32	1602	1244	78	70	5	4
10	اسبانيا	4	4	76	49	17	35	3756	3415	91	53	9	3
11	المغرب	10	4	33	30	10	33	1351	1058	78	92	4	1
12	كرواتيا	8	4	55	46	20	43	2363	2000	85	65	4	1
13	البرازيل	9	4	56	75	30	40	2282	2006	88	71	7	2
14	سويسرا	6	4	48	37	13	35	1899	1566	82	48	5	9
15	البرتغال	12	4	58	54	23	43	2247	1929	86	53	13	5
16	كوريا ج	7	4	48	50	19	38	1833	1522	83	59	5	8

جدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث

ت	المتغيرات	عدد الفرق	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	النقاط	16	7.5625	2.39357
2	عدد المباريات	16	4.0000	.00000
3	الاستحواذ	16	51.5000	11.91078
4	اجمالي التسديدات	16	46.8125	13.46709
5	التسديدات على المرمى	16	17.2500	6.37181
6	نسبة التسديدات الصحيحة	16	36.3125	5.78180
7	المناولات	16	2096.4375	608.67627
8	المناولات الصحيحة	16	1773.5000	607.51461
9	نسبة المناولات الصحيحة	16	83.4375	4.56024
10	قطع الكرة	16	62.2500	13.91163
11	الأهداف له	16	6.4375	3.05437
12	الأهداف عليه	16	4.1250	2.41868

من الجدول (3) والخاص بمتغيرات البحث في الأداء الفني للمنتخبات المشاركة في نهائيات كاس العالم (2022) في قطر للدور (16) إذ خاض كل فريق أربعة مباريات للوصول لهذا الدور إذ نلاحظ بان أعلى الفرق استحواذ للكرة هي فرق اسبانيا (76%) وانكلترا (65%) والأرجنتين (65%) والبرتغال (58%) ويرى الباحثون بان لهذه المتغيرات أهمية كبيرة في تحقيق النتائج الايجابية إذ نلاحظ بان (7) فرق من الفرق الأكثر استحواذاً للكرة قد تأهلت الى دور الثمانية بنسبة (87.5%) وان الاستحواذ على الكره سيجعل الفريق بحالة هجوميه وذلك لأنه مسيطر على الكره " وان القاعدة العامة التي تقودك الى الانتصار في كره القدم الحديثة هي قاعدة الاستحواذ على الكره فالمستحوذ مسيطر وهو اقرب الى تسجيل الهدف من منافسه وان المبدأ التدريبي لمدربي كره القدم تؤكد دائما على أن المستحوذ على الكره هو من يسيطر على المباراة ويكون الأقرب الى تحقيق الفوز "(محمود: 2021، 15)، أما في التسديد (التهديف)(الذي يشمل التسديدات على المرمى وكذلك خارج المرمى والتسديدات التي تم اعتراضها) كانت الفرق الأكثر تسديدا هي لبرازيل (75) تسديدة وفرنسا (70) تسديدة أما أكثر الفرق نسبة في التسديد على المرمى كانت انكلترا (45%) والأرجنتين (44%) تليها البرتغال وكرواتيا، أما في عدد الأهداف فكان أكثر الفرق تسجيلا للأهداف هم منتخب البرتغال (13) هدف ومنتخب انكلترا (12) هدف أما أكثر الفرق تلقيا للأهداف هم منتخب سويسرا (9) أهداف وكوريا الجنوبية (8) أهداف من الفرق المتأهلة، أما بالنسب للتسديدات على المرمى (أي الكرات التي كانت توجه الى داخل المرمى وليس خارجه) فان (6) فرق كانت أكثر الفرق نسبة للتسديد على المرمى قد تأهلت لدور الثمانية وهي (هولندا، انكلترا، الأرجنتين، كرواتيا، البرازيل، البرتغال) بنسبة (75%) من الفرق المتأهلة، أما بالنسبة لعدد الأهداف فقد تأهلت (6) فرق الى دور الثمانية من أصل الفرق الثمانية التي تأهلت والتي كانت لها اكبر عدد من

الأهداف وهي (انكلترا، الأرجنتين، فرنسا، كرواتيا، البرازيل، البرتغال) بنسبة (75%) من الفرق المتأهلة ونلاحظ أيضا بالنسبة للأهداف التي سجلت على الفريق فقد تأهلت (7) فرق من الفرق التي سجلت عليه اقل عدد من الأهداف وهي (هولندا، انكلترا، الأرجنتين، فرنسا، المغرب، كرواتيا، البرازيل) بنسبة (87.5%) من الفرق المتأهلة، و يعد التصويب على المرمى واحدا من أهم أجزاء اللعب الهجومي بل يعد واحدا من أهم أساسيات لعبة كرة القدم على الإطلاق واللاعب الممتاز هو الذي يكون تصرفه ايجابيا داخل منطقة جزاء المنافس أو بالقرب منها بمعنى انه يحاول دائما إذا ما أتيحت له الفرصة أن يصوب الى المرمى في حدود هذه المنطقة "(إبراهيم: 1984، 64) " وان الفريق الذي يجيد لاعبوه التهديف تكون فرص فوزه كبيرة على عكس الفريق الذي لا يجيد لاعبوه التهديف "(الخشاب وذنون: 2005، 99) " ويعد التهديف الوسيلة الأساسية لتقرير النتيجة بالنسبة لخصمين متكافئين وهو القرار الأول والأخير وثمرة جهود اللاعبين طيلة زمن المباراة وتأتي أهمية التهديف كونه يقرر نتيجة المباراة "(مولود: 2009، 55).

