مجلة علوم الرياضة الدولية

I.S.S.J

المجلد الخامس العدد (10)
تشرين الإول 2023 م رجب 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 10, October 2023
I . S . S . J
ISSN: 1658- 8452

المحتويات	الصفحة

1- المحتويات..... 3
2- تصميم أنموذج بيوميكانيكي باستخدام الشبكات العصبية الاصطناعية لفاعلية حائط الصد الهجومي للاعب الارتكاز بالكرة الطائرة 5
3- أثر إستراتيجية في حل المشكلة في السيطرة الا نتباهية و بعض القدرات التوافقية والمهارات الدفاعية بكرة اليد للطلاب 27
4- مرونة العمود الفقري وعلاقتها بأداء مهارات الخطف لدى المصارعين الشباب بأعمار (17–18) الحرة والرومانية 45
5- تأثير تمرينات خاصة للإطالة الدقيقة في تأهيل عضلات الفخذ الخلفية لدى الرياضيين بدلالة مستوى الألم والمدى الحركي لمفصلي الركبة والورك 51
6- القيم الخلقية وعلاقتها بالإبداع التنظيمي لدى إدارات الأندية الرياضية 59
7- أثر تمرينات تحمل القوة في تطوير التوازن العضلي والتحمل الخاص وإنجاز عدو 400 متر فئة CP37 67
8- إثر تمرينات مركبة وفق التدريب الفتري في تطوير الأداء المهاري للاعبي كرة القدم 77
9- الجاذبية الشخصية الرياضية لمدرسي التربية الرياضية وعلاقته بالإنجاز في بعض الألعاب الفرقية 87
10–اختبارات دورية لتقيم تطوير بعض المهارات لفعالية التنس على الكراسي المتحركة 107
11–فاعلية استخدام أساليب تدريسية متنوعة في اكتساب واحتفاظ الطلاب بمهارتي الدحرجة الأمامية فتحا والعجلة البشرية (الكارتويل) على بساط الحركات الأرضية 115
12–تأثير تمرينات مركبة بأسلوب اللعب في التوافق الحركي وتعلم مهارة دوران الطوق أمام الجسم فوق الرأس في الجمناستك الإيقاعي لدى طالبات المرحلة الثالثة 129
13–تأثير تمرينات مهارية في سرعة الاستجابة الحركية وبعض المهار ات الأساسية للاعبي كرة القدم الناشئين 135

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
ISSN: 1658- 8452

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
I . S . S . J
ISSN: 1658- 8452

تصميم أنموذج بيوميكانيكي باستخدام الشبكات العصبية الاصطناعية لفاعلية حائط الصد الهجومي للاعب الارتكاز بالكرة الطائرة

إبراهيم خليل إبراهيم [1] أ.د أحمد عبد الأمير شبر [2]
العراق/جامعة القادسية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة [1]
العراق/جامعة القادسية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة [2]
([1] Sp20.post34@qu.edu.iq,[2] ahmed.shubbar@qu.edu.iq)

المستخلص: أن أهمية هذه الدراسة تكمن في الوصول الى الأنموذج البيوميكانيكي وفق متغيراته للاعب الارتكاز في مهارة حائط الصد في لعبة الكرة الطائرة، وباستخدام تقنيات الذكاء الاصطناعي وهي الشبكات العصبية الاصطناعية التي صممت للعديد من الاستعمالات وأهمها التعرف على الأشخاص والمواقف والصوت والصورة والبصمة والتعرف على الخطوط والكتابة باليد ومحاكاة الأنظمة وبناء رؤية مستقبلية (تنبؤيه) لذا هدف البحث التعرف على قيم المتغيرات البيوميكانيكية في مهارة حائط الصد بالكرة الطائرة للاعبي الارتكاز .

وهدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين المتغيرات البيوميكانيكية ومهارة حائط الصد بالكرة الطائرة للاعبي الارتكاز .تصميم أنمو ذج باستخدام الشبكة العصبية الاصطناعية لمهارة حائط الصد بالكرة الطائرة على وفق نتائج المواءمة البيوميكانيكية للاعبي الارتكاز .

وافترضت الدراسة أن هناك علاقة معنوية بين المتغيرات البيوميكانيكية وفاعلية مهارة حائط الصد للاعب الارتكاز بالكرة الطائرة للاعبي الار تكاز وإمكانية التنبؤ بقيم أهم المتغيرات البيوميكانيكية في مهارة حائط الصد بالكرة الطائرة للاعبي الارتكاز .

إما منهجية البحث وإجراءاته الميدانية فقد استخدام الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المسح ودراسات العلاقات المتبادلة والارتباطية، وكان مجتمع وعينة البحث بعد تحديده وهم لاعبي الارتكاز في المنتخب الوطني بالكرة الطائرة والبالغ عددهم (4) لاعبين وتم اختيارهم بالطريقة العمدية وتم إجراء التجانس للعينة وتم استخدام الأدوات والوسائل والأجهزة التي من خلالها تم استخراج النتائج وأهمها آلة تصوير ذات سرعة تردد 300 صورة /ثانية مع جهاز (البايوسان Biosyn Systems) والبرمجيات والتطبيقات الخاصة في الكمبيوتر للتحليل الحركي، وتم الحصول على نتائج المتغيرات البيوميكانيكية المقاسة في الدراسة وحسب تقارير الجهاز المستخدم من تحليل المتغيرات المدروسة وتم بناء اختبار لقياس الفاعلية في مهار ة جدار الصد للاعب الارتكاز في لعبة الكرة الطائرة لاستخراج قيم المتغيرات وجهاز البايوسان Biosyn Systems، ثم استخدم الحقيبة الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات.

وفي ضوء نتائج البحث وتحليل البيانات إحصائيا توصل الباحثان الى أهم الاستنتاجات وهي:

– حققت العينة وهم لاعبوا الارتكاز للمنتخب الوطني العراقي أعلى مستوى في متغير سرعة الانطلاق من بين المتغيرات البيوميكانيكية لجدار الصد الهجومي وزاوية الرسغ في جدار الصد الدفاعي.

– بالإمكان تصنيف لاعبي الارتكاز في مهارة جدار الصد الهجومي والدفاعي وفق المتغيرات الميكانيكية.

–تم بناء أنموذجين للاعب الارتكاز في مهارة جدار الصد الهجومي والدفاعي باستخدام تقنية الشبكات العصبية باحتمالية خطا شبه معدومة لتصنيف الأفراد.

– أن أعلى تأثير مباشر بفاعلية جدار الصد الهجومي والدفاعي سجله متغير الانسيابية من خلال النتائج .

الكلمات المفتاحية: تصميم–أنموذج بيوميكانيكي–الشبكات العصبية الاصطناعية–فاعلية–حائط الصد الهجومي– الارتكاز– الكرة الطائرة.

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
ISSN: 1658- 8452

1- المقدمة:

تعد لعبة الكرة الطائرة أحدى الألعاب الفرقية والشعبية أخذت مكان الصدارة من حيث انتشارها في العالم، وتطورت من لعبة لقضاء وقت الفراغ إلى لعبة أولمبية تحتاج إلى أعلى درجات اللياقة البدنية والتكنيك والتكتيك، مما لاشك أن لعبة الكرة الطائرة تشتمل على مهارات دفاعية ومهارات هجومية إذ إنَ إتقان تلك المهارات يزيد من فرصة الفوز بالنقاط ومن ثمَ الفوز بالمباراة ومن تلك المهارات مهارة حائط الصد.

وتعد مهارة حائط الصد من المهارات التي لها أهمية كبيرة في لعبة الكرة الطائرة وهي من المهارات الدفاعية هجومية، التي يمكن من خلالها أن ينقذ الفريق من خسارة نقطة، وتعد من المهارات التي يمكن من خلالها أن يحدث فرق في النقاط، إذ يمكن أن تؤدي هذه المهارة للاعب واحد أو اثنين أو ثلاثة لاعبين.

يحاول الباحثان من خلال هذه الدراسة الوصول الى الأنموذج البيوميكانيكي وفق متغيراته إذ يتم في هذه الدراسة جمع الأجزاء بعد تحليلها من خلال استخدام أحدث الأجهزة ومنها جهاز (البايو سان **Biosyn Systems**) الذي له القدرة على توفير معلومات ارتفاعات وزوايا جسم اللاعب من خلال القياسات والمتحسسات التي يمتلكها الجهاز، وباستخدام الشبكات العصبية الاصطناعية.

ومن هنا تبرز أهمية الدراسة في توفير أنموذج بي و ميكانيكي رياضي وفق الشبكات العصبية الاصطناعية لمهارة حائط الصد الهجومي للاعبي الارتكاز في لعبة الكرة الطائرة وذلك لتفادي بعض العقبات التي تواجه اللاعبين وتوفيرها للمدربين أثناء عملية التدريب، وذلك من خلال بناء رؤية مستقبلية بأي انجاز ومحاكات الأداء الفني بالاعتماد على نتائج الأنموذج للتنبؤ بالمتغيرات البيوميكانيكية المأخوذة من أداء مهارة حائط الصد للاعبي الارتكاز في الكرة الطائرة .

مشكلة البحث

أن عدم وجود نماذج بيوميكانيكية لهذه المهارة لذلك عمد الباحثان لأجراء هذا البحث وقام بتوظيف الشبكات العصبية الاصطناعية في المجال الميكانيكي إذ يعد من الموضوعات المهمة والجديرة بالدراسة في وسطنا الرياضي، فضلا عن عدم وجود تصنيف علمي للاعبين يثير مشكلة التداخل بين العوامل المؤثرة فيها ومن ثم عدم الوصول إلى معلومات دقيقة تخصصية ومن ثم عدم القدرة على الانتقاء الجيد، ومن هنا تتحدد مشكلة البحث في التساؤل التالية:

-هل الأنموذج البيو ميكانيكي والمتغيرات المستخدمة بالشبكات العصبية الاصطناعية لها تأثير على مهارة حائط الصد للاعبي الارتكاز في الكرة الطائرة والتي عن طريقها يمكن التنبؤ وبناء البرامج التدريبية المتطورة وتحديد أسبقية وأهمية طبيعة المتغيرات المدروسة ؟

أهداف البحث

يهدف البحث للتعرف على:

1-التعرف على قيم المتغيرات البيوميكانيكية في مهارة حائط الصد بالكرة الطائرة للاعبي الارتكاز.

2-التعرف على العلاقة بين المتغيرات البيوميكانيكية ومهارة حائط الصد بالكرة الطائرة للاعبي الارتكاز .

3-تصميم أنموذج باستخدام الشبكة العصبية الاصطناعية لمهارة حائط الصد بالكرة الطائرة على وفق نتائج المواءمة البيوميكانيكية للاعبي الارتكاز.

4-التنبؤ بقيم أهم المتغيرات البيوميكانيكية في مهارة حائط الصد بالكرة الطائرة للاعبي الارتكاز .

فروض البحث: يفترض الباحثان:

1-هناك علاقة معنوية بين المتغير ات البيوميكانيكية وفاعلية مهارة حائط الصد للاعب الارتكاز بالكرة الطائرة.

2-إمكانية التنبؤ بقيم أهم المتغيرات البيوميكانيكية في مهارة حائط الصد بالكرة الطائرة للاعبي الارتكاز.

مجالات البحث:

المجال البشري: لاعبو المنتخب الوطني بالكرة الطائرة للموسم 2023/2022.

المجال الزماني: للفترة من 2022/3/23 ولغاية 2023/8/1.

المجال المكاني: قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة القادسية.

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
ISSN: 1658- 8452

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2- 1 منهج البحث: استخدام المنهج الوصفي بأسلوب المسح ودراسات العلاقات المتبادلة لملائمته لطبيعة المشكلة المراد حلها.

2- 2 مجتمع وعينة البحث: حدد الباحثان المجتمع وهم لاعبي المنتخب الوطني والبالغ عددهم (4) لاعبين وتم اختيار اللاعب التخصصي للمهارة بالطريقة العمدية . وتم إعطائهم(50) محاولة لكل لاعب وبذلك يكون العدد النهائي (200) محاولة، وقبل البدء في العمل بالتجربة الرئيسة تم احتساب التجانس في القياسات والاختبارات المؤثرة في الدراسة.

2- 3 الأختبارات المستخدمة في البحث:

2- 3-1اختبار فاعلية جدار الصد الهجومي: بالنظر لعدم وجود اختبار لفاعلية حائط الصد للاعب الارتكاز فقد قام الباحثين بتصميم اختبار لغرض إتمام البحث . تعد فاعلية جدار الصد الدفاعي والهجومي إحدى أهم محددات المستوى للاعب السنتر في لعبة كرة الطائرة شأنها في ذلك شان بقية الألعاب، إذ يعدُّ جدار الصد فاعلاً إذا استطاع اللاعب السنتر التصدي لكرة كابس الخصم وتسجيل نقطة مباشرة أو إرباك الخصم لدرجة يضطره للدفاع بشكل عشوائي يؤدي الى تشتيت الكرة بشكل يعتمد عليه تسجيل النقطة في الهجمة التالية في حالة جدار الصد الهجومي أو محاولة السنتر جهد الإمكان لتقليل هجوم كابس الخصم في التصدي لكرته بحيث بإمكان فريق اللاعب السنتر في الدفاع عن الملعب بعد مس الكرة للاعب السنتر واتجهت الى ملعبه وتعتبر دفاعية . ومن هنا لجأ الباحثان الى تصميم اختبار لفاعلية جدار الصد الهجومي والدفاعي إذ يعتمد على عرض استمارة للخبير ليقوم بتقدير درجة الفاعلية بحيث يعطي الدرجة من (1- 5) معتمدا فيها على خبرته الشخصية وعلى بعض المعلومات التي تقدم لها بمعنى أن هذه الاستمارة تكون مغلقة نوعاً ما على وفق أساسيات الهجوم والدفاع الفعال من حيث مكان سقوط الكرة المهاجمة والمدافعة وسرعة انطلاقها ودورانها، ينظر للملحقين (4-5)، يتضمن الاختبار عرض الاستمارات أمام مجموعة من الخبراء ينظر للملحقين (2)، بحيث يكون أمام كل خبير استمارة يتم وضع الدرجة فيها أمام كل فقرة بعد الاطلاع والتمعن في الاستمارات ويتم إجراء هذا الاختبار بشكل يكون فيه كل خبير منفصل عن الخبير الأخر وذلك لإبعاد التأثر بالإحكام الصادرة من أي منهم .

على وفق الشروط القانونية للمهارة، ويقوم أفراد العينة للمركز التخصصي (2) بـ (10) محاولات لكل لاعب وبذلك يكون العدد (20) محاولة للمركز (2) التخصصي من مكانه ومن غير مكانه التخصصي على وفق البناء الظاهري للمهارة بمراحلها الخمس (وقفة الاستعداد،الاقتراب، الارتقاء، الضرب، المتابعة، استعادة الوضع).

(الهدف) من الاختبار: قياس فاعلية حائط الصد الهجومي للاعب الارتكاز.

الأدوات والأجهزة والوسائل المستخدمة في الاختبار: ملعب الكرة الطائرة قانوني، كرات عدد (5)، شريط لاصق لتقسيم مكان سقوط الكرة، كاميرات عدد (4) كما مبين في الشكل (2)، حاملة كاميرات عدد (4)، صافرة عدد (2)، ساعة توقيت عدد(1).

وصف الاختبار: يقف اللاعبين في الملعبين بحيث يكون لاعب الارتكاز لوحده في الملعب الأول (المختبر) في مركز رقم (3) مواجها للشبكة وفي وضع التأهب فيما يوجد في الملعب المقابل (3) لاعبين احدهما المعد (الرافع) في مركز رقم (3) بحيث يكون ظهره على الشبكة ولاعبين هجوميين احدهما في مركز (2) والثاني في مركز (4) علي جانبي اللاعب المعد مواجهين للشبكة بوضع اللعب الحقيقي . تبدأ المحاولة بصافرة يقوم من خلالها واحد من فريق العمل المساعد بمناولة الكرة من مركز رقم (6) ومن وضع الأعلى الى اللاعب المعد الذي يقوم بدوره بأعداد الكرة لأحد اللاعبين الهجوميين وبالطريقة التي يختارها اللاعب المعد بحيث يستخدم عنصر المخادعة الموجودة في اللعب الحقيقي ليقوم اللعب الهجومي الذي وصلت إليه الكرة له بتنفيذ الهجوم في الوقت نفسه يقوم لاعب الارتكاز بالتحرك باتجاه اللاعب المهاجم لأداء مهارة الصد (البلوك) . وفي هذه الحالة وبحصول الصد من قبل اللاعب الارتكاز نقوم بحساب النتائج جدار الصد الهجوم وكالتالي:

-إذ تحتسب عندما ترتد الكرة فيها من اللاعب الارتكاز باتجاه ملعب المنافس وهنا تعد الحالة هجومية للاعب الارتكاز.

احتساب الدرجة: بعد جمع المحاولات المطلوبة للحالة الأولى

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
ISSN: 1658- 8452

(الهجومية) والحالة الثانية (الدفاعية) يتم حساب درجة كل منها على حده وكالتالي:

1-فاعلية حائط الصد الهجومي للاعب الارتكاز.

2-تحتسب الدرجة من ثلاث محاور.

3-موقع سقوط الكرة، وتحتسب الدرجة فيه من ثلاث نقاط، فإذا سقطت في الخط الأمامي للاعب المنافس تعطى (3) نقاطفيما يعطى نقطة إذا كانت الكرة خارج ملعب المنافس وتعطى نقطتان في حالة أن الكرة سقطة في الخط الخلفي .

4-سرعة الكرة، تعطى الدرجة (3) في حالة ارتداد الكرة بسرعة عالية في ملعب المنافس وتعطى درجتان إذا كانت سرعتها متوسطة وتعطى درجة واحده في حال السرعة البطيئة .

5-دوران الكرة، تعطى الدرجة (3) في حال الكرة المرتدة في ملعب المنافس ذات دوران سريع وبأي اتجاه سواء جانبي أو أمامياً و خلفي فيما تعطى درجتان للسرعة المتوسطة ودرجة للبطيئة .

ملاحظات: بعد جمع الدرجات يراعا الأهمية النسبية لكل محور وكالتالي:

1-موقع سقوط الكرة 50%

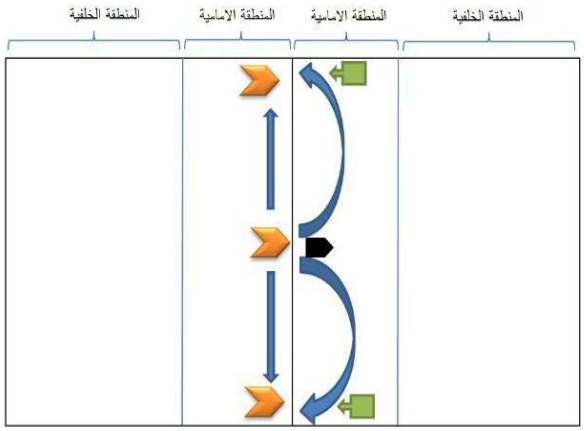
2-سرعة الكرة 30%

3-دوران الكرة 20%

4-تحتسب درجات المحاور الثالثة من خلال خبراء في البيوميكانيك الحيوية والكرة الطائرة لبيان موقع الكرة وسرعتها ودورانها من خلال العرض الفيديوي على شاشة كبيره باستخدام برمجيات لتسريع وتبطئه الفيديو و إيقافه وإرجاعه لغرض التأكد من كل محور وحسب تطبيقاته .

5-يتم اخذ عدد المحاولات لا يقل عن ما مجموعه 70 محاولة للدفاعي و 70 للهجومي مع ملاحظة توسط فترات راحة بين كل 5 محاولات 30 ثانية .

6-تلغى المحاولة إذا ارتكب المختبر خطأ قانوني .



الشكل (1) **يوضح اللاعب المعد والكابسين واللاعب الارتكاز و تحركاته لمركزي (2-4)**

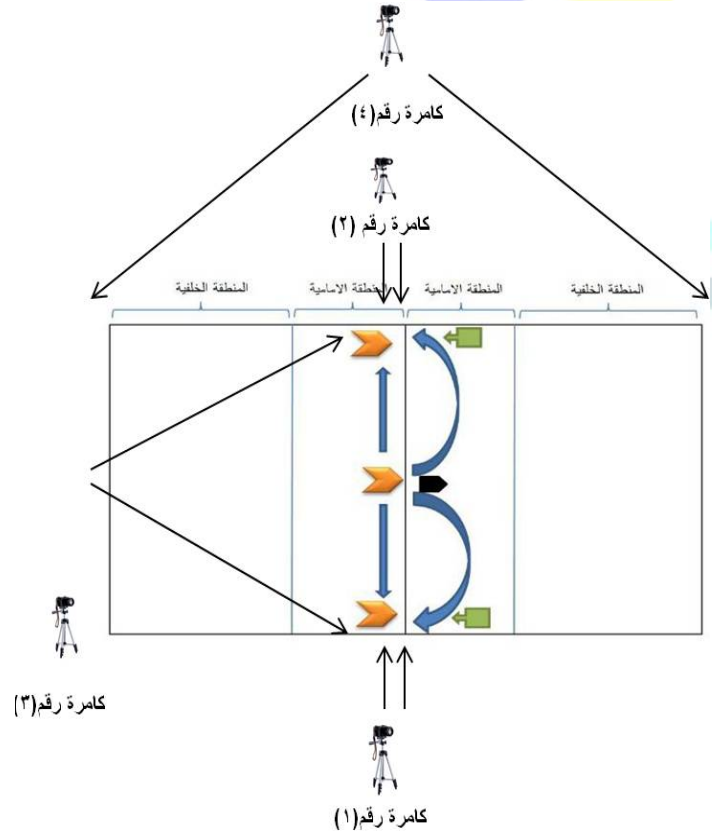
توضح اللاعب المهاجم

توضح اللاعب المعد

توضح اللاعب الارتكاز

توضح حركة الكرة من اللاعب المعد الى اللاعب المهاجم

توضح حركة اللاعب الارتكاز باتجاه اللاعب المهاجم



الشكل (2) يوضح أماكن توزيع الكاميرات أثناء الاختبار

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
ISSN: 1658- 8452

2- 3 الأسس العلمية للاختبار: إذ تم استخراج للأسس العلمية للاختبار من صدق وثبات وموضوعية.

الجدول (1) يبين القياسات والاختبارات وقيم الوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري وقيمة معامل الالتواء والاختلاف لأفراد العينة

ت	القياسات والاختبارات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحرافالمعياري	معامل الالتواء	معامل الاختلاف	أعلى قيمة	اقل قيمة
1	العمر	سنة	24.500	2.646	0.864	10.799	28.000	22.000
2	الكتلة	كغم	80.500	4.655	0.000	5.782	86.000	75.000
3	الطول الكلي	سم	197.750	3.304	-0.229	1.671	201.000	194.000

2- 4 الأدوات والوسائل والأجهزة المستخدمة في البحث:

2- 4-1 الأدوات المستخدمة في البحث: إن أدوات البحث هي " الوسائل التي يستطيع بها الباحثان جمع البيانات وحل مشكلته لتحقيق أهداف البحث مهما كانت الأدوات مع بيانات وعينات وأجهزة "(وجيه محجوب: 1988، ص133).

2- 4-2 الوسائل والأجهزة المستعملة في البحث: (آلة تصوير فيديوية من نوع (Sony) يابانية الصنع ذات سرعة تردد 300 صورة /ثانية عدد (3)، حامل ثلاثي للكامرة على عدد الكاميرات، منظومة القياس (Dynafoot3)، حاسبة يدوية من نوع (CASIO) يابانية الصنع، جهاز حاسوب لاب توب (Inspiron. 1525) من نوع (DELL) ايرلندي الصنع، البرمجيات والتطبيقات المستخدمة في الكمبيوتر للتحليل الحركي، شريط لاصق بعرض (5) سم وأدوات مكتبية، جهاز لقياس الطول والكتلة، ملعب الكرة الطائرة قانوني، وكرات طائرة قانونية عدد (3)، شبكة الكرة الطائرة بارتفاع (2.43 متر)، منظومة البايوسان (Biosyn Systems).

2- 5 إجراءات البحث الميدانية:

2- 5-1 المتغيرات البيوميكانيكية المقاسة: تم تسجل القياسات للمتغيرات وفقاً لقراءات ممنظومة البايوسان Biosyn Systems . وتم قياس المتغيرات البيوميكانيكية للاعب الارتكاز المراد دراستهما، تم استخدام برنامج كينوفا والأجهزة الحديثة ومنظومة البايوسان Biosyn Systems، والكاميرات لاستخراج أهم المتغيرات البيوميكانيكية المؤثرة في أداء المهارة.

2- 5-2 متغيرات انجاز الواجب الحركي: تم استخراج المتغيرات أدناه من خلال برنامج كينوفا للاعب الارتكاز وعلى وفق أداء مهارة جدار الصد وهي: (زمن الحركة، سرعة الانطلاق، زاوية الرسغ، زاوية الكتف، المسافة بين الرسغين).

ثم تم استخراج قيم المتغيرات من منظومة البايوسان **Biosyn Systems** وهي (القوة وعزم الدوران والسرعة الزاوية والتعجيل الزاوي والقدرة).

وتم حساب متغير الانسيابية من خلال الخبراء بعد عرض التسجيلات الفيديوية.

2- 6 الوسائل الإحصائية: تم معالجة البيانات إحصائيا من خلال برنامج المجموعة الإحصائية للعلوم الاجتماعية Statistical Package for Social Sciences (SPSS) (محمد بلال الزعبي وعباس الطلافحة، 2000)، استخدم الباحثان: (الوسط الحسابي والانحراف المعيار والوسط الفرضي والالتواء ومعامل الاختلاف ومعامل الارتباط البسيط (بيرسون) واختبار (t) لعينة واحدة وMax وMIN والخطاء المعياري والتفرطح ودرجة الحرية ومستوى الدلالة ونسبة المساهمة المعدلة واستعان الباحثان برنامج (Weka) لغرض استخراج الشبكات العصبية .

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3- 1 عرض نتائج قيم وصف المتغيرات البيوميكانيكية لجدار الصد الهجومي للاعب الارتكاز وتحليلها ومناقشتها:

تقوم فكرة هذا العنوان على مبنى علمي مفاده انه لا يمكن التعامل مع إي قيم لأي معاملات إحصائية استدلالية ما لم يحصل وصف كامل لطبيعة مقاييس النزعة المركزية والتشتت والتوزيع الطبيعي والتجانس إي استيفاء الوصف الكامل لشكل المتغيرات والذي يبتنى عليه التحقق من فرضيات العمل اللاحق من حيث اختيار المعامل الإحصائي المناسب .

كما أن وصف التقديرات الكمية لنتائج عملية تحليل المتغيرات البيوميكانيكية تمكننا من التعرف بشكل أكثر دقة على قيم تلك المتغيرات، إذ من خلال الوصف يمكن الحكم على اعتدالية توزع

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
ISSN: 1658- 8452

بياناتها ومصداقيتها في تمثيل العينة، وكذلك التعرف على ما تعنيه مدلولات هذه التقديرات، إذ لجأ الباحثان الى الو صف الإحصائي لقيم تلك المتغيرات التي حققها لاعبي المنتخب في جميع محاولاتهم والبالغة (70) محاولة .

إن نتائج عملية التحليل للمتغيرات البيوميكانيكية تنطوي على تقديرات كمية للمتغيرات المدروسة، إذ تحتاج التقديرات إلى وصف نتمكن بواسطته من التعرف بشكل أكثر دقة على قيم المتغيرات البيوميكانيكية والحكم على اعتدالية توزيع بياناتها ومصداقية هذه البيانات في تمثيل متغيرات العينة وبالتالي التعرف من خلال الوصف على ما تعنيه مدلولات هذه التقديرات، إذ لجأ الباحثان إلى الوصف الإحصائي لقيم المتغيرات البيوميكانيكية التي حققها اللاعبين السناتر من جميع محاولاتهم، من خلال استخدام مقاييس النّزعة المركزية ومقاييس التشتت ومقاييس التوزيع الطبيعي.

جدول (2) يبين القيم الوصفية للمتغيرات البيوميكانيكية لجدار الصد الهجومي للاعب الارتكاز

المتغيرات	العدد الكلي	اقل قيمة	اعلى قيمة	الوسط الحسابي	الخطأ المعياري	الانحراف المعياري	الالتواء	التفرطح	معامل الاختلاف
سلسة القوة	70	0.49	0.93	0.71	0.01	0.10	0.06	−0.27	0.14
سلسلة عزم الدوران	70	0.37	0.81	0.57	0.01	0.08	0.51	0.84	0.15
سلسة القدرة	70	0.5	0.80	0.67	0.01	0.07	−0.21	−0.52	0.11
زمن الحركة	70	1.42	2.90	2.16	0.04	0.30	−0.06	−0.23	0.14
سرعة الانطلاق	70	8.92	31.65	13.94	0.35	2.97	3.10	17.79	0.21
سلة السرعة الزاوية	70	0.38	0.85	0.62	0.01	0.10	−0.22	−0.33	0.16
سلسلة التعجيل الزاوي	70	0.46	0.81	0.65	0.01	0.08	−0.28	−0.32	0.12
زاوية الرسغ	70	33	86.00	59.77	1.49	12.48	0.05	−0.70	0.21
زاوية الكتف	70	50	73.00	59.00	0.58	4.87	0.66	1.37	0.08
الانسيابية	70	4	5.30	4.85	0.03	0.27	−1.09	0.53	0.06
المسافة بين رسغي الاعب	70	29	36.00	32.10	0.20	1.67	0.13	−1.02	0.05
الفاعلية	70	3	9.00	6.41	0.08	0.69	0.59	−0.14	0.11

في ضوء البيانات المستخرجة لمحاولات اللاعبين يبين الجدول (2) قيم مواصفاته في المتغيرات البيوميكانيكية واختبار فاعلية جدار الصد الهجومي من خلال الحصول على نتائج (الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والالتواء وخطاء الالتواء ومعامل الاختلاف وأعلى قيمة وأقل قيمة، والتفرطح) والتي تمثل طبيعة مشاهدات اللاعبين السناتر التي يمكن من خلالها وصف التوزيعات للمتغيرات البيوميكانيكية المدروسة لمهارة جدار الصد للاعب السنتر بالكرة الطائرة، ولجأ الباحثين لاستخدام أحد مقاييس النزعة المركزية وهو الوسط الحسابي لوصف قيم المتغيرات والتعبير عن قيمها بقيمة واحدة، وللتعرف على مدى دقة الوسط في التعبير عن قيم المتغيرات تم اللجوء إلى أحد مقاييس التشتت (الانحراف المعياري) لغرض تحسس انتشار القيم حول الوسط الحسابي من خلال مقارنة قيمة الانحراف بالوسط . فإذا كان الوسط يمثل البيانات بشكل جيد فان معظم البيانات ستتراكم قريباً من الوسط وبالتالي فإن قيمة الانحراف المعياري تكون صغيرة مقارنة بقيمة الوسط (لجنة التأليف والترجمة: 2007، ص16- 17). إذ تعد قيم الانحراف المعياري مقبولة عندما لا تزيد عن ربع قيمة الوسط الحسابي (الربيع الأول) (لجنة التأليف والترجمة: 2007، ص16- 17)، يبين الجدول أن قيم الانحراف المعياري لجميع المتغيرات كانت صغيرة مقارنة بالوسط الحسابي وعليه فان الوسط معبر بشكل جيد عن القيم الحقيقية، أي أن المشاهدات المأخوذة من اللاعبين حققت قيم متغيرات متقاربة مما يدل حسن اختيار الوسط كأنموذج للمحاولات .

و لجأ الباحثان إلى مقاييس التوزيع الطبيعي (الالتواء والتفرطح) لوصف خصائص التوزيع التكراري للمتغيرات المدروسة بشكل أكثر شمولية إذ أن استخدامها لا يتعدى حد الوصف، إذ أن الالتواء يصف عدم تماثل التوزيع حول الوسط الحسابي وبأي اتجاه يكون التواء ذلك التوزيع، إذ يمكن أن يكون إلى يمين الوسط فيكون موجبا أو إلى يساره فيكون سالبا (Mansfield,E:,1987, P44). ويتبين من الجدول أن قيم الالتواء كانت عالية لبعض المتغيرات مثل متغير سرعة الانطلاق والذي كان أعلى التواء موجب بقيمة (3.104) يليه متغير الانسيابية كالتو اء سالب بقيمة (−1.094) فيما حصل متغير زاوية الكتف على اقل التواء بقية (0.66) يليه متغير زمن الحركة بالاتجاه السالب (−0.060) وتراوحت بقية القيم للمتغيرات فيما بينها .إما بالنسبة للتفرطح فيعبر عن درجة تراكم البيانات لوسطها أو بمعنى أدق تكرارها في نطاق التوزيع فكلما كان تكرار القيم القريبة من قيمة الوسط أكثر أصبحت قيمة التفرطح موجبة والعكس عندما تتكرر القيم البعيدة عن قيمة الوسط فيصبح التفرطح سالبا (Groeneveld, R. A., &Meeden, G:. 1984, p391)، ويتضح من الجدول أن قيمة متغير سرعة الانطلاق قد حصلت على أعلى تفرطح بقيمة

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
ISSN: 1658- 8452

(17.84) يليها زاوية الكتف بقيمة (1.374) مما يعني أنها قيم متفرطحة حول الوسط فيما بلغت اقل قيمة تفرطح للمتغيرات سلسلة القوة بقيمة (−0.266) وزمن الحركة بقيم (−0.227) أي أنها لم تتجاوز قيمة (±1) مما يعني أنها قيم مدببة تستبعد عن الوسط وهذا ما يؤيده قيمة معامل الاختلاف لكل منهما.

كما استخدم الباحثان أحد مقاييس التشتت (معامل الاختلاف) لمقارنة تشتت المتغيرات مع بعضها البعض، إذ يقيس معامل الاختلاف تغاير القيم للمتغيرات بشكل مستقل عن وحدة القياس المستخدمة لها، إذ يلغي معامل الاختلاف وحدة القياس بقسمة الانحرافات المعيارية على قيمة الوسط الحسابي (Abdi, H., 2010. p169).

إذ تباينت قيم معامل الاختلاف للمتغيرات المدروسة، وبلغت أصغر قيمة للاختلاف (0.052) لمتغير (المسافة بين رسغي اللاعب) بينما بلغت أعلى قيمة للاختلاف (0.2128) لمتغير (سرعة الانطلاق) .أن استعمال علم التحليل الحركي هو من ضروريات دراسة الحركة من الناحية العلمية تحتمها طبيعة اشتراك عوامل عديدة يؤثر منها سلبا ومنها ايجابيا فهنا تبرز أهمية تحديد العوامل الايجابية التي تساعد على أداء وبلوغ الهدف المرجو ا من خلال جهد اقل وبطريقة ميكانيكية تتوائم وطبيعة ذلك الأداء والحد قدر الإمكان من تأثير القوة السلبية من خلال تغير أوضاع الجسم وإتباع المسار الصحيح قدر الإمكان (فنجد إن مقدار القوة المستخدمة لاكتساب جسم سرعة معينة تختلف باختلاف وضع الجسم قبل استخدام القوة وهذا ما يفسر لنا أهمية الحركات التمهيدية في كثير من الفعاليات الرياضية)(سمير مسلط الهاشمي: 1999، ص130).

3- 2 يبين مستوى العينة في كل من المتغيرات البيوميكانيكية لجدار الصد الهجومي لاعب الارتكاز باستخدام اختبار (t) لعينة واحدة وتحليلها ومناقشتها:

جدول (3) يبين مستوى العينة في كل من المتغيرات البيوميكانيكية لجدار الصد الهجومي باستخدام اختبار (t) لعينة واحدة

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	قيمة ت المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
سلسة القوة	0.71	0.10	0.71	−0.38	69	0.70
سلسلة عزم الدوران	0.57	0.08	0.59	−2.12	69	0.04
سلسة القدرة	0.67	0.07	0.65	2.33	69	0.02
زمن الحركة	2.16	0.30	2.16	0.04	69	0.97
سرعة الانطلاق	13.94	2.97	20.29	−17.90	69	0.00
سلة السرعة الزاوية	0.62	0.10	0.62	0.41	69	0.68
سلسلة التعجيل الزاوي	0.65	0.08	0.64	1.88	69	0.06
زاوية الرسغ	59.77	12.48	59.50	0.18	69	0.86
زاو ية الكتف	59.00	4.87	61.50	−4.30	69	0.00
الانسيابية	4.85	0.27	4.65	6.09	69	0.00
المسافة بين رسغي اللاعب	32.10	1.67	32.50	−2.00	69	0.05
الفاعلية	6.41	0.69	6.00	9.45	69	0.00

يبين الجدول (3) وصف المتغيرات البيوميكانيكية وقيم (ت) للفروق بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي لبيان مستوى لاعبي السنتر في مهارة جدار الصد الهجومي، إذ بالرغم من ظهور فروق غير معنوية في متغير (سلسلة القوة) إذ بلغت قيمه (ت) المحسوبة (−0.38) وكانت قيمة الوسط الحسابي مساوية لقيمة الوسط الفرضي وهذا يدل على أن هذا المتغير أن للزيادة في مقادير القوة التي استخدمها اللاعبين عامل مهم في تحشيد اكبر قوى داخلية للاعب مما يولد زخم اكبر أثناء الحركة والارتقاء نحو الشبكة وكما يعزو الباحثان ذلك الى أن تسليط قوة كبيرة على الأرض نتيجة وزن الجسم المسلط وقوة العضلات وما سيقابله رد فعل معاكس وبنفس القوة المسلطة على وفق قانون نيوتن الثالث فيكون الضغط كبيرا على هذه القدم كون القانون الميكانيكي للضغط هو عبارة عن (القوة/المساحة)(سمير مسلط الهاشمي: 1999، ص158)، " أن خط عمل وزن الجسم يتجه الى الأسفل، أن بقاء الجسم بهذا الوضع يتأثر بقوتين متساويتين في المقدار متعاكستين في الاتجاه، هما وزن الجسم الى الأسفل، ورد فعل الأرض الى الأعلى "(سمير مسلط الهاشمي: 1999، ص153)، وبهذا تكون القوة مسؤولة عن الدفع وانتقال الزخم الزاوي ودورها ساند وداعم للمهارة ومنها يبدأ انتقال الحركة وقوة

الدفع الى الأعلى. ويرى الباحثان في الجدول أعلاه حققت قيم للمتغيرات البيوميكانيكية نتائج أفضل من خلال القيم للأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية تمثلت تحدد المسار الذي يتخذه لاعب الارتكاز ذلك من خلال تطبيق لمجموعة من القوانين التي تحدد الحركة بالمراحل الأولى في الأداء وبما أن اللاعب المختبر يتمتع بخصائص ميكانيكية حسب طبيعة الأداء الذي يؤدى في الهواء بقوانين خاصة بالمقذوفات والتي من أهمها القوة والقدرة سرعة الانطلاق عزم الدوران و زمن الحركة والسرعة الزاوية والتعجيل الزاوي لتحقيق الارتفاع المناسب استوجب أن تكون هناك فترات لتسجيل القيم وهي من أهم المراحل في تحقيق قيم المتغيرات البيوميكانيكية للاعب وتحويلها من الاتجاه الأفقي إلى الاتجاه الأمامي العمودي الذي يتخذه الجسم متمثلا بقوانين الثرموداينمك بمعنى أن ما يفقده الجسم الإول يكتسبه الجسم الأخر وهي أن تحول القوى من شكل الى أخر يجب أن يكون لها قانون يحفظها و هي فترة السكون أو الثبات بحيث يكون مقدار المركبة العمودية مناسبا لتحقيق أفضل محصلة لمتغيرات الأداء، الذي يؤدي بدوره إلى رفع الجسم إلى الأعلى أكثر مما ينبغي بحيث يستغل مقدار السرعة الانتقالية المتحققة من الاقتراب التي تشكل أهمية كبيرة في تحقيق المسافة العمو دية المناسبة وهذا يأتي من خلال " القوى الستاتيكية التي حصل عليها اللاعب أثناء الأداء، فأن تأثير القوة الإيجابي ينتهي "(جيردهوخموث: 1998، ص 317).

ويتبين من خلال قيم المتغيرات المعروضة لمتغير سلسلة عزم الدوران فرق معنوي إذ أن قيمة الوسط الفرضي أعلى من قيمة الوسط الحسابي إذ بينت أن اللاعب يتقيد بالقيم والقوانين الميكانيكية للأداء وهو العلاقة بين القوة الجسم وعزم القصور الذاتي، ويعتقد الباحثان أن سبب ذلك هو التقيد بالقانون الميكانيكي للاعب الارتكاز هو وجود الشبكة ومكان الكرة المعدة، فضلا عن ظروف التحرك وتصور الأداء ومتطلباته التي تستوجب بذل مجهود اكبر من خلال القوة للتغلب على عزم القصور الذاتي، أما فيما يخص أما متغير القدرة فمن خلال الجداول المبينة أعلاه تبين أن الوسط الحسابي أعلى قيمة من الوسط الفرضي وذا قيمة معنوية إذ بين أهمية القدرة لمهارة حائط الصد لكافة مر احله وبما أن مهارة حائط الصد من المهارات التي تتطلب القفز لذا نجد قابلية الرياضي لبذل الشغل الميكانيكي أو مشاركة القوة والسرعة أمراً مهما جدا لإنجاح الأداء (محمد جاسم محمد الخالدي: 2010، ص84)، واستنادا إلى قانون القدرة (القوة X السرعة) نتوصل إلى حقيقة أن فعل تأثير القوة يكون اكبر عندما تؤدي الحركة بسرعة (بفترة زمنية قصيرة) أي أن هنالك تناسب طردي بين قدرة الشخص وسرعة الحركة (سمير مسلط الهاشمي: 1999، ص178)، لذا على المدربين والرياضيين أن يأخذ هذا المبدأ التي تكون فيه الحركة الفعلية كما في مرحلة الدفع لمهارة حائط الصد بكرة الطائرة إذ يجب أن تكون المدة الزمنية قصيرة جدا حتى نصل إلى تحقيق مبدأ القوة المميزة بالسرعة التي ترمي باستخدام أقصى قوة بأقصى سرعة .وبالرغم من أن متغير زمن الحركة ذات دلاله غير معنوية ولكن كانت قيمة الوسط الحسابي مساوية لقيمة الوسط الفرضي إلا أن الزمن يقاس بالثانية أي كلما كان الزمن اقل كان أفضل لأداء المهارة وأسرع . وان متغير سرعة الانطلاق كانت قيمة الوسط الحسابي اقل من قيمة الوسط الفرضي وذات دلاله معنوية إذ يبين أن لهذا المتغير أهمية كبيرة ويعزوا الباحثان تلك الأهمية إلى التدريب المستمر على زيادة سرعة الأداء لدى لاعبي الارتكاز عند أداء مهارة حائط الصد إذ إنّ اللاعبين كانت مستويات سرعة الجسم ذات قيمة عالية مما أدى إلى سرعة انطلاق عالية يتناسب مع تحقيق دقة الهدف إذ إنّ .

(السرعة=المسافة/الزمن)(محمد جاسم محمد الخالدي: 2010، ص74).

وهذا ما سبب تلك العلاقة المعنوية .

أما متغير السرعة الزاوية فكان ذات دلاله غير معنوية وقيمة الوسط الحسابي مطابقة لقيمة الوسط الفرضي إذ يبين أهمية هذا المتغير لمهارة حائط الصد ولما لها من تأثير على أداء المهارة من خلال الجداول أعلاه التي أظهرت قيمة السرعة الزاوية لمهار ة حائط الصد بأنه توجد علاقة مهارة حائط الصد للاعب الارتكاز إذ يعزوا الباحثان ذلك إلى أن السرعة الزاوية للجسم قد يكون سببه التغير في كل من كتلة الجسم وسرعته وفي كثير من حالات حركات جسم الأسنان مثل مهارة حائط الصد يكون التغير في سرعته (محمد جاسم محمد الخالدي: 2010،

ص124)، وهذا ما يحققه لاعبوا الارتكاز للمنتخب إذ وصلت سرعة جسم اللاعب إلى الحد المطلوب الذي يزيد في كمية الزخم المطلوب لتحقيق الهدف بثبات كتلة اللاعب، وكما أن كلما كانت قيمة السرعة الزاوية موجبة فأن ذلك يعني أن دفع القوة كبيرا وان تغير الزخم كان نحو تحقيق سرعة اكبر بعد لحظة الدفع والعكس صحيح (صريح عبد الكريم الفضلي: 2013، ص90)، وهذا حصل عند عينة البحث حيث إن السرعة الزاوية لأي متغير من متغيرات الجسم تحتاج الى الدقة والسرعة مع تفاعلها بالكرة وهي متجهه نحو الخصم عند أداء جدار الصد فالدقة بدون السرعة لم تحقق الهدف المطلوب وكذلك السرعة بدون الدقة لم تحقق الهدف. وإما في متغير سلسلة التعجيل الزاوي كانت قيمة الوسط الحسابي أعلى من قيمة الوسط الفرضي وذات دلالة غير معنوي ويرى الباحثان أن التعجيل الزاوي هو مقدار الزاوية النصف قطرية التي ينتقل بها المفصل بحركة تعتمد على محور الدوران، وان التعجيل الذي يحققه إي مفصل مشترك في أداء المهارة له الدور الأساسي في نجاح هذه المهارة لأنه يكسب الجسم الأداء الصحيح والمناسب لتحقيق الحركة الصحيحة والانسيابية لتحقيق الهدف المطلوب . وفي متغير زاوية الرسغ أن الوسط الحسابي أعلى قيمة من الوسط الفرضي وذات دلالة غير معنوي من خلال الجدول أعلاه يبين لمتغير زاوية الرسغ للاعبين عند أداء مهارة حائط الصد له مساهمة كبيرة في تحقيق الدقة عند سقوط الكرة في ملعب المنافس وان تحقيق الزاوية الصحيحة للرسغ تحقق جانبين الأول قانوني وهو عدم مس الشبكة نتيجة الزاوية القليلة للرسغ عند صعود اللاعب لأداء مهارة حائط الصد وبتزامن مع صعود اللاعب الأخر. وفي متغير زاوية الكتف كانت قيمة الوسط الحسابي اقل من قيمة الوسط الفرضي وذات دلالة معنوي من خلال الجداول أعلاه يبين أن زاوية الكتف للاعبين مهارة حائط الصد لها أهمية كبيرة في لحظة مس الكرة ودقة أداء مهارة حائط الصد تعتمد على عدة عوامل منها طول اللاعب ومستوى القابلية البدنية وارتفاع مركز الثقل عن الأرض (ليث فارس: 2005، ص81)، إذ كلما زادت قوة القفز لدى اللاعب الارتكاز لمهارة حائط الصد سمح للوصول المبكر للكرة واخذ مفاصل الجسم الأوضاع الصحيحة ضمن الشروط الميكانيكية للأداء مما زاد من دقه حائط الصد معها وذلك لأن الزيادة في قوة القفز تكسب لاعب الارتكاز لمهارة حائط الصد السيطرة على مناطق الدقة (أحمد سبع عطية السبع: 2012، ص248).

زاوية الكتف المطلقة هي الزاوية المحصورة بين خط العضد مع المحور السيني إذ إنّ هذه الزاوية إحدى المحددات المهمة في إنجاح مهارة حائط الصد للاعب واحد و لاعبين من خلال محاولة اللاعبين تغطية أكبر قدر ممكن من الشبكة من جهة عبور الكرة من ضرب ساحق للفريق المنافس (طارق رزوقي وحسين سبهان: 2011، ص72) . وفي متغير الانسيابية كانت قيمة الوسط الحسابي أعلى من قيمة الوسط الفرضي وذات دلالة معنوية ودليل على عمق الانسيابية في تحقيق الهدف من المهارة إذ لما يمتلكه لاعبي ارتكاز المنتخب من لياقة بدنيه عالية وتحرك ميكانيكي معتدل وتزامن عالي مع لاعب الخصم الكابس أدى ذلك الى انسيابية عالية لأداء الهدف .وفي متغير المسافة بين رسغي اللاعب كانت قيمة الوسط الحسابي اقل من قيمة الوسط الفرضي وذات دلالة معنوي إذ يظهر من خلال الجداول أعلاه أن للمتغير أهمية في الأداء ويعزوا الباحثان ذلك إلى التدريب على هذه النقطة المهمة بحائط الصد للاعبين لذلك كان التوافق بين الرسغين جاي من التوافق بين ذراعين اللاعب القائم بحائط الصد ذلك كانت المسافة جيدة إذ يعطي المسافة المطلوبة لإفشال مهارة الضرب الساحق للفريق المنافس، فكلما كانت المسافة بين الذراعين للاعب في كل من الرسغ والساعد يساعد على تحقيق حائط صد فعال، وهذا ما أكده (سعد حمادي الجميلي، 1425 هـ) أن بعد المسافة بين يدي لاعب حائط الصد مما يسمح بمرور الكرة من بينهما (سعد حمادي الجميلي: 1425هـ، ص86)، إما متغير الفاعلية فكانت قيمة الوسط الحسابي أعلى من قيمة الوسط الفرضي وذات دلاله معنوي هذا يدل على أهمية هذا المتغير ولما له من دور كبير في إنجاح الهدف المرجو من مهارة حائط الصد لما شكل كل من موقع سقوط الكرة وسرعتها وسرعة دورانها في إنجاح فاعلية جدار الصد الهجومي وأكد مهمته.

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
ISSN: 1658- 8452

3-3 عرض نتائج العلاقات الارتباطية للمصفوفة (قيم المحسوبة) لقيم المتغيرات البيوميكانيكية لمهارة حائط الصد الهجومي للاعب الارتكاز ومناقشتها:

يتبين من خلال الجدول (4) وجود علاقة ارتباط معنوية بين بعض المتغيرات فيما بينها من جهة وبينها وبين المتغير التابع (الفاعلية) من جهة أخرى، وتبين لنا مصفوفة العلاقات الارتباطية البسيطة والتي تتباين فيها قيم الارتباط المحسوبة بين المعنوي وغير المعنوي بالاتجاهين الايجابي والسلبي حسب قاعدة مفكوك العدد $\frac{ن\times(1+ن)}{2}$ ، إذ أن القيمة الجدولية عند درجة حرية (70−2=68) ومستوى دلالة (5%) هي (0.23). فان ارتفاع أي قيمة من القيم المحسوبة للارتباط عن القيمة الجدولية يدل على و جود علاقة ارتباط معنوي ويتم تحديد اتجاهه بالإيجاب أم السلب حسب الإشارة الخاصة بالقيم، إذ توزعت القيم بين المعنوية وغير المعنوية، أما القيم المعنوية والتي أما أن تكون علاقات طردية أو عكسي.

جدول (4) يبين مصفوفة الارتباطات لقيم المتغيرات البيوميكانيكية لمهارة حائط الصد الهجومي للاعب الارتكاز

المتغيرات	سلسة القوة	سلسلة عزم الدوران	سلسة القدرة	زمن الحركة	سرعة الانطلاق	سلسة السرعة الزاوية	سلسلة التعجيل الزاوي	زاوية الرسغ	زاوية الكتف	الانسيابية	المسافة بين رسغي الاعب	الفاعلية
سلسة القوة	1.00											
سلسلة عزم الدوران	0.38	1.00										
سلسة القدرة	0.55	0.33	1.00									
زمن الحركة	−0.25	−0.23	−0.41	1.00								
سرعة الانطلاق	0.27	0.25	0.31	−0.51	1.00							
سلسلة السرعة الزاوية	0.31	0.31	0.29	−0.37	0.57	1.00						
سلسلة التعجيل الزاوي	0.25	0.29	0.26	−0.29	0.48	0.59	1.00					
زاوية الرسغ	−0.16	−0.04	−0.27	0.05	0.06	0.02	0.18	1.00				
زاوية الكتف	−0.14	−0.08	−0.19	0.06	0.08	0.06	0.02	0.18	1.00			
الانسيابية	0.25	0.27	0.33	0.20	0.16	0.23	0.32	0.16	0.23	1.00		
المسافة بين رسغي الاعب	−0.19	−0.02	−0.07	0.11	0.09	0.11	0.03	0.14	0.28	0.15	1.00	
الفاعلية	−0.20	0.37	0.19	−0.35	0.30	−0.20	0.34	−0.10	−0.12	0.55	−0.20	1

***القيمة الجدولية عند درجة حرية 68 ومستوى دلالة 0.05 تساوي 0.23**

يتبين من خلال الجدول (4) وجود علاقة ارتباط معنوية بين بعض المتغيرات فيما بينها من جهة وبينها وبين المتغير التابع (الفاعلية) من جهة أخرى، وتبين لنا مصفوفة العلاقات الارتباطية البسيطة والتي تتباين فيها قيم الارتباط المحسوبة بين المعنوي وغير المعنوي بالاتجاهين الايجابي والسلبي على وفق قاعدة مفكوك العدد $\frac{ن\times(1+ن)}{2}$، إذ أن القيمة الجدولية عند درجة حرية (70−2=68) ومستوى دلالة (5%) هي (0.23). فان ارتفاع أي قيمة من القيم المحسوبة للارتباط عن القيمة الجدولية يدل على وجود علاقة ارتباط معنوي ويتم تحديد اتجاهه بالإيجاب أم السلب على وفق الإشارة الخاصة بالقيم، إذ توزعت القيم بين المعنوية وغير المعنوية، إما القيم المعنوية والتي إما أن تكون علاقات طردية أو عكسية .

يبين الجدول (4) نتائج مصفوفة الارتباطات بين قيم المتغيرات البيوميكانيكية وخصائصها عند أداء مهارة حائط الصد الهجومي بالكرة الطائرة المؤثرة في الأداء والتي تمثل طبيعة أداء العينة وهم لاعبوا ارتكاز المنتخب الوطني .

ويرى الباحثان أن ظهور بعض العلاقات الارتباطية بين المتغيرات البيوميكانيكية المدروسة في المهارة يعود الى متطلبات المهارة عند أداء الواجب الحركي أثناء الأداء بوصفها محددات للأداء الذي يستوجب مراعاة الخصائص الميكانيكية للمهارة فضلا عن وجود التوافق العضلي العصبي الدقيق لأجزاء الحركة فضلا عن استخدام القانون الميكانيكي الذي ساعد على التطبيق الصحيح لهذه المهارة وفق الشروط الميكانيكية للأداء الحركي، إذ إن قيم المتغيرات البيوميكانيكية المدروسة قد أثرت على المستوى وأثرت احدهما على الأخرى . إذ ظهرت قيم متغير سلسلة القوة مع متغير عزم الدوران ذات دلالة معنوية نستدل من ذلك أن النقل الحركي لعضلات الجسم من الأسفل الى الأعلى هو السبب في تكامل أداء الاستلام بالشكل الصحيح من نقل القوة من الأسفل (مفصل الركبة) الى الحركة الدورانية لتحقيق عزم القوة للجذع ثم الى الكتف عند قيام اللاعب بأداء المهارة بالشكل الصحيح.

وهو بذلك يعطي مؤشرا للمدرب في أن اللاعب يجب أن يتصف بقوة عضلية كبيرة من أن يكون عزم القوة له أثناء الدوران مؤشرا في انسيابية الحركة الدورانية وبأداء فني عالي ومؤثر من اجل

تحقيق الهدف من الحركة.

" لذلك فان تطوير القوة العضلية سوف يعمل على تطوير عزوم القوة وزخوم الجسم ودفع القوة والتي تعد عوامل ميكانيكية مترابطة عند تنفيذ معظم الرياضية "(صريح عبد الكريم الفضلي: 1999، ص136).

أما متغير القدرة فمن خلال الجداول المبينة أعلاه تبين انه توجد علاقة ارتباط بين القدرة والقوة في مهارة حائط الصد إثناء الأداء وبما أن مهارة حائط الصد من المهارات التي تتطلب القفز لذا نجد قابلية الرياضي لبذل الشغل الميكانيكي أو مشاركة القوة والسرعة أمراً مهما جدا لإنجاح الأداء (محمد جاسم محمد الخالدي: 2010، ص84)، واستنادا إلى قانون القدرة (القوة X السرعة) نتوصل إلى حقيقة أن فعل تأثير القوة يكون اكبر عندما تؤدي الحركة بسرعة (بفترة زمنية قصيرة) أي أن هنالك تناسب طردي بين قدرة الشخص وسرعة الحركة (سمير مسلط الهاشمي:1999، ص178)، لذا على المدربين والرياضيين أن يأخذ هذا المبدأ التي تكون فيه الحركة الفعلية كما في مرحلة الدفع لمهارة حائط الصد بكرة الطائرة إذ يجب أن تكون المدة الزمنية قصيرة جدا حتى نصل إلى تحقيق مبدأ القوة المميزة بالسرعة التي ترمي باستخدام أقصى قوة بأقصى سرعة . إما العلاقة العكسية للقوة مع زمن الحركة فطبيعية جدا إذ كلما زادة القوه يقل الزمن الحركة إذ يجب أن تؤدى الحركة بسرعة عالية والسرعة تحتاج الى قوة عالية والسرعة كلما كبرت قل زمنها وزيادة عزم القوة بزمن قصير والذي يعني زيادة عزم القوة "(صريح عبد الكريم الفضلي: 2013، ص136). وعلاقة القوة مع سرعة الانطلاق طردية وهو التطبيق الطبيعي لقانون نيوتن الثاني إذ:

القوه = الكتلة / التعجيل

التعجيل = السرعة/ الزمن

ومن خلال هذا القوانين نستدل على طبيعة العلاقة الطردية بين القوه وسرعة الانطلاق . وعلاقة القوه طردية مع السرعة الزاوية إذ أن السرعة الزاوية هي واحدة من المتغيرات البيوميكانيكية المهمة في الكثير من الفعاليات لأنها ترتبط بالأسس الميكانيكية والتي تتمثل بوضع مركز ثقل الجسم وزوايا العمل العضلي وطول المسار الحركي والتي لها تأثيرات واضحة في اغلب المهارات الكرة الطائرة، ويلعب الجذع دور أساسي في نجاح أكثر المهارات الهجومية كونه يمثل اكبر كتله في الجسم وهو يتم فصل مع الأطراف السفلى من الأسفل والأطراف العليا والرأس من الأعلى، لهذا أصبح له دور في نجاح عملية الاستلام . إذ كلما زادة القوة زادة السرعة الزاوية، يرى الباحثان أن السرعة الزاوية هي مقدار الزاوية النصف قطرية التي ينتقل بها المفصل بحركة تعتمد على محور الدوران، وان السرعة التي يحققها إي مفصل مشترك في أداء المهارة لها الدور الأساسي في نجاح هذه المهارة لأنها تكسب الجسم الأداء الصحيح والمناسب لتحقيق الحركة الصحيحة والانسيابية لتحقيق الهدف المطلوب، وعلاقة القوة بالتعجيل علاقة طردية على وفق القانون الميكانيكي (القوة= الكتلة × التعجيل) فكلما كبرت القوة زاد التعجيل في مهارة حائط الصد الهجومي، ويفسر الباحثان العلاقة العكسية بين القوة وزاوية الرسغ وزاوية الكتف بان تلك الزاوية لا تحتاج الى قوة كبيره لإنجاز مهمة جدار الصد في لعبة الكرة الطائرة ويعزو الباحثان الى كفاية القوة في مفاصل الجسم المشاركة في أداء هذه المهارة، وإذ بينت العلاقة الطردية بين القوة والانسيابية لما تمتلكه العينة من تحكم بكمية القوه المستخدمة وتسلسل المهارة بانسيابية صحيحة لأداء الواجب الحركي، والعلاقة العكسية بين القوة والمسافة بين الرسغين ويعزو الباحثان الى هذه العلاقة العكسية بين المسافة بين الرسغين لا تحتاج الى قوه كبيره لأداء الواجب الحركي وهو جدار الصد بل المسافة بين الرسغين هي المؤثرة وهذا ما أكده (سعد حمادي الجميلي، 1425 هـ) أن بعد المسافة بين يدي اللاعب في حائط الصد مما يسمح بمرور الكرة من بينهما (سعد حمادي الجميلي: 1425 هـ، ص86) . ويعزو الباحثان للعلاقة العكسية بين القوة والفاعلية إذ بينت أن الفاعلية لا تعتمد بشكل رئيس على القوة بل كانت مكمل مع بقية المتغيرات لتصل بالمهارة لشكلها النهائي للفاعلية . وحققت القدرة ثاني أعلى قيمة بالنسبة لعزم الدوران نستدل من ذلك أن النقل الحركي لعضلات الجسم من الأسفل الى الأعلى هو السبب في تكامل أداء المهارة بالشكل الصحيح من نقل القوة من الأسفل (مفصل الركبة) الى الحركة الدورانية لتحقيق عزم القوة للجذع ثم الى الكتف عند قيام اللاعب بأداء المهارة بالشكل الصحيح. وهو بذلك يعطي مؤشرا

للمدرب في أن اللاعب يجب أن يتصف بقوة عضلية كبيرة من أن يكون عزم القوة له إثناء الدوران مؤشرا في انسيابية الحركة الدورانية وبأداء فني عالي ومؤثر من اجل تحقيق الهدف من الحركة. ويعزو الباحثان العلاقة العكسية لعزم الدوران مع زمن الحركة أن هذا الأمر منطقياً من وجه نظر ميكانيكية، إذ أن الزيادة في زمن الحركة أي زمن الارتقاء والنزول على الأرض يعني زيادة الارتفاع ووصول اللاعب الى أعلى نقطة ممكنة لملامسة الكرة وكشف مساحة اكبر من منطقة المنافس وبالتالي توجيه المقذوف الى اقرب نقطة خلف الشبكة لتحقق نقطة أو إجبار المنافس على الرد الضعيف إذ يعد عزم الدوران مقياسا للمقاومة التي يبديها الجسم في حركته الدورانية من خلال العلاقة بين كتلة الجسم الدائر ومربع بعد مركز ثقله عن محور الدوران وإمكانية التحكم بهذين العاملين (الكتلة والبعد) عند تطبيق هذه الحركات الدورانية إذ كلما زاد عزم الدوران قل زمن الحركة . وكانت العلاقة طردية بين متغير عزم الدوران ومتغير سرعة الانطلاق فكلما كان عزم الدوران عالي كان التغلب على عزم القصور الذاتي سريع مما يؤدي الى سرعة انطلاق عالية، وكانت أيضا العلاقة طردية بين عزم الدوران مع السرعة الزاوية ويوعز الباحث الى هذه العلاقة إذ هذا ما يحدث في جميع الحركات الدورانية فحركات الرجلين أو الذراعين وحتى الجذع للاعب الكرة الطائرة إثناء تأدية مهارة جدار الصد في أثناء أداء مراحل المهارة والتي هي عبارة عن حركات دورانية وطالما ارتبطت هذه الأجزاء بمراكز ثقل ومحاور دوران فان السيطرة على أطوال هذه الأجزاء في أثناء الأداء (أنصاف أقطارها) عن طريق تقليل هذه الأطوال يعني إن هناك تقليل لعزوم قصور هذه الأجزاء في أثناء أداء المراحل الفنية الآمر الذي سوف يعمل على تقليل المقاومة على هذه الأجزاء ويعمل على زيادة سرعتها الزاوية وبالتالي زيادة سرعة الجسم ككل وهو ما يجب التأكيد عليه عند تنفيذ الأداء وهذه الخصائص لا يمكن مغالطتها لأنها جاءت من خلال علاقات رياضية وكما التالي (صريح عبد الكريم الفضلي: 2010، ص136):

السرعة الخطية = السرعة الزاوية × نق/57.32

وتبين من خلال الجدول أعلاه بوجود علاقة طردية بين عزم الدوران والتعجيل الزاوي إذ يوعز الباحثان ذلك إذ للعزم علاقة مع تعجيل الجسم الزاوي وكمية الحركة الزاوية وتعتمد قيمة التعجيل الزاوي على مقدار ما يتأثر به الجسم من عزم ومدى مقاومة هذا الجسم لمتغير في حركته الدورانية فعندما يؤثر عزم خارجي لتغير حالته الدورانية فانه كلما زاد مقدار العزم زاد مقدار التعجيل الزاوي فضلا عن هذه القاعدة فان مقاومة الجسم لمتغير في حركته الدورانية تلعب دورا كبيرا في تحديد مدى التغير الذي يحدث نتيجة لذلك العزم فالتعجيل الزاوي لمجسم يتناسب تناسبا طرديا مع مقدار العزم المؤثر وعكسيا مع قصور الدوران لذلك الجسم وقصور الدوران في معظم الأحيان تمثل عزم القصور الذاتي والعلاقة بين هذه المتغيرات تتخذ الشكل التالي (سمير مسلط الهاشمي: 1999، ص178):

التعجيل الزاوي =العزم الزاوي/عزم القصور الذاتي

إما فيما يخص متغيري (اوية الرسغ) و(اوية الكتف)، نلاحظ بأنه حقق علاقة عكسية بسيطة مع متغير عزم الدوران إذ كانت قيمة ارتباط بسيط محسوبة بالاتجاه السلبي من بين المتغيرات، إذ أن هذا الزاوية هي في نهاية محصلة مرحلة الأداء للمهارة ولا تحتاج الى عزوم كبير لأداء الواجب الحر كي وهذا يعني توجيه الرسغين باتجاه ملعب المنافس وبالتالي إسقاط الكرة في اقرب نقطة خلف الشبكة في منطقة المنافس وهذا هو الهدف المراد في هذه المهارة لكسب نقطة من المنافس . وكان متغير الانسيابية علاقة طردية مع متغير عزم الدوران إذ أدى التحكم بالعزوم من خلال عينة البحث وهم على مستوى عالي من التدريب الى توظيف حركاتهم الميكانيكية وقواهم الكامنة الى حركة انسيابية جيدة تؤدي الواجب الحركي والهدف المنشود من مهارة جدار الصد . وكان لمتغير المسافة بين الرسغين للاعب الارتكاز علاقة عكسية بسيطة إذ كان بعد الرسغين وقربهما عن بعض هو المؤثر أكثر من بقية المتغيرات . وكان قيمة الفاعلية مع متغير عزم الدوران هي الأعلى بين القيم إذ بينت أهمية متغير عزم الدوران من دور مهم ورئيس في فاعلية جدار الصد الهجومي للاعب الارتكاز في لعبة الكرة الطائرة . وتبين قيمة المتغيرات مل من زمن الحركة وسر عة الانطلاق والسرعة الزاوية والتعجيل الزاوي مع قيمة القدرة ذات دلالة معنوية عالية ويوعز الباحثان الى هذه العلاقة الطردية أن متغير القدرة فمن خلال الجداول المبينة أعلاه تبين أن توجد علاقة طردية بين القدرة

ومهارة حائط الصد لمرحلة الدفع وبما أن مهارة حائط الصد من المهارات التي تتطلب القفز لذا نجد قابلية الرياضي لبذل الشغل الميكانيكي أو مشاركة القوة والسرعة أمراً مهما جدا لإنجاح الأداء (محمد جاسم محمد الخالدي: 2010، ص84)، واستنادا إلى قانون القدرة (القوة X السرعة) نتوصل إلى حقيقة أن فعل تأثير القوة يكون اكبر عندما تؤدي الحركة بسرعة (بفترة زمنية قصيرة) أي أن هنالك تناسب طردي بين قدرة الشخص وسرعة الحركة (سمير مسلط الهاشمي: 1999، ص178)، لذا على المدربين والرياضيين أن يأخذ هذا المبدأ التي تكون فيه الحركة الفعلية كما في مرحلة الدفع لمهارة حائط الصد بكرة الطائرة إذ يجب أن تكون المدة الزمنية قصيرة جدا حتى نصل إلى تحقيق مبدأ القوة المميزة بالسرعة التي ترمي باستخدام أقصى قوة بأقصى سرعة . وأظهرت القيمة العكسية بين متغير القدرة ومتغيري زاويتي الرسغ والكتف من خلال عرض الجداول على التوالي يبين أن زاوية الكتف أن اللاعبين في مهارة حائط الصد يظهر وجود علاقة ارتباط بين زاوية الكتف لحظة مس الكرة ودقة أداء مهارة حائط الصد تعتمد على عدة عوامل منها طول اللاعب ومستوى القابلية البدنية وارتفاع مركز الثقل عن الأرض (ليث فارس: 2005، ص81)، إذ كلما زادت قوة القفز لدى اللاعب الارتكاز لمهارة حائط الصد سمح للوصول المبكر للكرة واخذ مفاصل الجسم الأوضاع الصحيحة ضمن الشروط الميكانيكية للأداء مما زاد من دقه حائط الصد معها وذلك لأن الزيادة في قوة القفز تكسب لاعب الارتكاز لمهارة حائط الصد السيطرة على مناطق الدقة (أحمد سبع عطية السبع: 2012، ص248). وكان لمتغير الانسيابية ثاني قمة طردية عالية مع متغير القدرة ويوعز الباحثان أن هذه العلاقة جاءت نتيجة التحكم الميكانيكي الناتج من القوه والسرعة التي يمتلكها العينة وهم لاعبو المنتخب الوطني التي أكسبتهم المسار الخطي لأداء المهارة بشكلها الأمثل والتسلسل الحركي والوصل بانسيابية الحركة بشكلها الأمثل (طارق رزوقي و حسين سبهان: 2011، ص72). أما متغير المسافة بين الرسغين فاظهر علاقة عكسية بسيطة إذ كان بعد الرسغين وقربهما عن بعض هو المؤثر أكثر من بقية المتغيرات . وتبين من خلال الجدول أعلاه بان لمتغير زمن الحركة علاقة عكسية مع المتغيرات سرعة الانطلاق والسرعة الزاوية والتعجيل الزاوي ويوعز الباحثان هذه العلاقة جاءت هذه العلاقة طبقا للقوانين الميكانيكية (صريح عبد الكريم الفضلي: 2013، ص136).

