

مجلة علوم الرياضة الدولية

International Sports Science Journal

مجلة علمية محكمة
تصدر عن
أكاديمية علوم الرياضة

رقم الإيداع: 4176 / 1441 هـ

رقم الردمد: 8452 - 1658

معامل التأثير العربي (1.45)

info@issjksa.com



الصفحة	المحتويات
3	1- المحتويات.....
5	2- المهارات النفسية وعلاقتها بمستوى الانجاز للاعبين المسافات القصيرة والمتوسطة لأندية العراق
17	3- تأثير تمرينات بجهاز مصمم (smeeh) في دقة التمرير للاعبين كرة القدم بأعمار 14-16 سنة
31	4- تأثير استخدام التمرينات المركبة بالأسلوب التنافسي في تحسين بعض العمليات العقلية ومهارات الكرة في الجمناستيك الإيقاعي لدى طالبات المرحلة الثانية
39	5- تأثير تدريبات التاباتا بمصاحبة الموسيقى في بعض المتغيرات الكيميائية والتركييب الجسمي للرجال بأعمار (30-35) سنة
49	6- دراسة مقارنة لنتائج اختبارات القوة الانفجارية للرجلين بالوثبات الأفقية والعمودية للاعبين الشباب بكرة القدم
55	7- تأثير تمرينات خاصة لمساحات اللعب 2×2 في سرعه الاستجابة الحركية وفاعلية الأداء للملاكمين الشباب للأوزان المتوسطة
65	8- الذات البدنية وعلاقتها بأداء مهاري الضرب الساحق وحائط الصد الدفاعي بالكرة الطائرة
73	9- اثر أنموذج بايبي 5ES في تنمية التفكير المنطومي وتعلم عدد من أنواع مهاري التمرير والإرسال بالكرة الطائرة
85	10- دور الأنشطة الرياضية في العملية التربوية من وجهة نظر مدرسي التربية الرياضية
95	11- تأثير تدريبات خاصة باستخدام المثقلات لأجزاء الجسم في كفاءة الأداء الميكانيكي لمتغيرات الزوايا لحظتي الارتكاز والدفع لفعالية رمي الرمح
103	12- أثر التغذية الراجعة الآتية السمعية في بعض المتغيرات البايوميكانيكية وانجاز سباحة 25 متر حرة بأعمار (8-10) سنة
113	13- تأثير استراتيجيات التدريس بالطريقة الجزئية في دقة الأداء المهاري لمهاري استقبال الإرسال والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة للطالبات
123	14- Sports values of second-degree club players in Nineveh Governorate in football



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 11, November 2023

ISSN: 1658- 8452





المهارات النفسية وعلاقتها بمستوى الانجاز للاعبى المسافات القصيرة والمتوسطة لأندية العراق

هاشم عيسى عكاب¹ أ.م.د. فريال سامي²

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية¹

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية²

(¹ alsultany sport@yahoo.com, ² ferval2017@uomustansiriyah.edu.iq)

المستخلص: يهدف البحث الى التعرف على المهارات النفسية ومستوى الانجاز والعلاقة بين المهارات النفسية والانجاز للاعبى المسافات القصيرة والمتوسطة لأندية العراق. ولتحقيق الهدف استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية لملائمته وطبيعة البحث، و اشتمل مجتمع البحث الكلي من لاعبي المسافات القصيرة والمتوسطة لأندية العراق للموسم الرياضي 2023/2022 والبالغ عدده (98) لاعب، موزعين بحسب الفعاليات، وتم اختيار (90) لاعبو بالأسلوب المنتظم، كعينة للبحث و(8) لاعبين كعينة استطلاعية بالطريقة العشوائية، وبإجراء التجارب الاستطلاعية تم التأكد من صلاحية الفقرات وتحقيق خصائصها العلمية (الصدق، والثبات، والموضوعية) فضلا عن قدرتها على التمييز العينة البحث، وأجريت المعالجات الإحصائية المناسبة، واستنتج الباحثان بان تم التوصل الى إعداد مقياس المهارات النفسية للاعبى المسافات القصيرة والمتوسطة لأندية الدرجة الأولى في العراق وكذلك يمتاز لاعبو المسافات القصيرة والمتوسطة بمستوى عالي من المهارات النفسية، ويوصي الباحثان بإعطاء المزيد من الاهتمام لتدريب اللاعبين على المهارات النفسية ولاسيما مهارة الاسترخاء وقلق المنافسة، كذلك الاهتمام بجانب الإعداد النفسي للاعبين من خلال الوحدات التدريبية، مع الإعداد البدني والمهاري، فضلاً عن إقامة نورات الأعداد النفسي والتدريبية للعاملين في مجال تدريب العاب القوى وتعليم كيفية السيطرة على الانفعالات من قبل اللاعبين.

الكلمات المفتاحية: المهارات النفسية - الانجاز - المسافات القصيرة والمتوسطة.

I . S . S . J

1- المقدمة:

ويأتي ذلك من خلال التعرف على المهارات النفسية للاعبين الأركاض القصيرة والمتوسطة في تنظيم وتهيئة أنفسهم في المنافسات الرياضية وقدرتهم على مواجهة الضغوط والتركيز الجيد والقدرة على وضع أهداف تستثير التحدي بصورة واقعية فضلا عن تمتعهم بالمقدرة على تصور أنفسهم وهم يستخدمون مهاراتهم النفسية في المسابقات.

وتأتي أهمية البحث منسجما مع الاتجاه الحاصل والقناعات المتحققة لدى الكثير من المدربين في الفرق الرياضية على المستوى المحلي أو الإقليمي أو العالمي والذين يؤمنون بضرورة الاهتمام بالمهارات النفسية للرياضيين ويظهر هذا الاتجاه بوصفه منطلقا علميا جديدا في مسيرة البحث العلمي والعمل التدريبي بصورة عامة ومنها ما يخص لعبة عدايي هذه الفعاليات التي استفادت كثيرا من هذه الأفكار والموضوعات ذات العلاقة بتحسين مستوى الانجاز وتطوير قابلية الرياضي بالاعتماد على مبادئ علم النفس الرياضي وتحقيق التكامل التدريبي والنفسى من اجل الوصول الى أهداف إستراتيجية لدى اللاعبين في الأندية الرياضية في العراق. ويمكن أن يقدم البحث الحالي إضافة علمية جديدة الى مكتبة التربية الرياضية لتساهم في توفير الفرص المناسبة لإجراء بحوث علمية في هذا الميدان .

مشكلة البحث:

نظراً لأهمية المهارات النفسية في رفع مستوى الأداء والانجاز فضلا عن العوامل البدنية والمهارية ودورها في تكامل بناء أعداد اللاعب ليكون مؤهلاً لتحقيق النتائج مجتمعة مهمة للمدربين لمعرفة تفسير حالات غير ثابتة في مستويات اللاعبين في الأداء خلال العملية التدريبية بما يعكس على نتائجهم وهذا ما أكده بعض مدربي الأندية من نوي الخبرة والذين لاحظوا وجود حالات عدم الثبات في مستويات الفرق ولاعبى أندية الدرجة الأولى للألعاب القصيرة والمتوسطة عند مقابلتهم إذ يعتقد الباحثان أن سبب هذا التذبذب في المستويات عدم الدقة في الأداء للاعب قد يعود الى قلة الأعداد النفسية وإخضاع اللاعبين الى البرامج الإرشادية والتوجيهية وكذلك قلة الاهتمام بالجانب النفسي وخصوصاً لدى لاعبي المسافات القصيرة والمتوسطة لأندية العراق .

فعندما يتمكن المدرب من إضافة الأعداد النفسية كوحدة مستقلة

يحاول علم النفس الرياضي كونه أحد فروع علم النفس، فهم سلوك وخبرة الرياضي المرتبطين بالنشاط الرياضي، ويبحث في الخصائص والسمات والحالات النفسية للشخصية الرياضية من اجل تطوير هذا النشاط وتحقيق الإنجاز الرياضي والنتائج المطلوبة في المنافسات التي تحتوي على الكثير من المتطلبات التي يجب على الرياضي أن يحققها، ولذا فانه يتطلب من الرياضي بذل الجهود للتغلب على معوقات الأداء في التدريب والمنافسة التي من شأنها إعاقة تحقيق أهدافه .

وان العباب القوى هي احد الألعاب التي يحاول فيها اللاعبون إبراز قدراته وتحقيق الإبداع في الأداء والانجاز، ويعد موضوع المهارات النفسية واحدا من بين الموضوعات المهمة في علم النفس وفي علم النفس الرياضي. فقد شهدت العقود الماضية محاولات عدة جادة لتفسير ما وراء السلوك في التدريب والمنافسة ولاشك في انهم يمتلكون مهارات نفسية تجعلهم يبذلون قصارى جهدهم للتحدي وعدم الاستسلام أو الانسحاب حتى بعد تعرضهم لمواقف سلبية . وعليه يمكن القول بان وراء كل سلوك مهارات نفسية تستثيره ثم تعمل على توجيهه واستمرارية هذا السلوك من اجل تحقيق الهدف المطلوب .

أن معرفة المهارات النفسية عند عدايي المسافات القصيرة والمتوسطة هو معرفة محركات سلوك بصورة عامة ومن هنا كان لا بد من توافر الأعداد النفسية للاعب من المدرب وهذا يتطلب التعرف على هذه المهارات عند اللاعب وإحدى المتغيرات المهمة التي ينبغي التعرف عليها، ومن اجل تحديد المهارات النفسية المؤثرة في السلوك لدى اللاعبين وقياس مدى تأثير ذلك في النهوض بمستوى الانجاز الرياضي فقد ظهرت اتجاهات حديثة في مجال علم النفس الرياضي دعت الى عدم إهمال المهارات العقلية والنفسية الهائلة التي تتجم من الاستخدام الأمثل لمثل هذه القدرات والتي تعمل على تحقيق طفرات رياضية كبيرة ومهمة في المواقف الرياضية المختلفة سواء أن كان ذلك على مستوى المنافسة أو التدريب ويرتبط التقدم الرياضي بتحسين مستوى المهارات النفسية ومن ثم الاهتمام بتطوير وتعبئة جميع عناصر ومقومات النجاح عند اللاعب

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج الوصفي

بأسلوب المسحي و العلاقات الارتباطية لملائمته وطبيعة البحث .

2-2 مجتمع البحث وعينته: تم تحديد مجتمع البحث

الكلبي من لاعبي المسافات القصيرة والمتوسطة لأندية العراق للموسم الرياضي 2023/2022 والبالغ عدده (98) لاعب، موزعين بحسب الفعاليات، وتم اختيار (90) لاعب وبأسلوب المنظم، كعينة للبحث و(8) لاعبين كعينة استطلاعية بالطريقة العشوائية والجدول (1) يبين ذلك.

الجدول (1) يبين ذلك توزيع مجتمع وعينة البحث

ت	الفعاليات	مجتمع البحث	العينة الاستطلاعية	عينة البناء	عينة التطبيق
1	100م	16	1	8	7
2	200م	16	1	8	7
3	400م	15	1	8	6
4	100م ح	10	1	5	4
5	400م ح	10	1	5	4
6	800م	17	2	9	6
7	1500م	14	1	7	6
	المجموع الكلي	98	8	50	40
	النسبة المئوية	%100	%9.55	%51.67	%39.78

2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في

البحث: هي الأدوات التي أستطاع الباحثان، بموجبها الحصول على جميع البيانات وتدوينها واستخلاص النتائج لحل المشكلة من أجل أهداف البحث منها:

2-3-1 وسائل جمع المعلومات والبيانات: (المصادر

العربية والأجنبية، الملاحظة، التجربة الاستطلاعية، الاستبانة، شبكة الانترنت العالمية).

2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

(جهاز حاسوب لابتوب نوع (DELL) عدد (1)، حاسبة يدوية نوع (KENKO) عدد (1)، أدوات مكتبية (ورق، أقلام) .

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 مقياس المهارات النفسية: قام بتصميم هذا

المقياس كل من (ستيفان بل، Bull)، و(جون البنسون، Albinson)، و(كريستوفر شامبروك، shambrook، 1996)،

ضمن الوحدات التدريبية وقياس الحالة النفسية للاعب لمعرفة محركات سلوكه في تحقيق الأهداف المرجوة ويتعرف على العلاقة بين الجانب النفسي والجانب البدني وإخضاعه لجلسات إرشادية بين الحين والآخر من خلال اعده النفسي فسوف يؤثر ذلك على مهاراته النفسية نحو التفوق والتميز وأيضاً داخل وخارج الملعب وكيفية تعزيزها .

إذ سيلجأ الباحثان إيجاد العلاقة بين المهارات النفسية والانجاز للاعبي المسافات القصيرة والمتوسطة لأندية العراق بجميع إبعادها وذلك لغرض البناء المتوازن والمتكامل المبني على أسس علمية في تفسير الإخفاقات وتذبذب المستويات للاعبين بغية الارتقاء بواقع ألعاب القوى في قطرنا. وتكون نتائج هذا البحث وتوصياته في متناول يد المدربين والإداريين والمهتمين بالشأن الرياضي.

أهداف البحث:

1-أعداد مقياس للمهارات النفسية الخاصة للاعبي المسافات القصيرة والمتوسطة لأندية العراق.

2-التعرف على المهارات النفسية للاعبي المسافات القصيرة والمتوسطة أندية العراق

3-التعرف على مستوى الانجاز للاعبي المسافات القصيرة والمتوسطة لأندية العراق

4-التعرف على العلاقة بين المهارات النفسية والانجاز للاعبي المسافات القصيرة والمتوسطة لأندية العراق .

مجالات البحث:

المجال المكاني: مقر الأندية قيد البحث

المجال البشري: لاعبي دوري أندية الدرجة الأولى في العراق الرياضي 2023/2022، بالعباب القوى (الأركاض القصيرة والمتوسطة).

المجال الزمني: من 2023/2/2 ولغاية 2023/3/5.

تحديد المصطلحات:

المهارات النفسية: وهي القدرة على الاقتراب من موقف الانجاز مع الاعتقاد بالثقة والمعرفة بان كلا من الجسم والعقل على أتم الاستعداد للأداء الأمثل (انويا، تيرس عوديشو: 2002، 122).

الاختبار الجيد فالاختبار الصادق هو الذي ينجح في قياس ما وضع من اجله " (وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي: 1996، 117)، وقد اعتمدت الباحثان على استخدام الصدق الظاهري Content Validity، إذ أشار (إيبيل، Eble) في هذا المجال الى أن " أفضل وسيلة للتأكد من صدق الأداة هو أن يقرر عدد من المختصين مدى تغطية وشمولية الفقرات لجوانب الصفة المراد قياسها " (Elbe, R.L. 1972, 220)، ولغرض التأكد من صدق المقياس قام الباحثان بعرضه على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين في مجال العلوم التربوية والنفسية والمجال الرياضي للتأكد من صلاحية المقياس لهذا الغرض وتم استخدام النسب المئوية معيارا حول مدى صدق المقياس للغرض الذي وضع من اجله إذ اتفقت آراء السادة الخبراء بنسبة 85% فأكثر على صلاحية المقياس لتمثيل الظاهرة المطلوب قياسها . " على الباحثان أن يحصل على نسبة اتفاق الخبراء في صلاحية الفقرات وإمكانية إجراء تعديلات بنسبة لا تقل عن (75%) " (الأمام مصطفى محمود واخرون: 1990، 76).

2- 1-6-1 إعداد الصورة النهائية للفقرات قبل القيام بتحليلها إحصائيا (موسى النبهان: 2004، 209):

من سمات المقياس الجيد قدرته على تمييز الأفراد الذين يحصلون على درجات عالية من الذين يحصلون على درجات منخفضة في المقياس نفسه أي استخراج القوة التمييزية للفقرات (Discrimination Power)، فضلا عن تمتعه بالاتساق الداخلي بين الفقرات ويتصور البعض أن مجرد الاعتناء بصياغة الفقرات لفظيا واختيارها من صلب الموضوع على وفق وضوحها المنطقي أو حسب رأي الخبراء تكفي لاختيار الفقرة المناسبة والجيدة وقد تم إجراء التحليل الإحصائي على مجموعة من لاعبي الأركاض القصيرة والمتوسطة (عينة البحث) البالغ عددهم (90) لاعب وذلك باستخدام الأسلوبين الآتيين:

1- أسلوب المجموعات المتطرفة: تبدأ هذه الطريقة بعملية جمع البيانات وتصحيحها ومن ثم ترتيب الدرجات ترتيبا تنازليا وفي العادة يتم اختيار نسبة 27% العليا و27% الدنيا من نتائج الاختبارات التحصيلية لتمثلا للمجموعتين المتطرفتين، ونظرا لصغر حجم العينة والبالغ (90) لاعب ولتعدر اختيار نسبة

لقياس بعض الجوانب العقلية- النفسية العامة للأداء الرياضي، وقد قام باقتباسه وتعديله الى العربية (محمد حسن علوي، 1998). ويشمل المقياس (6) أبعاد هي (القدرة على التصور، القدرة على تركيز الانتباه، الثقة بالنفس، القدرة على الاسترخاء، القدرة على مواجهة القلق، دافعية الانجاز الرياضي). ويتضمن (24) عبارة، إذ أن كل بعد من الابعاد الستة تمثله (4) عبارات، ويتم الإجابة عنه باختيار احد البدائل الستة تنطبق عليه (بدرجة كبيرة جدا، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جدا، لا تنطبق عليه تماما)، ويتم تصحيح المقياس عند منح الدرجات العبارات التي في اتجاه البعد طبقا للدرجة التي حددها الرياضي أمام كل عبارة . كما يتم عكس الدرجات التي حددها الرياضي بالنسبة الى العبارات التي في عكس اتجاه البعد على النحو التالي: 1=6، 2=5، 3=4، 4=3، 5=2، 6=1 ويتم جمع درجات كل بعد على حدة وكلما اقتربت درجة الرياضي من الدرجة العظمى وقدرها (24) درجة في كل بعد دل على تميزه بالخاصية التي يقيسها هذا البعد، وكلما قلت درجات الرياضي دل ذلك على حاجته الى اكتساب المزيد من الترتيب على المهارة العقلية التي يقيسها هذا البعد . الملحق (1) .