أما بالنسبة التمريرات كانت أكثر الفرق استخداما التمريرات على اختلاف أنواعها هي الأرجنتين بواقع (2687) تمريره وكانت نسبة التمريرات الصحيحة (88%) بواقع (2364) يليها منتخب انكلترا (2521) تمريره بنسبة مئوية قدرها (88%) التمريرات الصحيحة بواقع (2218) تمريره، وبالنسبة التمريرات فقد تأهلت (7) فرق الى دور الثمانية والتي كانت أكثر الفرق بالنسبة التمريرات الصحيحة في المباريات وهي (هولندا، انكلترا، الأرجنتين، فرنسا، كرواتيا، البرازيل، البرتغال) بنسبة (87.5%) من الفرق المتأهلة، إذ بعد التمرير " الوسيلة الأساسية في بدء الهجوم وبنائه وتطويره وإنهائه وهو الأكثر استخداما طول ز من اللعبة فأكثر من (80%) الحالات التي يحصل فيها اللاعب على الكرة بكون التصرف فيها بالتمرير" (إبراهيم: 1994، 106) " وتعد المفتاح الحقيقي للعب الجماعي والمناولة الجيدة تتصف بالدقة والبساطة والقوة فالمناولة الدقيقة تمكن الفريق المهاجم من الاستمرار في الاستحواذ على الكرة وعدم فقدانها كما أن البساطة في المناولة تسهل على الزميل استقبالها مما يساهم في استمرار الهجمة فضلاً عن فتح ثغرات في دفاعات الفريق المنافس أما قوة المناولة فهي سرعة وصولها الى الزميل وان المناولات المؤثرة تساهم كثيرا في كشف الملعب واستحداث الثغر ات في الدفاع "(حسن وصاحب: 2009، 29). أما في افتكاك الكرة (قطع الكرة) فكانت أكثر الفرق قطعاً للكرة هو منتخب المغرب بواقع (92) قطعا للكرة يليها منتخب فرنسا (88) قطعاً للكرة يليها منتخب هولندا ومنتخب الوازيل وافتكاك الكره (قطع الكره) " تعني انقضاض اللاعب المدافع على المناصب بهدف الاستحواذ على الكره منه أو تشتتها وفي كره القدم الحديثة أن استخلاص الكره ليس قاصرا فقط على لاعبي الدفاع بل انه أصبح ذا أهميه كبرى بالنسبة للاعبي الهجوم واللعب الحديث ليقتضي على اللاعب مهاجمه المنافس بمجرد فقده هو او فريقه الكره بهدف استخلاص الكره منه والاستحواذ عليها هو وفريقه ثانيه حتى يمكن مهاجمه الفريق المضاد أو على الأقل أفساد هجومه "(مختار: 2008، 128) " وعند قطع الكره من المنافس سينتقل الفريق من الجانب الدفاعي الى الجانب الهجومي مما سيعيد الخطر إلى هدف الفريق المنافس وبالتالي سيكون الفريق هو الذي يهدد مرمى الفريق المنافس وكذلك بأبعاد الخطر عن مرماه وبالتالي ستكون حظوظ الفريق المنافس ضعيفة في تسجيل هدف وهذا ما اكدة البحث حيث نلاحظ بان الفرق التي كانت لديها أكثر عمليات لقطع الكره هي الفرق التي سجلت عليها اقل الأهداف، علما بان الفرق التي تأهلت لدور الثمانية هي (هولندا، انكلترا، الأرجنتين، فرنسا، كرواتيا، المغرب، البرازيل، البرتغال)، نلاحظ بان لهذه الاداءات الفنية التي تم تحليلها أهمية كبيرة في كرة القدم إذ تعد الاداءات الفنية (المهارات الأساسية بكرة القدم) وهي " حركات يتقنها اللاعب ويستطيع استخدامها في ظروف وحالات متنوعة ومختلفة "(زام واخرون: 2005، 81)، أن تحليل الاداءات الفنية في المباريات الرسمية يعد المقيم الحقيقي لمستوى الفريق وفقا لمختلف الظروف التي يتعرض لها اللاعب والفريق وهذه الاداءات الفنية من الاستحواذ على الكرة والتهديف التمريرات وقطع الكرات هي مهارات أساسية في لعبة كرة القدم وان إجادة الفريق لهذه المهارات تحقق طموحات الفريق في الوصول للمستوى العالمي وتحقيق الانجاز الأفضل إذ أن " إتقان المهارات هي الركيزة الأساسية للقيام بتنفيذ الواجبات المكلف بها

ويجب على اللاعب أن يقرن تحركه بقدرته الفائقة على أداء المهارات الهجومية فهو يستطيع أن يجري بالكرة ويمرر ويقوم بالخداع أثناء تحركه وجريه وان يصوب الكرة نحو المرمى بدقة "(محمود و حماد: 2008، 34) " وان مهارات كرة القدم تعد الدعامة الأساسية التي تبنى عليها اللعبة وان إتقانها يعمل على تحقيق أفضل النتائج "(النعيمي: 1992، 16) .

4- الخاتمة:

من خلال عرض وتحليل البيانات ومناقشتها توصل الباحثون للاستنتاجات التالية:

1-إن أكثر الفرق استحواذا على الكرة كانت قد تأهلت الى دور الـ (8) وهي (انكلترا، الأرجنتين، فرنسا، كرواتيا، البرتغال).

2-كانت أكثر الفوق نجاحا في النسب المئوية (التهديف) هي (انكلترا، الأرجنتين، كرواتيا، البرازيل) .

3-إن أكثر الفرق نسبة في التمريرات الصحيحة كانت قد تأهلت الى دور (8) وهي (انكلترا، الأرجنتين، كرواتيا، البرازيل، البرتغال).

4-إن أكثر الفرق قطعا للكرة (المغرب، فرنسا، هولندا، لبرازيل).

على ضوء الاستنتاجات التي توصلت لها الدراسة يوصي الباحثون بالتالي:

1-الاهتمام بمتغيرات البحث (الاستحواذ على الكرة، التسيد على المرمى، التمريرات، افتكاك الكرة (قطع الكرة) عند تدريب اللاعبين لما لها من أهمية .

2-أن يهتم المدربون والقائمون على لعبة كرة القدم بمتابعة البطولات الدولية للوقوف على المتغيرات والتطورات الحادثة في مجال كرة القدم.

3-إجراء دراسات مشابهة لفرقنا المحلية ومنتخباتنا للوقوف على نقاط القوة والضعف ومحاولة تعزيز ذلك.

4-الاهتمام بعملية التحليل للمباريات وخاصة (الاستحواذ على الكرة، التسيد على المرمى، التمريرات، افتكاك الكرة (قطع الكرة) في كرة القدم لما لها من أهمية.

5-اعتماد تحليل المباريات بأسلوب علمي سواء المحلية منها أو غيرها ومناقشتها مع المدربين والاعتماد على التقويم الموضوعي للاعبين بشكل خاص والفريق بشكل عام .