التعجيل الزاوي = السرعة الزاوية النهائية – السرعة الزاوية الابتدائية/الزمن

السرعة الزاوية =زاوية نصف القطر / الزمن

سرعة الانطلاق = المسافة / الزمن

فكلما كبر التعجيل الزاوي والسرعة الزاوية وسرعة الانطلاق قل الزمن فالسرعة الزاوية والمتغيرات المذكورة كان لها الدور الأساسي في نجاح أداء مهارة جدار الصد وذلك لان السرعة الزاوية والتعجيل وسرعة الانطلاق تعمل على إكساب المفاصل المشترك بالأداء السرعة المطلوبة للقيام بالواجب الحركي وهو جدار الصد لأنها حاصل قسمة الزاوية المحصورة بين الوضع الابتدائي والوضع النهائي لحركة نصف القطر خلال فترة زمنية معينة، إذ تم حساب السرعة الزاوية عن طريق قياس المسافة الزاوية المحددة لمفصل الجذع بـ(الخط الأفقي الموازي للأرض المار من نقطة مفصل الورك من جهة، والخط الواصل من منتصف الجذع الى الورك من جهة أخرى) خلال الفترة الزمنية للأداء، وبما أن الجذع يعتبر الجزء الذي تتمركز فيه معظم أعضاء الأجهزة الحيوية في الجسم، فهو المحرك الأساسي لتوجيه الجسم، لذا أصبح من المهم أن يكون جذع الرياضي قويا وذلك لان هذه القوة سوف تظهر في (ظهر الرياضي وبطنه وقفصه الصدري وحوضه)، كما يعد ناقلا للقوى لأداء الأنشطة الرياضية التي تليها، لذا أصبح من الضروري العمل على تقويته ضمن تدريبهم الرياضي . أما متغيري زاوية الرسغ وزاوية الكتف كانت لهما علاقة عكسية بسيطة مع زمن الحركة من خلال الجدول أعلاه يبين للاعبين عند أداء مهارة حائط الصد ويساهم هذان المتغيران في تحقيق الدقة عند سقوط الكرة في ملعب المنافس وان تحقيق الزاوية الصحيحة للساعد والكتف تحقق جانبين الأول قانوني من إذ عدم مس الشبكة نتيجة الزاوية القليلة للساعد عند صعود اللاعب للأداء مهارة حائط الصد وبتزامن مع صعود اللاعب الأخر. وكانت للانسيابية علاقة عكسية مع زمن الحركة إذ كلما تحكم العينة بزمن الحركة أحيانا يتطلب زمن قليل وأحيانا يتطلب زمن كبير . وكانت للمسافة بين الرسغين

علاقة عكسية مع زمن الحركة فمن خلال الجدول الذي بين قيمة المسافة بين رسغي اللاعب في مرحلة الطيران لحظة مس الكرة لمهارة حائط الصد إذ كلما قلت المسافة بين الرسغين للاعب ازدادت الدقة لمهارة حائط الصد وهذا يدل على مساهمة هذا المتغير في تحقيق دقة مكان سقوط الكرة بعد صدها من قبل لاعب حائط الصد، أن المسافة الصحيحة بين ساعدي اللاعبين تحقق تغطية جيدة للمكان المتوقع مرور الكرة من خلاله فلكما قلت مسافة بين اللاعبين إذ لا تسمح بمرور الكرة من خلالها من خلال التنسيق فيما بين اللاعبين لسد الثغرة (مؤيد إسماعيل عبد واخرون: 2010، ص192). وللفاعلية علاقة عكسية عالية مع زمن الحركة إذ كلما قل زمن الحركة والاقتصاد بالجهد كانت أكثر فاعلية . وكان متغير سرعة الانطلاق على علاقة طرديه عالية مع السرعة الزاوية والتعجيل الزاوي على التوالي وهذا طبيعي من ناحية ميكانيكية (حسين مردان عمر: 2021، ص209).

التعجيل الزاوي= السرعة الزاوية النهائية– السرعة الزاوية الابتدائية/ الزمن

السرعة الزاوية =زاوية نصف القطر / الزمن

سرعة الانطلاق=المسافة / الزمن

المسافة= السرعة / الزمن

إذ على وفق القوانين الميكانيك فالعلاقة الطردية فكلما زادة سرعة الانطلاق زادة السرعة الزاوية وزاد التعجيل الزاوي . وكانت العلاقة عكسية بسيطة لمتغير سرعة الانطلاق مع متغيري زاوية الرسغ والكتف ويعزو الباحثان أن هذه الزاوية تؤثر على دقة هبوط الكرة في منطقة المنافس ولا تتطلب سرعة انطلاق عالية . ولمتغير الانسيابية أيضا علاقة عكسية بسيطة مع متغير سرعة الانطلاق إذ تتطلب الانسيابية التحكم بكمية السرعة المطلوبة لإكمال الواجب الحركي وتسلسلها الانسيابي . وكان متغير سرعة الانطلاق على علاقة عكسية بسيطة مع متغير المسافة بين الرسغين إذ يؤثر على هذا المتغير هو المسافة المطلوبة بين رسغي اللاعب وعدم دخول الكرة بينهما . وكان لمتغير الفاعلية علاقة طردية عالية مع متغير سرعة الانطلاق لما لهذا المتغير من تأثير على عوامل الفاعلية وحسمها لصالحه . واظهر العالقة الطردية العالية بين متغير السرعة الزاوية ومتغير والتعجيل ويعزو الباحثان إن هذه العلاقة طبيعية من الناحية الميكانيكية (حسين مردان عمر: 2021، ص209).

التعجيل الزاوي= السرعة الزاوية النهائية– السرعة الزاوية الابتدائية/ الزمن

السرعة الزاوية =زاوية نصف القطر/الزمن

في هذه الحركة الميكانيكية عندما تزيد من السرعة الزاوية فهذا دليل على صغر أنصاف أقطار لاعب الارتكاز مما يؤدي الى الزيادة في سرعته الزاوية نحو الشبكة (سمير مسلط الهاشمي: 1999، ص178). وكان متغيري زاوية الرسغ وزاوية الكتف مع متغير السرعة الزاوية علاقة عكسية بسيطة إذ كانت للزوايا حدود معينه لإنجاح المهمة آو الواجب الحركي لجدار الصد . إما متغير الانسيابية فكانت علاقته طردية مع متغير السرعة الزاوية إذ كلما حافظ لاعب الارتكاز على إنصاف أقطاره كانت حركته سريعة وبالتالي تسير الحركة بانسيابية وفعاله أكثر . وللفعالية علاقة عكسية مع السرعة الزاوية إذ فان زيادة السرعة الزاوية تقلل من الفاعلية لما لها تأثير على عواملها . واظهر التعجيل الزاوي على علاقة عكسية بسيطة مع متغيري زاوية الرسغ وزاوية الكتف إذ زيادة التعجيل وتقليله لا يؤثر على كبر الزوايا وصغرها وإنما الزوايا لها محددات تؤثر على الكرات القادمة من ساحة الخصم . واظهر الجدول العالقة الطردية الكبيرة لمتغير التعجيل الزاوي مع متغير الانسيابية ويعزو الباحثان أن التحكم من قبل العينة بالسرع وجعل حركتهم أكثر سلاسة وبشكلها الميكانيكي الأمثل أدى الى ارتفاع الانسيابية بشكلها الأمثل . وكان لمتغير المسافة بين الرسغين علاقة عكسية مع متغير التعجيل الزاوي فمن خلال الجدول الذي بين قيمة المسافة بين رسغي اللاعب في مرحلة الطيران لحظة مس الكرة لمهارة حائط الصد إذ كلما قلت المسافة بين الرسغين للاعب ازدادت الدقة لمهارة حائط الصد وهذا يدل على مساهمة هذا المتغير في تحقيق دقة مكان سقوط الكرة بعد صدها من قبل لاعب حائط الصد، أن المسافة الصحيحة بين ساعدي اللاعبين تحقق تغطية جيدة للمكان المتوقع مرور الكرة من خلاله فلكما قلت مسافة بين اللاعبين إذ لا تسمح بمرور الكرة من خلالها من خلال التنسيق فيما بين اللاعبين لسد الثغرة (مؤيد إسماعيل عبد واخرون: 2010، ص192) . وكانت العلاقة العكسية بين

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
ISSN: 1658- 8452

متغير التعجيل الزاوي والفاعلية طردية عالية ويوعز الباحثان هذه العالقة الى التسلسل الميكانيكي للتغير بالسرع والحركة المثلى التي أدتها العينة في الاختبار مما جعل كلما تتحكم بالسرع وازمانها تصل الى جدار صد ناجح وفعال . وكانت علاقة متغير زاوية الرسغ ذات علاقة عكسية مع متغيري زاوية الكتف ومتغير الانسيابية إذ أن زاوية الرسغ هي امتداد لزاوية الكتف وللانسيابية . وكانت علاقة متغير زاوية الرسغ على علاقة عكسية مع متغير الفاعلية إذ كلما صغرت زاوية الرسغ كانت ذات فاعلية أكثر في جدار الصد الهجومي . ولمتغير زاوية الكتف علاقة طردية مع الانسيابية والمسافة بين الرسغين فكلما كبرت زاوية الرسغ كانت الانسيابية أكثر دقة واستطاعة اللاعب التحكم بالمسافة بين الرسغين لبعدهما عن الشبكة . وكان متغير زاوية الكتف مع متغير الفاعلية علاقة عكسية ويوعز الباحثان أن هذه العلاقة طبيعية فكلما صغرت الزاوية كانت فعاله أكثر . واظهر الجدول علاقة عكسية بين الانسيابية والمسافة بين الرسغين ويوعز الباحثان لهذه العلاقة بان المسافة بين الرسغين كلما كانت صغيره تكون بانسيابية أفضل . واظهر الجدول العلاقة الطردية بين متغيري الانسيابية والفاعلية ويوعز الباحثان أن هذه العلاقة طبيعية لان كلما كانت الانسيابية عالية كانت الفعالية دقيقه . وكانت العلاقة بين متغير المسافة بين الرسغين ومتغير الفعالية عكسية ويوعز الباحثان الى هذا العلاقة فكلما كانت المسافة بين الرسغين صغيره تكون الفعالية عالية (حسين مردان عمر : 2021، ص209).

3-3 خطوات بناء الشبكة العصبية الاصطناعية لجدار الصد الهجومي للاعب الارتكاز:

3-3-1 عرض ومناقشة تقسيم العينة الى مجموعتين (التدريب، الاختبار) لجدار الصد الهجومي لاعب الارتكاز:

بعد أن تمت عملية إضافة البيانات والبالغ عددها (11) متغير، فضلا عن الـ (Bias) معامل التحيز وهو المعامل الذي يعمل على تحريك خط تقاطع خط الميل مع المحور الصادي بحيث يمثل مرونة في تحريكه بما لا يتداخل سلبيا في إظهار خط الميل الأفضل، وهذا المعامل يكون مرافق لطبقة الإدخال المتغيرات المستقلة والطبقات المخفية فهو يدخل بمعادلة الحساب و يعامل معاملة أي متغير أخر قابل للتدريب ودائماً ما تكون قيمته (+1) كمتغير، فهو يؤثر في المتغيرات اللاحقة ولا تؤثر تلك المتغيرات فيه، وجعل المتغير التابع (الفاعلية) هو النتيجة النهائية وإدخالها في بناء الشبكة العصبية والتي يوجد فيها طبقتان مخفيتان تعملان على تحسين عملية التدرب على البيانات قيد الدراسة .

جدول (5) يبين نسب المجاميع والخطأ والمعلومات المستخدمة في الشبكة

العينات	العدد	النسبة
مجموعة التدريب	47	%67.1
مجموعة الاختبار	23	%39.9
العدد الكلي	**70**	**%100**
	دالة الخطأ	Sum of squares
	نسبة الخطأ للتدريب	0.02
	نسبة الخطأ للاختبار	0.03
	عدد المتغيرات المستقلة	11
	طريقة إعادة قياس المتغيرات المستقلة	Standardized
	عدد الطبقات المخفية	2
	عدد وحدات الطبقة الأولى المخفية	12
	عدد وحدات الطبقة الثانية المخفية	12
	دالة التنشيط للمتغيرات المستقلة	Hyperbolic tangent
	المتغير التابع	الفاعلية
	طريقة إعادة قياس المتغير التابع	Standardized
	دالة التنشيط للمتغير التابع	Identity

يبين الجدول (5) تقسيم العينة الى مجموعتين (التدريب والاختبار)، إذ أن (47) هي بيانات التدريب، (23) هي بيانات الاختبار، أن فكرة تدريب البيانات هي التعديل ببطء في قيم الأوزان والتحيزات للوصول الى اقل قيمة خطأ وتحسين عمل الشبكة، إذ تم تحديد نقطة لحفظ معلمات الوزن المثلى التي تم الحصول عليها في مجموعة التدريب، وبعد ذلك تم استخدام مجموعة بيانات منفصلة أخرى لاختبار خوارزمية تعلم الآلة لدينا وهي مجموعة بيانات الاختبار، إذ تمت عملية البيانات للحصول على الأوزان المثالية اثنا عملية الدفع الأمامي والخلفي لمعلومات الشبكة وبوجود طبقتين مخفيتين إذ تم استخدام دالة التنشيط (Hyperbolic tangent) كدالة تنشيط لحساب قيمة z المستخرجة لكل متغير مستقل بعد ضربه في قيمة الوزن الافتراضي الذي تفترضه الدالة لاستخراج للطبقة الأولى يتم ضربها في وزن افتراضي أخر لتمريرها الى الطبقة المخفية الثانية بنفس دالة التنشيط ومن ثم إدخالها بدالة تنشيط أخرى

وهي الدالة (Identity) لحساب المتغير التابع (الفاعلية) ومن ثم تجري المقارنة بين النتيجة التي تستخرجها دوال التنشيط مجتمعتا مع النتيجة الحقيقية وفي حالة عدم التطابق بين المقدر من الدالة والنتيجة الحقيقية يجري التعديل على الأوزان المفترضة وفق دوال التنشيط المذكورة بالية الرجوع الى الخلف للوزن الإول الذي يقع بين المتغير المستقل الأول والخلية الأولى للطبقة المخفية الأولى والحساب مرة أخرى باستخدام أوزان معدلة وهكذا دواليك لحين الوصول الى العتبة التي لا تستطيع معها تحسين معادلة الوزن، يجري هذا الأمر على جميع المتغيرات المستقلة ولجميع خلايا الطبقتين وصولا الى المتغير التابع بتوبيرات ذات عدد غير محدد للوصول الى اقل نسبة خطاء والتي تحسب عن طريق دالة (Sum of squares)، يتبين من الجدول أعلاه أن عملية التدريب قد انتهت بنسبة خطاء 0.02 الأمر الذي يؤهل الشبكة لتنفيذها على عينة الاختبار والبالغة 23 إذ حصلت الشبكة على نسبة خطاء للاختبار بلغة 0.03 وهي نسبة ممتازة وفق معايير قبول الشبكات بعد تدريبها خصوصا مع قلة العينات الداخلة في التدريب والاختبار.

3- 3-2 عرض هيكلية الشبكة العصبية الاصطناعية لجدار الصد الهجومي للاعب الارتكاز وتحليلها ومناقشتها:

بعد أن تم التعرف على شكل المتغيرات (Features) والبالغ عددها (11)، تم إدخالها لبناء الشبكة العصبية، إذ قام الباحثان ببناء شبكة عصبية متكاملة نوع (Fully connected neural network) وتعني هذه الشبكة أن جميع المدخلات يتم ضربها بالأوزان الخاصة بها .

3- 3-3 عدد الطبقات: تتألف هيكلية الشبكة من (3) طبقات مرتبطة ارتباطا كليا، منها طبقتان مخفيتان كل واحدة منها تحتوي (12) وحدات، إما الطبقة الثالثة فتحتوي على وحدة واحدة وقد مثلها المتغير التابع وهو (الفاعلية)، فضلا عن طبقة الإدخال والتي تحتوي على (11) وحدات ومثلتها المتغيرات المستقلة، وكما هو مبين في الجدول (5) .

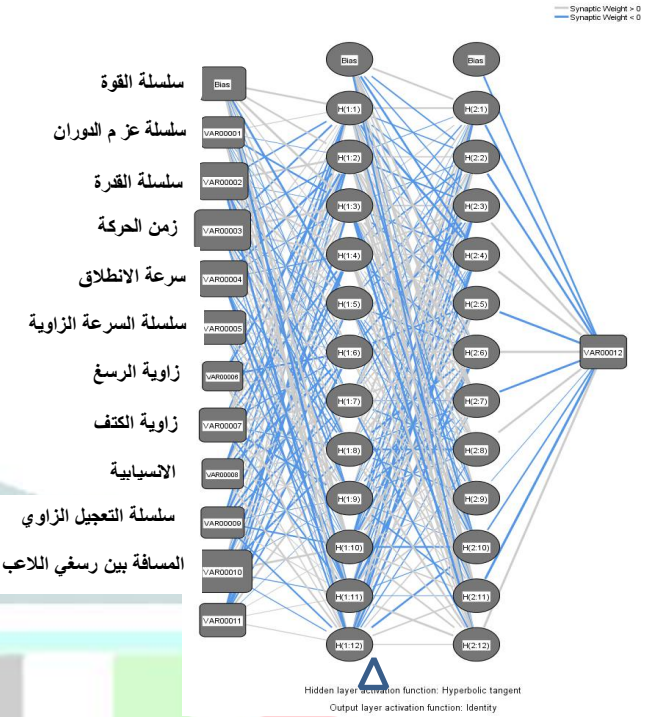
جدول (6) يبين بناء الطبقات للشبكة العصبية

نوع الطبقات	شكل الإخراج	المعامل
الطبقة الأولى (الكثيفة)	12	132
الطبقة الثانية (الكثيفة)	12	132
الطبقة الثالثة (الكثيفة)	1	12
إجمالي المعلمات		276
المعلمات القابلة للتدريب		276
المعلمات الغير قابلة للتدريب		صفر

يبين الجدول (6) بناء الطبقات للشبكة من حيث نوعها وشكل الإخراج لكل طبقة فضلا عن المعامل، وكانت جميع الطبقات من نوع (الطبقات الكثيفة)، وتعد الطبقات الكثيفة، الأكثر شيوعاً في الشبكات العصبية، فهي تتكون من خلايا عصبية (وحدات) مترابطة في طبقة كثيفة، وفكرتها قائمة على أن جميع الخلايا العصبية لطبقة معينة ترتبط بكل خلية عصبية من الطبقة التالية، مما يعني أن ناتجها يصبح قيمة إدخال للخلايا العصبية التالية، فقد عالجت هذه الشبكة مشاكل التدريب التي تحصل عند زيادة عمق الشبكة (Harrison Kinsley & Daniel Kukieła: 2020 p11-12)، إما فيما يخص شكل الإخراج فكانت الطبقتان المخفيتان الأولى والثانية تتكونان من (12) وحدات كل وحدة تمثل مدخل فتم ضرب قيم المتغيرات في الطبقة الرئيسة والتي هي (11) متغيرات في قيم الأوزان والتي تفترضها الخوارزمية ابتداءا ثم يجري التعديل على القيم إثناء التدريب وصولا للقيم المثلى وهذا الأمر يشمل الـ (Bias) فتكون هناك (132) باراميتر (معلمة) لكل طبقة من الطبقتين الخفيتين، إما الطبقة الثالثة (المخرجات) والتي تتكون من وحدة واحدة مثلها المتغير التابع (الفاعلية) فتم ضربه بعدد المتغيرات الرئيسة وكان إجمالي المعلمات هو (276)، فتكون المعلمات القابلة للتدريب هي (276)، والمعلمات غير القابلة للتدريب هي (صفر)، أي لا توجد معلمات غير قابلة للتدريب .

3- 3-4 الشكل النهائي للشبكة: بعد إن تم التعرف على شكل المتغيرات وتقسيم العينة الى مجاميع، ومن ثم تهيئة الطبقات وإكمال جميع متطلبات بناء الشبكة من تدريب واختبار، فضلا عن دوال تنشيط وخوارزميات التحسين أصبح الشكل النهائي لها كما في الشكل (3).

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
ISSN: 1658- 8452



الشكل (3) يوضح الشكل النهائي للشبكة

يبين الشكل (3) عدد المتغيرات المستقلة والبالغة (11) متغيرات مع معامل التحيز (bias) وهو ما يعادل قيمة (b_o) في معادلة الانحدار، فهو يدخل بمعادلة الحساب ويعامل معاملة أي متغير أخر وله قيمة معامل تدخل في جميع الحسابات فيؤثر في المتغيرات اللاحقة ولا تؤثر تلك المتغيرات فيه كما هو موضح بالخطوط الأزرق ويعد بمثابة المحرك لنقطة تقاطع خط ميل الانحدار مع المحور الصادي (Shifting)، نلاحظ أيضا وجود طبقتين مخفيتين ومتغير تابع وحيد، إما الخطوط الرصاصي فتمثل كل منها نقطة الوزن (weight) أو ما يسمى قيمة المعامل الذي يوصل العلاقة بين جميع الخلايا وتكون قيمته محصورة بين (±1) وتزداد قيمة فوق الواحد أحيانا لتبين أوزان عالية ووزن كل متغير يعادل أهميته النسبية ونسبة مساهمته في المتغير اللاحق.

تمتلك الطبقة الخفية الأولى (12) خلايا فضلا عن قيمة معامل التحيز الـ (bias)، يتم حساب كل قيمة منها من خلال ضرب قيمة المدخل (x) في قيمة الوزن العشوائي ثم يتم إدخال النتيجة في معادلة تسمى دالة التنشيط إذ تم استخدام الدالة (hyperbolic tangent)، للوصول الى أوزان مثالية واقل نسبة خطأ، وبالتالي تظهر قيم كل خلية من خلايا الطبقة الخفية والتي تعد قيم الإدخال في الطبقة الخفية الثانية والتي بدورها تقوم بنفس الطريقة لتظهر قيم كل خلية والتي تعد هي الأخرى قيم الإدخال للطبقة الثالثة (المخرجات) ويرمز لها (z)، وتستمر الطريقة ذاتها ولكن النتيجة التي تظهر يتم إدخالها في دالة التنشيط (identity)، ومن هنا تظهر لنا قيم للمخرجات متنبأ بها وقيم حقيقية تؤخذ من نتائج العينة، ليتم استخراج الفرق بينها باستخدام قيمة دلتا (Δ) ثم تقوم الشبكة بعمل ارتداد عكسي (Backward) من خلال استخدام قيم دلتا للمخرجات لاستخراج قيم دلتا للطبقتين الخفيتين وبالتالي استخدام كل قيمة دلتا مستخدمة في استخراج وزن جديد (W^{new}) من خلال معادلة تستخدم الدلتا الجديدة (Δ^{new}) مع الوزن القديم (W^{old}) لاستخراج الوزن الجديد:

$$W^{new} = W^{old} - \Delta^{new}$$

وهكذا تستمر العملية لحين الوصول الى درجة الثبات التي لا تغير قيمة الأوزان إذ تصبح الشبكة جاهزة للعمل .

3- 3-4 استخراج الأوزان: بعد إكمال بناء الشبكة تم استخراج ثلاث مجموعات من الأوزان مثلتها الطبقة الأولى (المدخلات) والطبقتان الخفيتان الأو لى والثانية وكالتالي:

3- 3-5 الأوزان بين طبقة المدخلات والطبقة الخفية الأولى:

جدول (7) يبين الأوزان بين طبقة المدخلات والطبقة الخفية الأولى

الطبقة الخفية	H(1:1)	H(1:2)	H(1:3)	H(1:4)	H(1:5)	H(1:6)	H(1:7)	H(1:8)	H(1:9)	H(1:10)	H(1:11)	H(1:12)
(Bias)	0.47	0.41	0.77	0.16	-0.49	0.33	-0.09	0.04	-0.17	0.98	-0.78	0.54
سلسلة القوة	0.12	-0.06	-0.42	0.38	-0.05	-0.06	-0.07	0.25	-0.11	0.25	0.30	0.05
سلسلة عزم الدوران	-0.33	0.54	-0.06	0.44	0.41	-0.27	0.17	-0.35	-0.34	0.45	0.22	-0.56
سلسلة القدرة	-0.39	-0.26	0.61	0.48	-0.10	-0.10	-0.30	-0.21	0.29	0.10	-0.25	-0.05
زمن الحركة	0.17	-0.54	-0.21	-0.22	0.08	0.22	0.01	-0.26	0.00	-0.13	-0.52	-0.31
سرعة الانطلاق	0.02	0.07	0.08	0.09	0.41	0.21	0.31	0.71	0.48	-0.04	-0.21	0.03
سلة السرعة الزاوية	-0.05	-0.60	0.07	-0.02	0.11	-0.52	0.51	0.03	0.25	-0.01	0.22	0.40

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
ISSN: 1658- 8452

سلسلة التعجيل الزاوي	-0.27	0.30	0.39	-0.42	0.35	-0.24	0.75	-0.20	-0.43	0.34	-0.34	0.18
زاوية الرسغ	-0.38	-0.52	0.28	0.04	-0.27	-0.51	0.57	0.29	0.12	-0.14	0.07	0.37
زاوية الكتف	-0.35	-0.07	0.10	-0.45	0.05	-0.46	-0.34	0.26	-0.08	-0.34	0.16	-0.32
الاتساقية	0.20	-0.03	0.04	-0.72	-0.03	0.17	0.19	-0.45	-0.06	0.60	-0.14	-0.15
المسافة بين رسغي الاعب	0.25	-0.34	-0.47	-0.05	-0.29	-0.57	-0.29	0.43	-0.03	0.07	0.10	0.16

يبين الجدول (7) الأوزان لكل خلية من خلايا الطبقة الرئيسة الإدخال والتي مثلتها قيم المتغيرات المستقلة والتي تم التعبير عنها في الشبكة بالرمز (x)، إذ تم الحصول على هذه الأوزان من خلال المعادلة التالية:

$$x.w + b = a$$

وهذا يعني بان كل وزن من هذه الأوزان هو حاصل ضرب (x) المتغير المستقل في (w) الوزن العشوائي المتولد من الشبكة (weight) زائد (b) معامل التحيز للطبقة الـ (bias)، ليتم بعد ذلك إدخال قيمة الناتج في دالة (hyperbolic tangent) لتظهر قيمة وفق هذه المعادلة تعد هي بمثابة قيمة (x) لكل خلية من الطبقة الخفية، ومجموع كل خلية من هذه الخلايا يمثل (a) أي قيمة المدخل لكل خلية من خلايا الطبقة الخفية الأولى، وهكذا تستمر العملية تباعاً لجميع الخلايا.

3- 3-6 الأوزان بين الطبقة الخفية الأولى والطبقة الخفية الثانية:

جدول (8) يبين الأوزان بين الطبقة الخفية الأولى والطبقة الخفية الثانية

الطبقة الخفية	H(2:1)	H(2:2)	H(2:3)	H(2:4)	H(2:5)	H(2:6)	H(2:7)	H(2:8)	H(2:9)	H(2:10)	H(2:11)	H(2:12)
(Bias)	0.43	-0.27	-0.23	-0.48	-0.05	0.65	0.27	0.02	0.42	-0.11	0.38	-0.38
H(1:1)	0.40	-0.23	-0.25	-0.69	-0.40	-0.08	0.58	0.15	0.00	-0.39	0.43	0.52
H(1:2)	-0.09	0.25	-0.33	0.23	0.42	0.26	0.70	0.05	-0.21	0.17	0.43	0.34
H(1:3)	0.17	-0.13	0.34	-0.31	-0.25	0.63	0.25	0.53	-0.12	-0.46	-0.06	-0.63
H(1:4)	-0.22	-0.30	0.36	0.24	0.18	-0.31	0.19	0.00	0.04	0.27	0.52	0.61

H(1:5)	0.23	-0.28	-0.30	0.24	0.25	-0.32	0.10	-0.11	-0.16	-0.29	-0.22	0.26
H(1:6)	-0.02	0.15	-0.47	0.09	-0.40	0.65	0.23	-0.04	0.12	0.21	0.13	0.22
H(1:7)	-0.16	0.61	-0.20	0.27	0.13	0.52	-0.08	-0.28	-0.46	0.14	0.34	-0.33
H(1:8)	0.46	0.00	0.27	-0.03	0.52	-0.52	-0.22	-0.46	-0.28	0.27	-0.14	0.47
H(1:9)	0.26	-0.14	-0.01	-0.08	0.08	-0.28	-0.35	-0.19	0.03	-0.09	-0.32	0.25
H(1:10)	-0.27	-0.33	-0.19	-0.12	-0.47	0.70	-0.13	0.21	0.20	-0.51	0.29	0.36
H(1:11)	0.04	0.50	-0.35	-0.20	0.00	-0.73	0.36	0.16	0.32	-0.13	-0.06	0.57
H(1:12)	-0.30	0.34	-0.36	-0.75	0.24	-0.50	-0.15	-0.20	0.20	-0.47	0.32	0.17

الجدول (8) الأوزان لكل خلية من خلايا الطبقة الخفية الأولى والتي مثلتها القيم المحسوبة من الطبقة الرئيسة الإدخال والتي تم التعبير عنها في الشبكة بالرمز (a)، إذ تم الحصول على هذه الأوزان من خلال المعالة التالية:

$$a.w + b = z$$

وهذا يعني بان كل وزن من هذه الأوزان هو حاصل ضرب (a) القيم المحسوبة من الطبقة الرئيسة الإدخال في (w) الوزن العشوائي المتولد من الشبكة (weight) زائد (b) معامل التحيز للطبقة الـ (bias)، ليتم بعد ذلك إدخال قيمة الناتج في دالة (hyperbolic tangent)، ومجموع كل خلية من هذه الخلايا يمثل (z) أي قيمة المدخل لكل خلية من خلايا الطبقة الخفية الثانية، وهكذا تستمر العملية تباعاً لجميع الخلايا من (a1 الى a10) .

3- 3-7 الأوزان بين الطبقة الخفية الثانية وطبقة الإخراج

جدول (9) يبين الأوزان بين الطبقة الخفية الثانية وطبقة الإخراج

الطبقة الخفية	الفاعلية
(Bias)	-0.37
H(2:1)	-0.46
H(2:2)	-0.52
H(2:3)	0.59
H(2:4)	0.87
H(2:5)	-0.68

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
ISSN: 1658- 8452

H(2:6)	1.49
H(2:7)	-0.55
H(2:8)	0.57
H(2:9)	-0.06
H(2:10)	-0.30
H(2:11)	-1.01
H(2:12)	0.61

بين الجدول (9) الأوزان لكل خلية من خلايا الطبقة الخفية الثانية والتي مثلتها القيم المحسوبة من الطبقة الخفية الأولى والتي تم التعبير عنها في الشبكة بالرمز (z)، إذ تم الحصول على هذه الأوزان من خلال المعادلة التالية:

$$z.w + b = y$$

وهذا يعني بان كل وزن من هذه الأوزان هو حاصل ضرب (z) القيم المحسوبة من الطبقة الخفية الثانية في (w) الوزن العشوائي المتولد من الشبكة (weight) زائد (b) معامل التحيز للطبقة الـ (bias)، ليتم بعد ذلك إدخال قيمة الناتج في دالة (identity) ومجموع كل خلية من هذه الخلايا يمثل قيم التابع المتوقعة (y)، ليتم بعد ذلك مقارنتها مع النتيجة الحقيقة.

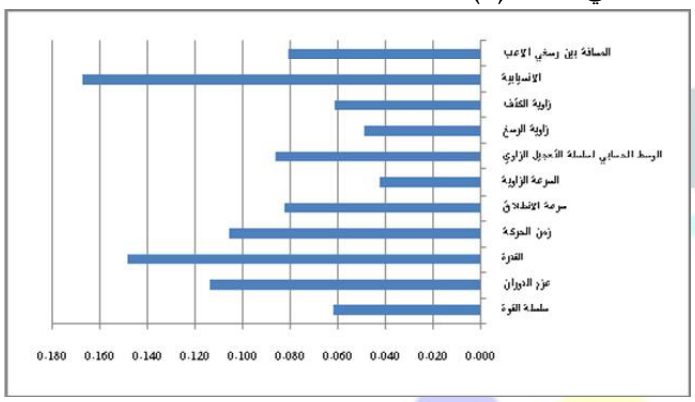
3-3-8 المعادلة النهائية لجدار الصد الهجومي للاعب الارتكاز:

3-3-9 عرض نتائج نسب المساهمة للمتغيرات المستقلة لجدار الصد الهجومي للاعب الارتكاز وتحليلها ومناقشتها:

جدول (10) يبين نسب المساهمة للمتغيرات المستقلة لجدار الصد الهجومي

المتغيرات	الأهمية	الأهمية الطبيعية
سلسلة القوة	0.06	% 37.0
سلسلة عزم الدوران	0.11	% 68.0
سلسلة القدرة	0.15	% 89.0
زمن الحركة	0.11	% 63.1
سرعة الانطلاق	0.08	% 49.3
سلسلة السرعة الزاوية	0.04	% 25.4
سلسلة التعجيل الزاوي	0.09	% 51.7
زاوية الرسغ	0.05	% 29.3
زاوية الكتف	0.06	% 36.7
الانسيابية	0.17	% 100.0
المسافة بين رسغي اللاعب	0.08	% 48.3

يتبين من خلال الجدول (10) النسب المئوية للمتغيرات المستقلة المساهمة في المتغير التابع (الفاعلية) والبالغ عددها (11) متغيرات داخلة في الشبكة، إذ حققت المتغيرات (الانسيابية، القدرة، عزم الدوران، زمن الحركة، التعجيل الزاوي) وعلى التوالي من حيث اكبر قيمة أهمية نسبية، فيما كان اقل قيمة أهمية هي للمتغيرات (زاوية الرسغ، السرعة الزاوية) على التوالي من حيث الأقل قيمة، فيما تباينت بقيمة المتغيرات في ما بينها وهذا ما نراه واضحاً في الشكل (4) .



شكل (4) يوضح أهمية المتغيرات المؤثرة لجدار الصد الهجومي

إذ يتبين من الشكل (4) أهمية المتغيرات على وفق القيمة اللامعيارية وهي إحدى عشر متغير تمثل كل من (سلسلة القوة، سلسلة عزم الدوران، سلسلة القدرة، زمن الحركة، سرعة الانطلاق، سلسلة السرعة الزاوية، سلسلة التعجيل الزاوي، زاوية الرسغ، زاوية الكتف، الانسيابية، المسافة بين رسغي اللاعب) . على التوالي من حيث أعلى قيمة أهمية ويمكن تفسير ذلك بالاتي:

أن الزيادة الحاصلة في ارتفاع الانسيابية يعني كشف مساحة أكثر من منطقة المنافس وبالتالي توجيه المقذوف الى اقرب نقطة ممكنة خلف الشبكة لتحقيق نقطة أو إجبار المنافس على الرد الضعيف، إما سرعة الانطلاق فتعد من أهم الأمور التي تؤثر على مسار حركة المقذوف (صريح عبد الكريم، وهبي علوان: 2012، ص125)، إذ أن زيادة هذه السرعة أو نقصانها تعني فشل الهجوم بابتعاد اللاعب أو أعاقة الشبكة لمروره وبالتالي توجيه المقذوف الى اقرب نقطة ممكنة خلف الشبكة لتحقيق نقطة أو إجبار المنافس على الرد الضعيف، وكذا الأمر

بالنسبة للسرعة الزاوية فهذا الأمر ينسجم مع المنطق الميكانيكي إذ كلما قصرت المسافة كلما حقق ارتفاع أعلى وهذا لا يعني أعلى ارتفاع عشوائي وإنما أعلى ارتفاع مز امن مع أعلى نقطة للمقذوف لتوجيهه نحو الهدف المراد، ومن ثم تباينت بقيت القيم المحسوبة فيما بينها .

أن قيم الأهمية النسبية هي دلائل تبين للمهتمين إمكانية الاستفادة لكل متغير في دعم الأداء المهارى (المتغير التابع)، لذا يجب الأخذ بعين الاعتبار تلك القيم في حال وضع خطط تدريبية مستقبلاً .

4- الخاتمة:

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها استنتج الباحثان التالي:

1-حققت العينة وهم لاعبوا الارتكاز للمنتخب الوطني العراقي أعلى مستوى في متغير سرعة الانطلاق من بين المتغيرات البيوميكانيكية لجدار الصد الهجومي.

2-بالإمكان تصنيف لاعبي الارتكاز في مهارة جدار الصد الهجومي وفق المتغيرات الميكانيكية.

3-تباينت القيم المحسوبة للمتغيرات الميكانيكية بين المعنوية والغير معنوية في أثرها في المتغير التابع بالنسبة لمتغيرات جدار الصد الهجومي.

4-بالإمكان إعداد مرجعية داخلية لحساب المتغير التابع من خلال توحيد قياسات جميع المتغيرات الميكانيكية وإيجاد ناتج لها في جدار الصد الهجومي.

5-تم بناء أنموذجين للاعب الارتكاز في مهارة جدار الصد الهجومي والدفاعي باستخدام تقنية الشبكات العصبية باحتمالية خطا شبه معدومة لتصنيف الإفراد.

6-إن أعلى تأثير مباشر بفاعلية جدار الصد الهجومي والدفاعي سجله متغير الانسيابية من خلال النتائج .

7-يعد متغير الانسيابية هو أكثر ما يميز عينة البحث في المتغيرات المدروسة.

8-يعد متغير الفاعلية أهم من المتغيرات البيوكينماتيكية والبيوكينيتكية في أثرها بأداء اللاعب الارتكاز في مهارة جدار الصد الهجومي.

ويوصي الباحثان بالتالي:

1-ضرورة تركيز عملية التدريب في تطوير المتغيرات البيوميكانيكية التي حققت أعلى تأثير في فاعلية جدار الصد الهجومي والدفاعي للاعب الارتكاز بالكرة الطائرة.

2-اعتماد التطبيق المطروح كونه يمثل آلية علمية لتحديد مستوى جدار الصد الهجومي والدفاعي للاعب الارتكاز.

3-استخدام الشبكات العصبية كطريقة وأنموذج مثالي للتنبؤ في مستوى اللاعب الارتكاز في مهارة جدار الصد الدفاعي والهجومي.

4-اعتماد الآلية المقترحة في اختيار لاعب الارتكاز في مهارة جدار الصد الهجومي والدفاعي.

5-يمكن اعتماد هذه الآلية لتقيم اللاعبين واعتماد هذا التقييم من قبل المدربين.

6-هناك الكثير من المتغيرات البيوميكانيكية التي ممكن استخراجها من منظومة (البيوسان)، يمكن دراستها من قبل الباحثين لذلك يوصي الباحثين الخوض فيها .

المصادر:

[1] احمد سبع عطية السبع؛ نسبة مساهمة بعض المظاهر الحركية والمتغيرات البايوميكانيكية بدقة وسرعة الضرب الساحق العالي في لعبة الكرة الطائرة: (أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد-كلية التربية الرياضية، 2012).

[2] جيردهوخموث: **الميكانيكا الحيوية وطرق البحث العلمي للحركات الرياضية**، ترجمة: كمال عبد الحميد، وسليمان علي حسين: (القاهرة، دار المعارف، 1998)، ص 317.

[3] حسين مردان عمر؛ **مواضيع في البايوميكانيك**، ط2: (مطبعة جامعة كركوك، العراق،2021)، ص209

[4] عبد الرزاق كاظم علي الزبيدي: اثر منهج مقترح للقوة العضلية الخاصة في تطور أداء بضع مهارات المتطلبات الخاصة على بساط الحركات الأرضية: (أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1999)، ص64-66.

[5] سعد حمادي الجميلي؛ **الكرة الطائرة تعليم وتدريب وتحكيم**، ط1: (دار الكتب الوطنيه-بنغازي، 1425 هجري)، ص86.

[6] سمير مسلط الهاشمي؛ **البايوميكانيك الرياضي**، ط2: (الوصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999)، ص130 و ص158.

[7] صالح حمد العساف: **المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية**: (مكتبة العبكان، الرياض، 1995)، ص11.

[8] صريح عبد الكريم الفضلي؛ **تطبيقات البايوميكانيك في التدريب الرياضي والأداء الحركي**: (بغداد، مطبعة عدي العكيلي، 2007).

[9] صريح عبد الكريم، وهبي علوان؛ **البايوميكانيك الحيوي الرياضي**: (شركة الغدير للطباعة والنشر، بغداد، 2012)، ص125

[10]طارق حسن رزوقي وحسين سبهان صخي؛ **لكرة الطائرة تعليم* تدريب* بناء وقيادة الفريق* التغذية* أنواع الكرة الطائرة* قواعد اللعب**، ط1: (مطبعة الكلمة الطيبة، النجف، 2011).

[11]قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي احمد؛ **الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي**: (بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1987)، ص234.

[12]لجنة التأليف والترجمة؛ **الإحصاء باستخدام SPSS**، ط1: (حلب، شعاع للنشر والعلوم، 2007)، ص16- 17.

[13]ليثفارس؛ التنبؤ بدقة التصويب بثلاث نقاط من القفز في كرة السلة بدلالة بعض المتغيرات البيوكينماتيكية والقياسات والصفات البدنية: (أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد-كلية التربية الرياضية، سنة 2005)، ص81.

[14]محمد بلال الزعبي وعباس الطلافحة؛ **النظام الإحصائي SPSS فهم وتحليل البيانات الإحصائية**، ط1: (عمان، دار وائل للنشر، 2000) .

[15]محمد جاسم محمد الخالدي؛ **أساسيات البايوميكانيك**، ط1: (دار الحمدان للطباعة، بغداد، سنة 2010، ص74.

[16]محمد صبحي حسانين وحمدي عبد المنعم؛ **الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس**، ط2: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997)، ص208,209.

[17]مؤيد إسماعيل عبد وأخرو ن؛ **موسوعة الألعاب الرياضية الفردية الفرقية تدريس – تدريب-تحكيم**: (بغداد، مطبعة بان للتحضير ألطباعي، 2010)، ص192.

[18]وجيه محجوب؛ **طرق البحث العلمي ومناهجه**، ط2: (بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1988)، ص13.

[19] Abdi, H., (2010). Coefficient of variation, Encyclopedia of Research Design. SAGE Publications, Inc., Thousand Oaks, CA, p169.

[20] Groeneveld, R. A., &Meeden, G. (1984). Measuring Skewness and Kurtosis, The Statistician, Wiley ,Vol (33),no(4), p. 391.

[21] Harrison Kinsley & Daniel Kukieła. "Neural Networks from Scratch in Python", 2020 p11−12

[22] Mansfield, E: Statistics for Business and Economics. Methods andApplications.3ed ed. W.W. Norton & Company, Inc, New York,1987, P44.

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
ISSN: 1658- 8452

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
ISSN: 1658- 8452

أثر إستراتيجية في حل المشكلة في السيطرة الانتباهية و بعض القدرات التوافقية والمهارات الدفاعية بكرة اليد للطلاب

حنان عبد الحسن ناجي [1] أ.د احمد عبد الزهرة [2]
[1] جامعة القادسية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
[2] جامعة القادسية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
([1] hanannaji598@gmail.com)

المستخلص: أن التعلم وبكل ما يحتويه من مفاهيم وأساليب وإشكال يعد احد الأسس العلمية التي تبنى عليها العملية التعليمية من حيث استخدام تمرينات أو وسائل أو أجهزة والغرض هو إيصال المعلومة الى المتعلم تعد إستراتيجية حل المشكلة احد الأساليب التي يفترض وجود عدد من الأنماط المتنوعة للتعليم وتتدرج أيضا بعدة مستويات تعليمية بدءاً بمواجهة الطلبة بالمشكلة وانتهاءً بالتقييم والتي حاولت الباحثان أن تجد علاقة بينهما وبين السيطرة الانتباهية وبعض القدرات التوافقية وكذلك بعض المهارات الدفاعية والتي قد تعيق اللاعب من انجاز مهمة اعتاد القيام بها في أوقات أخرى بسهولة ويسر. وهذا ما سيتم دراسته خلال المنهج الذي تقدمت الباحثان بأعداده وفق أسس علمية تتبع ذلك الأنموذج (حل المشكلة) وتحديد نسبة الأخطاء التي سوف يتم معرفتها من قبل المختبرين أثناء أداء مهارات كرة اليد الدفاعية التي قامت الباحثان بدراستها والتي تشكل صعوبة بالأداء.

الكلمات المفتاحية: حل المشكلة – السيطرة الانتباهية – القدرات التوافقية – المهارات الدفاعية.

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
ISSN: 1658- 8452

1- المقدمة:

وان عملية التعلم والتدريب من العمليات الصعبة والمجهدة لما تحتويه من تفرعات كثيرة، فكرة اليد من الرياضات المنتشرة والتي تجذب حب الصغار والكبار، فنلاحظ إقبالهم عليها وحسب رغبة وحب البعض لهذا النوع من الرياضات لما لها من متعة في اللعب فيشترك بها العمل الجماعي والفردي وهي صفة تنم عن صعوبة مهارية وبدنية فهي من الرياضات التي تحتوي على الكثير من المهارات المفردة والمركبة ويتطلب أداؤها قدراً كبيراً من الدقة في التوقيت وأيضا يتطلب تعليمها قدراً كبيراً من الجهد والفكر من قبل المعلم والمتعلم ومع ذلك تظهر لديهم في مراحل متقدمة من التعلم تحكماً عالياً في الأداء أذا كان الإتقان سليماً. إذ أن التعلم يؤثر تأثيراً ايجابياً وشاملاً في تنشئة جيل جديد بأسس علمية حديثة وظهرت الكثير من الأساليب والوسائل التي تخص تعلم الحركات والمهارات الرياضية وتنوعت البحوث والدراسات في هذه المجال لان العملية التعليمية غير متوقفة والجميع يسعى الى أن يحقق الأهداف التي وضع دراسته من اجلها لكي يطور ويحدد سلوك وقدرات وقابليات المتعلم ويكسبه مهارات جديدة قد تكون حركية يراد تحقيقها وإيجاد التغير في السلوك الحركي للمتعلم وتطويره. تعد إستراتيجية حل المشكلة احد الأساليب التي يفترض وجود عدد من الأنماط المتنوعة للتعليم وتتدرج أيضا بعدة مستويات تعليمية بدءاً بمواجهة الطلبة بالمشكلة وانتهاءً بالتقييم والتي حاولت الباحثان أن تجد علاقة بينهما وبين السيطرة الانتباهية وبعض القدرات التوافقية وكذلك بعض المهارات الدفاعية والتي قد تعيق اللاعب من انجاز مهمة اعتاد القيام بها في أوقات أخرى بسهولة ويسر.

مشكلة البحث:

فمن خلال ملاحظة الباحثة لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وجدت أن هنالك عدداً كبيراً من الطلاب يعانون من ضعف في السيطرة الانتباهية وبعض القدرات التوافقية وكذلك بعض المهارات الدفاعية بكرة اليد والتي قد يتعلموها أو يضمنوا استرجاعها بصورة جيدة عند أدائهم لبعض المهارات الدفاعية بكرة اليد وعند حدوث الأداء الغير الجيد أو عدم أداء الحركة بصورتها الصحيحة فأنه يؤدي الى ضعف بقيمة الهدف الأساس التي تسعى العملية التعليمية الى تحقيقه وهو أن يتمكن اللاعب من أداء المهارات بأفضل ما يكون ومن هنا تكمن مشكلة البحث في التساؤل التالي: (هل سيؤثر المنهج التعليمي وفق أنموذج حل المشكلة في السيطرة الانتباهية للاعبين وكذلك في بعض قدراتهم التوافقية ومهاراتهم الدفاعية لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية في جامعة القادسية).

أهداف البحث

1-إعداد منهج تعليمي وفق أنموذج حل المشكلة في السيطرة الانتباهية .

2-التعرف على تأثير المنهج التعليمي وفق إستراتيجية حل المشكلة في بعض القدرات التوافقية لكره اليد .

3-التعرف على تأثير المنهج التعليمي وفق إستراتيجية حل المشكلة في بعض المهارات الدفاعية بكره اليد .

فروض البحث

1-للمنهج التعليمي وفق إستراتيجية حل المشكلة تأثيراً إيجابياً في السيطرة الانتباهية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية في جامعة القادسية .

2-للمنهج التعليمي وفق إستراتيجية حل المشكلة تأثيراً إيجابياً في بعض القدرات التوافقية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية في جامعة القادسية .

3-للمنهج التعليمي وفق إستراتيجية حل المشكلة تأثيراً ايجابياً في بعض المهارات الدفاعية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية في جامعة القادسية.

مجالات البحث

المجال البشري: طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية/جامعة القادسية.

المجال الزماني: للمدة من 2022/10/26 ولغاية 2023/7/16.

المجال البشري: ملاعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية في جامعة القادسية.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2- 1 منهج البحث: أن اختيار منهج البحث الذي يلائم طبيعة المشكلة يوصل الى تحقيق أهداف البحث، والمنهج هو "

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
ISSN: 1658- 8452

الطريقة السليمة التي يعتمدها الباحث للوصول الى هدفه المنشود الذي حدده في بداية بحثه "(10:1)، أن طبيعة المشكلة تحدد الباحثين باختيار المنهج المناسب لهذه المشكلة، لذا استخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين (الضابطة والتجريبية) ذات الاختبار القبلي والبعدي.

2- 2 مجتمع البحث وعينته: يعني مجتمع البحث " جميع عناصر ومفردات المشكلة أو الظاهرة قيد الدراسة "(137:2)، أما عينة البحث " فهي الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل أو النموذج الذي يجري عليها الباحث مجمل محور عمله "(84:3)، وتم تحديد مجتمع البحث وهم طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة القادسية إذ بلغ العدد الكلي للطلاب (360) لجميع طلاب المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية في جامعة القادسية، إذ تم استبعاد شعب البنات (أ، ب، ج)، إذ قامت الباحثان باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية والبالغ عددهم (60) طالب، وبعدها تم تقسيم العينة الى مجموعتين وكل مجموعه يبلغ عددها (30) طالبا وهي المجموعة التجريبية شعبة (هـ) التي طبقت عليها الباحثان منهجها التعليمي والثانية المجموعة الضابطة شعبه (و) تخضع الى منهج أستاذ المادة وبنفس عدد الوحدات التعليمية التي تمارسها المجموعة التجريبية وقامت الباحثان بأجراء التجانس والتكافؤ لأفراد عينة البحث في متغيرات لها علاقة بالدراسة .

الجدول (1) يبين التوزيع الطبيعي للمجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف%	الدلالة
1	العمر	23.200	1.562	%6.732	متجانس
2	الوزن	71.800	5.737	%7.990	متجانس
3	الطول	180.866	5.823	%3.219	متجانس
4	القدرة على الربط الحركي	17.675	0.475	%2.687	متجانس
5	القدرة على تقدير الوضع (التوجيه الحركي)	6.464	0.710	%10.983	متجانس
7	حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد	2.466	0.507	%20.559	متجانس
8	الدفاع ضد الهجوم الخاطف مستحوذ على الكرة	11.559	1.661	%14.369	متجانس

الجدول (2) يبين التوزيع الطبيعي للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف%	الدلالة
1	العمر	23.400	1.101	%4.705	متجانس
2	الوزن	73.766	6.605	%8.953	متجانس
3	الطول	179.233	5.721	%3.191	متجانس
4	القدرة على الربط الحركي	17.269	0.509	%2.947	متجانس
5	القدرة على تقدير الوضع (التوجيه الحركي)	4.569	0.388	%8.492	متجانس
7	حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد	2.466	0.507	%20.559	متجانس
8	الدفاع ضد الهجوم الخاطف مستحوذ على الكرة	11.569	1.655	%14.305	متجانس

الجدول (3) يبين تجانس وتكافؤ أفراد عينة البحث

ت	المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
		س	±ع	س	±ع			
1	العمر	23.400	1.101	23.200	1.562	-648	522	عشوائي
2	الوزن	73.766	6.605	71.800	5.737	204	1.299	عشوائي
3	الطول	179.233	5.721	180.866	5.823	986	322	عشوائي
4	القدرة على الربط الحركي	17.269	0.509	17.675	0.475	0.983	0.112	عشوائي
5	القدرة على تقدير الوضع (التوجيه الحركي)	6.389	0.637	6.464	0.710	10.052	0.351	عشوائي
7	حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد	2.466	0.507	2.466	0.507	0.000	1.000	عشوائي
8	الدفاع ضد الهجوم الخاطف مستحوذ على الكرة	11.569	1.655	11.559	1.661	0.023	0.981	عشوائي

2- 3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث: (المصادر والمراجع العربية والأجنبية، الشبكة الدولية للمعلومات (الانترنت)، الملاحظة، المقابلات الشخصية، عمل الباحثان على إجراء مجموعة من المقابلات الشخصية مع الخبراء والمختصين في تخصص التعلم الحركي وعلم النفس الرياضي وكرة اليد، جهاز حاسوب محمول (acer) عدد (1)، فريق العمل المساعد، ملعب كرة اليد قانوني، كرات يد عدد (25)، ميزان طبي عدد (2)، ساعة توقيت نوع (Professional Quartz Timer) عدد (3)).

2- 4 إجراءات البحث الميدانية:

2- 4-1 مقياس السيطرة الانتباهية: بعد الاطلاع على المصادر والمراجع الخاصة بمقياس السيطرة الانتباهية تم اختيار مقياس (أنعام مجيد عبيد الركابي، 2015) (2015:4)، للسيطرة الانتباهية والذي يتكو ن من (45) فقرة وصممت فقراته لقياس السيطرة الانتباهية، وعملت الباحثان على تكييف المقياس وعرضه على الخبراء والمختصين في مجال التعلم الحركي ولعبة كرة اليد، وبعدها تم إجراء بعض التعديلات على فقرات المقياس وحسب رأي الخبراء بما يتناسب وطبيعة الفعالية والمهارة وطبيعة العينة، إذ تم صياغة الفقرات بشكلها النهائي، وتم عرضها على نفس الخبراء مرة ثانية للتأكد من صلاحيتها، ثم تم توزيع فقرات

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
ISSN: 1658- 8452

المقياس على الطلاب، لغرض إجراء الأسس العلمية عليه والتوصل الى الصيغة النهائية وبلغ عدد الطلاب (120) طالباً الذين تم توزيع المقياس عليهم ليكون صالحا للتطبيق على عينة البحث علما أن بدائل الإجابة خماسي.

2-4-1-1 التحليل الإحصائي للفقرات: قام الباحثان بتحليل الفقرات إحصائياً للكشف عن قابليتها التمييزية وارتباطها بالدرجة الكلية للمقياس وهو إجراء إحصائي يستخدم لاستبعاد أنواع معينة من الفقرات فضلاً عن الإبقاء على الفقرات الجيدة .

2-4-1-1 صدق المقياس Validity: يعد الصدق (Validity) من أهم الخصائص السيكومترية التي ينبغي توافرها في المقياس لأنه يؤشر قدرة المقياس على قياس ما يجب قياسه فعلاً، والصدق " خاصية أساسية ومهمة في تقويم أية أداة الهدف منه معرفة صلاحية الأداة في قياس الجانب المقصود قياسه وهو قدرة الاختبار على تأدية عمله كما يجب "(72:5). ويعد الاختبار صادقاً عند "اكتمال تفسير درجة الاختبار للسمة المعينة والثقة في هذا التفسير، وهو بذلك يربط بين الدرجة على الاختبار وقدرتها التفسيرية (294:6)، وتم "تحديد ثلاثة مؤشرات للصدق من قبل رابطة السيكولوجيين الأميركية وهي صدق المحتوى والصدق التلازمي أو صدق المحك وصدق البناء"، وتحقق في المقياس الحالي مؤشران للصدق:

أ- صدق المحتوى Content Validity: بعد أن بدأت الباحثان بصياغة الفقرات التي تمثل الأداء بدقة والتي تتضمن المحتوى، وعليه فقد ذهبت الباحثان لتحقيق هذا النوع من الصدق من خلال عرض الفقرات على مجموعة من الخبراء والمختصين و يهدف صدق المحتوى إلى معرفة صحة وصدق المعلومات التي تحويها كل فقرة أو المقياس وخصوصيتها ومحاولة الربط بين الفقرة والمجال الذي تنتمي إليه ومدى دقة متن الفقرة في التعبير عن المراد منها، كما ينظر في صلاحيتها للعينة المراد أجراء البحث عليها ويحاول اقتراح التصحيحات الملائمة وتم التعرف على صدق المحتوى من خلال آراء الخبراء والمختصين في المجال الذي يستعمل الاختبار في قياسه (258:7).

ب- صدق البناء Construct Validity: " يقصد بصدق البناء الدرجة التي يقيسها المقياس لبناء افتراضي معين "(168:8)، وهو "مدى قياس الاختبار لتكوين فرضي أو سمة معينة من خلال تحديد المكونات التي يتكون منها المفهوم طبقا لنظرية معينة (136:9)، ويشير كل من (كرونباخ وميل) إلى أن "تعيين الصدق البنائي أو التكويني للمقياس يعني فحص الخلفية النظرية للاختبار وبمعنى آخر تعيين المعنى النفسي وتحديد الدرجة التي يعطيها المقياس"(308:10)، وتحقق صدق البناء من خلال :

1- القوة التمييزية للفقرات Items Analysis: يقصد بالقوة التمييزية " مدى قدرة الفقرة على التمييز بين ذوي المستويات العليا وذوي المستويات الدنيا من الأفراد بالنسبة للسمة التي تقيسها الفقرة "(45:11)، وتشير القوة التمييزية " القدرة على التفريق أو التمييز بين الأفراد الذين يحصلون على درجات عالية والأفراد الذين يحصلون على درجات منخفضة في المقياس نفسه (55:12). واعتمدت الباحثان في عملية تحليل الفقرات على أسلوبين للقوة التمييزية هما أسلوب المجموعتين الطرفيتين، وعلاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس (الاتساق الداخلي):

أ- المجموعتان الطرفيتان Contrasted Group:

وتتطلب هذه الطريقة ما يأتي:

1-استخراج الدرجة الكلية لكل استمارة .

2-ترتيب الدرجة الكلية تنازلياً من أعلى درجة إلى أوطأ درجة .

3-اختيار (27%) من الاستمارات الكلية التي حصلت على أعلى درجة في مقياس الاخفاق المعرفي و(27%) من الاستمارات الكلية التي حصلت على أدنى درجة من المقياس ذاته، بعد ذلك "تفحص الفروق بين هاتين المجموعتين في كل فقرة "(113:13).

4-التعرف على القوة التمييزية لكل فقرة باستخدام الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين بواسطة الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لاختبار الفروق بين درجات المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة لمقارنة الفروق بين الأوساط الحسابية للمجموعتين الطرفيتين عن كل فقرة، وقد أظهرت القوة التمييزية أن جميع فقرات المقياس مميزة (معنوية) لكون

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
ISSN: 1658- 8452

قيمها المحسوبة أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (1.98) عند درجة حرية (118) وعند مستوى دلالة (0.05)، والجدول (4) يبين القوة التمييزية لفقرات المقياس الحالي .

الجدول (4) يبين القدرة التمييزية لمقياس السيطرة الانتباهية

مقياس	الفقرات	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية	مستوى الدلالة
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
السيطرة الانتباهية	1	4.486	0.676	3.986	1.070	3.306	0.001
	2	4.543	0.582	4.157	0.987	2.816	0.006
	3	4.771	0.543	4.386	0.786	3.379	0.001
	4	4.600	0.623	4.071	0.968	3.842	0.000
	5	4.657	0.508	4.286	0.903	3.000	0.003
	6	4.614	0.597	4.014	0.909	4.617	0.000
	7	4.443	0.773	3.957	1.388	2.558	0.012
	8	4.700	0.598	3.929	1.133	5.036	0.000
	9	4.571	0.693	4.071	1.333	2.784	0.006
	10	4.571	0.604	3.914	1.004	4.695	0.000
	11	4.671	0.631	4.214	0.915	3.441	0.001
	12	4.657	0.611	4.043	1.096	4.096	0.000
	13	4.643	0.638	4.014	1.257	3.731	0.000
	14	4.629	0.594	4.286	0.783	2.919	0.004
	15	4.614	0.597	4.071	0.983	3.950	0.000
	16	4.586	0.648	3.857	1.183	4.519	0.000
	17	4.586	0.602	4.271	0.779	2.672	0.008
	18	4.700	0.521	4.257	0.829	3.786	0.000
	19	4.529	0.653	4.171	0.900	2.686	0.008
	20	4.643	0.566	4.257	0.879	3.086	0.002
	21	4.671	0.675	4.157	0.911	3.795	0.000
	22	4.543	0.674	4.171	1.116	2.383	0.019
	23	4.614	0.597	3.986	1.136	4.099	0.000
	24	4.629	0.487	4.086	0.897	4.452	0.000
	25	4.686	0.649	3.929	1.054	5.117	0.000
	26	4.543	0.582	4.157	0.987	2.816	0.006
	27	4.771	0.543	4.386	0.786	3.379	0.001
	28	4.586	0.648	3.857	1.183	4.519	0.000
	29	4.586	0.602	4.271	0.779	2.672	0.008
	30	4.700	0.521	4.257	0.829	3.786	0.000
السيطرة الانتباهية	31	4.571	0.604	3.914	1.004	4.695	0.000
	32	4.671	0.631	4.214	0.915	3.441	0.001
	33	4.657	0.611	4.043	1.096	4.096	0.000
	34	4.643	0.638	4.014	1.257	3.731	0.000
	35	4.629	0.594	4.286	0.783	2.919	0.004
	36	4.529	0.653	4.171	0.900	2.686	0.008
	37	4.643	0.566	4.257	0.879	3.086	0.002
	38	4.671	0.675	4.157	0.911	3.795	0.000
	39	4.543	0.674	4.171	1.116	2.383	0.019
	40	4.443	0.773	3.957	1.388	2.558	0.012
	41	4.700	0.598	3.929	1.133	5.036	0.000

* القيمة التائية الجدولية (1.98) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (118)

ب- الاتساق الداخلي:

علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس: " تعد الدرجة الكلية للمقياس بمثابة قياسات محكية آنية من خلال ارتباطها بدرجات اللاعبين على الفقرات، ومن ثم فان ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس الحالي يعني أن الفقرة تقيس المفهوم نفسه الذي تقيسه الدرجة الكلية" (111:14). "وهي علاقة ارتباط كل فقرة مع الدرجة الكلية لكل أفراد العينة، الهدف من هذا الإجراء معرفة ما إذا كانت الإجابات في مجملها بالنسبة لفقرات بعينها متسقة بطر يقة معقولة مع اتجاهات السلوك أو الشخصية التي تفترضها الدرجات "(195:15). "وإن استخدام هذا الأسلوب يقدم مقياساً متجانساً في فقراته، أي أن كل فقرة في المجال تسير باتجاه المجال نفسه وهو من الوسائل الدقيقة في استخراج الاتساق الداخلي لمواقف الاختبار "(51:16) "والمقياس الذي تنتخب فقراته وفقا لهذا المؤشر يعد صادقاً صدقاً بنائيا "(286:17). وتم استخراج معامل التمييز هذا باستخدام معامل ارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة لكل فقرة وبين درجاتهم الكلية للمقياس لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجات الفقرات والدرجة الكلية للمقياس، ولجميع أفراد العينة والبالغ عددهم (120) طالباً بوساطة الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (spss)، وكما مبين في الجدول (5) الذي يبين نتائج معامل الارتباط التي تراوحت بين (0.624– 0.965) ولمعرفة دلالتها الإحصائية قورنت مع قيم معامل الارتباط الجدولية عند مستوى دلالة (0.05)، وفي ضوء هذا المعيار كانت الفقرات جميعاً دالة عند درجة حرية (118).

الجدول (5) يبين قيمة معامل ارتباط كل فقرة بالمجموع الكلي لدرجات مقياس السيطرة الانتباهية

ت	ارتباط الفقرة بالمقياس	الدلالة	ت	ارتباط الفقرة بالمقياس	الدلالة	ت	ارتباط الفقرة بالمقياس	الدلالة
1	0.732	معنوي	15	0.704	معنوي	29	0.735	معنوي
2	0.753	معنوي	16	0.742	معنوي	30	0.702	معنوي
3	0.802	معنوي	17	0.783	معنوي	31	0.694	معنوي
4	0.705	معنوي	18	0.677	معنوي	32	0.734	معنوي

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
ISSN: 1658- 8452

5	0.714	معنوي	19	0.688	معنوي	33	0.702	معنوي
6	0.745	معنوي	20	0.711	معنوي	34	0.965	معنوي
7	0.655	معنوي	21	0.624	معنوي	35	0.634	معنوي
8	0.701	معنوي	22	0.675	معنوي	36	0.688	معنوي
9	0.708	معنوي	23	0.687	معنوي	37	0.711	معنوي
10	0.735	معنوي	24	0.802	معنوي	38	0.624	معنوي
11	0.702	معنوي	25	0.705	معنوي	39	0.675	معنوي
12	0.694	معنوي	26	0.714	معنوي	40	0.732	معنوي
13	0.705	معنوي	27	0.735	معنوي	41	0.753	معنوي
14	0.714	معنوي	28	0.702	معنوي			

القيمة الجدولية (1.98) عند درجة حرية (118) ومستوى دلالة (0.05)

يظهر لنا من خلال ملاحظة الجدول (5) أن قيم معاملات الارتباط تراوحت ما بين (0.624– 0.965) وعند مقارنتها مع القيمة الجدولية والبالغة (1.98) عند درجة حرية (118) ومستوى دلالة (0.05)، إن الفقرات معنوية لان درجتها المحسوبة اكبر من الجدولية.

2-4-1-2 الثبات Reliability: يعد مفهوم الثبات من المفاهيم الأساسية في المقياس ويتعين توافره في المقياس لكي يكون صالحاً للاستخدام وعند مقارنته بمفهوم الصدق يكون الصدق اشمل منه. والثبات أيضا هو "صفة يجب توافرها قدر الإمكان في المقياس، ويقصد بها الاتساق والعدالة وعدم وجود الأخطاء في نتائج المقاييس (104:18) وتم حساب الثبات بما يأتي:

أولا–التجزئة النصفية Split Half: تعد طريقة التجزئة النصفية من الطرائق التي تمتاز بالاقتصاد بالجهد والوقت، كونها تتطلب تطبيق الاختبار مرة واحدة فقط، وهي من أكثر الطرائق المستخدمة في الدراسات التربوية والنفسية لإيجاد معامل الثبات . وتعتمد هذه الطريقة على " تقسيم فقرات الاختبار إلى نصفين الأول يحتوي على الفقرات ذات الأرقام الفردية، والآخر يحتوي على الفقرات ذات الأرقام الزوجية، وبذلك تغطي هذه الطريقة درجات متكافئة لنصفي الفقرات "(24:19)، وتم حساب تباين الفقرات الفردية والفقرات الزوجية وإخضاعها لمعامل (f) وعند مقارنة القيمة المحسوبة بالقيمة الجدولية البالغة (1.98) عند درجة حرية (118) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يعني تجانس الفقرات الفردية والزوجية، بعدها تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين نصفي المقياس ولأجل الحصول على ثبات كامل للمقياس، قام الباحثان بتطبيق معادلة (سبير مان– براون) لتصحيح معامل الثبات وبعد التصحيح ظهر معامل الثبات (0.866) وهي قيمة عالية تدل على ثبات المقياس، إذ يذكر (ليكرت، Lazarus 1963) أن معامل الثبات الذي يمكن الاعتماد عليه يتراوح بين (0.62–0.93) "(228:20) والجدول (6) يبين ذلك.

الجدول (6) يبين معاملات ثبات مقياس السيطرة الانتباهية بالتجزئة النصفية مع معامل التصحيح

ت	مقياس	الثبات قبل التصحيح	الثبات بعد التصحيح
1	السيطرة الانتباهية	0.763	0.866

ثانياً –معامل الفاكرونباخ: " تعد من أكثر مقاييس الثبات شيوعاً وأكثر ملائمة للمقاييس ذات الميزان المتدرج، إذ تعتمد هذه الطريقة على مدى ارتباط الفقرات مع بعضها البعض داخل المقياس وكذلك ارتباط كل فقرة مع المقياس ككل، إذ أن معدل الارتباط الداخلي بين الفقرات هو الذي يحدد معامل الفا "(18:21)، تقوم فكرة هذه الطريقة التي تمتاز بتناسقها وإمكانية الوثوق بنتائجها على حساب الارتباطات بين درجات جميع فقرات المقياس على اعتبار " أن الفقرة عبارة عن مقياس قائم بذاته ويؤشر معامل اتساق أداء الفرد أي التجانس بين فقرات المقياس، إذ ظهر بأن قيمة معامل الثبات تساوي (0.866) وهي مؤشر عالٍ لثبات المقياس، ولحساب ثبات المقياس بمعامل الفاكرونباخ استخدم المعادلة الآتية:

$$ر = \left(\frac{ن}{ن - 1}\right)\left(\frac{ع\ ك - مج\ ع\ ق}{ع\ ك}\right)$$

إذ أن:

مج ع ق = مجموع تباين فقرات المقياس

ع ك = التباين الكلي للاختبار

ن = عدد أجزاء الاختبار (عدد الفقرات)

وقد طبقت المعادلة على أفراد عينة بناء المقياس البالغة (120) طالب باستخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) فقد بلغت قيمة معامل الثبات (0.866).

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
ISSN: 1658- 8452

الجدول (7) يبين قيمة معامل الفاكرونباخ لمقياس السيطرة الانتباهية

ت	مقياس	معامل الفاكرونباخ
1	السيطرة الانتباهية	0.897

2-4-2 القدرات التوافقية: بعد الاطلاع على المصادر والمراجع الخاصة بالاختبارات والقياس وكتب كرة اليد تم اختيار (2) قدرات توافقية وبعدها تم الاتفاق مع السيد المشرف في تحديد القدرات التوافقية التي لها علاقة بموضوع الدراسة من حيث المهارات الدفاعية بكرة اليد والتي تتناسب مع عينة البحث إذ تم اختيار ثلاث قدرات حركية (القدرة على الربط الحركي، القدرة على تقدير الوضع، التوجيه الحركي) .

2-4-3 المهارات الدفاعية: قام الباحثان والسيد المشرف بتحديد المهارات الدفاعية والتي كانت أساس مشكلة البحث التي ملاحظها وتحديدها في مجتمع البحث وهي:

1-حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد .

2-الدفاع ضد الهجوم الخاطف مستحوذ على الكرة .

علماً أن تلك المهارات ضمن مفردات مادة كرة اليد لطلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية والتي وضعت في المنهج المقرر من قبل الهيئة القطاعية للكليات.

2-5 الاختبارات المستخدمة في البحث:

2-5-1 اختبارات القدرات التوافقية:

2-5-1-1 اختبار القدرة على الربط الحركي (55:21):

اسم الاختبار: مناولة واستلام وطبطبة الكرة حول الشاخصان لمدة (16.62 ثانية):

الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الربط .