2- 5 التجربة الاستطلاعية للمقياس: تم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة قوامها (8) لاعبين وكان الهدف من هذه التجربة هو ما يأتي:

1- التعرف على ملائمة الفقرات المعدة لهذا الغرض .
2- مدى وضوح الفقرات للمستجوب ودرجة استجابته لها .
3- احتساب زمن الإجابة والوقت الذي يستغرقه للإجابة على فقرات المقياس .
4- التأكد من مدى وضوح تعليمات المقياس .
ولأجل استخدام هذا المقياس في التعرف على المهارات النفسية لدى لاعبي الأركاض القصيرة والمتوسطة قام الباحثان بعدد من الإجراءات للتأكد من إمكانية الاعتماد على الأداة في قياس الظاهرة المبحوثة قام الباحثان باستخراج الأسس العلمية للمقياس:

2- 6 الأسس العلمية للمقياس:

2- 6-1 صدق المقياس: يعد الصدق " أهم شروط

2- معامل الاتساق الداخلي: تم استخراج معامل الاتساق الداخلي للوصول الى القوة التمييزية للفقرات، إذ أن هذه الطريقة تقدم لنا مقياسا متجانسا في فقراته بحيث تقيس كل فقرة البعد السلوكي نفسه الذي يقيسه المقياس ككل فضلا عن قدرتها على إبراز الترابط بين فقرات المقياس إذ أن القوة التمييزية للفقرة تكون مشابهة لقوة المقياس التمييزية (وديع ياسين التكريتي وحسين محمد العبيدي: 1996، 106)، ولاستخراج معامل التمييز استخدم معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لقياس درجة ارتباط كل فقرة مع الفقرات الكلية للمقياس باستخدام نظام (Minitab) في الحاسوب الآلي والجدول (3) يبين ذلك:

الجدول (3) يبين معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس المهارات النفسية

رقم الفقرة	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية
1	0.364	13	0.502
2	0.852	14	0.542
3	0.535	15	0.679
4	0.457	16	0.480
5	0.720	17	0.543
6	0.524	18	0.492
7	0.516	19	0.491
8	0.553	20	0.578
9	0.639	21	0.322
10	0.617	22	0.517
11	0.422	23	0.555
12	0.604	24	0.327

ويتضح من الجدول (3) أن معامل الارتباط لفقرات المقياس تراوحت ما بين (0.052-0.679) وعند الرجوع الى جداول دلالة معامل الارتباط عند مستوى معنوية (0.05) ودرجة حرية (89) نجد أن قيمة (ر) الجدولية تساوي (0.232) وعليه تعد جميع الفقرات مميزة وذلك لان قيمة (ر) المحسوبة اكبر من قيمة (ر) الجدولية وتم استخراج معامل الارتباط بين درجة كل بعد من الابعاد الستة والدرجة الكلية للمقياس والجدول (12) يبين ذلك:

27% العليا والدنيا ومن اجل إضفاء الصيغة الاحصائية المناسبة لهذه الطريقة، فقد أشار (الزويبي واخرون، 1981) الى انه بإمكان الباحثان في مثل هذه الحالة أن تقسم العينة الى قسمين متساويين (أعلى وأدنى) وانه ليس من المهم التقييد بهذه النسب المئوية في اختبار المجموعتين 27% العليا و 27% الدنيا وقد ضمت كل مجموعة (24) وقد اعتمدت القيمة التائية الدالة إحصائيا مؤشرا لتمييز الفقرات، والجدول (2) يبين ذلك:

الجدول (2) يبين نتائج الاختبار التائي للقوة التمييزية لفقرات مقياس المهارات النفسية

عدد الإجابات	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة (ت) المحسوبة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
1	4.971	0.904	4.677	1.036	3.247
2	4.147	1.520	4.382	1.181	6.713
3	4.677	1.273	3.500	0.929	4.353
4	4.824	0.904	4.235	1.257	2.216
5	4.588	1.048	4.059	1.230	3.911
6	5.235	0.987	3.912	1.357	4.601
7	4.941	0.851	4.294	1.268	2.471
8	5.059	1.099	4.088	1.401	3.179
9	3.588	1.500	2.912	1.334	4.965
10	4.294	1.447	2.824	1.114	4.697
11	4.000	1.456	2.794	1.226	3.694
12	3.647	1.555	2.853	1.438	2.186
13	4.618	1.181	3.677	1.249	3.193
14	4.294	1.244	2.882	1.513	4.203
15	5.177	1.058	3.353	1.649	5.426
16	3.118	1.665	2.500	1.135	7.787
17	5.294	0.676	4.324	1.408	3.624
18	4.235	1.499	3.177	1.359	3.052
19	4.853	1.048	3.765	1.478	3.501
20	4.882	0.978	3.500	1.482	4.540
21	5.059	0.952	4.559	1.160	6.943
22	5.324	1.036	4.294	1.169	3.843
23	4.882	0.808	4.177	1.167	2.900
24	4.735	1.163	4.235	1.458	4.564

ويتضح من الجدول (2) أن القيم التائية لفقرات المقياس تراوحت بين (0.713-5.426) وعند الرجوع الى قيمة (ت) الجدولية أمام درجة حرية (89) وأمام مستوى معنوية (0.05) نجد أنها تساوي (1.66) . في ضوء ذلك يتضح أن جميع الفقرات كانت مميزة .

إقامة بطولة أندية العراق (النخبة) والتي أقيمت في أيام (3-4) 2023/3/5 والتي أقيمت على لاعبي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد في الجادية من خلال إعطاء العينة مقياسي البحث، وتوضيح التعليمات الخاصة بطريقة الإجابة عليها، مع التأكيد على ضرورة الإجابة على كل الفقرات وبما يتناسب مع المستجيب، فضلاً عن صدق وسرية الإجابة، وأنه سيستخدم لأغراض البحث العلمي فقط، وقد استخدم مدة التطبيق النهائي (3) أيام.

2- 8 الوسائل الإحصائية: عُولجت البيانات الإحصائية، باستخدام البرنامج الجاهز (SPSS) واستخدام الباحثان الوسائل التالية: (النسبة المئوية، قانون (كا)، قانون الأهمية النسبية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (T) للعينات المستقلة، معامل الارتباط البسيط بيرسون، معادلة سييرمان براون، معادلة الفاكرونباخ).

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

3- 1 عرض وتحليل نتائج مقياس المهارات النفسية

للاعبي المسافات القصيرة والمتوسطة لأندية العراق:

الجدول (5) يبين نتائج الاختبار التائي للفرق بين المتوسط الحسابي والفرضي لمقياس المهارات النفسية لدى لاعبي المسافات القصيرة والمتوسطة لأندية العراق

مقاييس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى دلالة عند درجة 0.05
المهارات النفسية	40	170.78	6.90	138	1.98	3.84	معنوي

*معنوي عند مستوى دلالة (0.05)

وللتأكد من الفروق بين هذه المتوسط والوسط الفرضية، استخدم الباحثان الاختبار التائي لعينة واحدة من خلال الجدول (5) إذ كشفت نتائج التحليل الإحصائي عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي (170.78) وانحراف معياري بلغت قيمته (6.90) ومتوسط فرضي بلغت قيمته (138) والقيمة التائية المحسوبة (1.98) عند مستوى دلالة (0.05) وقد بلغت القيمة التائية الجدولية (3.84) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يعني يوجد فرق معنوي في مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي المسافات القصيرة والمتوسطة لأندية العراق .

الجدول (4) يبين معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس المهارات النفسية

رقم البعد	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط**	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الأول	0.511	0.232	89	0.05
الثاني	0.729			
الثالث	0.593			
الرابع	0.744			
الخامس	0.887			
السادس	0.632			

** القيمة الحرجة لدلالة معامل الارتباط عند درجة حرية (89) ومستوى دلالة (0.05) تساوي (0.232) .

يتضح من الجدول (4) أن معاملات الارتباط للإبعاد الستة لمقياس المهارات النفسية تراوحت بين (0.511-0.887) وعند الرجوع الى جداول دلالة معامل الارتباط عند مستوى معنوية (0.05) ودرجة حرية (89) نجد أن قيمة (r) الجدولية تساوي (0.232) وهي اقل من قيمة (r) المحتسبة للإبعاد الستة وهذا يدل على وجود ارتباط عال بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس (عودة احمد سليمان والخليفي خليل يوسف: 2000، 43).

2- 6- 2 ثبات المقياس: يقصد بالثبات " الاستقرار بمعنى

أن لو كررت عمليات قياس الفرد الواحد لبينته درجته شيئاً من الاستقرار ومعامل الثبات هو معامل ارتباط بين درجات الأفراد في الاختبار في مرات الإجراء المختلفة " (باهي مصطفى حسين: 1999، 70)، ولأجل الحصول على ثبات مقياس المهارات النفسية، استخدم الباحثان طريقة إعادة التطبيق، وذلك من خلال تطبيق المقياس على (8) لاعبين بتاريخ وأعيد توزيع المقياس مرة ثانية بعد مرور أسبوعين وبعد جمع الاستمارات تمت معالجتها إحصائياً باستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) فظهرت قيمة (r) المحتسبة (0.83) وهذا يدل على وجود ارتباط عال ومن ثم يؤكد أن المقياس يتمتع بمعامل ثبات عال . وبهذا الإجراء يكون المقياس جاهز للتطبيق .

2- 7 التطبيق النهائي للمقياس: قام الباحثان بتطبيق،

مقياس (المهارات النفسية) بصيغتها النهائية على عينة البحث الأساسية، المكونة من (90) لاعب من لاعبي الأركاض القصيرة والمتوسطة فئة المتقدمين في الأندية العراقية أثناء

الدراسة، وقد تراوحت تلك الارتباطات ما بين (0.041)،
(0.733) بدلالة معنوية بلغت، (0.05).

3-4 عرض وتحليل نتائج متغير الانجاز للاعبين المسافات القصيرة والمتوسطة لأندية العراق:

الجدول (8) يبين المعالم الاحصائية لمتغير الانجاز للاعبين المسافات
القصيرة والمتوسطة لأندية العراق

ت	المتغيرات	اقل قيمة	اكبر قيمة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	100م	10.85	13.45	12.74	3.00	0.147
2	200م	26.763	31.23	34.64	7.58	0.447
3	400م	1.04	1.19	1.107	3.09	0.599
4	100م حواجز	14.82	20.09	17.75	2.25	-0.431
5	400م حواجز	1.08	1.14	1.11	0.03	-0.935
6	800م	2.37	4.22	3.08	0.70	0.590
7	1500م	5.49	7.09	6.40	0.60	-0.57

3-5 عرض وتحليل نتائج متغير الانجاز للاعبين المسافات القصيرة والمتوسطة لأندية العراق:

الجدول (9) يبين معامل الارتباط والدلالة للدرجة الكلية لمجالات مقياس
المهارات النفسية والانجاز للاعبين المسافات القصيرة والمتوسطة لأندية
العراق

المتغيرات	معامل الارتباط						
التصور الذهني	0.045	0.062	0.000	0.307	0.000	0.001	0.055
الاسترخاء	-0.550	-0.899*	-0.756	-0.959**	-0.857	-0.931**	-0.851*
تركيز الانتباه	0.158	0.015	0.454	0.010	0.143	0.001	0.032
الثقة بالنفس	-0.722*	-0.921**	-0.756	-0.925*	-0.958*	-0.958**	-0.980**
دافعية الانجاز	-0.896*	-0.865*	1.08	-0.799	-0.854	-0.905**	-0.983**
درجة الكلية	-0.743*	-0.918**	-0.756	-0.903*	-0.967*	-0.990**	-0.957**

3-2 عرض وتحليل نتائج إبعاد مقياس المهارات النفسية للاعبين المسافات القصيرة والمتوسطة لأندية العراق:

الجدول (6) يبين المعالم الاحصائية لأبعاد مقياس المهارات النفسية للاعبين
المسافات القصيرة والمتوسطة لأندية العراق

ت	المجالات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	التصور الذهني	درجة	19.11	1.13
2	الاسترخاء	درجة	18.30	1.60
3	تركيز الانتباه	درجة	16.11	1.09
4	القلق	درجة	14.31	1.79
5	الثقة بالنفس	درجة	16.04	1.70
6	دافعية الانجاز	درجة	16.55	1.53

نجد من خلال الجدول (6) والذي يوضح أبعاد مقياس المهارات
النفسية، إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي لبعد التصور الذهني
(19.11) بانحراف معياري بلغت قيمته (1.13)، وبلغت قيمة
الوسط الحسابي لبعد الاسترخاء (18.30) بانحراف معياري
بلغت قيمته (1.60) وبلغت قيمة الوسط الحسابي لبعد تركيز
الانتباه (16.11) بانحراف معياري بلغت قيمته (1.09) تركيز
الانتباه وبلغت قيمة الوسط الحسابي لبعد الثقة بالنفس (16.04)
بانحراف معياري بلغت قيمته (1.70) وأخير بلغت قيمة الوسط
الحسابي لبعد دافعية الانجاز (16.55) بانحراف معياري بلغت
قيمته (1.53).

3-3 عرض وتحليل نتائج إبعاد مقياس المهارات النفسية للاعبين المسافات القصيرة والمتوسطة لأندية العراق:

الجدول (7) يبين معامل الارتباط بين أبعاد مقياس التحكم الانفعالي وإبعاد
مقياس المهارات النفسية للاعبين المسافات القصيرة والمتوسطة لأندية العراق

م	التحكم الانفعالي المهارات النفسية	الاستقرار النفسي	ضبط الانفعالات	إدراك الانفعالات	أدرة الانفعالات	السيطرة على الذات
1	التصور الذهني	0.041	-0.053	0.232	0.509	0.153
2	الاسترخاء	0.240	0.020	0.398**	0.427**	0.0232
3	تركيز الانتباه	0.360*	-0.131	0.343*	0.298	0.0510
4	القلق	0.512**	0.081	0.109	0.232*	0.099
5	الثقة بالنفس	0.077	0.114	0.365**	0.498**	0.276*
6	دافعية الانجاز	0.428**	0.056	0.733**	0.325*	0.259*

* دال عند 0.05 = 0.257

يتضح من الجدول (7) أن هناك ارتباطات إيجابية بين بعض
المهارات النفسية وبعض أبعاد مقياس السمات الدافعية لعينة

3- 6 مناقشة النتائج:

قبل البدء بمناقشة نتائج معاملات الارتباط يود الباحثان الإشارة الى أن العلاقات الاحصائية والمتعلقة بمتغيرات مقياس المهارات النفسية والانجاز و العلاقة الاحصائية بينها سوف تناقش مجتمعة وذلك لتداخل متغيرات المقياس

ويوضح الجدول (5) المعالم الاحصائية لمقياس المهارات النفسية للاعبين المسافات القصيرة والمتوسطة لأندية العراق وتمتعهم بمستوى عالي من هذه المهارات ويرى الباحثان المهارات النفسية في المجال الرياضي لا تختلف اختلافا كبيرا في المجالات الأخرى، ولكن الاختلاف هو في مستوى تعبئة هذه المهارات من رياضي إلى آخر، إذ يهتم معظم المدربين لمعرفة تأثير المهارات النفسية على أداء اللاعب ومن خبرة المدربين يستطيعون معرفة ضعف مستوى المهارات النفسية والتي تؤدي الى يؤدي إلى ضعف الأداء لذا فالمدرّب الناجح الذي يهتم بالإعداد النفسي للاعبين يحتاج إلى معرفة مهارات اللاعب النفسية لتحقيق أفضل أداء للاعب.

وبالعودة للجدول (6) والتي توضح إبعاد مقياس المهارات النفسية والتي امتاز بها لاعبو الأركاض القصيرة والمتوسطة بدرجة عالية من هذه الابعاد ويعزو الباحثان النتائج التي ظهرت لبعده التصور الذهني إذ يراها الباحثان بأنها مهارة نفسية ووسيلة ومصدر للكثير من الأفكار الايجابية والسلبية التي تستحضر في ذهن الرياضي، إذ أن الأفكار الايجابية تحسن من أداء الرياضي ومن ثم تطور من أدائه، بينما الأفكار السلبية تعوق أداء الرياضي عندما يستحضر في ذهنه الفشل وعدم القدرة على الأداء ومن ثم فان ذلك يؤثر في مستوى الأداء، وهذا ما يؤكد (إتب، 2000) " أن التصور الذهني هو وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الأعداد العقلي للأداء " (أسامة كامل راتب: 1995، 110).

ومن خلال ما تقدم يعزو الباحثان النتائج التي ظهرت في الجداول (6) والذي يوضح مهارة الاسترخاء والتي يتم من خلالها تحديد درجة التوتر والاستثارة والضغط النفسي الذي يمكن أن يواجه الأفراد بصورة عامة والرياضيين بصورة خاصة،

وربما يعود السبب في ذلك الى أن درجة القلق والتوتر عند هؤلاء اللاعبين قد ساهمت في زيادة الشد النفسي والتعبئة النفسية لديهم خاصة وأنها فعاليات فردية يتحمل من خلالها اللاعب كافة المسؤولية عن أدائه وانجازه بعكس الألعاب الفرعية وتتفق هذه النتيجة مع ما توصل إليه (إتب، 1995) أن مهارة الاسترخاء تجعل الفرد متأهبا للضغوط التي تأتي نتيجة عوامل داخلية أو خارجية تمكنه من تعبئة طاقته الجسمية والعقلية والانفعالية وتسمح له بخفض التوتر والقلق والاستثارة الزائدة الى المستوى المناسب (إتب: 2000، 316-317).

ويرى الباحثان النتائج الواردة فيه والتي تشير الى تفوق لاعبي الأركاض القصيرة والمتوسطة يحتاجون الى مقدر عالية من الاسترخاء والتكيف وتتفق هذه النتيجة مع (صقر، 1996) في أن " التوتر النفسي هو من أهم المشكلات التي تواجه معظم الرياضيين وله العديد من الآثار السلبية، كما انه قد يضعف من ثقته في نفسه عندما يمتلكه الاعتقاد أو التفكير في انه غير كفاء، فضلا عن انه قد يسبب الصراع الداخلي، كما قد يسبب حدوثه الإصابة البدنية " (رمضان ياسين: 2008، 98-99)، وعلى هذا الأساس يمكن تفسير هذه النتيجة الحالية بأنه كلما تمكن الطالب من التخلص من حالة التوتر النفسي التي تواجهه وتمكن من أن يؤدي مهارة الاسترخاء بشكل جيد فان ذلك سوف يزيد من ثقته بنفسه ويجعله أكثر شعورا بمقدرته على أداء المهارات الرياضية بصورة أفضل .

وتتفق هذه النتيجة مع (إتب، 2000) إذ ينكر أن الكثير من الرياضيين يفشلون في تحقيق أفضل مستويات أدائهم بسبب التوتر العصبي والقلق الذي يصاحب الاشتراك في المنافسات المهمة والذي يؤدي الى تقلص عضلات الجسم كافة بدلا من أن يحدث التقلص في العضلات المشتركة في أداء المهارة فقط، وتعد قدرة الرياضي على الاسترخاء والاحتفاظ بهدوء الأعصاب مهمة جدا لكي يحافظ على المستوى الأمثل للاستثارة الانفعالية (إتب: 2000، 222).