المصادر:

[1] إبراهيم، مفتي، (1994)؛ الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة

[2] إبراهيم، مفتي، (1982)؛ الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة

[3]ابر اهيم، مروان عبد المجيد، (2002)؛ طرق ومنهاج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، الدار العلمية الدولية ودار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان

[4] بلفريطس، اسين ناي، وناجح، دمحم، وغنام، نور الدين، (2019)؛ أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب المدمج على تحسين أداء بعض المهارات الأساسية (التمرير، الدحرجة، التسديد، الجري بالكرة، لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة)، المجلة الجزائرية للأبحاث والدراسات، ط2

[5] حسن، عادل تركي وصاحب، سلام جبار (2009): كره القدم تعليم وتدريب

[6] الحيالي، معن عبد الكريم و البياتي ،حسين احمد (٢٠٢١)؛ اثر تمارين الاستحواذ على الكره في بعض المهارات الأساسية للاعبي كره القدم الشباب، مجله أبحاث كليه التربية الأساسية، مجلد ١٧، العدد ٣

[7] الخشاب، زهير قاسم، وذنون معتز يونس (2005)؛ كره القدم (مهارات اختبارات قوانين)، دار ابن الهيثم للطباعة والنشر، موصل).

[8] شعلان، ابراهيم و عفيفي، محمد (2001)؛ كرة القدم للناشئين، ط1: (مركز الكتاب للطباعة والنشر، القاهرة

[9] عباس، محمد عبد الواحد (1994)؛ تحليل اللعب الهجومي والدفاعي للاعبي خط الوسط بكره القدم رسالة ماجستير جامعه الموصل).

[10]عبيدات، ذوقان، وعدس، كايد، وعبد الحق، كايد (1988)؛ البحث العلمي (مفهومه-أدواته-أساليبه)، دار الفكر العربي، القاهرة

[11]عويس، خير الدين علي احمد (1999)؛ دليل البحث العلمي: (دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة).

[12]قريطم، محمد جلال وصالح ،محمد عبده (1967)؛ كرة القدم، ط3، عالم الكتب، القاهرة

[13]زام، قاسم واخرون (2005)؛ أسس التعلم والتعليم بكره القدم: (دار الكرار للطباعه والنشر، بغداد

[14]محسن، ثامر وعبد الأمير، يوسف، (1991)؛ الاختبار و التحليل بكرة القدم، مطبعة جامعة الموصل.

[15]محمدي، ممدوح (2017)؛ سيكولوجية الفوز و توظيف اللاعبين في كرة القدم، ط1 مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر .

[16]محمود أبو العينين، مفتى حماد، (2008)؛ تخطيط برامج إعداد لاعبي كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة

[17]مختار، حنفي محمود(2008)؛ كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة

[18]مولود ،ضياء حمود (2009)؛ تحليل الأداء المهاري الهجومي والدفاعي للاعبي الارتكاز في خليجي 19 بكرة القدم، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الأول، المجلد الثاني

[19]النعيمي، ضرغام جاسم (1992)؛ وضع درجات معياريه لبعض المهارات الأساسية بكره القدم لطلاب كليه التربية الرياضية: (رسالة ماجستير غير منشوره، جامعه الموصل).

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 9, September 2023
ISSN: 1658- 8452

الملاحق:

ملحق (1) يوضح استمارة استبيان

جامعة الموصل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

استبيان

السيد الخبير ---------- المحترم

في آلية إجراء البحث الموسوم **(دراسة تحليلية للأداء الفني للفرق المشاركة في نهائيات كأس العالم بكرة القدم 2022)** وبصفتكم من ذوي الخبرة والاختصاص يرجى التفضل بالاطلاع على الاستمارة المرفقة والخاصة بالجوانب الفنية التي سيتم تحليلها على الفرق المشاركة في البطولة وبيان مدى صلاحيتها علما بان التحليل سيتم بالاعتماد على برنامج خاص بذلك .

شاكرين تعاونكم خدمة للرياضة والبحث العلمي

الاستمارة: تصلح [ ] لا تصلح [ ]

الاسم:

اللقب وتاريخ الاستحقاق:

الجامعة:

الكلية:

التاريخ:

الباحثون

ت	له	علية	الاستحواذ	إجمالي التسديدات	تسديدات على المرمى	تسديدات خارج المرمى	نسبة التسديدات الصحيحة	تمريرات	تمريرات صحيحة	نسبة التمريرات الصحيحة	افتكاك الكرة
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
مج											

الملحق (2) يوضح أسماء الخبراء

الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	المؤسسة
د ضرغام جاسم	أستاذ	قياس وتقويم/كرة قدم	جامعة الموصل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
د نوفل فاضل	أستاذ	تعلم حركي/كرة قدم	جامعة الموصل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
د سعد باسم	أستاذ	قياس وتقويم	جامعة الموصل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
أ.م.د معن عبد الكريم	أستاذ مساعد	تدريب/كرة قدم	جامعة الموصل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
أ.م.د عبد الملك سليمان	أستاذ مساعد	بايوميكانيك/كرة قدم	جامعة الموصل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
أ.م.د هادي أحمد	أستاذ مساعد	تدريب/كرة قدم	جامعة الموصل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
أ.م.د نشأت بشير	أستاذ مساعد	بايوميكانيك/كرة قدم	جامعة الموصل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
أ.م.د عمار شهاب	أستاذ مساعد	قياس وتقويم/كرة قدم	جامعة الموصل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
م.د علي زهير	مدرس	تدريب /كرة قدم	جامعة الموصل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 9, September 2023
ISSN: 1658- 8452

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 9, September 2023
ISSN: 1658- 8452

تأثير تمرينات التدريب المتقطع عالي الكثافة في تطوير القدرة الانفجارية ودقة أداء مهارتي الارسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة

م.د ديانا حسين عبد الكريم [1]
الجامعة المستنصرية/كلية التربية الأساسية [1]
([1] dianahussean@gmail.com)

المستخلص: ويعد التدريب المتقطع عالي الكثافة من الأساليب التدريبية التي من الممكن من خلاله تحقيق كفاءة عالية والارتقاء بالمستوى الرياضي، وان فكرة التدريب المتقطع عالي الكثافة تنص على استخدام تمرينات بفترات متناوبة قصيرة تتميز بالكثافة مما يجعل الجسم بحاجة إلى كمية أوكسجين اكبر من المعتاد تتبعها فترات استراحة قصيرة جدا.