الأدوات المستعملة في الاختبار: كرة اليد قانونية (2) عدد (4)، شاخص عدد (3)، ساعة توقيت، شريط لاصق، مكان لأداء الاختبار فيه جدار أملس اقل ارتفاع له (2 متر) ويبعد خط البداية عنهم وطوله (2 متر) وبعرض (سم) وشاخصان على جانبي خط البداية يبعدان (7 متر) عن الجدار وبمسافة فاصلة بين الشاخصين (2 متر) .

وصف الأداء: يقف اللاعب المختبر خلف خط البداية حاملا الكرة وعند سماعه إشارة البدء يقوم بمناوله الكرة واستلامها من الجدار (ثلاث مرات) ثم العودة لطبطبة الكرة والاستدارة حول الشاخص على الجهة اليمنى والتوجه بعدها من جديد الى أداء مناولة واستلام الكرة من الجدار (ثلاث مرات) ثم العودة بالطبطبة والاستدارة حول الشاخص على الجهة اليسرى ويستمر الاختبار لحين انتهاء الوقت المحدد للاختبار.

شروط الأداء:

1-الوقت المقدر لإنهاء الاختبار لمدة (16.62) ثانية .

2-تعطى للاعب المختبر محاولة واحدة .

3-في حالة فقدان الكرة يعوض بكرة أخرى

فريق العمل المساعد: يدار الاختبار من شخصين الأول مسؤول عن تعويض الكرة عند فقدانها ويقف في جهة الذراع الرامية وبالقرب من خط البداية والأخر مسؤولة عن احتساب الوقت وطريقة تسجيل الاختبار ويقف على الجهة المقابلة لوقوف الشخص الأول .

طريق التسجيل: يحتسب للاعب المختبر اكبر عدد من تكرارات المناولة والاستلام والطبطبة.

2-5-1-2 اختبار القدرة على تقدير الوضع (التوجيه الحركي)(48:22):

اسم الاختبار: التصويب من جميع المراكز بضم الركبتين من مسافة (7) متر .

الغرض من الاختبار: قياس القدرة على تقدير الوضع .

الأدوات المستعملة في الاختبار: كرة اليد قانونية رقم (2) عدد (3)، شاخص عدد (3)، شريط لاصق، ملعب كرة اليد توضع فيه ستة أشرطة لاصقه بطول 15 سم في المنطقة الرمية الحرة (بين خطي الـ 6 والـ 9 متر) وكالآتي:

شريطان في مركزي الزاوية الأيمن والأيسر، إذا تحدد نقطة على مرمى تبعد (3 متر) عن ركن الملعب، ومنها يتم رسم خط وهمي مواز للخط الجانبي . بحيث يلتقي مع خط وهمي يمتد من الزاوية الداخلية الخلفية للقائم القريب بطول (7 متر) ويكون شريط مواجها للهدف .

شريط يبعد (1 متر) عن خط (7 متر) ويقع خطي الـ (9 متر) ول (7 متر) . يتم وضع حبل يصل بين القائمين عند المربع الثاني للقائمين بحيث يبعد (40سم) عن الحافة السفلى للقائم

ويقسم طوليا الى ثلاث مناطق بواسطة قطعتين من الحبل طول الواحدة (40سم) بحيث تكون كل منطقة بعرض (40 سم) وبطول (1 متر) .

وصف الأداء: يبدأ اللاعب بتصويب الكرة نحو الشواخص ومن وضع الجلوس على الركبتين من جهة الزاوية اليمنى ثم الوسط فالزاوية اليسرى ثم منطقة الساعد الأيسر فالوسط مرة من خط الـ 7متر وأخرى من الـ 8 متر) وأخيرا منطقة الساعد الأيمن .

شروط الأداء:

1-التصويب من المراكز كلها نحو الشاخص البعيد الموجود على خط المرمى الداخلي بين قائمين المرمى بينما يكون التصويب من منطقة الوسط الى الشاخص الأوسط .

2-يكون الفخذان متلاصقين وعدم رفع إحدى الركبتين في إثناء الأداء.

3-عدم مس الأشرطة اللاصقة .

فريق العمل المساعد: يدار من قبل شخصين:

-الأول مسؤول عن إشارة البدء وتسجيل متطلبات اللاعب المختبر وأدائه .

-الأخر يتواجد بالقرب من الشواخص في المرمى لإرجاعها الى الوضع الطبيعي بعد إصابتها من اللاعب المختبر .

طريقة التسجيل:

-تعطي للاعب (6) تصويبات .

-تحتسب للاعب (ثلاث درجات) عند إصابة الشاخص البعيد .

-تحتسب للاعب (درجتان) عند إصابة الشاخص الأوسط .

-تحتسب (درجة واحدة) عند عدم مس الشاخص بالكرة ودخولها المنطقة المحددة .

-يحتسب (صفر) عند خروج الكرة خارج حدود المنطقة المحددة.

-الدرجة العظمى (16) .

2-5-2 اختبارات المهارات الدفاعية:

2-5-2-1 اختبار حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد (71:23):

الغرض من الاختبار: قياس قدرة اللاعب على الأداء المتكرر بنفس المعدل لمهارة حائط الصد الدفاعي.

الأدوات: ملعب كرة اليد معلقة في قائم بارتفاع (260سم) ممكن أن يقل الارتفاع بالنسبة للناشئين والسيدات، شريط لاصق شريط قياس، ساعة إيقاف .

مواصفات الأداء: توضع علامة بالشريط اللاصق على خط الـ 6 متر، يقف المختبر فوق العلامة على خط الـ6 أمتار بحيث يكون مواجها للكرة المعلقة والتي تكون مثبتة في القائم على خط الـ 9 متر أو الـ 8 متر عند إعطاء اللاعب المختبر إشارة البدء (بصرية) يقوم بالتحرك للأمام ليثبت لأعلى و أداء مهارة حائط الصد بحيث يلامس الكرة المعلقة بكلتا يديه ثم يهبط على الأرض ويعود للخلف بالظهر للعلامة المرسومة على خط الـ 6 أمتار ليكرر الأداء اكبر عدد ممكن لمدة 10 ثانية .

شروط الأداء:

1-في كل مرة يثبت فيها المختبر لأداء حائط الصد الدفاعي يلزم ملامسة الكرة بكلتا يديه .

2-في كل مرة يجب على المختبر ضرورة البدء في علامة المرسومة فوق حائط الـ 6 أمتار.

3-على المختبر تكرار الأداء الى أن يعطي له إشارة انتهاء الوقت المحدد للاختبار .

2-5-2-2 اختبار الدفاع ضد الهجوم الخاطف مستحوذ على الكرة (72:24):

الغرض من الاختبار: قياس سرعة أداء التحركات الدفاعية التغطية الهجوم الخاطف .

الأدوات: ملعب كرة اليد، شريط لاصق، شريط قياس، ساعة إيقاف .

مواصفات الأداء:

-ترسم تسع علامات واحدة منها (1) على خط الـ 6 أمتار وثمانية (2، 3، 4، 5 ، 6، 7، 8، 9) الأولى منها على خط منتصف الملعب والسبعة الآخرين والمسافة بين كل منها 150 سم .

-يقف المختبر فوق العلامة رقم (1) وعند إعطاء أشارة البدء (بصرية) يقوم بالعدو للأمام حتى منتصف الملعب (العلامة 8) ثم يقوم بتغير اتجاهه ليواجه المرمى بالظهر والتقهقر السريع للخلف لعمل حركات خلفية يميل ويلامس العلامات المرسومة حتى يصل الى العلامة رقم (9).

2-6 التجربتين الاستطلاعيتين:

2-6-1 التجربة الاستطلاعية الأولى: " وهي طريقة علمية لكشف المعلومات التي قد تواجه الباحثان أثناء القيام بالتجربة

الرئيسة وإعداد مسبق لمتطلبات التجربة من حيث الوقت والتكلفة الفريق المساعد وصلاحية الأجهزة والأدوات وغيرها "(90:24). إذ اجري الباحثان التجربة الاستطلاعية الأولى للمقياس السيطرة الانتباهية يوم الأحد الموافق 2022/11/2 في تمام الساعة التاسعة صباحا، في ملاعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة القادسية على عينة تألفت من (10) طلاب تم اختيارهم من مجتمع الأصل وكان الغرض من هذه التجربة هو:

1-معرفة وضوح فقرات المقياس وتعليماته والوقت المستغرق لتطبيق المقياس والإجابة عليه .

2-المعوقات التي قد تواجه الباحثان عند تطبيق المقياس النهائي.

3-الكادر المساعد وفاعلية الإجابة من قبل الطلاب .

4-صلاحية الأدوات المستعملة عند الإجابة على فقرات المقياس.

2-6-2 التجربة الاستطلاعية الثانية: أجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية الثانية يوم الاثنين الموافق 2022/11/3 في تمام الساعة التاسعة صباحا، في القاعة المغلقة للكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية على عينة تألفت من (10) طلاب تم اختيارهم من مجتمع الأصل وكان الغرض من هذه التجربة هو:

1-تكوين فكرة عامة عن القدرات التوافقية واختباراتها .

2-تكوين فكرة عامة عن اختبار الأداء المهاري من قبل الطلاب والباحثان .

3-التأكد من الأجهزة والوسائل والأدوات المستعملة وانسجامها مع الأساليب التعليمية .

4-تكوين فكرة عن التمرينات من قبل الطلاب في أساليب التعلم المستعملة .

5-معرفة الوقت الكافي للتصوير الفيديوي للأداء المهاري ومعرفة عدد الكاميرات ومكان وضعها وأداء الطلاب للمهارة .

المعوقات التي تواجه الباحثان إثناء تطبيق الاختبارات ومدى ملائمتها للطلاب وكذلك التمرينات المعدة من قبل الباحثان .

2-7 الأسس العلمية للاختبار:

2-7-1 الصدق: يعد الصدق من أهم شروط الاختبار الجيد إذ عرفه (مصطفى باهي) بأن " الصدق يعني أن الاختبار يقيس ما أعد لقياسه "(23:25). وقد تم استخدام الصدق التمييزي لمعرفة صدق الاختبارات، كما ويذكر (نزار الطالب ومحمود السامرائي) " أن احد مقومات الصدق هو قابلية الاختبار على التمييز بين القابليات المختلفة "(142:26)، لذلك تم اختيار هذا الصدق إذ تم احتسابه باستخدام اختبار (ت) الإحصائي للعينات غير المترابطة إذ تم ترتيب الدرجات الخام المعبرة عن انجاز العينة في كل اختبار من الاختبارات المعنية بالبحث .

2-7-2 الثبات: الثبات هو " مدى الدقة أو الإتقان أو الاتساق الذي يقيس به الاختبارات الظاهرة التي وضعت من أجلها "(273:27)، وتم حساب معامل ثبات الاختبار على وفق الأسس العلمية للاختبارات عن طر يق الاختبار وإعادة الاختبار (Test–Retest) .

2-7-3 الموضوعية: يقصد بالموضوعية " هي الدرجة التي نحصل عليها من مجموع النتائج باستخدام نفس الاختبار ونفس المجموعة، تحدد موضوعية الاختبار عن طريق معامل الارتباط بين درجة الحكم الأول ودرجة الحكم الثاني "(22:28).

2-8 التجربة الرئيسة:

2-8-1 الاختبارات القبلية: بعد الانتهاء من التجربة الاستطلاعية على عينة البحث قامت الباحثان بإجراء الاختبارات القبلية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية وعلى (3) مراحل، مراعياً في ذلك كل الظروف التي أجريت فيها الاختبارات من حيث المكان والزمان وطريقة التنفيذ والأدوات المستخدمة .

المرحلة الأولى: تم إجراء الاختبار القبلي لمقياس السيطرة الانتباهية في يوم الثلاثاء الموافق 2022/11/15 وللمجموعتين الضابطة والتجريبية إذ تم توزيع مقياس السيطرة الانتباهية على المجموعتين الضابطة والتجريبية والبالغ عددهم (60) طالب من المرحلة الثالثة، وتم تفريغ البيانات في استمارة خاصة معدة من قبل الباحثان .

المرحلة الثانية: تم إجراء الاختبار القبلي للقدرات التوافقية الثلاثة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في يوم الأربعاء الموافق 2022/11/16 وكانت كالآتي:

1-اختبار قياس القدرة على تقدير الوضع .

2-اختبار القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة .

3-اختبار قياس القدرة على الربط الحركي .

المرحلة الثالثة: تم إجراء الاختبار القبلي لمهارات الدفاعية في يوم الخميس الموافق 2022/11/17 و على وفق تسلسل

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
ISSN: 1658- 8452

المهارات وكانت كالآتي:

1-الدفاع ضد الهجوم الخاطف المستحوذ على الكرة .

2-اختبار سرعة أداء الحركات الدفاعية .

3-اختبار حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد .

2- 8-2 المنهج التعليمي: قام الباحثان بأعداد منهج تعليمي، وفق أنموذج حل المشكلة إذ يحتوي على مجموعة من التمرينات الخاصة بالمهارات الدفاعية والقدرات التوافقية التي تم اختيارها، تم البدء بتنفيذ منهج تعليمي في يوم الأحد الموافق 2022/11/20 ولغاية 2023/1/18 وكانت مدة المنهج التعليمي (شهرين)، كما بلغ عدد الوحدات التعليمية (8) وحدات بواقع وحدة واحدة في الأسبوع، إذ قام الباحثان بالتدرج بالتمرينات واعتمد الباحثان الجزء الرئيس من الوحدة التعليمية لتطبيق تلك التمرينات .

2-8-3 الاختبارات البعدية: بعد الانتهاء من تطبيق مفردات المنهج التعليمي على عينة البحث قامت الباحثان بإجراء الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية وعلى (3) مراحل، مراعياً في ذلك كل الظروف التي أجريت فيها الاختبارات القبلية من إذ المكان والزمان وطريقة التنفيذ والأدوات المستخدمة .

المرحلة الأولى: تم إجراء الاختبار البعدي لمقياس السيطرة الانتباهية في يوم الأحد الموافق 2023/1/22 وللمجموعتين الضابطة والتجريبية إذ تم توزيع مقياس السيطرة الانتباهية على المجموعتين الضابطة والتجريبية والبالغ عددهم (60) طالب من المرحلة الثالثة، وتم تفريغ البيانات في استمارة خاصة معدة من قبل الباحثين .

المرحلة الثانية: تم إجراء الاختبار القبلي للقدرات التوافقية الثلاث للمجموعتين الضابطة والتجريبية في يوم الاثنين الموافق 2023/1/23 وكانت كالآتي:

1-اختبار قياس القدرة على تقدير الوضع .

2-اختبار القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة .

3-اختبار قياس القدرة على الربط الحركي .

المرحلة الثالثة: تم إجراء الاختبار القبلي لمهارات الدفاعية في يوم الثلاثاء الموافق 2023/1/24و على وفق تسلسل المهارات وكانت كالآتي:

1-الدفاع ضد الهجوم الخاطف المستحوذ على الكرة .

2-اختبار سرعة أداء الحركات الدفاعية .

3-اختبار حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد .

2- 9 الوسائل الاحصائية: تمت معالجة البيانات التي حصل عليها الباحثان باستعمال الحقيبة الاحصائية (SPSS) وبرنامج (Excel): (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الاختلاف، معامل الارتباط البسيط بيرسون، t للعينات المترابطة، t للعينات المستقلة).

3-عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

يتناول هذا الفصل عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها، بعد أن استكملت الباحثان جمع البيانات الناتجة عن الاختبارات المستخدمة التي وضعت بجداول، لما تمثله من سهولة في استخلاص الأدلة العلمية؛ ولأنها أداة توضيحية مناسبة للبحث تمكن من تحقيق فرضيات البحث وأهدافه في ضوء الإجراءات الميدانية التي قام بها الباحثان.

الجدول (8) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى دلالتها للمجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي للسيطرة الانتباهية.

الاختبارات	القبلي		البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
	س	±ع	س	±ع			
السيطرة الانتباهية	139.433	12.280	150.233	10.411	4.020	0.000	معنوي

عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (29).

من خلال الجدول (8) والذي أظهر النتائج بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغير السيطرة الانتباهية، معنوية الفرق بين هذه الاختبارات، إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة لهذا المتغير(4.020) عند مستوى دلالة (0.000)، وتحت مستوى دلالة (0.05)، ولصالح الاختبار البعدي في هذه للمجموعة الضابطة، ويشير ذلك أن السيطرة الانتباهية لهذه العينة كانت جيدة من حيث تركيز الطلاب وانتباههم لمدرس المادة وما يشرحه بخصوص مفردات الفصل الدراسي لكرة اليد.

3- 1 عرض وتحليل نتائج السيطرة الانتباهية لدى أفراد عينة البحث ومناقشتها:

3- 1-1 عرض وتحليل نتائج السيطرة الانتباهية

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
ISSN: 1658- 8452

للمجموعة التجريبية:

الجدول (9) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى دلالتها للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي للسيطرة الانتباهية

الاختبارات	القبلي		البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
	س̄	±ع	س̄	±ع			
السيطرة الانتباهية	140.100	7.535	155.800	9.646	7.428	0.000	معنوي

عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (29).

من خلال الجدول (9) أظهر النتائج بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية معنوية الفروق في متغير السيطرة الانتباهية، إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة (7.428)، ومستوى الدلالة (0.000)، مما يدل على هذه المعنوية عند مستوى دلالة (0.05)، ولصالح الاختبار البعدي المجموعة التجريبية، ويشير ذلك أن المنهاج المستخدم من قبل الباحثان له الأثر الايجابي في تحسن السيطرة الانتباهية للطلاب، وأن وضع التمرينات الصحيحة وفق الأسس العلمية في المنهاج المستخدم له دور كبير في هذه النتيجة، وهذا يحقق الهدف والفرض الأول من هذه الدراسة .

3- 1-2 عرض وتحليل نتائج السيطرة الانتباهية للمجموعتين الضابطة و التجريبية:

الجدول (10) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى دلالتها بين المجموعتين (الضابطة، والتجريبية) في الاختبارات البعدية للسيطرة الانتباهية

الاختبارات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
	س̄	±ع	س̄	±ع			
السيطرة الانتباهيه	150.233	10.411	155.800	9.646	2.142	0.036	معنوي

عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (58).

يبين الجدول (10) النتائج في الاختبارات البعدية للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) لمتغير السيطرة الانتباهية من معنوية في الفروق بين هذه المجموعتين، إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة (2.142)، عند مستوى دلالة (0.036)، وتحت مستوى دلالة (0.05)، ولصالح المجموعة التجريبية، مما يدل ذلك أن المنهاج المعد من قبل الباحثان له الأثر الايجابي في هذا التحسن والتطور في السيطرة الانتباهية للطلاب، وأن وضع التمرينات بشكل يحاكي طبيعة العمل الحركي لهذه اللعبة ومن ضمنه تمرينات تحسن من هذه الخاصية الانتباهية لطبيعة اللعبة من حيث التركيز والانتباه المطلوب دائماً وفي كل أوقات اللعب الهجومي أو الدفاعي، وهذا يحقق الهدف والفرض الأول من هذه الدراسة .

3- 1-3 مناقشة نتائج السيطرة الانتباهية:

من خلال النتائج التي عرضت في الجدولين (8) و(9) والتي تبين وجود فروقات معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية لأفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات (السيطرة الانتباهية) لصالح الاختبارات البعدية. و يعزو الباحثان معنوية تلك الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية لأفراد المجموعة الضابطة إلى متغيرات ومؤثرات متعددة تداخلت في عملية التعلم أدت إلى ظهور الفروق المعنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي منها التغذية الراجعة وكان لها الأثر الفاعل فهي تعطى في الأسلوب المتبع من المدرس مباشرة للطالب في أثناء الأداء، ويمكن أن تعطى في نهاية الوحدة التعليمية، وهذا ما أكده (علي الديري واحمد بطانيه) " بعد انتهاء مدة التطبيق والاستعداد لنهاية الوحدة التعليمية يقوم المعلم بتصحيح الأخطاء للمتعلمين" (66:29)، وهذا ما أكده (Schmidt,2000) " من أن التغذية الراجعة تزيد من طاقة الأفراد ودافعيتهم، وتعزز الأداء الصحيح وتجنب الأداء الخاطئ "(282:30)،و يعزو الباحثان أسباب هذه الفروق الى متغيرات أخرى تداخلت في عملية تحسن التعلم، منها اتباع مبدأ التكرار والتدرج في تعلم المهارات الحركية كذلك التكرار والممارسة، والاستمرار على تكرار المهارة وتزويد المتعلم بالتغذية الراجعة، يساعد المتعلمين على زيادة دافعهم ثم حدوث آثار ايجابية في عملية التعلم .

إن الفروق المعنوية التي أظهرتها نتائج الجدول (10) لأفراد المجموعة التجريبية تعزوه الباحثان إلى استخدام بعض من التمرينات للسيطرة الانتباهية بوسائل مساعدة من حيث تخطيط الوحدات التطويرية وتنفيذها، إذ إن التمرينات التي وضعتها الباحثان أسهمت في كيفية إثارة الدماغ لتوجيه عملية الانتباه

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
ISSN: 1658- 8452

لتفاصيلها التي امتازت بالتشويق، أي كانت الحاجة إليها فعلية لإسناد تقديم المعلومات للمتعلمين، وجعل السيطرة على انتباه المتعلمين نحو محتوى الأداء الفني المهاري الحركي لمهارات القدرات التوافقية، وكان الايجابي للوسائل المساعدة بربط أجزاء الحركة وتوضيحها مع ضبط تركيز الانتباه وتحول هذا الانتباه نحو محتوى ليمتد الأمر إلى تقويمه وهذا ما يستدعي تحسين السيطرة الانتباهية اللازمة لهذا التنشيط من اثر في الوحدة التعليمية، إذ تم مراعاة تنظيم هذه المعلومات بما يناسب مستوى مدركات المتعلمين وتجنب إجهاد لخدمة العملية التعليمية؛ وتقليل الضغط على قناة الانتباه، وجعلت منها فعالة لكون تلك التمرينات تعتمد في تطبيقها على أن تستهدف استقبال وتيسير معالجة المعارف بعد ترميزها في الدماغ لفظياً أو صورياً لتنشيط نصفي الدماغ في هذه المعالجة بغية الحصول على استجابات سلوكية أدائية تتمثل بأداء كل من القدرات المبحوثة، ويؤكد (سامي محمد علي) "أنَ إعادة عرض المُنبه تؤدي إلى أثارة الانتباه، ولذلك لا بد من الابتكار لتجنب الملل ولابد من أن يكون المثير جاذباً للانتباه من حيث طبيعته وموضعه المكاني ولابد من تغييره للفت الانتباه فضلاً عن الشدة والحداثة لهذا المثير ليكون له أهمية تطبيقية في كثير من المجالات العلمية "(204:31).و يعزو الباحثان ذلك الفرق المعنوي في السيطرة الانتباهية الى الوسائل المساعدة التي استخدمتها الباحثان لتركيز التمرينات على حاسة البصر والمهارة كونها من الحواس المهمة في عملية التعلم والتدريب، إذ يرى (محمود عبد المحسن) "أنَ البصري عدم ارتكاز الرفع طاقة الرياضيين، ولا يقل دوره عن دور العضلات والعظام و الجهاز التنفسي، ولحاسة البصر دور مهم في التعليم والتدريب، وذلك من خلال عرض نماذج حتى يكون له صورة للحركة ويحاول التوصل إليها "(23:32).و يرى الباحثان بأن التمرينات السيطرة الانتباهية بوسائل مساعدة ساعدت على تطوير الأداء الفني للمتعلمين بكرة اليد لأفراد المجموعة التجريبية، إذ يذكر (محمد محمود الحيلة، 2001) " أن الوسائل التعليمية تعمل على تحقيق الاتصال ونقل الأهداف التعليمية من المعلم إلى المتعلم وهي تزيد من فاعلية عملية التعلم وتحسينها، وتحفز المتعلمين إلى مزيد من المشاركة في المواقف التعليمية وتشويقه للمشاركة للمزيد من التعلم والاستمرار فيه، كما أنها تسهل عملية التذكر عن طريق استدعاء المعلومات "(30:33). إن إتباع خطوات تطبيق التمرينات بعد شرحها وعرضها باستخدام الوسائل التعليمية والتدريب على المهارة وتزويد المتعلمين بالتغذية الراجعة باستمرار تزيد من دافعية المتعلمين وتوصلهم إلى دقة الأداء المهاري، واستقلاليته في اتخاذ القرارات عن أدائه كما وإن هذه التمرينات البصرية المهارية كان لها اثر مباشر في تطوير مجال الأداء الفني للمهارات قيد الدراسة والدقة وكذلك سرعة الاستجابة الحركية فضلاً على زيادة مقدرة المتعلمين على تفسير المعلومات .

3- 2 عرض وتحليل نتائج القدرات التوافقية ومناقشتها:

3- 2-1 عرض وتحليل نتائج القدرات التوافقية للمجموعة الضابطة:

الجدول (11) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى دلالتها للمجموعة الضابطة بين الاختبارات القبلية والبعدية للقدرات التوافقية

ت	الاختبارات	القبلي		البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
		س	±ع	س	±ع			
1	القدرة على الربط الحركي	17.675	0.475	16.399	0.450	10.468	0.000	معنوي
2	القدرة على تقدير الوضع (التوجيه الحركي)	6.464	0.710	9.463	0.353	20.149	0.000	عكسي

عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (29).

من خلال الجدول (11) أظهرت النتائج بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة معنوية الفروق في متغيرات القدرات التوافقية (القدرة على الربط الحركي، القدرة على تقدير الوضع (التوجيه الحركي)، التوجيه ذو القدرة على التكييف مع الأوضاع المتغيرة)، إذ كانت قيم (ت) المحسوبة لهذه المتغيرات على التوالي (10.468، 20.149، 8.925)، ومستوى الدلالة لهذه المتغيرات في جميعها (0.000)، مما يدل على المعنوية تحت مستوى دلالة (0.05)، ولصالح الاختبارات البعدية لهذه

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
ISSN: 1658- 8452

المجموعة، ويشير ذلك أن المنهاج المستخدم من قبل مدرس المادة له تأثير ايجابي في تعليم وتدريب الطلاب على هذه القدرات التوافقية ضمن مفردات المنهاج الدراسي السنوي .

3- 2-2 عرض وتحليل نتائج القدر ات التوافقية للمجموعة التجريبية:

الجدول (12) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى دلالتها للمجموعة التجريبية بين الاختبارات القبلية والبعدية للقدرات التوافقية

ت	الاختبارات	القبلي		البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
		س̄	±ع	س̄	±ع			
1	القدرة على الربط الحركي	17.269	0.509	15.265	0.301	20.692	0.000	معنوي
2	القدرة على تقدير الوضع (التوجيه الحركي)	6.389	0.637	4.010	0.018	11.893	0.000	ايجابي

عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (29).

من خلال الجدول (12) أظهر النتائج بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية معنوية الفروق في متغيرات القدرات التوافقية (القدرة على الربط الحركي، القدرة على تقدير الوضع (التوجيه الحركي)، التوجيه ذو القدرة على التكييف مع الأوضاع المتغيرة)، إذ كانت قيم (ت) المحسوبة لهذه المتغيرات على التوالي (20.692، 7.885، 18.135)، ومستوى الدلالة لهذه المتغيرات في جميعها (0.000)، مما يدل على هذه المعنوية تحت مستوى دلالة (0.05)، ولصالح الاختبارات البعدية لهذه المجموعة، ويشير ذلك أن المنهاج المستخدم من قبل الباحثان له أثر ايجابي في تحسين التعليم والتدريب للطلاب على هذه القدرات التوافقية ووضع التمرينات المناسبة في المنهاج المستخدم وفق أسس علمية، وهذا يحقق الهدف والفرض الثاني من هذه الدراسة.

3- 2-3 عرض وتحليل نتائج القدرات التوافقية للمجموعتين الضابطة و التجريبية:

الجدول (13) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى دلالتها بين المجموعتين(الضابطة والتجريبية) في الاختبارات البعدية للقدرات التوافقية

ت	الاختبارات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
		س̄	±ع	س̄	±ع			
1	القدرة على الربط الحركي	16.399	0.450	15.265	0.301	11.448	0.000	معنوي
2	القدرة على تقدير الوضع (التوجيه الحركي)	9.463	0.353	4.010	0.018	84.463	0.000	معنوي

عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (58).

الجدول (13) من النتائج في الاختبارات البعدية للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) لمتغيرات القدرات التوافقية (القدرة على الربط الحركي، القدرة على تقدير الوضع (التوجيه الحركي)، التوجيه ذو القدرة على التكييف مع الأوضاع المتغيرة)، من معنوية في الفروق بين المجموعتين، إذ كانت قيم (ت) المحسوبة لهذه المتغيرات على التوالي (11.448، 84.463، 6.339)، عند مستوى دلالة (0.000) في جميعها، وتحت مستوى دلالة (0.05)، ولصالح المجموعة التجريبية، مما يدل ذلك أن المنهاج المعد من قبل الباحثان له الأثر الايجابي الملموس في هذا التحسن للتعلم والتدريب لهذه القدرات التوافقية للطلاب وأن وضع التمرينات بشكل يحاكي طبيعة العمل الحركي لهذه اللعبة زاد من فرص هذا التحسن والتطور، وهذا يحقق الهدف والفرض الثاني من هذه الدراسة .

3- 2-4 مناقشة نتائج القدرات التوافقية:

من خلال الجدول (11) تبين أن هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث للمجموعة الضابطة، وقد أثبتت نتائج الاختبارين للقدرات التوافقية أن الفرق المعنوي سببه أن المجموعة الضابطة كانت تسير وفقاً لتدريبات المدرس التي اتسمت بالتنوع في استخدامه تمارين مشابهة للأداء أدت الى

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
ISSN: 1658- 8452

تطور المجموعة الضابطة، والتي كان لها اثر واضح على أداء ومستوى الطلاب إذ استخدم تمارين لها طابع مشابه الى أداء القدرات التوافقية والمهارية من حيث التكرارات في استخدام التمرينات والوسائل المستخدمة إذ أن لاعب كرة اليد يحتاج الى أن يكون لديه قدرات توافقية تساعده على أداء المهارة بشكل أفضل وهذا ما أظهرته نتائج الاختبارات، أن القدرات التوافقية " هي مجموعة من الصفات المطلوب توافرها في المتعلم والتي ترتبط بالنواحي البدنية والعقلية والإيقاعية لكي يتم أداء الحركة بشكل متناسق مع الاقتصاد في الجهد المبذول "(77:34). إذ أن القدرة على تقدير الوضع في لعبة كرة اليد له دور أساسي الطالب كرة اليد من حيث الاختراق وتغيير اتجاه اللعب والتصويب، كلها عوامل تساعد اللاعب على إحراز أداء أفضل، فكلما اتسم الطالب بهذه القدرة مكنه من أداء أفضل وهذا ما تم استخدامه من تمارين من قبل المدرس لتطوير تلك القدرة .

أن تطور المجموعة الضابطة في اختبار هذه القدرة والتي ساهمت في أداء الطلاب وتطور مستواهم المهاري ضمن المهارات المختارة في البحث، فمن خلالها يستطيع الطالب القيام بأداء مهاري وبتصرف حركي سريع مناسب للظرف الذي يكون فيه اللاعب، وبشكل هادف نحو تحقيق الهدف الذي وضع من اجله وحسب أوضاع مختلفة ومتغيرة بحيث يكون تصرفه تبعاً لموقف محدد أو متغير كون لعبة كرة اليد فيها حركات متغيرة حسب طريقة الفريق المقابل أي أن اللعب يكون فيها سريعاً وهادفاً ومتغيراً حسب قوة الفريق المقابل أو ضعفه سواء في حالة الدفاع أو الهجوم وهذا يحسب ضمن أداء الطلاب أو المواقف التي يتعرض لها الفريق، وهذا ما أكده (فؤاد متعب 2016) أن القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة تعني " قدرة الرياضي على تغيير التصرف المناسب والذي يتم بسرعة وبشكل هادف بما يناسب الموقف المتغير "(28:35). عند ملاحظة القدرة على الربط الحركي ظهرت معنوية الفروق في المنهج المستخدم من قبل المدرس والذي استخدم مجموعة من التدريبات التي كانت هدفها تطوير هذه القدرة والتي تسعى الى استخدام تمرينات معينة لخدمة قدرة توافقية على أن يتم التنسيق في أداء الحركات المشابهة للمهارة المختارة في الدراسة وخصوصاً عند أدائها بشكل مفرد أو مع زملائه وفي أثناء التدريب أو اللعب مع الربط الحركي مع مقدرة وإمكانية اللاعب . أن لعبة كرة اليد تختلف مهاراتها وأداؤها من لاعب الى آخر بحسب موقع كل لاعب فلذلك اختلاف التدريبات من حيث مراكز اللاعبين وكذلك القدرات أو المهارات المراد تطويرها إذ كلما كانت القدرة على الربط الحركي لدى اللاعبين جيدة حققت أداء مهاري أفضل كل ذلك التناسق يكون عند مواجهة الخصم أو استخدام الكرة وتظهر عند ربط المهارات الفنية المختلفة مع بعضها البعض بشكل مباشر أو مستمر عند التعامل مع الكرة أو المنافس وهذا ما أقدم عليه المدرس عند استخدامه التدريبات لتطوير تلك القدرات وربطها بالمهارات الأساسية بكرة اليد .

3- 3 عرض وتحليل نتائج المهارات الدفاعية ومناقشتها:

3- 3-1 عرض وتحليل نتائج المهارات الدفاعية للمجموعة الضابطة:

الجدول (14) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى دلالتها للمجموعة الضابطة بين الاختبارات القبلية والبعدية للمهارات الدفاعية

ت	الاختبارات	القبلي		البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
		س	±ع	س	±ع			
1	حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد	2.466	0.507	1.733	0.639	8.930	0.000	معنوي
2	الدفاع ضد الهجوم الخاطف مستحوذ على الكرة	11.559	1.661	10.611	1.579	13.978	0.000	معنوي

عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (29) .

ومن خلال الجدول (14) والذي أظهر النتائج بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في متغيرات المهارات الدفاعية (حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد، الدفاع ضد الهجوم الخاطف مستحوذ على الكرة، سرعة أداء الحركات الدفاعية)، المعنوية في الفروق بين هذه الاختبارات، إذ كانت قيم (ت) المحسوبة لهذه المتغيرات على التوالي (8.930، 13.978، 20.149) عند مستوى دلالة لهذه المتغيرات

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
ISSN: 1658- 8452

(0.000) في جميعها وتحت مستوى دلالة (0.05)، ولصالح الاختبارات البعدية في هذه المجموعة (الضابطة)، ويشير ذلك أن مفردات المنهاج الدراسي الموضوع من قبل الهيئة القطاعية لكليات التربية البدنية وعلوم الرياضية لكرة اليد كانت موفقة في اختيار تلك المفردات والتي ترجمت على أرض الواقع من قبل مدرسي هذه المادة لعينة البحث المدروسة وهم الطلاب.

3- 3-2 عرض وتحليل نتائج المهارات الدفاعية للمجموعة التجريبية:

الجدول (15) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى دلالتها للمجموعة التجريبية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمهارات الدفاعية

ت	الاختبارات	القبلي		البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
		س	±ع	س	±ع			
1	حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد	2.466	0.507	6.000	0.742	33.872	0.000	معنوي
2	الدفاع ضد الهجوم الخاطف مستحوذ على الكرة	11.569	1.655	8.786	1.423	24.288	0.000	معنوي

عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (29).

ومن الجدول (15) والذي أظهر النتائج بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية المعنوية في الفروق لهذه المتغيرات وهي المهارات الدفاعية (حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد، الدفاع ضد الهجوم الخاطف مستحوذ على الكرة، سرعة أداء الحركات الدفاعية)، وإذ ظهرت قيم (ت) المحسوبة لهذه المتغيرات على التوالي (33.872، 24.288، 33.233)، وعند مستوى دلالة لجميعها (0.000)، تحت مستوى دلالة (0.05)، مما يدل على هذه المعنوية لصالح الاختبارات البعدية في هذه المجموعة، ويشير ذلك أن المنهاج المستخدم من قبل الباحثان له أثر ايجابي في تحسين التعليم والتدريب للطلاب على هذه القدرات التوافقية ووضع التمرينات المناسبة في المنهاج المستخدم وفق أسس علمية، وهذا يحقق الهدف الثالث والفرض الرابع من هذه الدراسة.

3- 3-3 عرض وتحليل نتائج المهارات الدفاعية للمجموعتين الضابطة و التجريبية:

الجدول (16) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى دلالتها بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) بين الاختبارات البعدية للمهارات الدفاعية

ت	الاختبارات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
		س	±ع	س	±ع			
1	حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد	1.733	0.639	6.000	0.742	23.840	0.000	معنوي
2	الدفاع ضد الهجوم الخاطف مستحوذ على الكرة	10.611	1.579	8.786	1.423	4.702	0.000	معنوي

عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (58).

من خلال الجدول (16) الذي أظهر النتائج في الاختبارات البعدية للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) لمتغيرات المهارات الدفاعية (حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد، الدفاع ضد الهجوم الخاطف مستحوذ على الكرة، سرعة أداء الحركات الدفاعية)، من معنوية في الفروق بين المجموعتين، إذ كانت قيم (ت) المحسوبة لهذه المتغيرات على التوالي (23.840، 4.702، 25.195)، عند مستوى دلالة (0.000) في جميعها، وتحت مستوى دلالة (0.05)، ولصالح المجموعة التجريبية، مما يدل ذلك أن المنهاج المعد من قبل الباحثان له الأثر الايجابي في هذا التطور للمهارات الدفاعية للطلاب وأن وضع التمرينات قريبة في طبيعتها العمل الحقيقي للعبة أدى الى هذا التحسن والتطور، وهذا يحقق الهدف الثالث والفرض الرابع من هذه الدراسة.

3- 3-4 مناقشة نتائج المهارات الدفاعية:

من خلال الجداول (14) و (15) و (16) التي تبين فرق الأوساط الحسابية للمجموعة الضابطة، وتعزو الباحثان الفرق

المعنوي الى عدة متغيرات ومؤثرات تداخلت في عملية التعلم مما أدى الى ظهور الفروق المعنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ومنها دور التغذية الراجعة الفعال في الاسلوب المتبع من قبل مدرس المادة مباشرةً للطلاب في أثناء الأداءو بعده وكذلك الى أتباع مبدأ التدرج في تعلم المهارات الحركية من خلال التدرج في إعطاء التمرينات من السهل الى الصعب بعد شرحها وعرضها وتطبيقها من قبل المدرس، فضلا عن التكرار المستمر على المهارة، كل هذه العوامل ساعدت على زيادة التحسن لدى الطلاب . يرى الباحثان تفو ق المجموعة التجريبية على الضابطة في المهارات الدفاعية يعود الى أن نموذج حل المشكلة يعتمد على التكرار لان مجموعة الطلاب المتواجدين في القاعة ينقسمون الى مجموعات تعليمية بغض النظر عن المستوى تقويمهم الذاتي، أي أن ممارسة المتعلم أثناء الأداء لهذه التمرينات كانت بفكر المدرس وليست بفكر الطالب وهذا بدوره سوف يطور من تفكير الطلاب ولكن هذا التطور بشكل نسبي وبحدود المهارة ذاتها . و يعزو الباحثان الى أن التمرينات التي أعطيت الى المجموعة التجريبية أعطت دوراً كبيراً للطالب في المشاركة بشكل تعاوني بالعملية التعليمية فضلا عن للنشاط الفكري المتفاعل بينه ويشير الى ذلك (الهاشمي، 1996) أنها نوع من أنواع التعلم الصفي الذي يشترك الطلاب معا في التعلم وتبادل المعلومات في صورة مجموعات غير متجانسة، كل ذلك أسهم بشكل كبير في تطوير المهارات الدفاعية فضلاً عن تعلم المهارات الدفاعية ومن ثم حدث تغير ايجابي للطلاب خلال تعلم مهارات الدفاعية، وهذا ما أكدته (سعاد، 2015) إذا تغيرت بيئة الصف الروتينية الى حياة تمثل الواقع كي يعمل على اكسار المهارات ويصبح أدوارهم ايجابية بصورة اكبر وأفضل من أن يكونوا سلبيين في الأداء بمجرد تلقي الأوامر من المدرس (25:37)، وهذا ما احتوى المنهج التعليمي من تمرينات مع الزميل أو بمفرده وبشكل مجموعات ساعدت بشكل كبير على التعلم، إذا أن التعاون بين الطلاب في التعلم له الأثر الكبير في نجاح العملية التعليمية والوصول الى أفضل مستوى . و يعزو الباحثان سبب تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة الى نموذج حل المشكلة في إعطاء التغذية الراجعة مما له الدور الفعال في تعزيز عملية التعلم وتحقيق النتائج الايجابية في العملية التعليمية من خلال ملاحظة المدرس للمتعلمين داخل المجموعة وتبادل الملاحظات هذا فضلاً عن التصحيح من قبل الباحثان للأداء الصحيح للمهارات فضلاً عن دور المدرس في تعزيز الأداء الصحيح وتشجيعهم . أن وجود الفروق المعنوية في مستوى أداء المهارات الدفاعية يعود الى المنهج التعليمي (أنموذج حل المشكلة) تعمل على جذب انتباه المتعلمين الى كل الأنشطة والمهارات التي يقوم المدرس بشرحها أو أدائها في أثناء المحاضرة وذلك لأنها تختصر كل نشاط يقوم به المدرس في تعليم المهارات فالمنهج التعليمي يتضمن التنافس والأداء بصوره فردية أو جماعية مما ساهم في زيادة التشويق والإثارة وذلك من خلال المنافسة ما بين المجموعات.

4- الخاتمة:

من خلال عرض وتحليل البيانات ومناقشتها توصل الباحثان للاستنتاجات الآتية:

1-أن أسلوب تعلم حل المشكلة أعطى فرصة لتنشيط الطلاب في تعلم القدرات الدفاعية بكرة اليد للطلاب .

2-يوجد تأثير ايجابي لنموذج حل المشكلة في تعلم المهارات الدفاعية في الاختبار البعدي لطلاب ولصالح المجموعة التجريبية.

3-اثر أسلوب حل المشكلة في تطوير بعض القدرات التوافقية المدروسة وهذا ما أثر في تعلم المهارات الدفاعية للطلاب بكرة اليد .

5-من خلال عرض المهارات وشرحها وتطبيقها في الجزء التعليمي والتطبيقي في الجزء الرئيس من الوحدات التعليمية أسهم وبشكل ايجابي في تعلم المهارات الدفاعية بكرة اليد .

في ضوء نتائج البحث قام الباحثان بوضع مجموعة من التوصيات وهي:

1-استخدام مناهج تعليمية ذات طابع يتناسب مع الطلاب وقدراتهم المعرفية والعقلية .

2-العمل على استخدام دورات مستمرة مع الطلاب من اجل معرفة الواجب الحركي والمهاري للفئات المختلفة .

3-استخدام وسائل تعليمية أخرى تستخدم التكنولوجيا الحديثة على عينات مختلفة .

4-استفادة المدربين من نتائج هذه الدراسة في تخطيط البرامج التعليمية وتنفيذها وتحديد وقت خاص لتطوير المتغيرات المبحوثة للاعبين بجانب تطوير المتغيرات الأخرى .

5-إجراء دراسات مشابهة على مهارات اخرى لم تتطرق اليها الدراسة.

المصادر:

[1] عامر إبراهيم؛ **منهجية البحث العلمي**، ط1: (عمان، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، 2012)، ص10.

[2] نوري إبراهيم الشوك و رافع صالح فتحي؛ **دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية**: (بغداد، مطبعة دار الشهد، 2004). ص59

[3] ربحي مصطفى عليان وعثمان محمد غنيم؛ **مناهج وأساليب البحث العلمي النظرية والتطبيق**، ط1: (عمان، دار صنعاء للنشر والتوزيع، 2000)، ص137.

[4] (2) ظافر هاشم الكاظمي؛ **التطبيقات العلمية لكتابة الرسائل والاطاريح التربوية والنفسية**: (بغداد، دار الكتب والوثائق، 2012)، ص84

[5] إنعام مجيد عبيد الركابي؛ اتخاذ القرار وعلاقته بالأسلوب الإبداعي التجديدي ألتكيفي وقوة السيطرة المعرفية عند طلبة الجامعة: (أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية بنات، جامعة بغداد، 2015).

[6] أمل مهدي جبر؛ قياس الاتزان الانفعالي لمدرسي المرحلة المتوسطة ومدرساتها: (رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة البصرة، كلية التربية، 1988)، ص72

[7] مجدي عبد الكريم حبيب؛ **التقويم والقياس في التربية وعلم النفس**، ط1: (القاهرة، دار النهضة المصرية، 1996)، ص 294 .

[8] American Psychiatric Association, A.P.A.: Diagnostic and Statistical, Manual of Mental Disorder: ,Washington, 1994, P.91.

[9] محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ **القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي**: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2000)، ص258.

[10] Gay, L. R.: Educational Evaluation Measurement: (Ohio, Charles Lse. Merrill Publishing Company, 1986) P.168.

[11] زكريا محمد الظاهر وآخرون؛ **مبادئ القياس والتقويم في التربية**: (عمان، دار الثقافة للنشر والتوزيع، 1999)، ص135-136.

[12] سعد عبد الرحمن؛ **القياس النفسي النظرية والتطبيق**، ط3: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1998)، ص308.

[13] Shaw, Marvin E; Scale for the Measurement of Attitude: New York, McGraw- Hill, P.45.

[14] أميرة حنّا؛ بناء وتقنين مقياس الاحتراق النفسي لدى لاعبي كرة اليد: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2001)، ص54-55.

[15] أحمد محمد عبد الخالق؛ **اختبارات الشخصية**، ط2: (الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية، 1993)، ص113

[16] Stanley, C. J. &Hokins, K. D.; Educational Psychology Measurement a Evaluation: New Jersey, Prentice-Hall, 1972) P.111.

[17] عبد الرحمن محمد عيسوي؛ **القياس والتجريب في علم النفس والتربية**: (القاهرة، دار النهضة العربية، 1974)، ص51.

[18] Lindquist, E. F.; Educational and Measurement: (Washington, American Councilor Education, 1951) P.286.

[19] Marshall, J. C.; Essentials Testing: (California, Addison-Wesley, 1972) P.104.

[20] فيصل عباس؛ **الاختبارات النفسية تقنياتها واجراءاتها**، ط1: (بيروت، دار الفكر العربي، 1996)، ص24.

[21] Lazarus, R.: OP.CIT, New York,1963, P.228

[22] مصطفى باهي؛ **المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق**، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999)، ص18.

[23] احمد عودة؛ **القياس و التقويم في العملية التدريسية**، ط2، عمان، دار الأمل للنشر والتوزيع، 1998، ص407 .

[24] مروان عبد المجيد؛ **الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية**، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، عمان، 1999، ص90

[25] مصطفى باهي؛ **المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق**، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999)، ص23.

[26] نزار الطالب ومحمود السامرائي؛ **مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية**: (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1981)، ص 142.

[27] سامي مجيد؛ **القياس والتقويم في التربية وعلم النفس**، ط1: (عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع، 2000)، ص273 .

[28] موفق أسعد محمود؛ **الاختبارات والتكتيك في كرة القدم**، ط2: (عمان، دار دجلة، 2009)، ص 22.

[29] علي الديري واحمد بطانية؛ **أساليب تدريس التربية الرياضية**: (اربد، مطبعة الأمل، 1987)، ص66.

[30] Schmidt, A. Richard and GraigWrisberg; Motor Learning and Performance, (U.S.A. Human Kentics, Second Edition, 2000), p. 282.

[31] سامي محمد ملحم؛ **سيكولوجية التعلم والتعليم الأسس النظرية والتطبيقية**، ط2: (عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، 2016)، ص204.

[32] محمود عبد المحسن؛ تأثير تدريب الرؤية البصري على للاعب المدافع الحرفي الكرة الطائرة: (أطروحة دكتوراه غير منشورة، مصر، جامعة المينا، كلية التربية الرياضية، 2008)، ص23.

[33] محمد محمود الحيلة؛ **أساسيات تصميم وانتاج الوسائل التعليمية**: (عمان، دار الميسرة للنشر والتوزيع، 2001)، ص30.

[34] محمد لطفي حسنين؛ **الانجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي**: (القاهرة، مصر الجديدة، مركز الكتاب للنشر، 2006)، ص130.

[35] جميل قاسم البدري واحمد خميس السوداني؛ **مصدر سبق ذكره**، ص77.

[36] فؤاد متعب الحيدري؛ **مصدر سبق ذكره**، ص27.

[37] فؤاد متعب الحيدري؛ **مصدر سبق ذكره**، ص28.

[38] علي مرتضى محمود الهاشمي؛ تجربه في تطبيق إستراتيجية تعلم التعاوني في تدريس العلوم: (**مجلة المعلومات التربوية البحرين، مج1، ع4، 1996**)، ص11.

[39] سعاد عبد الحسين واخرون؛ **المدخل الى الاختبارات بكرة الطائرة**، ط1: (بغداد، دار الكتب والوثائق، 2015)، ص25.

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
ISSN: 1658- 8452

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
ISSN: 1658- 8452

مرونة العمود الفقري وعلاقتها بأداء مهارات الخطف لدى المصارعين الشباب بأعمار (17–18) الحرة والرومانية

علي بدر ياسين [1] أ.د علي سلمان عبد الطرفي [2]
[1] كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية
[2] كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية
([1] alialkaragholi97@gmail.com)

المستخلص: إن لتمرينات القوس عندما توضع وفق منهج علمي مدروس أن تساهم في رفع المرونة الخاصة لأداء مهارات الرمي جميعها وتعطي أفضلية واضحة للمصارعين في المنافسات وتمنحهم الثقة الكافية لأدائها ومن هنا تتضح أهمية البحث من خلال معرفة العلاقة بين مرونة العمود الفقري وتأثيرها على مهارة الخطف للمصارعين الشباب.

ومن خلال متابعة الباحث وتواجده في مجال اللعبة، لاحظ فشل الكثير من مهارة الخط فعند التنفيذ والتي يعزوها إلى ضعف مرونة العمود الفقري لأداء هذه المهارات الصعبة الأداء، فضلا عن عدم الاهتمام الكافي بتمرينات القوس التي تعد المدخل الى الأداء الفعال لمثل هذه المهارة من هنا جاءت مشكلة البحث من خلال معرفة العلاقة بين مرونة العمود الفقري ومهارة الخطف لوضع الحلول المناسبة في تطوير مرونة العمود الفقري عند أداء مهارة الخطف للمصارعين الشباب.

واستخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية، اشتمل مجتمع البحث على مصارعي نادي الكاظمية ونادي الاعظمية للشباب وعددهم (45) مصارعاً إذ تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وتكونت عينة البحث على (40) من أصل (45) وبنسبة (88.88%) من مجتمع البحث إذ تم استبعاد (5) مصارعين للتجربة الاستطلاعية.

وعلى وفق ما توصلت إليه الدراسة من نتائج فقد استنتج الباحث بأن لم يمتلك مصارعي نادي الكاظمية الاعظمية للشباب مرونة عالية في العمود الفقري تساعدهم في أداء مهارة الخطف.

وكانت أهم التوصيات

1-ضرورة إجراء دراسات أخرى على عينات أخرى ومهارات أخرى في لعبة المصارعة.

2-يجب الاهتمام بتمرينات القوس الأساس في تدريب المرونة الخاصة لرفع مستوى أداء مهارة الخطف.

3-يجب على المدربين التركيز في تدريب المصارعين على العضلات المساهمة في أداء المهارات الفنية.

4- استخدم الباحث المحكمين من المدربين والأساتذة مدرسو لعبة المصارعة لتقييم أداء المسكات كون التقييم هو فني مهاري حسب ما جاء في قانون اللعبة والأكاديمي التدريسي هو من تقييم المسكات حسب تصنيفها الفني .

الكلمات المفتاحية: مرونة العمود الفقري – مهارة الخطف.

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
ISSN: 1658- 8452

1- المقدمة:

انعكس التطور الهائل الذي شهد مجمل مستويات الألعاب الرياضية، إذ الأرقام والإنجازات العالية، ولعبة المصارعة من الألعاب التي تفوقت في مستوى الأداء والإنجاز مما أضاف على المدربين والمختصين متطلبات فنية وخططية في عملية الإعداد للمصارعين وخاصة الناشئين والشباب،و تعد مهارات الرمي من المهارات المهمة في لعبة المصارعة كونها تسجل النقاط العالية عند أداءها بنجاح ويعتمد أداء هذه المهارات على تكامل الصفات البدنية العامة والخاصة ومن أبرزها صفة المرونة الخاصة ومنها مرونة العمود الفقري وأفضل شكل لإخراجها هو عمل جسر المصارعة (القوس) إذ إن المرونة تتطور وتزداد نتيجة المران وعلى المصارعين أن يطور واو يوازن واجسر المصارعة وذلك لان لها لأثر الفعال في تطوير مرونة العمود الفقري والعضلات العاملة عليها والتي تلعب دورا مهما في نجاح مسكات الرمي، وعلية يمكن لتمرينات القوس عندما توضع وفق منهج علمي مدروس أن تساهم في رفع المرونة الخاصة لأداء مهارات الرمي جميعها وتعطي أفضلية واضحة للمصارعين في المنافسات وتمنحهم الثقة الكافية لأدائها ومن هنا تتضح أهمية البحث من خلال معرفة العلاقة بين مرونة العمود الفقري وتأثيرها على مهارة الخطف للمصارعين الشباب.

مشكلة البحث:

من خلال متابعة الباحث وتواجده في مجال اللعبة،لأحظى فشل الكثير من مهارة الخطف عند التنفيذ والتي يعزوها إلى ضعف مرونة العمود الفقري لأداء هذه المهارات الصعبة الأداء، فضلا عن عدم الاهتمام الكافي بتمرينات القوس التي تعد المدخل الى الأداء الفعال لمثل هذه المهارة من هنا جاءت مشكلة البحث من خلال معرفة العلاقة بين مرونة العمود الفقري ومهارة الخطف لوضع الحلول المناسبة في تطوير مرونة العمود الفقري عند أداء مهارة الخطف للمصارعين الشباب.

هدف البحث:

يهدف البحث الى:

1-التعرف على العلاقة بين مرونة العمود الفقري ومهارة الخطف للمصارعين للشباب.

فرض البحث:

1-توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مرونة العمود الفقري ومهارة الخطف للمصارعين الشباب.

مجالات البحث:

المجال البشري: مصارعي نادي الكاظمية والاعظمية للشباب.

المجال الزماني: المدة من 2023/3/10 ولغاية 2023/4/28.

المجال المكاني: قاعة المركز التدريبي التابع لنادي الكاظمية والاعظمية .

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2- 1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية.

2- 2 مجتمع البحث وعينته: اشتمل مجتمع البحث على مصارعي نادي الكاظمية ونادي الاعظمية للشباب وعددهم (45)مصارعاً إذ تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وتكونت عينة البحث على (40) من أصل (45) وبنسبة (88.88%) من مجتمع البحث إذ تم استبعاد (5) مصارعين للتجربة الاستطلاعية.

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

2-3-1 وسائل جمع المعلومات: (المراجع والمصادر العربية والأجنبية وشبكة الانترنيت الدولية، المقابلة، الملاحظة، الاختبارات والقياس).

2-3-2 الأجهزة والأدوات المستعملة في البحث: (استمارة تفريغ البيانات، شريط قياس جلدي (20) متر، بساط مصارعة).

2- 4 الاختبارات المستخدمة:

2- 4-1 اختبار الكوبري (القوس الخلفي).

الهدف من الاختبار: قياس مرونة العمود الفقري.

الأدوات: شريط قياس، بساط، طباشير.

طريقة الأداء: يستلقي المختبر على الظهر مع ثني الرجلين وتقريب القدمين من الورك مع وضع الكتفين بجانبي الرأس على

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
ISSN: 1658- 8452

أن تكون الأصابع متجهة نحو الكعبين وعند الإشارة يعمل المختبر على رفع الجذع كاملا الى الأعلى مع مد الذراعين والرجلين لعمل قوس في الظهر (قبة) في المدى الذي يستطيعه.

القياس: تقاس المسافة العمودية من الأرض لأعمق نقطة في الظهر بالسنتمتر.

ملاحظة:

1-يجب عدم ثني المرفقين والركبتين أثناء أداء عملية القوس.

2-يؤدي المختبر محاولتين وتؤخذ المحاولة الأفضل.

2- 4-2 مهارة الخطف من فوق الصدر بتطويق الجذع لمد (10) ثانية.

الهدف من الاختبار: قياس سرعة الأداء في أداء المسكة.

الأدوات: بساط مصارعة، صافرة.

طريقة الأداء: من وضع الوقوف وجهاً لوجه والتماسك بين اللاعب المختبر واللاعب المنافس، وعند إعطاء إشارة البدء بالصافرة يبدأ اللاعب المختبر بتنفيذ المسكة بصورة كاملة والعودة الى الوضع الأول (الوقوف) وتنفيذ المسكة مرة أخرى محاولاًتكرارها اكبر عدد ممكن خلال (10) ثانية.

القياس: احتساب عدد المسكات الصحيحة خلال (10) ثانية

شروط الأداء:

1-يجب أن يكون اللاعب المنافس بنفس الوزن مع اللاعب المختبر.

2-أي توقف يكون من ضمن وقت الاختبار.

2- 4-3 مهارة الخطف من فوق الصدر من تحت الإبط لمدة (10) ثانية.

الهدف من الاختبار: قياس سرعة الأداء في أداء المسكة.

الأدوات: بساط مصارعة، صافرة.

طريقة الأداء: من وضع الوقوف وجهاً لوجه والتماسك بين اللاعب المختبر واللاعب المنافس، وعند إعطاء إشارة البدء بالصافرة يبدأ اللاعب المختبر بتنفيذ المسكة بصورة كاملة والعودة الى الوضع الأول (الوقوف) وتنفيذ المسكة مرة أخرى محاولاًتكرارها اكبر عدد ممكن خلال (10) ثانية.

القياس: احتساب عدد المسكات الصحيحة خلال (10) ثانية.

شروط الأداء:

1-يجب أن يكون اللاعب المنافس بنفس الوزن مع اللاعب المختبر.

2-إي توقف يكون من ضمن وقت الاختبار.

2- 5 التجربة الاستطلاعية: قام الباحث بأجراء بالتجربة استطلاعية في يوم الأحد المصادف 2023/5/9 وعلى القاعة الخاصة بالمصارعة التابعة لنادي الكاظمية لوجود وحدة تدريبية مشتركة للناديين، وكان الغرض منها تحديد وقت وزمن الاختبارات، ومعرفة الأخطاء وتلافيها في التجربة الرئيسة، والتعرف على كفاءة الفريق المساعد.

2- 6 التجربة الرئيسة: قام الباحث بإجراء اختبار مرونة العمود الفقري للمصارعين متزامنا مع اختبار مهارة الخطف،ومن ثم استخراج النتائج ومعالجتها إحصائيا.

2- 7 الوسائل الاحصائية: استخدام الحقيبة الاحصائية (spss): (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط، معامل الالتواء، معامل الارتباط البسيط بيرسون).

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3- 1 عرض نتائج الوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء ومعامل الارتباط لمتغير مرونة العمود الفقري ومهارة الخطف:

الجدول (1) يبين الوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات

ت	الاختبارات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	اختبار الكوبري (القوس الخلفي)	سم	49.733	2.604	-0.447
2	مهارة الخطف من فوق الصدر بتطويق الجذع لمد (10) ثانية	تكرار	10.666	0.899	0.101
3	مهارة الخطف من فوق الصدر من تحت الإبط لمدة (10) ثانية	تكرار	10.066	1.162	0.168

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
ISSN: 1658- 8452

الجدول (2) يبين قيمة معامل الارتباط بين متغير مرونة العمود الفقري ومهارة الخطف

الاختبارات	اختبار الكوبري (القوس الخلفي)		
	معامل الارتباط	نسبة الخطأ	الدلالة
مهارة الخطف من فوق الصدر بتطويق الجذع لمدة (10) ثانية	0.310	0.371	غير معنوي
مهارة الخطف من فوق الصدر من تحت الإبط لمدة (10) ثانية	0.289	0.296	غير معنوي

غير معنوي ≥ (0.05) عند درجة حرية (39).

3- 2 مناقشة النتائج:

من خلال ما توصل إليه الباحث من نتائج والتي تم عرضها وتحليلها وجد أن هناك علاقة غير معنوية بين متغير مرونة العمود الفقري و مهارة الخطف ويعزو الباحث سبب هذا على أن المصارع لديه ضعف في مرونة العمود الفقري والتي توثر بشكل سلبي على أداء مهارة الخطف لان هذه المهارة تحتاج الى مرونة في العمود الفقري فكلما زادت المرونة كلما أدى المهارة بشكل جيد.

وان مرونة العمود الفقري تعتمد في أدائها على الاستناد على الرأس واستخدام وزن الجسم لان المرونة الموجودة في العضلات العاملة في منطقة تلعب الدور الأساسي في توجيه الحركة في مثل هذه المهارات "وعند تطوير مرونة الرقبة فأن الانحناء الذي يحدث في الرقبة يحدد بروز القوة المتولدة من عضلات البطن الذي يمثل الشرط نفسه للإنجاز المناسب للبروز الصدري، وعندما يحصل هذا البروز مع الصدر في إثناء وضع الانحناء في الجسر (القوس) فأن منطقة الرقبة تصبح بإمكانها تحمل (100) كغم، إذ أن عمل العضلة في حالة الإطالة تعطي قوة اكبر تبع الزوايا الأداء (Petrov. R. Free style, 1995, 82)، إما في الجانب المهاري فأن القوس يساعد على نجاح الأداء الفني لهذه المهارات، ويعزو الباحث على ظهور علاقة غير معنوية الى أن المدى الحركي للقوس لدى المصارعين كان قليل ولا يساعدهم في نجاح مهارة الخطف فكلما اتسع المدى الحركي لقوس الظهر كلما كان الأداء المهاري ناجح وجيد، إذ أن زيادة مدى الحركة يتم بواسطة استعمل التمرينات المنافسة الخاصة (عادل عبد البصير: 1999، 195).

وان لعبة المصارعة من الألعاب ذات المهارات التي تتطلب تكاملا بدنيا شاملا وان أي خلل في هذه الأداء سوف يصاحبه صعوبة التنفيذ ضد خصم يتم تعب القوة والسرعة والمرونة والرشاقة، وهذا سيخلق حالة من عدم التوازن، لان أهمية كل صفة من هذه الصفات تعتمد على واجب الحركة المؤدة وطبيعة الأداء الحركي ومتطلباته، ومما تقدم يمكننا أن نؤكد أن الاهتمام بتمرينات القوس من شأنه أن يرفع مستوى المرونة الخاصة التي يجب أن تتخذ الشكل المميز للمهارات الحركية للاعبي المصارعة وان يكون هناك تناسب بين هذه التمرينات ودرجة المستوى الذي وصل إلية اللاعب (احمد محمد السنوسي: 1984، 226).

4-الخاتمة:

على وفق ماتوصلت إليه الدراسة من نتائج فقد استنتج الباحث التالي:

1-بأن لم يمتلك مصارعي نادي الكاظمية الاعظمية للشباب مرونة عالية في العمود الفقري تساعدهم في أداء مهارة الخطف.

وعلى ضوء الاستنتاجات صاغ الباحثات التوصيات التالية:

1-ضرورة إجراء دراسات أخرى على عينات أخرى ومهارات أخرى في لعبة المصارعة.

2-يجب الاهتمام بتمرينات القوس الأساس في تدريب المرونة الخاصة لرفع مستوى أداء مهارة الخطف.

3-يجب على المدربين التركيز في تدريب المصارعين على العضلات المساهمة في أداء المهارات الفنية

4-استخدم الباحث المحكمين من المدربين والأساتذة مدرسو لعبة المصارعة لتقييم أداء المسكات كون التقييم هو فني مهاري حسب ما جاء في قانون اللعبة والأكاديمي التدريسي هو من تقييم المسكات حسب تصنيفها الفني.

المصادر:

[1] احمد محمد السنويسي؛ **نظريات التدريب الرياضي**: (القاهرة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، 1984).

[2] عادل عبد البصير؛ **التدريب الرياضي المتكامل بين النظرية والتطبيق**: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).

[3] علي سلمان عبد الطرفي؛ **الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية**: (بغداد، مكتبة النور، باب المعظم، 2013).

[4] علي سلمان عبد الطرفي؛ تمارين القوسوأثرها في تطوير المرونة الخاصة لأداء

بعض مهارات الرمي (الخطف) للمصارعين الأشبال في المصارعة الرومانية:
(مجلة التربية الرياضية، مجلد18، العدد3،2013).
[5] Petrov. R. Free style, Greco– Roman W wrestling published by Fail, Yugoslavia, 1995.

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
ISSN: 1658- 8452

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
ISSN: 1658- 8452

تأثير تمرينات خاصة للإطالة الدقيقة في تأهيل عضلات الفخذ الخلفية لدى الرياضيين بدلالة مستوى الألم والمدى الحركي لمفصلي الركبة والورك

أ.د عماد كاظم احمد [1]

[1] جامعة ديالى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

([1] Sportemad347@gmail.com)

المستخلص: جاءت أهمية البحث من خلال تطبيق تمرينات الإطالة الدقيقة هو تكنيك إعادة تجديد الحيوية الأنسجة الضمة وتحديدا الأوتار العضلات وهو طريقة شاملة تتضمن الجهاز العصبي والغدد الصماء والجهاز المناعي والتلاعب في هذه الأجهزة يحدد السلامة النسيج الضام والهدف الأساسي من برنامج الإطالة هو ضبط أي تغيرات بدنية سلبية ناشئة عن الأحمال التدريبية والإصابات السابقة، وهدفت الدراسة الى إعداد تمرينات الإطالة الدقيقة في تأهيل عضلات الفخذ الخلفية لدى الرياضيين بدلالة مستوى الألم والمدى الحركي لمفصلي الركبة والورك، والتعرف على تأثير تمرينات الإطالة الدقيقة في تأهيل عضلات الفخذ الخلفية لدى الرياضيين بدلالة مستوى الألم والمدى الحركي لمفصلي الركبة والورك، استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمة طبيعة البحث وأهدافه، وشملت عينة البحث عدد من اللاعبين المصابين بالتمز ق الجزئي لعضلات الفخذ الخلفية و عددهم (6) لاعبين من مختلف الألعاب شكلوا ما نسبته (100%) من مجتمع البحث وتم الإجراء الفحص السويري التشخيصي للإصابة من قبل طبيب مختص، وتم إجراء الفحص الإشعاعي لعينة البحث وبإشراف فريق طبي مختص من لدن الكادر المختص في مستشفى بعقوبة التعليمية بعد توضيح فكرة البحث واختيار العينة، وبعد أَنْ تبين وجود التمزق الجزئي في إحدى العضلات الخلفية للفخذ وشملت إجراءات البحث الميدانية أجراء التجارب والاختبارات التي شملت (درجة الألم، المدى الحركي لمفصل الركبة والورك)، تم البدء بالبرنامج التأهيلي الوحدة الأولى يوم الخميس الموافق 2023/5/14 وانتهاء التمرينات يوم الثلاثاء الموافق 2023/6/12 وكان المجموع الكلي لها (18) وحدة وبزمن (15–20) دقيقة لكل وحدة تأهيلية، و استنتج الباحث الى إنَّ تطبيق تمارين الإطالة الدقيقة تأثير في زيادة المدى الحركي لمفصل الركبة بمداه الحركي الكامل في حركات (الثني) وأدت إلى ظهور تطور واضح في تناقص مستوى الألم لأفراد عينة البحث بين الاختبارات القبلية– البعدية ولمصلحة الاختبارات البعدية، ويوصي الباحث الاعتماد على تمرينات الإطالة الدقيقة المستخدمة من الباحث، نظراً إلى فعاليتها في تأهيل إصابات العضلية وسرعة شفائها من الإصابة و إجراء دراسات أُخرى باستخدام إجراء دراسات لاستعمال تمرينات الإطالة الدقيقة لتأهيل إصابات وعضلات أُخرى.

الكلمات المفتاحية: الإطالة الدقيقة–تأهيل عضلات الفخذ الخلفية–الألم–المدى الحركي.

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
ISSN: 1658- 8452

1- المقدمة:

لاشكّ َأنّ الرياضي معرض لمختلف الإصابات بسبب توافر عناصر المنافسة، والنشاط، واستعمال الأجهزة والأدوات، وتعدّ الإصابة الرياضية مؤشراً سلبياً لتقدم المستوى الرياضي، وهي التغير الضار في نوع أو أكثر من أنسجة الجسم المختلفة، تصحبها تواصل ردّ فعل فسيولوجي وكيميائي، نتيجة القوّة الداخلية نفسها (الوراثة، والجنس، وحالة اللاعب الصحية، والبدنية والنفسية...)، أو خارجية (المناخ، والبيئة، والعادات والتقاليد، وحالة الملاعب، وسلامة الأدوات والأجهزة، وحسن استخدامها) وغيرها من العوامل التي تؤثر في سلوك الفرد والإصابة الرياضية " هي ضرر في نسيج عضلي أو نسيج ضام، أو عظام، أو مفصل، يحدث نتيجة إلى شدّة خارجية أو سوء في الأداء الحركي، أو ضعف في عناصر اللياقة البدنية، أو رداءة الأدوات".(Ralph M., Randall, 1994,32)

اذ تُعَدُّ التمرينات العلاجية من أهم الوسائل الفعالة في نظام حفظ الصحة للوقاية من الأمراض والإصابات التي قد يتعرض لها الفرد وإصلاح التشوهات القوامية، فضلاً عن إعادة الشكل المورفولوجي للقوام بعد معالجتها للتشوهات، فهي إحدى الوسائل الشائعة التي تستخدم في تقويم التشوهات القوامية التي تصيب الجسم، إذ إنّ هنالك إمكانية للتقليل من العديد من التشوهات القوامية وتقويمها بواسطة التمرينات العلاجية

يعد التأهيل الحركي أحد الوسائل الطبيعية الأساسية في مجال علاج الإصابات الرياضية، وَأنّ التأهيل الرياضي يمثل أهمية خاصة في مجال التأهيل، لإعداد اللاعب المصاب لممارسته أنشطته التخصصية، وعودته للملاعب بعد استعادة الوظائف الأساسية لجسمه والقدرات الحركية بالنشاط، فالتأهيل الحركي عملية استعادة الشكل التشريحي والأداء الوظيفي للعضو المصاب إلى مثل حالته قبل الإصابة باستخدام الوسائل العلاجية الحركية المختلفة، بهدف إعادة الرياضي إلى ممارسة نشاطه بعد إصابته، وحماية المنطقة المصابة من تكرار الإصابة، وتعتمد عملية التأهيل الحركي على أداء التمرينات البدنية بمختلف أنواعها، فضلاً عن استخدام الأجهزة والأدوات وتوظيفها، لغرض استكمال عمليات العلاج والتأهيل(مدحت قاسم: 2018، 16).