ومن خلال ما تقدم يمكن أن يعزو الباحثان النتائج التي ظهرت في الجداول (7) الى أن التركيز هو قدرة عقلية مهمة يتركها كل الرياضيين، وهي شرط أساسي للانجاز الرياضي الجيد، وان التجارب والخبرات قد أثبتت أن الإعداد النفسي عملية تربوية

كل قواه، وقد يكون له قوة دافعة سلبية إذ يسهم في إعاقة الأداء. وتشير النتائج التي تم التوصل إليها من دراسة (سافوسى، Savoy, c، 1993) والتي تشير إلى أنه من الضروري خفض حدة التوتر والقلق والذي يهدد الطريق إلى زيادة تركيز الانتباه وبالتالي تحقيق أفضل الإنجازات الرياضية ويتم ذلك عن طريق برامج التدريب العقلي والذي يمثل الحافز والدافعي الشخصي لمزاولة اللعبة والكفاح للنجاح من أجل التفوق والامتنياز وبذلك يعد مقياساً لجدية المحاولة من قبل اللاعب للوصول للمستوى الأفضل.

وعليه ينتظر اللاعب بشغف الى السباق ويضع لنفسه أهدافاً عالية للوصول للمستوى الأفضل، ويرتبط هذا بالقدرة على التغلب على ما يعترض اللاعب من قلق ومواجهة الضغوط والانفعالات القوية بطريقة إيجابية أي يتسم سلوكه بال ضبط الذاتي ونادراً ما يفقد أعصابه ويظهر قدراً كبيراً من الاستقرار والهدوء وعدم الاستئثار.

ويرى الباحثان درجة معينة من القلق النفسي تعد ضرورية للاعب الأركاض إذ تساعده في الاستعداد لمجابهة متطلبات السباق لديه، فقلق اللاعب سيدفعه الى الاستعداد للسباق وبذل الجهد على الوجه الأمثل لتحقيق الإنجاز الأفضل والوصول الى الطلاقة النفسية ولمجابهة القلق تؤكد (براهيم) بأن " ترشيد اللاعب باستمرار بالمحافظة على الاتزان والهدوء إثناء المنافسة ورفع الروح المعنوية لديه".

ومن خلال ما تقدم يمكن أن يعزو الباحثان النتائج التي ظهرت في الجداول (9) في بعد القلق من المشكلات النفسية المهمة التي تواجه الرياضيين بشكل عام وهو يؤدي دوراً كبيراً ومؤثراً في مستوى الأداء ويمكن أن يكون هذا القلق إيجابياً ويطلق عليه القلق الميسر والذي يعمل على زيادة مستوى الأداء وتحسين الإنجاز ويطور إمكانيات الرياضي وقد يكون القلق سلبياً ويطلق عليه القلق المعوق الذي يعمل على التأثير في قدرات الرياضي ويؤدي الى ضعف مستوى الأداء وخفض الإنجاز وفي ضوء ذلك يمكن تفسير النتائج الحالية كما يوضحها الجدول (9)، والتي تتفق مع تفسير الباحثان في أن القلق الميسر يساهم في زيادة قدرة اللاعب على تحسين أدائه وان هذا النوع من القلق يدخل في مجال القلق الميسر للأداء وذلك يتفق مع رأي

تؤدي دوراً مهماً في نجاح أو فشل الرياضي أو الفريق، وهو لا يقل أهمية عن عناصر الاستعداد في المهارات أو الخطط أو الإعداد البدني وفي ضوء ذلك يشير الباحثان الى أن الفروق المعنوية التي ظهرت بين اللاعبين والتي تؤكد اختلاف مستويات اللاعبين في قدرتهم على تركيز الانتباه، تعود الى قدرة اللاعب على تطوير قراته من خلال سيطرته على محيطه الخارجي والتي تجعله أكثر مقدر على تغيير سلوكه من خلال الوصول الى القدرة المناسبة من التنسيق والتوافق بين قراته العقلية وإمكانياته البدنية، وان تركيز الانتباه يؤدي الى تحديد مجالات الأداء والسيطرة عليه ومن ثم تنفيذ الواجبات الرياضية والتدريبية في مواقف التدريب أو وفي هذا الاتجاه يمكن أن تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه (كريتي، Cratty، 2009) في أن الرياضي إذا لم يكن قادراً على التركيز لما يجري أمامه فان الفعالية لا تحقق بشكلها الأمثل. وفي ذلك تتفق (جونجباري: 2015، 209) " أن الرياضي الجدي هو الذي يمتلك توافقا بندياً جيداً مع سيطرة تامة على المثيرات والانفعالات التي تؤثر في الأداء، وعادة ما يكون الرياضي ذو التركيز الجيد هو الذي يمتلك توافقا بندياً جيداً في السيطرة على المثيرات والانفعالات التي تؤثر في كيانه عند التركيز وفي هذه الحالة يكون مسيطراً على الواجب الحركي السليم . " تعمل القدرة على الانتباه على نقل الانتباه ما بين المحيط والذات وتؤدي دوراً أساسياً أن أهم مظاهر الانتباه التي تثبت تأثيرها على مستوى الأداء في النشاط الرياضي هي عملية تركيز الانتباه، فتركيز الانتباه يؤثر في دقة ووضوح وإتقان النواحي الفنية لأجزاء المهارات (الريماوي: 2004، 332)، ومن خلال ذلك يشير الباحثان الى أن تفوق اللاعبين في مستوى الإنجاز ناتج من قدرة عالية من التركيز من خلال التحضير للأداء .

وتتفق هذه النتيجة مع (صقر: 1996، 45) بان التركيز من الوسائل المهمة لرفع مستوى الرياضيين وقدراتهم على ملاحظة الأشياء بدقة واضحة ومتمتعة وجعل درجة التركيز حادة ودقيقة، وبناء على ذلك فان قدرة الرياضي على التركيز لها أهمية كبيرة في تقدم مستوى الأداء.

أما فيما يخص بمهارة (القلق) فيرى الباحثان القلق قد يكون قوة دافعة إيجابية تساعد الرياضي على بذل المزيد من الجهد وتعبئة

2-يمتاز لاعبو المسافات القصيرة والمتوسطة بمستوى عالي من المهارات النفسية

3-توجد علاقة ارتباط معنوية، بين مقياس المهارات النفسية وإنجاز لدى لاعبي اندية الدرجة الاولى في العراق.

من خلال النتائج التي تم التوصل إليها في الدراسة الحالية واستنادا الى الاستنتاجات التي ترتبت على نتائج الدراسة يمكن للباحثين ان يقدم مجموعة من التوصيات:

1-إعطاء المزيد من الاهتمام لتدريب اللاعبين على المهارات النفسية ولاسيما مهارة الاسترخاء وقلق المنافسة.

2-الاهتمام بجانب الإعداد النفسي للاعبين من خلال الوحدات التدريبية، مع الإعداد البدني والمهاري.

3-إقامة دورات الإعداد النفسي والتدريبية للعاملين في مجال تدريب العاب القوى وتعليم كيفية السيطرة على الانفعالات من قبل اللاعبين

4-إجراء اختبارات دورية لتقييم المهارات النفسية الخاصة للاعبين المسافات القصيرة والمتوسطة لأندية العراق ومحاولة تطويرها باستمرار.

5-إجراء دراسات مماثلة للبحث الحالي، على عينات أخرى في الفعاليات والألعاب الأخرى.

المصادر:

- [1] أسامة كامل راتب؛ علم نفس الرياضة: (دار الفكر العربي، القاهرة، 2000).
- [2] مصطفى محمود الإمام، وآخرون؛ التقويم والقياس: (دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد، 1990).
- [3] تيرس عوديشو انويا؛ دليل الرياضي للإعداد النفسي، الطبعة الأولى: (عمان، الأردن، دار وائل للنشر، 2002).
- [4] مصطفى حسين باهي؛ الإحصاء التطبيقي في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية، الطبعة الأولى: (مصر، مركز الكتاب للنشر، 1999).
- [5] وديع ياسين التكريتي، وحسن محمد عبد العبيدي؛ التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية: (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1996).
- [6] رمضان ياسين؛ علم النفس الرياضي: (عمان، دار أسامة للنشر والتوزيع، 2008).
- [7] محمد الريماوي، وآخرون؛ علم النفس العام، ط1: (عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع، 2004).
- [8] صباح علي محمد صقر؛ تأثير برنامج تدريبات للاسترخاء التدريجي على مستوى الأداء المهاري في رياضة المبارزة: (المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد الحادي عشر، جامعة الموصل، 1996).
- [9] احمد سليمان عودة و خليل يوسف والخليفي؛ الإحصاء للباحث في التربية والعلوم الإنسانية، الطبعة الثانية: (الربد، دار الأمل، 2000).

(Cherniss, 2000) في أن " بعض اللاعبين يحتاجون الى درجة من القلق حتى يمكن إظهار أحسن مستوى لديهم في حين أن بعضهم الآخر يتطلب حالة مترنة تساهم في رفع مستوى الأداء " (Cherniss, 2000، p76). أما سمة الثقة بالنفس وفي ذلك يشير الباحثان الى أن هي إحدى المهارات النفسية المهمة التي تمكن اللاعب من اجتياز السباقات بثقة وعزيمة سواء كانت أركاض قصيرة أو متوسطة، وان التفوق الحاصل في الانجاز وربما تعود أيضا الى خبراته السابقة في هذا المجال . ويرى الباحثان في النتائج التي ظهرت في الجداول (9) الى أن الدافع للانجاز يمثل الرغبة أو الميل الى أداء المهام بسرعة وبأفضل طريقة ممكنة "يمثل دافع الانجاز الحافز لحل مشكلات صعبة تتحدى الفرد وتعرض طريقه " ونظرا لارتباط دافعية الانجاز بحاجة الفرد وأهدافه ونشاطه فان هذه النتيجة تؤكد أن جميع أفراد عينة البحث هم بحاجة الى إشباع الرغبة في التدريب على اعتبار أنها من الأسس والركائز المهمة التي تمنح الفرصة للاعب لتحسين مستوى أدائه وترفع من مستوى قدرته على الانجاز .

وفي ذلك يؤكد الباحثان أن هناك سببا أو عدة أسباب وراء كل سلوك يسلكه اللاعب وهذه الأسباب ترتبط بحالة اللاعب النفسية ومستوى الدافعية وقدرة هذه الدوافع على تحقيق الحاجات التي يسعى إليها، فضلا عن تطوير خبراته التي تعتبر الطريق التي يستجيب فيها اللاعب للمواقف التي تثير عنده دافعية الانجاز، وهذا يبرر دراسة دافعية الانجاز باعتبارها إحدى المهارات النفسية التي يخدم تقدمها وتحسنها مستوى الأداء لدى اللاعب " تسهم الدافعية في تحسين الأداء، لذلك تزداد مثابرتة وتخطيطه وحماسه واندماجه في الأداء " (Cratty. B.J. : 2008، p124).

4- الخاتمة:

في ضوء الأهداف البحث وفروضه وجهود عينة البحث، والمنهج المستخدم، واستنادا إلى ما أشار إليه نتائج التحليل الإحصائي في هذه الدراسة، استنتج الباحثان ما يأتي:

1-تم التوصل الى إعداد مقياس المهارات النفسية للاعبين المسافات القصيرة والمتوسطة لأندية الدرجة الأولى في العراق.

- [10] موسى النبهان؛ أساسيات القياس في العلوم السلوكية، ط1: (الأردن، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، 2004).
- [11] ميونا جبراري؛ الصحة النفسية والأمراض النفسية والعقلية وقاية وعلاج: (بيروت، دار الجبل، 2015).
- [12] Chemiss, cary: Emotional Intelligence – What it is and Why it matters, New Orleans, Rutgers University, 2008.
- [13] Cratty. B.J.: “ Psychology in contemporary sport Guidelines for Coaches and Athletics”, 2nd, loss, Angeles. 2009.
- [14] Eble, R.L: “Essential of educational measurement”, 2nded, Prentice – Hall, Englewood cliff, New Jersey. 1972.

الملاحق:

ملحق (1) يوضح مقياس المهارات النفسية بصيغته النهائية

ت	العبارات	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا
1	استطيع ان أقوم بتصوير أية مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة					
2	أمارس تمارين الاسترخاء بعد كل وحدة تدريبية					
3	أركز انتباهي على تحقيق الفوز ولا أفكر بشيء آخر					
4	اشعر غالبا باحتمال عدم قدرتي على الأداء بصورة جيدة					
5	اواضب على حضور جميع الوحدات التدريبية ولا أفكر سوى بتطوير انجازي					
6	قبل اشتراكي في التدريب أكون معدا نفسيا لبذل أقصى جهد					
7	استطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات تون ان أقوم بأدائها فعلا					
8	عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في السباق					
9	بضايقتي عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الأوقات المختلفة في السباق					
10	اخشي من عدم الإجابة في الأداء أثناء السباق					
11	عندما لا تكون نتيجة الأداء في مصلحتي فان ثقتي بنفسي تقل كلما قارب السباق على الانتهاء					
12	أفضل دائما الاشتراك في السباقات					
13	يصعب علي ان أتصور في مخيلتي ما سوف أقوم به من أداء حركي					
14	أحاول ان استرخي قبل كل وحدة تدريبية					
15	مشكلتي هي فقدانتي للقدرة على تركيز الانتباه في بعض أوقات السباق					
16	عندما اشترك في السباق فأنتي اشعر بالمزيد من القلق					
17	أحافظ على لياقتي البدنية طيلة فترة السباق					
18	استطيع دائما استثارة حماسي بنفسي في أثناء السباق					
19	أقوم دائما بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء في السباق					
20	من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة نفسي واسترخائها بسرعة قبل اشتراكي في السباق					
21	الأحداث والوضوء التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت انتباهي في السباق					
22	ينتابني الازعاج عندما ارتكب بعض الأخطاء أثناء الدرس					
23	أعاني من عدم ثقتي في أداء بعض المهارات الحركية أثناء اشتراكي في التدريب					
24	اشعر دائما بأنني اقوم ببذل أقصى جهدي طوال مدة التدريب					



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 11, November 2023

ISSN: 1658- 8452



تأثير تمارينات بجهاز مصمم (smeeh) في دقة التمرير للاعبين كرة القدم بأعمار 14-16 سنة

م.م سميح صبيح عامر¹

مدرس في إعدادية الرافدين/تربية الرصافة الثالثة¹

(¹ Smeehspeeh@gmail.com)

المستخلص: أهميته البحث التي تكمن في تأثير تمارينات بجهاز مصمم وتجربته في الميدان لغرض التعرف على مدى الفائدة التي تحققها هذا الجهاز . إن ما حصل في السنوات الأخيرة من تطور واضح في الإنجازات الرياضية جاء نتيجة الاستخدام الأفضل للوسائل المساعدة التعليمية في العملية التدريبية والتعليمية التي طرأت على مفاصل الرياضة في كل صنوفها .

إما مشكلة البحث فقد وجد الباحث من خلال عمله مدرباً بأن هناك مشكلة في ضعف أداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم ومنها مهارات التمرير وعدم الدقة في أداء هذه المهارة لدى اغلب لاعبي دوري البالغين وهذا يدل على ان الضعف هو نتيجة الإهمال وعدم التكرار على التمرير في العوازل السنية والأعمار الصغيرة إذ ان العمل في الصغر على أساسيات كرة القدم يعطي نتائج واضحة مستقبلاً وهذا ما يعمل عليه كل البلدان المتطورة في مجال كرة القدم من خلال فتح المدارس و الأكاديميات الكروية في كل منهم، وان استمرار الحياة على الكره عن طريق التمرير الصحيح و الأمل يمكن للفريق أن يصل إلى الهدف المنشود وهو تسجيل الأهداف وتحقيق النتائج الإيجابية وهذا يعود إلى العملية التعليمية والتدريبية، فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث إذ اختار الباحث اللاعبين تحت 16 سنة في أكاديمية اسبانيول الإسبانية في العراق بطريقة عشوائية وتكونت عينة البحث من (18) لاعبا قسمت إلى مجموعتين (9) تجريبية و(9) ضابطة إذ استخدمت المجموعة الضابطة المنهاج المعد من الأكاديمية.

أما المجموعة التجريبية فقد استخدمت التمارين مع الوسائل المساعدة التعليمية إذ نفذ البرنامج التعليمي باستخدام الوسائل التعليمية وكيفية المزج والتداخل فيما بينهما وبتكرارات عديدة وقد استمر المنهج التعليمي لمدة (8) أسابيع من 2023/1/4 إلى 2023/2/26 وقسم البرنامج التعليمي إلى (24) وحدة تعليمية بواقع (3) وحدات تعليمية في الأسبوع الواحد (السبت، الاثنين، الأربعاء) واستغرق

زمن الوحدة التعليمية (30-32) دقيقة من وقت الزمن الأصلي للوحدة التدريبية

الكلمات المفتاحية: تمارينات خاصة - SmEEH - دقة التمرير - كرة القدم - تحت 16 سنة.

1- المقدمة:

وكون الباحث لاعبا دوليا سابق ومدربا عاملا في الدوري العراقي لكرة القدم ومن خلال ما يشاهده فقد وجد ضعف واضح في التمرير في التمرير في المباريات ونظرا لما تشكله هذه المهارة من أهمية كبيرة في عملية انتقال الكرة بشكل سلس وان عملية الانتقال بالكرة من الحالة الدفاعية الى الحالة الهجومية تتطلب الدقة والسرعة في التمرير . لذلك عمل الباحث على الاهتمام بالتمرير ولان كرة القدم شهدت الاهتمام الكبير فقد حصل تطور ملحوظ في بناء البرامج التعليمية بحيث أصبحت تعتمد بشكل كبير على الأجهزة والوسائل الحديثة التي تستخدم في القياس أو التعلم، مما تعمل على تحقيق قدر هائل من الفائدة للعملية التعليمية والتدريبية ككل ومن هنا يأتي هدف البحث بتأثير التمرينات بوسائل مساعدة ومصممة لدقة التمرير للاعبين كرة القدم تحت 16. ومن هنا تأتي أهمية البحث وهي إعداد قاعدة قوية من ممارسي اللعبة باستخدام أحدث الوسائل والأجهزة الدقيقة التي تجعل من عملية التعلم أكثر سرعة وقل جهداً ، لذا لجأ الباحث لدراسة هذه المشكلة وإيجاد الحلول من خلال تصميم وسيلة مساعدة تعليمية لتنمية دقة التمرير للاعبين كرة القدم تحت 16 سنة

أهداف البحث:

1-إعداد تمرينات بجهاز مصمم (smeeh) في دقة التمرير للاعبين كرة القدم بأعمار 14-16 سنة.

2-التعرف على تأثير التمرينات بجهاز مصمم (smeeh) في دقة التمرير للاعبين كرة القدم بأعمار 14-16 سنة

فروض البحث

1-هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية بالمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبارات البعدية .

2-هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية بالمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية .

مجالات البحث

المجال البشري: لاعبو أكاديمية اسبانيول الاسبانية في العراق تحت 16 سنة .

المجال الزمني: المدة من 2022/12/1 إلى 2023/3/15 .