وتكمن المشكلة البحث إن تفاوت في مستوى أداء اللاعبين الممارسين بالكرة الطائرة فئة الشباب وأثره على سرعة أداء الارسال والضرب الساحق ودقته وان إي ضعف في مستوى القدرات البدنية ومنها القدرة الانفجارية يزيد من صعوبة السرعة والدقة في الأداء المهاري وهذا يصعب من أداء المنافسة والحسم في المباريات.

مما ولد لدى الباحثة دافعاً في القيام بدراسة وعلى وضع المناهج التدريبية الصحيحة والحديثة لإبراز مواقع الضعف تمهيداً لمعالجتها مما يناسب اللاعب وظروف فريقه.

أهداف البحث:

1-أعداد تمرينات بالتدريب المتواتر عالي الكثافة.

2-التعرف على تمرينات بالتدريب المتواتر عالي الكثافة في تطوير القوة الانفجارية ودقة الأداء لمهارتي الارسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة .

فرض البحث:

1-هناك فروق ذات دلالة إحصائية معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية لدى عينة البحث في تطوير القدرة الانفجارية ودقة الأداء لمهارتي الارسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة .

منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم (المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي) لملائمته لطبيعة البحث ومشكلته. أما مجتمع البحث فقد حدد الباحث مجتمع البحث للاعبين المدرسة التخصصية للكرة الطائرة في. والبالغ عددها (18) لاعب، وبعد استبعاد لاعبتين لأداء التجربة الاستطلاعية عليهم، بلغ عددهم (16) لاعب من لاعبوا المدرسة التخصصية لرعاية الموهبة الرياضية في بغداد، للمدة من 2023/5/31 الى 2023/8/11، على قاعة المدرسة التخصصية لرعاية الموهبة الرياضية في بغداد.

فيما تضمنت الاستنتاجات التي توصلت إليها الباحثة التالي:

-أثبتت النتائج البحث بالتدريب المتقطع عالي الكثافة لها دور فعال في تطوير القدرة الانفجارية لدى أفراد عينة البحث .

التوصيات البحث: أن النتائج التي توصلت إليها الباحثة التي أثبتت تطور القدرة الانفجارية (الذراعين الرجلين) فمن الممكن إجراء دراسات على قدرات بدنية أخرى وفعاليات رياضية أخرى.

كلمات المفتاحية: التدريب المتقطع- القدرة الانفجارية – دقة أداء الارسال- الضرب الساحق .

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 9, September 2023
ISSN: 1658- 8452

1- المقدمة:

لقد حقق العلم قفزات كبيرة في الميادين كافة بشكل عام وفي الميدان الرياضي بشكل خاص في ظل التطور والنهضة العلمية الحديثة إذ التكنولوجيا العلمية منطلق التقدم والرقي في الألعاب الرياضية. وان واحداً من العلوم الرياضية المتعددة هو علم التدريب الرياضي الذي جمع علوماً مختلفة في مجال تخصصات الألعاب والفعاليات الرياضية إذ ارتبط بنظريات العلوم الأخرى وقواعدها ومبادئها الأساسية الصحيحة بحيث يكون مردود هذه العلوم والنظريات الى تقدم وتطور الأداء البدني والمهاري لتحقيق أفضل انجاز رياضي مطلوب.

وهذا البحث يرتبط بشكل مباشر بالقوة وتحديداً القوة الانفجارية والتي ترتبط بمجموعة من الألعاب الرياضية من بينها لعبة الكرة الطائرة.

وتعد لعبة الكرة الطائرة واحدة من الألعاب الجماعية المحبوبة لدى شعوب العالم بصورة عامة والتي ارتبط تطور مستوى أداء لاعبيها وهنا يكون التركيز على القوة الانفجارية التي تحقق الانجاز العالي وحسم المباريات من خلال الارسال والضرب الساحق مع التأكيد على ارتباط القوة مع السرعة والدقة فضلا عن النواحي الأخرى كالخططية والقدرات البدنية... وغيرها.

مما يوجب على العاملين في هذا المجال اعتماد المناهج والخطط التدريبية الحديثة المعاصرة ويعد التدريب المتواتر عالي الكثافة من الأساليب التدريبية التي من الممكن من خلاله تحقيق كفاءة عالية والارتقاء بالمستوى الرياضي، ان برنامج هيت هو اختصار لمصطلح (هاي أنتانسيتي أنترفال ترينين) وهو يعني تدريبا عالي الكثافة ومتقطعاً . وانتشر هذا البرنامج عبر العالم ولاقى رواجا مهما في الدول العربية أيضا،وان فكرة التدريب المتواتر عالي الكثافة تنص على استخدام تمرينات بفترات متناوبة قصيرة تتميز بالكثافة مما يجعل الجسم بحاجة إلى كمية أوكسجين اكبر من المعتاد تتبعها فترات استراحة قصيرة جدا، كما تعد شكل من أشكال ترييض القلب والأوعية الدموية، قد تختلف فترة جلسات (HIIT) المعتادة من 4 إلى 30 دقيقة، وتوفر هذه التدريبات المكثفة القصيرة وضعية وقدرة رياضية أفضل، تحسين أيض الجلوكوز.

وان الألعاب الجماعية تطورت على المستوى الدولي في العصر الحديث بشكل ملحوظ وخصوصاً خلال السنوات الأخيرة نتيجة الارتقاء بإمكانات اللاعبين وأدواتهم ومستوياتهم في مختلف النواحي لذا يجب البحث عن أساليب تدريبية تتلائم مع هذا التطور وذلك بسبب التغيرات الحديثة التي طرأت على اللعبة، منها فتح منطقة إرسال على طول خط النهاية فضلا عن مس الكرة على الشبكة وعبورها بالإرسال إذ تكون في هذه الحالة لاعبة بعدما كانت خطأ وتمثل مهارة الارسال الساحق من القفز أهمية خاصة من بين المهارات الأساسية للعبة بالكرة الطائرة إذ يتطلب الارسال والضرب الساحق صفة بدنية خاصة مثل القوة وسرعة الاستجابة الحركية والقوة المميزة بالسرعة وهذه الصفات إذا تفاعلت بشكل جيد وايجابي مع صفات اللاعب الجسمية كالطول والوزن فأنها ستكون عاملاً مساعداً في حسم نتيجة المباراة لصالحه.