ينبغي تصميم برنامج إعادة التأهيل بشكل فردي على مدى قصير، ووضع أهداف طويلة الأجل بالحسبان، إذ يجب َأنْ يكون البرنامج شاملاً ، وتضمن التمرينات المُعدّة بشكل فردي على وفق نوع الإصابة وحالة المصاب، وإدماج طرائق العلاج والتمرينات، وَأنْ يحصل التقدّم بالبرنامج بأمان وفعالية، و ينبغي معرفة كيفية تقييم حالة المصاب، وتقييم البرنامج والنتائج،وانّ الهدف الرئيس للتأهيل الحركي، عودة الفرد إلى قدرته الحركية التي كان عليها قبل الإصابة ومن ثم إنهاء مُدّة الراحة السلبية، لمحاولة المساعدة في تجنب الانقطاع عن مُدّة التدريب لمُدّة طويلة في أثناء مراحل العلاج المختلفة، حتّى تبدأ برامج التأهيل في أقرب مرحلة مبكرة من العلاج وتسير جنباً إلى جنب معه، لمنع أي تلف، أو ضعف، أو ضمور العضلات، أو تصلب للمفاصل، والمحافظة على كفاءة الأجهزة الحيوية للجسم ودرجة النغمة العضلية، وتحسين الحالة العامة للدورة الدموية.

أن برنامج تمرينات الإطالة الدقيقة هو تكنيك إعادة تجديد الحيوية الأنسجة الضمة وتحديدا الأوتار العضلات وهو طريقة شاملة تتضمن الجهاز العصبي والغدد الصماء والجهاز المناعي والتلاعب في هذه الأجهزة يحدد السلامة النسيج الضام والهدف الأساسي من برنامج الإطالة هو ضبط أي تغيرات بدنية سلبية ناشئة عن الأحمال التدريبية والإصابات السابقة فالإطالة الدقيقة هو تكنيك استشفائي هدفه تجديد الأنسجة الضمة الأوتار والعضلات وأن الإطالة الدقيق هو برنامج منهجي يتم تطويره في استجابة للتغيرات التي تحدث للاعب أثناء الإصابة والإطار الدقيقة تتعامل مع المظاهر التحليلية في جهات التدريب وكيفية تأثيرها على النظام الحيوية في الجسم والهدف الأساسي من الإطالة الدقيقة هو تصحيح أي تغيرات بدنيةسلبية للجسم التي تسببها الأحمال التدريبية والإصابات السابقة مما يقلل من التهابات والميزة الرئيسية في استخدام الإطالة الدقيقة للاعب يجب أن يكون الإحساس كما لو كان اللاعب يضع يده في ماء فاتر فهذا التشبيه هو الأقرب لي تعريفات شدة الإطالة الدقيقة للتدريبات (نيكوس ابوستوبوليوس: 2010، 79)،ومن هنا تأتي أهمية البحث في وضع تمرينات الإطالة الدقيقة في تأهيل عضلات الفخذ الخلفية والمساعدة في عودة الرياضيين بأسرع

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
ISSN: 1658- 8452

وقت.

مشكلة البحث:

بعد إطلاع الباحث على عددٍ من المصادر والدراسات السابقة ذات العلاقة وخبرة الباحث الميدانية وجد الباحث أنَّ بعض العدائين يعانون من وجود تمزقات بدرجة جزئية أو متوسطة في عضلات الفخذ الخلفية ويرى الباحث أنَّ هذه الإصابة تأتي نتيجة تكرار الحمل الميكانيكي في منطقة الفخذ التي هي المكان الرئيس عن نقل الحركة والقوّة إلى القدم والكاحل، للتغلب على مقاومات تجعل هذه العضلة الأكثر عرضة للإصابة التي تحدث بعض التمزقات، وكذلك استخدام الأحمال التدريبية فوق مستوى تحمل العضلة، مِمَّا وجب على الباحث وضع حل لهذه المشكلة باستخدام تمارين تمرينات الإطالة الدقيقة في تأهيل عضلات الفخذ الخلفية بعد التأكد من الإصابة بوساطة الفحص الطبي الذي يقوم به الطبيب، وتحديد الإصابة ودرجة الإصابة والتي هي للعودة بالرياضي إلى وضعه الطبيعي إلى ما قبل الإصابة.

وتهدف الدراسة الى:

1-أعداد تمرينات خاصة للإطالة الدقيقة في تأهيل عضلات الفخذ الخلفية لدى الرياضيين بدلالة مستوى الألم والمدى الحركي لمفصلي الركبة والورك.

2-التعرف على تأثير تمرينات خاصة للإطالة الدقيقة في تأهيل عضلات الفخذ الخلفية لدى الرياضيين بدلالة مستوى الألم والمدى الحركي لمفصلي الركبة والورك .

ويفترض الباحث الى:

1-وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلية والبعدية في تأهيل عضلات الفخذ الخلفية لدى الرياضيين بدلالة مستوى الألم والمدى الحركي لمفصلي الركبة والورك.

مجالات البحث:

المجال البشري: عدد من اللاعبين المصابين بالتمزق الجزئي لعضلات الفخذ الخلفية و عددهم (6) لاعبين.

المجال الزماني: للمدة من يوم الأحد المصادف 2023/5/7 يوم الأحد الموافق 2023/6/16.

المجال المكاني: مختبر الفسلجة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ديالى.

2- منهج البحث وجراءته الميدانية:

2- 1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمة طبيعة البحث وأهدافه.

2- 2 عينة البحث: شملت عينة البحث عدد من اللاعبين المصابين بالتمزق الجزئي والمتوسط لعضلات الفخذ الخلفية و عددهم (6) لاعبين من مختلف الألعاب شكلوا ما نسبته (100%) من مجتمع البحث وتم الإجراء الفحص السريري التشخيصي للإصابة من قبل طبيب مختص، وتم إجراء الفحص الإشعاعي لعينة البحث وبإشراف فريق طبي مختص من لدن الكادر المختص في مستشفى بعقوبة التعليمية بعد توضيح فكرة البحث واختيار العينة، وبعد أنْ تبين وجود التمزق الجزئي في إحدى العضلات الخلفية للفخذ .

وقام الباحث بإجراء تجانس عينة البحث في (العمر، الطول، الوزن) كما مبين بالجدول (2).

الجدول (2) يبين وصف عينة البحث في (العمر، الطول، الوزن)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل التواء
1	العمر	سنة	22.500	22.500	1.516	0.774
2	الوزن	كغم	78.833	79.00	3.250	0.537
3	الطول	سم	178.33	178.00	3.141	0.469
4	العمر التدريبي	سنة	4.333	4.500	0.816	-0.857

2- 3 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث: كاميرا نو ع (Sony) عدد (2) لتصوير الاختبار والتجربة، جهاز حاسوب نوع (Dell) عدد (2)، جهاز قياس الكتلة (الوزن)، ساعة توقيت عدد (2)، أقراص (CD)، استمارة تفريغ البيانات، شريط قياس نسيجي بطول (10) متر، أشرطة مطاطية، جهاز جونوميتر، أشرطة مطاطية، الأشعة والرنين.

2- 4 الاختبارات المستخدمة بالبحث:

أولا: اختبار مستوى الألم (مدحت قاسم: 2003، 114):

الغرض من الاختبار: اختبار قياس درجة الألم مقياس درجة الألم باستخدام التناظر البصري.

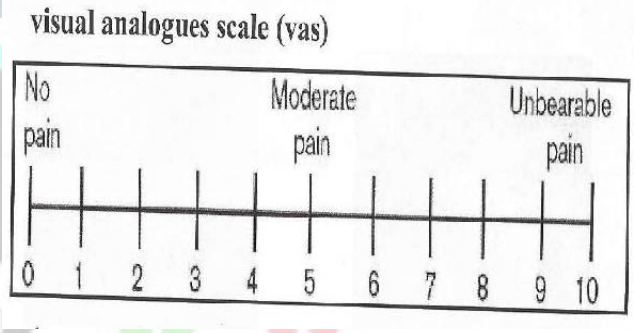
وهو مقياس فعال سهل الاستخدام، لقياس شدة الألم، إذ يستخدم بصورة كبيرة في الأبحاث والعلاج حينما يكون مطلوباً تقرير

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
ISSN: 1658- 8452

سليم وسريع عن الألم، ويكون له تقييم عددي يتكون من (0إلى 10) سم أفقية أو راسية على التوالي، يبدأ بنقطة الألم الخفيف وعدم وجود الألم والناحية الأُخرى ألم شديد جداً والمطلوب من المصاب أنْ يضع علامة على الخط (10) سم، ومقياس درجة الألم يعطي رقماً يدلّ على شدة معاناة الألم أو قلة وزوال الألم.

يقوم المختبر بقيامة بحركة بسيطة متدرجة في جزء،إذ يقوم المختبر من وضع الاستلقاء على البطن بثني من الرجل المصابة من مفصل الركبة المصابة وع استقامة الرجل السليمة ويتوقف عند شعور بالألم

يتم تسجيل الدرجة من 1 إلى 10 تعبر عن درجة إحساسه بالأم.



شكل (1)يوضح استمارة قياس شدة الألم

ثانياً : اختبار المدى الحركي (رهان: 2014:79):

الغرض من القياس: قياس المدى الحركي لمفصل الركبة والورك للرجل المصابة.

الأدوات المستخدمة: جهاز جونوميتر.

المواصفات: يقف المصاب في وضعية عادية، بحيث تكون فتحت الرجل حسب عرض الكتف (يكون الارتكاز على الرجل السليمة) . يقوم المصاب بثني الركبة المصابة الى أقصى حد ممكن بحيث عند بلوغ أقصى درجة ثني يقوم الباحث بأخذ أداة (جونوميتر) ليأخذ القياس بوضع الذراع الثابتة على الفخذ ومركز الجونوميتر على نهاية مفصل الركبة وتحريك الذراع الأخرى على حسب الثني للرجل.

كذلك يتم قياس لمدى الحركي لمفصل الركبة إذ يستلقي المصاب و يمد رجليه على سطح الأرض، يقوم المصاب بثني الرجل المصابة الى أقصى حد بشرط أن لا يكون هناك الم.

التسجيل: عند تطبيق القياس أخذ الباحث قياس أقصى زاوية ثني (المدى الحركي) للركبة المصابة بدون مساعدة وكانت ثلاث محاو لات واخذ الباحث المحاولة الأفضل وكانت هناك فترة راحة بين محاولة وأخرى دقيقة كاملة.

إما قياس المدى الحركي لمفصل الورك يقوم المختبر من وضع الاستلقاء على الظهر، برفع الرجل السليمة تجاه صدره على أن تكون الرجل ممدودة بالكامل، ثم يرفع الرجل المصابة وبطريقة الأداء السابقة نفسها.

شروط الاختبار:

1-استلقاء المختبر على سطح صلب وليس على منضدة.

2-عدم وجود تقوس في الظهر في أثناء رفع الرجل.

3-عدم وجود تقوس في الرجل المفرودة على الأرض.

طريقة التسجيل: تعطى ثلاث محاولات، تسجل أفضل محاولة باحتساب زاوية رفع مفصل الفخذ نحو الصدر.

2- 6 التجربة الاستطلاعية: أجريت التجربة الاستطلاعية يوم الأحد المصادف 2023/5/7 في مختبر الفسلجة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وعلى عينة وعددهم (2) لاعبين وكان الهدف من هذه التجر بة ما يأتي:

-معرفة مدى ملائمة الاختبارات لمستوى أفراد عينة البحث.

-التأكد من صلاحية مكان الاختبار وملائمته لتنفيذ الاختبارات.

-التعرف على مدى تفهم أفراد العينة للاختبارات المستخدمة.

-التأكد من عدد وكفاءة أفراد فريق العمل المساعد.

-معرفة الوقت المستغرق الذي يحتاجه تنفيذ الاختبارات والوقت المستغرق لتنفيذ كل اختبار.

-تهيئة فريق العمل المساعد وتعريفهم على إلية العمل وتوزيع المهام بينهم.

-إمكانية تطبيق منهج المجال المغناطيسي على إفراد عينة البحث.

2- 7 الاختبارات القبلية: قام الباحث بإجراء الاختبارات القبلية وذلك في يوم الثلاثاء بتاريخ 2023/5/9وعلى أفراد عينة البحث جميعهم، بعد إكمال متطلبات البحث كافة.

2- 8 البرنامج التأهيلي: من أجل إتباع السياق العلمي السليم للتوصل إلى أدق النتائج لحل مشكلة البحث ومن أجل تحقيق الأهداف وضع الباحث مجموعة من التمرينات التأهيلية

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
ISSN: 1658- 8452

للعضلة التوأمية للرياضيين المصابين بالتمزق الجزئي وقد طبق الباحث هذه التمرينات لمدة (6) أسابيع بعد أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع من أخذ العلاج من قبل أفراد العينة، إذ اعد الباحث هذه التمرينات وفقًا لما يأتي:

-مراعاة مبدأ التنوع في أداء التمرينات داخل الوحدة التدريبية حتى لا يشعر أفراد العينة بالملل.

-إتباع مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.

-تم تطبيق المنهج بثلاث وحدات تأهيلية أسبوعيًا.

-يتم تنفيذ المنهج بالتعاون مع الطبيب المختص لاستشارته في حالة حدوث أية مضاعفات تحول دون تطبيق المنهج.

-مدة أداء التمرينات التأهيلية من (15-20) دقيقة.

-يحوي البرنامج على تمارين (ثابتة-متحركة) الغرض منها تطوير قوة العضلة.

-تحوي الوحدة التأهيلية الواحدة على (4) تمارين.

-يكون هناك تدرج بالتكرار خلال وحدات البرنامج.

-راعى الباحث التنويع والتغير في التمرينات التأهيلية المستعملة من حيث نوعية التمرينات وأوضاعها الأساسية والأدوات المستعملة.

الجدول (2) يبين منهجية التدريب لتمرينات الإطالة الدقيقة

المتغيرات التدريبية	الشرح
الشدة	30%-40 من أقصى إطالة يمكن ملاحظتها (إطالة رقيقة وخفيفة جداً)
الحجم	يجب أن تكون كل إطالة مدتها 60 ثانية.
الكثافة	تتكرر كل إطالة 3 مرات لكل مجموعة عضلية على الأقل مرةفي اليوم

متغيرات التدريب والمبادىء	برنامج الإطالة القديم	برنامج الإطالة الدقيقة
شدة الإطالة	70 % أو 80 % من 100 % (إحساس بالجذب شديد جدا)	30 % إلى 40 % من 100% (إطالة لطيفة جدا)
حجم الإطالة	15 - 20 ثانية	60 ثانية
كثافة الإطالة	قبل وبعد التدريب مرة واحده فى اليوم	مرة واحدة فى اليوم ثلاث مرات لكل مجموعة عضلية
الثبات والتوازن والتحكم	لا	نعم
التسلسل الصحيح للإطالة	لا	نعم

الشكل (1) يوضح الفرق بين تمرينات الإطالة التقليدية و الإطالة الدقيقة

تم البدء بالبرنامج التأهيلي الوحدة الأولى يوم الخميس الموافق 2023/5/14 وانتهاء التمرينات يوم الثلاثاء الموافق 2023/6/12 وكان المجموع الكلي لها (18) وحدة وبزمن (15-20) دقيقة لكل وحدة تأهيلية.

2- 9 الاختبارات البعدية: قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث في يوم الأحد الموافق 2023/6/16، بعد انقضاء مدة التمرينات التأهيلية، وبأسلوب الاختبار القبلي نفسه، وقد حرص الباحث على تهيئة الاختبارات البعدية من ناحية الظروف المكانية الزمانية للاختبار القبلي.

2- 10 الوسائل الاحصائية: استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SSPS) لمعالجة النتائج.

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

3- 1 عرض وتحليل نتائج الاختبار ين (القبلي بعدي) في مستشعر القوة من وضع الإسناد على الأمشاط والكعبين ومناقشتها:

الجدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t.test) ونسبة الخطأ بين الاختبارين القبلي والبعدي لمتغيرات البحث.

الاختبارات	وحدة القياس	الأوساط الحسابية	س̄	±ع	س ف	ع ف	t-test	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
المدى الحركي لمفصل الركبة من الوقوف	درجة	قبلي	120.200	3.346	54.600	1.816	67.208	0.000	معنوي
		بعدي	65.600	3.781					
المدى الحركي لمفصل الركبة من الاستلقاء	درجة	قبلي	117.200	2.588	53.400	3.130	38.143	0.000	معنوي
		بعدي	63.800	4.147					
المدى الحركي لمفصل الورك	درجة	قبلي	127.600	5.594	43.000	7.582	12.680	0.000	معنوي
		بعدي	84.600	4.560					
مستوى الالم	درجة	قبلي	5.800	0.836	3.000	1.224	5.477	0.000	معنوي
		بعدي	2.800	0.836					

يتبين لنا في الجداول أعلاه، نتائج القياسات القبلية والبعدية، لمتغيرات البحث لعينة البحث ظهور الفروقات المعنوية بينهما لصالح القياسات البعدية، ويعزو الباحث هذه الفروقات المعنوية الى نوعية التمرينات التي استخدم فيها الباحث الإطالة الدقيقة في متغيرات المدى الحركي لمفصل الركبة والورك، ويتضح تطور المدى الحركي الذي لم يتحقق لولا صلاحية التمرينات الموضوعة، وتحسن قابلية العضلة في مستوى هذا المدى الحركي للمفصل، ويعزو الباحث سبب ذلك إلى التحسن في إطالة العضلات نتيجة البرنامج التأهيلي، الذي تضمن تمرينات بطريقة الإطالة الدقيقة، إذ إنَّ قابلية الاستطالة للعضلة تعني إمكانية حركة المفصل بحرية أكبر، وإنَّه بتطوير قابلية العضلة للاستطالة سيزيد ذلك من المدى الحركي للمفصل وصولاً إلى حدود المديات الطبيعية المحددة، بسبب شكل المفصل ونوعه ووظيفته. وإنَّ أغلب الدراسات العلمية تقيم التأثير الإيجابي

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
ISSN: 1658- 8452

للإطالة العضلية في زيادة المدى الحركي (HassanDaneshmandi, 2011, 255)، إذ أظهرت النتائج تحسن اختبارات المدى الحركي، إذ عملت التمرينات على تنمية مرونة العضلات ومطاطيتها، مِمَّا أدى إلى زيادة المدى الحركي وللاتجاهات كافة، وهذا ما أشار إليه (طلحة حسام، 1997) أَنَّ "ممارسة تمرينات المرونة تحقق الإطالة للعضلات وزيادة خاصية مطاطية الأربطة والعضلات معًا، وبذلك يتسع المدى الحركي "(طلحة حسام: 1997، 246).

إذ كان لهذه المنهج الأثر الفعال في التخفيف من الألم وإزالته في أثناء مراحل إعادة التأهيل، وهذا ما مكن المصابين من تحقيق هذه الأوساط المعنوية، وكذلك الأداء الصحيح للتمرينات والإشراف المباشر من الباحث أعطى هذه النتائج، وهذا ما أكده (فاضل شريدة، 1990)، والذي ذكر بان العضلات التي تتمرن تحت أشراف المختص تتطور أكثر من غيرها(فاضل شريدة: 1990، 164)، ويذكر (ميلون) بان قابلية العضلات والأوتار للحركة تقل عندما تتعرض للإصابة إذ يسبب الألم إعاقة في عمل العضلات الوظيفي، ومن ثم فهما يتعرضان الى القصر والتحدد في الحركة، وأن تمرينات المرونة يجب أن تبدأ حالما يتم السيطرة على الألم (Mellion. M.B,1988,181).

وإِنَّ اغلب الدراسات تثبت أَنَّ هناك علاقةً بين حركة مفصل الورك والركبة والعضلة الفخذية، حتّى أَنَّ مستوى قياس شفاء وتأهيل العضلة يتم عن طريق فحص المدى الحركي للركبة والورك، فالمفصل تتحسن حركته بفعل تحسن وشفاء العضلات المسؤولة عن حركته، وأَنَّ تحدد مداه يظهر عن طريق حالة الألم الذي يقع على العضلة المسؤولة عن حركته أو مرتبطة به، فالمدى الحركي للمفصل هو مرآة تعكس مدى شفاء العضلة، وهو محدد بقوّة المجموعات العضلية القائمة بالحركة ولتطور مداه يجب تنميتها أو إعادة تأهيلها في حالة إصابتها(رمضان وجابر: 2010، 528).

فضلاً عن ذلك يرى الباحث أَنَّ تطور المدى الحركي يعني تطور مستوى الانقباض اللامركزية أكبر من مستوى تطور الانقباض المركزي، وإِنَّ مستوى مطاطية العضلة أصبح بشكل أكبر، فأصبحت العضلة في وضع تتمكن من التحرك بمديات مختلفة وكبيرة، وهي أحد مؤشرات تأهيلها، وقد أشارت النتائج زيادة تدريجية في المدى الحركي في أثناء أسابيع المنهج التأهيلي وباتجاه الوصول إلى المدى الحركي الكامل لمفصل الركبة والورك بالثني والمدّ، إذ تعد تمارين الإطالة أساسية في برامج إعادة التأهيل لما لها من أهمية، وفي هذا الصدد يذكر (Victoria et al, 2013, 13) بأَنَّها تُعَدُّ جزءاً قيماً في برامج إعادة التأهيل كُلّها.

فضلا عن ذلك إِنَّ المرونة التي اكتسبها المفصل لم تأتِ فقط عن طريق بناء قوّة العضلة الفخذية عند تأهيلها فقط، وإِذَّ ما جاءت أيضاً بوساطة استخدام تمرينات التمطية الخاصة بالعضلة والمفصل، لذلك فإِنَّ تمرينات التمطية تُعَدُّ بمنزلة تمارين مضادة للتصلب، إذ تعمل هذه التمرينات على مدّ العضلات إلى أقصى مدى ممكن، وكذلك تعمل على سحبها وتفريق أليافها، وبذلك تصطف الألياف جنباً إلى جنب بشكلٍ متوازٍ ، وتتخلص من الالتصاقات، إذ إِنَّ أداء هذه التمرينات بانتظام له القدرة على إعادة أغلب أنسجة العضلات إلى طولها الطبيعي بمرور الزمن ويرى الباحث أَنَّ تحسن المدى الحركي لا يرجع فقط إلى تمرينات التمطية فقط، ولكنه مرتبط بانخفاض درجة الألم مع مرور الوقت.

كذلك إن تحسن المدى الحركي يرجع أيضاً إلى إزالة الآلام الناتجة عن الإصابة والمد الكامل لمفصل الورك والركبة في نهاية البرنامج مِمَّا أدى إلى زيادة المدى الحركي وزيادة إطالة العضلات العاملة عليها (رؤوف: 2005، 96).

4- الخاتمة:

في ضوء النتائج التي حصل عليها الباحث استنتج الباحث الى إِنَّ تطبيق تمرينات الإطالة الدقيقة تأثير في زيادة المدى الحركي لمفصل الركبة بمداه الحركي الكامل في حركات (الثني) وأدت إلى ظهور تطور واضح في تناقص مستوى الألم لأفراد عينة البحث بين الاختبارات القبلية–البعدية ولمصلحة الاختبارات البعدية.

ويوصي الباحث الاعتماد على تمرينات الإطالة الدقيقة المستخدمة من الباحث، نظراً إلى فعاليتها في تأهيل إصابات العضلية وسرعة شفائها من الإصابة و إجراء دراسات أُخرى باستخدام إجراء دراسات لاستعمال تمرينات الإطالة الدقيقة

لتأهيل إصابات وعضلات أُخرى، وكذلك يوصي الباحث بضرورة الاستدلال بدرجة الألم في جميع مراحل إعادة التأهيل للاعبين المصابين وضرورة التزام المعالج البدني بعمل بروتكول التقييم اليومي للوحدات التأهيلية المستخدمة من قبل الباحث لمعرفة حالة المصاب خلال مراحل إعادة التأهيل.

المصادر:

[1] قاسم، مدحت؛ **التأهيل الحركي للإصابات**، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2018).

[2] حسام الدين وآخرون،طلحة ؛ **الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، القوّة– القدرة–تحمل القوّة–المرونة**، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997).

[3] شريدة، فضل سلطان؛ **وظائف الأعضاء والتدريب الرياضي**، ط1: (الرياض، مطابع الهلال، 1990).

[4] رمضان والطاهر جابر،مصباح؛ تأثير برنامج لتأهيل إصابة العضلة التوأمية بتمزق من الدرجة الثانية، بحث منشور، (**مجلة كلية التربية الأساسية، المجلد20، العدد83، 2010**).

[5] رؤوف، فرقد عطا؛ دراسة مقارنة بين منهجين مقترحين لإعادة تأهيل إصابة الأنسجة الرخوة لمفصل الكاحل وتأثيرهما في بعض المتغيرات البايوميكانيكية: (أطروحة دكتوراه جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2005).

[6] برهان، هلالة؛ مقارنة اثر استخدام العلاج للأبر الصينية و التمرينات التأهيلية إصابة التمزق الجزئي للرباط الوحشي لمفصل الكاحل في أندية محافظة سليمانية: (رسالة ماجستير، جامعة السليمانية، جامعة سليمانية، 2014).

[7] نيكوسابوستوبوليوس؛ الإطالة الدقيقة طريقة علمية للاستشفاء وتجديد حيوية الجسم: (**الاتحاد الدولي لألعاب القوى، مجلة دراسات حديثة بالألعاب القوى، 2010، العدد الأول**).

[8] Hassan Daneshmandi, Ahmad Ebrahimi Atari, Ali Ghasemiand Pegah Rahmani: The Effects of PNF and Static Stretching on Knee Rom of Amputee Athletes، Brazilian: (JournalofBiomotricity, V.5, N4, 2011).

[9] Mellion. M.B. 1988; Sports injuries and Athletic Problem, Hanley and Belfus Inc. USA.

[10] Victoria, G. D.,Carmen, E. V., Alexandru,S.,Antoanela,O., Florin, C., &Daniel, D.;ThePnf (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation: (Stretching Technique–ABrief Review, Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/ Science, Movement & Health, 2013).

[11] Ralph M., Randall; Sport Medicin and Rehabititions Sport – Specific Approach: (Philadelphia, Halley and Belfus, 1994)

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
ISSN: 1658- 8452

الملاحق:

ملحق (1) يوضح الوحدة التأهيلية الأولى

الأسبوع: الأول

المكان: نادي ديالى الرياضي

الوحدة: الأولى

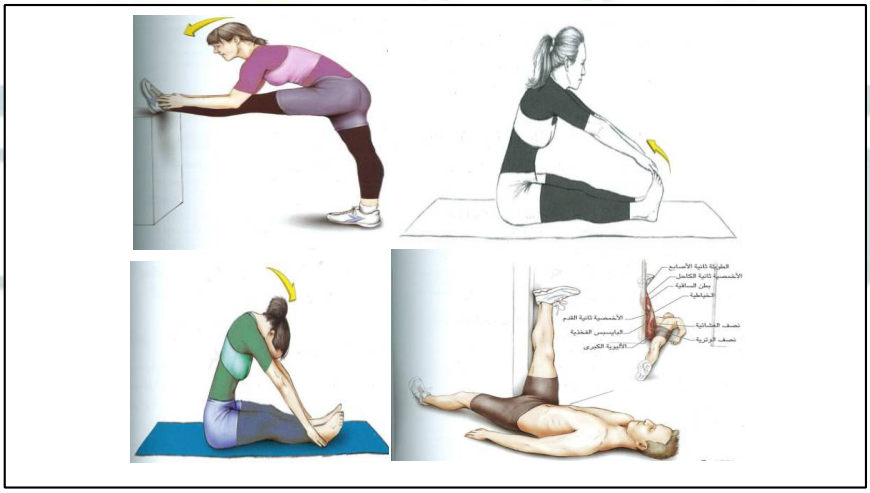
زمن الوحدة: (15- 20 د)

اليوم: السبت

هدف الوحدة: تأهيل العضلات الخلفية للفخذية

التاريخ: 2020/11/21

التمرين	الشدة	الحجم		الراحة بين التكرار
		زمن الإطالة	التكرار	
من وضع الجلوس على الأرض مع بسط الساقين و ضماهما الى الجانب الداخلي لكل من الكاحلين مع قدر المستطاع يتم إبقاء القدمين مسترخية في الوضع الطبيعي يتم وضع اليدين على الأرض بجانب الفخذين مع ثني الجسم عند الخصر مع خفض الرأس باتجاه الساقين وكل ما أمكن بقاء الظهر والركبتين على الأرض أثناء الانحناء للأمام مع جعل اليدين تنزلقان باتجاه القدمين مع بقائهم بجوار الساقين	30%-40% من أقصى إطالة	60 ثانية	3	90 ثانية
من وضع الجلوس على الأرض مع بسط الساقين وضمهما الى الجانب الداخلي لكل من الكاحلين قدر المستطاع مع بقاء القدمين مسترخية في الوضع الطبيعي يتم ثني الجسم عند الخصر مع باتجاه الساقين مع بقاء الظهر والركبتين على الأرض للأمام يتم مسك القدمين سحبهم اباتجاه الركبتين في (وضع الانثناء الظهري للكاحل)	30%-40% من أقصى إطالة	60 ثانية	3	90 ثانية
الوقوف معتدلا مع جعل ثقل الجسم على الساق اليمنى يتم ثني الورك الأيسر ووضع الساق اليسرى مع استقامة الركبة على منضدة أو طاولة أو أي سطح أفقي مثبت على أن يكون في نفس ارتفاع الوركين تقريبا يتم ثني الخصر مع بسط الذراع فوق و أسفل الساق اليسرى مع خفض لرأس تجاه الساق اليسرى مع بقاء الركبة اليسرى مستقيم قدر الإمكان	30%-40% من أقصى أطالة	60 ثانية	3	90 ثانية
من وضع الاستلقاء على الظهر موجه للحائط يتم رفع الساق المصابة وإسنادها على الحائط مع بقائها مستقيمة والساق الأخرى مسطحة على الأرض يتم وضع راحة اليدين على الأرض بجانب الوركين مع إبقاء الركبة مستقيمة يتم استخدام اليدين في تحريك الورك ببطء نحو الحائط حتى يشعر في إطالة عضلات الفخذ الخلفية .	30%-40% من أقصى إطالة	60 ثانية	3	90 ثانية



ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
ISSN: 1658- 8452

القيم الخلقية وعلاقتها بالإبداع التنظيمي لدى إدارات الأندية الرياضية

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 القيم الخلقية والإبداع التنظيمي لدى عينة البحث، والتعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين القيم الخلقية والإبداع التنظيمي، واعتمد الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة المشكلة، وتكونت عينة البحث من الهيئات الإدارية للأندية الرياضية في محافظات وسط العراق فقد بلغت عينة التجربة الاستطلاعية (5) إداريين فقط، أما عدد عينة التجربة الرئيسة (120) فردا، للمدة الممتدة من 2023/4/2 لغاية 2023/7/9 تم توزيع الاستبانة الخاصة بالمقياسين بعد إجراء الأسس العلمية لمقياس القيم الخلقية ليكون بالصيغة النهائية إذ احتوى مقياس القيم الخلقية على (32) فقرة بمجال واحد فقط بينما كانت بدائل الإجابة ثلاث بدائل، إما مقياس الإبداع التنظيمي فقد اعتمد الباحثان المقياس المعد على عينة مماثلة يحتوي على أسس علمية، وبعد تفريغ الاستمارات الموزعة قام الباحثان بمعالجة النتائج باستخدام الحقيبة الاحصائية (spss)، واستنتج الباحثان بأن العينة تمتلك مستوى جيد من القيم الخلقية والإبداع التنظيمي يمكنهم من إدارة وتنظيم الأندية الرياضية بشكل جيد وهناك علاقة ارتباط ايجابية بين المتغيرين إذ تسهم وتؤثر القيم الخلقية بالإبداع التنظيمي لديهم إيجابا، وتوصل الباحثان الى مجموعة من التوصيات أهمها انه من الضروري إشراك إدارات الأندية الرياضية بورش وندوات تدريبية بشكل دوري لاطلاعهم على الأساليب الإدارية الحديثة لتطويرهم بشكل أفضل، وأيضا من الضروري العمل على دعم جهود الباحثين الأكاديميين في تخصصات علوم الرياضة لما لها من دور ايجابي ومهم في زيادة مستوى فاعلية الإدارة الناجحة.

الكلمات المفتاحية: القيم الخلقية –الإبداع التنظيمي– إدارات الأندية الرياضية.

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
ISSN: 1658- 8452

1- المقدمة:

أصبحت الإدارة إحدى الركائز المهمة والأساسية لتقدم الشعوب وتطورها في جميع جوانب الحياة وذلك من خلال استقطاب واختيار وتطوير وتنمية الأفراد العاملين بها والذين يمكنهم قيادة هذه المؤسسة، والاستخدام السليم للإمكانات والموارد والقدرات البشرية والمادية، وإعداد الأفراد القادرين على أداء واجباتهم الإدارية بصورة فعالة الذي يساعد على تحقيق أهدافها بقصد الحصول على أفضل النتائج بأقل جهد .

لذا ازداد اهتمام علماء علم الإدارة حديثا بدراسة مفهوم القيم الخلقية وتأثيرها على حياة المؤسسة من خلال فاعلية أعضاء الهيئات الإدارية في أساليب سلوكية التي لها دور في دعم المؤسسات من خلال تعزيز وتقوية العلاقات وتحفيز فاعلية الإبداع وبالتالي نستطيع من الاستمرار في تحقيق النجاحات في عملها وبشكل مميز، ووصفها (خالد الهيتي: 2005، 25) بأنها مجموعة من القيم والمعتقدات ومعايير السلوك والتوقعات المشتركة التي يلتزم بها جميع أعضاء المنظمة لتكون بمثابة معايير تحدد ما هو مرغوب أو غير مرغوب من السلوك، وما هو صحيح أو خطأ، وقد تختلف القيم الخلقية للتنظيم عن قيم بعض الأفراد أو المنظمات الأخرى .

وقد أشارات العديد من الدراسات الى أهمية الإبداع التنظيمي وتأثيره على حياة المنظمة من خلال النتائج التي يقدمها لكل من البيئة الداخلية والخارجية، إذ يسعى الإبداع التنظيمي الى النمو والتطور، فضلا عن القدرة على إيجاد الحلول لمختلف المشكلات التي تواجهها المنظمة ويسعى أيضا تغيير الأساليب لذلك فهو لا يبقى حبيس وجود مشكلة لكي يوجد الإبداع بل الإبداع مطلب مستمر ودائم وفقا للخطة الإستراتيجية التي تتبعها المؤسسة، وهذا فرض على المؤسسات إيجاد طرق حديثة إبداعية والابتعاد عن الروتين والطرق والإجراءات التقليدية عن طريق إيجاد أشخاص مبدعين وتوفير الوسائل المناسبة التي تساعد على ابتكار طرق جديدة وحلول إدارية سريعة، وعلى الرغم من أن هناك عوامل كثيرة داخل المؤسسة وخارجها تؤثر على مستوى الإبداع لدى العاملين بها إلا أن هناك العديد من الوسائل التي تشير الى أن القيادة الإدارية داخل المؤسسات تؤدي دورا هاما في خلق البيئة الإدارية الملائمة التي تمكن من استثارة الإبداع وتأصيله، وتبرز أهمية البحث في التعرف على القيم الخلقية ومستوى الإبداع التنظيمي لدى ملاكات إدارات الأندية الرياضية في العراق وبالتالي ضمان الوصول الى تحقيق الأهداف المرجوة .

وتبلورت مشكلة البحث بأن تلك الإدارات تعيش في بيئة تحيطها المشكلات والمعوقات في العديد من المجالات مما يتطلب من القائمين على إدارتها امتلاك إحدى المجالات المهمة وهي القيم الخلقية والتي تساعدها على اختيار الاسلوب المناسب في معالجة هذه المشكلات الإدارية لأجل إنتاج الخدمة الرياضية بصورة مبدعة وتقديمها للشباب الذين يعدون الركيزة الأساسية لبناء مستقبل الأمة، وان غياب القيم الخلقية بين إدارات الأندية يجعل المناخ الإداري أكثر غموضاً وتوتر اً ويمكن وصفه بالمناخ المشحون الذي لا يمكنه تحقيق الأهداف وتطوير العملية الإدارية للمؤسسة بشكل إيجابي وبالتالي تكون عملية صنع القرار غير ملبية للحاجات وغير قادرة على تحقيق الأهداف .

ولا شك أن كثيرا من الأندية الرياضية بحاجة الى إحداث تغييرات لتواكب ثورة الإدارة الرياضية على مستوى العالم، وان تتماشى مع متطلبات الإنتاج الرياضي في كافة مجالاتها وعلى مستوياتها كافة، وهذا ما دفع الباحثان الى الاهتمام بهذه الدراسة كمحاولة لارتقاء بمستوى جودة الإدارة الرياضية، ويمكن بلورة مشكلة الدراسة في السؤال الأتي ؟

ماهي علاقة القيم الخلقية بالإبداع التنظيمي لإدارات الأندية الرياضية:

لذا يفترض الباحثان طرح تساؤلات بخصوص التأثير المحتمل الذي يحدثه احدهما على الأخر، فلم يجد الباحثان دراسة جمعت بين القيم الخلقية والإبداع التنظيمي الآمر الذي حفزنا على القيام بالدراسة الحالية كمحاولة لارتقاء المؤسسات الرياضية التي باتت اليوم بأمس الحاجة الى تبني مثل هكذا مفاهيم وتضمينها في فلسفتها وممارساتها اليومية، ويرمى البحث الحالي تشخيص مدى وجود العلاقة بين المتغيرين والوقوف عليها بشكل أكثر تفصيلا .

وقد هدف البحث الى التعرف على مستوى القيم الخلقية لدى عينة البحث والتعرف على مستوى الإبداع وكذلك طبيعة العلاقة

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
ISSN: 1658- 8452

الارتباطية بين المتغير ين ومدى تأثير احدهما على الأخرى، وتتضمن مجالات البحث المجال البشري هم إدارات الأندية الرياضية في محافظات وسط العراق والبالغ عددهم (120) فردا.

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 أكده (وجيه محجوب، 2002) بأنه هو التصور الدقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمع والاتجاهات والميول والرغبات والتطور بحيث يعطي صورة للواقع الحياتي، ووضع مؤشرات، وإعداد تنبؤات مستقبلية "(وجيه محجوب: 2002، 236).

2- 2 مجتمع البحث وعينته: يُعَدُّ مجتمع الدّراسة من أهم المراحل والخطوات في إجراءات البحث الميدانية وهذا ما أشار إليه (الحوري، وعلي، 2016)إنَّ تحديد المجتمع المناسب الذي تجري الدراسة عليه من العوامل الحاسمة في إنجاح الدراسة وتحقيق أهدافها "(الحوري، وعلي: 2016، 113)، إذ عرفه (الصيرفي، 2002) بأنَّهُ " جمع الأهداف والأفراد أو الأشياء الذين يكونون موضوع دراسة مشكلة البحث "(الصيرفي: 2002، 182)، إذ تم تحديد مجتمع البحث وعيناته بالطريقة العمدية من إدارات الأندية الرياضية (رؤساء وأعضاء الهيئات الإدارية) في محافظات وسط العراق والبالغ عددهم (130) فردا موزعين على المحافظات (بغداد، ديالى، بابل، واسط، صلاح الدين) إذ كانت التجربة الاستطلاعية (5) أفراد لمقياس القيم الخلقية والإبداع التنظيمي واختيروا بالطريقة العشوائية (القرعة) من محافظة ديالى، إما عينة التطبيق فتكونت من (120) إداريا من المحافظات المذكورة أعلاه واختيروا بالطريقة العمدية، كما موضح بالشكل التالي:

الجدول (1) يوضح عدد مجتمع وعينة البحث

ت	مجتمع البحث	عينات التجارب الاستطلاعية	عينة التطبيق	النسبة المئوية
1	بغداد	-	25	19،23
2	ديالى	10	26	27،69
3	بابل	-	24	18،46
4	واسط	-	27	20،76
5	صلاح الدين	-	18	13،84
المجموع		10	120	%100

2- 3 الأجهزة المستخدمة في البحث ووسائل جمع المعلومات: استعان الباحثان بالأدوات والوسائل والأجهزة البحثية التالية: (المقابلة الشخصية، الاستبيان الورقة والالكترونية، استمارة تفريغ البيانات، جهاز حاسوب، المصادر والمراجع العربية، شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)، فريق العمل المساعد) .

2- 4 إجراءات البحث الميدانية:

2- 4-1 إعداد مقياس القيم الخلقية للهيئات الإدارية في محافظات وسط العراق: لغرض إعداد مقياس القيم الخلقية استعانا الباحثان بالمقياس الذي صممه (سعد لعيبي فهد، 2020) على منتسبي امن الملاعب الرياضية في العراق، إذ احتوى المقياس على (26) فقرة موزعة على مجال واحد فقط، أما بدائل الإجابة كانت ثلاثة (دائما، أحيانا، أبدا) بأوزان متدرجة (3، 2، 1) على التوالي، وذلك تم تعديل فقرات المقياس بما يتلاءم مع طبيعة العينة البحثية وتم عر ضه على عدد من الخبراء والمختصين لبيان صلاحية ومدى ملائمة المقياس لعينة البحث والتعرف على الأسس العلمية للمقياس .

أما بخصوص الإبداع التنظيمي فقد اعتمد الباحثان المقياس المعد من قبل (نكرى خالد محمد، 2023) والذي يحتوي على (58) فقرة موزعة على خمس محاور بينما كانت بدائل الإجابة (اتفق تماما، اتفق، اتفق الى حد ما، لا اتفق، لا اتفق إطلاقا) وهي تحمل الأوزان (5، 4، 3، 2، 1).

2- 4-2 تعديل فقرات مقياس القيم الخلقية: عمد الباحثان الى تعديل فقرات المقياس بما يتلاءم مع طبيعة عمل عينة البحث مستندا على بعض الدراسات والمصادر ذات العلاقة وقد احتوى مقياس القيم الخلقية بصيغته الأولية على (26) فقرة بمجال واحد فقط، وقد قام الباحثان بأجراء الأسس العلمية للمقياس وكالتالي:

2- 4-3 صدق المقياس:

2- 4-3-1 الصدق الظاهري: تحقق الباحثان من الصدق

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
ISSN: 1658- 8452

الظاهري وذلك بعرض فقرات المقياس التي أعدها الباحثان باستمارة استبيان على السادة ذوي الاختصاص في مجال الإدارة الرياضية ملحق (1) وذلك لبيان أرائهم من خلال (حذف أو إضافة أو أعادة صياغة الفقرات) وبما يتلاءم مع عينة الدراسة وهدف البحث فضلا عن صلاحية بدائل الإجابة .

وبعد الاطلاع على أراء المحكمين تبين أنهم اجمعوا على صلاحية الابعاد وبدائل الإجابة وأوزانها كما انه بناءا على تحليل إجابتهم حول الفقرات تم استبعاد (3) فقرة لأنها لم تحصل على نسبة قبول من اتفاق المحكمين، وإضافة (11) فقرة جديدة.

2- 4-3-2 التجربة الاستطلاعية للمقياس: طبق المقياس بصورته الأولية بعد حذف (3)فقر ات وإضافة (11) فقرة جديدة لتكون عدد فقرات المقياس (34) فقرة على عينة التجربة الاستطلاعية البالغ عددهم (12) إداريا موزعين على محافظتي بغداد و ديالى) للمدة من 2023/4/16 كما قام الباحثان باستخراج صدق البناء عن طريق استخراج القوة التمييزية للفقرات ومعامل الاتساق الداخلي، إذ تم فحص الاتساق الداخلي وتم حساب معامل ارتباط درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للاستمارة وبدرجة البعد الذي تنتمي إليه وتم استبعاد (2) فقرة كونها غير مميزة، وتم التأكيد من معامل الثبات للمقياس عن طريق التجزئة النصفية لفقرات المقياس، إذ تم تقسيم فقرات المقياس الى قسمين، وحساب معامل الارتباط بين إجابات الإفراد المفحوصين عن هذين القسمين .

وللحصول على معامل الثبات الكلي تم استخدام معادلة سبيرمان براون التصحيحية إذ بلغ الثبات وفقا لهذه المعادلة (0.934)، وبذلك تحقق الباحثان من إمكانية اعتماد المقياس لإدارات الأندية الرياضية قيد الدراسة وبذلك أصبح مقياس القيم الخلقية مكون من (32) فقرة موزعه على مجال واحد، ملحق (2) .

2- 5 التجربة الاستطلاعية: تجربة مصغرة مشابهة للتجربة الحقيقية والهدف منها الوقوف على السلبيات والايجابيات والتأكد من مستوى استعداد فريق العمل المساعد وصلاحية الأدوات المستخدمة وكفايتها في البحث والوقت المستغرق تنفيذ الاختبارات والوقوف على المعوقات التي تظهر أثناء تطبيق التجربة الرئيسة . وبعد أن أصبح المقياسين جاهزين للتطبيق قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية قبل التطبيق النهائي للبحث على عينة مكونه من (5) أفراد من مجتمع البحث بتاريخ 2023/4/9.

2- 6 التطبيق النهائي للمقياسين: قام الباحثان مع فريق العمل المساعد بتطبيق المقياسين على عينة التطبيق والبالغ عددهم (120) 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 علاقة القيم الخلقية مع الإبداع التنظيمي:

تم استخدام معامل الارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين القيم الخلقية والإبداع التنظيمي، كما في الجدول (3).

الجدول (2) يبين معنوية الارتباط بين متغيري البحث .

اسم المقياس	القياس	س -	ع	ر	الوسط الفرضي	درجة (sig)	معنوية الارتباط
القيم الخلقية	الدرجة	168,13	5,77	0,64	153	0,00	معنوي
الإبداع التنظيمي	الدرجة	75,80	4,98		63	0,00	معنوي

الارتباط المعنوي أذا كانت درجة (sig) ≤0.05

تبين نتائج الجدول (2) أن علاقة نتائج القيم الخلقية ترتبط معنويا بالاتجاه الايجابي بنتائج الإبداع التنظيمي لإدارات الأندية الرياضية .

3- 2 مناقشة علاقة الارتباط بين مقياس القيم الخلقية ومقياس الإبداع التنظيمي لدى إدارات الأندية الرياضية وتفسيرها:

يتضح من نتائج جدول (2) الى وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05)، إذ بلغ معامل الارتباط (0.64) بين القيم الخلقية والإبداع التنظيمي عند مستو ى خطأ قره (0.000) وهذا يدل على أن العلاقة كانت متوازنة الارتباط بين القيم الخلقية والإبداع التنظيمي لدى إدارات الأندية الرياضية وهذا ما أكده (كامل محمد المغربي: 1994، 341) أن الإبداع يرتبط ارتباطا وثيقا بالتخيل والتغيير على نحو غير متوقع والتميز والتفرد، فضلا عن الربط بين الأشياء على أساس

علاقات غير مباشرة تقوم على أساس القيم الخلقية والعادات الحسنة، ويتضمن كل ذلك التوصل الى أفكار جديدة ومبتكرة ودراسة المشكلات من زوايا مختلفة، ويقع الإبداع والتحليل المنطقي للأشياء على طرفي نقيض، إذ يعتمد الاخير على المنطق وكل ما هو متوقع وتقليدي، فضلا عن الربط بين الأشياء على أساس علاقات مباشرة تقوم على المنطق .

ويرى الباحثان أن النتائج التي توصل إليها من خلال دراسته الحالية نتائج واقعية، إذ يرى أن القيم الخلقية لدى إدارات الأندية وان كانت بمستوى جيد إلا إنها ذات تأثيرات ايجابية كبيرة في مستوى الإبداع التنظيمي لديهم، والذي بدوره يعزز ويساعد على تنفيذ الواجبات والمهام بصورة مرضية لتحقيق الأهداف المنشودة.

4-الخاتمة:

من خلال النتائج التي توصل إليها الباحثان من ما الحالية استنتج التالي: أن مستوى القيم الخلقية في إدارات الأندية الرياضية ذات مستوى جيد، يمتلك إدارات الأندية مستوى عالي من الإبداع التنظيمي، هناك علاقة بين القيم الخلقية مع الإبداع التنظيمي لدى عينة البحث . أما التوصيات بناءا على النتائج التي توصل إليها الباحثان من دراستهما الحالية أوصيا بالتالي: انه من الضروري أشراك إدارات الأندية الرياضية بورش وندوات تدريبية بشكل دوري لاطلاعهم على الأساليب الإدارية الحديثة لتطويرهم بشكل أفضل، وأيضا من الضروري العمل على دعم جهود الباحثين الأكاديميين في تخصصات علوم الرياضة لما لها من دور ايجابي ومهم في زيادة مستوى فاعلية الإدارة الناجحة.

المصادر:

[1] عكلة سليمان الحوري، وهند سليمان علي؛ الدليل إلى البحث العلمي ومناهجه في العلوم التربوية والإنسانية، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب الحديث، 2016).

[2] محمد عبد الفتاح الصيرفي؛ البحث العلمي الدليل التطبيقي للباحثين، ط1: (عمان، دار وائل للنشر، 2002).

[3] مروان عبد المجيد؛ الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية (عمان، دار الفكر، 1999).

[4] كامل محمد المغربي؛ مفاهيم وأسس سلوك الفرد والجماعة في التنظيم: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 1994) ص 341 .

[5] وجيه محجوب؛ أصول البحث العلمي ومناهجه، عمان، ط1: (دار المناهج للنشر، 2002)، ص263.

[6] مصطفى طالب حمادي؛الإبداع التنظيمي لمدراء منتديات الشباب والرياضة على وفق عمليات أدارة المعرفة في محافظة صلاح الدين: (رسالة ماجستير، جامعة تكريت، 2018).

[7] سعد لعيبي؛ القيادة الإستراتيجية والقيم الخلقية وعلاقتهما بالأداء التنظيمي لدى منتسبين امن الملاعب الرياضية في العراق: (رسالة ماجستير، جامعة كربلاء، 2020).

[8] خالد الهيتي؛ إدارة الموارد البشرية (مدخل استراتيجي): (عمان، دار وائل للنشر، 2005) ص 25 .

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
ISSN: 1658- 8452

الملاحق:

ملحق (1) يوضح أسماء الخبراء والمختصين

ت	الاسم	الدرجة العلمية	الاختصاص	مكان العمل
1	كامل عبود	أ.د	علم النفس الرياضي	جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	حنان عدنان عبعوب	أ.د	اختبار وقياس	جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	محمد فاضل مصلح	أ.د	الإدارة الرياضية	جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	عثمان محمود شحاذه	أ.د	الإدارة الرياضية	جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	سناريا جبار محمود	ا.د	علم النفس الرياضي	جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملحق (2) يوضح مقياس القيم الخلقية

ت	عبارات الفقرات	دائما	احيانا	ابدا
1	امتلك القدرة على حفظ الاسرار التي اؤتمن عليها			
2	احرص على ان اكون صادقا في عملي مطلقا			
3	اتحمل جميع نتائج العمل			
4	اتمكن من مواجهة الاعباء تتطلب منب مجهودا كبيرا دون ملل			
5	اتصف بضبط النفس في المواقف المثير ة			
6	امتلك جياشة نفس في المواقف الضاغطة			
7	امتلك استقلالية في التدخل في تنفيذ واجباتي			
8	احفظ اسرار زملائي في العمل			
9	احفظ اسرار عملي بكل الاوقات			
10	تدعم القيم الخلقية استقرار الاندية كنظام اجتماعي متكامل .			
11	اثق بإمكاناتي عند التعامل مع الظروف الحرجة			
12	اعتمد على نفسي في انجاز اعمالي بحل مشكلاتي الخاصة			
13	امتلك الشجاعة الكافية في اتخاذ القرارات المصيرية			
14	احرص على الوقت المخصص لإنجاز المهام والواجبات في الفترة المحددة			
15	تراعى ادارة الاندية ثقافة العاملين عند توزيع الواجبات عليهم			
16	اتبنى الاعتدال في الرأي بنبذ التطرف			
17	اتحمل الاحباط والحرمان الذي يواجهني			
18	اتبنى الهدوء في اي مواقف استفزازي بالعمل مع زملائي			
19	اتحكم في اعصابي عندما توجه الى بعض الكلمات غير المقبولة			
20	احرص على توفير الامان الوظيفي لضمان استمرارية العمل			
21	اخفض من صوتي في نقاشات العمل			
22	اؤمن بتعدد الآراء في العمل الامني			
23	ادعم الانماط السلوكية التي تساهم في تحقيق الاداء الوظيفي المطلوب			
24	امتلك روح المبادرة في حل الازمات			
25	احسم قرارات المواقف التي تواجهني بهدوء			
26	امتلك شجاعة مواجهة المواقف الصعبة بدون تخوف			
27	ادعم العاملين في المؤسسة بحثهم على الاحترام فيما بينهم			
28	يساعد السلوك الاخلاقي في الاندية على حث الالتزام بين العاملين بشيء اكثر اهمية من مصالحهم الشخصية والانية			
29	امتلك شجاعة لمواجهة مختلف الصعوبات			
30	تؤدي القيم الخلقية الى ترابط اجزاء ادارات الاندية واقسامها فيما بينها .			
31	احكم عقلي في مواجهة الانفعالات في المواقف المثيرة			
32	تدعم ادارات الاندية الخطط المستقبلية لتطوير كفاءة العاملين والحفاظ عليها			

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
ISSN: 1658- 8452

ملحق (3) يوضح مقياس الإبداع التنظيمي

ت	الفقرات	اتفق تماما	اتفق	اتفق إلى حد ما	لا اتفق	لا اتفق اطلاقا
1	لدي القدرة على تقديم افكار جديدة بسهولة ويسر لتطوير العمل.					
2	اكون حريص على معرفة رأي المعارضين والاستفادة منة					
3	لا اتردد في تغيير موقفة إذا اقتنع بعدم صحته .					
4	احرص على تنويع أساليب العمل وتغيرها بين فترة وأخرى .					
5	لدية القدرة على رؤية الاشياء من عدة جوانب ومن زوايا مختلفة .					
6	اشجع على تشكيل فرق عمل من اجل تنفيذ التغيير .					
7	احدد الوقت المناسب لتنفيذ عملية التغيير .					
8	اتابع العاملين وأرشادهم في تنفيذ وتطبيق الافكار الجديدة .					
9	لديه بالمرونة الادارية لتحقيق التغيير المطلوب بين فترة واخرى .					
10	اخطط لمواجهة المخاطر ومشكلات العمل وتفاديها ان حدثت.					
11	لدية القدرة على توقع الحل للمشكلات التي تواجه العمل.					
12	احرص على معرفة أوجه القصور والضعف لدى العاملين عند قيامهم بالعمل .					
13	امتلك رؤية دقيقة لاكتشاف المشكلات التي يعاني منها العاملون في العمل					
14	يشجع المدير على اكتشاف المشكلات المستقبلية بهدف حلها.					
15	اقوم بتجربة طرق وأفكار حديثة لحل المشكلات القائمة ومواكبة التطور.					
16	اوضح الغموض في بعض المواقف التي تواجه العاملين من خلال اشراكهم في العمل .					
17	استمع للمقترحات الإبداعية المقدمة من قبل الكادر لحل المشكلات .					
18	اشجع العمل الجماعي في حل المشكلات على العمل الفردي .					
19	اعالج المشكلات بطرق واساليب علمية حديثة.					
20	اتيح الفرصة للموظفين في تقديم حلول للمشكلات وأبداء ارائهم .					
21	ادرس عدد من الحلول المشاكل التي تواجهه في العمل .					
22	اعمالي لا تتعارض مع الصالح العام للمنتدى					
23	اضع عدة مقترحات وبدائل لحل مشكلة معينة واحدة .					
24	اطور اساليب جديدة في حل المشكلات.					
25	احلل المشكلات إلى عناصرها الأساسية في المواقف المختلفة .					
26	اركز المدير على مهام العمل اكثر من اي شخص اخر .					
27	اميل اسلوب الادارة بالمشاركة في اتخاذ القرارات وتنفيذها.					
28	اتخاذ القرارات جوهر العملية الادارية .					
29	لدي القدرة على الموازنة بين عملية اتخاذ القرار وحل المشكلات .					
30	لدي القدرة في تهيئة قرار مسبق وبديل قبل عملية اتخاذ القرار.					
31	استعين بأشخاص مختصين في عملية اتخاذ القرار .					
32	اتوقع الحصول على نتائج جيدة عند اتخاذ القرار.					
33	احدد قراراته على اساس الخبرة والمعرفة السابقة.					
34	لدية القدرة على جمع المعلومات قبل عملية اتخاذ القرار.					
35	لدية القدرة على تحديد موضوع واهمية القرار قبل اتخاذه.					
36	التزم بتنفيذ قرارة الذي اتخذه					
37	اقدم حلول تستمر لفترة طويلة .					
38	اشجع اقتراح وتوليد الافكار الجديدة.					
39	اطبق الافكار الجديدة والعمل بها.					
40	اشجع بمبدأ المكافئة والحوافز وتشجيع اصحاب الافكار الجيدة .					
41	اتقبل الافكار الجديدة وان تعارضت مع الانظمة السائدة.					
42	يساعد في عملية اكتشاف المبدعين وتنشيط وتطوير عملية الإبداع.					
43	ابتعد تكرار أفعال وأعمال الأخرين وطرقهم للابداع في العمل .					
44	اتمتع بالمهارة في الحوار والنقاش ولدية القدرة على الاقناع.					
45	امتلك أسلوب متطور لانجاز الأعمال بطريقة علمية.					
46	لدية اسلوب مؤثر في تقديم النصح والارشاد للعاملين.					

47	اطبق أساليب جديدة لأنجاز الاعمال.					
48	اقتراح الحلول السريعة في مواجهة المشاكل .					
49	لدية القدرة على تقديم أكثر من حل في فترة زمنية قصيرة.					
50	لدية القدرة على أنتاج أكثر من تعبير لفظي للدلالة على الفكرة المعينة .					
51	لدية القدرة على التفكير السريع في مختلف الظروف.					
52	لدية القدرة على صياغة الافكار والتعبير عنها بطلاقة تناسب الموقف.					
53	امتلك المدير المهارات التي تساعده في أقناع العاملين.					
54	لدية سرعة بديهية عالية في مختلف الظروف .					
55	لدى المدير القدرة على عقد الندوات والمؤتمرات التي تساعد على تطور الإبداع لدى العاملين					
56	احاول توفير الأيرادات الضرورية لأدامه الأنشطة وزيادة الإبداع لدى العاملين.					
57	افعل انظمه المتابعة.					
58	لدية القدرة على تلافي الأنظمة والاجراءات الخاصة التي تعيق الإبداع.					

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
ISSN: 1658- 8452

أثر تمرينات تحمل القوة في تطوير التوازن العضلي والتحمل الخاص وإنجاز عدو 400 متر فئة CP37

م.د حيدر حميد يوسف [1] أ.د أكرم حسين جبر الجنابي [2]
[1] مديرية التربية محافظة الديوانية
[2] جامعة القادسية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
([1]Hydr6653@gmail.com, [2]Akram.hussein@qu.edu.iq)

المستخلص: إن هذه الفئة من ذو الإعاقة (cp37) من الفئات التي تعاني من الشلل الدماغي النصفي وهذا الشلل يجعل الجسم غير متوازن من حيث المدى الحركي وكذلك توازن القوة العضلية غير متزن بسبب وجود خلل طفيف في الجهاز العصبي العضلي لدى هذه الفئة مما يسبب اختلال في مقادير القوة العضلية وهذا بدوره يؤثر في العديد من الحركات وخصوصا مع هذه الفئة.

هدف البحث الى التالي:

1-وضع تمرينات تحمل القوة لتحسين التوازن العضلي للأطراف العليا والأطراف السفلى للعضلات المادة والثانية لدى متسابقي عدو 400 متر لذو الإعاقة فئة (CP37).

2-التعرف على أثر تمرينات تحمل القوة للأطراف العليا والأطراف السفلى للعضلات المادة والثانية في تطوير التحمل الخاص (تحمل القوة، تحمل السرعة) لذو الإعاقة فئة (CP37) لمتسابقي عدو 400 متر.

إما فرضيات البحث:

1-تمرينات تحمل القو ة الأثر الإيجابي في تحسين توازن العضلي للأطراف العليا والأطراف السفلى للعضلات المادة والثانية لدى متسابقي عدو 400 متر لذو الإعاقة فئة (CP37).

2-لتمرينات تحمل القوة الأثر الإيجابي في تطوير التحمل الخاص (تحمل القوة، تحمل السرعة) لمتسابقي عدو 400متر لذو الإعاقة فئة (CP37).

3-لتمرينات تحمل القوة الأثر الإيجابي في تطوير الانجاز سباق عدو 400 متر لذو الإعاقة فئة (CP37).

4-هناك فروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في المتغيرات قيد الدراسة لدى متسابقي عدو 400 متر لذو الإعاقة فئة (CP37) ولصالح الاختبار البعدي.

استنتج الباحثان التالي:

1-لتمرينات تحمل القوة دور كبير في تحسين توازن القوة للعضلات الثانية والمادة للأطراف السليمة للأطراف المصابة ولصالح الاختبار البعدي متسابقي 400 متر عدو لذو الإعاقة فئة (CP37).

2-لتمرينات تحمل القوة للعضلات (الثانية-الثانية) و(لمادة- المادة) للأطراف السليمة والمصابة دور في تحسين توازن القوة ولصالح الاختبار البعدي لمتسابقي 400 متر عدو لذو الإعاقة فئة (CP37).

3-لتمرينات تحمل القوة دور ايجابي في تحسين التحمل الخاص (تحمل القوة، تحمل السرعة) والانجاز لمتسابقي 400 متر عدو لذو الإعاقة فئة (CP37)، ولصالح الاختبار البعدي.

فيما يوصي الباحثان:

1-تقويم العملية التدريبية من حيث التوازن العضلي لصفتي (تحمل القوة) لما لها من أثر كبير في تحسين الانجاز.

الكلمات المفتاحية: تحمل القوة – التوازن العضلي – التحمل الخاص– عدو 400 متر – فئة CP37

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
ISSN: 1658- 8452

1- المقدمة:

تعد فئة ذو الإعاقة من الفئات المهمة في المجتمع إذ تتوعت هذه الفئات على وفق طبيعة العوق، أما بالنسبة لفئة العوق (CP37) فهي من الفئات التي تعاني من الشلل الدماغي وهذا بدوره قد يوثر على عملية التدريب لدى متسابقي سباق عدو 400 متر فئة CP37 إذ يؤكد خبراء التدريب الرياضي أن الاتجاهات الحديثة في مجال التدريب الرياضي تشير الى العلاقة المتبادلة والوثيقة بين توازن القوة وتطوير التحمل الخاص لدى المتسابقين، إذ يعتمد التحمل الخاص (تحمل السرعة، تحمل القوة) والذي يشمل تحمل السرعة وتحمل القوة وكذلك الأداء على قوة عضلات الذراعين والرجلين للطرف اليمين والشمال وللعضلات الثانية والمادة من خلال إعطاء التمارين الخاصة التي من شانها تؤدي الى تحسين توازن العضلي وبالتالي تطوير إمكانيات المتسابقين في القدرة على التحمل وبذل المجهود أثناء السباقات، وهذا يؤثر بشكل كبير في العديد من الحركات وخصوصا عند هذه الفئة إذ أن سباق عدو 400متر يحتاج الى القدرات البدنية الخاصة والتي تميزه عن غيره من السباقات في المضمار، ولأجل هذا يحتاج المتسابقين الى بالمنهج تدريبي منتظم ومبني على أسس علمية حديثة إضافة الى ذلك يجب أن يكون المتسابقين ذو مميزات جسمية ونمط جسمي خاص لصعوبة هذه الفعالية لان المتسابق فيها يعدو طيلة المسافة بأقصى ما يمكن وبسرعات منتظمة تدريجيا، إذ تعتمد على نظام الطاقة اللاهوائية أي نظام حامض اللاكتيك، إذ أن المتسابق يعدو في المرحلة الأولى بتزايد في كل من طول الخطوة وتردد السرعة، إذ يرتبط تردد الخطوة بالقوة والمرونة للرجلين وسرعة التردد الى يرتبط بالجهاز العصبي المركزي من خلال السيالات العصبية القادمة من الدماغ ثم يبدأ بعد ذلك في مرحلة الانسياب والتي تتميز بالاسترخاء إذ يبادا المتسابق بالتركيز ع طول الخطوة حتى يتمكن من المحافظة على سرعته ثم يبدأ في مرحلة العدو الأخيرة من السباق والتي تتطلب جهدا كبيرا والذي يعمل على زيادة سرعته إذ أن هذه المراحل من السباق تعتمد بالدرجة الأساس على تحمل السرعة والقوة التي نعمل على تطويرها لدى المتسابقين من هذه الفئة وتتجلى أهمية البحث في التعرف أثر تمرينات توزا ن العضلي في تطوير التحمل الخاص(تحمل السرعة، تحمل القوة)وإنجاز عدو 400 متر فئة CP37.

مشكلة البحث:

أن فئة الإعاقة (CP37) من الفئات التي تعاني من الشلل الدماغي وان أطراف الجسم غير متوازنة من ناحية المدى الحركي وكذلك اختلاف القوة العضلية للأطراف العليا والسفلى من الجسم للعضلات العاملة والمساعدة أي اختلاف العضلات المادة والثانية للطرفين اليمين و الشمال سواء للرجلين أو الذراعين، وكذلك تنظيم الإشارات العصبية القادمة للعضلات من الدماغ غير مستقرة وان الأداء الفني الأمثل خلال المراحل الفنية لسباق عدو 400 متر يحتاج الى اداءات فنية متقنة وان هذا الضعف يؤثر بشكل كبير في الأداء الفني والحركي لهذه الفعالية التي تحتاج الى مجهود عضلي كبير إذ أن عدم القدرة على إتقانه بشكل انسيابي يودي بذلك الى عدم تطور هذه الفعالية والتي من أهم متطلباتها أن تتوافق الأطراف اليمنى مع الأطراف اليسرى في اغلب مراحل السباق والانجاز، إذ يلاحظ في هذه الفئة اختلاف مسافة طول الخطوة اليمين عن مسافة طول الخطوة الشمال أثناء العدو وكذلك مرجحة اليد اليمين تختلف عن اليد الشمال بسبب عدو وجود توازن للقوة العضلية للمتسابقين، و أن متابعة المدربين الخاصة بتطوير التحمل الخاص والذي يتمثل (تحمل السرعة، تحمل القوة) من خلال إعطاء تمرينات توزا ن القوة العضلية والعمل على تطويرها من خلال وضع المنهج تدريبي مخصص لهذه الفئة ومتابعتها بشكل دوري والتي قد تكون الحل الأمثل لتطوير المراحل الفنية والانجاز لسباق عدو 400 متر لفئة CP37 .

أهداف البحث:

1-وضع تمرينات تحمل القوة لتحسين التوازن العضلي للأطراف العليا والأطراف السفلى للعضلات المادة والثانية لدى متسابقي عدو 400 متر لذو الإعاقة فئة (CP37).

2-التعرف على أثر تمرينات تحمل القوة للأطراف العليا والأطراف السفلى للعضلات المادة والثانية في تطوير التحمل الخاص (تحمل القوة، تحمل السرعة) لذو الإعاقة فئة (CP37) لمتسابقي عدو 400 متر.

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
ISSN: 1658- 8452

فروض البحث:

1-تمرينات تحمل القوة الأثر الإيجابي في تحسين توازن العضلي للأطراف العليا والأطراف السفلى للعضلات المادة والثانية لدى متسابقي عدو 400 متر لذو الإعاقة فئة (CP37).

2-لتمرينات تحمل القوة الأثر الإيجابي في تطوير التحمل الخاص (تحمل القوة، تحمل السرعة) لمتسابقي عدو 400 متر لذو الإعاقة فئة (CP37).

3-لتمرينات تحمل القوة الأثر الإيجابي في تطوير الانجاز سباق عدو 400 متر لذو الإعاقة فئة (CP37).

هناك فروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في المتغيرات قيد الدراسة لدى متسابقي عدو 400 متر لذو الإعاقة فئة (CP37) ولصالح الاختبار البعدي .

مجالات البحث:

المجال المكاني: ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية قاعة النجمة للياقة البدنية التأهيل وبناء الأجسام وملعب النجمة الرياضي في الديوانية.

المجال الزماني: الفترة من 2023/1/20 ولغاية 2023/5/10.

المجال البشري: متسابقو ذو الإعاقة فئة (CP37) اللجنة البارالمبية العراقية المنتخب العراقي.

تعريف المصطلحات:

تو ازن القوة العضلية: هو قوة عضلية واحدة أو مجموعة عضلات وعلاقتها النسبية بعضلة أو مجموعة عضلية أخرى مضادة لها، وغالبا مايعبر التوازن العضلي عن الحدود النسبية للقوة (ريمون مدحت كريم: 2006، ص442).

-هي نسبة تنمية القوة العضلية أو المجموعة العضلية العاملة الى نسبة تنمية العضلة أو المجموعة العضلية المضادة لها على مفصل من المفاصل بهدف الوصول الى التوازن في القوة على جانب المفصل (أسامة احمد أبو طبل: 1999، ص12).

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

2- 1منهج البحث: إن المنهج هو " الطريقة التي يتبعها الباحثان في دراسة المشكلة لاكتشاف الحقيقة استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذات المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته طبيعة البحث "(احمد بدر: 1978، ص33).