أخذت الفعاليات الرياضية شكلاً آخر لتحقيق التقدم والانجاز، وبذلك بدأ العمل بإدخال العلوم التطبيقية كعلم الفسيولوجي والتشريح والبايوميكانيك وعلم الحركة وغيرها من العلوم الأخرى في عمليات التعلم . وكذلك تم إدخال الأجهزة والأوتوات في العملية التعليمية بغية تحقيق المستوى العالي وتحقيق الأرقام القياسية .

وتعد كرة القدم من الألعاب الفرعية المشوقة والمحبة للصغار والكبار لما تحمله من إثارة وسرعة وتشويق نتيجة لتطوير مستوى اللاعبين بنديا ومهاريا وخططيا مما جعل المعنويين يطلقون عليها لعبة المواهب المتعددة، إذ تتطلب إتقاناً عالياً للمهارات الأساسية الفردية من جهة وتنسيق العمل مع أعضاء الفريق الواحد من جهة أخرى، وبما أن التقدم قد شمل معظم الفعاليات والألعاب الرياضية، فإن كرة القدم كونها اللعبة الأولى التي تمتلك رصيذا من الاهتمام والشعبية فقد تطورت في جوانبها الخططية إذ يعد البناء المهاري السليم والمبكر المبني على أسس علمية حديثة تعتبر من أهم عوامل ومنطلقات كرة القدم الحديثة، وقد كان لفعالية كرة القدم بشكل خاص نصيب من هذا التطور في تلك البلدان من خلال استخدام التكنولوجيا الحديثة في العلم والتدريب الرياضي.

ولكي ترتقي الدول في مجال كرة القدم كان اهتمامها منصبا على إعداد قاعدة قوية من ممارسي اللعبة وبأعمار مبكرة، مبتدئين من الرياضة المدرسية بوصفها الرافد الرئيس في تزويد الأندية والمنتخبات الوطنية وصولا بهم إلى المستويات العليا معتمدين على تعليم وتطوير المهارات الأساسية باستخدام أفضل الطرائق والأساليب الحديثة .

مشكلة البحث:

أن هناك ضعفاً كبيراً في دقة مهارة التمرير كون هذه المهارة تعد من الأساسيات التي تركز عليها كرة القدم ولما لها من تأثير كبير على تحقيق النتائج الايجابية ومدى التطور الحاصل في هذه اللعبة إذا ما كانت هذه المهارات وغيرها من المهارات الأخرى طبقت بالشكل الصحيح فان النتيجة تكون ايجابية وتصيب في تطور كرة القدم.



الشكل (1) يوضح جهاز تطوير دقة التمرير المتحرك

1-قاعدة حديدية تتكون من أنابيب سمك (3ملم) (2×6 سم) تكون على شكل مستطيل بعرض (45سم) وبطول (5 متر) مثبتة على (12) عجلة صغيرة قابلة للتثبيت كما في الشكل (2) تكون ركيزة أساسية لحركة الجهاز تمنعه من الانقلاب أو عدم ثباته .



الشكل (2) يوضح ركيزة أساسية لحركة الجهاز تمنعه من الانقلاب أو عدم ثباته

وكذلك تكون هذه القاعدة منطلقا لكل الحركات والمسارات التي ستصبح بالجهاز، وتكون في هذه القاعدة سكة حديدية مثبتة بنفس القاعدة متكونة من حديد زاوية مثبتة من الداخل متقابلة مع بعضها من طرفي القاعدة وعملها مسك العربة المتحركة واتزانها لتساعد في تحركها ذهابا وإيابا بكل سهولة ويسر .

2-عربة متحركة متكونة من حديد أنبوبي سمك (2 ملم) (2×2) وتكون على شكل كرسي بعرض (40سم) وطول (40سم) وتكون هذه القاعدة مثبتة على الركيزة الأولى ومشبكة مع السكة الحديدية عن طريق عجلات حديدية مخصصة لذلك (عجلات باب سلايت) لكي تكون بإمكانها الحركة والانزلاق يمين ويسار بصورة جيدة، كما في شكل (3).

وهذه العربة تحتوي في داخلها على:

المجال المكاني: ملاعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بغداد في الجادرية وملعب نادي حيفا الرياضي

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي بواقع مجموعتين الضابطة والتجريبية لملائمة وتحقيق أهدافه .

2-2 مجتمع البحث وعينته: تم تحديد مجتمع البحث من أكاديمية اسبانيول الاسبانية في العراق وعددهم (40) المجتمع الأصلي .

اختار الباحث عينة بحثه بالطريقة العشوائية (القرعة) وعددهم (18) لاعبا ، إذ بلغت المجموعة التجريبية (9). أما المجموعة الضابطة كان عددهم (9) لاعبين يمثلون نسبة 45 % أما عينه التجربة الاستطلاعية فقد بلغت (5) لاعبين ولغرض التأكد من شروع العينة بمستوى واحد أجرى الباحث تجانسا للعينة كما مبين في جدول (1).

الجدول (1) يبين تجانس العينة بؤشرات النمو

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	162	160.71	4.27	0.605
الوزن	كغم	45	45.85	5.45	0.676
العمر التريبي	شهر	10.71	10	2.62	0.356

2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في

البحث: (المصادر العربية والأجنبية، استمارة جمع المعلومات، جهاز smeeh دقة التمرير المتحرك المصنع محليا، كرات قدم، صافرة، ملعب كرة قدم، شواخص).

2-4 مواصفات جهاز تطوير دقة التمرير المتحرك

المصنع: الجهاز مصنوع من الحديد وبمتانة جيدة قابلة للتحمل لفترة طويلة ويعمل بشكل ميكانيكي عن طريق بطاريات شحن تساعد على الحركة يمين ويسار كما في الشكل التوضيحي (1) ومكونات الجهاز تتكون من الآتي:

ج-عجلات حديدية مخصصة في نهاية أسفل العربة مرتبطة مع القاعدة السفلية تتيح حرية الحركة وانزلاقها أفقياً مع القاعدة السفلى كما في الشكل (7) .



الشكل (7) يوضح عجلات حديدية مخصصة في نهاية أسفل العربة

3-لوحة تحكم (جويستك) تم تصميمها خصيصاً مسؤولة عن حركة العربة كما في الشكل (8)



الشكل (8) يوضح لوحة تحكم (جويستك)

4-كابل كهربائي لإيصال الإيعاز من لوحة التحكم إلى الجهاز
إلية عمل جهاز تطوير دقة التمرير المتحرك: بعد تجميع هذه الأجزاء وربطها بشكل ميكانيكي سنقوم بالأعمال الآتية:

1-سهولة حركة وانزلاق (العربة) يمين ويسار على طول القاعدة السفلى والتي هي بطول (5 متر) وتحتوي على سرعات مختلفة (بطيئة، متوسطة، سريعة) .

2-يتم التحكم بها من قبل (المدرّب) يميناً ويساراً بسبب حركة المحرك الكهربائي المثبت في العربة بشكل أفقي ومربوط مع عجلة مطاطية تكون على تماس مع القاعدة السفلى فهي سبب الحركة .

3-كان التحكم في سرعة الجهاز (العربة) بالسرعة التي

تخدم التمرين .

أ-محرك كهربائي مثبت أسفل العربة بقاعدة مصممة لاتزانه نو سرع مختلفة ومناسبة لتحريك العربة وإمكانية المحرك الكهربائي من الدوران بالاتجاهين يميناً ويساراً والتوقف بأي نقطة تحددها بقوة (12v DC) فولت كما في الشكل (4).



الشكل (4) يوضح محرك كهربائي

ب-هدف مربع الشكل (تزامولين) حبال مطاطية تساعد على ارتداد الكرة مثبت على هذه العربة بعرض (1 متر) وارتفاع (1 متر) يتكون من إطار من الحديد ويحتوي داخل المربع على حبال مطاطية مترابطة فيما بينها مكونة مربعات صغيرة لا تسمح بمرور الكرة وإنما تعيد الكرة بعد ملامستها لهذه الحبال، كما في الشكل (5).



الشكل (5) يوضح المربع على حبال مطاطية مترابطة فيما بينها مكونة مربعات صغيرة لا تسمح بمرور الكرة

والهدف قابل للانحناء للخلف عن طريق ثقب يمكن أن تجعل الهدف مائلاً للخلف وحسب الحاجة مما يساعد في طيران الكرة وعودته لاستلام الكرة بأوضاع مختلفة، كما في الشكل (6).



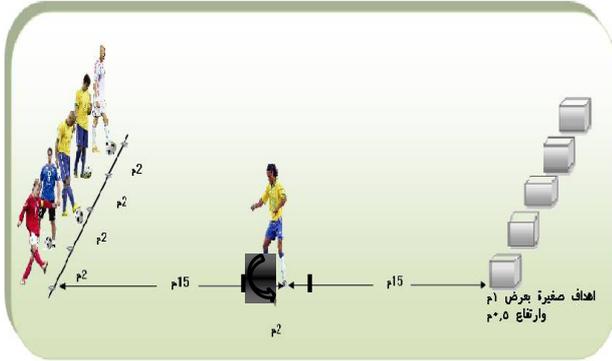
الشكل (6) يوضح الهدف قابل للانحناء للخلف عن طريق ثقب يمكن أن تجعل الهدف مائلاً للخلف وحسب الحاجة.

2-4 اختبار التمرير:

إسم الاختبار: دقة المناولة (زهير الخشاب وآخرون: 1999، ص297).

الهدف من الاختبار: قياس دقة المناولة (المعدل).

الأدوات اللازمة: خمسة لاعبين، خمس أهداف صغيرة بعرض (1) متر وارتفاع (0.5) متر، خمس كرات قدم قانونية، شريط قياس .



الشكل (9) يوضح اختبار دقة المناولة

2-5 الأسس العلمية للاختبار: لغرض التأكد من صلاحية الاختبارات ومدى ملائمتها للعينة . قام الباحث بإجراءات الأسس العلمية للاختبارات للتأكد من مدى ملائمتها للعينة.

2-5-1 صدق الاختبار: يعد " الاختبار صادقاً إذا كان يقيس ما وضع لقياسه " (سامي ملحم: 2000 ص112)، انه يقيس الوظيفة التي يزعم أن يقيسها ولا يقيس شيئاً آخر بدلاً منها أو بالإضافة إليه، اعتمد الباحث في استخراج صدق الاختبار على صدق المحتوى أو (المضمون) بعد عرض الاختبارات على الخبراء والمختصين في مجال لعبة كرة القدم .

2-5-2 ثبات الاختبار: تطلق هذه التسمية على الاختبار إذا تكرر استخدام الاختبارات وأعطى النتائج نفسها في كل مرة (عبد الله الكنتري ومحمد احمد: 1999، ص113)، ولحساب معامل الثبات تم اختيار طريقة اختبار وإعادة الاختبار على عينة مكونة من (5) لاعبين من خارج عينة البحث وأعيد الاختبار يوم 2022/12/20 الى يوم 2022/12/27 بعد مرور سبعة أيام من تاريخ الاختبار الأول.

2-5-3 موضوعية الاختبار: لغرض استخراج موضوعية الاختبارات قام الباحث بمعالجة نتائج درجة المحكمين، بعد الحصول على نتائج الاختبارات، وقد تم تطبيق معامل الارتباط بيرسون على الاختبارات وقد توصل الباحث إلى أن الاختبارات ذات موضوعية عالية كما في الجدول (2).

إجراءات الاختبار: يقف (5) لاعبين بخط عرضي مستقيم والمسافة بين لاعب وآخر 2 متر ويكون إمام اللاعبين الأهداف الخمسة التي تبعد عنهم (30) متر يقف اللاعب المختبر بالوسط بين اللاعب رقم 1 والهدف رقم 1 وعند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب المختبر بتسلم الكرة من اللاعب رقم 1 ثم الدوران السريع ضمن المسافة المحددة 2 م الواقعة في وسط المسافة بين الأهداف الخمسة والخط العرضي، ثم مناولة الكرة باتجاه الهدف رقم 1 وهكذا يكرر المحاولة مع زملائه .

طريقة التسجيل: لا تحسب أي درجة في حالة عدم إصابة الهدف بينما تحسب درجة واحدة لكل إصابة . قام الباحث بإجراء تعديل على اختبار التمرير وذلك لكي يتناسب مع أعمار عينة البحث ومن اجل زيادة المتعة والرغبة والتشويق في الاختبار ورفع الروح المعنوية للمختبر فقد قام الباحث بتعديل نقاط التمرير إلى الآتي كما في الشكل (9).

طريقة التسجيل: (الدرجة الكلية للاختبار (15) درجة)

- 1- ثلاث نقاط لكل تمريره ناجحة تدخل مباشرة إلى الهدف .
- 2- نقطتان لكل تمريره ناجحة تمس بالعمود وتدخل الهدف .
- 3- نقطة واحدة لكل تمريره تمس بالعمود وتخرج خارج الهدف .
- 4- صفر من النقاط لكل تمريره تمرر إلى خارج الهدف .

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل نتائج اختبار التمرير والاستلام

للمجموعة التجريبية ومناقشتها:

جدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة ونسبة الخطأ والدلالة المعنوية لمهاري التمرير للمجموعة التجريبية

المتغير	وحدة القياس	القبلي		البعدي		س	ع	ف	قيمة (t) المحسوبة	نسبة الخطأ	نسبة التطور	الدلالة
		ع	س	ع	س							
التمرير	درجة	0.78	0.90	1.19	7.90	3.10	1.37	7.15	0.00	39.24 %	دل	

يتبين من الجدول (3) أن الوسط الحسابي لمهارة التمرير قد بلغ (4.80) وانحراف معياري (0.78)، أما الوسط الحسابي للاختبار البعدي فقد بلغ (7.90) وانحراف معياري (1.19)، وقد بلغ فرق الأوساط (3.10) وفرق الانحرافات (1.37)، أما قيمة (t) فقد بلغت (7.15) وبنسبة خطأ (0.00) وأما نسبة التطور فقد بلغت (39.24%) مما يدل على معنوية الفروق.

3-2 عرض وتحليل نتائج اختبار التمرير والاستلام

القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة:

جدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة ونسبة الخطأ والدلالة المعنوية للمهارات المبحوثة للمجموعة الضابطة

المتغير	وحدة القياس	القبلي		البعدي		س	ع	ف	قيمة (t) المحسوبة	نسبة الخطأ	نسبة التطور	الدلالة
		ع	س	ع	س							
التمرير	درجة	0.48	0.90	1.64	5.60	1.30	1.63	2.51	0.03	23.21 %	دل	

يتبين من الجدول (4) أن الوسط الحسابي لمهارة التمرير قد بلغ (4.30) وانحراف معياري (0.48)، أما الوسط الحسابي للاختبار البعدي فقد بلغ (5.60) وانحراف معياري (1.64)، وقد بلغ فرق الأوساط (1.30) وفرق الانحرافات (1.63)، أما قيمة (t) فقد بلغت (2.51) وبنسبة خطأ (0.03) وأما نسبة التطور فقد بلغت (23.21%) مما يدل على صحة الاختبارات.

3-3 عرض نتائج الاختبار البعدي للمجموعة

التجريبية والضابطة:

جدول (5) يبين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لمهارة التمرير

المتغير	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		س	ع	ف	قيمة (t) المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
		ع	س	ع	س						
التمرير	درجة	0.48	0.90	1.64	5.60	1.30	1.19	3.57	0.01	0.01 %	دل

من خلال جدول (5) والذي يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لمهارة التمرير إذ بلغ الوسط الحسابي (5.60)، وانحراف

جدول (2) يبين الأسس العلمية للاختبارات

الاختبار	الثبات	الموضوعية
التمرير	0.89	0.91
الاستلام	0.90	0.92

2-6 التجربة الاستطلاعية:

تعد التجربة الاستطلاعية تدريباً عملياً للباحث للوقوف على السلبيات التي تقابله أثناء العمل لتفاديها مستقبلاً، إذ قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية في يوم 2022/12/15 على الملعب الخاص بأكاديمية اسبانيول وهو ملعب نادي حيفا الرياضي على العينة الاستطلاعية البالغ عددهم (5 لاعبين) من عدد المشاركين في التجربة وكان الهدف من التجربة:

- 1- معرفة الصعوبات التي ستواجه الباحث والعمل على تفاديها.
- 2- معرفة الوقت المستغرق لإجراء الاختبارات.
- 3- معرفة قدرة العينة على أداء الاختبارات وملائمتها.
- 4- معرفة قدرة فريق العمل المساعد.
- 5- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث وأماكن وضعها أثناء تنفيذ الاختبارات والتمرينات .
- 6- معرفة مدى صعوبة وسهولة التمرينات على عينة البحث.
- 7- معرفة مدة العمل والراحة لكل تمرين.

2-7 الاختبارات القبليّة:

تم إجراء الاختبارات القبليّة للمجموعة التجريبية والضابطة بتاريخ المصادف 2022/12/29 وتم إجراء الاختبارات بإشراف الباحث وبمساعدة كادر العمل المساعد، ينظر الملحق (3).

2-8 الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من الوحدات التعليمية تم إجراء الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية بتاريخ 2023/2/27 وقد حرص الباحث من خلال إشرافه على إجراءات البحث وبالتعاون مع فريق العمل المساعد على تنفيذ نفس الإجراءات المتبعة في الاختبارات القبليّة مع تهيئة الظروف المناسبة من حيث الزمان والمكان والأدوات.

الأداء المثالي وإعطاء فترات راحة بينية بين كل تكرار وآخر لضمان الأداء الجيد " (احمد أمين فوزي، 2002).

4- الخاتمة:

من خلال النتائج التي توصل إليها الباحث ضمن حدود الدراسة وكذلك من خلال عرض وتحليل النتائج تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:

1-إن الأجهزة والوسائل التعليمية المصممة والمصنعة من قبل الباحث ساعدت وبشكل كبير في تطوير دقة مهارتي التمرير بكرة القدم.

2-إن الأسلوب العلمي الصحيح للتمرينات فيما بينها والتدرج من السهل إلى الصعب ساعد المجموعة التجريبية في الوصول إلى الهدف المنشود وهو تطوير دقة مهارتي التمرير بكرة القدم لهذه الأعمار.

3-إن استخدام طرائق تربية وتعليمية متعددة على وفق الأجهزة الحديثة يساعد اللاعبين على تنمية قدراتهم ، فضلا عن التحكم في استخدام الوسائل والأجهزة لزيادة درجة الصعوبة أثناء التعليم والتي تكون مشابهة إلى حد ما لظروف اللعب .

4-إن جهاز تطوير دقة التمرير المتحرك والتمرينات المقترحة التي أعدها الباحث في هذا الجهاز ساعدت في تطوير دقة مهارة التمرير والاستلام للمجموعة التجريبية أكثر من التمرينات المستخدمة للمجموعة الضابطة .

وعلى ضوء الاستنتاجات يوصي الباحث بالتالي:

1-يوصي الباحث بضرورة استخدام الأجهزة المصممة والمصنعة في التعليم والتدريب من أجل تطوير المهارات الأساسية كالتمرير وخاصة للمبتدئين والتي تجعل من التمرين مشابهة إلى حد ما لظروف المباراة، مما يؤدي إلى تطوير اللاعب في أداء مهارات اللعب الحقيقية .