مشكلة البحث:

إن متابعة التقدم في المستوى البدني والوظيفي والخططي والنفسي والمهاري للاعب الكرة الطائرة على مراحل دورية سواء كانت في الوحدات التدريبية أو أثناء المباريات تعد من الأمور الأساسية في تقويم قدرات اللاعبين ومستوياتهم وخصوصاً الشباب تساعد المدرب في التعرف على مقدار القدرة العضلية التي تعمل وبالذات القدرة الانفجارية للاعبين الممارسين لمهارة الارسال والضرب الساحق وهنا تكمن المشكلة إذ يوجد تفاوت في مستوى أداء اللاعبين الممارسين بالكرة الطائرة فئة الشباب وأثره على سرعة أداء الارسال والضرب الساحق ودقته وكذلك تشخيص ضعف أداء الارسال والضرب الساحق. وان ضعف مستوى القدرات البدنية ومنها القدرة الانفجارية يزيد من صعوبة السرعة والدقة في الأداء المهار ي وهذا يصعب من أداء المنافسة والحسم في المباريات.

مما ولد لدى الباحثة دافعاً في القيام بدراسة وعلى وضع المناهج التدريبية الصحيحة والحديثة لإبراز مواقع الضعف تمهيداً لمعالجتها مما يناسب اللاعب وظروف فريقه.

أهداف البحث:

1-أعداد تمرينات بالتدريب المتواتر عالي الكثافة.

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 9, September 2023
ISSN: 1658- 8452

2-التعرف على تمرينات بالتدريب المتواتر عالي الكثافة في تطوير القدرة الانفجارية ودقة الأداء لمهارتي الارسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة .

فرض البحث:

1-هناك فروق ذات دلالة إحصائية معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية لدى عينة البحث في تطوير القدرة الانفجارية ودقة الأداء لمهارتي الارسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة.

مجالات البحث

المجال البشري: لاعبوا المدرسة التخصصية لرعاية الموهبة الرياضية في بغداد.

المجال الزمني: من 2023/5/31 الى 2023/8/11.

المجال المكاني: قاعة المدرسة التخصصية لرعاية الموهبة الرياضية في بغداد .

2- منهج البحث وجراءته الميدانية:

2- 1 منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم (المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي) لملائمته لطبيعة البحث ومشكلته .

2- 2 مجتمع البحث وعينته: حددت الباحثة مجتمع البحث للاعبين المركز المدر سة التخصصية لرعاية الموهبة الرياضي للكرة الطائرة. والبالغ عددها (18) لاعب،وبعد استبعاد لاعبين لأداء التجربة الاستطلاعية عليهم، بلغ عددهم (16) لاعب . أجرت الباحثة التجانس لأفراد عينه البحث في (الطول والوزن والعمر) الموضح في الجدول (1) وتبين أن أفراد عينة البحث ذو توزيع طبيعي إذ أن قيم معامل الالتواء كانت محصورة بين (+1) مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث .

جدول (1) يبين تجانس عينه البحث

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الطول	1.604	0.466	1.605	0.311
العمر	22.916	1.975	23.500	0.627
الوزن	57.333	5.348	59.000	0.449

قيمة معامل الالتواء منحصر بين +1 مما يدل على توزيع مجتمع البحث توزيعا اعتداليا.

2- 3 وسائل جمع المعلومات والأدوات والأجهزة المستخدمة:

2- 3-1 وسائل جمع المعلومات: (المراجع والمصادر العربية والأجنبية، الملاحظة والتجريب، الاختبارات والقياس، شبكه الاتصال الدولية الانترنت، استمار ة جمع المعلومات).

2- 3-2 أجهزه وأدوات البحث: (ميزان طبي لقياس الوزن والطول الكلي، شريط لاصق بعرض 5 سم وأدوات مكتبيه، شريط قياس بالسنتمتر، كرات طائرة عدد (10)، ساعة توقيت الكترونية، ملعب كرة طائرة، شبكه كرة طائرة ذات مواصفات قانونيه).

2- 4 إجراءات البحث الميدانية:

2- 4-1 ترشيح الاختبارات المناسبة للمتغيرات المبحوثة: تم ترشيح مجموعة من الاختبارات في استمارة استبانه، لاستطلاع أراء الخبراء حول تحديد الاختبارات القدرة الانفجارية، والموضحة في ملحق (1)، وبعد جمع الاستمارات وتفريغ البيانات تم اعتماد الاختبارات التي حققت نسبه اتفاق (75%) فأكثر كنسبة للاختبارات، وكما موضح في الجدول (2).

الجدول (2) يبين أراء السادة الخبراء حول تحديد الاختبارات القدرة الانفجارية

القدرة الانفجارية	الاختبارات المرشحة	الأهمية النسبية	الترشيح	
			قبول	رفض
القدرة الانفجارية للرجلين	-اختبار الوثب العمودي من الثبات .	80	√	
	-اختبار الوثب العمودي من الحركة .	70		×
	-اختبار الوثب العريض من الثبات .	65		×
القدرة الانفجارية للذراعين	-رمي الكرة الطبية زنة (2كغم) أماما من فوق الرأس	55		×
	-رمي الكرة الطبية زنة (2كغم) باليدين من فوق الرأس في وضع الجلوس على الكرسي .	65		×
	-رمي الكرة الطبية زنة (1كغم) من الوقوف .	85	√	

فيما تم إعداد استمارة استبانة استطلاع أراء الخبراء حول تحديد الاختبارات المناسبة لمهارة الارسال والضرب الساحق إذ تم تحديد نسبة 75% فأكثر كنسبة قبول للاختبار وكما موضح في الجدول (3).

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 9, September 2023
ISSN: 1658- 8452

الجدول (3) يبين أراء السادة الخبراء حول تحديد الاختبارات المناسبة لمهارة الارسال والضرب الساحق

المهارات	الاختبارات المرشحة	الأهمية النسبية	الترشيح	
			القبول	الرفض
الارسال	الارسال من الأعلى أو الأسفل	%67		×
	الارسال الساحق	%88	√	
	الارسال الساحق من القفز	%50		×
الضرب الساحق	1- الضرب الساحق من مركز 4	%90	√	
	2- الضرب الساحق من مركز 3	%60		×
	3- الضرب الساحق من مركز 2	%70		×

2-4-2 توصيف الاختبارات والقياس المستخدمة بالدراسة:

2-4-2-1 اختبار القفز العمودي من الثبات (سارجنت)(محمد صبحي حسنين: 1997، 156):

الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للرجلين.