الجدول (1) يوضح التصميم التجريبي للبحث

ت	الاختبار القبلي	التمرينات المستخدمة		الاختبار البعدي
1	التحمل الخاص	وضع تمرينات التوازن لتحمل القوة	1	التحمل الخاص
أ	تحمل القوة		أ	تحمل القوة
ب	تحمل السرعة		ب	تحمل السرعة
2	الإنجاز		2	الإنجاز
3	اختبار توازن القوة للطرف الواحد		3	اختبار توازن القوة للطرف الواحد
4	اختبار توازن القوة بين الطرفين		4	اختبار توازن القوة بين الطرفين

2- 2 مجتمع البحث: مثل مجتمع البحث متسابقو ا ذو الإعاقة فئة (CP37) تخصص فعالية عدو (400 متر) إذ تم اختيار المجتمع البحث وكان عددهم 7(متسابقين).

2- 3 الأدوات والوسائل والأجهزة المستخدمة: لكي يتمكن الباحثان من إتمام بحثه كان لابد من الاستعانة بالأدوات والوسائل والأجهزة التي تمكنه من ذلك، ويقصد بأدوات البحث "(الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع بها الباحثان حل مشكلته مهما كانت تلك الأدوات، بيانات، عينات، أجهزه).

2- 3-1 وسائل جمع البيانات: (المقابلات الشخصية وأراء الخبراء، الملاحظة والتجريب، استمارة الاستبانة لأراء الخبراء والمختصين حول اختيار الاختبارات الخاصة بالبحث) .

2- 3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة: ساعة توقيت الكترونية رقميه 100/1 من الثانية نوع SPORT TIME صنع في اليابان عدد2، لابتوب نوع hp، كاميرا تصوير نوع SONYعدد(4) مع حامل ثلاثي، ميزان طبي، شريط قياس لقياس الطول المسافات، مسند البداية Starting-Block، آلية الإشارة (الإطلاق) Claquoir، الداينموميتر لقياس القوة).

2- 4 التجربة الاستطلاعية: وهذه التجربة تعد تدريبا عمليا للباحثين للوقوف على السلبيات والايجابيات التي قد تقابل الباحثان إثناء إجراء التجربة الرئيسة لتفاديها.

2- 4-1 التجربة الاستطلاعية: أجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية الساعة التاسعة صباحا يوم الاثنين الموافق 2023/2/6، إذ تم الاطلاع على المعدات الخاصة به وكذلك مكان الاختبار وطبيعة ملائمته للاختبار على نفس أفراد مجتمع

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
ISSN: 1658- 8452

البحث. واستفاد الباحثان من هذه التجربة من خلال الملاحظات التالية:

أجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية على ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية في يوم الاثنين الموافق 2023/2/6 الساعة التاسعة صباحا على نفس أفراد مجتمع البحث لذو الإعاقة فئة (CP37). وواهم أهداف التجربة الاستطلاعية ما يأتي:

-تحديد موعد الاختبار القبلي وصلاحية الأجهزة والأدوات والتحقق من ملائمة المكان.

-التعرف على كفاءة وعدد فريق العمل المساعد.

2- 5 (التجربة الرئيسة):

2- 5-1الاختبارات القبلية: أجرىالباحثان والكادر المساعد الاختبارات القبلية وعلى مدى يومينعلى ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية لأفراد مجتمع البحث المكونة من 7 متسابقين وهم لاعبين المنتخب الوطني في اللجنة البرولمبية يوم السبت الموافق 2023/2/11 الساعة التاسعة صباحا وبعد إعطاء المواصفات عن كيفية أداء الاختبارات وتسلسلها قام الباحثان بإجراء الاختبارات المحددة في البحث، ولمدة يومين كما مبين أدناه:

اليوم الأول:

1-اختبار توازن القوة (القوة القصوى للعضلات الجسم منفردة كما مبين في الملحق (1).

2-اختبار تحمل السرعة 300متر

اليوم الثاني:

1-اختبار تحمل القوة العام (بش اب + ثني مند رجلين بالقفز خلال 60 ثانية).

2-الانجاز.

3-المعالجات الاحصائية للتعرف على توازن القوة للأطراف العليا والسفلى لأفراد عينة البحث متسابقي 400 متر فئة (CP37) ذو الاحتياجات الخاصة .

من اجل التأكد من توازن القوة من عدمه قام الباحثان بمعالجة إحصائية لنتائج اختبارات توازن القوة للأجزاء الجسم اليمين واليسار وفي الجزء الواحد ثانية مادة إذ أكدت جميع المصادر بان تكون نسبة التوازن بين العضلات المتشابهة أو المتناظر على الطرفين (90%) بين العضلات الثانية والمادة للطرف الواحد (20%) وهذا ما أكده كل من وهذا ما أكده (بسطويسي احمد، 1999) انه " يجب التوزا ن بين المجموعات العضلية الأمامية والخلفية لان عدم التوزا ن بين هذه العضلات يؤدي الى اختلال في التوزا ن العضلي وعدم تحقيق الإنجاز لدى اللاعبين أثناء السباق "(بسطويسي احمد بسطويسي: 1999، ص150)، أن الجداول أدناه يبين هذه المعالجات.

الجدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للقوة العضلية للأطراف المصابة (مادة– ثانية) والسليمة (مادة – ثانية) والتوازن العضلي باستخدام جهاز الداينموميتر (كغم) في الاختبار القبلي.

ت	العضلات		س	ع	توازن القوة	الحالة
1	قوة الذراع السليمة	مادة	14.33	0.94	79.63	غير متوازن
2		ثانية	18.00	0.82		
3	قوةذراع مصابة	مادة	9.17	1.07	76.39	غير متوازن
4		ثانية	12.00	0.82		
5	قوة الفخذ السليمة	مادة	26.50	1.38	65.41	غير متوازن
6		ثانية	17.33	1.25		
7	قوة الفخذ مصابة	مادة	23.33	1.80	70.71	غير متوازن
8		ثانية	16.50	1.26		
9	قوة الساق السليمة	مادة	18.00	0.82	79.60	غير متوازن
10		ثانية	21.83	1.57		
11	قوة الساق مصابة	مادة	19.33	3.40	79.62	غير متوازن
12		ثانية	17.17	1.34		

الجدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للقوة العضلية للأطراف المصابة والسليمة (مادة–مادة) (ثانية–ثانية) والتوازن العضلي

ت	العضلات		س	ع	توازن القوة	الحلة
1	قوة الذراع السليمة والمصابة	مادة	14.33	0.94	63.95	غير متوازن
2		مادة	9.17	1.07		
3	قوةذراع السليمة والمصابة	ثانية	18.00	0.82	66.67	غير متوازن
4		ثانية	12.00	0.82		
5	قوة الفخذ السليمة والمصابة	مادة	26.50	1.38	88.05	غير متوازن
6		مادة	23.33	1.80		
7	قوة الفخذ السليمة والمصابة	ثانية	17.33	1.25	89.81	غير متوازن
8		ثانية	16.50	1.26		
9	قوة الساق السليمة والمصابة	مادة	18.00	0.82	86.40	غير متوازن
10		مادة	19.33	3.40		
11	قوة الساق السليمة والمصابة	ثانية	22.83	1.57	63.95	غير متوازن
12		ثانية	16.17	1.34		

باستخدام جهاز الداينموميتر (كغم) في الاختبار القبلي

يتضح من الجدولين أعلاه (2، 3) بان جميع عضلات الجسم

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
ISSN: 1658- 8452

غير متوازنة سواء كانت في الطرف الواحد أو الطرفين الجسم للعضلات المادة والثانية (السليمة المصابة سواء كانت الأطراف السفلى أو العليا لذلك، قام الباحثان بتصميم تمرينات للمجموعة التجريبية هدفت الى التدريب والارتقاء بالصفات البدنية الخاصة والمرتبطة بالمراحل الفنية لفعالية 400 متر التي من شانها تطور وتحسن من الأداء العضلي لهذه الأطراف وحسب أهميتها، وقد احتوت التمرينات على ما يأتي:

1-بلغت عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع (3) وحدات تدريبية،8 أسابيع.

2-احتوت على التمرينات تحمل القوة بهدف تحسين (توازن القوة للطرفي السليمة والمصابة) (توازن القوة للطرف الواحد مادة ثانية).

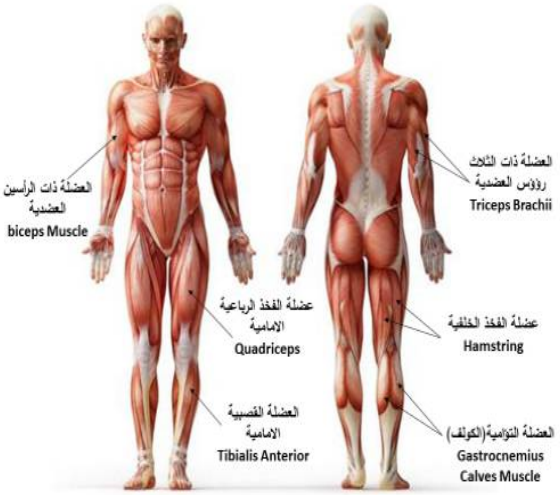
3-راعى الباحثان خلال التمرينات خصوصية الفعالية من حيث العنصر البدني الخاص.

4-بلغ زمن الوحدة التدريبية (30-40) دقيقة.

5-طريقة التدريب المتبعة هي طريقة التدريب الفتري المنخفض الشدة أما أيام التدريب فقد كانت (الأحد،الأربعاء). والملحق (3) يوضح تفاصيل المنهج.

الشكل (1) يوضح تموجية الشدة لأسابيع التدريب بأسلوب (3-1)

والشكل التالي يبين العضلات في قيد الدراسة .



شكل (2) يبن العضلات قيد الدراسة

2- 6-1 الاختبارات البعدية: بعد الانتهاء من تطبيق تمرينات تحمل القوة بهدف تحسين توازن القوة العضلية المعدة من قبل الباحثان تم إجراء الاختبارات البعدية يوم الأحد الموافق 2023/5/7 لغاية يوم الأربعاء الموافق 2023/5/10 الساعة التاسعة صباحا على ملاعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية ولمدة يومين بأسلوب الاختبارات القبلية نفسه مراعياً بذلك زمن الاختبارات القبلية ومكانها وتسلسلها وظروفها وفريق العمل المساعد والأدوات والأجهزة.

2- 7 الوسائل الإحصائية: أستعمل الباحثان الحقيبة الإحصائية الاجتماعية (SPSS) ومنها تَمَّ استخراج الآتي: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، النسبة المئوية، اختبار Tللعينات المترابطة).

3- عرض وتحليل مناقشة النتائج:

3- 1 عرض وتحليل ومناقشة القوة العضلية للأطراف المصابة (مادة-ثانية) والسليمة (مادة-ثانية)والتو ازن العضلي باستخدام جهاز الداينموميتر (كغم):

الجدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للقوة العضلية للأطراف المصابة (مادة-ثانية) والسليمة (مادة-ثانية) والتوازن العضلي باستخدام جهاز الداينموميتر (كغم) في الاختبار البعدي

ت	العضلات		س	ع	توازن القوة	الحالة
1	قوة الذراع السليمة	مادة	18.00	1.00	93.10	متوازن
2		ثانية	19.33	2.29		
3	قوةذراع مصابة	مادة	16.50	0.76	92.52	متوازن
4		ثانية	17.83	2.11		

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
ISSN: 1658- 8452

5	قوة الفخذ السليمة	مادة	30.00	1.91	90.00	متوازن
6		ثانية	27.00	0.58		
7	قوة الفخذ مصابة	مادة	28.67	1.80	91.86	متوازن
8		ثانية	26.33	1.49		
9	قوة الساق السليمة	مادة	24.00	1.15	94.44	متوازن
10		ثانية	22.67	0.47		
11	قوة الساق مصابة	مادة	21.83	0.90	93.89	متوازن
12		ثانية	20.50	0.50		

يتضح من الجدول أعلاه الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لقياس القوة العضلية للعضلات المادة والثانية للأطراف السليمة والمصابة فقد بلغ نسبة القوة للذراع السليمة للعضلات المادة والثانية (93.10%)، أما نسبة القوة للذراع المصابة بين العضلات المادة والثانية فقد بلغ (92.52%) أما نسبة القوة للفخذ للرجل السليمة للعضلات المادة والثانية فقد بلغ (90.00%)،أما نسبة القوة للفخذ للرجل المصابة للعضلات المادة والثانية فقد بلغ (91.86%)، أما نسبة القوة لعضلات الساق السليمة بين العضلات المادة والثانية فقد بلغ (94.44%) أما نسبة القوة لعضلات الساق المصابة بين العضلات المادة والثانية فقد بلغ (93.89%) ويلاحظ من نسب القوة لجميع أطراف جسم الرياضي سواء كانت السليمة أو المصابة قد تحسنت من ناحية التوازن العضلي بين عضلاته الثانية والمادة والتي حددت بالنسب الدنيا وهي (90%) وهذا يؤكد أن العضلات متوازنة من خلال التمرينات المعدة من قبل الباحثان لتحسين التوازن العضلي لها وخصوصا الأطراف المصابة التي تعاني الكثير من فقدان التوازن والتي أدت الى تحسين وتطوير صفتي تحمل القوة وتحمل السرعة . إذ يعرف (أبو العلا حمد عبد الفتاح، 1997) على" أن التوازن العضلي هو قوة أو قدرة أو تحمل أو إطالة عضلة أو مجموعة عضلية بالنسبة لعضلة أو مجموعة عضلية أخرى وكذلك يذكر على أن التوازن العضلي هو قوة عضلة واحدة أو مجموعة عضلية وعلاقتها النسبية بعضلة أو مجموعة عضلية أخرى وغالباً ما يعبر عن التوازن العضلي بالحدود النسبية للقوة العضلية (أبو العلا احمد عبد الفتاح: 1995، ص146)، إذ يؤكد (هاني الديب، 2003) الى أن أفضل" الطرق لإعادة التوازن العضلي هي التدريبات التي يتم فيها (تدريب الأولية) ويشمل هذا المفهوم الاهتمام بتدريب الجزء الضعيف بجانب الجزء القوي حتى يعطيه الفرصة للحاق بالجزء الأقوى في الجسم في الحركة المؤداة "(هاني عبد العزيز الديب: 2003، ص27).

4- 2 عرض وتحليل ومناقشة القوة العضلية للأطراف المصابة والسليمة (مادة–مادة) (ثانية–ثانية) والتوازن العضلي باستخدام جهاز الداينموميتر (كغم) في الاختبار البعدي:

الجدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للقوة العضلية للأطراف المصابة والسليمة (مادة–مادة) (ثانية–ثانية) والتوازن العضلي باستخدام جهاز الداينموميتر (كغم) في الاختبار البعدي

ت	العضلات		س	ع	توازن القوة	الحالة
1	قوة الذراع السليمة والمصابة	مادة	18.00	1.00	91.67	متوازن
2		مادة	16.50	0.76		
3	قوة ذراع السليمة والمصابة	ثانية	19.33	2.29	92.24	متوازن
4		ثانية	17.83	2.11		
5	قوة الفخذ السليمة والمصابة	مادة	30.00	1.91	95.56	متوازن
6		مادة	28.67	1.80		
7	قوة الفخذ السليمة والمصابة	ثانية	27.00	0.58	97.53	متوازن
8		ثانية	26.33	1.49		
9	قوة الساق السليمة والمصابة	مادة	24.00	1.15	90.97	متوازن
10		مادة	21.83	0.90		
11	قوة الساق السليمة والمصابة	ثانية	22.67	0.47	90.44	متوازن
12		ثانية	20.50	0.50		

يتضح من الجدول أعلاه الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لقياس القوة العضلية للعضلات المادة والثانية للأطراف السليمة والمصابة فقد بلغ نسبة القوة للذراع السليمة للعضلات المادة والثانية للذراع (91.67%)، أما نسبة القوة للذراع المصابة بين العضلات المادة والثانية فقد بلغ (92.24%)، أما نسبة القوة للفخذ للرجل السليمة للعضلات المادة والثانية فقد بلغ (95.56%) أما نسبة القوة للفخذ للرجل المصابة للعضلات المادة والثانية فقد بلغ (97.53%)، أما نسبة القوة لعضلات الساق السليمة بين العضلات المادة والثانية فقد بلغ (90.97%) أما نسبة القوة لعضلات الساق المصابة بين العضلات المادة والثانية فقد بلغ (90.44%) إذ يلاحظ من

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
ISSN: 1658- 8452

نسب القوة أن جميع أطراف جسم الرياضي سواء كانت السليمة أو المصابة قد تحسنت من ناحية التوازن العضلي بين عضلاته الثانية والمادة والتي حددت بالنسب الدنيا وهي (80%) وهذا يؤكد أن العضلات متوازنة من خلال التمرينات التي استخدمها الباحثان مع اللاعبين والتي ركز فيها على الأطراف المصابة لأنها تفتقد للكثير من التوازن العضلي وخاصة تطوير عنصري تحمل القوة وتحمل السرعة. وهذا ما أكده كلا من (جورج دينتمان-وورد،George D,Rob ward2003) " أنه يجب التركيز على عضلات خلف الفخذ (العضلة ذات الرأسين الفخذية Hamstring) والتي تعمل على ثني مفصل الركبة، والعضلات الأمامية (العضلة ذات الأربعة رؤوس الفخذية)(Quadriceps) والتي تعمل على مد مفصل الركبة وان التدريب وتنمية القوة سواء للعضلات المثنية أو المادة يجب أن يكون بشكل متساوي بحيث لأتقل قوة العضلات المثنية لمفصل الركبة (الخلفية) عن (90%) من قوة العضلات المادة للركبة الأمامية، وهذا يكون مهم بشكل اكبر مع فئة (C.P37) الذين يعانون بشكل كبير من اختلال في التوازن العضلي سواء كان في الأطراف السليمة والمصابة أو داخل الطرف نفسه بين العضلات السليمة والمصابة (George Dintiman ,Rob ward: 2003, p8-150). وهذا ما أكده (السيد عامر عبد المقصود،1997) انه توجد بين العضلات والمفاصل علاقة عكسية متبادلة قوية، إذ يؤدي أي خلل في التوازن العضلي الى اختلال في وظائف المفاصل والعكس "(السيد عامر عبد المقصود: 1997، ص392).

3- 1 عرض وتحليل ومناقشة للقوة العضلية للأطراف المصابة (مادة-ثانية) والسليمة (مادة-ثانية)والتو ازن العضلي باستخدام جهاز الداينموميتر (كغم) للاختبارين القبلي والبعدي:

الجدول (6) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للقوة العضلية للأطراف المصابة (مادة- ثانية) والسليمة (مادة-ثانية) والتوازن العضلي باستخدام جهاز الداينموميتر (كغم) للاختبارين القبلي والبعدي

ت	العضلات		الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		مستوى الدلالة	قيمة T	الفرق
			س	ع	س	ع			
1	قوة الذراع السليمة	مادة	14.33	0.94	18.00	1.00	0.00	6.69	معنوي
2	قوة الذراع السليمة	ثانية	9.17	1.07	16.50	0.76	0.08	1.96	عشوائي
3	قوة ذراع مصابة	مادة	18.00	0.82	19.33	2.29	0.00	12.60	معنوي
4	قوة ذراع مصابة	ثانية	12.00	0.82	17.83	2.11	0.00	5.67	معنوي
5	قوة الفخذ السليمة	مادة	26.50	1.38	30.00	1.91	0.00	4.75	معنوي
6	قوة الفخذ السليمة	ثانية	23.33	1.80	28.67	1.80	0.00	12.61	معنوي
7	قوةالفخذوالمصابة	مادة	17.33	1.25	27.00	0.58	0.00	4.33	معنوي
8	قوةالفخذوالمصابة	ثانية	16.50	1.26	26.33	1.49	0.00	8.15	معنوي
9	قوةالساقالسليمة	مادة	18.00	0.82	24.00	1.15	0.00	6.14	معنوي
10	قوةالساقالسليمة	ثانية	19.33	3.40	21.83	0.90	0.32	1.05	عشوائي
11	قوةالساقوالمصابة	مادة	22.83	1.57	22.67	0.47	0.01	3.49	معنوي
12	قوةالساقوالمصابة	ثانية	16.17	1.34	20.50	0.50	0.00	4.88	معنوي

يتضح من الجدول أعلاه الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار القبلي والبعدي لقياس القوة العضلية للأطراف السليمة والمصابة إذ كان مستوى الدلالة لقوة الذراع المادة السليمة (0.00)، أما مستوى الدلالة للذراع الثانية السليمة(0.08)، أما مستوى الدلالة لقوة الذراع المصابة المادة فقد بلغت (0.00)، أما مستوى الدلالة لقوة الذراع المصابة الثانية فقد بلغت (0.00)، أما مستوى الدلالة لعضلات الفخذ السليمة المادة فقد بلغت (0.00)، أما مستوى الدلالة لعضلات الفخذ السليمة الثانية فقد بلغت (0.00)، أما مستوى الدلالة لعضلات الفخذ المادة المصابة فقد بلغت (0.00)، أما مستوى الدلالة لعضلات الفخذ الثانية المصابة فقد بلغت (0.00)، أما مستوى الدلالة للعضلات السليمة المادة للساق فقد بلغت (0.00)، أما مستوى الدلالة للعضلات السليمة الثانية للساق فقد بلغت (0.32)، أما مستوى الدلالة للعضلات المصابة المادة للساق فقد بلغت (0.01)، أما مستوى الدلالة للعضلات المصابة الثانية للساق فقد بلغت (0.00)، إذ ساهمت التمرينات المعدة من قبل الباحثان الخاصة بتحمل القوة وتحمل السرعة في تطوير عنصر القوة و للعضلات المساعدة و العاملة في فعالية 400 متر عدو، لذا قام الباحثان بزيادة عدد التكرارات على العضلات العاملة وخصوصا الضعيفة منها إذ ساهمت بتطويرها بشكل كبير من خلال التمارين المعدة و كان لها الأثر في تحسين توازن القوة العضلية لدى المتسابقين لتحقيق أفضل انجاز أثناء السباق،إنيرى (نيلسون، 1991Nelson) بأن " تدريبات القوة تعد جزء من المجال الرياضي أي أن هذا يمكن أن يخفي حقيقة كونه أن يظهر في مواقف ليس لها علاقة مباشرة بالرياضة والذي يحتوى على طرق مفيدة متعددة والتي تلعب دورا هاما في تدريب القوة عند الرياضيين (Nelson, 1991)، ويشير (عبد العزيز احمد النمرو ناريمان محمد الخطيب، 2000) الى أن اختلال التوازن في القوة العضلية والمدى الحركي (للمفصل) هو

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
ISSN: 1658- 8452

حقيقة واقعة لبعض الأنشطة الرياضية (عبد العزيز احمد النمر، و ناريمان احمد الخطيب: 2000، ص232) . ويتفق (احمد محمد خاطر وعلي فهمي البيك، 1996)(أبو العلا احمد عبد الفتاح، 1997)، و (بيتر Peter, S 1987) على أن التوازن في القوة العضلية بين مجموعات العضلات (الأمامية والخلفية) لعضلات الطرف السفلي والعلوي يتيح الاحتفاظ بالأوضاع الصحيحة للجسم أثناء الأداء مما يؤدي الى تحقيق نتائج عالية في السباق (احمد محمد خاطر، وعلي فهمي البيك: 1996، ص 450)(أبو العلا احمد الفتاح: 1997، ص 212) Peter, (S.,: 1997. P3161-3162).

الجدول (7) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لتحمل القوة العضلية وتحمل السرعة للاختبارين القبلي والبعدي

ت	العضلات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		مستوى الدلالة	قيمة T	الفرق
		س	ع	س	ع			
1	تحمل القوة	38.00	0.82	41.17	0.90	0.00	6.44	معنوي
2	تحمل السرعة	39.45	0.80	37.85	0.75	0.00	5.14	معنوي
3	الانجاز	54.20	1.23	53.12	1.09	0.03	3.44	معنوي

يتضح من الجدول أعلاه الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبار القبلي والبعدي لتحمل القوة وتحمل السرعة والانجاز فقد بلغ مستوى الدلالة لتحمل القوة (قبلي بعدي) (0.00)، إما مستوى الدلالة لتحمل السرعة (قبلي بعدي) فقد بلغت (0.00) والانجاز فقد بلغ مستوى الدلالة (0.03) إذ كان الفرق معنويا لتحمل القوة وتحمل السرعة ولكلا الاختبارين القبلي والبعدي، إذ لعبت التمرينات المعدة من قبل الباحثان في تطوير تحمل القوة العضلية وتحمل السرعة للعضلات العاملة المساعدة في فعالية 400 متر عدو بشكل خاص وبقية العضلات بشكل عام إذ أن طبيعة هذه التمرينات المعدة والتي تعتمد على التركيز في تطوير الأداء من خلال المتابعة المستمرة للتمرينات التي من شانها تحسن من أداء اللاعبين وخاصة تكون مركزة على العضلات التي تعاني من الضعف وعدم الاتزان أي العضلات المصابة من خلال التركيز عليها وزيادة عدد التكرارات لها. إذ تلعب تمرينات القوة العضلية دور كبير في السرعة وتحمل القوة وخصوصا أن طول الخطوة يعد واحد من أهم عوامل السرعة ويعتمد وبشكل كبير على المرونة للرجلين، إذ إن " القوة يجب إن تشكل جزءا كبير ا في البرنامج التدريبي بشكل عام، والوحدة التدريبية بشكل خاص لأنها تساعد على تنمية والإنجاز البدني"(فاضل سلطان شريدة: 1990، ص 170)، لذا من الأفضل إن تعطى تمرينات المرونة يوميا، " ويجب على الرياضي إن يستمر عليها حتى بعد حصوله على أعلى درجاتها لأنها صفة مكتسبة أكثر منها موروثة وعند الانقطاع عن تدريبها لفترة معينة يؤدي إلى فقدانها " Pettrov. (R: 1989, p95). ويشير (ساساكي، Sasaki S28-Tsuda E: 2019)(2019Sasaki) أن التدريب المتتابع لمدة أسابيع لعضلات الجذع أدى الى تطور ملحوظ في ميكانيكية حركة الطرف السفلي الجذع، مما يؤدي الى تقليل فرصة الإصابات، و تحسين التوازن العضلي وتحمل العضلات المساعدة والعاملة بعد برنامج تدريبي معد للاعبي العاب القوى، أما الإنجاز فقد كان لتطور تحمل السرعة والقوة دور في تطوير الإنجاز لان هذه العناصر الخاصة بالفعالية ولها دور كبير في الإنجاز إذ كلما زاد تحمل العضلات من حيث القوة زاد من تحمل الخطوات والمحافظة على طولها مما يساعد المحافظة على السرعة كما تلعب تحمل السرعة دور كبير في نفس الغرض إذ تلعب التحميلات دور كبير في المحافظة على سرعة المتسابق وخصوصا تقليل الفارق بين طرفي الجسم من حيث القوة كان له دور كبير في تحسين تحمل القوة وتحمل السرعة والانجاز وكان له اثر في تطور طرفي الجسم سواء كانت السفلى أو العليا في الطرف الواحد (ثانية مادة) وتحسين التوازن بين الطرفين سواء كان (مادة-مادة) و(ثانية-ثانية) وما تلعب من دور كبير في تحسين المرجحة للمتسابق إثناء السباق التي تلعب دور كبير في التقليل من عزم القصور الذاتي والمحافظة على السرعة.

4- الخاتمة:

في ضوء نتائج الدراسة تم التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

1-لتمرينات تحمل القوة دور كبير في تحسين توازن القوة للعضلات الثانية والمادة للأطراف السليمة للأطراف المصابة ولصالح الاختبار البعدي متسابقي 400 متر عدو لذو الإعاقة فئة (CP37).

2-لتمرينات تحمل القوة للعضلات (الثانية-الثانية) و(لمادة-المادة) للأطراف السليمة والمصابة دور في تحسين توازن القوة ولصالح الاختبار البعدي لمتسابقي 400 متر عدو لذو الإعاقة فئة (CP37).

3-لتمرينات تحمل القوة دور ايجابي في تحسين التحمل الخاص(تحمل القوة، تحمل السرعة) والانجاز لمتسابقي 400 متر عدو لذو الإعاقة فئة (CP37)، ولصالح الاختبار البعدي.

وفي ضوء ماتوصلت إليه نتائج الراسة يوصي الباحثان بالتالي:

1-تقويم العملية التدريبية من حيث التوازن العضلي لصفتي (تحمل القوة) لما لها من أثر كبير في تحسين الانجاز.

2-متابعة المناهج التدريبية من حيث تطور المجاميع العضلية بشكل متزن.

3-استخدام تمرينات توزا ن القوة العضليةبطريقة (التدريب الفتري المنخفض الشدة) التي لها دور كبير وايجابي في تطوير صفتي (تحمل القوة وتحمل السرعة).

المصادر:

[1] أبو العلا احمد الفتاح؛ **التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية**، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997م).

[2] أبو العلا احمد عبد الفتاح: **التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية**: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1995).

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

[4] احمد محمد خاطر، علي فهمي البيك؛ **القياس في المجال الرياضي**، ط4: (القاهرة، دار الكتاب الحديثة، 1996م).

[5] أسامة احمد ابو طبل؛ اثر تقنين التدريبات البليومترية باستخدام تحليل القدرة على بعض المتغيرات الديناميكة للأداء في الوثب الثلاثي" أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، 1999م.

[6] بسطويسي احمد بسطويسي: **أسس ونظريات التدريب الرياضي**: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999م).

[7] ريمون مدحت كريم؛ تأثير برنامج تدريبي للقوة العضلية على التوازن العضلي والمستوى الرقمة لمتسابقي 100 متر عدو: (رسالة ماجستير غير منشور ة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، 2006م).

[8] السيد عامر عبد المقصود: **نظريات التدريب الرياضي- تدريب وفسيولوجيا القوة**، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997م.

[9] عبد العزيز احمد النمر، ناريمان احمد الخطيب؛ **التدريب الرياضي والأعداد البدني والتدريب بالأثقال للناشين في مرحلة البلوغ**، ط1: (القاهرة، الأساتذة للكتاب الرياضي، 2000م).

[10]فاضل سلطان شريدة؛ **وظائف الأعضاء والتدريب البدني**، ط1: (مطابع دار الهلال، 1990).

[11]هاني عبد العزيز الديب؛ تدريب برنامج تدريبي للقوة العضلية علي تحسين التوازن العضلي: (أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، 2003م).

[12]George Dintiman ,Rob ward :sports speed (third edition) human kinetic , 2003 .

[13]Nelson : the effect of isometric contrition time on range of motion, sports medicine and physical fitness, torino, Italy, 1991

[14]Peter, S.,:Hamstring Imageries and eccentric Exercise ,track& technique,1997.

[15]Pettrov .R :Seem Reference ,1989.

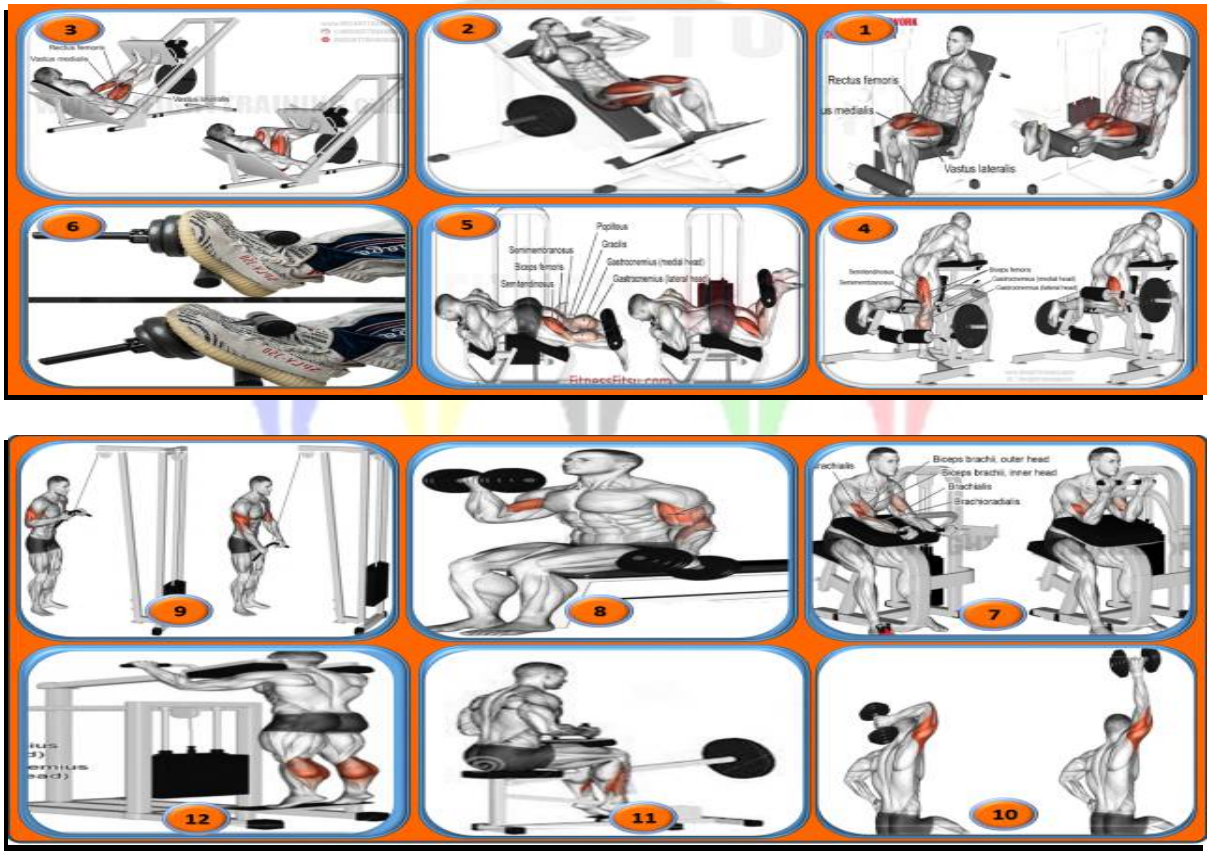
[16]Sasaki S28-Tsuda E(2019): Core-Muscle Training and Neuscular Control of the Lower Limb and Trunk, Hirosaki University, Aomori, Japan.

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
ISSN: 1658- 8452

الملحق:

الملحق (1) يوضح اختبارات القوة العضلية بجهاز الداينموميتر

الملحق (2) يوضح تمرينات تحمل القوة العضلية بالاثقال



الملحق (3) يوضح تمرينات الأسبوع الأول مثال لمنهج التدريب

اليوم	رقم التمارين	الشدة	الحجم		الراحة بين مجموعات	الراحة بين تمرين وأخر	الملاحظات
			التكرار	عدد المجموعات			
الأحد	1- 2- 5- 4- 11- 6- 7- 8- 9	%35	15	3	1د	2د	1- تركيز رجل المصابة بزيادة 1 مجموعة 4- تركيز رجل المصابة بزيادة 1 مجموعة 8- تركيز رجل المصابة بزيادة 1 مجموعة
الأربعاء	3- 4- 5- 6- 12- 7- 8- 10	%45	15	3	1د	2د	التركيز على تطوير العضلات الثانية للفخذ وعضلات الثانية للذراع لتحسين التوازن مع العضلات المادة

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
ISSN: 1658- 8452

إثر تمرينات مركبة وفق التدريب الفتري في تطوير الأداء المهاري للاعبي كرة القدم

ا.م.د احمد ولهان حميد[1] م.د محمد سعد محمد [2] سلام علي إسماعيل [3]

[1] كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ديالى

[2] كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ديالى

[3] مديرية شباب ورياضة ديالى

([1] Ahmed.walhan.@uodiyala.edu.iq, [2] mohamed.saad.@uodiyala.edu.iq, [3] k31778065@gmail.com)

المستخلص: بالنظر لتعدد الطرائق التدريبية المتبعة من قبل المدربين على صعيد الأندية والمنتخبات وتداخل هذه الطرائق مع بعضها، أصبح التأثير لكل منها يمثل حالة جادة لمعالجة متطلبات معينة بغية تطوير وتأهيل اللاعبين وتكمن أهمية البحث من خلال تمرينات كرة القدم بأسلوب تمارين بدنية مهارية (مركبة) مبنية على أساس التدريب الفتري، وبالتالي الوقوف على إحدى الجوانب التدريبية الأساسية والمهمة ومالها من دور على وضع اللاعب في أثناء المباراة الذي يتميز بأداء ما بين الحركات السريعة والقوية المرتبطة بالمهارات التي يتطلب أداؤها تكيفات بدنية ومهارية طبقا لتأثير التمرينات ومعرفة ما تسفر عنه من نتائج مثل هذه البحوث مما يساعد في توجيه عمليات أعداد اللاعبين الشباب على وفق الأساليب العلمية السليم ومن هنا برزت مشكلة البحث في كيفية الربط بين التمارين المهارية والبدنية بطريقة التدريب الفتري ومحاولة معرفة اثر هذا الأسلوب في تطوير الأداء المهاري، التي نعدها محاولة جديدة وجادة لمعرفة التداخلات التي تحدث عند تطبيق هذا الأسلوب، ويهدف البحث الى الكشف عن أثر استخدام تمارين مهارية بدنية وفق أسس التدريب الفتري في تطوير الأداء المهاري للاعبي كرة القدم لفئة الشباب، واستنتج الباحثين بان التمرينات التي استخدمها كانت لها آثارها الإيجابية في تحسن الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم .

الكلمات المفتاحية: بدنية مهارية– التدريب الفتري– الأداء المهاري– كرة القدم

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
ISSN: 1658- 8452

1- المقدمة:

إن مجال التدريب تأثر في السنوات الأخيرة بثورة العلم والتقنية، إذ اتخذت العملية التدريبية شكلا وهيكلا وتنظيما يتفق مع حالة التطور الجديد للأساليب والوسائل المستخدمة في عملية التدريب، فالتطور العلمي والتقني قد أضاف الكثير من الأساليب الجديدة والحديثة بما يتلاءم مع طبيعة الفئة العمرية للمتدرب من خلال سعي المدربين إلى اختيار أفضل وأحدث الأساليب التي تتناسب مع النشاط التخصصي، وذلك بهدف الوصول إلى تحقيق واستثمار خصوصية التدريب المرتبطة بنوع النشاط بغية الوصول إلى تأثير مباشر للارتقاء بالمستوى المهاري والبدني والوظيفي ولخططي والنفسي والذهني .

وبالنظر لتعدد الطرائق التدريبية المتبعة من قبل المدربين على صعيد الأندية والمنتخبات وتداخل هذه الطرائق مع بعضها، أصبح التأثير لكل منها يمثل حالة جادة لمعالجة متطلبات معينة بغية تطوير وتأهيل اللاعبين، ومن بين تلك الطرائق، طريقة التدريب الفتري بأساليبها المختلفة المتميزة بالتبادل المنتظم والمستمر بين فترتي العمل والراحة غير الكاملة والتي انتشرت استخداماتها في الفترة الأخيرة لما لها من مردود إيجابي على تقليل التعب، وهذه مهمة بالنسبة للاعب كرة القدم، إذ يتطلب منه الأداء الأفضل طوال مدة المباراة، وبذلك تتحقق غاية التدريب الفتري كونها من طرائق التدريب الرئيسة التي لها نتائجها الإيجابية ليس على الفعاليات الرياضية الفردية فحسب، بل على جميع الفعاليات الأخرى غير الرقمية التي تساهم في تقدم المستوى بشكل عام (بسطويسي: 1999،287-288) ومنها كرة القدم .

وتكمن أهمية البحث من خلال تمرينات كرة القدم بأسلوب تمارين بدنية مهارية (مركبة) مبنية على أساس التدريب الفتري، وبالتالي الوقوف على إحدى الجوانب التدريبية الأساسية والمهمة ومالها من دور على وضع اللاعب في أثناء المباراة الذي يتميز بأداء ما بين الحركات السريعة والقوية المرتبطة بالمهارات التي يتطلب أداؤها تكيفات بدنية ومهارية طبقا لتأثير التمرينات ومعرفة ما تسفر عنه من نتائج مثل هذه البحوث مما يساعد في توجيه عمليات أعداد اللاعبين الشباب على وفق الأساليب العلمية السليمة، ونظرا لخبرة الباحثين الميدانية

وتكمن مشكلة البحث من خلال ملاحظة الباحثين من خلال اهتمامه بلعبة كرة القدم وعمله في انتقاء ومتابعة مسيرة لاعبي كرة القدم هناك ضعفا في أعداد اللاعبين بالجانب المهاري كونهم لاعبين وقد يكون لذلك الضعف أسباب عدة منها عدم الاهتمام بالجانب المهاري لتطوير تلك المتغيرات أو قلة إعدادها وتنفيذها بالشكل الملائم لعينة البحث، ولكون اغلب المدربين يركزّون على تطوير اللياقة البدنية بشكل منفصل عن تطوير الأداء المهاري، وبالنظر لقلة الاهتمام بالجانب المهاري حدا بالباحثين الولوج في هذه المشكلة، إذ حاول الباحثين أن يصب اهتمامه في إيجاد وسيلة مساعدة لتطوير الجانب المهاري من خلال أعداد منهج تدريبي لتطوير الأداء المهاري لدى اللاعب الشباب مساهمة من الباحثين بمساعدة اللاعبين في هذه الفعالية للنهوض بمستوى اللعبة إذ وأن أغلب الدراسات والبحوث التي أجريت تضمنت استخدام تمارين مهارية بهدف تطوير النواحي المهارية، وتمرينات بدنية لغرض تطوير النواحي البدنية وبرزت مشكلة البحث في كيفية الربط بين التمرينات المهارية والبدنية بطريقة التدريب الفتري ومحاولة معرفة اثر هذا الأسلوب في تطوير الأداء المهاري، التي نعدها محاولة جديدة وجادة لمعرفة التداخلات التي تحدث عند تطبيق هذا الأسلوب، ويهدف البحث الى الكشف عن أثر استخدام تمارين مركبة وفق أسس التدريب الفتري في تطوير الأداء المهاري للاعبي كرة القدم لفئة الشباب، إما فروض البحث توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في الأداء المهاري ولصالح الاختبار البعدي.

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

2- 1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة ومشكلة البحث.

2- 2 مجتمع البحث وعينته: يُحدد مجتمع البحث بلاعبي أندية محافظة ديالى للموسم 2023/2022 والبالغ عددهم (12) نادي، منها عينة البحث فتمثلت بلاعبي نادي ديالى والبالغ عددهم (24) لاعباً عدا حراس المرمى اختيرت بالطريقة العشوائية بطريقة القرعة فكانت نسبة العينة من المجتمع (6.015%)، ومن ثم قسمت العينة على مجموعتين تجريبية وضابطة بالطريق العشوائية بعدد (12 لاعباً) لكل مجموعة

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
ISSN: 1658- 8452

و(15) لاعباً حصة التجربة الاستطلاعية .

2- 2-1 التجانس: لغرض معرفة التجانس قام الباحث باستخراج معامل الالتواء للتأكد من تجانس العينة لدى عينة البحث في بعض متغيرات البحث، قام الباحث باستخراج معامل الالتواء لكل من (العمر الزمني، والعمر التدريبي، والطول، والكتلة)، وكما مبين في الجدول (2)، إذ يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء، والذي له علاقة بالبحث، ويظهر في الجدول، إن قيم معامل الالتواء هي ما بين (±3)، وبهذا تكون عينة البحث متجانسة، في المتغيرات المذكورة والجدول (3) يبين ذلك .

جدول (1) يبين تجانس عينة البحث في متغيرات العمر الزمني، والعمر التدريبي، والطول، والكتلة

المعالم الإحصائية / المتغيرات	وحدات القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر الزمني	سنة	16.500	1.103	17.00	0.106
العمر التدريبي	سنة	3.875	1.115	4.00	0.266
الطول	سنتمتر	172.00	4.263	171.00	0.327
الكتلة	كيلوغرام	61.375	7.112	60.500	0.606

2- 3 وسائل جمع البيانات: (المصادر والمراجع العلمية، الاختبارات والقياسات، المقابلات الشخصية).

2- 4 الأجهزة والأدوات المستخدمة: (جهاز إلكتروني لقياس الطول، ميزان لقياس الكتلة، ساعات إيقاف تقيس الزمن لأقرب 1/ 100 من الثانية (عدد 2)، شريط قياس، شواخص عدد (26)، كرات عدد (10)).

2- 5 مواصفات الاختبار:

2-5- 1 اختبار الدحرجة:

اسم الاختبار: الدحرجة المستقيمة والمتعرجة ذهاباً وإياباً (العبادي: 2019، ص 73):

الهدف من الاختبار: الدحرجة بالكرة .

الأدوات المستخدمة: شواخص عدد (5)، كرة القدم عدد (12)، ساعة توقيت، شريط قياس، بورك.

وصف الاختبار: توضع خمسة شواخص بلاستيكية على نحو تكون المسافة بين الشواخص (1 متر) والمسافة بين خط البداية والشاخص الأول وبين الشاخص الخامس وخط العودة (3 متر)، ويقوم اللاعب بالدحرجة المستقيمة من خط البداية إلى الشاخص الأول، ثم يقوم بالدحرجة بين الشواخص، وعند اجتياز الشاخص الأخير يقوم بالدحرجة المستقيمة لمسافة (3 متر) وبعدها يقوم بالاستدارة حول الشاخص ويكمل الاختيار إلى لحظة عبوره خط النهاية .

شروط الاختيار:

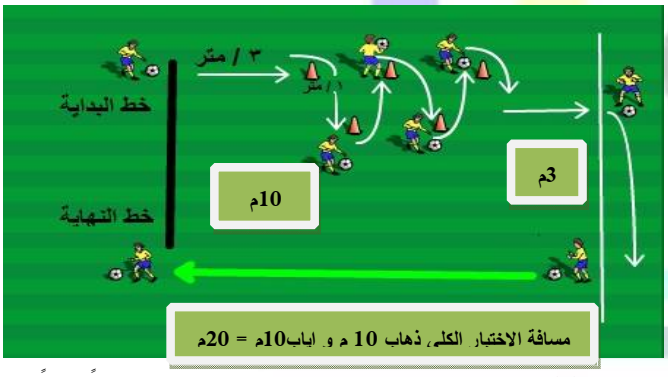
-يجب أن يدحرج الكرة بين الشواخص .

-يجب أن يعبر خط النهاية بشكل كامل كي يعود ويستكمل الاختبار .

-إذا فقد المختبر السيطرة على الكرة يعود ويكمل الاختبار من المكان الذي فقد فيه الكرة .

-يعطى لكل مختبر محاولتان .

طريقة التسجيل: يحتسب الزمن الأمثل بين المحاولتين (أفضل محاولة)



الشكل (1) يبين اختبار مهارة الدحرجة ، المستقيمة والمتعرجة ذهاباًوإياباً

2- 5-2 اختبار التهديف (العبادي: 2019، ص 74):

اسم الاختبار: التهديف نحو هدف مقسم على مربعات.

الهدف من الاختبار: قياس دقة التهديف.

الأدوات المستخدمة: كرة قدم قانونية عدد (5)، قطع حديد مختلفة الأطوال لتقسيم المرمى

إجراء الاختبار: يقسم المرمى على (9) مناطق بواسطة قطع حديد، وتوضع الكرات الخمس في منتصف خط الجزاء وعلى بعد (11 متر) من علامة الجزاء .

وصف الأداء: يقف المختبر على بعد (11 متر) من علامة الجزاء وعند أعطاء الإشارة يقوم بالتهديف .

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
ISSN: 1658- 8452

طريقة التسجيل: تحسب الدرجة بمجموع الدراجات التي يحصل عليها اللاعب من تصويب الكرات الخمسة على التقسيمات الموجودة في مرمى كرة القدم، (صفر) أذا لم تدخل الكرة التقسيمات الموجودة في مرمى كرة القدم أي خارج

الشكل (2) يبين اختبار التهديف

2-7-3 اختبار المناولة (العبادي: 2019، ص 75):

اسم الاختبار : الدحرجة والمناولة على شواخص متعددة

الهدف من الاختبار : المناولة .

الأدوات: أرض مستوية و(15) كرة قدم، و(6) شواخص كبيرة وصغيرة، صافرة ، بورك .

وصف الاختبار: يرسم خطان متوازيان عن بعض (5 متر) وبعرض (3 متر) ويبعد (10 متر) عن مجموعة من الشواخص الموزعة أمام وعلى الجانبين من خط المناولة، والمسافة بين الشاخصين الكبيرين (50سم) والصغيرين (25سم) من كلا الجانبين، وهكذا بالنسبة للشاخصين الآخرين وكما موضح بالشكل (6)، ويقوم المختبر بدحرجة الكرة لمسافة (6م) وعند وصوله إلى خط المناولة يقوم بالمناولة إلى الشواخص الموجودة في جهة اليسار بالنسبة للمختبر ومن ثَمَّ يرجع ويستلم الكرة ويدحرجها إلى خط المناولة ويقوم بالمناولة إلى المنتصف ومن ثَمَّ إلى جهة اليمين، وهكذا يكرر المحاولات (12) تكرار بواقع (4) محاولات على كل شاخص .

شروط الاختبار:

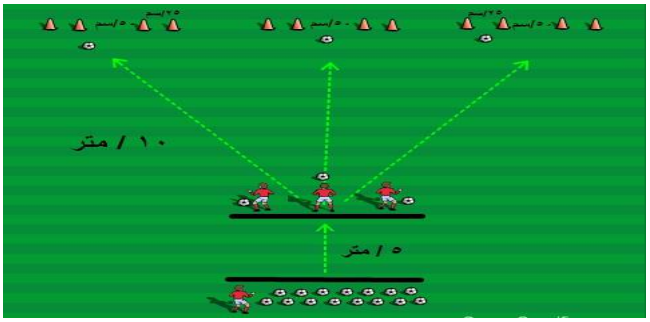
-يجب أن لا يبعد اللاعب الخط المحدد للمناولة .

-يجب أن يؤدي الاختبار بالتسلسل المطلوب نفسه .

-الدحرجة والمناولة بالقدم المفضلة لدى المختبر .

-يعطى المختبر (12) محاولة .

طريقة التسجيل: تحتسب للاعب نقطتان في حال دخول الكرة بين الشاخصين الصغيرين، ونقطة واحدة في حال دخول الكرة بالشاخص الكبير والصغير .



الشكل (3) يبين اختبار مهارة المناولة على شواخص متعددة

2-6 التجربة الاستطلاعية:

أجريت بتاريخ 2023/4/12 على عينة مؤلفة من (15)لاعباً لاعبين من خارج عينة البحث اختيروا بالطريقة العشوائية من نادي ديالى الرياضي وكان الهدف من هذه التجربة:

1-التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة.

2-كفاية فريق العمل المساعد وتفهمهم لسير العمل.

3-التأكد من سهولة تطبيق الاختبارات ومدى ملائمتها لمستوى العينة.

4-مدى استجابة اللاعبين وتفاعلهم مع الاختبارات ومدى ملائمتها لهم.

5-تحديد الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات.

6-معرفة المعوقات التي قد تظهر وتلافي حدوث الأخطاء.

2-7 الأسس العلمية للاختبارات:

2-7-1 صدق الاختبار Face validity: يقصد بصدق الاختبار " قياس الاختبار فعلا" أو حقيقة ما وضع لقياسه " (الصميدعي: 2012، ص 102). وقد اعتمد الباحث على الصدق الظاهري وهو الصدق الذي يتم التوصل إليه من خلال حكم المختصين على درجة قياس الاختبار للمادة المقاسة، وبما أن هذا الحكم يتصف بدرجة من الذاتية لذلك تم عرضة على عدد من الخبراء والمختصين في مجال كرة القدم وقد ثبت صدق الاختبار الظاهري بعد أن اتفق الخبراء على أنها تحقق الغرض الذي وضعت من اجله وملائمته للفئة العمرية قيد البحث.

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
ISSN: 1658- 8452

2- 7-2 معامل ثبات الاختبار: ثبات الاختبار يعني " إذا اجري اختبار ما على عينة ثم أعيد هذا الاختبار على العينة نفسها وتحت الظروف عينها فأن النتائج التي ظهرت في المرة الأولى هي النتائج نفسها في المرة الثانية (القمش و البوالبز: 2002، ص109). إذ تم حساب الاختبارات المهارية عن طريق التطبيق وأعادته (Test and Retest) على أفراد العينة الاستطلاعية، وبفاصل زمني قدرة خمسة عشر يوم أيام في المدة من 4/20/ وحتى 2023/5/5، وبعدها تم أيجاد معامل الارتباط البسيط (ارتباط بيرسون) بين نتائج التطبيق الأول والثاني، وإيجاد معامل الصدق الذاتي =√ الثبات، والجدول (2) يبين معامل ثبات لاختبارات التهدئة النفسية والمهارات الأساسية.

الجدول (2) يبين معامل ثبات لاختبارات التهدئة النفسية والمهارات الأساسية

ت	الاختبار	وحدة القياس	الثبات	معامل الصدق الذاتي
1	دقة التهديف	درجة	0.88	0.93
2	دقة المناولة	درجة	0.90	0.94
43	الدحرجة	الزمن (الثانية)	0.82	0.90

وقد بلغت قيمة (ر) الجدولية (0.497) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية 14

إذ وضح الجدول (18) أن قيمة معامل الارتباط المحسوبة أعلى من قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14)و التي تساوي (0.497) مما يدل على أن جميع الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية.

2- 7-3 موضوعية الاختبار: الموضوعية هي " عدم تدخل ذاتية الباحث وآرائه ومعتقداته في نتائج الاختبار (مجذوب،2003، ص154)، وأن الاختبارات التي تم استخدامها في البحث بعيدة عن التقويم الذاتي والتحيز، وواضحة وسهلة الفهم من قبل أفراد العينة وتعتمد على أدوات قياس واضحة لان نتائج تلك الاختبارات يتم تسجيلها بواسطة (الزمن/ثا) والدرجة، إذ استخدم (الزمن/ثا) في اختبار الدحرجة، و(الدرجة) لاختباري التهديف والمناولة الأمر الذي جعل الباحث يعد الاختبارات المستعملة في البحث ذات موضوعية عالية.

2- 8 الاختبارات القبلية: قام الباحث بأجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث وذلك بتاريخ 2023/5/18 وتم تثبيت كافة الظروف التي أجريت بها الاختبارات.

2- 9 التجربة الرئيسة: قام الباحثين بإعداد (60) تمريناً مهارياً ضمن المنهج التدريبي، في كل وحدة تدريبية طبقت ثلاثة تمارين إلى أربعة تمارين مهاري على المجموعة التجريبية، على أساس التجربة الاستطلاعية التي قام بها مراعيا الإمكانيات المتوفرة والمستوى العام لعينة البحث مستندا في أعداده إلى الأسس العلمية للتدريب الرياضي والى بعض المصادر والمراجع العلمية، فضلا عن مساعدة المشرف واستشارته وركز المنهج التدريبي على الشمول باستخدام التمرينات المركبة في تطوير المهارات الأساسية بكرة القدم لمهارة الدحرجة والتهديف والمناولة على لاعبي نادي ديالى الرياضي بكرة القدم للموسم 2023/2022.

قسمت العينة على مجموعتين تجريبية وضابطة بالطريق العشوائية بعدد (12لاعب) لكل مجموعة.

تم تطبيق المنهج التدريبي على المجموعة التجريبية فقط بينما طبقت المجموعة الضابطة المنهج الخاصة الخاص بمدرب الفريق، وقد خضعت الوحدات التدريبية للأشراف المباشر من قبل الباحث بمساعدة مدرب الفريق ومساعدة .

تضمن المنهج التدريبي (11 أسبوعاً) خلال مرحلة الاعدد الخاص التي تسبق مرحلة المنافسات بواقع (3) وحدات في الأسبوع كانت أيام (السبت، ولاثنين، والخميس)، وبذلك بلغ مجموع الوحدات التدريبية (32) وحدة إذ تم تطبيق المنهج التدريبي في يوم 2022/5/20 في تمام الساعة الثالثة والنصف عصراً، وانتهت التجربة الرئيسة بتاريخ 2023/8/8 د

قسمت الوحدة التدريبية على وفق أقسام الوحدات الثلاث وهي القسم التحضيري والرئيس والختامي وقد طبقت تمرينات البرنامج التدريبي المهارية وتمرينات التهدئة النفسية بالقسم الرئيس من الوحدة التدر يبية .

بلغت الوحدة التدريبية الواحدة (90) دقيقة إذ كان نصيب القسم التحضيري (15) دقيقة اشترك فيها الفريق بأكمله المجموعتين التجريبية والضابطة ، والقسم الرئيسي (70) دقيقة طبقت على المجموعة التجريبية فقط، بينما تلقت المجموعة الضابطة بالتوقيت نفسه التمرينات الخاص بالمنهج التدريبي لمدرب الفريق، والقسم الختامي (5) دقائق اشترك في أدائه الفريق بأكمله.

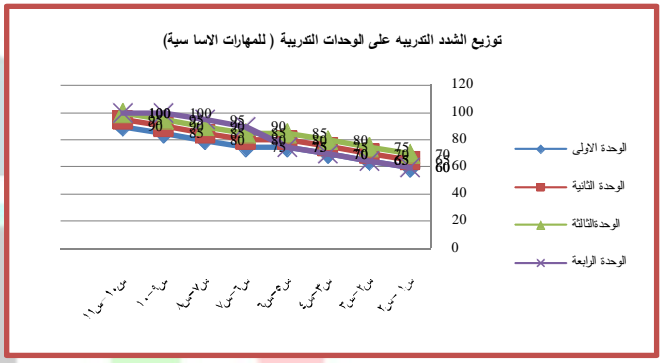
بلغ مجمل الوقت الكلي بالدقائق لتمرينات المنهج التدريبي

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
ISSN: 1658- 8452

(2240) وبنسبة 100% من التمرينات المهارية والنفسية التي طبقت بالمنهج التدريبي.

اعتمد الباحث في تطبيق تمرينات المنهج التدريبي على طريقة التدريب الفتري (مرتفع ومنخفض الشدة) في تطوير دقة المهارات الأساسية الدحرجة والمناولة التهديف بكرة القدم.

اتبع الباحث التموج في حمل التدريب للمنهج التدريبي (3 : 1)، كذلك تم استخدام الأجهزة والأدوات المساعدة في تطوير العملية التدريبية والارتقاء بالمستوى المهاري للاعبين الشباب كرة القدم



الشكل (4) يوضح التموج الذي استخدم في الوحدات التدريبية

تم توزيع الوقت على الوحدات التدريبية وكما يأتي :

بلغ وقت القسم التحضيري 480 دقيقة .

بلغ وقت القسم الرئيسي 2240 دقيقة .

بلغ وقت القسم الختامي 160 دقيقة .

إذ اعتمد المنهج التدريبي على الخصائص الآتية (إبراهيم، 2013، ص88):

مراعاة مبدأ التنوع والمرونة في أداء التمرينات داخل الوحدة التدريبية حتى لا يشعر الشاب بالملل والرتابة.

مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين.

إتباع مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.

ساهم في رفع الروح المعنوية للاعبين وتقوية إرادتهم.

ساهم في تحقيق الأهداف العامة والخاصة.

اخذ بنظر الاعتبار توافر الأجهزة والأدوات.

2- 7 الاختبارات البعدية: قام الباحث بأجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث وذلك بتاريخ 2023/8/10 وبنفس الظروف التي أجريت بها الاختبارات القبلية.

2- 8 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية spss وذلك لاستخراج نتائج البحث.

3- عرض نتائج المهارات الأساسية ومناقشتها:

3- 1 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

بعد أن حصل الباحث على الدرجات والبيانات لمتغيرات البحث وتطبيق المنهج التدريبي عن طريق الاختبارات القبلية والبعدية الخاصة بمجموعتي البحث وبعد استخدام المعالجات الإحصائية المناسبة لها كانت النتائج ما يأتي:

جدول (3) يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات ألمعياريه و فرق الأوساط الحسابية والانحرافات الفروق وقيمة t المحسوبة ونسبة الخطأ في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		س ف	ع ف	Tالمحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
		س	ع	س	ع					
الدحرجة	ثانية	9.167	1.337	5.167	0.807	4.000	1.430	9.688	0.000	معنوي
المناولة	درجة	12.083	1.881	15.750	2.340	-3.667	3.447	3.685	0.004	معنوي
التهديف	درجة	8.000	1.537	14.250	2.221	2.800	7.732	2.800	0.000	معنوي

ومن خلال اطلاعنا على الجدول (3) يتبين ويتضح قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروق الأوساط وانحراف الفروق و قيمة (t) ونسبة الخطأ لكل من:

الدحرجة

إذ بلغ الوسط الحسابي للدحرجة في الاختبار القبلي هو (9.167) بانحراف معياري (1.337)، وفي الاختبار البعدي هو (5.167) بانحراف معياري (0.807)، وان فرق الأوساط بين القبلي والبعدي هو (4.000) وانحراف الفروق هو (1.430) وبالنتيجة كانت قيمة (t) المحسوبة هي (9.688)، ونسبة الخطأ (0.00) اقل من مستوى والدلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي .

المناولة

أما الوسط الحسابي للمناولة في الاختبار القبلي فقد بلغ (12.083) بانحراف معياري (1.881)، وفي الاختبار البعدي هو (15.750) بانحراف معياري (2.340)، وان فرق الأوساط بين القبلي والبعدي هو (-3.667) وانحراف الفروق هو (3.447) وبالنتيجة كانت قيمة (t) المحسوبة هي (3.685)، ونسبة الخطأ (0.004) اقل من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي .

التهديف

وبلغ الوسط الحسابي للتهديف في الاختبار القبلي هو (8.000)

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
ISSN: 1658- 8452

بانحراف معياري (1.537)، وفي الاختبار البعدي هو (14.250) بانحراف معياري (2.221)، وان فرق الأوساط بين القبلي والبعدي هو (6.250-) وانحراف الفروق هو (2.800) وبالنتيجة كانت قيمة (t) المحسوبة هي (7.732)، ونسبة الخطأ (0.00) اقل من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي .

3- 2 مناقشة نتائج المجموعة التجريبية:

من خلال عرض النتائج وتحليلها في الجدول(3) السابق للمجموعة التجريبية التي أظهرت بأن هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في المهارات الثلاثة ولصالح الاختبار ألبعدي، ويعزو الباحثين هذا التطور الى المنهج التدريبي الذي أعده الباحثين بأسلوب علمي خضع لنظريات التدريب الرياضي وقوانينه، فضلاً عن حسن تطبيق وترابط التمرينات ومفرداته المناسبة لقدرات اللاعبين واهتمام المدربين وحثهم المستمر للاعبيهم للارتقاء بالمستوى المهار ي مما أدى الى تطوير الدحرجة والمناولة والتهديف، " فكلما زاد الاهتمام بالتدريب ارتفع أداء اللاعبين في تطبيق المهارات الأساسية "(كماش: 1999، ص15). أن تمرينات المنهج التي أعدت بشكل منظم ومتقن وكررت بشكل جيد وعززت بتغذية راجعة جيدة وكانت بينها فترات راحة كافية قد اختصرت الوقت بالوصول الى الهدف وهذا ما أكده (Schmidt) إذ أكد " أن مقدار الوقت الذي يقضيه المتعلم أو المتدرب في ممارسته للتمرينات هو ليس المؤثر الوحيد في التطور الحاصل في المستوى وإنما نوعيته أيضا، إذ نجد أن المتدربين في بعض الأحيان يبذلون جهدا كبيرا ولساعات طويلة في تمرين غير مؤثر مما يسبب لهم الفشل والإحباط لذا يجب أن يكون المدرب متقننا ومنظما لبناء هيكل التمرين بأسلوب مؤثر (Schmidt: 2001، p81) أن المنهج التدريبي قد راعى أن تكون التمرينات المهارية بعد الإحماء مباشرة كون اللاعب لم يجهد من أداء التمرينات حتى يتمكن من التركيز على أداء المهارة وبدقة عالية وهذا ما أكده حسن السيد إذ أكد " أن التدريب على المهارات الأساسية يجب أن يكون بعد الجزء الإعدادي مباشرتاً لان تدريب وتعليم العناصر المهارية يتطلب مقدرة عالية من التركيز ولا يمكن أن يتم هذا عندما يكون اللاعب مجهداً (أبو عبدة: 2010، ص73).

3- 3 عرض نتائج المجموعة الضابطة:

الجدول (4) يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات ألمعياريه وفرق الأوساط الحسابية والانحرافات والفروق وقيمة t المحسوبة ونسبة الخطأ في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		س ف	ع ف	المحسوبة T	نسبة الخطأ	الدلالة
		س	ع	س	ع					
الدحرجة	ثانية	8.417	1.165	7.846	0.909	0.571	.453	4.365	.001	معنوي
المناولة	درجة	11.167	1.642	13.333	1.231	-2.167	.835	8.990	.000	معنوي
التهديف	درجة	7.500	2.195	11.500	1.382	-4.000	1.348	10.276	.000	معنوي

من خلال اطلاعنا على الجدول (25) يتضح قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروق الأوساط وانحراف الفروق وقيمة (t) ونسبة الخطأ لكل من:

الدحرجة

بلغ الوسط الحسابي للدحرجة في الاختبار القبلي هو (8.417) بانحراف معياري (1.165)، وفي الاختبار البعدي هو (7.846) بانحراف معياري (0.909)، وان فرق الأوساط بين القبلي والبعدي هو (0.571) وانحراف الفروق هو (0.453) وبالنتيجة كانت قيمة (t) المحسوبة هي (4.365)، ونسبة الخطأ (0.001) اقل من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي .

المناولة

وبلغ الوسط الحسابي للمناولة في الاختبار القبلي هو (11.167) بانحراف معياري (1.642)، وفي الاختبار البعدي هو (13.333) بانحراف معياري (1.231)، وان فرق الأوساط بين القبلي والبعدي هو (2.167-) وانحراف الفروق هو (0.835) وبالنتيجة كانت قيمة (t) المحسوبة هي (8.990)، ونسبة الخطأ (0.000) اقل من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي .

التهديف

بلغ الوسط الحسابي للتهديف في الاختبار القبلي هو (7.500) بانحراف معياري (2.195)، وفي الاختبار البعدي هو (11.500) بانحراف معياري (1.382)، وان فرق الأوساط بين القبلي و البعدي هو (4.000-) وانحراف الفروق هو (1.348) وبالنتيجة كانت قيمة (t) المحسوبة هي (10.276)، ونسبة

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
ISSN: 1658- 8452

الخطأ (0.000) اقل من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي .

3- 4 مناقشة نتائج المجموعة الضابطة:

إذ أظهرت مناقشة النتائج ومن خلال عرض وتحليل نتائج المجموعة الضابطة

في الجدولين (4) وللأمانة العلمية تبين أن هناك فروق معنوية أيضا في جميع المتغيرات المدروسة (دحرجة، مناولة، تهديف) للمجموعة الضابطة لصالح الاختبارات البعدية، ويعزو الباحثين السبب الى تدريباتهم المستمرة والتمرينات المستخدمة، إلا أن تطورها ليس بمستوى المجموعة التجريبية وهذا ما تؤكده فروق الأوساط الحسابية للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والاختبار البعدي .

لذا أن التدريب المستمر على مهارة معينة حتماً سيؤدي ذالك نسبة من التطور وخصوصاً إذا ما كانت التدريبات والتمرينات مناسبة وهذا ما أكده (غازي صالح، 2008) إذ أكد " أن على المدرب اختيار تمرينات مناسبة وطرق مثالية في تنفيذها بما ينسجم مع الأعداد المهاري (محمود: 2008، ص57)، فضلاً عن الى ان التغذية الراجعة وهذا ما أكده (يعرب خيون، 2010) إذ أكد "كلما زادت معلومات التغذية الراجعة سوف يؤدي ذلك الى أداء أحسن قياسا الى المعلومات العامة وقد وجد الباحثون بان التغذية الراجعة عالية المستوى تكون بتحسين الأداء حتى عند المتعلمين (خيون: 2010، ص28).

3- 5 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشة:

لغرض معرفة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المهارات الأساسية والتهدئة التقسية وبحسب ما مبين بالجدول (5)

جدول (5) يبين قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبارات القبلية والبعدية للمجمو عتين التجريبية والضابطة وقيمة t المحسوبة ونسبة الخطأ

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		T المحتسبة	نسبة الخطأ	الدلالة
		س	ع	س	ع			
الدحرجة	ثانية	5.167	0.807	7.846	0.909	7.636	.000	معنوي
المناولة	درجة	15.750	2.340	13.333	1.231	3.166	.004	معنوي
التهديف	درجة	14.250	2.221	11.500	1.382	3.642	.001	معنوي

ومن خلال اطلاعنا على الجدول (5) يتبين ويتضح قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروق الأوساط وانحراف الفروق وقيمة (t) ونسبة الخطأ لكل من:

الدحرجة

يتبين أن الوسط الحسابي للدحرجة في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية هو (7.846) بانحراف معياري (0.909)، وفي الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة هو (5.167) بانحراف معياري (0.807)، وبالنتيجة كانت قيمة (t) المحسوبة هي (7.636)، بينما نسبة الخطأ (0.00) اقل من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي .

المناولة

إذ بلغ الوسط الحسابي للمناولة في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية هو (13.333) بانحراف معياري (1.231)، وفي الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة هو (15.750) بانحراف معياري (2.340)، وبالنتيجة كانت قيمة (t) المحسوبة هي (3.166)، ونسبة الخطأ (0.004) اقل من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي .

التهديف

وبلغ الوسط الحسابي للتهديف في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية هو (11.500) بانحراف معياري (1.382)، وفي الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة هو (14.250) بانحراف معياري (2.221)، وبالنتيجة كانت قيمة (t) المحسوبة هي (3.642)، ونسبة الخطأ (0.001) اقل من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي .

إذ أظهرت مناقشة النتائج أن هناك فروق معنوية في الاختبارات البعدية للمجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية إذا ما لاحظنا الأوساط الحسابية للمجموعتين، فالأوساط الحسابية للمجموعة التجريبية اكبر منها في المجموعة الضابطة إلا إذا كانت وحدة القياس زمن فتكون الأفضلية للوسط الحسابي الأقل كما في حالة مهارة الدحرجة، ويعزو الباحثين سبب تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبارات والفروق المعنوية الى المنهج التدريبي الذي أعده الباحثين كان له الأثر الفعال في تطوير وأداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم لديهم، فالمنهج المعد بشكل علمي ومبني على قواعد علم التدريب الرياضي

يكون له تأثير كبير في تطور المهارات وهذا ما أكده (عماد زبير وشامل كامل) " فكلما زاد الاهتمام بالقاعدة العلمية والوسائل التكنولوجية في العملية التدريبية كلما ارتفعت النتائج المرجوة ويحقق الهدف المطلوب (احمد، محمد: 2005، ص36)، فضلاً عن أن التمرينات كانت مشابهة لمواقف وحالات اللعب وهذا أدى إلى تطور اللاعبين حتى في توافق حركاتهم مع الكرة ومن ثم أداء المهارات بدون أخطاء " إذ كلما زاد الاهتمام بتقديم تدريبات مماثلة إذ كلما زاد الاهتمام بتقديم تدريبات مماثلة لموقف المنافسة أمكن تعليم اللاعبين المهارة الصحيحة على نحو أفضل (فوزي: 2008، ص80). إن " الممارسة وبذل الجهد بالتدريب والتكرارات المستمرة ضرورية في عملية التدريب وتساعد في عملية تفاعل الفرد مع المهارة والسيطرة على، والتدريب المستمر وحده يزيد من تطور المهارة وإتقانها (شاكر: 2015، ص130) وكذلك " يعتبر التدريب الرياضي الصحيح المبني على قواعد وأصول علمية أساسا للنهوض بالنشاط الرياضي المختار البشتاوي و الخواجا: 2010، ص 123).

أن التدريب المنتظم المبني على أسس صحيحة من حيث الشدة والحجم والفترات الراحة له تأثيرات كبيرة في تطوير اللاعبين بدنيا ومهارياً ونفسياً في بعض الأوقات وهذا ما أكده (العائذي، 2011) " أن عدم انتظام التدريب يؤدي الى منع التطور التدريبي للمستوى من جهة وتطوره بشكل بطئ من جهة أخرى ولهذا السبب يرفض (هارة) فترات الراحة الطويلة في التمارين ويؤكد أن الفائدة من الوحدات التدريبية تقل بدرجة كبيرة حتى أنها تضيع في بعض الأحيان أذا كانت فترات الراحة طويلة (العائذي: 2011، ص57)، أن للشدة المستخدمة والتدرج والتموج والنسب المستخدمة ولتوزيع هذه الأحمال بصورة منتظمة ومبرمجة ومبنية على أسس علمية والتي تتخللها فترات راحة بينية طويلة وقصيرة بين التكرارات وبين المجاميع مما ساعدت على ظهور حالة التكيف خلال فترت المنهج التدريبي ولتلافي الحمل الزائد نتيجة الأحمال التدريبية وبالتالي أدت الى حدوث تغيرات ايجابية لدى أفراد عينة البحث، ويشير (عادل عبد البصير وايهاب عادل عبد البصير، 2004) " أن الهدف من التدريب صورتان الصورة العليا باستخدام فترة راحة نسبية طويلة لتحقيق هدف التدريب بإثارة وخفض حمل التدريب أما الصورة السفلى فترة راحة بينية صغيرة لتحقيق هدف التدريب بالإثارة والاحتفاظ بحمل التدريب (البصير: 2004، ص210). ومن خلال ذلك يرى الباحث إلى أن "تطور الحالة التدريبية يعود إلى أن التوازن بين أحجام التدريب للإعداد والمنافسات فضلاً عن مراعاة العلاقة بين الشدة والراحة وكلها عوامل تساعد اللاعب على التطور بالتدريب دون حدوث أي تأثيرات جانبية.

4- الخاتمة:

يستنتج الباحثين الى إن التمرين المستخدمة في المنهج التدريبي كانت مؤثرة وذو فاعلية عالية جداً في تطور المهارات الأساسية لعينة البحث واستخدام التمرينات المشابهة للأداء المهاري وتداخل المهارات في بعض التمرينات أدت تطور سريع و الاقتصاد بوقت التدريب.

ويوصي الباحثين الى الإفادة من المنهج التدريبي المعد من قبل الباحثين وبناء مناهج تدريبية مشابهة لتطوير بعض الصفات المهارية الأخرى الخاصة بكرة القدم واعتماد التمرينات المهار ية التي أعدها الباحثين في المناهج التدريبية كونها أثبتت كفاءتها وتحقيقها الهدف المنشود والتأكيد على ضرورة الاهتمام بكميات الشدة التي يتعرض لها اللاعب، فيجب أن تكون موضوعة بعناية فائقة وضرورة إعطاء فترات راحة كافية لاستعادة شفاء الأجهزة الوظيفية وإجراء دراسات وبحوث على فئات أخرى، وخاصة فئة النساء .

المصادر:

[1] احمد امين فوزي؛ **سيكولوجية التدريب الرياضي للناشئين**، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2008).

[2] حسن السيد ابو عبدة؛ **الأعداد المهاري للاعبي كرة القدم (النظرية والتطبيق)**، ط8: (مصر، جامعة الإسكندرية، 2010).

[3] صالح شافي العائذي؛ **التدريب الرياضي افكارة وتطبيقاته**: (دمشق، دار العرب، 2011).

[4] عادل عبد البصير وإيهاب عادل عبد البصير؛ **تدريب القوة العضلية والتكامل بين النظريات والتطبيق**: (الإسكندرية، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، 2004).

[5] علي خليفة بريص العبادي؛ تأثير منهج تدريبي في التهدئة النفسية وتطوير دقة أداء بعض المهارات الأساسية للشباب بكرة القدم: (أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة ديالى، 2019).

[6] عماد زبير احمد، شامل كامل محمد؛ **لتكنيك والتكتيك في خماسي كرة القدم (FUTSAL)**، ط1: (بغداد، شركة السندباد للطباعة، 2005).

[7] غازي صالح محمود؛ **كرة القدم مفاهيم تدريب**: (العراق، مكتب زاكي للطباعة، 2008).

[8] فاروق مجذوب؛ **طرائق ومنهجية البحث العلمي في علم النفس**، ط2: (بيروت، شركة المطبوعات للتوزيع والنشر، 2003).

[9] لؤمي غانم الصميدعي (وآخرون)؛ **الإحصاء والاختبار في المجال الرياضي**: ط1: (اربيل، 2012).

[10]محمد البشتاوي واحمد الخواجا؛ **مبادئ التدريب الرياضي**، ط2: (الأردن، عمان، دار وائل للنشر، 2010).

[11] مصطفى القمش ومحمد البوالبز؛ **القياس والتقويم في التربية الخاصة**، ط1: (عمان الأردن، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع، 2002) .

[12]نبيل محمود شاكر؛ **علوم الحركة**؛ (جامعة ديالى، المطبعة المركزية، 2015) .

[13] يعرب خيون؛ **التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق**، ط2: (العراق، الكلمة الطيبة، 2010).

[14]يوسف لازم كماش؛ **المهارات الأساسية بكرة القدم-تعليم-تدريب**: (عمان، دار الخليج، 1999).

[15]Schmidt .A. ;Richard and Craig.Weisberg ؛(OP ،Cit ،2001)

[16]Thomas Dooley; Soccer–Dribbling and Feinting: (USA, New York, 2015).

الملاحق:

الملحق (1) يوضح نموذج لوحدة تدريبية

الوحدة التعليمية والتدريبية: الأولى

التاريخ : 2023/5/20

الهدف: تعليم وتنمية المهارات الثلاث.

الزمن: 90د

ت	القسم	الوقت	التفاصيل	الملاحظات
1	التحضيري	15د	1- الاصطفاف واخذ الحضور وشرح واجبات وأهداف الوحدة التعليمية . 2- تمرينات الإحماء والإعداد العام والنمطية وتهيئة جهازي الدوران والتنفس	مشاركة الجميع
2	الرئيسي	70د	الزمن الكلي	الراحة هنا بين تمرين وأخر 30 ثا او اقل وبين مجموعة واخرى 60 ثا
		10 د	عرض كيفية التنفيذ للمهارات	
		60 د	* تعليم ممارسة وتصحيح الأخطاء .	
			1- (تمرين المناولة)	26 تكرار
			2- (تمرين الدحرجة)	20تكرارات
			3- (تمرين الإخماد)	36 تكرار
3	الختامي	5 د	تمارين استرخاء .	

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
ISSN: 1658- 8452

الجاذبية الشخصية الرياضية لمدرسي التربية الرياضية وعلاقته بالإنجاز في بعض الألعاب الفرقية

سيف لقمان حسن [1] أ.م.د أحمد هشام احمد الهلالي [2]
كلية التربية الأساسية/جامعة الموصل [1]
كلية التربية الأساسية/جامعة الموصل [2]
([1] Ahmed_Hisham@uomosul.edu.iq)

المستخلص: التعرف على درجة الجاذبية الشخصية الرياضية ومجالاته لمدرسي التربية الرياضية من وجهة نظر الطلاب المشاركون في الألعاب الفرقية (كرة القدم وكرة السلة وكرة الطائرة).

التعرف على العلاقة بين الجاذبية الشخصية الرياضية لمدرسي التربية الرياضية والإنجاز الرياضي لدى الطلاب المشاركون في الألعاب الفرقية (كرة القدم وكرة السلة وكرة الطائرة).

واستخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والارتباطي لملائمته طبيعة البحث. " وتكون مجتمع البحث الحالي من طلاب المراحل الإعدادية في محافظة نينوى البالغ عددهم (390) لاعبا، ويمثلون (9) مدارس. وكانت عينات البحث كالتالي:

عينة البحث: تم تطبيق مقياس (الجاذبية الشخصية الرياضية) على (100) لاعبا من مجتمع البحث ويمثلون نسبة (25.65%) من عينة البحث الكلي ليمثلوا عينة التطبيق، لغرض تطبيق المقياس عليهم

عينة الثبات: تمثل عينة الثبات على طلبة (مدرسة إعدادية بعشيقة للبنين) وكان عددهم (30) لاعب يمثلون نسبة (7.69%)

عينة التجربة الاستطلاعية: تمثل عينة التجربة الاستطلاعية على (إعدادية الحمدانية للبنين) وكان عددهم (15) لاعب يمثلون نسبة (3.85%).

استخدم الباحثان الو سائل التالية:-**مقياس الجاذبية الشخصية الرياضية والذي قام الباحثان ببنائه:** قام الباحثان ببناء مقياس الجاذبية الشخصية الرياضية لمدرسي التربية الرياضية في مدارس محافظة نينوى وقد تضمن المقياس (37) فقرة وبعد أن توافرت الشروط العلمية للمقياس وتم الحصول على الانجاز للفرق الرياضية للألعاب الفرقية (كرة قدم،كرة سلة، كرة طائرة) الخاصة بكل مدرسة والمشاركة بالدوري المدرسي للعام 2024/2023من مديرية النشاط الرياضي المدرسي .

إما بالنسبة للاستنتاجات توصل الباحثان الى:

1-يتمتع المدرسين في مدينة الموصل بصورة عامة بدرجة ايجابية للجاذبية الشخصية من خلال النتائج التي أفرزتها نتائج البحث.

2-تؤثر الجاذبية الشخصية لمدرسي التربية الرياضية في مدارس محافظة نينوى بالانجاز الرياضي في الفعاليات (قدم، سلة، طائرة) من وجهة نظر الطلاب المشاركين في النشاطات الرياضية.

الكلمات المفتاحية: الجاذبية- الشخصية الرياضية- مدرسي التربية الرياضية- الإنجاز - الألعاب الفرقية

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
ISSN: 1658- 8452

1- المقدمة:

أن الإنسان في وقتنا الحاضر وفي ظل الظروف المحيطة به لا بد أن يعمل وبصورة دائمه على مواصلة تقييم سلوكه ومجموع خبراته المكتسبة حتى يتمكن من إدخال التعديلات اللازمة لسلوكياته وتصرفاته ونظرا لان القيم الجامدة تعمل على حرمان الإنسان من التفاعل مع الخبرات الجديدة فأنة يجب التحلي بالمرونة اللازمة لمساعدته على التوافق مع متطلبات الحياة التي لا تتوقف عن التطور ومن خلال ذلك يجب علية أن يبتعد عن ارتداء القناع المزيف الذي يقوم بخداع الآخرين بوَلاَشَكَّ أنّ شخصيّة الأستاذ وجاذبيّته لها أهميّة كبيرة في المنظومة التّعليمية والتّدريسية ككل فالأستاذ الذّي يم تلكحضوراً مُميز أو قدرة على التّأثير الإيجابي وعلاقات شخصيّة ناجحة من خلال التواصل الفّعال مع الآخرين والطلبة على وجه الخصوص سيحقق النّجاح في شتى المجال أنما ينعكس بدوره إيجابياً على تحصيلهم الدّراسي و تحرير الطّاقات الإبداعية لديهم.

ويفترض المفهوم التقليدي للجاذبية أن عددا قليلا من الأشخاص الاستثنائيين هم فقط الذين يمتلكونها ويتضمن هذا المفهوم صفات غامضة سحرية في الغالب وان الشخص أما مولود بها أو لا، كما أن الجاذبية هي خاصية شخصية نادرة تنسب الى القادة الذين يثيرون حماسا وتفانيا شعبيا شديدا تمكن الفرد من التأثير على الآخرين أو قوة غير عاديه وهي قوة أو صفة شخصية أو قدرة طبيعية وجميعها توكد على أنها ميزة شخصية نادرة أو جاذبية شخصية وربما ينكر البعض الصفة الروحية أو القوة الخارقة لأنهم لا يومنون بها ولكن الحقيقة التي لا يمكن لأحد أن ينكرها هي وجود خاصية غير مفسرة والتي في بعض الناس تعتبر جذابة (Martins,2016,3-4)، وللجاذبية الشخصية العديد من الفوائد التي تعود على الشخصية كالتأثير الإيجابي في الآخرين والنجاح في العمل وإقامة العلاقات الشخصية الناجحة وحل المشكلات والتواصل الفعال مع الآخرين (الجاجان: 2016، 35).

فالجاذبية تشير الى خصائص الشخصية الإيجابية الجذابة نفسيا ومعرفيا والمرغوبة اجتماعيا على النحو الذي يتميز به الفرد بالقبول والتصديق العلمي والاجتماعي بحيث أن وجدت عند شخص معين قدرا ومهارات لجذب الآخرين نحوه و نحو المادة الدراسية والعلمية وشكل قوة تأثير ومركز استقطاب لأفراد الجماعة التي يتعامل وبفاعل معها يكون جذابا ولطيفا على النقيض من ذلك الخصائص السلبية المنفردة والطاردة (باعباد: 2012، 457) وتعتبر (كوبانا، 2012) أن من أهم عناصر أو مفاتيح الجاذبية الشخصية (الكاريزما)(هي قوة الحضور، والطاقة الإيجابية، والحماس، والدفء الروحي كما أنها مصدر قوة للشخص الذي يمتلكها وسمة سلوكية يمكن فهمها وقياسها وتطويره ولها العديد من الفوائد التي تعود على الشخصية كالتأثير الايجابي في الآخرين والنجاح في العمل وإقامة العلاقات الشخصية الناجحة وحل المشاكل والتواصل الفعال مع الآخرين (الجاجان: 2016، 35) ويعتبر مدرس التربية الرياضية عنصر هام لا يمكن إخراجه من هذه العملية وواجباته المهنية التي تقع على عاتقه في المدرسة أو المركز التربوي الذي يعمل به حيث أنها في نفس الوقت تُعبّر عن توقعاته تجاه عمله وطلبته من أنشطة وفعاليات يبذلها ويجب أن يتصف بشخصية رياضية قوية تتميز بوجود الحماس والأخلاق الحميدة الطيبة، والاتزان الانفعالي الاجتماعي أن يكون معداً إعداداً مهنياً متكاملاً للعملية التعليمية والتدريس وان يمتلك معلومات وثقافة تؤ هله لقيادة الفرق الرياضية التي يقوم بتدريبها (http// www.earabicom).

وتختلف الألعاب الفرقية عن باقي الألعاب الأخرى من حيث خصائصها ومميزاتها ولأنها تتطلب من اللاعبين امتلاكهم روحاً معنوية عالية ومقداراً كبيرا من ضبط النفس والتعاون فيما كفريق واحد من خلال تضافر الجهود والتحضير والإعداد للاعبين والألعاب الفرقية تعد أكثر الألعاب تشويقا وتحفيزا وهذا لا يتحقق إلا من خلال انضباط اللاعبين والتزامهم وتنافسهم فيما بينهم وكمحصلة نهائية للظفر والفوز بالمباريات وتحقيق أهدافهم التي سعوا الى انجازها وان ارتفاع مستوى الالتزام تجاه العمل والتدريب في الفريق ينتج عنه انخفاض في مستوى الظواهر السلبية والتي تعاني منها جل المؤسسات والفرق الرياضية (الوزان: 2006،

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
ISSN: 1658- 8452

16)، ومن هنا تبرز أهمية الدراسة الحالية في تناولها موضوعا يعد نادراً في البيئة العربية عامة والبيئة المحلية خاصة وهو موضوع الصفات الجذابة التي يتمتع بها مدرس التربية الرياضية والتي من خلالها ينجذبون الطلبة الرياضيون به وعلاقتها بالانجاز للطلبة الذين يمثلون الفرق الرياضية (الألعاب الفرقية) في مدارسهم أما من الناحية التطبيقية الإجرائية فتتبع أهمية الدراسة الحالية كونها تستخدم مقياساً متخصصاً يتمتع بخصائص سايكومترية جيدة من حيث معاملات الصدق والثبات وبطرق مختلفة يمكن استخدمها لتحقيق أهداف دراسات لاحقة كما توفر الدراسة معرفة تساعد في خلق تصور يركز على النواحي الإيجابية كاستحقاق أفعال الشباب وتوجههم لحياة أكثر إنسانية وأكثر جدية.

مشكلة البحث

إن الأفراد في البلاد النامية ومن ضمنهم مدرسي التربية الرياضية مازالوا يتخبطون ويبحثون عن نماذج ذو جاذبية شخصية يمكن الأخذ بها ومنها والتفاعل معها وكذلك المؤسسات التربوية بداء من الأسرة وصولا الى الجامعة تفتقر مناهجها وأساليبها التربوية والمعرفية الى الاهتمام بالإنسان و ان موضوع الجاذبية الشخصية هدف يفتقر الى وسائل وأساليب يعتمدونها المدرسين في تقمص بعض جوانب شخصياتهم وهم مقبلون على حياة مهنية ووظيفية واجتماعية وهذه ناجمة من غياب أساليب التنشئة الأسرية لكي يأخذ منها في بناء شخصياتهم ومهما كانت الكتب والمناهج جديدة وحديثة والوسائل التكنلوجيا متوفرة ومتطورة، والمباني متاحة وواسعة والإدارة رشيدة وفاعلة فلن يكون لها معنى ألا بالمدرس المتميز بكل ما يملك من معارف وعلوم ثقافية وبما يتحلى به من صفات أخلاقية وشخصية واجتماعية وبمدى إيمانه بوظيفته وأداءه لمهنته والتزامه بآدابها واخلاقياتها.

وبالرغم من التقدم العلمي في أدوات القياس والتقويم في مختلف العلوم الإنسانية إلا أن القياس في مجالات الجاذبية الشخصية الرياضية المختلفة (على حد علم الباحثان) لم يحظى بالقدر المناسب من الاهتمام، ومن خلال القراءات النظرية والاطلاع على البحوث والدراسات في هذا المجال لم يستدل على أي دراسة تستهدف الجاذبية الشخصية لعينة البحث الحالي ومن هنا تبرز مشكلة البحث والتي تتمثل في دراسة العلاقة بين الجاذبية الشخصية الرياضية لمدرسي التربية الرياضية والانجاز للفرق الرياضية الذين يمثلون مدارسهم في الألعاب الفرقية مما دفع الباحثان القيام بهذه الدراسة من منطلق كون الممارسة ترتبط تقدمها بمقدار المعارف التي يكتسبها الفرد، وتشجيع العاملين في المدارس والأندية الرياضية بالعراق على الممارسة الإيجابية (المشاهدة والممارسة) التي تسهم بشكل جاد وفعال في التنمية الشاملة لجميع جوانب الشخصية للعاملين في مجال التربية و التعليم بالعراق وتعويدهم على الأنشطة المميزة وأتساع دائرة الممارسة بعد فهم فلسفة الجاذبية الشخصية وأهدافها وعلاقتها بالنواحي النفسية والاجتماعية والصحية ومعر فة الإمكانات والأماكن المفيدة والتي من خلالها يمكن للمدرسين أن يصلوا إلى الفهم الصحيح للشخصية والجاذبية .

أهداف البحث

التعرف على درجة الجاذبية الشخصية الرياضية ومجالاته لمدرسي التربية الرياضية من وجهة نظر الطلاب المشاركون في الألعاب الفرقية (كر ة القدم وكر ة السلة وكرة الطائرة).

التعرف على العلاقة بين الجاذبية الشخصية الرياضية لمدرسي التربية الرياضية والإنجاز الرياضي لدى الطلاب المشاركون في الألعاب الفرقية (كر ة القدم وكرة السلة وكرة الطائرة).

مجالات البحث

المجال الزماني: من الفترة 2022/9/1 لغاية 2023|7|3 .

المجال المكاني: قاعات منتدى الحدباء الرياضي في الموصل .

تحديد المصطلحات

الجاذبية هي قوّة الشّخصية وسِحرها، والقدرة على الإلهام والتّواصل مع الآخرين، وهي الحضور الفعّال والرائع (Magnetism,2018,7).

الجاذبية الشّخصية للأستاذ التربية الرياضية في المرحلة الثانوية

السلوكيات الإيجابية للأستاذ في الفصول الدراسية الثانوية، كالمعرفة، والصفات الشخصية، وتقنيات التدريس، والدعابة، والتي

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
ISSN: 1658- 8452

يمكن أن تجذب بشدّة الطلاب للتعليم والتدريب (Huang and Lin, 2014, p2).

الإنجاز الرياضي

هو المستوى الذي يحققه الرياضي وينعكس على قابليته المتأثرة بنوع الحافز وشدته بالمتغيرات الشخصية والظرفية (خلف: 2007، 24) .

أعلى مستوى يصل إليها الرياضي من خلال إتقان الأداء لغرض الوصول الى تحقيق الهدف المطلوب (اللامي: 2004، 184)

2- 1 منهج البحث: عرَّف بأنه " الطريقة التي يتبعها الباحثان في دراسة مشكلة ما" (المحمودي: 2019، 35)، إذ استخدم الباحثان الأسلوبين المسحي والارتباطي لملائمتهما وطبيعة الدراسة الحالية.

2- 2 مجتمع البحث: تكون مجتمع البحث الحالي من طلاب المراحل الإعدادية في محافظة نينوى البالغ عددهم (390) لاعبا، ويمثلون (9) مدارس وكما موضح في الجدول (1).

2- 2-1 عينات البحث

عينة البحث: تم تطبيق مقياس (الجاذبية الشخصية الرياضية) على (100) لاعبا من مجتمع البحث ويمثلون نسبة (25.65%) من عينة البحث الكلي ليمثلوا عينة التطبيق، لغرض تطبيق المقياس عليهم

عينة الثبات: تمثل عينة الثبات على (مدرسة إعدادية بعشيقة للبنين) وكان عددهم (30) لاعب يمثلون نسبة (7.69%).

عينة التجربة الاستطلاعية: تمثل عينة التجربة الاستطلاعية على (إعدادية الحمدانية للبنين) وكان عددهم (15) لاعب يمثلون نسبة (3.85%) والجدول (1) يبين المدارس وإعداد اللاعبين والجدول (2) يبين تفاصيل العينات والنسب المئوية.

جدول (1) يبين أسماء المدارس وإعداد اللاعبين

ت	اسم المدرسة	اسم اللعبة	العدد
1	إعدادية الشهاب	كرة الطائرة	10
		المجموع	10
2	إعدادية الشرقية	كرة طائرة	10
		المجموع	10
3	إعدادية عمر بن عبد العزيز	كرة الطائرة	10
		المجموع	10
4	إعدادية الرسالة	كرة الطائرة	10
		المجموع	10
5	إعدادية المستقبل	كرة الطائرة	10
		المجموع	10
6	إعدادية عبد العزيز عبد الله	كرة السلة	10
		المجموع	10
7	إعدادية الصديق	كرة السلة	10
		كرة الطائرة	10
		المجموع	20
8	إعدادية الزهور	كرة الطائرة	10
		المجموع	10
9	إعدادية القادة	كرة الطائرة	10
		المجموع	10

جدول (2) يبين تفاصيل عينة البحث والنسب المئوية

العينات	عينة البحث	المستبعدون من عينة البناء و التطبيق	عينة التجربة الاستطلاعية	عينة الثبات	العدد الكلي
عدد اللاعبين	100	55	15	30	200
النسبة المئوية	% 74	%14.10	%3.85	% 7.69	%100

2- 3 وسائل جمع البيانات والمعلومات: قام الباحثان بمراجعة العديد من المصادر والدراسات التي تناولت موضوع البحث الجاذبية الشخصية الرياضية ومن هذه المصادر العلمية والدراسات التي قام الباحثان بمراجعتها في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة وفي مجال العلوم النفسية والتربوية ومجال القياس والتقويم دراسة غولدرينغ (2015) ودراسة هوانغ ولين (2014) و دراسة بالكونديوكيلدوف وهاريسون (2011) ودراسة دوتوبلير (2009) ودراسة هاوس (1999) وبذلك أصبح الباحثان أكثر دراية ومعرفة بهذا الموضوع بأبعاده الأساسية وجوانبه المتعددة وتم استخدام مقياس الجاذبية الشخصية الرياضية لمدرسي التربية الرياضية الذي قام الباحثان ببنائه، ملحق (1)، وفي محور

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
ISSN: 1658- 8452

الإنجاز الرياضي قام الباحثان بالحصول على نتائج ومراكز الفرق المدرسية والإعدادية المشاركة في الدوري المدرسي للعام الدراسي 2023/2022 للألعاب الفرقية من مديرية النشاط الرياضي في نينوى.

2- 4 المعاملات العلمية للمقياس:

2- 4- 1 صدق المقياس: تحقق الباحثان من صدق المقياس عبر الصدق الظاهري:

2- 4-1-1 صدق المحتوى: يتحقق هذا النوع من صدق المحتوى من خلال الحكم على مدى تمثيل المقياس للميدان الذي يقيسه ويتم ذلك من خلال اختيار أسئلة الاختبار التي تمثل ميدان القياس تمثيلا إحصائيا صحيحا وتحليل الناحية التي يراد قياسها تحليلا يكشف عن عناصرها المختلفة وأقسامها الرئيسة ثم ينفصل كل قسم إلى أجزائه وتوضع أسئلة على هذه الأجزاء (كوافحة: 2010، 11).

2- 4-1-2 ثبات مقياس الجاذبية الشخصية الرياضية: "يُعد الثبات مِن الصفات التي يَجِب أن تتصف بِها أداة القياس الجيدة، و يُقصد به كم تكون درجة اختبار ما، مُتسقة وغير مُختلفة مِن وقت لآخر "(الفرطوسي وآخران: 2015، 217)، وقد استخدم الباحثان طريقة التجز ئة النصفية، ويمكن في هذه الطريقة " الحصول على درجتين لكل فرد عن طريق تقسيم الاختبار الى نصفين كأن يشمل النصف الأول على المحاولات الفردية، والنصف الثاني على المحاولات الزوجية ، لذا نحصل على درجتين لكل فرد، ويعد الارتباط بين هاتين الدرجتين (درجات كل من نصفي الاختبار) بمثابة الاتساق الداخلي لنصف الاختبار فحسب وليس للاختبار ككل، ويمكن تقدير ثبات الاتساق الداخلي للاختبار ككل باستخدام معادلة (سبيرمان_براون)(علاوي ورضوان: 2008، 286). إذ قام الباحثان بالتحقق من ثبات المقياس بصورته النهائية بعد التحقق من الصدق الظاهري والتمييزي للمقياس قبل توزيعه على عينة النهائية للبحث، وقام الباحثان بتوزيع المقياس على عينة الثبات البالغة (30) من لاعبي الألعاب الفرقية لمدرسة (بعشيقة للبنين) من مجتمع البحث من خارج عينة البحث، واستخدم الباحثان طريقة التجزئة النصفية في استخراج ثبات فقر ات المقياس وذلك عن طريق استخراج معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات الفقرات الفردية والفقرات الزوجية في المقياس والبالغ (0.81) لمقياس الجاذبية الشخصية الرياضية، التي تعد ثبات لنصف المقياس وبعد معالجة قيمة معامل الارتباط عن طريق معادلة (سبيرمان_براون) لاستخراج معامل الثبات الكلية للمقياس ككل، إذ بلغ معامل الثبات للمقياس (0.89)، إذ هذه القيمة معامل ثبات عالية ومقبولة لتقويم دلالة الارتباط، لذا أصبح مقياس الجاذبية الشخصية الرياضية جاهز لأداء التطبيق النهائي للبحث.

2- 5 إعداد تعليمات المقياس: تضمن إعداد التعليمات طريقة الإجابة، والأخطاء التي تؤثر على إجابة المفحوصين أو المختبرين وطريقة حساب الدرجة، وترتيب إجابة فقرات المقياس وغيرها، " فمن اجل أن تكتمل صورة المقياس ومن اجل تطبيقها على المختبرين، يتم إعداد تعليمات المقياس، وعدم ذكر اسم المفحوص، وطمأنة المختبر أن الإجابة ستحظى بسرية تامة، وان تذكر كيفية إجراء المقياس "(منصور: 2007، 2) " ويجب أن تكون التعليمات واضحة ودقيقة حتى لا يتأثر ثبات وموضوعية الدرجة، فضلا عن دقة التعليمات ووضوحها، إذ يجب إعداد التعليمات كتابة حتى يمكن الالتزام بها بالنسبة لجميع القائمين على التنفيذ "(رضوان: 2006، 469)، إذ تمثل تعليمات المقياس إرشادات مهمة وضرورية توجه المختبر وترشده في الإجابة، ولتعليمات المقياس تأثير على المختبر حيث كلما تكون واضحة ومبسطة كلما تقل نسبة الأخطاء في الإجابة (ملحم: 2000، 225). ومن اجل تطبيق المقياس على لاعبي المدارس الإعدادية في مركز مدينة الموصل تم الأخذ بعين الاعتبار الأمور التي تم ذكرها عند وضع تعليمات المقياس وكما يأتي:

1-عدم ذكر الاسم.

2-الاستمارة تستخدم فقط لأغراض البحث العلمي.

3-عدم ترك أي فقرة بدون إجابة.

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
ISSN: 1658- 8452

4-ضرورة الإجابة بصراحة ودقة.

5-لا توجد إجابات صحيحة وإجابات خاطئة، لان أي إجابة تعد صحيحة لكونها تعبر عن رأي المختبر بصدق

6-إجابة المختبر تحظى بسرية تامة.

7-وضع علامة (√) في الحقل الذي ينطبق عليك إمام كل فقرة.

2- 6 التجربة الاستطلاعية الأولى للمقياس: تم إجراء التجربة الاستطلاعية الأولى بتاريخ 2023/3/1 " لغرض التعرف على مدى وضوح تعليمات مقياس الجاذبية الشخصية الرياضية، إذ ينصح قبل طباعة المقياس وإخراجه بصورته النهائية بتطبيق فقراته على عينة صغيرة "(النبهان: 2004، 185) وقد تم تطبيق المقياس على عينة بلغ عدد أفرادها (15) لاعب تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مجتمع البحث وتم استبعادهم من عينة التجربة الرئيسية، وكانت طريقة الإجابة واضحة ومفهومة، وكان الغرض من إجراء التجربة الاستطلاعية:

مدى وضوح الفقرات ودرجة استجابتهم لها

التأكد من مدى وضوح تعليمات المقياس

الإجابة عن التساؤلات والاستفسارات إن وجدت.

تشخيص المعوقات والسلبيات التي قد تصادف الباحث.

الوقت الذي يستغرقه المختبر في الإجابة عن المقياس.

معرفة كفاءة الكادر المساعد. (الحوري وعلي،2016، 159)

وقد تراوح معدل زمن الإجابة على المقياس (10-15) دقيقة، وتم تحديد الوزن المناسب لكل استجابة والذي يتراوح ما بين (1-5) درجة مرتبة تنازليا على مقياس ليكرت الخماسي (موافق بشدة، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة) وتحسب الدرجة الكلية للمستجيب وفقا للبدائل المختارة عن كل فقرة والتي تتراوح ما بين (1-5) درجة وتراوحت الدرجة الكلية للمقياس ما بين (37-185) درجة الملحق (1) يبين المقياس بشكله النهائي.

2- 7 التطبيق النهائي للمقياس: قام الباحثان بتطبيق المقياس على لاعبي الألعاب الفرقية (كرة قدم، كرة سلة، كرة طائرة) المشاركون في الدوري المدرسي والبالغ عددهم (100) لاعب وبنسبة (25.65%) من خارج عينة الثبات والتجربة الاستطلاعية وذلك للفترة 2023/4/26 ولغاية 2023/5/2 تم الحصول على إجابات (100) لاعب وتمت معالجة البيانات إحصائيا.

2- 8 الإنجاز للفرق الرياضية: تم الحصول على نتائج الإنجاز للفرق المدرسية للألعاب الفرقية المشاركة للدوري المدرسي للعام 2023/2022 من مديرية النشاط الرياضي المدرسي في نينوى .

2- 9 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحثان الحقيبة الاحصائية (SPSS) للتوصل الى نتائج البحث الحالي، إذ تم استخدم القوانين الاحصائية التالية: (النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، معادلة سبيرمان-براون، قيمة معامل الثبات، معامل ارتباط الر تب).

3- عرض النتائج ومناقشتها:

3- 1 عرض نتائج الهدف الأول ومناقشتها:

التعرف على درجة الجاذبية الشخصية الرياضية لمدرسي التربية الرياضية ومجالاته لدى طلاب المشاركون في الفرق الرياضية (بعض الألعاب الفرقية) للمدارس الإعدادية في مركز مدينة الموصل

جدول (3) يبين درجة الجاذبية الشخصية الرياضية لمدرسي التربية الرياضية للمدارس الإعدادية في مركز مدينة الموصل

المقياس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة (ت) المحتسبة	قيمة Sig
الجاذبية الشخصية	100	150.60	11.66	111	13.76	0.00

يتبين من الجدول (3) ارتفاع قيمة المتوسط الحسابي لإجابات عينة البحث على مقياس الجاذبية الشخصية إذ بلغت (150.60) درجة و بانحراف معياري قدره (11.66) درجة، وعند التعرف على معنوية الفروق بين متوسط درجات عينة البحث والمتوسط الفرضي لمقياس الجاذبية الشخصية والبالغ (111) درجة وباستخدام اختبار (ت) لعينة واحدة حيث بلغت قيمة (ت) المحتسبة (13.76) درجة وقيمة (Sig) تساوي (0.00) عند مستوى معنوية (≤ 0.05)

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
ISSN: 1658- 8452

،مما يدل على ان الفرق معنوي ولصالح الوسط الحسابي، بمعنى أن مدرسي التربية الرياضية لديهم مستوى مرتفع من الجاذبية الشخصية الرياضية .

ويمكن تفسير هذه النتيجة انطلاقا من أنّ شخصيّة مدرس التربية الرياضية وجاذبيّته لها أهميّة كبيرة في المنظومة التّعليمية والتّدريسية ككل، فالأستاذ الذّي يمتلك حضوراً مُميزاً وقدرة على التّأثير الإيجابي وعلاقات شخصيّة ناجحة من خلال التواصل الفّعال مع الآخرين والطلبة على وجه الخصوص سيحقق النّجاح في شتىّ المجالات ما ينعكس بدوره إيجابياً على تحصيلهم الدّراسي وتحرير الطّاقات الإبداعية لديهم ونتيجة لذلك كان لا بدّ من التّطرق إلى شخصيّة المدرس وما يتمتّع به من كاريزما خاصّة انجذب الطّلبة إليه، وتُعَدُّ الجَاذِبِيَّةُ الشَّخْصِيَّةُ من أهمّ الأمور للتّأثير على الآخرين فسحر الشّخصية والمميّزات التي تتّسم بها هي أمر فعّال في التّعامل مع الآخرين وقد يعتقد البعض أنّه لا يملك مثل هذا السّحر ولكنّه قد يكون مخطئا في حق نفسه فهذا السّحر أمر موجود في كل إنسان وتشير الجاذبية الشّخصية أو الكاريزما إلى الرّوح التي تبعث الطّاقة العاطفية المؤثرة في النّاس على المستوى الفكري أو الحسّي الانفعالي (النحيلي: 2016، 33) والمدرس الذي يتميز بجاذبية شخصية قوية والتي تظهر من خلال سلوكيات وتصرفات ايجابية والتي تجعل الطالب يثق بنفسه مما يؤدي الى تقديم أداء جيد أثناء المباريات وبذلك يحقق النتائج الرياضية الجيدة وهذا بفضل الجاذبية التي تساعد اللاعب في صياغة الأهداف بشكل جيد والعمل على تحقيقها والنظر الى جميع الأمور بإيجابية مما يجعله واثقا من النجاح في مهماته وأدائه نظرا لتمتعه بالثقة بالنفس المرتفعة اللازمة في المنافسات (المباريات) إذ يعد من أكثر المحددات أهمية في تطوير الثقة وتعزيزها وعليه يمكن القول إنه كلما كانت الشخصية الرياضية للمدرس عالية كلما كانت ثقته بنفسه مرتفعة مما يؤدي الى ميل وحب الطلاب وثقتهم به وبذلك تحقيق النتائج الرياضية أثناء المنافسات كما يؤكد كذلك الدور المهم الذي يلعبه هذا الجانب من خلال سلوك المدرس خلال عمله والذي يؤثر بشكل كبير على جميع العاملين معه في المدرسة بوصفه القائد والقدوة لهم فهو يعتبر مرشد لهم في معرفة كيفية الفصل بين القيم الأخلاقية والغير أخلاقية في العمل وفي المحافظة عليهم والحرص على عدم ارتكابهم للأخطاء ومراعاة مبادئ واخلاقيات الطلبة لان معرفة سلوكيات واخلاقيات العمل تساعد العاملين في المدرسة في معرفة القيم الصحيحة والمعايير التي يجب أنيسيرو ا عليها.

3- 2 عرض نتائج الهدف الثاني ومناقشتها:

التعرف على العلاقة بين الجاذبية الشخصية والانجاز الرياضي لدى لاعبي الفرق المدرسية للألعاب الجماعية في اعداديات مر كز مدينة الموصل.

جدو ل (5) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (R) وقيمة (Sig)لاختبار العلاقة بين الجاذبية الشخصية والانجاز الرياضي لدى الطلبة المشاركين في الدوري المدرسي في محافظة نينوى

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة R	قيمةSig	الدلالة
الجاذبية الشخصية الرياضية	150.60	11.66	*0.62	0.054	معنوي
الإنجاز في الألعاب الفرقية	28.70	7.95			

معنوي عند مستوى معنوية (0,05)

يتبين من الجدول (5) أن قيمة المتوسط الحسابي لإجابات عينة البحث على فقرات الشخصية الرياضية بلغت (150.60) درجة، وبانحراف معياري (11.66) درجة، في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي للإنجاز في بعض الألعاب الفرقية (كرة السلة وكرة الطائرة وكرة القدم) (28.70) درجة، وبانحراف معياري (7.95) درجة، ومن اجل التعرف على طبيعة العلاقة بين كل من الشخصية الرياضية والانجاز في الألعاب الفرقية تم استخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون إذ بلغت قيمة (R الرتب) = (0.62*)، وكانت قيمة (Sig)=(0.054) وهي اكبر من مستوى الدلالة والتي تساوي (0.005) ،مما يدل على وجود علاقة معنوية ويرى الباحثان أن هذه النتيجة منطقية ومتوقعة لأنه عندما يتمتع المدرس بجاذبية شخصية فإنه سوف يتمتع بالشجاعة والثقة العالية بالنفس والإحساس بالتفاؤل فهو يستطيع التعبير عن مشاعره وآرائه لأنه لا يشعر بالخوف والتهديد في المواقف الرياضية بينما المدرس الذي يعاني من أفكار سلبية أو يشعر بعدم

الهدوء والطمأنينة النفسية ويصبح فريسة للقلق وانعدام الثقة والتبعية والخوف والهروب من المسؤولية في المنافسات الرياضية وقد يقود فقدان الأمن النفسي إلى اللجوء إلى الأفكار السلبية وغير العقلانية وغير المنطقية، والإحساس بالأسى والحزن والاستسلام والإحباط، المدرس الذي لديه ثقة بنفسه بشكل مرتفع يستطيع التعبير عن مشاعره وآرائه مما يجعله في مأمن وراحة تامة خلال إرشاد الطلبة اللاعبين في المباراة وخلال الأداء التنافسي .

كما يرى الباحثان أن اللاعبين المتميزين الذين ترتفع لديهم الثقة بالنفس حيث يظهر هذا من خلال تمسكهم بالأمل وشعورهم بالكفاءة وهو الأمر الذي يكون له الأثر الإيجابي على ثقة اللاعب المتقدم بقدراته المختلفة (البدنية، المهارية، النفسية) ،مما يجعله يبدي سواء في التدريبات أو المنافسات الرياضية العديد من المظاهر التي تدل على ارتفاع ثقتهم بأنفسهم مثل الشعور بعدم الخوف وعدم الارتباك وغياب التوتر وتقديم أداء أعلى ما هو مطلوب منهم بسبب اعتقادهم الصائب وإيمانهم بإمكانياتهم وقدراتهم لذلك يكون أدائهم جيدا مما يؤدي الى تحقيق النتائج الرياضية الطيبة والمرجوة، ويعزو الباحثان الى وجود علاقة إيجابية بين الجاذبية الشخصية والانجاز الرياضي الى تحلي الفئة المستهدفة بسمات نفسية من شانها أن تزيد من رغبة هذه الفئة في التقدم والنجاح كالإصرار على الفوز وعدم الهزيمة لان أهم ما يميز هذه المرحلة تحديدا عدم تقبل الخسارة والعمل الجاد كما أن التعطش الدائم لممارسة الأنشطة الرياضية لدى الفئة المستهدفة في الدراسة الحالية يجعلها تقضي اكبرا وقتا في الممارسة مما يحسن من مستواها الرياضي وهنا لا بد من الإشارة الى دور مدراء ومديرات المدارس في دعم الفرق الرياضية وتوفير كل ما يلزم اللاعبين واللاعبات من الناحية المعنوية والمادية وهذا ما أكدت علية دراسة (عبد الحق: 2005، 217-219) إذ أظهرت الدراسة الدور الفعال والمهم الذي يلعبه مدراء ومديرات المدارس في دعم اللاعبين واللاعبات المشاركات في الفرق المدرسية وتوفير كل ما يلزم من إمكانيات مادية و معنوية لخدمة الفرق المدرسية وكذلك دعمهم لمعلمين ومعلمات التربية الرياضية ومساعدتهم في أوقات دوامهم لتسهيل عملية الأشراف والتدريبات للفرق المختلفة، ويرى الباحثان أيضا أن الإمكانيات والملاعب في المدارس متشابهة وتعد الأفضل ومن العوامل الأخرى الاهتمام بالأنشطة اللامنهجية والمنافسات الرياضية الدورية المستمرة سواء كانت أثناء الدوام أو بعد انتهاء الدوام للطلبة وعلى طوال فترة السنة الدراسية إذ تجرى بطولات مستمرة طوال العام الدراسي لجميع المدرس ولكلا الجنسين، فضلا عن المشاركة في البطولات الرسمية. وهذا يتفق مع (جابر: 2008، 85-110) الذي أشار إلى أهمية الفترة الزمنية لتواجد اللاعبين معا في التدريب والمنافسات وتتفق بالرأي مع (علاوي، 1998) الذي أشار أهمية إشباع حاجات الفرد داخل الفريق الرياضي ودور القيادة الصالحة والعلاقات الاجتماعية بين اللاعبين والاتصال المستمر بينهم وبين مدرسيهم من خلال المشاركة في التدريبات والمنافسات هذا ما يعكس في الواقع درجة حماس اللاعب لأداء دوره كما ينبغي أي أن اللاعب إذا ما بذل مجهودا ما فهذا لأن هناك دوافع تدفعه للقيام بذلك وهذا بطبيعة الحال لن يتحقق دون أن يتوفر للتلميذ اللاعب قدرات تدفعه إلى بذل جهد كبير من اجل تحقيق النجاح بأكبر مستوى في الأداء لمختلف المهارات الرياضية ومن دون شك أن دور الدافعية الداخلية التي تأخذ حصة الأسد في الوصول إلى ارقي مستوى في الأداء الرياضي يمثل العنصر الأساسي في تحقيق الفوز و بالتالي تحقيق الفوز و النجاح و المضاعفة في التدريب و مواصلة التمرن والدافعية الداخلية المرتبطة بالرياضة تمثل الحالات الداخلية النابعة من داخل الفرد نفسه والتي تتعلق بالممار سة الرياضية أو الأداء الرياضي كهدف في حد ذاته مثل الرضا والسرور والمتعة الناتجة عن الممارسة الرياضية والشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة والجراءة أو بسبب المتعة الجمالية الناجمة عن رشاقة وتناسق الأداء الحركي الذاتي للاعب وعليه إذا ما كان للتلميذ الممارس دوافع تدفعه نحو بذل جهد اكبر من اجل تحسين المستوى الرياضي، فهذا ناتج عن النتائج الايجابية للمنافسة الرياضية وذلك من خلال تسجيل أرقام جيدة و الفوز ببعض

المقابلات والتي تسهم في إشباع دوافع التفوق والانجاز وهذا ما يجعل التلميذ يعتمد على خبراته السابقة والتي سبق وأن بذل الجهد من اجل اكتسابها كلها تعتبر عاملا من عوامل الشعور بالسرور نتيجة النجاح في التغلب على بعض التمارين الرياضية وخاصة التي تتميز بالصعوبة آو التي تتطلب الشجاعة والجراءة وقوة الإرادة وهذا النجاح يولد المزيد من الحاجة لإنجاز النجاح (جابر: 2008، 113).

4- الخاتمة:

بناء على نتائج البحث في ضوء أهداف البحث وفي حدود عينة الدراسة وفي إطار ما أمكننا التوصل إليه من نتائج، حدد الباحثان الاستنتاجات التالية:

1-يتمتع المدرسين في مدينة الموصل بصورة عامة بدرجة ايجابية الجاذبية الشخصية من خلال النتائج التي افرزها البحث.

2-تؤثر الجاذبية الشخصية الرياضية لمدرسي التربية الرياضية في النشاطات الرياضية للطلاب المشاركين في الفعاليات الرياضية (كرة قدم، كرة سلة، كرة طائرة) بالانجاز في مدارس محافظة نينوى.

يو صي الباحثان بالتالي:

1-انضمام مدرسي التربية الرياضية في برامج إرشادية لتنمية قدراتهم العلمية والإنسانية التي تزيد من جاذبيتهم الشخصية.

2-إعداد مناهج تربوية للجاذبية الشخصية والتي تدرس لطلاب كليات التربية الذين سوف يكونون مدرسين ومعلمين مؤثرين في طلابهم نفسيا وعلميا وأخلاقيا.

3-ضرورة إجراء دراسة العلاقة بين الجاذبية الشخصية ومتغيرات أخرى.

4-ضرورة إجراء دراسة العلاقة بين الجاذبية الشخصية والانجاز في الألعاب الفردية .

المصادر:

[1] النحيلي ،جاجان ياسر (2016) الجاذبية الشخصية للأستاذ الجامعي وعلاقتها بالتدريس الفعال من وجهة نظر من طلبة التعليم المفتوح ، مجلة البعث 38 (61) بجامعة دمشق ، سورية .

[2] باعباد، محسن وهيب(2012) : خصائص الجاذبية السيكولوجية للأستاذ الجامعي من وجهة نظر طلبة كلية التربية صبرا جامعة عدن، المجلة العلمية لكلية الآداب جامعة أسيوط،مصر .

[3] الوزان، خالد محمد أحمد (2006): المناخ التنظيمي وعلاقته بالالتزام التنظيم الرياضي،رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نايف العربية، البحرين.

[4] خلف، زينب مزهر (2007): السلوك القيادي لدى مدرسي التربية الرياضية في المدارس الثانوية وعلاقته بدافعية الانجاز الرياضي، رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية جامعة ديالى، العراق .

[5] عبدا لله حسين اللامي (2004): الأسس العلمية لتدريب الرياضي، الطيف للطباعة، بغداد، العراق.

[6] المحمودي، محمد سرحان علي (2019): مناهج البحث العلمي، ط3، دار الكتب، اليمن.

[7] العبادي، حيدر عبد الرزاق كاظم(2015): أساسيات كتابة البحث العلمي في التربية البدنية وعلوم الرياضة، شركة الغدير للطباعة والنشر، البصرة، العراق.

[8] ملحم، سامي محمد(2010): مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط6، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الأردن.

[9] كوافحة، تيسير مفلح (2010): القياس والتقويم وأساليب القياس والتشخيص في التربية

[10] الفرطوسي، علي سموم، واخران (2015): القياس والاختبار والتقويم في المجال الرياضي، ط1، المكتبة الوطنية، بغداد، العراق .

[11] علاوي، محمد حسن ورضوان، محمد نصر الدين(2008): القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.مصر

[12] منصور، حازم علوان (2007): القياس النفسي في المجال الرياضي (بناء وتقنين المقاييس النفسية)، الأكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، بغداد ، العراق .

[13] رضوان، محمد نصر الدين (2006): المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضية، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.

[14] ملحم، سامي (2000): القياس والتقويم في التربية وعلم النفس، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الأردن.

[15] النبهان، موسى (2004): أساسيات القياس والتقويم في العلوم السلوكية، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان.

[16] الحوري، عكلة سليمان وعلي، هند سليمان (2016): الدليل الى البحث العلمي والعلوم التربوية والإنسانية، ط1، مركز الكتب الحديثة، القاهرة، مصر.

[17] عبد الحق، حسن (2005): دور مدراء المدارس في تفعيل مشاركة الطلبة بالأنشطة الطلابية من وجهة نظر معلمي التربية الرياضية ،مجلة الجامعة الإسلامية للبحوث الإنسانية، المجلد13، العدد1، بغداد، العراق

[18] جابر، عبد الحميد (2008)، اقع سمة قلق المنافسة الرياضية عند عدائي المسافات المتوسطة في فلسطين، مجلة جامعة الازهر، المجلد10، العدد1، القاهرة، مصر .

[19] Martins, B. (2016).The Secrets to Charisma and Personal Magnetism Learn a Hidden Energy Tradition to Become Magnetically Attractive and Vitally Alive

[20] Charm, Magnetism, Charisma,Retrieved. psychologytoday.com

[21] 21.Huang, Y.C. & Lin, S.H. (2014). Assessment of Charisma as aFactor in Effective Teaching. Educational Technology

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
ISSN: 1658- 8452
ety,17 (2), pp.284–295.
.e3 arabi.com

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
ISSN: 1658- 8452

الملاحق:

الملحق (1) يوضح مقياس الجاذبية الشخصية الرياضية بصورته النهائية لعينتي البناء والتطبيق

عزيزي الطالب المحترم.....

امامك مجموعة من الفقرات المتمثلة بمقياس الجاذبية الشخصية الرياضية لمدرسي التربية الرياضية والمطلوب منك ان تجيب بوضوح وذألك بوضع علامة (صح) امام كل فقرة تلائم مدرسك (موافق بشدة، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة) ونود ان نذكرك بانة لا توجد اجابات صحيحة واجابات خاطئة فكل إجابة تعد صحيحة طالما تعبر عن رأيك بصدق.

-علما ان اجابتك تستخدم لأغراض البحث العلمي ولا حاجة لذكر اسمك.

-الرجاء عدم ترك أي فقرة بدون إجابة ووضع علامة واحدة امام كل فقرة.

ت	الفقرات	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
	يمتلك قوة الإصرار والعزيمة					
	يلتزم بالأوقات المحددة لأداء الاعمال الموكل بها					
	يعمل بجهد على تطوير ثقته بنفسه					
	يلتزم في أداء واجباته اليومية					
	يحاول دائما بذل جهد واضح في عمله					
	يعترف دائما بأخطائه امام لاعبيه					
	يلتزم بكتابة خططه اليومية وتطبيقها بشكل جيد					
	يتحمل كافة قراراته بشجاعة					
	يشعرنا بالرضا عند أداء واجباته اليومية					
	عندما يرى أحد الطلاب يعبث بالأجهزة الرياضية يمنعه من هذا العمل					
	يحاول دائما ان يستفيد من خبرات الاخرين					
	يلتزم دائما بالحضور بمظهر لائق					
	يلتزم بأداء نشاطات مدرسية دائما					
	يحاول دائما مقارنة نفسه مع الاخرين					
	يحاول إيصال فكرة للطلبة حول مفهوم القوانين الرياضية					
	يتعاون بشكل جيد من اجل نجاح العملية التدريسية					
	راضي بكلامه الحسن وتصرفه الجيد مع الطالب					
	يوضح لنا بان الاناقة هي سر الجاذبية					
	يساهم في مناقشة الأفكار العلمية والمعارف الثقافية					
	يحاول دائما التفكير قبل الكلام واحترام الاخرين					
	يوجه الطلبة للتأقلم مع البيئة المدرسية					
	يهتم بجوهرة الأشياء فالأناقة تأتي من الداخل					
	يتعاون مع الجميع من اجل انجاز الكثير من الاعمال الناجحة					
	يسعى الى توفير الاجهزة والأدوات الرياضية الحديثة					
	يلتزم بتنفيذ قوانين المنافسة ويحترمها					
	يوجهنا بالالتزام وحب النشاط الرياضي					
	يحثنا على احترام قرارات الحكم اثناء المنافسة الرياضية					
	يحترم العادات والتقاليد لكل الطلبة					
	يوضح ان تطبيق القانون يحقق العدالة					
	يوضح باحترام القيم الرياضية الاصيلة (حب _طاعة _احترام)					
	يحترم وجهة نظر من يتكلم معهم					
	يحاول اقناع الجميع بإطاعة قوانين اللعب من اجل سلامتهم					
	يحث بالابتعاد عن الغرور والتفاخر					
	يتقبل الخسارة بكل رحابة صدر					
	يحترم قرارات كابتن الفريق اثناء المنافسة الرياضية					

ت	الفقرات	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
	يهنئ الفريق المنافس عندما يتعرض فريقه للخسارة					
	لديه القدرة على اتخاذ قرارات حاسمة					

الملحق (2)

Ministry of Higher Education & Scientific Research
University of Mosul
Post graduation studies
No. :
Date:

بسم الله الرحمن الرحيم

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الموصل
كلية التربية الاساسية
شؤون الدراسات العليا
العدد: ٤٧٤
التاريخ: ٢٠٢٣/٢/١٩

الى/ المديرية العامة لتربية نينوى
م/تسهيل مهمه

تحية طيبة:

يرجى تسهيل مهمة طالب الدراسات العليا الماجستير (سيف لقمان حسن) قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة تخصص التربية البدنية وعلوم الرياضة في كليتنا وذلك من اجل تطبيق رسالته الموسومة ((بناء مقياس الجاذبية الشخصية الرياضية لمدرسي التربية الرياضية وعلاقته بالإنجاز في بعض الألعاب الفرقية) .

مع التقدير .....

أ.د. عاصم عادل صباح
معاون العميد للشؤون العلمية
٢٠٢٣/ ٢ /١٩

جامعة الموصل
كلية التربية الاساسية
الصادرة
العدد :
التاريخ : / / ٢٠١

نسخة منه الى /
معاون العميد للشؤون العلمية
الدراسات العليا (مع الاوليات)
الصادرة

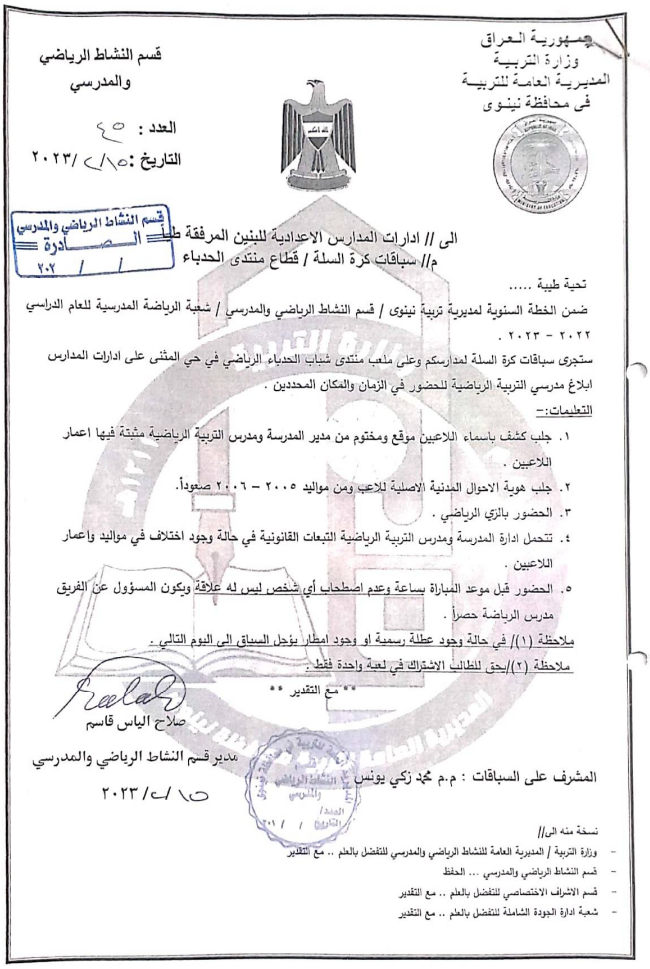
E-Mail : edubasic@uomosul.edu.iq
pgaffairs.be@uomosul.edu.iq

University of Mosul
Mosul - Iraq
☎ ( )

جامعة الموصل
الموصل – العراق
☎ ( ) داخلي

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
ISSN: 1658- 8452

الملحق (3)



جمهورية العراق
وزارة التربية
المديرية العامة للتربية
في محافظة نينوى

قسم النشاط الرياضي
والمدرسي

العدد : ٤٥
التاريخ : ١٥/ ١٠/ ٢٠٢٣

قسم النشاط الرياضي والمدرسي
الصادرة
٢٠٢ / /

الى // ادارات المدارس الاعدادية للبنين المرفقة طيا
م// سباقات كرة السلة / قطاع منتدى الحدباء

تحية طيبة .....

ضمن الخطة السنوية لمديرية تربية نينوى / قسم النشاط الرياضي والمدرسي / شعبة الرياضة المدرسية للعام الدراسي ٢٠٢٢ - ٢٠٢٣ .

ستجرى سباقات كرة السلة لمدارسكم وعلى ملعب منتدى شباب الحدباء الرياضي في حي المثنى على ادارات المدارس ابلاغ مدرسي التربية الرياضية للحضور في الزمان والمكان المحددين .

التعليمات:-

١. جلب كشف باسماء اللاعبين موقع ومختوم من مدير المدرسة ومدرس التربية الرياضية مثبتة فيها اعمار اللاعبين .
٢. جلب هوية الاحوال المدنية الاصلية للاعب ومن مواليد ٢٠٠٥ - ٢٠٠٦ صعوداً.
٣. الحضور بالزي الرياضي .
٤. تتحمل ادارة المدرسة ومدرس التربية الرياضية التبعات القانونية في حالة وجود اختلاف في مواليد واعمار اللاعبين .
٥. الحضور قبل موعد المباراة بساعة وعدم اصطحاب أي شخص ليس له علاقة ويكون المسؤول عن الفريق مدرس الرياضة حصراً .

ملاحظة (١)// في حالة وجود عطلة رسمية او وجود امطار يؤجل السباق الى اليوم التالي .

ملاحظة (٢)//يحق للطالب الاشتراك في لعبة واحدة فقط .

** مع التقدير **

صلاح الياس قاسم
مدير قسم النشاط الرياضي والمدرسي
١٥ / ١٠ / ٢٠٢٣

المشرف على السباقات : م.م محمد زكي يونس

نسخة منه الى//
- وزارة التربية / المديرية العامة للنشاط الرياضي والمدرسي للتفضل بالعلم .. مع التقدير
- قسم النشاط الرياضي والمدرسي ... الحفظ
- قسم الاشراف الاختصاصي للتفضل بالعلم .. مع التقدير
- شعبة ادارة الجودة الشاملة للتفضل بالعلم .. مع التقدير

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
ISSN: 1658- 8452

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
ISSN: 1658- 8452

اختبارات دورية لتقيم تطوير بعض المهارات لفعالية التنس على الكراسي المتحركة

م.د ضحى عبد الجبار محمد فدعم [1] م.م مقداد لطيف خلف [2]
جامعة ديالى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة [1]
جامعة ديالى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة [2]
([1] dhuha.jabar.mohamed@uodiyala.edu.iq, [2] muqdadlatif@uodiyala.edu.iq)

المستخلص: تجلت أهمية البحث ومن خلال أتباع الاختبارات الدورية مع عمل المدرب المسئول على اللاعبين لتعرف على أهم النقاط التي يتم تطويرها في أداء المهارات خلال المنهج التدريبي الذي يتبعه في تطوير بعض المهارات الأساسية لفعالية التنس على الكراسي المتحركة وعلى أساس ذلك يتم التعرف على نقاط ضعف والقوة للمنهج المتبع واللاعبين . ولمعالجة مشكلة البحث التي تكون على شكل ملاحظة أن هناك ضعف في بعض المهارات في فعالية التنس على الكراسي المتحركة (لذوي الإعاقة) إذ أن التطور العلمي المستمر لكافة العلوم المختلفة أحدث الكثير من التغيرات في أنماط الحياة المختلفة والاختبارات المتتابعة الدورية للرياضي أحد أهم الطرق التي تتبع وتحظى باهتمام مما ساعد هذا الاهتمام باكتشاف الكثير من الأساليب مما ساعد الكثير من الرياضيين في كافة الفعاليات الرياضية في رفع انجازاتهم ومنها فعالية التنس الأرضي على الكراسي المتحركة بشكل خاص ولهذا نلاحظ أن هنالك إنجازات مذهلة حصلت في مستوى هذه الفعالية أن الاختبارات الدورية التي يتبعها المدربين تساعد المدرب في تحسين المناهج التدريبية واختيار التمرينات الأكثر تأثير على تحسين الأداء المهارى وتطوير الإنجاز أي رفع إنجازات رياضييهم والتي هي صلب مشكلة البحث وقد هدف البحث التعرف على مدى تطور بعض المهارات الأساسية لفعالية التنس على الكراسي المتحركة و فرضت الدراسة على وجود تطور ملحوظ من خلال الأداء للمهارات بين الاختبارات الدورية المتبعة وقداشتملت على المجال البشري المتمثل بلاعبي فعالية التنس الأرضي على الكراسي المتحركة للجنة الفرعية في ديالى للموسم الرياضي 2023 والبالغ عددهم (6) لاعبين. فقد تناول منهج البحث وإجراءاته الميدانية، إذ تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته مع طبيعة البحث، من مجموعة واحدة وكانت نتائج اختبار المهارتين وتحليلهما ومناقشتهما من خلال الجداول الإحصائية ومن خلال النتائج فقد تم التوصل الى الاستنتاجات أن هناك تطور ملحوظ للمهارات لأفراد عينه البحث.

الكلمات المفتاحية: اختبارات دورية – مهارات– التنس على الكراسي.

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
ISSN: 1658- 8452

1- المقدمة:

أن التطور العلمي المستمر لكافة العلوم المختلفة أحدث الكثير من التغيرات في أنماط الحياة المختلفة والاختبارات المتتابعة الدورية للرياضي أحد أهم الطرق التي تتبع وتحظى باهتمام مما ساعد هذا الاهتمام باكتشاف الكثير من الأساليب مما ساعد الكثير من الرياضيين في كافة الفعاليات الرياضية في رفع انجازاتهم ومنها فعالية التنس الأرضي على الكراسي المتحركة بشكل خاص ولهذا نلاحظ أن هنالك إنجازات مذهلة حصلت في مستوى هذه الفعالية أن الاختبارات الدورية التي يتبعها المدربين تساعد المدرب في تحسين المناهج التربيية واختيار التمرينات الأكثر تأثير على تحسين الأداء المهارى وتطوير الإنجاز إي رفع إنجازات رياضييهم والتي هي صلب مشكلة البحث وقد كان لفعالية التنس بشكل عام وفعالية التنس على الكراسي المتحركة نصيب من هذا التطور في جميع البطولات من خلال استخدام التكنولوجيا الحديثة باستخدام احدث الوسائل والأجهزة الدقيقة من قبل خبراء ومختصين في مجال التدريب الرياضي أن المناهج لا تبنى على وفق طاقه أو أمكانية لاعب معين ومن ثم تؤخذ على الكل الى مالا نهاية وإنما هذه المناهج تبنى على ضوء قدرات اللاعبين ومدى أمكانيه تحقيق الأهداف الموضوعة لهذا المنهاج في وقت معين وعليه عندما يكون هناك فشل أو بطء في تحقيق تلك الأهداف التي يصبو أليها كل من المدرب واللاعب فيجب أن يكون هناك تعديل أو تطوير لتلك المناهج لكي يتسنى للمدرب التعرف عليها يتبع اختبارات دورية خلال المنهج الذي يتبعه ليتعرف عليها ومن هنا تتجلى أهمية البحث ومن خلال التعرف على تطور بعض المهارات الأساسية لفعالية التنس على الكراسي المتحركة و لمعالجة مشكلة البحث إذ اعتمدت أساس ملاحظة أن هناك ضعف في بعض المهارات في فعالية التنس على الكراسي المتحركة (لذوي الإعاقة)، إذ أن التطور العلمي المستمر لكافة العلوم المختلفة أحدث الكثير من التغيرات في أنماط الحياة المختلفة والاختبارات المتتابعة الدورية للرياضي أحد أهم الطرق التي تتبع وتحظى باهتمام مما ساعد هذا الاهتمام باكتشاف الكثير من الأساليب مما ساعد الكثير من الرياضيين في كافة الفعاليات الرياضية في رفع انجازاتهم ومنها فعالية التنس الأرضي على الكراسي المتحركة بشكل خاص ولهذا نلاحظ أن هنالك إنجازات مذهلة حصلت في مستوى هذه الفعالية أن الاختبارات الدورية التي يتبعها المدربين تساعد المدرب في تحسين البرامج التربيية واختيار التمرينات الأكثر تأثير على تحسين الأداء المهارى و تطوير الإنجاز إي رفع إنجازات رياضييهم والتي هي صلب مشكلة البحث وقد هدف البحث الى:

-التعرف على مدى تطور بعض المهارات الأساسية لفعالية التنس على الكراسي المتحركة

و فرضت الدراسة:

-توجد فروق معنوية و تطور ملحوظ من خلال الأداء للمهارات بين الاختبارات الدورية المتبعة تابعة لاختبار الثاني على حساب الاختبار الأول و للثالث على الاختبار الثاني .

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2- 1 منهج البحث وإجراءاته: اعتمدت الباحثان منهج البحث، يلائم مع حل المشكلة المراد بحثها ولأنه من الوسائل المهمة للوصول إلى معرفة يوثق بها. واستخدمت الباحثان تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة المتكافئتين، إذ يعد المنهج التجريبي من " أكثر الوسائل كفاية في الوصول إلى معرفة موثوق بها "(فان دالين ديويولد: 1985، 33).

2- 2 مجتمع البحث وعينته: تم اختيار عينة البحث من لاعبي اللجنة الآرامية الفرعية في ديالى والذين يتربون في المحافظة و البالغ عددهم (8) لاعب للمجتمع الأصلي و اختارت الباحثان (6) لاعب بالطريقة العمدية و تم إجراء الاختبارات لمهارة المطلوبة في الدراسة لثلاث اختبارات متتابعة بين كل اختبار و الأخر فتر ة زمنه (28-30) يوم لتقيم الأداء . تم استبعاد لاعبين من المجموعة اللاعبين لكون كانا عينة التجربة الاستطلاعية التي أجراها الباحثان لمعرفة إمكانية استخدام الاختبارات . تم إتباع الاختبارات الدورية لمعرفة إمكانية تطوير أداء المهارات الأساسية للاعبين على المنهج التربيي الذي وضع من قبل المدرب المسئول عن اللاعبين. الجدول (1) يبين تجانس الإحصائي لعينة البحث .

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
ISSN: 1658- 8452

الجدول (1) يبين تجانس الإحصائي لعينة البحث .

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الوسيط	المنوال	الانحراف المعياري	الالتواء	معامل الاختلاف	التباين
الوزن	52.833	51.00	44.00	8.976	0.536	16.976	80.56
الطول	168.50	169.00	170.00	3.14	0.116	1.867	9.900
طول الجذع	49.50	50.00	50.00	1.761	-0.165	3.557	3.100
طول الذراع	74.00	75.00	75.00	2.191	-1.540	2.961	4.800

الجدول (1) يبين العينة كون قيمة الالتواء محصورة بين (+1) إذا العينة متجانسة .

2- 3 الأجهزة والأدوات: (جهاز حاسوب لابتوب نوع (Dell) بنتيوم (4)، طابعة ليزرية نوع Canon 2900، مضارب تنس نوع بابيلوت، كرات تنس، كراسي تنس خاصة للفعالية).

2- 4 تحديد الاختبارات المهارية: قام الباحثان بإعداد استمارة استبيان، ينظر الى الملحق (1)، وعرضها على مجموعة من الخبراء، ينظر الى الملحق (2)، وقد توصلنا إلى اختيار بعض المتغيرات والتي حددها الخبراء بحيث اعتمدت الباحثان على المتغيرات التي حصلت على نسبة (50%) فما فوق كما مبين في جدول (2).

جدول (2) يبين نسبة اتفاق الخبراء على تحديد أهم المتغيرات المهارية

ت	المتغيرات المهارية	اسم الاختبار	النسبة المئوية
1	الارسال	اختبار قوة الارسال	68%
		اختبار دقة الارسال	%45
2	الضربة الأمامية	اختبار دقة الضربة المرفوعة الأمامية	38%
		اختبار القدرة المهارية لعمق الضربة الأمامية	%80
5	الضربة الخلفية	اختبار الخلفية المستقيمة الطويلة الجانبية	%10
		اختبار القدرة المهارية لعمق الضربة الخلفية	90%

2- 5 اختبارات البحث:

2- 5-1 اختبار القدرة المهارية لعمق الضربة الأمامية (Ground Stroke Depth): في بداية الاختبار يجب التأكد من أن جميع المشتركين في الاختبار قد أكملوا الإحماء وجاهزين لأجراء الاختبار.

هدف الاختبار:

1-إن تصميم هذا الاختبار لقياس تقييم اللاعبين في السيطرة، وعمق الضربات.