2-يوصي الباحث بابتكار أو تعديل على وسائل تعليمية تخدم العملية التعليمية بالتنوع .

3-يوصي الباحث المدربين بالاهتمام بالتمرير لان هذه المهارة تعد لغة التفاهم والتواصل بين اللاعبين والوصول للهدف

4-إجراء دراسات وبحوث مشابهة لمعرفة تأثير استخدام الوسائل المساعدة التعليمية على مهارات وفئات عمرية أخرى .

معياري مقداره (1.64)، بينما بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (7.90)، وانحراف بلغ (1.19) بينما بلغ قيمة (T) المحسوبة للاختبار نفسه (3.57)، وهي دالة بالمقارنة مع قيمة (sig) عند مستوى دلالة (0.05)، ودرجة حرية (18)، والبالغة (0.01)، التي هي اصغر من (0.05)، مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لمهارة التمرير .

3- 4 مناقشة النتائج:

3- 4- 1 مناقشة نتائج اختبار مهارة التمرير للمجموعة التجريبية:

الفروقات في الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الجدول (4) إذ دلت على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في متغير التمرير ولعينة البحث ولصالح الاختبارات البعديّة من حيث زيادة الدرجة المعيارية عند الأداء لاختبار التمرير التي يوعزها الباحث إلى فاعلية التمرينات باستخدام الأجهزة والوسائل المساعدة التي قام الباحث بتصميمه والمدة التي علم بها الباحث خلال التمرينات في الوحدات التعليمية الأسبوعية، وهذا ما أكدّه (أبو العلاء عبد الفتاح، 1994) يجب أن ينظم الرياضي بالتدريب وبشكل مستمر لمدة لا تصل عن 8-12 أسبوعاً بقصد الحصول على النكيفات الفسلجية والتعليمية حقيقية " (أبو العلاء احمد عبد الفتاح: 1994)، وأيضاً استخدم الباحث تمرينات مهارية تمتاز بالتنوع ومشابهة لما يقوم به اللاعب أثناء المباريات عند لاعبي كرة القدم، أي أنها تمرينات مشابهة لما يقوم به اللاعب أثناء المباراة وكذلك استخدم الباحث أدوات مساعدة خلال الوحدات التدريبية والتي ساعدت على إبعاد عامل الملل عند اللاعبين وزيادة عامل الإثارة والتشويق لديهم عند الأداء، إذ أكد (احمد أمين فوزي، 2008) " أن التنوع في الأدوات والتمرينات كل ذلك من شأنه استثارة الرياضيين وزيادة دافعيتهم نحو التقدم بالمستوى " (احمد أمين فوزي، 2002).

كما حرص الباحث على التنفيذ الصحيح والمستمر لتلك التمرينات وب تكرارات مناسبة وهذا ما يؤكد (طارق البناي، 2016)، من أن الأسس العلمية في التمرينات المهارية تتضمن

المصادر

- [1] أبو العلاء احمد عبد الفتاح؛ تدريب السباحة للمستويات العليا، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1994).
- [2] احمد أمين فوزي؛ سيكولوجية التدريب الرياضي للناشئين، ط2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2002).
- [3] أسامة كامل راتب؛ الإعداد النفسي للناشئين: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2001).
- [4] اشرف محمد علي؛ اثر استخدام بعض الوسائل التعليمية (مختلفة الأحجام) على تطوير بعض المهارات الأساسية المرتبطة بالرشاقة الخاصة للاعبين كرة القدم: (مجلة علوم وفنون حراسات وبحوث، مج 4، العدد 1، يناير، جامعة حلوان، 1992).
- [5] الفريد كوزنه؛ كرة القدم، ترجمة ماهر البياتي سليمان علي حسن: (الموصل، دار الكتب والطباعة والنشر جامعة الموصل، 1980).
- [6] أمين أنور الخولي وعدلي حسين بيومي؛ الجميز التربوي للأطفال والناشئة: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1991).
- [7] ثامر محسن إسماعيل وآخرون؛ الاختبار والتحليل بكرة القدم: (الموصل، مطبعة جامعة الموصل، 1991).
- [8] ثامر محسن وواتق ناجي؛ كرة القدم وعناصرها الأساسية: (بغداد، المكتبة الوطنية في بغداد، 1972).
- [9] جمال شكري بسيم؛ اثر استخدام بعض الأدوات المساعدة في تعليم مهارة التصويب بكرة السلة: (رسالة ماجستير، جامعة الموصل، 1996).
- [10] حنفي محمود مختار؛ الأسس العلمية في تدريب كرة القدم: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1977).
- [11] ارودي شتسلمر؛ طرق الإحصاء في التربية الرياضية (ترجمة) عبد علي نصيف محمود السامرائي، (بغداد، دار الطباعة، 1963).
- [12] زكي محمد حسن؛ الكرة الطائرة، بناء المهارات الفنية والتخطيطية: (الإسكندرية، منشأة المعارف للنشر والتوزيع، 1998).
- [13] هير الخشاب وآخرون؛ كرة القدم، ط2: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999).
- [14] سامي ملح؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط1: (عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع، 2000).

الملاحق:

الملحق (1) يوضح أسماء السادة المحكمين

ت	الاسم	الصفة	مكان العمل
	عادل شبيب	طالب ماجستير	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية
	سدير محمد	طالب ماجستير	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية

الملحق (2) يوضح مخطط المنهج التعليمي للبحث

الوقت الكلي	الراحة بين الجامعات	الجامع				رقم التمرين	عدد اللاعبين	الأسبوع
			الراحة بين التكرار	التكرار	زمن الأداء			
30-32 د	2د	3	1 د	2	4 د	تمرين رقم (3.2.1)	9	الأسبوع الأول
30-32 د	2د	3	1 د	2	4 د	تمرين رقم (6.5.4)	9	
30-32 د	2د	3	1 د	2	4 د	تمرين رقم (9.8.7)	9	
30-32 د	2د	3	1 د	2	4 د	تمرين رقم (1.2.10)	9	الأسبوع الخامس
30-32 د	2د	3	1 د	2	4 د	تمرين رقم (5.4.3)	9	
30-32 د	2د	3	1 د	2	4 د	تمرين رقم (8.7.6)	9	
30-32 د	2د	3	1 د	2	4 د	تمرين رقم (1.10.9)	9	الأسبوع الثامن
30-32 د	2د	3	1 د	2	4 د	تمرين رقم (4.3.2)	9	
30-32 د	2د	3	1 د	2	4 د	تمرين رقم (7.6.5)	9	

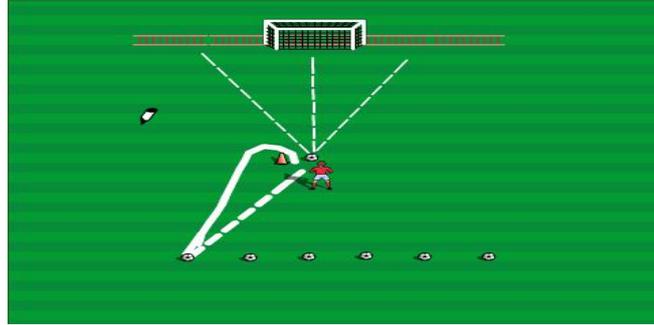
الملحق (3) يوضح أسماء الخبراء والمختصين الذين عرض عليهم اختبار مهارة التمرير

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	سعد منعم الشبخلي	أ.د.	فلسفة تدريب كرة القدم	جامعة بغداد /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	ماهر محمد عواد	أ.د.	علم النفس /كرة قدم	الجامعة المستنصرية /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	فارس سامي يوسف	أ.د.	تدريب كرة قدم	جامعة بغداد /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	نصير مزهر عبود	أ.م.د.	تدريب كرة قدم	جامعة النهرين /كلية القانون
5	رياض مزهر خريبط	أ.م.د.	اختبار وقياس/كرة قدم	الجامعة المستنصرية /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6	سعد عامر	م.د.	طرائق تدريس كرة قدم	الجامعة المستنصرية /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7	رحيم حميد عوفي	-	محاضر اسبوي ومدرب مساعد	مدرب منتخب العراق
8	سعد حافظ	-	محاضر أسبوي	الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم
9	حسين جبار	م د	تدريب قدم	وزارة التربية

الملحق (4) يوضح التمرينات المهارية الخاصة بالتمرير

التمرين رقم (1) التمرير بجهاز دقة التمرير المتحرك:

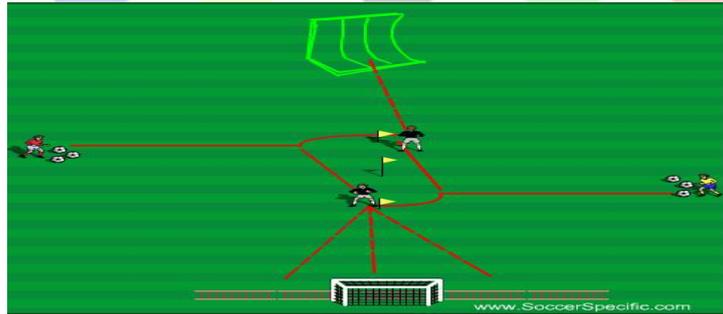
اللون الأحمر يستلم كرة ويدحرج حتى مكان تنفيذ التمرير وهو على بعد (10) متر إذ يكون الجهاز المتحرك إمامه وينفذ اللاعب التمرير مع مراعاة الهدف المتحرك ويجب إن يكون نظر اللاعب إلى الهدف من اجل دقة التمرير لدى اللاعب، وكلما كان التمرير صحيح وداخل الهدف تعود الكرة تلقائيا إلى اللاعب ليستلمها من جديد ويعمل دوران من خلف الشاخص لينفذ اللاعب الثاني ومن ثم اللاعب الثالث ويرجع اللاعب الأول وهكذا، إما إذا كان التمرير غير دقيق فيعود اللاعب بالهرولة إلى الكرات وعمل محاولة ثانية وهكذا، كما في الشكل (1).



الشكل (1) يوضح التمرين رقم (1)

التمرين (2) تمرين دقة التمرير بجهاز التمرير المتحرك

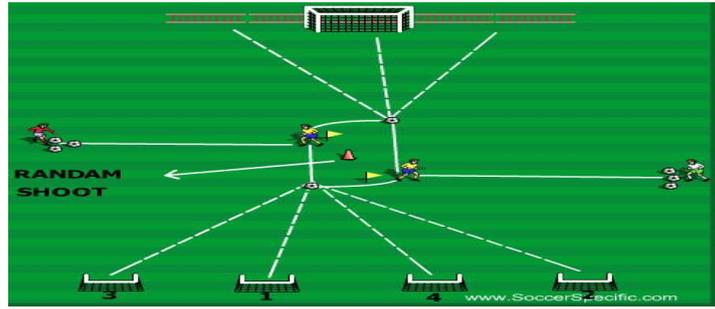
يبدأ اللاعب باللون الأسود بالاستلام من اللاعب الممول باللون الأحمر الذي يبعد مسافة (5) متر والدرجة إلى مكان التمرير الذي يبعد مسافة (5) متر ليمرر إلى الهدف الموجود بالجهاز والذي مسافة (10) متر ويستلم الكرة إذا كانت التمرير صحيحة ليذهب إلى نقطة التمرير الأخرى إمام الويف ليمررها ومن ثم يقوم باستلامها أيضا إذا كانت التمريرة سليمة إما إذا لم يكون التمرير والاستلام بالصورة الصحيحة فهناك ممول للكرات على الجابين وهكذا بقية اللاعبين وكما في الشكل (2).



الشكل (2) يوضح التمرين رقم (2)

التمرين (3) دقة التمرير بجهاز التمرير المتحرك من الاستلام والدرجة والتمرير

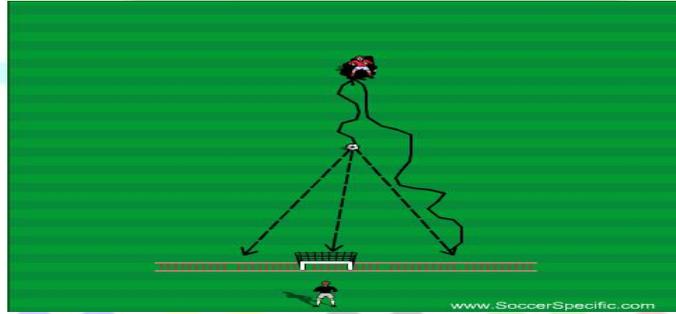
يؤدي اللاعب باللون الأصفر التمرين بعد استلامه الكرة من الممول والذي يبعد على مسافة (5) متر باللون الأحمر من جهة وباللون الأبيض والذي يبعد (5) متر من الجهة الثانية، إذ يبدأ اللاعب باستلام الكرة والدرجة إلى نقطة التمرير ويمرر إلى البورد الموجود في جهاز التمرير على بعد مسافة (10) متر وعند التمرير الصحيح يقوم اللاعب باستلام الكرة والدرجة من جانب الجهاز الراندم شوت وتمرير الكرة إلى الهدف المرقم (1-2-3-4) الذي سمع صوته من خلال نطق الجهاز وهكذا يكرر التمرين اللاعبين الاثنین، كما في الشكل (3).



الشكل (3) يوضح التمرين رقم (3)

التمرين (4) دقة التمرير بجهاز التمرير المتحرك مع الكرة المطاطية

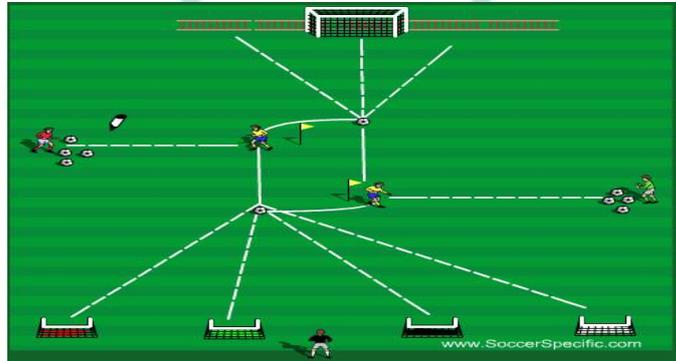
بعد ارتداء اللاعب حزام الكرة المطاطية الذي يبعد مسافة (5) متر يقوم اللاعب بتمرير الكرة إلى البورد المتحرك في الجهاز يمينا ويسارا ضرب منتصف البورد وإخماد الكرة بشكل صحيح وهنا يجب مراعاة حركة البورد مع حركة عودة الكرة المطاطية مما يساعد في تطوير المثير البصري، كما في الشكل (4).



الشكل (4) يوضح التمرين رقم (4)

التمرين (5) دقة التمرير بجهاز التمرير المتحرك ومن ثم التمرير بالهدف

اللاعب باللون الأصفر يستلم كرة من اللاعب الممول باللون الأحمر مسافة (5) متر ويحرج الكرة مسافة (5) متر حتى يصل إلى نقطة التمرير التي تبعد مسافة (10) متر ويمرر إلى الهدف الملون بعد تلقيه الإشارة وحسب اللون الذي رفع خلف الأهداف ومن ثم يستلم نفس اللاعب الكرة من اللاعب الممول من اللاعب الأخضر ويحرج إلى منطقة التمرير ويمرر إلى البورد الموجود في جهاز التمرير المتحرك وهكذا باقي اللاعبين كما في الشكل (5).

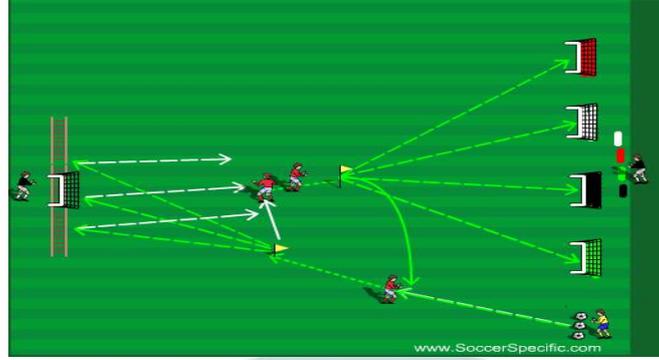


الشكل (5) يوضح التمرين رقم (5)

التمرين (6) دقة التمرير والاستلام بجهاز التمرير المتحرك والتمرير على الأهداف الملونة

اللاعب باللون الأحمر يستلم الكرة من اللاعب الممول باللون الأصفر مسافة (5) متر ويحرج إلى منطقة التمرير التي تبعد (10) متر

ويمرر إلى جهاز التمرير الذي يكون في هذا التمرين جانبي من اجل التكيف مع حالات اللعب المختلفة ومن ثم الذهاب لاستلام الكرة العائدة من البورد ومن ثم التوجه إلى منطقة التمرير مسافة (5) متر ومشاهدة اللون الذي رفعة اللاعب خلف الأهداف والتمرير نحو الهدف الذي يبعد مسافة (10) متر وبالتعاقب بقية اللاعبين وهكذا كما في الشكل (6).



الشكل (6) يوضح التمرين رقم (6)

التمرين (7) دقة التمرير بجهاز التمرير المتحرك بوضع جانبي مع المثير الصوتي

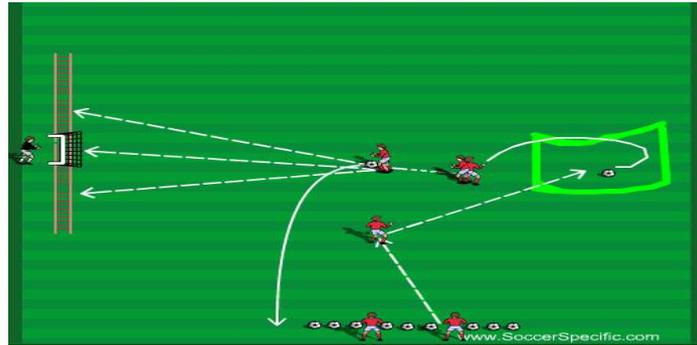
اللاعب باللون الأحمر يستلم الكرة من اللاعب الممول باللون الأصفر الذي يبعد مسافة (5) متر ويخرج إلى منطقة التمرير التي تبعد مسافة (5) متر ويمرر إلى البورد في الجهاز الذي يبعد مسافة (10) متر ومن ثم استلام الكرة والذهاب من جانب المثير السمعي مسافة (5) متر وسماع صوت لرقم (1-2-3-4) والتمرير إلى الهدف المرقم الذي يبعد مسافة (10) متر وهكذا باقي اللاعبين بالتعاقب كما في الشكل (7).