الأدوات: حائط مسطح، مع وضع العلامات على الحائط مباشرة وفقاً لشروط الأداء بحيث يكون بداية التدرج مرتفعة عن الأرض (150سم)، على أن يبدأ بعد ذلك التدرج من (151-400 سم)، قطع من الطباشير.

وصف الأداء: يمسك اللاعب قطعة من الطباشير، ثم يقف بحيث تكون ذراعه الماسكة للطباشير بجانب الحائط، ثم يقوم المختبر برفع ذراعه على كامل امتدادها لعمل علامة بالطباشير على الحائط مع ملاحظة عدم رفع العقبين من الأرض، ويسجل الرقم الذي و ضعت العلامة أمامه، ثم ومن وضع الوقوف يمرجح اللاعب الذراعين أماماً عالياً ثم أماماً أسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً ثم مرجحتهما أماماً عالياً مع فرد الركبتين للوثب العمودي إلى أقصى مسافة يستطيع الوصول إليها لعمل علامة أخرى والذراع على كامل امتدادها، يسجل الرقم الذي وضعت العلامة الثانية أمامه.

التسجيل: تسجل المسافة بين الإشارة الأولى والثانية وتعطى للاعب محاولتان تحسب الأفضل.

2-4-2-2 اختبار رمي كرة طبية زنة (1) كغم بيد واحدة (هاشم احمد سليمان: 1997، 34):

الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين.

الأدوات: كرة طبية زنة (1) كغم، شريط قياس، تحديد قطاع الرمي برسم خطوط عريضة على الأرض بينهما (5) سم ومسجل وميقاتي.

إجراءات الاختبار: يقف المختبر على خط البداية ويحمل الكرة بذراعه ثم وضع الكرة خلف الرأس، ثم الانحناء إلى الخلف، وعمل قوس في الظهر، ثم المرجحة إلى الأمام ومعها مد الذارعين إلى الأمام، ورمي الكرة إلى أبعد مسافة

التسجيل: يتم احتساب ابعد مسافة بعد إعطاء ثلاث محاولات.

2-4-2-3 قياس الدقة لمهارة الارسال الساحق في الكرة الطائرة:

الغرض من الاختبار: قياس الدقة لمهارة الارسال الساحق (أزهار عبد الجبار: 2010، 35-54).

الأدوات المستخدمة: ملعب كرة الطائرة قانوني، كرات عدد (5)، شريط ملون لتقسيم الملعب الى مناطق.

مواصفات الأداء: يقف اللاعب في منتصف الخط النهائي للملعب ممسكا بالكرة وجاهزا لأداء الارسال لتعبر الكرة الى النصف المخطط.

شروط الأداء: يؤدي الارسال ضمن حدود القانون بأكمله .

التسجيل: يعطى للاعب (5) محاولات ويأخذ في كل محاولة درجة المنطقة التي تقع فيها الكرة عليه فان الدرجة العظمى للاختبار (25) درجة مع مراعاة عند سقوط الكرة الخط الفاصل بين منطقتين يعطى للاعب درجة المنطقة الأعلى .

2-4-2-4اختبار دقة مهارة الضرب الساحق القطري والمستقيم مركز (4)(دينا عبد الحسين: 2015، 64)

الهدف من الاختبار: قياس دقة الضرب الساحق القطري والمستقيم مركزي (4).

الأدوات: ملعب كرة طائرة قانوني، كرات طائرة قانونية، مرتبتان طول 2 متر وعرض 1متر.

مواصفات الأداء: يقوم اللاعب المختبر بالضرب الساحق من مركز (4) بواسطة إعداد من المدرب من مركز (3) وعلى

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 9, September 2023
ISSN: 1658- 8452

المختبر أداء (5) ضربات ساحقة بالاتجاه القطري و(5) ضربات بالاتجاه المستقيم.

التسجيل:

(4) نقاط لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط الكرة على المرتبة.

(3) نقاط لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط الكرة في المنطقة الصفراء على وفق نوع الضرب الساحق.

(2) نقاط لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط الكرة في منطقة (أ) للضرب الساحق القطري وفي منطقة (ب) للضرب الساحق المستقيم.

(1) نقطة واحدة لكل ضربة ساحقة تسقط الكرة في بقية الملعب.

(صفر) لكل ضرب ساحق فاشل.

الدرجة النهائية للاختبار (40 نقطة).

2- 5 التجربة الاستطلاعية: أجرت الباحثة التجربة استطلاعية على عينة تكونت من 2 لاعب تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من لاعبين المركز التخصصي وأجريت التجربة الاستطلاعية الموافق 2023/5/31.

2-6 الاختبارات القبلية: تم إجراء الاختبارات والقياسات القبلية لعينة البحث في المدرسة التخصصية لرعاية الموهبة الرياضية في بغداد يوم 2023/6/2.

2-7 المنهج التدريبي: أعدت الباحثة منهج تدريبي باستعمال تمرينات بالتدريب المتقطع عالي الكثافة لتطوير بعض القدرات البدنية والضرب الساحق والإرسال باستخدام مجموعة واحدة تجريبية، تم تصميم المنهج باستخدام تمرينات مبنية على أسس التدريب المتقطع عالي الكثافة وبما يتطابق مع لعبة الكرة الطائرة، والتي طبقت في قسم الأعداد الخاص إذ تم تطبيق المنهج على النحو التالي:

-تم تطبيق المنهج التدريبي في 2023/6/5 لغاية يوم 2023/8/4 وعلى المجموعة التجريبية للبحث والبالغ عددها (16) لاعب .

-تضمن المنهج التدريبي (8) أسبوعا بمعدل (3) وحدات تدريبية أسبوعيا، إذ كانت أيام (احد، الثلاثاء، خميس) أياما تدريبية وبذلك بلغت مجموع الوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية.

-مدة الوحدة التدريبية الوحدات كانت (90 دقيقة) حصة الجانب البدني والمهاري فيها كانت تتراوح (60 دقيقة).

-تم إتباع التموج في حمل التدريب والذي كان (2-1) وقد طبق المنهج خلال القسم الرئيس.