2-يحصل اللاعب على النقاط في الملعب الفردي للتنس.

3-اللاعب يضرب (10) كرات متتالية لمهارة الضربة أمامية، وهذا لحين تكملة الـ (10) كرات.

4-تحتسب نقاط التقييم على ضوء مكان سقوط الكرة في الارتداد الأول لعمق الضربة.

5-على اللاعب المساعد أن يرمي الكرة في منتصف المنطقة بين خط الإرسال وخط القاعدة كما في الرسم (1)، ويحق للاعب المساعد أو اللاعب الضارب أن يرفض الكرة غير المنتظمة والتي تسقط خارج المنطقة الصحيحة ويقوم بإعادتها.

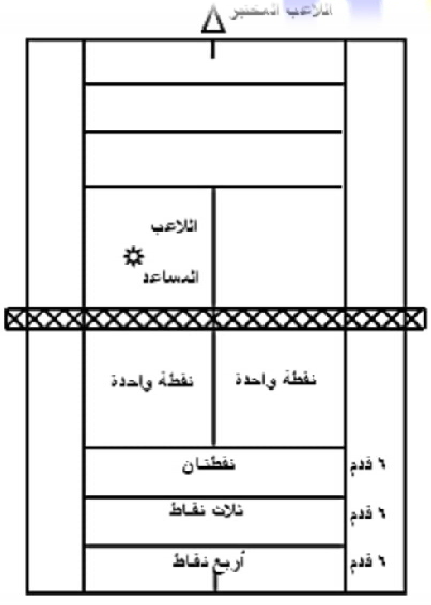
احتساب نقاط عمق الضربات:

1-نقطة واحدة في أي منطقة من مناطق الإرسال القريبة على الشبكة، كما موضح في الشكل (1).

2-نقطتان في المقطع الأول بعد منطقة الإرسال، كما موضح في الشكل (1).

3-ثلاث نقاط في المقطع الثاني بعد منطقة الإرسال، كما موضح في الشكل (1).

4-أربع نقاط في المقطع الثالث بعد منطقة الإرسال، كما موضح في الشكل (1).



الشكل (1) يوضح اختبار مهارة عمق الضربة الأمامية (الاتحاد الدولي للتنس: 2004، 12)

2- 5-2 اختبار القدرة المهارية لعمق الضربة الخلفية (Ground Stroke Depth): في بداية الاختبار يجب التأكد من أن جميع المشتركين في الاختبار قد

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
ISSN: 1658- 8452

أكملوا الإحماء وجاهزين لأجراء الاختبار.

هدف الاختبار: إن تصميم هذا الاختبار لقياس تقييم اللاعبين في السيطرة، وعمق الضربات.

-يحصل اللاعب على النقاط في الملعب الفردي للتنس.

-اللاعب يضرب (10) كرات متتالية لمهارة الضربة الخلفية، وهذا لحين تكملة الـ (10) كرات.

-تحتسب نقاط التقييم على ضوء مكان سقوط الكرة في الارتداد الأول لعمق الضربة.

-على اللاعب المساعد أن يرمي الكرة في منتصف المنطقة بين خط الإرسال وخط القاعدة كما في الرسم (2)، ويحق للاعب المساعد أو اللاعب الضارب أن يرفض الكرة غير المنتظمة والتي تسقط خارج المنطقة الصحيحة ويقوم بإعادتها.

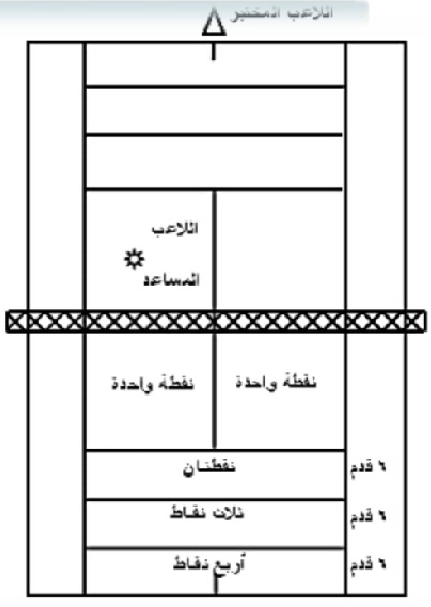
احتساب نقاط عمق الضربات:

1-نقطة واحدة في أي منطقة من مناطق الإرسال القريبة على الشبكة، كما موضح في الشكل (2).

2-نقطتان في المقطع الأول بعد منطقة الإرسال، كما موضح في الشكل (2).

3-ثلاث نقاط في المقطع الثاني بعد منطقة الإرسال، كما موضح في الشكل (2).

4-أربع نقاط في المقطع الثالث بعد منطقة الإرسال، كما موضح في الشكل (2).



الشكل (2) يوضح اختبار مهارة عمق الضربة الخلفية (الاتحاد الدولي للتنس: 2004، 12).

2- 5-3 اختبار قياس قوة أداء الارسال:

الغرض الاختبار: قياس قوة أداء الارسال.

أدوات الاختبار: 5 كرات تنس، مضرب تنس.

وصف الاختبار:

-يقف المختبر في الجهة اليسرى أو اليمنى لمنطقة الارسال.

-عند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بأداء 10 ضربات إرسال 5 من الجهة اليمنى وخمسة من الجهة اليسرى.

شروط الاختبار:

-يعطى للمختبر محاولتين من كل جهة سقوط الكرة في مربع الارسال المقابل و المعاكس، كما يوضح الشكل (3).

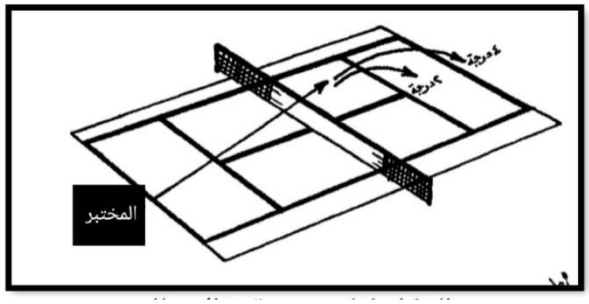
-الكرات التي تلمس خطوط مربع الارسال تعتبر صحيحة كما يوضح الشكل (3).

التسجيل:

-الكرات الساقطة خارج منطقة الارسال يعطى للمختبر درجة صفر كما يوضح الشكل (3).

-الكرات الساقطة داخل مربع الارسال الصحيح يعطى للمختبر درجتين في حال ارتداد الكرة أمم خط القاعدة كما يوضح الشكل (3).

-الكرات الساقطة داخل مربع الارسال يعطى للمختبر 4 درجات في حال سقوطها خارج الملعب وخلف خط القاعدة. كما موضح في الشكل (3).



الشكل (3) يوضح اختبار مهارة عمق ضربة الارسال (الاتحاد الدولي للتنس: 2004، 12).

2- 6 التجربة الاستطلاعية: أجر ى الباحثان تجربة استطلاعية بتاريخ 2022/10/26 من يوم الأربعاء على عينة لاعبي من لجنة ديالى والبالغ عددهم (2) لاعباً قبل قيامهم

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
ISSN: 1658- 8452

ببحثهم بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته . إذ قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من لاعبين من اللجنة البارالمبية الفرعية في ديالى على لاعبي التنس الأرضي على الكراسي المتحركة في ملعب منتدى شباب الكاطون إذ استغرقت العملية يوم واحد هو يوم الأربعاء المصادف 2022/10/26 كان عدد لاعبي التجربة (2) لاعب.

2- 7 الاختبارات الدورية:

الاختبار الأول: تم إجراء الاختبارات المهارية لعينة البحث يوم الخميس الموافق 2022/10/27 على وذلك الساعة الثالثة عصر على ملعب (منتدى شباب الكاطون)، وقد قام الباحثان بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات من حيث المكان والزمان وأسلوب الاختبار وفريق العمل من اجل تحقيق الظروف نفسها أو ما يشابها بقدر الإمكان عندإجر اء الاختبارات تباعا .

الاختبار الثاني: تم إجراء الاختبارات المهارية لعينة البحث يوم الخميس الموافق 2022/12/1 على وذلك الساعة الثالثة عصر على ملعب (منتدى شباب الكاطون)، وقد قامت الباحثان بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات من حيث المكان والزمان وأسلوب الاختبار وفريق العمل من اجل تحقيق الظروف نفسها أو ما يشابها بقدر الإمكان عند إجراء الاختبارات تباعا .

الاختبار الثالث: تم إجراء الاختبارات المهارية لعينة البحث يوم الثلاثاء الموافق 2023/1/3 على وذلك الساعة الثالثة عصر على ملعب (منتدى شباب الكاطون)، وقد قامت الباحثان بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات من حيث المكان والزمان وأسلوب الاختبار وفريق العمل من اجل تحقيق الظروف نفسها أو ما يشابها بقدر الإمكان عند إجراء الاختبارات.

2- 8 الوسائل الإحصائية:

لقد استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات

3 عر ض و تحليل ومناقشة النتائج:

3- 1 عرض و تحليل ومناقشة النتائج للاختبارات الدورية لبعض المهارات الأساسية:

الجدول (3) يبين نتائج الاختبارات الأول والثاني لبعض المهارات الأساسية للتنس على الكراسي المتحركة

ت	المتغيرات	الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحتسبة	الخطاء المعياري	نسبة الدلالة	الدلالة
1	الضربة الأمامية	الأول	11.8333	1.16905	1.052	0.476	0.34	دال لصالح الثاني
		الثاني	12.6667	1.63299		0.676		
2	الضربة الخلفية	الأول	11.6667	1.03280	4.183-	0.4216	.009	دال لصالح الثاني
		الثاني	14.0000	0.63246		0.2582		
3	الارسال	الأول	11.8333	1.32916	2.500-	0.54263	0.054	دال لصالح الثاني
		الثاني	13.5000	1.22474		0.50000		

الجدول (3) يبين النتائج للاختبارين الأول والثاني عند مستوى دلالة (0.05)و من خلاله يتبين على حقيقة وجود فروق معنوية بين الاختبارين الأول والثاني وذلك من خلال قيم نسبة الدلالة و لصالح الاختبار الثاني وذلك لكون قيم المتوسط الحسابي للاختبار الثاني هي اكبر من قيم المتوسط الحسابي للاختبار الأول ولجميع المهارات .

الجدول (4) يبين نتائج الاختبارين الثاني والثالث لبعض المهارات الأساسية للتنس على الكراسي المتحركة

ت	المتغيرات	الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحتسبة	الخطاء المعياري	نسبة الدلالة	الدلالة
1	الضربة الأمامية	الثاني	12.6667	1.63299	2.236-	0.676	0.76	دال لصالح الثالث
		الثالث	14.1667	0.752		0.30732		
2	الضربة الخلفية	الثاني	14.0000	0.63246	0.000	0.25820	1.000	غير دال
		الثالث	14.0000	1.26491		0.51640		
3	الارسال	الثاني	13.5000	1.22474	1.000-	0.50000	0.363	غير معنوي
		الثالث	13.6667	1.36626		0.55777		

الجدول (4) يبين النتائج للاختبارين الثاني و الثالث عند مستوى دلالة (0.05)و من خلاله يتبين على حقيقة وجود فروق معنوية بين الاختبارين الثاني والثالث وذلك من خلال قيم نسبة الدلالة و لصالح الاختبار الثالث وذلك لكون قيم المتوسط الحسابي للاختبار الثالث هي اكبر من قيم المتوسط الحسابي للاختبار الثاني لمهارة الضربة الأمامية أما الضربة الخلفية ومهارة الارسال فلا توجد فروق معنوية بين الاختبارين الثاني والثالث ويتضح ذلك من خلال نسبة الدلالة بين الاختبارين الثاني و الثالث.

3- 2 مناقشة النتائج:

تعد المهارات الأساسية في لعبة التنس الأرضي من أهم المتطلبات التي يتوقف عليها نجاح اللعب بفاعلية وتطبيق

الخطط والواجبات الهجومية والدفاعية والتي تحدث في إثناء المباراة.

وان من خلال الجدولين (3) و (4) التي بينا نتائج الاختبارات إذ كانت نتائج الاختبار الأول و الثاني التي أقيمت على عينة البحث هي معنوية ودالة للمهارات المختارة للبحث لمهارة الضربة الأمامية إذ تعد الضربة الأمامية من أهم المهارات الهجومية و هي حجر أساس يعتمد عليها اللاعب إذ يذكر (أسامة رياض: 2000، 58) " إن الضربة الأمامية من أهم الضربات وأكثرها استعمالا في التنس إلى اللاعب لأنها تتميز بسهولة تعلمها وأدائها بصورة جيدة وهي ضربة هجومية وتقود اللاعب إلى الفوز بالنقاط. اما عن الضربة الخلفية يرى الباحثان إن الضربة الخلفية ذات فاعلية كبيرة في اللعب ويجب إتقانها رغم صعوبتها إذ أنها لا تقل أهميتها عن الضربة الأمامية وان تقدم مستوى اللاعب وتطوره يتحقق من خلال إتقان هذا النوع من الضربات المهمة إضافة للضر بات الأخرى وتذكر(إيمان يحيى عبد الله رزق: 2021، 453-479). إن الضربة الخلفية تستخدم كثيرا في التنس الأرضي وأهميتها لأتقل عن أهمية الضربة الأمامية وتعتبر هذه من الوسائل الدفاعية والهجومية وطريقة أدائها مشابهة للضربة الأمامية والاختلاف بينهما هو في مسك المضرب والذي يتم فتل اليد إلى جهة اليسار قليلا. ويرى الباحثان أن التطور الحاصل بالمنهج بين الاختبار الأول والثاني يدل على صلاحية التمارين التدريبية التي استخدمها المدرب أما عن عدم التطور الذي حصل بعدم وجود فروق معنوية بين الاختبار الثاني والثالث فيعود الى حصول الثبات بالمستوى أي يتطلب من المدرب أن يقوم بتغير أنواع التمارين وزيادة صعوبتها وذلك لكون الضربة الخلفية ذات فاعلية كبيرة في اللعب ويجب إتقانها رغم صعوبتها وعند إتقانها سيشعر اللاعب بسهولة أدائها وان فاعليتها أساسية في اللعب ولا تقل أهميتها عن الضربة الأمامية، إذ يذكر (سرى محمود علي: 2019، 156)، وان تقدم مستوى اللاعب وتطوره يتحقق من خلال إتقان هذا النوع من الضر بات المهمة إضافة للضربات الأخرى. الخبرة وبعدها يمكن التدرج بتعليم وتدريب مهارات ذات تقنيات فنية متطورة تتلائم ومستوى التقدم للاعبين.

أن تنفيذ مهارات التنس الأساسية بطريقة فعالة ومؤثرة ليس بالأمر السهل إذ يحتاج اللاعب إلى ممارسة التمرينات المستمرة المنتظمة والصبر والتحمل والدافعية بالإضافة إلى التعليمات والإرشادات حتى يستطيع المدرب من استثمار قدرات اللاعب المهارية والخططية بالاتجاه الصحيح (هلال عبد الرزاق وآخرون: 1991، 66). أن مهارة الارسال كانت نتائجها إيجابية بين الاختبار الأول و الثاني أي حصل تطور بين الأول والثاني بينما لم تكن هناك فروق بالاختبار الثالث عن الثاني أي حدث هناك ثبات بالمستوى وعدم تطور في الأداء و يرجح الباحثان أن ذلك بسب أن التمرينات التي يتبعها اللاعبين تتطلب زيادة في الصعوبة والتكرار لنتجاوز ثبات الأداء عند مرحلة معينة في مراحل التدريب وكذلك التنويع .

4- الخاتمة:

ومن خلال هذا توصلا الباحثان الى عدة استنتاجات وعلى النحو التالي:

1-وجود فروق وتطور في أداء اللاعبين خلال المرحلة الأولى من التدريب وتحدد ذلك من خلال النتائج التي حصلا عليها بين الاختبار الأول قبل التدريب و الاختبار الثاني بعد مرور ما يقارب شهر من تدريب اللاعبين.

2-إن التمرينات المتبعة عندما تكون مصاحبة للاختبارات تكون ذات فائدة اكبر وذلك من خلال التعرف على المستو ى بشكل مستمر وكما لأحض الباحثان ثبات المستوى بين الاختبار الثاني والثالث الذي لم تكون به تطور بالأداء يشار إليه للضربة الخلفية ومهارة الارسال .

أما أهم يوصي به الباحثان:

1-إجراء دراسة مشابهة لمهارات أخرى في لعبة التنس على الكراسي المتحركة .

2-العمل على استخدام الاختبارات بشكل متلازم مع البرامج التدريبية والتعليمية للتعرف على التطور الحاصل للاعبين أو المبتدئين خلال مراحل التدريب أو التعلم.

المصادر:

[1] أسامة رياض؛ **رياضة المعاقين للأسس الطبية والرياضية**: (القاهرة ، دار النشر العربي، 2000).

[2] فان دالين ديوبولد؛ **مناهج البحث في التربية وعلم النفس**، (ترجمة) محمد نبيل و(آخرون): (القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية للطباعة، 1985).

[3] إيمان يحيى عبد الله رزق؛ تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية علي بعض

المتغيرات البدنية والمهارية لدي لاعبي التنس: (**المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة حلوان، 2021**)، 92.2: 453-479.

[4] هلال عبد الرزاق وآخرون؛ **الإعداد الفني والخططي بالتنس**: (جامعة الموصل، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1991)

[5] الاتحاد الدولي للتنس (ITF)؛ ترجمة ظافر هاشم الكاظمي: (كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2004)، ص 8-12.

[6] سرى محمود علي. تأثير تمرينات مقترحة لتطوير سرعة الوصول الى الشبكة للاعبي التنس الشباب: (**مجلة كلية التربية الأساسية، 2019**)، 104، 25.

الملاحق:

ملحق (1) يوضح استبانة الأهمية النسبية للاختبارات المعروضة على الخبراء

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا

بسم الله الرحمن الرحيم

تحيـة طيبة ..

يروم الباحثان إجراء بحثهما الموسوم بـ (اختبارات دورية لتقيم تطوير بعض المهارات لفعالية التنس على الكراسي المتحركة) .

يرجى من حضرتكم اختيار الأهمية النسبية لأهم الاختبار للمهارات المعروضة وذلك بوضع علامة (√) أمام القدرة أو الاختبار عما أن أعلى درجة هي 5 و الأقل هي 1 مع فائق الاحترام .

ت	المتغيرات المهارية	اسم الاختبار	النسبة المئوية				
			1	2	3	4	5
1	الارسال	اختبار قوة الارسال					
		اختبار دقة الارسال					
2	الضربة الأمامية	اختبار دقة الضربة المرفوعة الأمامية					
		اختبار القدرة المهارية لعمق الضربة الأمامية					
5	الضربة الخلفية	اختبار الخلفية المستقيمة الطويلة الجانبية					
		اختبار القدرة المهارية لعمق الضربة الخلفية					

الملحق (2) يوضح أسماء الخبراء

ت	الاسم و اللقب	مكان العمل
1	م.د اوراس عدنان حتروش	جامعة ديالى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	م.د نبراس عدنان حتروش	جامعة ديالى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	م.د محمد سعد محمد	جامعة ديالى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الملحق (3) يوضح فريق العمل المساعد

ت	الاسم و اللقب العلمي	مكان العمل	التخصص
1	أ.د حنان عدنان عبعوب	جامعة ديالى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	اختبار وقياس
2	أ.د عدي عبد الحسين كريم	جامعة ديالى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	اختبار وقياس
3	ا.م.د حيدر سعود	جامعة ديالى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	اختبار وقياس
4	ا.د رجاء عبد الكريم	جامعة ديالى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب رياضي
5	ا.م د احمد سلمان	جامعة ديالى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب رياضي

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
ISSN: 1658- 8452

فاعلية استخدام أساليب تدريسية متنوعة في اكتساب و احتفاظ الطلاب بمهارتي الدحرجة الأمامية فتحا والعجلة البشرية (الكارتويل) على بساط الحركات الأرضية

م. لقمان صالح كريم[1]
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة كركوك [1]
([1]lukman87salih@uokirkuk.edu.iq)

المستخلص: إن موضوع الدراسة هو التقصي عن أيجاد وسيلة تعليمية جديدة نتوصل من خلالها الى تحقيق أهداف وميزات أساليب مختلفة للتدريس من خلال تزامن هذه الأساليب وتطبيقها معاً في نفس الوحدة لتسريع التعلم واستثمار الوقت والجهد في التعلم .

وتكمن مشكلة البحث في عدم استخدام أساليب تدريسية متنوعة تعطي دوراً للطالب والتدريسي في عملية التعليم حيث إن معظم تخطيطات دروس كليات وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة التي تعتمد على خبرة التدريسي الشخصية.

استخدم الباحث المنهج التجريبي وشملت عينة البحث على (40) طالباً من الدراسة الصباحية للمرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كركوك .

وقسمت العينة الى مجموعتين متساويتين (ضابطة وتجريبية) وبواقع (20) طالب لكل مجموعة ومن ثم قسمت المجموعة التجريبية الى مجموعتين متساويتين (التجريبية الأولى والثانية) بواقع (10) طلاب في كل مجموعة لغرض تنظيم تزامن الأساليب الثلاثة المستخدمة بالشكل المطلوب .

المجموعة الضابطة: مارست تمرينات التعلم المستخدمة حسب المنهج التعليمي المتبع .

المجموعة التجريبية: قام بتعلم مهارة جديدة هي العجلة البشرية (الكارتويل) بالأسلوب الامري والممارسة بالأسلوب التدريبي وتطوير مهارة تعلموها مسبقاً هي مهارة الدحرجة الأمامية فتحا بالأسلوب التبادلي تم تنفيذ المنهج التعليمي بـ (12) وحدة تعليمية زمنها (90) دقيقة وبواقع وحدتين في الأسبوع واستخرجت نتائج البحث من خلال تطبيق اختبارات (t) لمعرفة الفرو قات في مقدار التعلم بين مجموعتين البحث وباستخدام الاحتفاظ المطلق لقياس مدى الاحتفاظ بالتعلم للمهارتين المبحوثتين .

وفي ضوء هذه الاستنتاج أوصى الباحثضرورة الاستفادة من استخدام الأساليب التدريسية المتنوعة في اكتساب التعلم والاحتفاظ بهوإدخالهما في منهج الكلية التعليمي لغرض تطوير مستوى أداء المهارات بشكل أفضل واستثمار تنظيم الأساليب التدريسية المتنوعة بشكل متدرج لما لها من أثر فعال في التوصل الى أهداف متعددة واستثماراً للوقت والجهد

1-ضرورة ربط المهارة الجديدة بالمهارات المتعلمة سابقاً للاستفادة من مبدأ التعميم في عملية نقل التعلم .

2-أجراء دراسات مشابهة في التنويع بين الأساليب والتزامن بينها ولأساليب تدريسية أخرى وعلى العاب رياضية أخرى.

أما الوسائل الاحصائية المستخدمة هي (النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، معامل الارتباط).

الكلمات المفتاحية: أساليب تدريسية متنوعة – بساط الحركات الأرضية – الدحرجة الأمامية فتحا- العجلة البشرية- طلاب المرحلة الثانية.

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
ISSN: 1658- 8452

1- المقدمة:

مع تطور مجالات الحياة المختلفة يستمر الباحثون في العملية التعليمية على البحث والتقصي لإيجاد بدائل تعليمية من خلال الإبداع في خلق مناخ نموذجي يؤدي بصورة طبيعية الى مواقف مرغوب فيها في تنظيم النشاطات والفعاليات المختلفة ضمن الدروس التعليمية لمهارات تلك الفعاليات.

ونتيجة للتقدم العلمي للدراسات والبحوث المتخصصة في التعليم أصبح من المتطلبات الأساسية للدروس هو استثمار الوقت والجهد في تسريع عملية الاكتساب من خلال الاستفادة من توحيد بعض الأهداف في الأساليب التدريسية أو أساليب الاكتساب وجدولتها وتنظيمها بصورة موحدة ضمن الوحدة التدريسية الواحدة ، وبهذا تكون قد ساعدت في تحقيق عدة أهداف نتيجة تطبيقها بصورة متنوعة أثناء الدروس التعليمية ومن خلال ذلك سوف يتم التوصل الى تحقيق احد العوامل الرئيسية للتدريس المؤثر.

أن عمليات التطوير مستمرة في طرائق وأساليب التدريس والتمرينات وجدولتها وتنظيماتها بما يتلائم مع الفعالية والمهار ة المطلوبة للاكتساب وانسجاماً مع قابليات وقدرات المكتسبين ومراحلهم العمرية والدراسية وما يتوفر من الإمكانات المطلوبة للتعليم ضمن الوقت المحدد للاكتساب.

لذا لابد من أخراج عملية التعليم بأفضل صورة ويتم هذا بتوفير المتطلبات المذكورة من خلال الإبداع والابتكار في أساليب التدريس للاستفادة من الوقت المخصص للتعليم والوصول لأعلى مستوى من الاكتساب وزيادة المحاولات التكرارية ومنح المكتسب فرص متعددة للممارسة بأشكال تعليمية مختلفة لزيادة خبراته وكذلك تحقيق أهداف مختلفة بنفس الوقت المحددة للاكتساب، أن جميع الأهداف والتي يرغب التدريسي في الوصول إليها عند إعطاءه الدروس التعليمية من خلال استخدام أساليب تدريسية متنوعة تتزامن في تنفيذها سوية خلال الدرس الواحد لتعليم مهارات جديدة وممارستها و لتطوير مهارات أخرى تم تعليمها مسبقاً وهكذا يتم الاستفادة من مميزات أساليب مشتركة ومتنوعة فيما بينها لغرض تحقيقها أثناء الدرس، وهذا التزامن في الأساليب سيعرض المكتسب لحالات تعليمية مختلفة وتنويعاً في الأداء وفي متضمنات وتطبيقات كل أسلوب.

ومن خلال ذلك يمكن أن نتوصل الى تحقيق أهداف الأساليب التدريسية المتنوعة ومميزاتها المتمثلة في السيطرة والنظام ودقة الأداء في الاسلوب الامري، وزيادة المحاولات التكرارية ومنح المكتسب فرص التدريب والتصرف من خلال قراراته السلوكية التي يشترك فيها أثناء الدرس في الاسلوب التدريبي، والتوصل الى هدف تحمل مسؤولية اتخاذ القرار في التصحيح ومنح المكتسب فرصة أعطاء التغذية الراجعة وزيادة التفاعل الاجتماعي بين الطلبة من خلال الاسلوب التبادلي. وبالنتيجة نكون قد حققنا كثيراً من الأهداف والمميزات من خلال تزامن الأداء في استخدام ثلاثة أساليب تدريسية في الوحدة التعليمية الواحدة.

أن لعبة الجمناستك لها مهاراتها الفنية الخاصة بها لذا فهي تحتاج الى متطلبات التنويع في عمليات الاكتساب لان غاية التدريسي هو ليس تزويد عقل المكتسب بالمعلومات فقط بل مساعدته على تنمية التفكير العلمي والإبداعي له وهذا يتحقق باستخدام أساليب تعتمد على مشاركة المكتسب بصورة إيجابية في عملية الاكتساب من خلال استخدام نمط التزامن في الأساليب التدريسية المختلفة بنفس الوحدة التعليمية.

وبذلك سوف نتوصل الى تحقيق اكتساب مهارة جديدة بأسلوب معين وممارستها بأسلوب أخر وتطوير مهار ة سبق ان تم اكتسابها في وحدة سابقه بأسلوب ثالث، وبهذا نستطيع أن نجري تنويعاً في العملية التعليمية خلال الدرس الواحد.

ومن هنا تكمن أهمية البحث في استخدام أساليب متنوعة في الوحدة التعليمية وبما يتلائم مع طبيعة المهارات والأهداف التي يسعى الباحث الى تحقيقها والتي يعدها محاولة جادة تمتاز بالحداثة من خلال تنوع وتزامن الأساليب التعليمية.

أما مشكلة البحث: فتكمن في انهيمكننا التوصل الى تحقيق أهداف كثيرة باستخدام مبدأ التنوع بين متضمنات وتطبيقات أساليب تدريسية مختلفة بنفس الوحدة التعليمية ولعدة مهارات وللعبة أو فعالية واحده، فالتنويع في العملية التعليمية يشكل حاله ضرورية لزيادة الخبرات التعليمية وتطوير القوات المهارية والمعرفية والنفسية والاجتماعية للمكتسبين ضمن المنهج التعليمي المخصص لاكتساب المهارات في الألعاب المختلفة.

ومن خلال عمل الباحث كونه تدريسياً في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة كركوك، لاحظ أن معظم التخطيطات لتنفيذ الوحدة التعليمية تعتمد على خبرة التدريسي الشخصية، وان هذا الأمر قد لا يراعي اختلاف ميول ورغبات الطلاب بشكل كامل كما وقد لا يراعي اختلاف مستوياتهم وقدراتهم. لذا سيحاول الباحث في التقصي عن فاعلية استخدام ثلاثة أساليب تدريسية متنوعة هي (الامري، التدريبي، التبادلي) وتنفيذها خلال الدرس الواحد لتبديد حالة الملل عند الطلاب وجعل العملية التعليمية أكثر تشويقاً وزيادة رغبة واندفاع الطلاب للاكتساب، فضلاً عن قلة وجود دراسات وبحوث في المكتبة العراقية توضح فاعلية استخدام أساليب تدريسيةمتنوعة في اكتساب المهارات لمختلف الألعاب والفعاليات.

وهدفا البحث:

1-التعرف على فاعلية استخدام أساليب تدريسية متنوعة في اكتساب واحتفاظ الطلاب بمهارتي الدحرجة الأمامية فتحا والعجلة البشرية على بساط الحركات الأرضية .

2-التعرف على أفضلية المجموعات في اكتساب واحتفاظ طلاب المجموعتين الضابطة والتجريبية بمهارتي الدحرجة الأمامية فتحا والعجلة البشرية على بساط الحركات الأرضية .

وفرضا البحث هو:

1-هناك فروق ذات دلاله معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في اكتساب واحتفاظ الطلاب بمهارتي الدحرجة الأمامية فتحا والعجلة البشرية على بساط الحركات الأرضية .

2-هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية في اكتساب واحتفاظ الطلاب بمهارتي الدحرجة الأمامية فتحا والعجلة البشرية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2- 1 منهج البحث: أن اختيار المنهج الملائم لبحث مشكلة ما يعد من الخطوات التي يترتب عليها نجاح البحث على اعتبار أن " المنهج هو الطريق المؤدي الى الكشف عن الحقيقة في العلوم بواسطة طائفة من القوانين التي تهيمن على سير العمل وتحديد عملياته حتى يصل الباحث الى نتيجة معلومة "(احمد بدر: 1979، 32). لذا استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة لملائمته طبيعة المشكلة المراد حلها إذ أن المنهج التجريبي " يمثل الاقتراب الأكثر صدقاً للعديد من المشكلات العملية بصورة عملية ونظرية "(محمد حسن علاوي: 1999،217).

2- 2 عينة البحث: تمثلت عينة البحث بطلاب المرحلة الثانية (الدراسة الصباحية) لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة كركوك للعام الدراسي 2023/2022 والبالغ عددهم (52) طالب، وبعد استبعاد (12) طالب من مجتمع البحث وذلك لتحقيق شرط التجانس في عينة المكتسبين أصبح عدد أفراد العينة (40) طالباً أي بنسبة (77%) وهي نسبة مناسبة لتمثيل المجتمع تمثيلاً صادقا . وتم استبعاد عدد من الطلاب وهم:

-الراسبون والمؤجلون وعددهم 4 طلاب والممارسون للعبة الجمناستك وعددهم 2 طالب وطلاب التجربة الاستطلاعية وعددهم 6 طلاب.

بعدها تم تقسيم العينة الى مجموعتين متساويتين عشوائياً ، (20) طالباً كمجموعة ضابطة و (20) طالباً كمجموعة تجريبية .

تأخذ المجموعة الضابطة دروساً تعليمية بالأسلوب التدريسي المتبع في حين تأخذ المجموعة التجريبية دروساً تعليمية بتزامن ثلاثة أساليب تدريسية (الامري والتدريبي والتبادلي). وتتساوى المجموعين بعدد الوحدات التعليمية المخصصة لاكتساب (مهارة الدحرجة الأمامية فتحا وتطور اكتساب مهارة العجلة البشرية) بالجمناستك الفني .

2- 3 تجانس العينة وتكافؤ مجموعتي البحث: ومن اجل ضبط بعض المتغيرات التي تؤثر على دقة نتائج البحث ولإرجاع الفروق في التأثير فقط الى المتغير المستقل، وهو تزامن التدريس بالأساليب التدريسية الثلاثة الامري والتدريبي والتبادلي عليه أولا التحقق من تجانس وتكافؤ عينة البحث في المتغيرات التالية:

العمر مقاساً بـ (السنة) .

الطول مقاساً بـ (سم) .

اختبار الأداء الفني لمهارتي الدحرجة الأمامية فتحا والعجلة

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
ISSN: 1658- 8452

البشرية. والجدولان (1) و(2) يوضحان تجانس وتكافؤ مجموعتي البحث.

الجدول (1) يبين تجانس العينة في متغيرات العمر والطول والوزن بين مجموعتي البحث

المعالم الاحصائية / المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	معامل الالتواء
العمر / سنة	22.6	0.68	22	0.88
الطول / سم	173.2	0.95	174	0.84-
الوزن / كغم	70.7	1.80	69	0.94-

يظهر الجدول (1) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والمنوال ومعامل الالتواء لمتغيرات العمر والطول والوزن إذ أظهرت النتائج أن قيم معامل الالتواء للمتغيرات أعلاه هي اقل من (±1) مما يدل على تجانس عينة البحث في هذه المتغيرات.

الجدول (2) يبين تكافؤ مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية

المعالم الاحصائية / المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيم t المحتسبة	قيمة t الجدولية *	مستوى الدلالة
	س̄	±ع	س̄	±ع			
اختبار الأداء الفني لمهارة الدحرجة الأمامية فتحا	2.81	0.83	2.44	0.73	0.47	2.04	غير معنوي
اختبار الأداء الفني لمهارة العجلة البشرية	3.13	0.72	3.00	0.82	0.16		غير معنوي

* عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية (38)

يبين جدول (2) أن قيم (t) المحتسبة لاختبارات الأداء الفني القبلية لمهارتي الدحرجة الأمامية فتحا والعجلة البشرية بالجمناستك الفني اصغر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.04) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (38) وبهذا تكون الفروق غير معنوية بين مجموعتي البحث مما يحقق التكافؤ بينها في هذه الاختبارات .

2- 4 الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة:

(المصادر العربية والأجنبية، الملاحظة والتجريب، المقابلات الشخصية، استمارة تقويم اختبار الأداء الفني لمهارتي الدحرجة الأمامية فتحا والعجلة البشرية (ملحق 1)، ورقة الواجب (ملحق 2)، ميزان كهربائي لقياس الوزن، شريط لقياس الطول، بساط جمناستك قانوني عدد (1)، كإمرة فيديو نوع (SONY) عدد (1) يابانية الصنع، جهاز لابتوب عدد (1) نوع (DELL)، أقراص ليزرية عدد (4)، ساعات توقيت (1) عدد (1)، أدوات مكتبية).

2- 5 إجراءات البحث الميدانية:

2- 5-1 تحديد اختبارات الأداء الفني لمهارات الجمناستك الفني:

تم الاعتماد في تحديد المهارات الأساسية على مفردات مادة الجمناستك الفني المنهجية المقررة لطلاب المرحلة الثانية في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة ولاختيار المهارات ارتأى الباحث الاختيار من مفردات المنهج المتبع في الجمناستك الفني في الكورس الأول وبمساعدة تدريسي المادة (م.م خالد حمد ناصر التدريسي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كركوك بتخصص البايوميكانيك- جمناستك)، إذ تم تحديد بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية بالجمناستك الفني للطلاب وهي:

1-(الدحرجة الأمامية فتحا) على بساط الحركات الأرضية .

2-(العجلة البشرية/الكارتويل) على بساط الحركات الأرضية.

2-5-2 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية على العينة مكونة من (6) طلاب من الذين لم يشتركوا في التجربة الرئيسة وذلك يوم الثلاثاء المصادف 2022/11/1 بهدف الوقوف على صعوبات والعقبات التي قد تواجه الباحث خلال التجربة الرئيسية من خلالها تم التحقق من عدة أغراض وهي:

-توزيع المهام على فريق العمل المساعد ينظر ملحق (1)

-جاهزية الأجهزة والأدوات المستخدمة .

-تنظيم العمل وتوقيت إجراءات الوحدة التعليمية بكافة أقسامها .

-معرفة مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث .

-التعرف على المعوقات التي قد تظهر عند تنفيذ الاختبارات والمنهج التعليمي والعمل على إيجاد الحلول لها .

-إعطاء تدريسي المادة فكرة عن المنهج التعليمي المعد وبأي أسلوب سيقوم بتدريس المهارات الخاصة بموضوع البحث .

-التأكد من استجابة الطلاب للأسلوب التدريسي المستخدم وإمكانية تطبيقه من قبلهم .

2- 5-3 الاختبارات القبلية: تم إجراء الاختبارات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية بتاريخ 7-2022/11/8 وذلك بعد الانتهاء من إعطاء وحدتين تعليميتين تعريفيتين، إذ تم

إعطاء وحده تعليمية أولى لمهارة الدحرجة الأمامية فتحا وذلك بتاريخ 2022/11/7 تضمن فيها شرح المهارة مع الاستعانة ببعض الصور والرسومات الخاصة بتلك المهارة، ثم عرض تلك المهارتين كأنموذج أولي لهما عن الطالب علاء حسين محمد وهو طالب في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة كركوك/المرحلة الثالثة وهو احد لاعبي نادي الثورة في هذه اللعبة، ثم قامت عينة البحث بتطبيقها وبعد نهاية الوحدة التعليمية تم إجراء الاختبارات القبلية للعينة لتقويم الأداء الفني للمهارة . وفي اليوم الثاني أي بتاريخ 2022/11/8 تم إعطاء وحدة تعليمية ثانية لمهارة العجلة البشرية تضمنت نفس خطوات الوحدة للمهارة الأولى من شرح وعرض وتطبيق وفي نهاية الوحدة تم إجراء الاختبارات القبلية لتقويم الأداء الفني للمهارة . وقد تم استخدام استمارات معتمدة في تقويم المهارتين، إذ أعطيت لكل مهارة (10) درجات وهذه الدرجة تعطى من قبل لجنة تكونت من أربع محكمين ينظر الملحق (2)، لتقييم الأداء لطلاب عينة البحث من خلال مشاهدتهم للعرض الفيديوي ويتم بعدها حذف اعلي واقل درجة و جمع الدرجتين الوسطيتين وتقسيمها على (2) لاستخراج الدرجة النهائية .

2- 5-4 المنهج التعليمي: قبل البدء بتنفيذ المنهج التعليمي لابد من توضيح العلاقة بين الأساليب التي تهدف الى التوصل الى مجموعة معينة من الأهداف والاستفادة من مبدأ التزامن في استخدامها بنفس الوقت، أن من أهداف استخدام الأساليب التدريسية هو تطوير العلاقة بين التدريسي والطالب وبالأخص تطور الطالب وزيادة استقلاليته الفردية، ونلاحظ أن Mosston اظهر ميزات كل أسلوب فمنها يهتم بإدارة الصف وتنظيمه والسيطرة والدقة في العمل كالأسلوب الامري ومنها من اهتم بزيادة المحاولات التكرارية واستثمار الوقت كالأسلوب التدريبي في حين اهتم الاسلوب التبادلي بخلق صفة القيادة من خلال تحمل مسؤولية قرارات التغذية الراجعة والمقارنة والتمييز والتفاعل الاجتماعي. فعند اختيار ثلاثة أساليب وتزامنها في التدريس معاً سوف نحصل على فوائد عديدة لتسريع عملية التعليم واستثمار الوقت والجهد والتوصل الى تحقيق جملة أهداف من خلال استخدام ثلاثة أساليب . وقد عرض هذه الفكرة Mosston واعتبرها حقيقة بأنه بالإمكان استخدام أكثر من أسلوب تعليمي في الدرس وهذا يعتمد على هدف الدرس، فإذا كان الهدف هو الانتظام والتناسق والدقة والاستجابة والسيطرة في القسم الإعدادي من الدرس (الإحماء) والتعليم المركز نلجأ الى استخدام الاسلوب الامري ولزيادة التقدم في الأداء المهاري وزيادة المحاولات التكرارية نلجأ الى استخدام الاسلوب التدريبي أما إذا كان الهدف القدرة على اتخاذ القرارات والى تحمل مسؤولية التغذية الراجعة والتفاعل نلجأ الى الاسلوب التبادلي كحالة متقدمة في التعليم . وبناءً على ذلك فعندما نستخدم هذه الأساليب الثلاثة في إن واحد نجد أن الدرس يتضمن أساليب متعددة متنوعة فيما بينها لانجاز أهداف متعددة (44، 1981 :Muska Mosston).

وبغية البدء بإجراءات البحث قام الباحث بتنظيم عمل مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية وكالاتي:

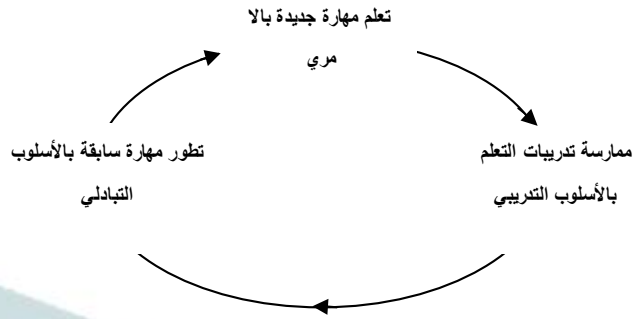
تم تقسيم عينة البحث والبالغ عددها (40) طالباً بطريقة القرعة الى مجموعتين ضابطة وتجريبية تضم كل مجموعة (20) طالباً .

المجموعة الضابطة: مارست تمرينات الاكتساب المستخدمة في تعليم مهارتي الدحرجة الأمامية فتحا والعجلة البشرية حسب المنهج التعليمي المتبع للمرحلة الثانية لكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة وعلى مدى (12) وحدة تعليمية .

المجموعة التجريبية: تم تقسيم المجموعة التجريبية الى مجموعتين ثانويتين متساويتين أي بواقع (10) طلاب وذلك لغرض تنظيم تزامن الأساليب الثلاثة المستخدمة بالشكل المطلوب ولكي تتساوى هاتين المجموعتين (التجريبية الأولى و الثانية) في استخدام الأساليب الثلاثة للمهارتين موضوع الدراسة، إذ قام طلاب المجموعة التجريبية الأولى والثانية باكتساب مهارة جديدة هي العجلة البشرية والممارسة عليها وتطوير مهارة اكتسبوها سابقاً هي مهارة الدحرجة الأمامية فتحا وهاتين المجموعتين في النهاية تكو نان المجموعة التجريبية الرئيسية التي مارست نفس عدد الوحدات في المجموعة الضابطة لكنها تبادلت استخدام الأساليب التدريسية بشكل دائري متزامن . استغرق المنهج التعليمي (12) وحدة تعليمية إذ تستغرق كل وحدة تعليمية (90) دقيقة وبواقع وحدتين في

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
ISSN: 1658- 8452

الأسبوع، أي أن تنظيم عمل المجموعة التجريبية سيكون كما هو موضح في الشكل (1)(167، 1995، Muska Mosston and Sara Ashworth).



شكل (1) يوضح عملية التزامن في تنفيذ الأساليب التدريسية

2- 5-6 تنظيم عمل المجموعة التجريبية:

الجدول (3) يبين تنظيم عمل المجموعة التجريبية

الوحدات التعليمية	المجموعة	الأساليب التدريسية
1 ، 2 ، 3 ، 4	م ت 1 م ت 2	تتعلم مهارة العجلة البشرية بالأسلوب الامري والممارسة عليها بالأسلوب التدريبي. تمارس تطور مهارة الدحرجة الأمامية فتحا المتعلمة سابقاً بالأسلوب التبادلي .
5 ، 6، 7 ، 8	م ت 1 م ت 2	تمارس تطور مهارة العجلة البشرية بالأسلوب التبادلي . تتعلم مهارة العجلة البشرية بالأسلوب الامري والتدريبي .
9،10،11، 12	م ت 1 م ت 2	تمارس تطور مهارة الدحرجة الأمامية فتحا بالأسلوب التبادلي تمارس تطور مهارة العجلة البشرية بالأسلوب التبادلي .

وبهذا التنظيم مرت المجموعة التجريبية بكامل إفرادها (20) طالباً في اكتساب المهارة الجديدة (العجلة البشرية) ومارست تطور مهارة (الدحرجة الأمامية فتحا) المكتسبة سابقاً واستخدمت نفس التكرارات ونفس الأساليب بشكل متزامن، لقد خضعت المجموعتان الضابطة والتجريبية لمدة اكتساب واحده (12) وحدة تعليمية ولنفس عدد التكرارات والأوقات .

كان الاختلاف بينهما هو في أسلوب طريقة اكتساب المهارة، كانت حصة تعليم مهارة الدحرجة الأمامية فتحا (4) وحدات تعليمية تطويرية بالأسلوب التبادلي فقط لان هذه المهارة سبق وان اكتسابها الطلاب في بداية الفصل الدراسي الإول أي قبل البدء بتنفيذ المنهج التعليمي . أما مهارة العجلة البشرية فكانت حصتها (8) وحدات تعليمية لأنها مهارة جديدة لم يكتسبها الطلاب مسبقاً وقد اكتسابها الطلاب بثلاثة أساليب، في الوحدات الأربعة الأولى أعطيت المهارة بالأسلوبين الامري والتدريبي أما في الوحدات الأربعة الثانية أعطيت المهارة بالأسلوب التبادلي كونه أسلوب متقدم عن الأسلوبين لغرض تطوير أداء المكتسبين وإعطائهم دور في عملية التغذية الراجعة من خلال تصحيح الأخطاء فيما بينهم . كما خضعت المجموعتان (الضابطة والتجريبية) الى نفس المدة الزمنية في الجانب التطبيقي من الدرس ولنفس عدد المحاولات من الأداء عند تطبيق المهارة .

وقد قسمت الوحدة التعليمية حسب ما أشارت إليه بعض المصادر في مجال طرائق التدريس (محمود داود: 2000، 129)(غسان محمد: 1988، 221-225) الى ثلاثة أقسام (القسم الإعدادي، القسم الرئيسي، القسم الختامي) يشمل القسم الإعدادي على (تهيئة مستلزمات الدرس، الإحماء العام، الإحماء الخاص) إما القسم الرئيس فيشمل على (دلائل المهارة، الجزء التعليمي، الجزء التطبيقي) إما القسم الختامي فيشمل (تمرينات ترويحية، إرشادات، الانصراف) إما الزمن الكلي للمنهج التعليمي وأزمنة كل قسم من أقسام الوحدة التعليمية فيبينها الجدول (4) .

الجدول (4) يبين الزمن الكلي للمنهج التعليمي وأزمنة كل قسم من أقسام الوحدة التعليمية الواحدةلكل مهارة من مهارتي موضوع البحث (الدحرجة الأمامية فتحا- 4 وحدات،الضرب العجلة البشرية- 8 وحدات)

المهارة	أقسام الدرس	محتوى نشاط الدرس	الزمن خلال الوحدة بالدقيقة	الزمن الكلي بالدقيقة	النسبة المئوية %
الدحرجة الأمامية فتحا	القسم الإعدادي	تهيئة مستلزمات	3 د	12 د	3.33
		الدرس واخذ الغياب	5 د	20 د	5.55
		إحماء عام	10 د	40 د	11.11
		إحماء خاص	15 د	60 د	16.66
	القسم الرئيس	النشاط التعليمي	45 د	180 د	50
		النشاط التطبيقي	5 د	20 د	5.55
		تمارين ترويحية	5 د	20 د	5.55
	القسم الختامي	+إرشادات تربوية	2 د	8 د	2.22
		تحية الانصراف			
	المجموع		90 دقيقة	360 د	100
العجلة البشرية	القسم الإعدادي	تهيئة مستلزمات	3 د	24 د	3.33
		الدرس واخذ الغياب	5 د	40 د	5.55
		إحماء عام	10 د	80 د	11.11
		إحماء خاص	15 د	120 د	16.66
	القسم الرئيس	النشاط التعليمي	45 د	360 د	50
		النشاط التطبيقي	5 د	40 د	5.55
		تمارين ترويحية	5 د	40 د	5.55
	القسم الختامي	+ إرشادات تربوية	2 د	16 د	2.22
		تحية الانصراف			
	المجموع		90 د	720 د	100

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
ISSN: 1658- 8452

2- 5-7 الاختبارات البعدية: بعد الانتهاء من تطبيق وتنفيذ الوحدات التعليمية للمجموعتين الضابطة والتجريبية، تم إجراء الاختبار البعدي لتقويم الأداء الفني لمهارة الدحرجة الأمامية فتحا في يوم الثلاثاء 2022/12/27 .

وفي يوم الأربعاء أي بتاريخ 2022/12/28 تم إجراء الاختبار البعدي لتقويم الأداء الفني لمهارة العجلة البشرية . وحرص الباحث أن تكون الظروف مشابهة للاختبارات القبلية من حيث (المكان والوقت والمقومون) وحسب التقويم المعتمد في الاختبارات القبلية وذلك من اجل الحصول على نتائج دقيقة بعدها أعطيت العينة (14) يوماً كفاصلة زمنية للاحتفاظ وبدون ممارسة المهارتين خلال هذه الفترة، بعدها تم قياس الاحتفاظ المطلق . ففي يوم الثلاثاء 2023/1/10 تم أجراء اختبار الاحتفاظ المطلق لتقويم الأداء الفني لمهارة الدحرجة الأمامية فتحا وتحت الظروف السابقة نفسها لقياس مدى الاحتفاظ بالاكتساب لتلك المهارة وفي يوم الأربعاء 2023/1/11 تم إجراء اختبار الاحتفاظ المطلق لتقويم الأداء الفني لمهارة العجلة البشرية وأيضا تحت الظروف السابقة نفسها لقياس مدى الاحتفاظ بالاكتساب لتلك المهارة .

2- 6 الوسائل الاحصائية: استعمل الباحث الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) لمعالجة البيانات .

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3- 1 عرض وتحليل نتائج اختبارات الدحرجة الأمامية فتحا:

3- 1-1 عرض وتحليل نتائج اختبار الأداء الفني لمهارة الدحرجة الأمامية فتحا للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

الجدول (5) يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة والجدولية بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الأداء الفني لمهارة الدحرجة الأمامية فتحا وللمجموعتين الضابطة والتجريبية

المعالم الإحصائية / المجموعات	القبلي		البعدي		قيمة (t) المحتسبة	مستوى الدلالة
	س̄	± ع	س̄	± ع		
المجموعة الضابطة	2.67	0.75	5.84	0.85	3.89	معنوي
المجموعة التجريبية	2.79	0.82	7.8	0.54	21.52	معنوي
الدرجة الجدولية = (2.18) عند مستوى دلاله (0.05) وتحت درجه حرية (28)						

يوضح الجدول (5) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الأداء الفني لمهارة الدحرجة الأمامية فتحا وللمجموعتين الضابطة والتجريبية، إذ أظهرت النتائج أن الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لمهارة الدحرجة الأمامية فتحا للمجموعة الضابطة هو (2.67) بانحراف معياري مقداره (0.75) والوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمهارة نفسها وللمجموعة ذاتها هو (5.84) بانحراف معياري مقداره (0.85) أما قيمة (t) المحتسبة بين الاختبارين هي (3.89) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.18) عند مستوى دلاله (0.05) وتحت درجه حرية (28) مما يدل على وجود فرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي . أما في اختبار الأداء الفني لمهارة الدحرجة الأمامية فتحا للمجموعة التجريبية فقد أظهرت النتائج أن الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لهذه المهارة هو (2.79) بانحراف معياري مقداره (0.82) والوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمهارة نفسها وللمجموعة ذاتها هو (7.8) بانحراف معياري مقداره (54.0) أما قيمة (t) المحتسبة بين الاختبارين هي (21.52) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.18) عند مستوى دلاله (0.05) وتحت درجه حرية (28) مما يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي أيضا.

3- 1-2 عرض وتحليل نتائج قياس مقداري التعلم والتطور لاختبار الأداء الفني لمهارة الدحرجة الأمامية فتحا للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

الجدول (6) يوضح الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي ومقدار التعلم والنسبة المئوية للتطور لاختبار الأداء الفني لمهارة الدحرجة الأمامية فتحا وللمجموعتين الضابطة التجريبية

المعالم الاحصائية / المجموعات	القبلي	البعدي	مقدار التعلم	النسبة المئوية للتطور %
	س̄	س̄		
المجموعة الضابطة	2.67	5.84	3.12	%75.11
المجموعة التجريبية	2.79	7.8	4.69	%90.16

يوضح الجدول (6) الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي ومقدار الاكتساب والنسبة المئوية للتطور لاختبار الأداء الفني لمهارة الدحرجة الأمامية فتحا وللمجموعتين الضابطة والتجريبية، إذ أظهرت النتائج أن المجموعة الضابطة قد حققت مقداراً للاكتساب هو (3.12) والنسبة المئوية للتطور ظهرت بمقدار

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
ISSN: 1658- 8452

(75.11%) إما المجموعة التجريبية فقد بينت النتائج أنها حققت مقداراً للاكتساب هو (69.4) في حين أن النسبة المئوية للتطور ظهرت بمقدار (90.16%) مما يدل على أن مقدار الاكتساب ونسبه التطور للمجموعة التجريبية في هذا الاختبار هما أفضل من مقدارهما في المجموعة الضابطة.

3- 1-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للأداء الفني لمهارة الدحرجة الأمامية فتحا بين المجموعتين الضابطة والتجريبية:

الجدول (7) يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة في الاختبارات البعدية للأداء الفني لمهارة الدحرجة الأمامية فتحا بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

المعالم الاحصائية الاختبار	الضابطة		التجريبية		قيمة (t) المحتسبة	مستوى الدلالة
	الاختبار البعدي		الاختبار البعدي			
	س̄	± ع	س̄	± ع		
اختبار الأداء الفني	5.56	0.81	7.5	0.52	22.82	معنوي
الدرجة الجدولية = (2.04) عند مستوى دلاله (0.05) وتحت درجة حرية (30)						

يوضح الجدول (7) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة في الاختبارات البعدية للأداء الفني لمهارة الدحرجة الأمامية فتحا بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، إذ أظهرت النتائج أن الوسط الحسابي في الاختبار البعدي لمجموعة البحث الضابطة هو (5.56)بانحر اف معياري مقداره (0.81) والوسط الحسابي في الاختبار البعدي ولمجموعة البحث التجريبية هو (7.5) بانحراف معياري مقداره (0.52) أما قيمه (t) المحتسبة بين الاختبارين فقد ظهرت بقيمة (22.82) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.04) عند مستوى دلاله (0.05) وتحت درجه حرية (30) مما يدل على وجود فرق معنوي في اختبار الأداء الفني لمهارة الدحرجة الأمامية فتحا لصالح المجموعة التجريبية .

3- 1-4 عرض وتحليل نتائج قياس مدى الاحتفاظ بالتعلم لاختبار الأداء الفني لمهارة الدحرجة الأمامية فتحا للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

الجدول (8) يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومقدار فقدان ذاكرة الأداء بين الاختبارين البعدي والاحتفاظ لاختبار الأداء الفني لمهارة الدحرجة الأمامية فتحا وللمجموعتين الضابطة والتجريبية .

المعالم الاحصائية المجموعة	الاختبار البعدي		اختبار الاحتفاظ		مقدار فقدان ذاكرة الأداء
	س̄	± ع	س̄	± ع	
المجموعة الضابطة	5.56	0.81	5.13	0.72	0.43
المجموعة التجريبية	7.5	0.52	7.2	0.66	0.3

يوضح الجدول (8) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومقدار فقدان ذاكرة الأداء بين الاختبارين البعدي والاحتفاظ لاختبار الأداء الفني لمهارة الدحرجة الأمامية فتحا وللمجموعتين الضابطة والتجريبية، إذ أظهرت النتائج أن الوسط الحسابي في الاختبار البعدي لمهارة الدحرجة الأمامية فتحا للمجموعة الضابطة هو (5.56) بانحراف معياري مقداره (0.81) والوسط الحسابي في اختبار الاحتفاظ للمهارة نفسها وللمجموعة ذاتها هو (5.13) بانحراف معياري مقداره (0.72) أما قيمة مقدار فقدان ذاكرة الأداء بين الاختبارين فهو (0.43) . أما في المجموعة التجريبية فقد أظهرت النتائج أن الوسط الحسابي في الاختبار البعدي لمهارة الدحرجة الأمامية فتحا هو (7.5) بانحراف معياري مقداره (0.52) والوسط الحسابي في اختبار الاحتفاظ للمهارة نفسها وللمجموعة ذاتها هو (7.2) بانحراف معياري مقداره (0.66) أما قيمه مقدار فقدان ذاكرة الأداء بين الاختبارين فهو (0.3) .

3- 1-5 مناقشة نتائج اختبارات مهارة الدحرجة الأمامية فتحا:

يتضح من النتائج المعروضة في الجداو ل (5، 6، 7، 8) نسب التطور الحاصلة في تعلم الأداء الفني لمهارة (الدحرجة الأمامية فتحا) أنها قد حققت هدفها في معرفة تأثير تزامن الأساليب التدريسية بآن واحد على اكتساب التعلم والاحتفاظ به لمهارة الدحرجة الأمامية فتحا بالجمناستك الفني، وكما توقع الباحث في الفر ض الأول بأن هناك تأثير معنوي في اكتساب التعلم بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي . ويعزو الباحث سبب ذلك الى عدة متغيرات ظهرت في عملية التعلم وتطوره من جراء استخدام المنهج التعليمي السليم المستخدم سواء بالتعلم التقليدي للمجموعة الضابطة وكذلك التزامن في استخدام ثلاث أساليب تدريسية للمجموعة التجريبية، وهذه النتيجة جاءت

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
ISSN: 1658- 8452

من خلال الشمولية والكفاية في المحاولات التكرارية وتنفيذ متطلبات الدرس ووضوح الأهداف . وقد ظهر ذلك جلياً في المجموعة التجريبية من خلال انتقاء ثلاثة أساليب لها أهداف متعددة والتو صل لتحقيق تلك الأهداف بفترة تعليمية محدده ومعالجة متطلبات الدرس وسد حاجات المتعلم في إتقان الأداء الفني وانجاز الدقة للمهارات المتعلمة . " وأن أتباع الاسلوب السليم في التعلم من خلال الشرح والعرض والتدريبات على المهار ة وتزويد المتعلم بالتغذية الراجعة وغيرها تزيد من دافعية المتعلم وتحثه على الأداء الصحيح برغبة واندفاع لان من الظواهر الطبيعية لعمليه التعلم لابد أن يكون هناك تطور في التعلم ما دام المدرس يتبع الخطوات والأسس السليمة للتعلم والتعليم، ولكي تكون بداية التعلم سليمة لابد من التدرج في الشرح والعرض والتمرن على الأداء الصحيح والتركيز عليه لحين ترسيخ ثبات الأداء "(ظافر هاشم: 2002، 102). وقد أكد الخبراء والمختصين أن من ضمن التخطيط لتطوير أداء المهارات هو الحاجة الى عدة أنواع من التدريبات التعليمية الصحيحة وبأساليب تدريسية متنوعة والتدرج فيها، وان إعطاء المعلومات التصحيحية والتشجيعية لتعزيز الأداء قد زاد من نسبة التطور وأكد ذلك (Schmidt 2000) "أن التغذية الراجعة تزيد من طاقة الأفراد ودافعيتهم وتعزز الأداء الصحيح وتجنب الأداء الخاطئ وذكرت جميع المصادر والدراسات والبحوث المتعلقة بالتعلم والتعليم أهمية التغذية الراجعة وفوائدها في مراحل التعلم الأساسي وتركيز الاحتفاظ "(Schmidt ،2000،282). والعامل الذي ميز المجموعة التجريبية في الحصول على تقدم واضح وملموس لمستوى الأداء الفني (الدحرجة الأمامية فتحا) والاحتفاظ به ولعب دوراً كبيراً في تطور التعلم أكثر من الضابطة هو تنويع التدريس بأساليب مختلفة والتشويق في استخدام تمرينات تطبيقيه متنوعة وبأوضاع تعليمية مختلفة، " وهذا ساعد المتعلم في السيطرة والتحكم على متطلبات الأداء وبقدر الإمكان . واعتماد التمرين على ضوء الاسلوب التدريسي المستخدم واختيار الفعالية الملائمة للأسلوب وز يادة المحاولات التكرارية التي تعتبر من المتطلبات الأساسية للتعلم، قد زادت من قدرة المتعلم على التكيف في أداء المهارات بمواقع مختلفة "(ظافر هاشم: 2002، 104). وبهذا تحقق الهدف الثاني والفرض الثاني بأن المجموعة التجريبية هي الأفضل في تعلم واحتفاظ مهارة الدحر جة الأمامية فتحا.

3- 2 عرض وتحليل نتائج اختبارات مهارة العجلة البشرية بالجمناستك الفني:

3- 2-1 عرض وتحليل نتائج اختبار الأداء الفني لمهارة العجلة البشرية للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

الجدول (9) يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة والجدولية بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الأداء الفني لمهارة العجلة البشرية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية .

المعالم الاحصائية / المجموعة	القبلي		البعدي		قيمة(t) المحتسبة	مستوى الدلالة
	س̄	± ع	س̄	± ع		
المجموعة الضابطة	3	0.82	5.94	0.68	12.78	معنوي
المجموعة التجريبية	3.13	0.72	7.44	0.73	18.38	معنوي
الدرجة الجدولية = (2.18) عند مستوى دلاله (0.05) وتحت درجة حرية (15)						

يوضح الجدول (9) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الأداء الفني لمهارة العجلة البشرية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية، إذ أظهرت النتائج أن الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لمهارة العجلة البشرية للمجموعة الضابطة هو (3) بانحراف معياري مقداره (0.82) والوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمهارة نفسها هو (5.94) بانحراف معياري مقداره (0.68) أما قيمة (t) المحتسبة بين الاختبارين فهي (12.78) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.18) عند مستوى دلاله (0.05) وتحت درجة حرية (15) وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي . أما في اختبار الأداء الفني لمهارة العجلة البشرية للمجموعة التجريبية فقد أظهرت النتائج أن الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لهذه المهار ة هو (3.13) بانحراف معياري مقداره (0.72) والوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمهارة نفسها وللمجموعة ذاتها هو (7.44) بانحراف معياري مقداره (0.73) أما قيمة (t) المحتسبة بين الاختبارين هي (18.38) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.18) عند مستوى دلاله (0.05) وتحت درجه حرية (15) وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي أيضا .

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
ISSN: 1658- 8452

3- 2-2 عرض وتحليل نتائج قياس مقداري التعلم والتطور لاختبار الأداء الفني لمهارة العجلة البشرية للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

الجدول (10) يوضح الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي ومقدار التعلم والنسبة المئوية للتطور لاختبار الأداء الفني لمهارة العجلة البشرية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية .

المعالم الاحصائية / المجموعة	القبلي	البعدي	مقدار التعلم	النسبة المئوية للتطور %
	س̄	س̄		
المجموعة الضابطة	3	5.94	2.94	%71
المجموعة التجريبية	3.13	7.44	4.31	%89.69

يوضح الجدول (10) الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي ومقدار التعلم والنسبة المئوية للتطور لاختبار الأداء الفني لمهارة العجلة البشرية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية، إذ أظهرت النتائج أن المجموعة الضابطة قد حققت مقداراً للتعلم هو (2.94) والنسبة المئوية للتطور ظهرت بمقدار (71%)، أما المجموعة التجريبية فقد بينت النتائج أنها حققت مقداراً للتعلم هو (4.31) في حين أن النسبة المئوية للتطور ظهرت بمقدار (89.69%). وهذا يدل على أن مقدار التعلم ونسبه التطور للمجموعة التجريبية في هذا الاختبار هما أفضل من مقدارهما في المجموعة الضابطة.

3- 2-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للأداء الفني لمهارة العجلة البشرية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية:

الجدول (11) يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمه (t) المحتسبة في الاختبارات البعدية للأداء الفني والدقة لمهارة الضرب الساحق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية .

المعالم الاحصائية / الاختبار	الضابطة – الاختبار البعدي		التجريبية – الاختبار البعدي		قيمة (t) المحتسبة	مستوى الدلالة
	س̄	± ع	س̄	± ع		
اختبار الأداء الفني	5.94	0.68	7.44	0.73	17.03	معنوي
الدرجة الجدولية = (2.04) عند مستوى دلاله (0.05) وتحت درجة حرية (30)						

يوضح الجدول (11) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة(t) المحتسبة في الاختبارات البعدية للأداء الفني لمهارة العجلة البشرية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، إذ أظهرت النتائج أن الوسط الحسابي في الاختبار البعدي لاختبار الأداء الفني لمهارة العجلة البشرية للمجموعة الضابطة هو (5.94) بانحراف معياري مقداره (0.68) والوسط الحسابي في الاختبار البعدي لاختبار الأداء الفني لمجموعة البحث التجريبية هو (7.44) بانحراف معياري مقداره (0.73) أما قيمه (t) المحتسبة بين الاختبارين فقد ظهرت بقيمة (17.03) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.04) عند مستوى دلاله (0.05) وتحت درجه حرية (30) وهذا يدل على وجود فرق معنوي في اختبار الأداء الفني لمهارة العجلة البشرية لصالح المجموعة التجريبية .

3- 2-4 عرض وتحليل نتائج قياس مدى الاحتفاظ بالتعلم لاختبار الأداء الفني لمهارة العجلة البشرية للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

الجدول (12) يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومقدار فقدان ذاكرة الأداء بين الاختبارين البعدي والاحتفاظ لاختبار الأداء الفني لمهارة العجلة البشرية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية

المعالم الاحصائية / المجموعة	الاختبار البعدي		اختبار الاحتفاظ		مقدار فقدان ذاكرة الأداء
	س̄	± ع	س̄	± ع	
المجموعة الضابطة	5.94	0.68	5.40	0.89	0.54
المجموعة التجريبية	7.44	0.73	7.13	0.72	0.31

يوضح الجدول (12) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومقدار فقدان ذاكرة الأداء بين الاختبارين البعدي والاحتفاظ لاختبار الأداء الفني لمهارة العجلة البشرية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية، إذ أظهرت النتائج أن الوسط الحسابي في الاختبار البعدي لمهارة الضرب الساحق للمجموعة الضابطة هو (5.94) بانحراف معياري مقداره (0.68) والوسط الحسابي في اختبار الاحتفاظ للمهارة نفسها وللمجموعة ذاتها هو (5.40) بانحراف معياري مقداره (0.89) أما قيمه مقدار فقدان ذاكرة الأداء بين الاختبارين فهو (0.54) .

أما المجموعة التجريبية فقد أظهرت النتائج أن الوسط الحسابي في الاختبار البعدي لمهارة العجلة البشرية هو (7.44) بانحراف معياري مقداره (0.73) والوسط الحسابي في اختبار الاحتفاظ للمهارة نفسها وللمجموعة ذاتها هو (7.13) بانحراف معياري مقداره (0.72) أما قيمة مقدار فقدان ذاكرة الأداء بين الاختبارين فهو (0.31) .

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
ISSN: 1658- 8452

3- 2-5 مناقشة نتائج اختبارات مهارة العجلة البشرية بالجمناستك:

من خلال النتائج المعروضة في الجداول (9، 10، 11، 12) التي توضح نسب التطور الحاصلة في تعلم الأداء الفني لمهارة العجلة البشرية، يتبين لنا تحقيق الهدف الأول في التعرف على تأثير تزامن استخدام الأساليب التدريسية في اكتساب التعلم والاحتفاظ به لمهارة العجلة البشرية، وكذلك تحقق الفرض الأول بأن هناك تأثير معنوي في اكتساب التعلم بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي. يعزو الباحث ذلك الى أن عدد الوحدات المقرر ة ضمن المنهج ولكل مهار ة وعدد التكرارات المناسبة خلال الوحدة التعليمية والاستفادة من تنظيمها لزيادة سرعة التعلم وأسلوب التمرينات التطبيقية المناسبة لدرجه صعوبة المهارة ومراعاتها للمرحلة التعليمية للمتعلمين وعلى ضوء قابليات الطلاب، فضلا عن تصحيح الأخطاء أولا بأول والابتعاد عن التمرينات الصعبة لأنها ربما لا تراعي الفروق الفردية ولذلك اتفقت مفردات المنهج مع ما ذكره (مفتي، 1998) " بأن اختيار المدرب لتمرينات صعبه سوف تزيد خبرة بعض اللاعبين ولن تزيد خبرتهم جميعاً "(مفتي إبراهيم: 1998، 199). ولهذا تم اختيار تمرينات متوازنة . ويرى الباحث أن وضوح الهدف العام من المنهج التعليمي وملائمته لمستوى المتعلمين المبتدئين وقابليتهم أدى الى التحسن الواضح في الأداء وهذا ما أشار إليه (فؤاد، 1989) " أن وضوح الأهداف وتحديدها في صور سلوكيه أو مستويات أداء معينه فأنها تكون لها مغزى وفاعليه "(فؤاد سليمان: 1979، 177). وظهر ذلك على كلا المجموعتين ولكن التأثير كان متبايناً بينهما.ومن ضمن المتغيرات الأخرى التي أثرت في زيادة التعلم وإتقانه هو إتباع طريقة التجزئة للمهارات المعقدةو المركبة كمهارة العجلة البشرية في الجمناستك الفني ثم توحيد الحركات لأدائها بالطريقة الكلية والتدرج بها من السهل الى الصعب وقد دعم ذلك (أسامة كامل: 1998، 71) و (Schmidt, 1991, 183) وذكروا انه يفضل تقسيم المهار ة الى أجزاء باعتبارهامهار ة صعبة الأداء والطريقة الجزئية أكثر ملائمة لتلك المهارات في تعليم المبتدئين . ومن هذا المنطلق أضافت (ناهده، 2002) " أن دمج ومداخلة الأساليب سوف يخلق حاله من التطور نتيجة استثمار المواصفات الايجابية التي يتصف بها كل أسلوب واستثمار أهدافه التي تعمل على اكتساب التعلم بشكل سريع ومناسب (ناهده عبد: 2002، 133).ونتيجة لهذا كله تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في تعلم الأداء الفني لمهارة العجلة البشرية والاحتفاظ مما أدى الى تحقيق الهدف الثاني والفرض الثاني للبحث .