الشكل (7) يوضح التمرين رقم (7)

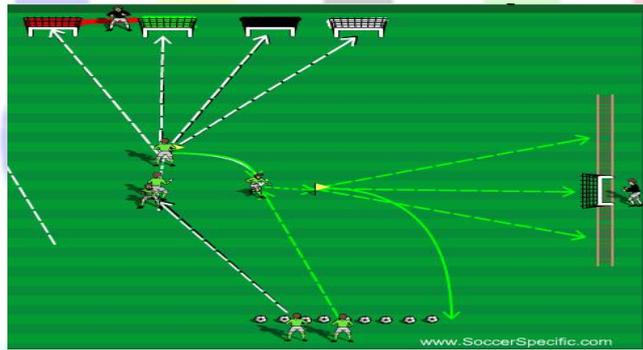
التمرين (8) دقة الاستلام وتمرير الكرة بالويف مع الجهاز جانبي بجهة اليسار

يبدأ اللاعب رقم (1) باللون الأحمر التمرين الذي يبعد (5) متر . يستلم الكرة من اللاعب رقم (2) ويتجه نحو الويف مسافة (5) متر يمرر مسافة (10) متر ويستلم الكرة ثم يتجه إلى جهاز التمرير المتحرك ويمرر الكرة حسب حركة وسرعة الهدف ويعود إلى بداية التمرين إذ يكون اللاعب رقم (2) قد بدأ التمرين وهكذا كما في الشكل (8).



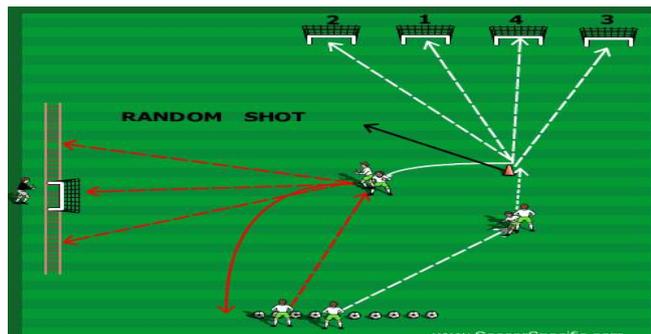
الشكل (8) يوضح التمرين رقم (8)

التمرين (9) دقة التمرير مع الأهداف الملونة إمام اللاعب مع جهاز التمرير المتحرك عندما يكون في جانب اليمين . يبدأ اللاعب رقم (1) باللون الأخضر التمرين يستلم الكرة من زميلة الممول على بعد (5) متر ويتجه إلى الأهداف الأربعة (المثير البصري) مسافة (5) متر ويمرر عندما يصل إلى مكان التمرير الذي يبعد (10) متر إلى الهدف الملون المقصود الذي رفع لونه اللاعب خلف الأهداف ويتجه (5) متر إلى نقطة أخرى ليستلم كرة ثانية من الزميل الممول ليتجه إلى جهاز التمرير المتحرك على بعد (10) متر ليمرر إلى الهدف المتحرك ويعود إلى نقطة البداية إذ يكون اللاعب رقم (2) قد بدأ التمرين وهكذا كما في الشكل (9).



الشكل (9) يوضح التمرين رقم (9)

التمرين (10) دقة التمرير باستخدام المثير السمعي إمامي مع جهاز التمرير المتحرك جانبي يسار يبدأ اللاعب رقم (1) باللون الأبيض التمرين يستلم الكرة من الزميل الممول على بعد (5) متر ليذهب من جانب جهاز الراندم شوت (5) متر لسمع الرقم المقصود الذي يمرر إلى الهدف المرقم مسافة (10) متر . ويتجه ثانية ليستلم كرة من الممول بعد (5) متر ويتجه إلى جهاز التمرير المتحرك الذي يمرر الكرة إلى الهدف على بعد (10) متر ويعود إلى مكان تجمع الكرات والذي يكزن اللاعب رقم (2) قد بدأ التمرين، وهكذا كما في الشكل (10).



رقم (10)

الشكل (10) يوضح التمرين



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 11, November 2023

ISSN: 1658- 8452



تأثير استخدام التمرينات المركبة بالأسلوب التنافسي في تحسين بعض العمليات العقلية ومهارات الكرة في الجمناستيك الإيقاعي لدى طالبات المرحلة الثانية

م. غفران محمد طعمه¹

جامعة واسط/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة¹

(¹ malakabody325@gmail.com)

المستخلص:

مشكلة البحث: أن العمليات العقلية وخاصة الانتباه لها دور مهم في تعليم المهارات الخاصة بالكرة وخاصة أنها تتميز بالخصوصية لصغر حجمها وكيفية السيطرة عليها. أن الباحثة ومن خلال خبرتها كونها مدرسة ومن خلال متابعتها لمستوى الطالبات وجدت أن أغلب المدرسات لا يركزن في مفردات الوحدات التعليمية في تحسين المهارات العقلية وخاصة الانتباه، وكذلك قلة اهتمام بعض الدراسات على تطبيق الأساليب العلمية المتضمنة تحسين العمليات العقلية الأساسية ضمن مناهجهم التعليمي من خلال استخدام التمرينات المركبة مما دعا الباحثة إلى استخدام هذه التمرينات والتعرف على تأثيرها في تحسين بعض العمليات.

أما أهداف البحث:

- أعداد تمرينات مركبة لتحسين بعض العمليات العقلية ومنها الانتباه وبعض مهارات الكرة في الجمناستيك الإيقاعي لدى طالبات المرحلة الثانية. التعرف على تأثير التمرينات المركبة في تحسين بعض العمليات العقلية ومنها الانتباه وبعض مهارات الكرة في الجمناستيك الإيقاعي لدى طالبات المرحلة الثانية.

أما فرضا البحث: وجود تأثير للتمرينات المركبة في تحسين العمليات العقلية ومنها الانتباه وبعض مهارات الكرة في الجمناستيك الإيقاعي لدى طالبات المرحلة الثانية.

إما منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث ولكون المنهج التجريبي اشتمل مجتمع عينة البحث على (150) طالب وطالبة، وتم اختيار عينة البحث بصورة عمديه فقط الطالبات كون مادة الجمناستيك الإيقاعي تدرس للطالبات وكان عددهن (30) طالبة من طالبات كلية التربية البدنية علوم الرياضة للعام الدراسي 2023/2022 ويتمثلن بشعبة (أ) وكان عدد الطالبات بالمجموعة الضابطة (10) والمجموعة التجريبية (10) وتم استبعاد (10) إذ كان عدد (2) بسبب الإصابة (8) للتجربة الاستطلاعية تم اختيار اختبار الانتباه بعد عمل استمارة تحوى على عدة اختبارات وتم اختيار هذا الاختبار بعد عرضه على الخبراء

وتوصلت الى عدة نتائج منها:

- 1- للتمرينات المركبة تأثير ايجابي في تحسين بعض العمليات العقلية (حدة الانتباه، تركيز الانتباه) .
 - 2- للتمرينات المركبة تأثير ايجابي في تطوير بعض المهارات الأساسية (مي واستلام الكرة، دوران الجسم مع الكرة، طبطبة الكرة مع عمل مقصية، حرجة الكرة على الزراعين بوضع ممدود).
- الكلمات المفتاحية: التمرينات المركبة - الأسلوب التنافسي - العمليات العقلية (الانتباه) - مهارات الكرة - الجمناستيك الإيقاعي.

1- المقدمة:

أن التقدم الذي حدث في مجالات الحياة بصورة عامة وفي مجال التعلم الرياضي لم يكن وليد الصدفة وإنما كان نتيجة جهود قام بها العلماء والمتخصصون في المجالين الأكاديمي والتطبيقي وباستخدام منهجية علمية تهدف إلى تحسين قدرات ومهارات المتعلمين على كافة المستويات . وقد كان للجمناستك الإيقاعي نصيباً كبيراً من التطور الذي شهدته الألعاب الرياضية الفردية منها والفريقية وذلك باعتبارها من الألعاب التي تمارس من قبل النساء فقط ولها جمهورها الخاص الذي يهتم بها فان المدربات يتسابقن مع الزمن في سبيل الارتقاء بجميع جوانب أعداد هذه اللعبة، وخير دليل على ذلك هو ما نشاهده في البطولات الاولمبية والاستعداد العالي. لذا كانت المدربات يفتشون في كل ما ينمي ويحسن هذه اللعبة وبالأخص منها الجانب المهاري وقد وجدنا أن التمرينات المركبة التي تؤديها الطالبة تلعب دوراً كبيراً في الأداء وجوانب الأعداد ومنها الجانب المهاري، والتي نكرها (Arnold, 1981) وهو أن المطلوب من المتعلم أن يقوم بتطبيق أشكال متنوعة لتنفيذ المهارة بأوضاع مختلفة وأن يتمرن على أداء المهارة في موقف مشابه أو مقارب لحالات اللعب الحقيقية قدر الإمكان (Arnold, 1981, p.78).

إن أداء التمرينات المركبة تفرز على المتعلمة جملة من العمليات العقلية منها الانتباه الذي يساعد على السيطرة على الأداة من أجل حل الواجبات الحركية المطلوبة من المتعلمة أدائها، باعتبار أن التمرينات المركبة ترفع مستوى أداء المتعلمات نتيجة لتأثير هذه التمرينات على الجانب المهاري وكذلك على العمليات العقلية وان الانتباه يلعب دوراً رئيسياً في السلوك الحركي للمتعلمة وفي الانفعالات والاستجابات كما تعد من أهم العوامل المؤثرة في عملية تعلم المهارات الحركية للمتعلقات. إن أهمية البحث تكمن في أن التمرينات المركبة التي تعطى للمتعلقات أثناء الوحدات التعليمية وخصوصاً الطالبات منذ المراحل الأولى للتعلم تؤدي إلى تحسين العمليات العقلية ومنها الانتباه لدى المتعلمات الذين بدوره يؤدي إلى تحسن الأداء المهاري أثناء أداء الحركات المهارية في الكرة.

مشكلة البحث:

إن العمليات العقلية وخاصة الانتباه لها دور مهم في تعليم المهارات الخاصة في الجمناستك الإيقاعي بأداة الكرة وخاصة إنها تتميز بالخصوصية وذلك لخفتها ولصغر حجمها وكيفية السيطرة عليها أثناء أداء الرميات. أن الباحثة ومن خلال خبرتها كونها مدرسة ومن خلال متابعتها لمستوى الطالبات وجدت أن أغلب المدرسات لا يركزن في مفردات الوحدات التعليمية في تحسين المهارات العقلية وخاصة الانتباه، وكذلك قلة اهتمام بعض المدرسات على تطبيق الأساليب العلمية المتضمنة تحسين العمليات العقلية الأساسية ضمن مناهجهم التعليمي من خلال استخدام التمرينات المركبة مما دعا الباحثة إلى استخدام هذه التمرينات والتعرف على تأثيرها في تحسين بعض العمليات العقلية ومنها الانتباه وبعض مهارات الكرة في الجمناستك الإيقاعي لدى طالبات المرحلة الثانية.

هدفاً للبحث:

- 1-أعداد التمرينات المركبة بالأسلوب التنافسي في تحسين بعض العمليات العقلية ومهارات الكرة في الجمناستك الإيقاعي لدى طالبات المرحلة الثانية.
- 2-التعرف على تأثير التمرينات المركبة بالأسلوب التنافسي في تحسين بعض العمليات العقلية ومهارات الكرة في الجمناستك الإيقاعي لدى طالبات المرحلة الثانية.

فرضاً للبحث:

- 1-وجود تأثير للتمرينات المركبة بالأسلوب التنافسي في تحسين بعض العمليات العقلية ومهارات الكرة في الجمناستك الإيقاعي لدى طالبات المرحلة الثانية.
- 2-وجود تأثير للتمرينات المركبة في تحسين بعض مهارات الكرة في الجمناستك الإيقاعي لدى طالبات المرحلة الثانية.

مجالات البحث:

المجال البشري: طالبات المرحلة الثانية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة واسط.

المجال الزمني: الفترة من 2023/2/8 ولغاية 2023/6/1

الجدول (2) يبين تكافؤ متغيرات البح

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة t	قيمة sig	الدالة
	ع	س	ع	س			
الانتباه	0.875	6.100	0.823	7.300	1.872	0.061	عشوائي
حدة الانتباه	7.949	68.400	5.747	71.400	0.618	0.722	عشوائي
رمي واستلام الكرة	0.67	2.80	0.77	2.90	0.466	0.361	عشوائي
دوران الجسم مع الكرة	0.67	2.20	0.52	2.40	0.331	0.355	عشوائي
طبطبة الكرة مع عمل مقصية	0.67	1.70	0.67	2.00	0.762	0.949	عشوائي
درجة الكرة على النزاعين بوضع ممدود	0.46	2.60	0.48	2.80	0.667	0.744	عشوائي
رمي الكرة مع أداء وثبة المقصية	0.57	2.10	0.67	2.00	0.118	0.308	عشوائي

2- 3 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث: (جهاز

حاسوب (P4) + أقراص C.D، جهاز عرض (Data Show)، كاميرا تصوير فيديو نوع (Sony)، جهاز تسجيل صوتي يشيرهم الى جهة اليمين وأخر جهة اليسار، حاسبة يدوية نوع (Sharp)، كرة الجمناستيك عدد (20)، ساعة توقيت الكترونية عدد (2) نوع (T.F) صنع (صيني)، كراسي عدد (18)، ملعب جمناستيك.

2- 4 وسائل جمع المعلومات: (المصادر و المراجع العربية

والأجنبية، المقابلات الشخصية، الاختبارات والمقاييس، الملاحظة والتجريب).

2- 5 تحديد متغيرات البحث:

2- 5- 1 تحديد المتغيرات:

1- المتغير المستقبل التمرينات المركبة بأسلوب تنافسي.

2- المتغير التابع الانتباه.

3- بعض مهارات الكرة في الجمناستيك الإيقاعي.

2- 5- 2 تحديد المهارات الخاصة بالبحث: تم تحديد

مهارات الكرة في الجمناستيك الإيقاعي اعتمادا على المنهج الخاص في الكلية للمرحلة الثانية للعام الدراسي 2023/2022 للفصل الأول وكانت المهارات التالية (رمي واستلام الكرة، دوران الجسم مع الكرة، طبطبة الكرة مع عمل مقصية، درجة الكرة على النزاعين بوضع ممدود، رمي الكرة مع أداء وثبة المقصية).

المجال المكاني: قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة واسط.

التعريف بالمصطلحات:

أولاً: التمرينات المركبة: " هي التمرينات التي تتكون (تتركب) من عدة فعاليات ومبادئ أساسية تبنى على تمارين أساسية سبق وأن أتقنتها الطالبة وأنها مشابهة للأداء الحقيقي " (زهير قاسم الخشاب وآخرون؛ 1999، ص191).

ثانياً: العمليات العقلية: "وهي الإحداث التي تدور داخل الدماغ منذ لحظة وصول المثير إلى لحظة اتخاذ القرار بالإجابة على ذلك المثير" (يعرب خيون: 2002، ص47).

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

2- 1 منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي

لملائمته طبيعة البحث ولكون المنهج التجريبي يتصف بدقة نتائجه مقارنة مع النتائج الأخرى، اتبعت الباحثة تصميم المجموعة التجريبية والضابطة ذات الاختبارين القبلي والبعدي أي قياس مجموعتين قبل التجربة وبعدها وبعد الفرق بين النتيجتين لقياس المتغير دليلاً على اثر العامل التجريبي.

الجدول (1) يبين التصميم التجريبي للبحث

اسم المرحلة	عدد الطالبات	عدد المستبعدات	عدد أفراد التجربة الاستطلاعية	عدد المجموعة التجريبية	عدد المجموعة الضابطة	الاختبار القبلي	المتغير المستقل التجريبي	الاختبار البعدي
شعبة أ	30 طالبة	2	8	10	10	-	التمرينات المركبة بأسلوب تنافسي	-

2- 2 عينة البحث: اشتمل مجتمع عينة البحث على (150

طالب وطالبة، وتم اختيار عينة البحث بصورة عمدية فقط الطالبات كون مادة الجمناستيك الإيقاعي تدرس للطالبات وكان عددهن (30) طالبة من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي 2023/2022 ويتمثلن بشعبة (أ) إذ بعد استبعاد (2) طالبة بسبب الإصابة و(8) طالبة للتجربة الاستطلاعية أصبح عدد المجموعة التجريبية (10) طالبة والمجموعة الضابطة (10) طالبة.

وفريق العمل من اجل تحقيق الظروف نفسها قدر الإمكان عند إجراء الاختبارات البعدية .

-تم شرح اختبارات مظاهر الانتباه والمهارات الأساسية من قبل الباحثة بصورة مفصلة قبل إجراء الاختبار .

-تم تطبيق الاختبار من قبل الباحثة حتى يتمكن أفراد العينة من فهم الاختبار وصحة تطبيقه .

-تم تسجيل النتائج طبقا للمواصفات المحددة للاختبار .

2-8-2 التجربة الرئيسية: بعد إكمال إعداد التمرينات المركبة تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين لإبداء آرائهم ومقترحاتهم ومدى ملائمتها لعينة البحث . واعتمدت الباحثة على الملاحظات والتوجيهات الواردة من قبلهم . وتم وضع مفردات التمرينات المركبة على ضوء ذلك . تم العمل بالتجربة الرئيسية على عينة البحث مدة (16) أسبوع بدأت 2023/2/8 المصادف يوم الأربعاء ولغاية 2023/6/1 المصادف يوم الخميس بواقع وحدة تعليمية في الأسبوع الواحد وبلغ عدد الوحدات التعليمية (16) وحدة واستغرق زمن كل وحدة التعليمية (50 دقيقة) آن العمل مقتصر مع الجزئين التعليمي والتطبيقي فقط من القسم الرئيسي للوحدة التربوية مدّة (50 دقيقة) وخصصت (3 دقيقة) للجزء التعليمي و(42 دقيقة) للجزء التطبيقي، والعمل ذلك في سائر أقسام الوحدة التعليمية.

2-8-3 الاختبارات البعدية: تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث بتاريخ 2023/6/4 يوم الأحد الساعة التاسعة صباحا وقد اتبعت الباحثة شروط وإجراءات الاختبارات القبليّة نفسها .

2-9 الوسائل الاحصائية: استخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية SPSS.

2-6 ترشيح اختبار الانتباه: تم اختيار اختبار الانتباه بعد عمل استمارة تحتوي على عدة اختبارات وتم اختيار هذا الاختبار بعد عرضه على الخبراء .

-اختبار بوردين-انفيوموف: لقياس مظاهر الانتباه، ينظر للملحق (3)، (حده الانتباه، تركيز الانتباه).

2-7 التجارب الاستطلاعية:

2-7-1 التجربة الاستطلاعية الأولى: " هي عبارة عن تجربة صغيرة أو عمل مصغر للدراسة العامة يقوم بها الباحث بغية الوقوف على السلبيات والايجابيات التي ترافق إجراء التجربة الرئيسية للبحث فقد أجريت الباحثة التجربة الاستطلاعية الأولى بتاريخ 2023/2/5 المصادف يوم الأحد في تمام الساعة التاسعة صباحا وذلك لمعرفة ملائمة التمرينات المركبة مع عينة البحث، إذ أجريت التجربة بوجود العينة بالكامل (8) طالبة.