2-8 الاختبارات البعدية: تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث في 2023/8/11 في المدرسة التخصصية لرعاية الموهبة الرياضية في بغداد، وبعد الانتهاء من المنهج التدريبي .

2- 9 الوسائل الاحصائية: استخدمت الباحثة البرنامج الإحصائي الجاهز (SPSS) لمعالجة النتائج إحصائيا .

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3- 1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للقدرة الانفجارية والمهارتي الارسال والضر ب الساحق للمجموعة التجريبية ومناقشتها:

الجدول (4) يبين الدلالة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للقدرة الانفجارية ومهارتي الارسال والضرب الساحق للمجموعة التجريبية

الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ع ف	(ت) المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة الاحصائية
	س	ع	س	ع					
القوة الانفجارية للذراعين	4.226	0.441	4.904	0.2189	0.6775	0.309	7.590	0.000	معنوي
القوة الانفجارية للرجلين	3.297	0.593	3.992	0.3204	0.6950	0.728	3.306	0.000	معنوي
مهارة الإرسال	6.343	1.302	15.833	1.5275	9.5000	2.1532	15.284	0.000	معنوي
مهارة الضرب الساحق	10.200	0.836	21.000	2.9154	10.8000	2.7748	8.703	0.001	معنوي

دالة تحت مستوى دلالة <0.05 وتحت درجة حرية 11.

تبين من الجدول (4) بلغت قيمة الوسط الحسابي لاختبار (القوة الانفجارية للذراعين) بلغت (4.226) وقيمة الانحراف المعياري بلغت (0.441)، في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (4.904)، وقيمة الانحراف المعياري بلغت (0.218). ولغرض التعرف على معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية تم استخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة، إذ ظهر أن قيمة الوسط الحسابي للفروق بين الوسطين الحسابية القبلية والبعدية قد بلغت (0.677)، وقيمة الانحراف المعياري قد بلغت (0.309)، وقيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (7.590) عند مقارنة مستوى الخطأ البالغ (0.00) تبين بأنه اقل أو اصغر من قيمة مستوى الدلالة البالغة (0.05) مما يدل معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي و لصالح الاختبار البعدي .

بلغت قيمة الوسط الحسابي لاختبار (القوة الانفجارية للرجلين) في الاختبار القبلي (3.297)، وقيمة الانحراف المعياري بلغت (0.593)، في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (3.992)، وقيمة الانحراف المعياري بلغت (0.320). ولغرض التعرف على معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية إذ ظهر أن قيمة الوسط الحسابي للفروق بين الوسطين الحسابية القبلية والبعدية قد بلغت (0.695)، وقيمة الانحراف المعياري قد بلغت (0.728)، وقيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (3.306) عند مقارنة مستوى الخطأ البالغ (0.00) تبين بأنه اقل أو اصغر من قيمة مستوى الدلالة البالغة (0.05) مما يدل معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي . وتبين من الجدول وجود فروق بين قيم الأوساط الحسابية وقيم الانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية، إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي لاختبار (مهارة الارسال) في الاختبار القبلي (6.343)، وقيمة الانحراف المعياري بلغت (1.302)، في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (15.833)، وقيمة الانحراف المعياري بلغت (15.833) . ولغرض التعرف على معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية تم استخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة، إذ ظهر أن قيمة الوسط الحسابي للفروق بين الوسطين الحسابية القبلية والبعدية قد بلغت (9.500)، وقيمة الانحراف المعياري قد بلغت (2.153)، وقيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (15.284) عند مقارنة مستوى الخطأ البالغ (0.00) تبين بأنه اقل أو اصغر من قيمة مستوى الدلالة البالغة (0.05) مما يدل معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي. وتبين من الجدول وجود فروق بين قيم الأوساط الحسابية وقيم الانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية، إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي لاختبار (مهارة الضرب الساحق) في الاختبار القبلي (10.200)، وقيمة الانحراف المعياري بلغت (0.836)، في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (21.000)، وقيمة الانحراف المعياري بلغت (2.9154). ولغرض التعرف على معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية تم استخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة، إذ ظهر أن قيمة الوسط الحسابي للفروق بين الوسطين الحسابية القبلية والبعدية قد بلغت (2.774)، وقيمة الانحراف المعياري قد بلغت (10.800)، وقيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (8.703) عند مقارنة مستوى الخطأ البالغ (0.00) تبين بأنه اقل أو اصغر من قيمة مستوى الدلالة البالغة (0.05) مما يدل معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

3- 2 مناقشة النتائج الاختبارات القدرة الانفجارية للذراعين والرجلين:

أظهرت النتائج التي عرضت عن طريق الجدو ل (4) والمتعلقة باختبار (القوة الانفجارية للذراعين والرجلين) بوجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي، إذ تعزو الباحثة الى فاعلية التمارين البدنية التي استخدمت في الوحدات التدريبية والمتمثلة بالكرات الطبية للذراعين، وان التمرينات المستخدمة من قبل الباحثة مثل الحجل القفز فوق المساطب أسهمت في تطوير عضلات الرجلين لقوتها الانفجارية، ويذكر (قاسم حسن، 1978) أن " تطوير القوة الانفجارية تكون شدة أداء التمرينات في كل مرحلة زمنية مقاربة للقصوى (80–90%) أو تحت القصوى (90–95%) أو القصوى (100%) ويمكن أن يتم هذا التغيير عن طريق تغير سرعة أداء التمرينات "(قاسم حسن: 1979، 156)، وأن فكرة التدريب المتقطع عالي الكثافة التي استخدمت في المنهج للاعبين على أداء تمرينات مكثفة في مدة قصيرة تتراوح بين 20 و30 دقيقة مع فواصل زمنية قصيرة تتراوح بين 15 و30 ثانية التي تعتبر من أفضل وأسرع الطرق للحصول على نتائج ايجابية.