4- الخاتمة:

من خلال النتائج المتحصلة استنتج الباحث ما يلي:

1-أن الأساليب التدريسية المتزامنة (الامري، التدريبي، التبادلي) والتعليم المتبع من قبل المدرس، لهما تأثير فعال في اكتساب تعلم الأداء الفني لمهارة العجلة البشرية وتطور مهارة الدحرجة الأمامية فتحا بالجمناستك الفني .

2-ظهور نسب تطور متباينة في الأداء الفني بين مجموعة الأساليب التدريسية المتزامنة والمجموعة التي استخدمت الاسلوب المتبع من قبل المدرس لمهارتي الدحرجة الأمامية فتحا والعجلة البشرية بالجمناستك الفني.

3-أن استخدام الأساليب التدريسية المتزامنة أفضل من التعليم المتبع من قبل المدرس في اكتساب تعلم الأداء الفني لمهارة العجلة البشرية وتطور مهارة الدحرجة الأمامية فتحا بالجمناستك الفني .

4-ظهور فقدان قليل نسبياً في الاحتفاظ بالأداء الفني لمهارتي الدحرجة الأمامية فتحا والعجلة البشرية ولكلا المجموعتين وان أفضلها احتفاظاً الأساليب التدريسية المتزامنة ولكلا المهارتين .

5-أن تنظيم الأساليب التدر يسية بشكل متزامن ومتدرج يساعد على استثمار الوقت والجهد في الوحدة التعليمية ويجعلنا نتوصل لتحقيق أهداف متعددة .

فيما أوصي الباحث بما يلي:

1-الاستفادة من استخدام الأساليب التدريسية المتزامنة في اكتساب التعلم والاحتفاظ به لغرض تطوير مستوى أداء المهارات بشكل أفضل .

2-الاستفادة من التغيير والتنويع في الأساليب التدريسية وذلك

لاستخدام تطبيقات تعليمية مختلفة عند تطبيق مبدأ التزامن في الأساليب مما يجعل عملية التعليم أكثر تشويقاً

3-ضرورة ربط المهارة المتعلمة بالمهارات المتعلمة سابقاً لكي نستفيد من مبدأ التعميم من خلال توصيل عملية نقل التعلم من مهارة الى أخرى .

4-بعد قياس مقدار تعلم المهارات الحركية في الدراسات والبحوث ضرورة قياس مدى الاحتفاظ بتعلم تلك المهارات لكونه يعطي صورة عن الديمومة في المستوى وبالتالي معرفة تأثير المنهج المستخدم بدقة أكثر.

5-إجراء دراسات مشابهة في التنويع بين الأساليب والتزامن بينها ولأساليب تدريسية أخرى وعلى العاب رياضية أخرى .

المصادر

[1] احمد بدر؛ **أصول البحث العلمي ومناهجه**، ط5: (الكويت، وكالة المطبوعات، 1979).

[2] أسامة كامل راتب؛ **تعليم السباحة**، ط3، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998 .

[3] ظافر هاشم الكاظمي؛ الاسلوب التدريسي المتداخل وتأثيره في التعلم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعليم التنس: (أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد، 2002).

[4] غسان محمد صادق و فاطمة الهاشمي؛ **الاتجاهات الحديثة في طرق تدريس التربية الرياضية**: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1988).

[5] فؤاد سليمان قلاده؛ **الأهداف التربوية وتدريس المناهج**: (الإسكندرية، دار المطبوعات الجديدة، 1989).

[6] محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب؛ **البحث العلمي غب التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي**: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).

[7] محمود داود واخرون؛ **نظريات وطرائق التربية الرياضية**: (بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر، 2000).

[8] مفتي إبراهيم حمادة؛ **التدريب الرياضي الحديث. تخطيط، تنظيم، قياده**: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1998).

[9] ناهده عبد زيد الدليمي: تأثير التداخل في أساليب التمرين على تعلم مهارتي الارسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد، 2002).

[10] Muska, Mosston, Teaching Physical Education, Bell and Tlall com., Toronto, 1981 .

[11] Muska Mosston and Sara Ashworth, Teaching physical Education, New York, Macmillan college, publishing com, 1995 .

[12] Schmidt A. Richard, motor learning and performance, Kintics Books chomping Illinois, 1991

[13] Schmidt, and Wrisberge (2000), Motor Learning and Performance, Haman Kentics, 2000.

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
ISSN: 1658- 8452

الملاحق:

الملحق (1) يوضح أسماء فريق العمل المساعد ومكان عملهم

ت	الاسم الثلاثي	الصفة	مكان العمل
1	م.م محمد عصام دارا	طالب دكتوراه	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة تكريت
2	م.م علا صبري حازم	مدرسة الجمناستك الفني	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة كركوك
3	م.م محمد رفيق محمد	مدرس طرائق التدريس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة كركوك
4	احمد جاسم علي	طالب مرحلة ثالثة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة كركوك

الملحق (2) يوضح أسماء لجنة التحكيم لأنموذج عرض المهارتين للطالب علاء حسين وهو طالب في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة كر كوك/المرحلة الثالثة وهو احد لاعبي نادي الثورة في هذه اللعبة.

ت	الاسم الثلاثي	الصفة	مكان العمل
1	أ.د مها صبري حسن	مدرسة الجمناستك الفني	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية/ جامعة كركوك
2	م.م خالد حمد ناصر	مدرس الجمناستك الفني	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية/ جامعة كركوك
3	وعد محمد جعفر	مدرس(حكم اتحادي)	وزارة التربية / مديرية تربية كركوك

الملحق (3) يوضح استمارة تقييم الأداء الفني لمهارتين

أسم المجموعة: **الملعب:**

أسم المقوم: **التاريخ:**

ت	اسم المهارة	المحاولات	
		المحاولة الأولى	المحاولة الثانية
1			
2			
3			
4			
6			
7			
8			
9			
10			

الملحق (4) يوضح ورقة الواجب لمهارة الدحرجة الأمامية فتحا

الصف والشعبة: **اليوم:**

المادة : الجمناستك الفني **التاريخ:**

الهدف: تعليم الطلاب الدحرجة الأمامية فتحا بالأسلوب التبادلي .

طريقة الأداء الفني للمهارة:

1-الوقوف – فتح الرجلين بدرجة كبيرة.

2-وضع اليدين على الأرض وهي ممدودة .

3-ثني الذراعين والرأس الى الصدر

4-دفع الأرض باليدين ومشطي القدمين.

5-ملامسة الأرض بالجزء العلوي من الظهر.

6-تعود الذراعان بسرعة الى الأمام مع فتح الرجلين بسرعة.

7-وضع اليدين بين الساقين وملامسة الأرض.

8-ملامسة الكعبين للأرض مع فتح الساقين وثني الجذع للأمام ودفع الأرض.

9-دفع الذراعين للأرض لغرض النهوض.

الشكل التوضيحي:

الأخطاء الشائعة

1-ثني الركبتين.

2-وضع اليدين بعيدا للأمام.

3-عدم ملامسة الظهر للأرض أثناء الدحرجة.

4-سرعة الدوران غير كافية.

5-الوصول المتأخر لليدين على الأرض.

6-عدم فتح الرجلين بصورة كبيرة.
7-عدم دفع الأرض بقوة.

5-النظر للخلف وثني الرأس على الصدر.
6-عدم دفع الأرض بدرجة كافية .

الملحق (5) يوضح ورقة الواجب لمهارة العجلة البشرية

الصف والشعبة: **اليوم:**

المادة: الجمناستك الفني **التاريخ:**

الهدف: تعليم الطلاب مهارة العجلة البشرية بالأسلوب التبادلي .

طريقة الأداء الفني للمهارة:

من وضع الوقوف، مرجحة قدم الارتقاء أماما لوضعها على الأرض، مع مرجحة الذراعين أماما عاليا وميل الجذع الى الأمام ومرجحة الرجل الحرة خلفا عاليا، ثم وضع اليدين على الأرض باتساع الصدر، ونشر الأصابع مع بقاء الذراعين ممدودتين.

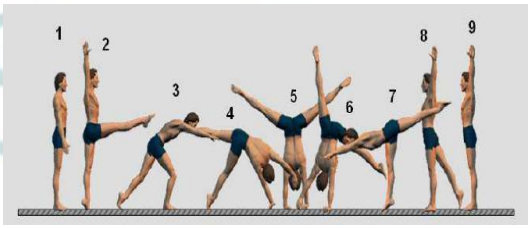
القسم الرئيس

مرجحة الرجل الحرة الى الأعلى مع دفع الأرض بقدم الارتقاء بقوة مناسبة لكي تلحق بالرجل الحرة للوصول الى وضع الوقوف على اليدين إذ يكون الجسم عموديا على الأرض مرتكزا على اليدين وزاوية الكتف 180 درجة وتجنب حدوث تقوس في الظهر.

القسم النهائي

بعد وصول الجسم الى نقطة السكون، يكون قد قطع نصف دائرة (180) درجة وأصبح عموديا على الأرض في وضع الوقوف على اليدين.

الشكل التوضيحي:



الأخطاء الشائعة

1-ميلان الأكتاف الى الأمام.
2-تقوس في الظهر.
3-ثني الذراعين.
4-المسافة بين اليدين كبيرة.

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
ISSN: 1658- 8452

تأثير تمرينات مركبة بأسلوب اللعب في التوافق الحركي وتعلم مهارة دوران الطوق أمام الجسم فوق الرأس في الجمناستك الإيقاعي لدى طالبات المرحلة الثالثة

م.غفران محمد طعمه [1]
جامعة واسط/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة [1]
([1] malakaboody325@gmail.com)

المستخلص: أن تعدد طرائق التعلم وتنوع أساليب تداولها من قبل المدرس أصبح من أساسيات التدريس الفعال، فضلاً عن كونه احد أهم الركائز التي توصل المتعلم للهدف ألا وهو التعلم والتعلم بأسلوب اللعب هو احد أساليب التعلم التي اتجه إليها المعلمون والمدرسون لتحقيق اكبر ناتج تعلمي فضلا عن كونه يساعد على تطوير التوافق الحركي من خلال الألعاب التنافسية للوصول الى الهدف، لذا اختارت الباحثة اختبار تأثير أسلوب التعلم باللعب على كل من التوافق الحركي وتعلم مهارة دوران الطوق أمام الجسم فوق الرأس في الجمناستك الإيقاعي والتي تواجه الطالبات صعوبة كبيرة في تعلم أدائها المهاري أو في تحقيق أي انجاز بها، فضلا عن ضعف أداء الطالبات في هذه الفعالية .وتتجلى أهمية البحث في محاولة إيجاد أسلوب يحسن أداء الطالبات للنهوض بالمستوى العلمي والعملي في الفعالية قيد البحث . استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته مع طبيعة البحث وأهدافه، وتكونت عينة البحث من (34) طالبا إذ كانت (15) طالبة في كل مجموعة من المجموعتين الضابطة والتجريبية للطالبات .أما مجموعة التجربة الاستطلاعية فكانت (4). واستنتجت الباحثة لأسلوب اللعب أثرا واضحا على تحسين التوافق الحركي وتحسن بالتعلم وفق هذا الاسلوب لدى الطالبات وأوصت الباحثة باستخدام أسلوب اللعب داخل القاعة لما له من تأثير على الأداء، كما أوصت الباحثة بضرورة اختبار أكثر من أسلوب للوصول الى التعلم المهاري الجيد وزيادة الانجاز في الفعالية قيد البحث.

الكلمات الافتتاحية: التعلم باللعب – التوافق الحركي.

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
ISSN: 1658- 8452

1- المقدمة:

إن الاهتمام بالتدريس وطرائقه وأساليبه كان ولا يزال الشغل الشاغل للمؤسسات التعليمية والتربوية وذلك في سبيل النهوض بمستوى الطلبة علمياً ومهارياً وإعدادهم إعداداً جيداً وان تعليم المهارت الرياضية اغلبها تعتمد في تعلمها على التكرار والتدريب وهذا ما يلقي على مدرس المادة العملية المسؤولية في محاولة إعطاء أقصى ما يستطيع من خلال هذه المحاضرة لإيصال المادة عملياً ، كل ما تقدم ينيط بالمدرس مهمة تنويع الطرائق والأساليب المستخدمة في التدريس من اجل الوصول إلى النتائج الأفضل في الجانب المهاري للطالبات ولم تعد الطريقة التعليمية تعتمد على تلقين المدرس للطلبة وإنما أصبح مفهومها يركز على الأسلوب والكيفية التي يوجه بها المدرس طلابه وبصورة فاعلة تمكنهم من التعلم بأنفسهم إذ يوفر لهم الجو التعليمي ويقوم بتوجيه نشاطاتهم نحو الهدف المخطط له ثم يقع على عاتقه تقييم نتائج ذلك التعلم. إذ تعرف طرائق التدريس بأنها سلسلة الفعاليات المنظمة التي يديرها المعلم داخل الشعبة الدراسية لتحقيق أهدافه، أي الكيفية التي ينظم بها المعلم المواقف التعليمية واستخدامه للوسائل والأنشطة المختلفة و على وفق خطوات المواقف التعليمية واستخدامه للوسائل والأنشطة المختلفة ووفقاً لخطوات منظمة لغرض مساعدة المتعلمين في اكتساب الأداء المهاري . وتعتقد الباحثة أن استخدام التعلم بأسلوب اللعب قد يزيد من تحسن التوافق الحركي وكذلك في تحقيق مستوى أفضل في الأداء المهاري، وذلك من خلال متابعاتهم وتنافسهم فيما بينهم إذ سيحاول كل منهم أن يتفوق على منافسيه (زملائه) من خلال الألعاب التي تجرى بينهم . ولذا تحاول الباحثة هنا إيجاد طريقة تعليمية فعالة تستخدم دوافع الطالبات وتحفزهم على الأداء التنافسي من اجل تحسين مستواهم مهاريا.

مشكلة البحث:

تعد لعبة الجمناستك الإيقاعي أحد الأنشطة التي تعطي فرصة للطالبة التعبير عن قدراتها الذاتية من خلال الانسجام والتوافق بين حركة أجزاء الجسم المختلفة، فهي رياضة تتطلب واجبات ومهمات حركية معينة مما يحتم على القائمين بالعملية التعليمية استخدام الكثير من التمرينات المركبة بأسلوب اللعب في التعليم والتي عن طريقها يتم الوصول بالطالبة إلى أفضل مستوى في الأداء المهاري. ومن خلال خبرة الباحثة بالتدريس ووجود الكثير من الاستراتيجيات التي تستخدم في الدروس لاحظت أن المهارات الأساسية لهذا الفعالية لا تتحسن بالشكل المناسب وذلك بسبب الأساليب المتبعة في الدرس لا تتناسب مع إمكانيات الطالبة وكذلك بسبب انخفاض التوافق الحركي لديها خاص وان استخدام الطوق يحتاج الى توافق عضلي عصبي الذي يساهم في الأداء الجيد و عدم استخدام تمرينات على شكل العاب التي تساعد على خلق التفاعل بين الطالبات وتطور التوافق لديها، وعليه ارتأت الباحثة إجراء دراسة تجريبية من خلال تمرينات مركبة بأسلوب اللعب تعطي الى الطالبة من أجل تعلم أداء المهارة باستخدام الطوق في الجمناستك الإيقاعي فضلاً عن تطوير الأداء المهاري وصولاً إلى أفضل مستويات الأداء.

هدفا البحث: يهدف البحث إلى

1-إعداد تمرينات مركبة بأسلوب اللعب في الجمناستك الإيقاعي لدى طالبات المرحلة الثالثة.

2-التعرف على التوافق الحركي ومهارة دوران الطوق أمام الجسم فوق الرأس في الجمناستك الإيقاعي لدى طالبات المرحلة الثالثة.

3-التعرف على تأثير التمرينات المركبة بأسلوب اللعب في التوافق الحركي وتعلم المهارة قيد الدراسة بالجمناستك الإيقاعي.

فرض البحث:

1-وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين كلمن الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للطالبات ولصالح الاختبارات البعدية .

مجالات البحث:

المجال البشري: طالبات المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد .

المجال المكاني: قاعة الجمناستك الإيقاعي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد .

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
ISSN: 1658- 8452

المجال الزماني: الفترة الزمنية من 2/10/2022 ولغاية 8/7/2023.

مصطلحات البحث:

التوافق الحركي: هو قدرة الفرد على أداء أنواع من الحركات في قالب واحد يتسم بالانسيابية والوضعيات وحسن الأداء (محمد صبحي: 1997، ص391).

أسلوب اللعب: التعلم من خلال اللعب هو مصطلح يستخدم في التربية وعلم النفس ويصف إمكانية تعلم الطفل وفهمه للعالم من حوله، ومن خلال اللعب فأنه يمكن للطفل أن يكتسب مهارات اجتماعية ومعرفية ونضجاً عاطفيا وثقة لازم بالنفس تساعده في خوض التجارب والبيئات الجديدة (قاسم حسن حسين: 1998، ص82).

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث وأهدافه، إذ يعرف هذا المنهج بأنه محالة الباحث لضبط جميع العوامل الأساسية المؤثرة في المتغيرات التابعة في تجربته ماعدا عامل واحد وهو المتغير المستقل يتحكم به الباحث على نحو معين بغرض قياس وتحديد تأثيره على المتغيرات التابعة (وري إبراهيم الشوك، رافع الكبيسي: 2004، ص59).

2-2 مجتمع البحث وعينة: يتكون مجتمع البحث من طالبات المرحلة الثالثة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد 2023/2022 والبالغ عددهم (75) طالبة.تم تحديد عينة البحث (34) طالبة وبصورة عشوائية من طالبات المرحلة الثالثة شعبة (ج) وتم تقسيم الطالبات الى (15) طالبة مجموعة تجريبية (15) مجموعة ضابطة (4) مجموعة تجربة استطلاعية وتمثلت النسبة المئوية 40% من مجتمع البحث .

الجدول (1) يبين تجانس أفراد عينة البحث

المعالم الاحصائية / المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	عدد العينة
الطول	سم	169,12	5,50	-0,56	30
الكتلة	كغم	60,33	4,56	-0,46	
العمر	سنة	22,60	0,38	-0,73	

2- 2 تجانس وتكافؤ العينة: قيمة معامل الالتواء تنحصر بين+1 مما يدل على أن توزيع المجتمع توزيعا اعتداليا.

2- 4 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث.

الوسائل البحثية: (المصادر والمراجع العلمية، الاستبانة، المقابلات الشخصية، الاختبارات والقياس)

الأجهزة و الأدوات المستخدمة: (ميزان طبي، شريط قياس، كرة تنس، أطواق جمناستك، لابتوب، كاميرا شريط لاصق)

2- 5 الاختبارات المستخدمة:

أولا: اختبار (رمي واستقبال الكرة)(علي سلمان عبد الطرفي: 2013، ص176):

- **الغرض من الاختبار:** قياس التوافق بين العين واليد.
- **الأدوات:** كرة تنس، حائط، يرسم خط على بعد خمسة أمتار من الحائط.
- **مواصفات الأداء:** يقف المختبر أمام الحائط وخلف الخط المرسوم على الأرض إذ يتم الاختبار وفقاً للتسلسل التالي:

-رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمين على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد

-رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليسرى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد

-رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمين على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط اليد اليسرى.

- **التسجيل:** لكل محاولة صحيحة تحسب للمختبر درجة، أي أن الدرجة النهائية هي (15) درجة

2- 6 التجربة الاستطلاعية: قام الباحث بأجراء تجربة

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
ISSN: 1658- 8452

استطلاعية لمتغيرات الدراسة على عينة خارج عينة البحث في يوم الأحد المصادف 2022/10/2 الساعة التاسعة صباحا إذ كان عددها (4) طالبات للوقوف على السلبيات والايجابيات كافة.

2- 7 إجراءات البحث الميدانية:

2- 7-1 الاختبار القبلي: قام الباحثان بأجراء الاختبارات القبلية (للمجموعتين) يوم الثلاثاء المصادف 2022/10/4 الساعة التاسعة صباحا على قاعة الجمناستك الإيقاعي/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد.

2- 7-2 التجربة الرئيسة: تم تطبيق التمرينات المركبة بأسلوب اللعب على المجموعة التجريبية إذ استغرق تنفيذ الوحدات التعليمية لمدة سبعة أسابيع ابتداء من يوم الثلاثاء2022/10/11 لغاية يوم الثلاثاء 27-2022/12 وبواقع وحدة تعليمية في الأسبوع ليكون عدد الوحدات التعليمية (12) وحدة تعليمية واستغرق زمن الوحدة التعليمية (75) دقيقة، إذ تم تنفيذ التمرينات فقط في القسم الرئيس والذي مدته (50) دقيقة مقسم الى الجانب التطبيقي 20 دقيقة والجانب التعليمي 30 دقيقة،علما أن تنفيذ التمرينات قد تم من قبل مدرسة المادة وبأشراف الباحثة

2- 7-3 الاختبار البعدي: بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات المركبة بأسلوب اللعب على عينة البحث أجرت الباحثة الاختبار البعدي للمهارات قيد الدراسة في يوم 2023/1/3 وقد حرصت الباحثة أن تكون الاختبارات البعدية مشابهة ظروف الاختبار القبلي للحصول على نتائج دقيقة علما انه قد تم الاعتماد على نفس استمارة التقويم.

2- 8 الوسائل الاحصائية: استخدمت الباحثة البرنامج الإحصائي (SPSS).

3- عرض وتحليل النتائج:

3- 1 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها للاختبارات القبلية والبعدية للمتغيرات قيد الدراسة:

جدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية لمتغيرات الدراسة

المتغيرات	درجة القياس	القبلي		البعدي	
		س	ع	س	ع
دوران الطوق أمام الجسم فوق الرأس	درجة	2.90	0.77	7.00	0.82
التوافق الحركي	درجة	7.30	0.82	12.70	1.06

جدول (3) يبين اختبار الفروق للمجموعة التجريبية لمتغيرات الدراسة

المتغيرات	فَ	فَ هـ	قيمة t	المعنوية	الدلالة
دوران الطوق أمام الجسم فوق الرأس	-4.10	0.32	-12.69	0.00	معنوي
التوافق الحركي	-5.40	0.31	-17.68	0.00	معنوي

جدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحراف المعياري للمجموعة الضابطة لمتغيرات الدراسة.

المتغيرات	درجة القياس	القبلي		البعدي	
		س	ع	س	ع
دوران الطوق أمام الجسم فوق الرأس	درجة	2.80	0.67	5.20	0.79
التوافق الحركي	درجة	6.10	0.88	7.40	1.07

جدول (5) يبين اختبار الفروق للمجموعة الضابطة

المتغيرات	فَ	فَ هـ	قيمة t	المعنوية	الدلالة
دوران الطوق أمام الجسم فوق الرأس	-2.40	0.23	-10.29	0.00	معنوي
التوافق الحركي	-1.30	0.54	-2.41	0.04	عشوائي

جدول (6) يبين الفروق بين الاختبارات البعدية للمجموعتين (الضابطة والتجريبية)

المتغيرات	وسط حسابي المجموعة التجريبية	وسط حسابي المجموعة الضابطة	قيمة T	المعنوية	الدلالة
دوران الطوق أمام الجسم فوق الرأس	7.00	5.20	5.014	0.000	معنوي
التوافق الحركي	12.70	7.40	11.105	0.000	معنوي

3- 2 مناقشة النتائج:

من خلال عرض النتائج تبين هناك فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح المجموعة التجريبية و تعزو الباحثة ذلك الى استخدام التمرينات المركبة بأسلوب اللعب التي ساعدت الطالبات على تحسن وتطور التوافق الحركي لديها عند استخدام الطوق أثناء تأدية دوران الطوق أمام الجسم فوق الرأس إذ هذا

المهارة تحتاج الى توافق حركي عالي متمثل بالتوافق العصبي العضلي وهذا ما تؤكده (نجلاء عباس نصيف واخرون: 2013) " كل المهارات عبارة عن حركات متتالية مترابطة لها هدف نهائي ولكن مقدار نجاح النقل الحركي بين هذا الحركات يتو افق على مقدار التوافق بين أجزاء هذا الحركات وجهازين العضلي والعصبي هو المسؤول عنها "(نجلاء عباس نصيف واخرون: 2013، ص102)، وهذا ما أشار ت إلية الباحثة أن التوافق الحركي العصبي على انهقدرة الفرد للسيطرة على عمل أجزاء الجسم المختلفة والمشتركة في أداء واجب حركي معين وربط هذه الأجزاء بحركة وبانسيابية ذات بعد فعال لانجاز ذلك الواجب الحركي (محمد صبحي: 1997، ص391)، ويشير (حاتم فليح، 2005) " أن الفريق الذي يحصل على المرتبة الأولى في الترتيب الفرق يمتلك توافق عالي جدا وان عمليات التحكم والتوجيه التي يصدرها الجهاز العصبي المركزي من العوامل المهمة في توجيه حركات اللاعب مما يؤدي الى تكييف وسرعة استجابة عالية في الأداء المهاري وبالتالي ستولد توافق في المستوى الأداء المهاري بينما نجد الفريق الذي يحتل المر كز الاخير يكون ذات توافق ضعيف جدا "(حاتم فليح، 2005، ص 36). ويؤكد الباحث على ضرورة الاهتمام بتدريبات التوافق الحركي أثناء الوحدات التعليمة والميدانية إذ تنعكس هذا التدريبات ايجابيا على الطالبة ويكون التوافق لديها عالي، وهذا ما يتفق مع (علي محمد ياسين: 2010، ص4) "أن التوافق بين العين واليد أكثر العوامل أهمية بالنسبة لأداء الرياضي، إذ انه خلال الأداء يكون هناك انتقال للإشارات العصبية بين الجهازين العصبي والعضلي لذلك فأن جميع الحركات التي يقوم بها الفرد سواء كانت الحركات العادية اليومية أو حركات ترتبط بمجال الأداء الرياضي أنما تتطلب قدر من التوافق بين الجهاز العصبي والعضلي وان التطور الذي حصل لمهارة الدوران بالطوق هي نتيجة الوحدات التعليمية التي اتبعتها الباحثة من خلال أساليب اللعب المبتكرة بطريقة تستهدف تطور المهارة وأدائها بصورة سلسة .

4- الخاتمة:

بناءا على النتائج التي توصلت إليها الدراسة توصي الباحثة بالتالي:

1-ساهمت التمرينات المركبة بأسلوب اللعب برفع مستوى الأداء المهاري للطالبات .

2-التمرينات المشابهة للعب أظهرت تأثير ايجابي في التوافق الحركي لدى الطالبات

على ضوء الاستنتاجات توصي الباحثة بالتالي:

1-حث التدريسيين على ضرورة تنوع طرائقهم أساليبهم التدريسية وتوظيف كل ما هو جديد في تدريس مادة الجمناستك الإيقاعي.

2-أمكانية إشراك التدريسيات بدورات توعوية وتطويرية هدفها الاطلاع على الطرائق والنماذج التدريسية الحديثة.

المصادر:

[1] محمد صبحي حسانين؛ **التقويم والقياس في التربية الرياضية**، ج1، ط2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997).

[2] وري إبراهيم الشوك و رافع الكبيسي؛ **دليل البحاث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية**: (بغداد، 2004).

[3] قاسم حسن حسين؛ **الموسوعية الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية**، ط1: (مصر، دار الكتب بالطباعة والنشر، 1998).

[4] نجلاء عباس واخرون؛ **المبادئ الأساسية لمهارات الكرة الطائرة وطرق تعلمها**،ط1: (جامعة بغداد، دار الكتاب والوثائق، 2011).

[5] حاتم فليح حافظ حسين؛ التوافق العضلي العصبي ودقة بعض أساليب الهجوم بالضرب الساحق للاعبي الكرة الطائرةو علاقتهما بترتيب فرق الدوري الممتاز لمنطقة الفرات الأوسط: (رسالة ماجستير، جامعة القادسية، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2005/2004).

[6] علي محمد ياسين؛ التوافق العضلي العصبي وعلاقته بدقة أداء مهارتي المناولة الطويلة والتهديف السلمي بكرة السلة: (**مجلة جامعة ميسان،كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2010**).

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
ISSN: 1658- 8452

الملاحق:

الملحق (1) يوضح أنموذج من الوحدة التعليمية لتطبيق التمرينات المركبة بأسلوب التعلم باللعب

القسم الرئيس	50د	شرح المهارة أمام الطالبات وتوضيح التمرينات التي تؤدي وعرضها أمام الطالبات من قبل الأستاذةأو نموذج من الطالبات	
الجانب التعليمي	20 د		
الجانب التطبيقي	30 د	التمارين 1- دوران الطوق أمام الخصر بشكل أفقي. 2- دوران الطوق فو قالرأس بشكل أفقي. 3- دوران الطوق أمام الجسم بشكل أفقي ثم دوران الطوق فوق الرأس بشكل أفقي . 4- دوران الطوق أمام الجسم مرة واحدة بشكل أفقي ثم دورانه فوق الرأس مرة واحدة. 5- نصف دورة بالرفع على مشطي القدمين. 6- مع نصف دورة بالرفع على مشطي القدمين دوران الطوق فوق الرأس بشكل أفقي. 7- مع دوران الطوق بشكل رقم &أمام الجسم دوران الطوق فوق الرأس. 8- مع دوران الطوق بشكل &تمام الجسم دوران الطوق فوق الرأس مع نصف دورة.	التأكيد على أداء الطالبة

الملحق (2) يوضح اختبار التوافق الحركي

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
ISSN: 1658- 8452

تأثير تمرينات مهارية في سرعة الاستجابة الحركية وبعض المهار ات الأساسية للاعبي كرة القدم الناشئين

م.م زمن عبد السلام محمد [1] م.م محمد بجاي عطية [2] م.م علي صبحي عاصي [3]
[1] جامعة القادسية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
[2] جامعة كربلاء /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
[3] جامعة كربلاء /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
([1] spo21.post18@qu.edu.iq, [2] Alisubhi205@gmail.com, [3] mohammedbjay87@gmail.com)

المستخلص: إن الهدف من البحث التعرف على تأثير تمرينات مهارية بأكثر من كرة في تطوير سرعة الاستجابة الحركية وبعض المهار ات الأساسية للاعبي كرة القدم الناشئين استخدم الباحثون المنهج التجريبي وكان مجتمع البحث لاعبي كرة القدم لأندية محافظة كربلاء فئة الناشئين للموسم الرياضي 2023/2022، وبعدها اختار الباحثون عينة بحثهم بالطريقة العشوائية (القرعة) من المجتمع المبحوث المتمثلة بشباب نادي العراق الرياضي بكرة القدم . وبعدها تم تقسيم العينة بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة أيضا الى مجموعتين تجريبية (10) لاعبين ومجموعه ضابطة (10) لاعبين تعددت أساليب التدريب الرياضي التي تهدف إلى تحسين المستوى البدني ضمن منهج تدريبي متغير ومقنن يبنى على أسس علمية تتناسب مع طبيعة المنافسة والمرحلة العمرية للاعبين دفع الباحثون إلى إعداد تمرينات باستخدام تمرينات مهارية لأكثر من كرة التي تعالج الكثير من المشاكل التي يواجهها الفريق واللاعبين إثناء اللعب والتي يمكن من خلالها الوصول إلى الهدف وهو الارتقاء بمستوى المهارات مما يزيد من أداء اللاعبين وتصرفهم أثناء المباريات التي تعتمد على إتقان المهارات الأساسية لتطبيق الخطة الموضوعة على أتم وجه من قبل المدرب واستخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية (spss) .. واستنتج الباحثون أنها ساعدت في تطوير الجانب البدني و المهارية للاعبين وكانت التوصيات ضرورة استخدام تمرينات (المهارية بأكثر من كرة) والتزام اللاعبين بالوحدات التدريبية وعدم التخلف عنها للاستفادة من جميع التمرينات كذلك تقنين الشدد المستخدمة.

الكلمات المفتاحية: تمرينات مهارية– سرعة الاستجابة الحركية.

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
ISSN: 1658- 8452

1- المقدمة:

كرة القدم من الأنشطة الرياضة التي تعتمد المهارات الأساسية كقاعدة هامة لتقدم وتكامل مستوى اللاعب لتطورها بشكل سريع خلال السنوات الماضية الأمر الذي يتطلب توافر مواصفات ومستويات عالية الكفاءة، وان التطور الذي حصل في المستويات العالمية لفرق كرة القدم جاءت نتيجة الانسجام والتكامل البدني والمهاري والوظيفي، ولم يظهر هذا الانسجام والتكامل بشكل عفوي وعشوائي، بل جاء نتيجة اعتماد المدربين على علم التدريب الرياضي الحديث، واختيار احدث وأفضل الطرق والأساليب التدريبية اعتمادا على المؤشرات البدنية والوظيفية والتي تحقق أفضل المستويات والنتائج. وفي الفترة الأخيرة تعددت أساليب التدريب الرياضي التي تهدف إلى تحسين المستوى البدني لتحقيق النتائج الايجابية، وتماشياً مع هذا التطور يجب أن تكون هناك برامج تدريبية متغيره ومقننه تبنى على أسس علمية تتناسب مع طبيعة المنافسة والمرحلة العمرية للاعبين في عملية التدريب من اجل رفع المستوى المهارية لجميع اللاعبين من خلال إدخال تمرينات مهارية بأكثر من كرة في عملية التدريب التي تعمل على إتقان المهارات التي يحتاجها اللاعبين أثناء التمرينات والمنافسات الرسمية لما لها من دور فعال في أداء النواحي الخططية إثناء المباراة.

وهذه التمرينات المعدة من قبل الباحثون باستخدام تمرينات مهارية بأكثر من كرة تهدف إلى تطوير سر عة الاستجابة الحركية وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم والتي بدورها تعمل على خلق تكيفات وظيفية في أجهزة وأعضاء الجسم المختلفة للاعب كرة القدم مما يعكس بصورة إيجابية على مستوى أداء اللاعبين إثناء المباريات من خلال هذه التمرينات للارتقاء بالحالة التدريبية لـلاعبين الناشئين وفق أسس علمية . ومن هنا تكمن أهمية البحث إلى إعداد تمرينات باستخدام كرات متعددة من خلال توفير الأسس العلمية طيلة فترة التدريب ويعود استعمالها الفائدة على مستويات اللاعبين المهارية والتي من خلالها تفتح بابا لاستعمال تمارين جديدة للمدربين و العاملين في تدريب كرة القدم لأجل الارتقاء بمستوى اللاعبين وخصوصا الناشئين وإعدادهم ليكونوا مؤهلين للوصول للمستويات العليا.

إن لعبة كرة القدم من الألعاب التي تتعد فيها الأفكار والأساليب التدريبية وخصوصا في العلوم الرياضية الحديثة التي تساعد على حدوث تطور بصورة علمية دقيقة . ومن خلال خبرة الباحثون كلاعب كرة قدم سابق ومتابعه للعديد من البطولات المحلية التي ينظمها الاتحاد الفرعي لكرة القدم في محافظة كربلاء للفئة الناشئين لاحظ إن هنالك فروق متباينة في المستوى الفرق وظهور بعض اللاعبين الناشئين في حالة عدم ثبات للمستوى مما يترتب عليه انخفاض في المستوى هو عدم الدقة في الأداء المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم الناشئين بسبب ضعف المستوى بشكل جيد مما ينعكس سلبا على أداء اللاعبين بدنيا و مهاري أو خططياً إثناء المباريات . وهذا السبب دفع الباحثون إلى إعداد تمرينات باستخدام كرات متعددة التي تعالج الكثير من المشاكل التي يواجهها الفريق واللاعبين إثناء اللعب والتي يمكن من خلالها الوصول إلى الهدف وهو الارتقاء بمستوى المهارات مما يزيد من أداء اللاعبين وتصرفهم أثناء المباريات التي تعتمد على إتقان المهارات الأساسية لتطبيق الخطة الموضوعة على أتم وجه من قبل المدرب.

أهداف البحث:

1-إعداد تمرينات مهارية بأكثر من كرة للاعبي كرة القدم الناشئين.

2-التعرف على تأثير تمرينات مهارية بأكثر من كرة في تطوير سرعة الاستجابة الحركية وبعض المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم الناشئين.

3-التعرف على أي من المجموعتين أفضل في تطوير متغيرات البحث .

فروض البحث:

1-هناك تأثير إيجابي لتمرينات المهارية بأكثر من كرة في سرعة الاستجابة وبعض المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم الناشئين.

2- إجراءات البحث:

2- 1 مجتمع البحث وعينته: حدد مجتمع البحث على لاعبي كرة القدم لأندية محافظة كربلاء فئة الناشئين للموسم الرياضي 2023/2022 وعددها (10) أندية وبعدها اختار

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
ISSN: 1658- 8452

الباحثون عينة بحثه بالطريقة العشوائية (القرعة) من المجتمع المبحوث المتمثلة ناشئين نادي العراق الرياضي بكرة القدم . والبالغ عددهم (23) لاعبا تم استبعاد ثلاثة لاعبين وهم حراس المرمى عن التدريب ليتبقى (20) لاعبا في عينة البحث، وبعدها تم تقسيم العينة بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة أيضا الى مجموعتين تجريبية (10) لاعبين ومجموعه ضابطة (10) لاعبين. تأخذ المجموعة التجريبية المنهج المعد من قبل الباحثون مع منهج المدرب أما المجموعة الضابطة تأخذ منهج المدرب فقط وفي ظل وجود ملعبين تدريبي وتعليمي.

2- 1-1 إجراءات التجانس: لغرض الانطلاق في خط شروع واحد لعينة البحث ولتلافي كل المعوقات التي تؤثر في نتائج البحث ولأجل إرجاع الفروق إلى العامل التجريبي إذ إن تقليل الفروق الموجودة بين اللاعبين وبما لا يؤثر على نتائج البحث حرص الباحثون على إجراء التجانس لعينة البحث وذلك بأخذ كل متغيرات (الطول، الوزن، العمر التدريبي)، كما في الجدول .

الجدول (1) يبين تجانس مجموعتي البحث في متغيرات العمر والطول والوزن والعمر التدريبي

المتغيرات	وحدة القياس	س̄	±ع	الوسيط	معامل الالتواء
العمر الزمني	سنة	15.15	67	15	0.177
العمر التدريبي	سنة	1.57	46	1.75	0.32
الوزن	كغم	63.75	1.48	64	0.707
الطول	سم	166.40	1.50	166	0.162

يبين الجدول (1) أن قيم معامل الالتواء للمتغيرات (العمر والطول والوزن والعمر التدريبي) قد انحصرت بين ±1 مما يدل على تجانس عينة البحث في هذه المتغيرات .

2- 1-1 التكافؤ: لغرض معرفة واقع المتغيرات البحث قيد الدراسة لدى المجموعتين التجريبية والضابطة، قام الباحثون بإجراء المعالجات الإحصائية لمتغيرات البحث ولأجل التعرف على التكافؤ بين المجموعتين استعمل الباحثون اختبار (t-test) للتكافؤ في المتغيرات وعشوائية قيمة (t) دلت على التكافؤ المجموعتين كما مبين في جدول (2).

الجدول (2) يبين تكافؤ مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في بعض المهارات الأساسية بكرة القدم

ت	المجموعة القدرات والمتغيرات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		قيمة t	المعنوية	الدلالة الاحصائية
			س̄	ع	س̄	ع			
1	الإخماد	درجة	3.20	0.63	3.30	0,42	0.39	0.69	عشوائي
2	الجري بالكرة	ثانية	13.50	0.52	13.60	0,51	0.42	0.67	عشوائي
3	التمرير	درجة	3.30	0.48	3.50	0,52	0.88	0.83	عشوائي
4	سرعة الاستجابة	ثانية	2.477	0.2613	2.425	0.3193	0.330	0.747	عشوائي

يبين الجدول (2) بعض المهارات الأساسية بكرة القدم، أن الدلالة الإحصائية تشير الى أن الفروق عشوائية إذ ظهرت قيمة t المحسوبة للقدرات والمتغيرات وعلى التوالي (0.39، 0.42، 0.88، 3.03) وهذه القيم أمام مستوى معنوية اكبر من (0.05) . مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث.

2- 2 تصميم الدراسة: استخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين بالاختبار القبلي والاختبار البعدي لملائمته لحل مشكلة البحث المطروحة " لان البحث التجريبي يتضمن محاولة ضبط كل العوامل الأساسية المؤثرة في تغيير المتغيرات التابعة في التجربة ما عدا عامل واحد يتحكم فيه الباحثون وتغيره نحو معين تحديد وقياس تأثيره في المتغير والمتغيرات التابعة "(1: 321)، كما مبين وأدناه التصميم التجريبي المعتمد في البحث.

جدول (3) يبين التصميم التجريبي المعتمد في البحث

المجموعة	الاختبارات القبلية	التعامل التجريبي	الاختبارات البعدية
المجموعة التجريبية	اختبارات سرعة الاستجابة الحركية وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم	تمرينات باستخدام كرات متعددة + منهج المدرب	اختبارات سرعة الاستجابة الحركية وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم
المجموعة الضابطة		منهج المدرب فقط	

2- 3 المتغيرات المدروسة:

التمرينات بأكثر من كرة: هي تمرينات تؤدى بأكثر من كرة واحدة وتستدعي هذه الطريقة من اللاعب تحكما، ودقة وتكاملا في أداء المهارات الأساسية (2: 112).

سرعة الاستجابة: "زمن الاستجابة يحوي كل من زمن رد الفعل وزمن الحركة "(3: 33).

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
ISSN: 1658- 8452

2- 4 الاختبارات المستخدمة:

2- 4-1 تحديد اختبارات سرعة الاستجابة الحركية وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم:

2- 4-1-1 الاختبار الأول اختبار نيلسون (4: 209)

الغرض من الاختبار: قياس سرعة الاستجابة الحركية .

متطلبات الاختبار: منطقة فضاء مستوية خالية من العوائق بطول (20) متر وبعرض (2) متر ساعة توقيت الكترونية، شريط قياس، مغنيسيوم لتأشير، فضلا عن تخطط منطقة الاختبار بثلاثة خطوط، المسافة بين خط وأخر (6) متر وطول كل خط (1) متر.

وصف الاختبار: يقف المختبر عند نهايتي خط المنتصف في مواجهة المحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الأخر، يتخذ المختبر وضع الاستعداد، إذ يكون خط المنتصف بين القدمين، وينحني بجسمه للأمام قليلاً، ويمسك المحكم بساعة توقيت بإحدى يديه ويرفعها الى أعلى ثم يقوم بسرعة، بتحريك ذراعه أما ناحية اليسار أو اليمين وفي نفس الوقت يقوم بتشغيل الساعة، يستجيب المختبر لإشارة اليد ويحاول الركض بأقصى سرعة ممكنة في الاتجاه المحدد للوصول الى خط الجانب الذي يبعد عن خط المنتصف مسافة (6) متر، وعندما يقطع المختبر الجانب الصحيح يقوم المحكم بإيقاف الساعة، وإذا بدأ المختبر الركض بالاتجاه الخاطئ فأن المحكم يستمر في تشغيل الساعة فيغير المختبر من اتجاهه ويصل الى الجانب الصحيح .

التسجيل: إعطاء ست محاولات لكل جانب، يحتسب الزمن الخاص بكل محاولة، ثم الدرجة النهائية هي متوسط الدرجات الست.

2- 4-1-2 الاختبار الثاني: اختبار الأداء الفني لمهارة الإخماد بكرة القدم:

اسم الاختبار: اختبار إخماد الكرة المرتدة من الأرض مرمية من مسافة (9 متر) داخل مربع (2×2 متر).

الغرض من الاختبار: إيقاف الكرة واستعادة التحكم فيها بالقدم أو الفخذ أو الصدر أو الرأس.

الأدوات المستخدمة: كرات قدم قانونية، منطقة اختبار محدده.

إجراءات الاختبار:

1-تخطيط منطقة الاختبار.

2-يقف اللاعب خلف منطقة الاختبار المحددة له.

3-يقف المدرب على بعد (9 متر) ومعه الكرة وبعد إعطاء أشارة البدء ترمى الكره عاليا على أن ترتد قبل وصولها الى اللاعب الذي يتقدم من خط البداية الى داخل منطقة الاختبار محاولا إيقاف الكرة بأي جزء ما عدا الذراعين ومن ثم العودة الى خط البداية والانطلاق ثانية وهكذا يكرر اللاعب المحاولات الـ (5) المتتالية على أن يتم إيقاف الكرة المرتدة ضمن منطقة الاختبار المحددة .

التوجيهات: لا تحتسب المحاولة صحيحة في الحالات التالية:

1-إذا لم ينجح اللاعب في إيقاف الكرة .

2-إذا لم ترتد الكرة من الأرض.

3-إذا أجتاز أي خط في المنطقة بأكثر من قدم واحدة.

التسجيل: تعطى (درجتان) لكل محاولة صحيحة .

2- 4-1-3 الاختبار الثالث: اختبار الأداء الفني لمهارة الجري بالكرة:

اسم الاختبار: الجري بالكرة بين شواخص مرسومة على شكل (8) المسافة بين شاخص وأخر (1.5متر)(5: 261) :

الغرض من الاختبار: قياس قدرة اللاعب في الجري بالكرة في خط منحني.

الأدوات المستخدمة: كرات قدم قانونية، ساعة توقيت، منطقة اختبار دائرتان مرسومتان على شكل (8) قطر كل منها (5متر)، شواخص.

وصف الاختبار: يقف اللاعب بالكرة على نقطة البداية وعند إعطاء الإشارة يجري بالكرة حول منطقة الاختبار بين الشواخص المرسومة على شكل (8).

التسجيل: يحسب للاعب الزمن من لحظه إعطاء إشارة البدء حتى وصوله الى نقطة النهاية.

2- 4-1-4 الاختبار الرابع: اختبار الأداء الفني لمهارة التمرير بكرة القدم.

اسم الاختبار: اختبار التمرير نحو دوائر متداخلة وبثلاث

اتجاهات (حسن علي حسين: 2011).

الغرض من الاختبار: قياس قدرة اللاعب على دقة التمرير نحو دوائر متداخلة

الأدوات المستخدمة: كرات، رسم ثلاث دوائر متداخلة على الأرض وبثلاثة اتجاهات، إلى الأمام والجانب الأيمن والجانب الأيسر، ويكون نصف قطر الدائرة الأولى نصف متر والثانية واحد متر والثالثة واحد ونصف متر، وعلى مسافة تبعد عن خط البداية (10 متر) .

التسجيل: يعطى كل لاعب (3) محاولات (1) محاوله للأمام و(1) محاوله للجانب الأيمن و(1) للجانب الأيسر، إذا أصاب الدائرة الصغيرة يعطى (3)در جات، والثانية (2)، والثالثة (1)، وإذا خرجت الدوائر يعطى صفر، أعلى درجة يحصل عليها اللاعب (9) وأقل درجة (صفر) .

2- 5 التجربة الاستطلاعية: لغرض الوقوف على دقة العمل الخاص باختبارات البحث وصلاحيته ولتلافي المعوقات التي قد تظهر في التجربة الرئيسة. قام الباحثون بإجراء التجربة الاستطلاعية التي تعد هذه التجربة بمثابة دراسة تجريبية أولية قام بها الباحثون على عينة صغيرة متكونة من (10) لاعبين من نادي الجماهير من فئة الناشئين وهم من خارج العينة الرئيسة على ملعب نادي العراق الرياضي في يوم السبت 2023/1/4 في تمام الساعة الخامسة عصرا قبل قيامة بالتجربة الرئيسة من اجل اختيار أساليب البحث وأدواته الأكثر أمان لهذه التجربة وقد أظهرت التجربة ما يلي:

1-ملائمة الأجهزة والأدوات لمستخدمة في البحث.

2-التعرف على مدى ملائمة الاختبارات.

3-مدى استعداد المختبرين لإجراء الاختبارات .

4-تحديد الأخطاء التي قد تحصل إثناء تنفيذ التجربة الرئيسية والاختبارات القبلية والبعدية.

5-معرفة الوقت المستغرق لتنفيذ الاختبارات .

6-مدى استعداد فريق العمل المساعد.

2- 6 الأسس العلمية للاختبارات:

أولا: الصدق: الصدق هو" ان الاختبار يقيس ما وضع لاجل قياسه ولا يقيس شيئاً اخر "(7: 23) ويعد الصدق من الصفات المهمة التي يجب أن يتصف بها الاختبار الجيد فالاختبار الذي لا يتمتع بنسبة جيدة من الصدق لا يمكن أن يؤدي وظيفته ولغرض استخراج صدق الاختبارات المرشحة قام الباحثون بعرض محتويات الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمختصين و بذلك حصل الباحثون على صدق المحتوى والمضمون.

ثانيا: الثبات: من اجل استخراج معامل الثبات للاختبارات المرشحة ولابد من تطبيق مبدأ الاختبار الثابت " وهو الذي يعطي نتائج متقاربة أو النتائج نفسها إذا طبق أكثر من مرة في ظروف متماثلة "(8: 145). وقد استخدم معامل الثبات بـ (طريقة الاختبار وإعادة الاختبار) وبفاصل زمني بين الاختبار الأول والثاني (7) أيام " أن طريقة إعادة الاختبار من أكثر الطرق بساطة كما تتميز بالتحديد الفاصل للتماسك لان الخطأ المرتبط بالقياس ولحسن الحظ يكون دائما أكثر وضوحا عندما تكون هناك فترة ما بين تنفيذ الاختبارين من يوم الى أكثر "(9: 57). وقد قام الباحثون من استخراج معامل الثبات عن طريق معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج الاختبار الأول والاختبار الثاني واستخراج معنوية الارتباط عن طريق (ت) للمعنوية وقد توصل الباحثون الى أن هذه الاختبارات تتمتع بمعنوية عالية؛ وذلك لان جميع قيم معامل الثبات اكبر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط والبالغ مقدارها (0.576) لعينة (10) مما يدل أن الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات كما مبين بالجدول (4) .

ثالثا: الموضوعية: تعرف الموضوعية بأنها " مدى تحرر المحكم أو الفاحص من العوامل الذاتية "(10: 169). ولإيجاد موضوعية الاختبار تم اعتماد درجة (المحكمين) للاختبارات، واستخدم الباحثون معامل الارتباط (سبيرمان للرتب) لموضوعية الاختبارات بين درجات الحكم الأول والحكم الثاني من خلال استمارات ينظر للملحق (1)،وزعت عليهم وقد أظهرت البيانات بان جميع الاختبارات ذات موضوعية عالية وأنها ذات دلالة معنوية؛ لان القيمة الجدولية لمعامل الارتباط لعينة (10) ومستوى دلالة (0.05) تساوي (0.576) عند مستوى دلالة (0.05)ودرجة حرية (10). كما مبين بالجدول (4).

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
ISSN: 1658- 8452

جدول (4) يبين معاملات الثبات والموضو عية للاختبارات المرشحة لعينة البحث

ت	الاختبارات	الثبات	الموضوعية
1	اختبار إخماد الكرة المرتدة من الأرض مرمية من مسافة (9 متر) داخل مربع (2×2 متر)	0.90	0.91
2	الجري بالكرة بشواخص مرسومة على شكل (8) المسافة بين شاخص وأخر (1.5 متر)	0.90	0.85
3	اختبار نحو التمرير دوائر متداخلة وبثلاث اتجاهات	0.90	0.91
4	اختبار نيلسون	0.899	0.896

***القيمة الجدولية لمعامل الارتباط لدرجة حرية (10) تساوي (0.576)**

2- 7 الاختبارات القبلية: قام الباحثون بإجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث والبالغ عددهم (20) لاعبا والمقسمين الى مجموعتين تجريبية وضابطة وذلك لتثبيت الاختبارات، وبعد التعرف على النتائج المستخلصة من التجربة الاستطلاعية، وقد أجريت الاختبارات القبلية لمدة يومين الأحد والاثنين بتاريخ 8-2023/1/9 في الساعة الخامسة عصرا على ملعب نادي العراق الرياضي في محافظة كربلاء المقدسة.

2- 8 التجربة الرئيسة: عمل الباحثون على تطبيق تمرينات مهارية بأكثر من كرة كما في ملحق (1)، يوم الأحد 2023/1/15 تدرج ضمن المنهج التدريبي يهدف إلى عملية تطوير سرعة الاستجابة الحركية وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم لعينة البحث من خلال تطويرها معتمدين في ذلك على خبراته الشخصية في مجال تدريب كرة القدم وكذلك بتحليل ومراجعة عدد من المراجع والدراسات والبحوث العلمية التي اعتمدت المناهج التدريبية في كرة القدم ومراعين في ذلك عملية إعدادهم وتخطيطهم التمرينات الخاصة الأسس والمبادئ العلمية جميعها، إذ كان التخطيط يبدأ بشكل متكامل مع بدا مدة الإعداد.

شملت التمرينات في فترة الإعداد استغرق تطبيق التخطيط المقترح للتمرينات (8 أسابيع) بمعدل ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع أيام (السبت، الاثنين، الأربعاء) وبذلك يبلغ عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية للتمرينات واستعمل الباحثون طريقة التدريب مرتفع الشدة بفترة (الإعداد الخاص، وشبه المنافسات) و تراوح زمن التدريب للجزء الرئيس (70-80)، أما مدة الوحدة التدريبية التي تراوح زمنها من (110-120 دقيقة) كذلك راعى الباحثون إن تكون الوحدات التدريبية هي الأساس في عملية التخطيط كون إن الوحدة التدريبية أساس عملية التخطيط اليومي، وينظر إليها أنها اصغر وحدة في السلم التنظيمي لعملية التخطيط في التدريب الرياضي كان موعد انتهاء التجربة في يوم .

2- 9 الاختبارات والقياسات البعدية: قام الباحثون بإجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث بعد استكمال التمرينات الخاصة وذلك لتحديد مستوى سرعة الاستجابة الحركية وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم الذي وصلت إلية عينة البحث وذلك في ملعب نادي العراق الرياضي وقد أجريت الاختبارات يوم الأربعاء 2023/3/15 في الساعة الخامسة عصرا وقد حرص الباحثون قدر الإمكان على إن تجري الاختبارات البعدية تحت نفس الظروف التي أجريت بها الاختبارات القبلية .

2- 10 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية (spss).

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3- 1 عرض وتحليل نتائج سرعة الاستجابة الحركية وبعض المهارات الأساسية للإخماد والجري بالكرة والتمرير للمجموعتين في الاختبارات القبلية والبعدية:

جدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للأداء المهارية للإخماد والجري بالكرة والتمرير وقيم (t) المحسوبة للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين

المعالم الاحصائية المتغيرات	المجموعة	القبلي		البعدي		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة
		س̄	ع	س̄	ع		
سرعة الاستجابة	ضابطة	2.425	0.319	2.002	0.136	5.616	معنوي
	تجريبية	2.477	0.261	1.802	0.119	8.688	معنوي
الإخماد	ضابطة	3,30	0,48	4,80	1,03	4,88	معنوي
	تجريبية	3,20	0,63	7,10	0,73	12,40	معنوي
الجري بالكرة	ضابطة	13,60	0,51	12,50	0,52	6,12	معنوي
	تجريبية	13,50	0,52	10,10	0,73	10,13	معنوي
التمرير	ضابطة	3,50	0,52	4,40	0,51	3,85	معنوي
	تجريبية	3,30	0,48	6,10	0,73	8,57	معنوي

قيمة T الجدولية (2.262) عند درجة حرية (9) ومستوى دلاله (0.05)

يبين الجدول (5) وجود فروق في قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين الاختبارين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة، إذ ظهرت قيمة (T) المحسوبة بمقدار (5.616) في اختبار سرعة الاستجابة الحركية وهي اكبر من

القيمة الجدولية والبالغة (2.262) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي .

ويبين الجدول (5) وجود فروق في قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين الاختبارين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة، إذ ظهرت قيمة (T) المحسوبة بمقدار (4.88) في اختبار الإخماد وهي اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (2.262) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي .

أما في اختبار الجري بالكرة فظهرت فروق في قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية إذ بلغت قيمة (T) (6.12) وهي اكبر من القيمة الجدولية و البالغة (2.262) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي.

أما في اختبار التمرير فروق في قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية إذ بلغت قيمة (T) (3.85) وهي اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (2.262) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي .

ويبين الجدول (5) أيضا وجود فروق في قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين الاختبارين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية، إذ ظهرت قيمة (T) المحسوبة بمقدار (8.688) في اختبار الإخماد وهي اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (2.262) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي .

ويبين الجدول (5) أيضا وجود فروق في قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين الاختبارين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية، إذ ظهرت قيمة (T) المحسوبة بمقدار (12.40) في اختبار الإخماد وهي اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (2.262) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي .

أما في اختبار الجري بالكرة فظهرت فروق في قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية إذ بلغت قيمة (T) (10,13) وهي اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (2.262) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي.

أما في اختبار التمرير فقد ظهرت فروق في قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية حيث بلغت قيمة (T) (8,57) وهي اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (2.262) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية في الاختبارين القبلي البعدي ولصالح الاختبار البعدي .

3- 2 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين في متغيرات البحث:

خلال عرض نتائج اختبار سرعة الاستجابة الحركية والموضح في الجداول (5) إذ تم استخدام اختبار (t) أظهرت النتائج الى مدى تحسن سرعة الاستجابة الحركية للمجموعة التجريبية من خلال مقارنة الاختبار القبلي والبعدي كذلك حصول فرق معنوي في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية . ويعزو الباحثون تطور المجموعة الضابطة الى المنهج المعد من قبل المدرب الذي أعطى نتائج معنوية للمجموعة الضابطة للاختبارات البعدية لمتغير البحث المدروس، وكذلك الانتظام من قبل لاعبين المجموعة الضابطة وهذا يتفق مع ما تم ذكر ه من قبل (قاسم حسن، 1998) " أن التنظيم في التدريبات تكسب الرياضي معرفة أو مهارة أو قدرة أو أفكار لازمة لأداء معين أو بلوغ هدف محدد (11: 178). ويعزو الباحثون التطور الذي حصل في المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي الى طبيعة تمرينات مهارية بأكثر من كرة وخصوصا التمرينات المستخدمة التي عملت على تطوير قدرات اللاعبين سواء البدنية أو الحركية أو المهارية، إذ توسع من إدراكهم الحسي والحركي والمعرفي وهذا ما أكده (بلال خلف) بان الأجهزة " تعمل على تطوير مهارات المتدربين وتنويع مصادر المعرفة لديهم وتساهم الأجهزة في زيادة المعرفة الإدراكية عند اللاعب وتزيد من انتباهه وتصوره الذهني كما وتساهم في زيادة قدرة اللاعب على اخذ ردود أفعال ايجابية "(12: 194).

من خلال ما تم عرضة من نتائج المهارات الأساسية بكرة القدم في الجداول (5) والتي تبين وجود فروق معنو ية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين ولصالح الاختبارات البعدية ويعزوا

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 10, October 2023
ISSN: 1658- 8452

الباحثون سبب تطور المجموعة الضابطة، لمتغيرات البحث الإخماد والجري بالكرة والتمرير فقد تم التركيز خلال الوحدة التربيبية للمجموعة الضابطة على الزيادة في عدد التكرارات فقط دون الاهتمام إلى التنوع والإثارة بالممارسة أو إدراج تمارين جديدة بل على العكس كان التركيز على التكرار بالأداء والالتزام بالتمرينات التقليدية (إعادة التمرين عدة مرات تمكن اللاعب من إتقان المهارة وأداءها بشكل أحسن لان التمرين الكثير على المهارات الحركية وإعادتها بصورة صحيحة يساعد على أداءها بشكل سليم خلال اللعب (13:13)، أما المجموعة التجريبية قد أثبتت إن جميع الاختبارات تبين وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولجميع متغيرات البحث ولصالحها، إذ يؤكد ذلك كل من قيم الأوساط الحسابية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح البعدية منها إذ جاءت بنتائج اكبر وأيضا التي حصلت عليها هذه المجموعة في الاختبارات البعدية والتي كانت ذات نسب عالية تعزز مقدرة العينة التجريبية على استجابتها المثلى للتمارين المعدة من قبل الباحثون التي تتضمن مجموعة من التمرينات يتم استخدامها في الوحدة التربيبية كان لها الدور الفعال في تطور بعض المهارات الأساسية، إذ كان اللاعبون يستخدمون التمرينات المعطاة حسب التسلسل في الوحدة التربيبية فمن خلال ما عرض من نتائج يتضح بأن مقدار أداء المهارات الأساسية بكرة القدم كان واضحاً وملموسا وبنسب جيدة لا سيما عند مقارنها بالأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين الاختبارات القبلية وما آلت إليه الاختبارات البعدية، ويعزو الباحثون ذلك التطور والتفوق التمرينات المعد من قبل الباحثون وتطبيقه بالشكل السليم، بما يخدم أداء المهارات الأساسية باللعبة كرة القدم ومشابهة لظروف المباراة، الذي تتفق مع أن " تعلم حركة جديدة وإتقانها وتثبيتها مع تطبيقها، هو بالأساس التعلم الحركي "(79:14).

3- 3 عرض وتحليل نتائج الأداء المهار ي للإخماد والجري بالكرة والتمرير للمجموعتين في الاختبارات البعدية:

الجدول (6) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للأداء المهارى للإخماد والجري بالكرة والتمرير وقيم (t) المحسوبة و الجدولية للاختبارات البعدية للمجموعتين

المعالم الإحصائية / المتغيرات	الضابطة		التجريبية		قيمة (t)		مستوى الدلالة
	س	ع	س	ع	المحسوبة	الجدولية	
سرعة الاستجابة	2.002	0.136	1.802	0.119	2.911	2.101	معنوي
الإخماد	4,80	1,03	7,10	0,73	5,73		معنوي
الجري بالكرة	12,50	0,52	10,10	0,73	8,37		معنوي
التمرير	4,40	0,51	6,10	0,73	5,96		معنوي

عند درجة حرية (18) ومستوى دلاله (0.05)

يبين الجدول (6) وجود فروق في قيم الأوساط الحسابية والانحر افات المعيارية في الاختبار البعدي لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية، إذ ظهرت قيمة (T) المحسوبة بمقدار (5.73) في اختبار أداء الإخماد وهي اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (2.101) عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .

أما في اختبار أداء الجري بالكرة فظهرت فروق في قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية إذ بلغت قيمة (T) (8.37) وهي اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (2.101) عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فر ق معنوي ولصالح الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية . أما في اختبار أداء التمرير فظهرت فروق في قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية إذ بلغت قيمة (T) (5.96) وهي اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (2.101) عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .

3- 4 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث:

من خلال العرض والتحليل لنتائج الاختبارات والقياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الجدول (6) إذ ظهرت هناك فروق معنوية بين المجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في متغير سرعة الاستجابة.

يعزو الباحثون سبب التطور الحاصل في المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة الى استخدام تمرينات مهارية بأكثر من كرة المعدة من قبل الباحثون التي ساعدت على تأقلم الجهاز العصبي وتطوير قابلية الجهاز العضلي في التنفيذ الحركي وفي رياضة كرة القدم يتوقف نجاح الأداء الصحيح وسرعة الاستجابة

الحركية السليمة في مواقف اللعب والتغيير السريع لظروف المنافسة على التعرف السريع لها من قبل اللاعب، وهذا ما يؤكده (عصام عبد الخالق،) القدرة على التوجيه المكاني وألزماني لمختلف المواقف ومقدرة توقع اللاعب ومستوى الأداء المهاري وسرعة الحركة (15: 103)، ويعزو الباحثون أن تطور المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة يعود لتمرينات المهارية بأكثر من كرة المعدة من قبل الباحثون تعمل على تطوير سرعة الاستجابة الحركية

من خلال ما تم عرضه من نتائج لمهارات الأساسية بكرة القدم في الجداول (6) تبين للباحثين إن قيم (T) المحسوبة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية هي اكبر من قيمتها الجدولية إذ أن الفرق في قيم الأوساط الحسابية للمجموعة التجريبية في

متغيرات البحث كافة هي التي جعلت النجاح حليفا لهذه المجموعة على حساب المجموعة الضابطة وأضافت على المتعلمين مقداراً كبيراً من التطور وكان ذلك من خلال التزام المجموعة التجريبية بالتمرينات المعدة من قبل الباحثون لذلك فأن هذه التمرينات أثبتت بجدارة مقدرتها العالية على تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين بكرة القدم ويعزو الباحثون ذلك التفوق الذي حصلت عليه المجموعة التجريبية الى فاعلية المتغير المستقل (تمرينات مهارية بأكثر من كرة) المعدة من قبل الباحثون والذي بنيه على أساسه البحث لوصول الى معرفة إمكانيات اللاعبين الناشئين في لعبة كرة القدم وما يتمتع به المتعلم والذي يتفق مع " أن التخطيط السليم واختيار التمرينات المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفات البدنية والحركية وفي نفس الوقت تعمل على إتقان اللاعب للمهارات الأساسية "(17: 96)، ويعزو الباحثون ذلك التطور في المهارات الأساسية المستهدفة بهذا البحث، لارتباط بتلك التمرينات ولما لها اثر إيجابي خلال تفصيل عملية التعلم كتوفير بيئة ملائمة تتخللها عوامل الإثارة والاستمتاع تتوافق مع المرحلة العمرية للاعبين وحاجاتهم، فيرى الباحثون أن هذه الأمور التي تم طرحها أعلاه هي التي أعطت تفوقاً واضحاً للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة، وهذا ما يدل على أن المنهج كان له الدور الفعال في السيطرة على الأداء وإظهاره بأفضل صورة .

4- الخاتمة:

من خلال عرض وتحليل البيانات ومناقشتها توصل الباحثون للاستنتاجات التالية:

1-ساعدت تمرينات المهارية بأكثر من كرة في تطوير الجانب البدني و المهارية للاعبين .

2-أن تمرينات المهارية بأكثر من كرة كان لها الأثر الإيجابي في تطور متغير (سرعة الاستجابة).

3-أن لتمرينات المهارية بأكثر من كرة الأثر الكبير في تطور بعض المهارات الأساسية بكرة القدم (الإخماد، الدحرجة، التمرير).

في ضوء نتائج البحث التي توصلت لها الدراسة صاغ الباحثون مجموعة من التوصيات وعلى النحو التالي:

1-ضرورة استخدام تمرينات (المهارية بأكثر من كرة) لفئات عمرية أخرى غير ناشئين سواء الناشئين أو متقدمين ومع مهارات أخرى غير المهارات المدروسة وملاحظة نسب تطورها .

2-ضرورة استخدام تمرينات (المهارية بأكثر من كرة) والتزام اللاعبين بالوحدات التدريبية وعدم التخلف عنها للاستفادة من جميع التمرينات كذلك تقنين الشدد المستخدمة.

3-ضرورة التدرج بالتمرينات من السهل الى الصعب.

المصادر:

[1]وجية محجوب؛ **طرائق البحث العلمي ومناهجه**، ط1: (بغداد، دار الحكمة للطباعة، 1992).

[2]حنفيي محمود مختار؛ **الأسس العلمية في تدريب كرة القدم**: (القاهرة، دار الفكر العربي، ب، ت) .

[3]يعرب خيون؛ **التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق**، ط1: (بغداد، كتب الصخرة، 2002).

[4]محمد صبحي حسنين وحمدي عبد المنعم؛ **الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس**، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997).

[5]حسن علي حسين؛ تقويم دافعية الانجاز وفقاً لنمط الشخصية (A–B) ونسبة مساهمتها بالقدرات الحركية و المهارية للاعبي كرة القدم الناشئين: (أطروحة دكوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، 2011).

[6]مصطفى باهي؛ **المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق**، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999).

[7]نادر فهمي الزيود وهشام عامر عليان؛ **مبادئ القياس والتقويم في التربية**، ط3: (عمان، دار الفكر للنشر والتوزيع ، 2005).

[8]ليلى السيد فرحات؛ **القياس والاختبار في التربية الرياضية**، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2001).

[9]قاسم حسن حسين؛ **الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة**: (عمان، دار الفكر العربي للطباعة، 1998).

[10] بلال خلف السكرانة؛ **اتجاهات حديثة في التدريب**: (عمان، دار الميسرة للنسر والتوزيع، 2011).

[11] ناهده عبد زيد؛ **أساسيات في التعلم الحركي**، ط1: (العراق، دار الضياء للطباعة التصميم، 2008).

[12] عبد الجبار سعيد محسن؛ **إعداد الرياضيين بدنيا مهارياً خططيا نفسيا**، ط1: (عمان، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، 2016).

[13] حنفي محمود مختار؛ **المدير الفني لكرة القدم**: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998).

[14] Owen B. and Clark. N: beginning Guide to soccer running and cooching, Delhen book ,LTD,London,1975,P13.

الملاحق:

ملحق (1) يوضح نماذج من التمرينات المستخدمة

تمرين رقم (1)

الهدف من التمرين: تطوير سرعة الاستجابة الحركية، التمرير

عدد اللاعبين: 3 لاعبين

مساحة اللعب: 10م

الأدوات: كرات عدد (2)، ساعة توقيت، أقماع، فانيلة تدريب

طريقة الأداء: ثلاثة لاعبين (أ) و(ب) و(ج) يقوم (ج) بتمرير الكرة أرضية إلى (أ) الذي يسيرها ثانية إلية ويستدير ليضرب الكرة التي يرميها إلية (ج) برأسه ويستمر التمرين

تمرين رقم (2)

الهدف من التمرين: الإخماد، الدحرجة

عدد اللاعبين: 3لاعبين

مساحة اللعب: 10 متر

الأدوات: كرات عدد (2)، ساعة توقيت، فانيلة تدريب

طريقة الأداء: ثلاثة لاعبين (أ) و(ب) و(ج) يقوم (ج) وهو بالمنتصف بدحرجة الكرة إلى (أ) ويقوم (أ) بالإخماد الكرة ثم الدحرجة اتجاه (ب) أيضا يقوم (ب) بالإخماد ثم بالدحرجة الكرة باتجاه (أ) ويستمر التمرين لمده معينة.

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal Vol. 5, Issue.10, October 2023
ISSN: 1658- 8452

I . S . S . J

I.S.S.J