2-7-2 التجربة الاستطلاعية الثانية: تم إجراء التجربة الاستطلاعية الثانية بتاريخ 2023/2/6 المصادف يوم الاثنين الساعة التاسعة صباحا على عينة من (8) طالبة من غير عينة البحث مع وجود فريق العمل المتكون من (نور الهدى كاظم، فرح عصام، علياء خضير)، وذلك للتعرف على صلاحية وملائمة الاختبارات. وقد كان الغرض من التجربة الاستطلاعية الأولى والثانية هو التالي:

1-معرفة الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحثة عند تنفيذ التجربة.

2-ملائمة التمرينات المركبة مع عينة البحث .

3-ملائمة التمرينات مع وقت الوحدات التعليمية المحددة.

2-8 إجراءات البحث:

2-8-1 الاختبارات القبليّة: تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث يوم الخميس الموافق 2023/2/7 المصادف يوم الثلاثاء الساعة التاسعة صباحا على قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة واسط للجناساتك الإيقاعي. وقد قامت الباحثة بسبب الظروف الخاصة بالاختبارات وطريقة إجرائها

الجدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعدي في المتغيرات قيد الدراسة للمجموعة التجريبية

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغيرات
ع	س	ع	س	
1.059	12.70	0.823	7.300	الانتباه
9.731	106.400	5.747	71.400	حدة الانتباه
0.82	7.00	0.77	2.90	رمي واستلام الكرة
0.67	7.00	0.52	2.40	دوران الجسم مع الكرة
0.74	6.90	0.67	2.00	طبطة الكرة مع عمل مقصية
0.79	7.20	0.48	2.80	درجة الكرة على الزراعين بوضع ممدود
0.74	6.90	0.67	2.00	رمي الكرة مع أداء وثبة المقصية

الجدول (7) يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري لفرق الأوساط الحسابية وقيمة T ومستوى الخطأ والدلالة بين قيم الاختبارات القبلية والبعدي في المتغيرات قيد الدراسة للمجموعة التجريبية.

* مغنوي عندما تكون قيمة SIG اصغر 0.05 عند درجة حرية 9 ومستوى دلالة 0.05

الجدول (8) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة T ومستوى الخطأ والدلالة لقيم الاختبارات البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة t	قيمة *sig	الدلالة
	ع	س	ع	س			
الانتباه	1.059	12.70	1.074	7.400	11.105	0.000	معنوي
حدة الانتباه	9.731	106.4	9.245	86.500	6.618	0.000	معنوي
رمي واستلام الكرة	0.82	7.00	0.79	5.20	5.014	0.00	معنوي
دوران الجسم مع الكرة	0.67	7.00	0.53	5.50	5.582	0.000	معنوي
طبطة الكرة مع عمل مقصية	0.74	6.90	0.71	5.50	4.332	0.001	معنوي
درجة الكرة على الزراعين بوضع ممدود	0.79	7.20	0.53	5.50	5.667	0.000	معنوي
رمي الكرة مع أداء وثبة المقصية	0.74	6.90	0.71	5.50	4.332	0.000	معنوي

* مغنوي عندما تكون قيمة SIG اصغر 0.05 عند درجة حرية 18 ومستوى دلالة 0.05

3-2 مناقشة النتائج:

عند ملاحظة النتائج للمجموعة التجريبية والضابطة أظهرت هناك فروق بالمجموعة الضابطة بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح البعدي وذلك يعود الى أسلوب المدرسة لمتبعته داخل الصف وكذلك هناك فروق للمجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي والبعدي وكان التحسن واضح جدا بسبب الأساليب التي اتبعتها الباحثة في التمرينات المركبة التي أعدتها لذلك أظهرت هذه النتائج بان هناك فروقا معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعدي

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

تضمن هذا الباب عرضاً مفصلاً لجميع النتائج المستخدمة بالبحث القبلية والبعدي لأفراد عينة البحث.

3-1 عرض وتحليل نتائج اختبارات الانتباه القبلي والبعدي لعينة البحث للمجموعة الضابطة:

جدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعدي في المتغيرات قيد الدراسة للمجموعة الضابطة.

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغيرات
ع	س	ع	س	
1.074	7.400	0.875	6.100	الانتباه
9.245	86.500	7.949	68.400	حدة الانتباه
0.79	5.20	0.67	2.80	رمي واستلام الكرة
0.53	5.50	0.67	2.20	دوران الجسم مع الكرة
0.71	5.50	0.67	1.70	طبطة الكرة مع عمل مقصية
0.53	5.50	0.46	2.60	درجة الكرة على الزراعين بوضع ممدود
0.71	5.50	0.57	2.10	رمي الكرة مع أداء وثبة المقصية

* مغنوي عندما تكون قيمة SIG اصغر 0.05 عند درجة حرية 9 ومستوى دلالة 0.05

الجدول (4) يبين فرق الأوساط الحسابية والخطأ المعياري لفرق الأوساط الحسابية وقيمة T ومستوى الخطأ والدلالة بين قيم الاختبارات القبلية والبعدي في المتغيرات قيد الدراسة للمجموعة الضابطة.

المتغيرات	ف	الخطأ المعياري	قيمة t	قيمة SIG*	الدلالة
الانتباه	1.300	0.539	2.41	0.039	معنوي
حدة الانتباه	18.100	6.585	2.714	0.041	معنوي
رمي واستلام الكرة	2.40	0.23	10.29	0.000	معنوي
دوران الجسم مع الكرة	3.30	0.20	16.50	0.000	معنوي
طبطة الكرة مع عمل مقصية	3.80	0.20	19.00	0.000	معنوي
درجة الكرة على الزراعين بوضع ممدود	2.90	0.19	14.92	0.000	معنوي
رمي الكرة مع أداء وثبة المقصية	3.40	0.16	20.82	0.000	معنوي

* مغنوي عندما تكون قيمة SIG اصغر 0.05 عند درجة حرية 9 ومستوى دلالة 0.05

4- الخاتمة:

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الباحثة فقد خرجت بالاستنتاجات التالية:

- 1- للتمرينات المركبة تأثير ايجابي في تحسين بعض العمليات العقلية (حدة الانتباه، تركيز الانتباه).
- 2- للتمرينات المركبة تأثير ايجابي في تطوير بعض المهارات الأساسية.
- 3- استخدام التمرينات المركبة ضمن المنهج التعليمي في مرحلة الأعداد الخاص له الأثر الايجابي الفعال في تحسين العمليات العقلية والمهارات الأساسية لعينة البحث.

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الباحثة توصي بما يأتي:

- 1- اعتماد التمرينات المركبة ضمن المناهج التعليمية المخصصة للمتعلقات ضمن منهج الجمناستيك الإيقاعي.
- 2- الاهتمام بالتمرينات المركبة لأنها تساعد على تحسين بعض العمليات العقلية للطالبات.
- 3- الاهتمام بالتمرينات المركبة لأنها تساعد على تحسين بعض المهارات الأساسية للطالبات .

المصادر:

- [1] أبو طالب محمد سعيد؛ علم مناهج البحث، ج1: (ب، م، 1990).
- [2] أسامة كامل راتب؛ علم النفس الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997)، ص342
- [3] أسامة كامل راتب؛ علم النفس الرياضي- المفاهيم والتطبيقات: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1995).
- [4] أمير حنا مرقس؛ بعض مظاهر الانتباه وعلاقتها بدقة التصويب بكرة اليد: (رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1994)
- [5] زهير قاسم الخشاب (آخرون)؛ كرة القدم، ط2: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999).
- [6] يعرب خيون؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق: (بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 2002).
- [7] Arnold, Aek; Developing Sport Skills, (New Jersey Monograph Motor Skills, 1981John suer; sporting body sporting mind. united king on campridgevniu press.1993.

للمجموعة الضابطة والبعدي لعينة البحث في المجموعة التجريبية في اختبار الانتباه ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية . وان هذا يظهر مدى تأثير التمرينات المركبة التي أدخلت في المنهج التعليمي على تحسين بعض العمليات العقلية ومنها حدة الانتباه " إذ تعتبر واحدة من أهم العمليات العقلية التي تحتاجها المتعلمة بدرجات كبيرة أثناء تعلم المهارات الأساسية وبخاصة أثناء الوحدات التعليمية وهذه العملية تتطلب أعلى درجة أو مستوى من حدة الانتباه لغرض فهم المتعلمة لكافة أجزاء المهارة المطلوب تعلمها " (أمير حنا مرقس: 1994، ص27)، الأمر الذي يؤدي إلى إعطاء صورة متكاملة عن طبيعة الأداء الحركي للمهارة المطلوب تنفيذها أو الخطة المطلوب الترتيب عليها. إذ تحتاج المتعلمة في عمليات التعلم الأولى للمهارة الحركية الانتباه الكامل لمجريات الأداء الحركي بشكله الكامل والجزئي من خلال استقبال المثيرات الرئيسية المشاركة في العمل والتي تأتي من خلال حاستي السمع والنظر مما يؤدي إلى تكوين آلية العمل الحركي بواسطة اختيار المثير الرئيس المناسب للعمل الحركي وبالتالي تكوين أو اختيار الاستجابة الحركية المناسبة للمثير المختار. وكذلك أظهرت النتائج إلى أن هناك تحسن حاصل في التركيز وتركيز الانتباه، إذ أن التمرينات المركبة أعطت لعينة البحث فرصة جديدة للسيطرة والتحكم في الأفكار مما زاد على قدرة التركيز لديهم وذلك بعزل العوامل المشتتة للانتباه ومحاولة التركيز على الجوانب المرتبطة بالأداء التي لعبة دوراً مهماً في تحسين قدرة التركيز لديهم، " فالرياضي الذي يمتلك التركيز العميق هو الذي يستطيع أن يوفق بين موافقة الجسدية والعقلية لكيانه الخاص " (أسامة كامل راتب: 1997، ص342).
إذ أن المتعلمة بحاجة إلى السيطرة على الانتباه الطالبة لغرض السيطرة على أداؤها.

الملاحق

الملحق (1) يوضح التمرينات المركبة بأسلوب تنافسي لبعض مهارات الكرة في الجمناستك الإيقاعي

التمرين الأول

يتم تقسيم الطالبات الى مجموعتين كل مجموعة تظم خمسة طالبات مجموعة (أ) تقابلها مجموعة (ب) على شكل قاطرة كل طالبة تمسك الكرة وتقف عند خط البداية إذ تتطلق عند سماع الصافرة أول طالبتان من القاطرة برمي الطوق الى الأعلى وعمل دوران ثم مسكه لحد نهاية الخط وبأسلوب تنافسي لأخير طالبة ومن ثم يتم تسليمها لزميلتها من المجموعة (أ) المقابلة .

التمرين الثاني

يتم تقسيم الطالبات الى مجموعتين كل مجموعة تظم خمسة طالبات مجموعة (أ) تقابلها مجموعة (ب) على شكل قاطرة كل طالبة تمسك الكرة أمام جسمها وتقف عند خط البداية وعند سماع الصافرة تتطلق للأمام مع دوران الطوق للجانبين ورميها للأعلى ومسكها لحد نهاية الخط وتسلمة لزميلتها في نفس المجموعة وبتوقيت معين وبأسلوب تنافسي لأخير طالبة ومن ثم يتم تسليمها لزميلتها من المجموعة (أ) المقابلة .

التمرين الثالث

يتم تقسيم الطالبات الى مجموعتين كل مجموعة تظم خمسة طالبات مجموعة (أ) تقابلها مجموعة (ب) على شكل قاطرة كل طالبة تمسك الكرة وتقف عند خط البداية، إذ عند سماع الصافرة تتطلق الطالبة إذ يؤدي دوران بالطوق على شكل & بدون نصف دورة وترمي الكرة وتمسكها حتى نهاية الخط ومن ثم يتم تسليمها لزميلتها من المجموعة (أ) المقابلة .

التمرين الرابع

يتم تقسيم الطالبات الى مجموعتين كل مجموعة تظم خمسة طالبات مجموعة (أ) تقابلها مجموعة (ب) على شكل قاطرة كل طالبة تمسك الكرة وتقف عند خط البداية إذ عند سماع الصافرة تتطلق الطالبة إذ يؤدي دوران بالكرة على شكل & ونصف دورة بدون رمي واستلام حتى نهاية الخط ومن ثم يتم تسليمها لزميلتها من المجموعة (أ) المقابلة.

التمرين الخامس

يتم تقسيم الطالبات الى مجموعتين كل مجموعة تظم خمسة طالبات مجموعة (أ) تقابلها مجموعة (ب) على شكل قاطرة كل طالبة تمسك الطوق وتقف عند خط البداية، إذ عند سماع الصافرة تتطلق الطالبة، إذ يؤدي دوران بالكرة على شكل & و نصف دورة رمي واستلام حتى نهاية الخط وبأسلوب تنافسي لأخير طالبة ومن ثم يتم تسليمها لزميلتها من المجموعة (أ) المقابلة.

التمرين السادس

يتم تقسيم الطالبات الى مجموعتين كل مجموعة تظم خمسة طالبات مجموعة (أ) تقابلها مجموعة (ب) على شكل قاطرة كل طالبة تمسك الكرة وتقف عند خط البداية، إذ عند سماع الصافرة تتطلق الطالبة بدرجة الكرة على نراعتها حتى تصل الى نهاية الخط ومن ثم يتم تسليمها لزميلتها من المجموعة (أ) المقابلة.

التمرين السابع

يتم تقسيم الطالبات الى مجموعتين كل مجموعة تظم خمسة طالبات مجموعة (أ) تقابلها مجموعة (ب) على شكل قاطرة كل طالبة تمسك الكرة وتقف عند خط البداية، إذ عند سماع الصافرة مع دوران الجسم بالوخز على مشطي القدمين مرتان تدوير الكرة حول الخصر ومن ثم يتم تسليمها لزميلتها من المجموعة (أ) المقابلة.

التمرين الثامن

يتم تقسيم الطالبات الى مجموعتين كل مجموعة تظم خمسة طالبات مجموعة (أ) تقابلها مجموعة (ب) على شكل قاطرة كل طالبة تمسك الكرة وتقف عند خط البداية، إذ عند سماع الصافرة من وضع الدوران بدرجة الكرة على النزاع ومن ثم يتم تسليمها لزميلتها من المجموعة

(أ) المقابلة.

التمرين التاسع

يتم تقسيم الطالبات الى مجموعتين كل مجموعة تظم خمسة طالبات مجموعة (أ) تقابلها مجموعة (ب) على شكل قاطرة كل طالبة تمسك الكرة وتقف عند خط البداية، إذ عند سماع الصافرة مع دوران الجسم على مشطي القدمين تدوير الكرة حول الخصر ثم دحرجتها على النزاع ورميها الى الأعلى.

التمرين العاشر

يتم تقسيم الطالبات الى مجموعتين كل مجموعة تظم خمسة طالبات مجموعة (أ) تقابلها مجموعة (ب) على شكل قاطرة كل طالبة تمسك الكرة وتقف عند خط البداية، إذ عند سماع الصافرة تقوم بدحرجة الكرة وأداء دوران حتى تصل الى نهاية الخط وبأسلوب تنافسي بتوقيت معين ومن ثم يتم تسليمها لزميلتها من المجموعة (أ) المقابلة.



تأثير تدريبات التاباتا بمصاحبة الموسيقى في بعض المتغيرات الكيميائية والتركيب الجسمي للرجال بأعمار (30-35) سنة

م.م علي صبحي عاصي¹ م.م محمد بجاي عطية² م.م زمن عبد السلام محمد³

جامعة كربلاء/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة¹

جامعة كربلاء /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة²

جامعة القادسية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة³

(¹ Alisubhi205@gmail.com, ² mohammedbjay87@gmail.com, ³ spo21.post18@qu.edu.iq)

المستخلص: ان من الأساليب التدريبية الحديثة والجديدة هي تدريبات التاباتا وتعد هذه تدريبات المناسبة والفعالة للفاعات الرجالية لما تحمله من عنصر الإثارة والتشويق خلال ملاحظة الباحثون ومقابلاتهم مع العديد من العاملين في مجال اللياقة البدنية والصحية التي تعنتي بصحة الفرد لاحتظاً أن الرجال يرغبوا في تخفيض أوزانهم بسبب زيادة الوزن التي لها أسباب عدّة منها قلة الحركة، والخمول، وعدم أو قلة ممارسة للتمرينات الرياضة بصورة صحيحة وعدم استخدام أساليب التريب الحديثة من قبل بعض المربين في مراكز اللياقة البدنية، مما يسبب لهم كثير من الأمراض منها ارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكولسترول، وغيرها، وتكمن مشكلة البحث في التساؤل التالي: (هنالك تأثير ايجابي تدريبات التاباتا بمصاحبة للموسيقى في بعض المتغيرات الكيميائية والتركيب الجسمي للرجال بأعمار (30-35) سنة)؟ وكان الهدف من البحث التعرف على تأثير تدريبات التاباتا بمصاحبة للموسيقى في بعض المتغيرات الكيميائية والتركيب الجسمي للرجال بأعمار (30-35) سنة وفرض البحث هناك تأثير ايجابي تدريبات التاباتا بمصاحبة للموسيقى في بعض المتغيرات الكيميائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبيتين، وحدد الباحثون مجتمع البحث وهم متدربين في مراكز الرشاقة في محافظة كربلاء بأعمار (30-35) سنة وتم اختيار (30) متدرب من مركز (الأبطال) للرشاقة كعينة للبحث وأعتمد الباحثون على تقسم العينة بالتساوي الى مجموعتين تجريبيتين تضم كل مجموعة (15) متدرب تتدرب مجموعة الأولى تدريبات التاباتا بمصاحبة للموسيقى وحين تدرب مجموعة الثانية تدريبات التاباتا بدون موسيقى وتم إجراء التجانس والتكافؤ للإفراد العينة واستنتج الباحثون أن تمرينات التاباتا بمصاحبة الموسيقى كانت فعالة في بعض المتغيرات الكيميائية للرجال بأعمار (30-35) سنة . وكانت التوصيات ضرورة استخدام تمرينات التاباتا بمصاحبة الموسيقى المعدة من قبل الباحثون للفئات العمرية من المتدربين بأعمار (30-35) سنة والفئات الأكبر بهدف تخفيف الوزن

الكلمات المفتاحية: تدريبات التاباتا- الموسيقى - المتغيرات الكيميائية - التركيب الجسمي.