3- 3 مناقشة النتائج الاختبارات المهارية:

من خلال ما تم عرضه من نتائج في الجدول (4) تبين وجود علاقة ارتباط معنوية بين القدرة الانفجارية للرجلين والذراعين ودقة أداء الإرسال لدى لاعبي بالكرة الطائرة، وتعزو الباحثة هذه العلاقة إلى خصوصية مهارة الإرسال والتي تعد من المهارات الحاسمة في الكرة الطائرة وتعتمد بشكل كبير على سرعة الرجلين فضلا عن سرعة الذراع في الضرب، إذ أن هذه المهارة " من المهارات الهجومية المهمة في اللعب الأمر الذي يتطلب من اللاعب أن يتمتع بشكل القوة الانفجارية للرجلين والذراعين لكي

يتمكن من الأداء لغرض تحقيق نقطة مباشرة "(دينا عبد الحسين: 2015، ص64). وترجع الباحثة السبب الى طبيعة التمرينات المستخدمة استخدمت بتكرار وزمن أداء وفترات راحة مقننه بشكل علمي أدت الى تحسين الأداء وتطويره بشكل كبير فضلا عن انه تدريب هذه المهارة ارتبط بشكل أساس مع طبيعة الأداء المهاري لظروف المباراة من حيث الأداء والتحرك لأخذ الموقع المناسب وأداء المهارة.

ترى الباحثة أن القوة الانفجارية سواء كانت لعضلات الرجلين أم الذراعين من القدرات البدنية المهمة للاعبي الكرة الطائرة لأداء الضرب الساحق، إذ بدونها لا يستطيع اللاعبون القفز لمستوى أعلى من الشبكة أو أن يقوموا بضربة ساحقة تكسبهم نقطة، وهي عامل مهم وأساس وضروري لأغلب مهارات الكرة الطائرة، وهذا ما أكده (محمد صبحي وحمدي عبد المنعم، 1997) "أنَ لاعب الكرة الطائرة الذي يفتقر إلى قوة الذراعين لايمكنه الحصول على ضربات ساحقة وقوية "(محمد صبحي وحمدي عبد المنعم: 1997، 156).

4- الخاتمة:

وعلى ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة صاغه الباحثة الاستنتاجات التالية:

1-أثبتت النتائج البحث بالتدريب المتقطع عالي الكثافة لها دور فعال في تطوير القدرة الانفجارية لدى أفراد عينة البحث .

2-أثبتت النتائج البحث بالتدريب المتقطع عالي الكثافة لها دور فعال في تطوير مهارة الارسال الضرب الساحق بالكرة الطائرة لدى أفراد عينة البحث .

3-أن استخدام طرائق وأساليب تدريبيه تتفق مع النشاط التخصصي الذي تعمل عليه تلك القدرات سواء كانت بدنيه أو مهاريه فضلا عن تنسيق مكونات الحمل التدريبي وفقا لجدول التدريب المتقطع عالي الكثافة إذ كان له الدور الكبير في تطوير القدرة الانفجارية للذراعين والرجلين .

فيما توصي البحث بالتالي:

1-أن النتائج التي توصلت إليها الباحثة التي أثبتت تطور القدرة الانفجارية (الذراعين، والرجلين) فمن الممكن إجراء دراسات على قدرات بدنية أخرى وفعاليات رياضية أخرى.

2-إن فكرة التدريب المتقطع يجمع بين عدد كبير من التمرينات الرياضية التي تشغل أكبر عدد ممكن من العضلات لذا ممكن تنفيذه في جميع الألعاب الرياضية .

المصادر

[1] قاسم حسن حسين و احمد بسطويسي؛ **التدريب العضلي الايزوتوني ففي مجال الفعاليات الرياضي**، ط1: (بغداد، مطبعه الوطن العربي، بغداد، 1979)، ص156

[2] محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان؛ **الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي**، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1987)، ص265

[3] محمد صبحي حسانين و حمدي عبد المنعم؛ **الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس**: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997)، ص 156.

[4] هاشم احمد سليمان؛ التنبؤ بمستوى الأداء المهاري بدلاله الأداء البدني والقياسات الجسمية للاعبي كرة السلة الناشئين بأعمار (10- 16) سنه: (أطروحة دكتوراه غير منشوره، كليه التربية الرياضية، جامعه بغداد، 1997)، ص34.

[5] أزهار عبد الجبار؛ تصميم مجموعة اختبارات وتقنينها لبعض المهارات بالكرة الطائرة لفئة الشباب بأعمار 18 سنة: (رسالة ماجستير، جامعة بغداد كلية التربية الرياضية، 2010) ص53-54.

[6] دينا عبد الحسين؛ تمرينات خاصة باستخدام بعض الوسائل المساعدة لتطوير الرؤية البصرية وتأثيرها في دقة أداء مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة للشباب: (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2015)، ص64.

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 9, September 2023
ISSN: 1658- 8452

الملاحق:

الملحق (1) يوضح أسماء السادة الخبراء والمختصين

ت	اللقب	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.د	لمى سمير	تعلم حركي /كرة الطائرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/جامعة بغداد
2	أ.د	حسين سبهان	تدريب الرياضي /كرة الطائرة	كلية التربية الرياضية /جامعة بغداد
3	أ.م.د	هدى بدوي شبيب	فسلجة التدريب /كرة الطائرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/جامعة بغداد
4	أ.م.د	علاء عبد الرضا	علم النفس /كرة الطائرة	كلية التربية الرياضية /جامعة بغداد

الملحق (2) يوضح نموذج وحدة تدريبية

التمرينات	الزمن	التكرار	الراحة	المجاميع	الراحة بين المجاميع	الشدة
الحجل على كلتا الرجلين للأمام باستمرار	10ثا	4	60ثا	2	90ثا	%85
الإسنادالأمامي	8ثا	4	60ثا	2	90ثا	%85
القفز للأعلى بسحب الركبتين	6ثا	5	30ثا	2	90ثا	%90
رمي كرة طبية وزن 1 كغم	8ثا	6	30ثا	2	90ثا	%90
ضع مقعد في احد نصفي الملعب خلف خط 3م وداخل منطقة الدفاع (يبدأ اللاعب في أداء الارسال من داخل منطقة الارسال محاولا ضرب الكرسي فيالمراكز الخلفية 1- 6- 5)	6ثا	5	30ثا	2	90ثا	%80
توضع أهداف على هيئة مربعات مرقمة داخل أحد نصفي الملعب -يقوم اللاعب بأداء الارسال من داخل منطقة الارسال متبعا تسلسل الأرقام	6ثا	5	60ثا	2	90ثا	%85

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, Issue. 9, September 2023
ISSN: 1658- 8452

I . S . S . J

I.S.S.J