1- المقدمة:

أصبحت الصحة الفرد ذات جدلاً كبيراً بين العلماء والباحثين حول العالم، إذ يشهد العالم تطور واضحاً وكبيراً في أنواعها وإغراضها ومفهومها. ويعود ذلك إلى تأثيرها الواضح على اللياقة البدنية والصحية للفرد، ولذلك يعد التمتع بصحة ولياقة البدنية جيدة من الأساسيات التي يجب على الفرد الاهتمام بها، للأداء متطلبات الحياة اليومية دون الشعور بالتعب وملل ويجب ان يتمتع بنشاط ورشاقة كافية . ومن الأساليب التدريبية الحديثة والجديدة هي تربيّات التاباتا وتعد هذه تربيّات المناسبة والفعالة للقاعات الرجالية لما تحمله من عنصر الإثارة والتشويق وان تربيّات التاباتا هي تمرينات حديثة ابتكرت بواسطة الطبيب ايزومي تاباتا لذلك سميت باسمه وبحيث اكتسبت هذه تمرينات شعبية سبب فعاليتها في تحسين لياقة القلب والأوعية الدموية وزيادة القدرة التحمل العضلي، وحرق الدهون في فترة زمنية قصيرة، والمعروف أيضاً أن الموسيقى لها تأثير ايجابي على أداء التمرين ويمكن ان تعزز الدافعية والقدرة على التحمل أثناء أداء هذه التربيّات .

وتكمن أهمية هذا الدراسة بأن تربيّات التاباتا هي من بين التمرينات الرياضية التي لها تأثير واضح بشكل كبير على متغيرات الكيمائية منها الكوليسترول والدهون الثلاثي وغيرها ومن خلال طبيعة أداء هذه تربيّات تمتاز بالشدد العالية نسبياً والتي يتم من خلالها المساهمة في حرق السعرات الحرارية وخسارة الوزن، ومن خلال ملاحظة الباحثون ومقابلاتهم مع العديد من العاملين في مجال اللياقة البدنية والصحية التي تعنتي بصحة الفرد لاحظ أن الرجال يرغبوا في تخفيض أوزانهم بسبب زيادة الوزن التي لها أسباب عدّة منها قلة الحركة، والخمول، وعدم أو قلة ممارسة للتمرينات الرياضة بصورة صحيحة وعدم استخدام أساليب التدريب الحديثة من قبل بعض المدربين في مراكز اللياقة البدنية، مما يسبب لهم كثير من الأمراض منها ارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول، وغيرها، وتكمن مشكلة البحث في التساؤل التالي: (هنالك تأثير ايجابي تربيّات التاباتا مصاحبة للموسيقى في بعض المتغيرات الكيمائية والتركيب الجسمي للرجال بأعمار (30-35) سنة)؟

أهداف البحث:

- 1- إعداد تربيّات التاباتا بمصاحبة الموسيقى.
- 2- التعرف على تأثير تربيّات التاباتا بمصاحبة الموسيقى في بعض المتغيرات الكيمائية والتركيب الجسمي للرجال بأعمار (30-35) سنة

2- إجراءات البحث:

- 2- 1 مجتمع البحث وعينته: حدد الباحثون مجتمع البحث وهم متربيين في مراكز الرشاقة في محافظة كربلاء بأعمار (30-35) سنة و تم اختيار (30) مترب من مركز (الابطال) للرشاقة كعينة للبحث وأعدت الباحثون على تقسم العينة بالتساوي الى مجموعتين تجريبيتين تضم كل مجموعة (15) مترب تترب مجموعة الأولى تربيّات التاباتا بمصاحبة للموسيقى وحين تترب مجموعة الثانية تربيّات التاباتا بدون موسيقى وتم إجراء التجانس والتكافؤ للأفراد العينة كما في جدول (1) و(2) و(3).

2- 1- 1 تجانس أفراد العينة:

الجدول (1) يبين التوزيع الطبيعي للمجموعة التجريبية الأولى (تربيّات التاباتا بمصاحبة الموسيقى)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط	الانحراف	الوسيط	الالتواء	الاختلاف	الدالة
1	الطول	سم	156.357	4.378	155.000	0.446	2.800	متجانس
2	العمر	سنة	40.286	2.701	40.000	0.358	6.705	متجانس
3	كتلة الجسم	كغم	105.500	8.103	109.000	-0.444	7.680	متجانس

الجدول (2) يبين التوزيع الطبيعي للمجموعة التجريبية الثانية (تربيّات التاباتا بدون الموسيقى)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط	الانحراف	الوسيط	الالتواء	الاختلاف	الدالة
1	الطول	سم	153.429	7.968	150.000	0.158	5.194	متجانس
2	العمر	سنة	38.214	3.068	37.000	0.209	8.028	متجانس
3	كتلة الجسم	كغم	88.643	10.595	88.000	0.187	11.952	متجانس

2- المتغيرات الكيميائية:

3- التركيب الجسمي :

2- 4 الاختبارات المستخدمة:

1- قياس المتغيرات الكيميائية: قام الباحثون بالاستعانة بكادر طبي (علي عزيز، بيولوجي تحليلات مختبرية) متخصص لسحب الدم و استخراج متغيراته المذكورة سابقا موضوع الدراسة إذ تم اخذ 5 مل من الدم الوريدي من أفراد عينة البحث وهم صائمين لمدة 12 ساعة، ووضعت هذه العينات من الدم في أنابيب الاختبار المحتوية على مادة مانعة لتخثر الدم تعرف باسم (EDTA) وحفظت في درجة حرارة -20م° لحين استعمال هذه العينات من الدم في مختبر التحليلات المرضية لاستخراج قيم مكونات الدم (الكولسترول CHOLESTEROL، الدهون الثلاثي TRIGLYCERIDES، الكوكوز GLUCOSE، البروتينات الدهنية HDL).

2- وصف اختبارات التركيب الجسمي المستعملة في البحث : (قياس وزن الجسم، قياس محيط الخصر، قياس محيط البطن، قياس النشاي الشحمية في لوح الكتف، قياس النشاي الشحمية في العضلة ذات الرؤوس الثلاثة العضدية، قياس النشاي الشحمية في الخصر).

2- 5 التجربة الاستطلاعية: قام الباحثون بالتجربة الاستطلاعية بتاريخ 2022/11/20 على عينة عدد (4) تم اختيارهم عشوائيا من عينة البحث وان التجربة الاستطلاعية كان الهدف منها التحقق من الأمور التالية:

- معرفة المدة (الزمن) الذي تستغرقه العينة لأداء الاختبارات.
- التأكد من الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة بالبحث.
- التأكد من صلاحية المعدات والأجهزة والأنوات لإجراءات الاختبار .

- استعداد فريق العمل المساعد وتحديد عددهم وكفاءتهم .

2- 6 الاختبارات القبلية:

أجرى الباحثون الاختبارات القبلية على عينة البحث مدار يومين كما مبين أدناه:
-اليوم الأول اخذ عينات من الدم إجراء قياسات المتغيرات الكيميائية في يوم الأحد 2022/11/27 .

-اليوم الثاني تم إجراء الاختبارات التركيب الجسمي على القاعة

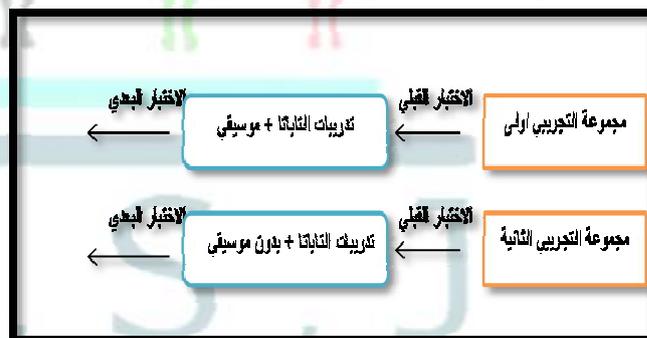
2- 1- 2 تكافؤ أفراد العينة:

الجدول (3) بين تكافؤ المجموعتين التجريبتين

ت	المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية الأولى		التجريبية الثانية		قيمة المحسوبة	مستوى المعنوية	الدالة المعنوية
			ع	س	ع	س			
1	كتلة الجسم	كغم	8.103	88.643	10.595	18.750	0.553	غير معنوي	
2	محيط البطن	سم	4.735	110.714	10.447	45.857	0.441	غير معنوي	
3	محيط الخصر	سم	11.069	108.714	10.447	16.804	0.632	غير معنوي	
4	سمك طية منطقة الخصر	ملم	2.103	21.786	2.751	104.441	0.557	غير معنوي	
5	سمك طيا فرق العضلة ذات الثلاثة رؤوس العضدية	ملم	2.473	19.643	3.895	22.608	0.632	غير معنوي	
6	سمك طيا أسفل عظم لوح الكتف	ملم	7.633	32.286	2.673	17.145	0.421	غير معنوي	

2- 2 تصميم الدراسة:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين التجريبتين لملائته طبيعة المشكلة المدروسة كما موضح ادناه الشكل التجريبي الاختبار القبلي الاختبار البعدي



الشكل (1) يوضح نموذج التصميم القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبتين

2- 3 المتغيرات المدروسة:

1- التدرجات التاباتا: حركات كثيفة وسريعة ومتكررة لأربع دقائق . ويتضمن كل دقيقة دورتي تمرين لعشرين ثانية ودورتي راحة لعشر ثوان، بالتناوب مع بعضهما البعض . خلال الدورة المكثفة، يتم تحميل الجسم الى أقصى حد، وأثناء الراحة يتم استخدامه لاستعادة التنفس (1: 22).

الجدول (4) يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة في المتغيرات الكيميائية للمجموعة التجريبية أولى (تدريبات التابااتا مصاحبة للموسيقى)

ت	المتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		مستوى الدلالة	قيمة t المحسوبة
			ع	س	ع	س		
1	الكولسترول	mg/dl	201.071	1.859	14.933	158.286	0.000	11.761
2	الدهون الثلاثي	mg/dl	191.429	4.767	19.321	154.071	0.000	7.852
3	الكوكوز	mg/dl	114.571	5.140	11.500	66.643	0.000	21.250
4	البروتينات الدهنية HDL	mg/dl	28.143	1.512	3.500	40.357	0.000	11.796

في ضوء البيانات المستخرجة لأفواد عينة البحث، يبين الجدول (4) الفروق في قيم المتغيرات الكيميائية (الكولسترول، الدهون الثلاثي، الكوكوز، البروتينات الدهنية HDL) في الاختبارين القبلي والبعدي وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة أفراد للمجموعة التجريبية أولى (تدريبات التابااتا مصاحبة للموسيقى) أظهرت فروقاً بين الاختبارين القبلي والبعدي .

ففي متغير الكولسترول وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (11.761) عند مستوى دلالة (0.000) ودرجة حرية (14)، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية أولى ولصالح الاختبار البعدي .

أما في متغير الدهون الثلاثي وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (7.852) عند مستوى دلالة (0.000) ودرجة حرية (14)، بين الاختبارين القبلي للمجموعة التجريبية أولى ولصالح الاختبار البعدي .

وفي متغير الكوكوز وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (21.250) عند مستوى دلالة (0.000) ودرجة حرية (14)، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية أولى ولصالح الاختبار البعدي.

أما في متغير البروتينات الدهنية HDL وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (11.796) عند مستوى دلالة (0.000) ودرجة حرية (14)، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية أولى ولصالح الاختبار البعدي.

(الأبطال) للرشاقة والمصادف يوم الاثنين 2022/11/28 وساعة 3 عصرا .

2-7 التجربة الرئيسية: تم البدء بتنفيذ تدريبات التابااتا مصاحبة للموسيقى في يوم السبت 2022/12/3 ولغاية 2023/2/25 لمدة (12) أسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع لكل مجموعة في تمام الساعة (3) عصرا، وكانت مجموعة تجريبية أولى تتدرب يوم الأحد والثلاثاء والخميس، وكانت مجموعة تجريبية ثانية تتدرب يوم السبت والاثنين والأربعاء وتضمن المنهج التالي:

-مدة تطبيق تدريبات التي أعدها الباحثون كانت (12 أسابيع) بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع وليكون العدد الكلي للوحدات التدريبية (36) وحده لكل مجموعة.

-استخدام الباحثون طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة. كان زمن تطبيق تدريبات التابااتا في الوحدة التدريبية تتراوح ما بين (25-40) دقيقة .

-طبيعة عينة البحث والهدف من البحث حددت الشدة المطلوبة والمتوج بها وبشدد تتراوح ما بين (80%-90%) عن طريقة النبض .

2-8 الاختبارات البعديّة: بعد الانتهاء من التجربة الرئيسية لمجموعتي البحث، قام الباحثون بتطبيق الاختبارات البعديّة لعينة البحث في يومي 2023/2/27-26 في تمام الساعة (3) عصراً بالظروف نفسها للاختبارات القبلية والمكان حفاظاً على دقة النتائج

2-9 الوسائل الإحصائية: تم استخدام الوسائل الإحصائية الضرورية التي ساعدت في معالجة نتائج واختبار فرضيات البحث من خلال استعمال الحزمة الإحصائية (spss).

3-1 عرض نتائج المتغيرات الكيميائية وتحليلها ومناقشتها:

3-1-1 عرض نتائج بعض المتغيرات الكيميائية وتحليلها للمجموعة التجريبية أولى (تدريبات التابااتا مصاحبة للموسيقى):

(9.723) عند مستوى دلالة (0.000) ودرجة حرية (14)، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبي الثانية ولصالح الاختبار البعدي.

3-1-3 مناقشة نتائج قيم المتغيرات الكيميائية للاختبارات القبلي والبعدي لمجموعتي البحث :

من خلال جداول (4، 5) أظهرت نتائج المتغيرات الكيميائية للمتغيرات الكيميائية (الكوليسترول، الدهون الثلاثي، الكلوكرز، البروتينات الدهنية HDL) معنوية الفروق في جميعها بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح البعدي، وتغزو الباحثون السبب في التحسن الذي حصل لمتريبين في المتغيرات المبوثة هو الالتزام والاستمرار في التدريبات وفق المنهج المعد من قبلهم، الذي أحدث هذا التحسن، في إنقاص الوزن لمجموعتين نتيجة الانخفاض الحاصل في المتغيرات الكيميائية وهذا يشير إلى أن التدريبات التاباتا، كانت لها دوراً في خفض مستوى الكوليسترول في الدم، ويدعم هذا الرأي كل من (الحيالي) و (Krouse) إذ أكدوا إن التريب الذي يمتاز بتكرارات حمل تعقبها مدراحة سلبية تؤدي إلى خفض الكوليسترول، كذلك فالتمرينات الهوائية تؤدي إلى تغير انخفاض في نسبة الكوليسترول في بلازما الدم (2: 67).

ويتضح أيضاً أن هناك انخفاض في نسبة الدهون الثلاثي نتيجة البرنامج المعد من قبل الباحثون كان له تأثيراً إيجابياً في شحوم الدم، فهو يعمل على تخفيض مستوى الدهون الثلاثية في الدم عند الأشخاص الطبيعيين الذين يعانون من البدانة، كما يؤدي التمرين إلى خفض مستوى الأنسولين في الدم، مما يقلل من تخزين الدهن ومن ثم تقليل الكوليسترول (3: 509).

ويتضح أيضاً إن هناك انخفاض في الكلوكرز نتيجة التأثير الإيجابي لتريبات التاباتا المعدة من قبل الباحثون؛ وذلك لما لهذه لتريبات من التأثير الإيجابي المرتبط باستهلاك الكلوكرز الزائد في الدم كمصدر الطاقة للعضلات العاملة أثناء النشاط البدني، وهذا ما أكده (Thaxton) في أن "التمرينات المختلفة، ومنها التمرينات الهوائية تساهم في زيادة حساسية الخلايا لهرمون الأنسولين مما يزيد من فاعليته للقيام بوظائفه في نقل السكر الزائد من الدم إلى الخلايا العضلية والدهنية، وبالتالي

3-1-2 عرض نتائج المتغيرات الكيميائية وتحليلها للمجموعة التجريبي الثانية (تريبات التاباتا بدون موسيقى):

الجدول (5) يبين الفروق بين الاختبارات القبلي والبعدي في المتغيرات الكيميائية للمجموعة الثانية (تريبات التاباتا بدون موسيقى)

ت	المتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t	مستوى دلالة
			ع	س	ع	س		
1	الكوليسترول	mg/dl	199.2	171.2	11.7	171.2	9.486	0.00
2	الدهون الثلاثي	mg/dl	186.5	169.6	15.4	169.6	4.344	0.00
3	الكلوكرز	mg/dl	109.8	80.78	16.5	80.78	9.626	0.00
4	البروتينات الدهنية HDL	mg/dl	30.64	37.85	1.65	37.85	9.723	0.00

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث، يبين الجدول (5) الفروق في قيم المتغيرات الكيميائية (الكوليسترول، الدهون الثلاثي، الكلوكرز، البروتينات الدهنية HDL) في الاختبارين القبلي والبعدي وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة أفراد العينة للمجموعة التجريبي الثانية (تريبات التاباتا بدون موسيقى) أظهرت فروقاً بين الاختبارين القبلي والبعدي .

ففي متغير الكوليسترول وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (9.486) عند مستوى دلالة (0.000) ودرجة حرية (14)، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبي الثانية ولصالح الاختبار البعدي .

أما في متغير الدهون الثلاثي وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (4.344) عند مستوى دلالة (0.001) ودرجة حرية (14)، بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

وفي متغير الكلوكرز وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (9.626) عند مستوى دلالة (0.000) ودرجة حرية (14)، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبي الثانية ولصالح الاختبار البعدي.

أما في متغير البروتينات الدهنية HDL وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة

الوزن المثالي و التغذية الصحية السليمة بالتقليل من تناول الدهون و مشتقاتها والمحافظة على أداء التمرينات الرياضية أو الرياضة التي تجدها مناسبة، وهذا ما عمل عليه الباحثون من خلال استخدام تدرجات مع المجموعتين التجريبتين والتي أدت بدورها الى تخفيض نسبة الوزن، وكذلك خفض نسبة كل من متغيرات (الكولسترول، الكلوكرز) وهذا الانخفاض بين المجموعتين دليل على التأثير الايجابي للتدرجات الخاصة (التمرينات المصاحبة للموسيقى) فضلا عن ذلك فإن خفض في نسبة (الكلوكرز) فيرى الباحثون السبب في انخفاض نسبة الكلوكرز GLUCOSE للمجموعة الأولى ناتج من استخدام التدرجات المصاحبة للموسيقى، وكانت لها تأثيرا كبيرا على مجموعة، إذا ان خفض مستوى الجلوكوز في الدم، وذلك عن طريق تسهيل دخول الجلوكوز إلى العضلات والأنسجة الضامة، وتنشيط عملية بناء الجليكوجين في الكبد (أي تحويل بعض من الجلوكوز في الدم إلى جليكوجين في الكبد)(8: 588).

3-2 عرض نتائج التركيب الجسمي وتحليلها ومناقشتها:

3-2-1 عرض نتائج بعض التركيب الجسمي وتحليلها للمجموعة التجريبية أولى (تدرجات التاباتا مصاحبة للموسيقى):

الجدول (7) يبين الفروق بين الاختبارات القلبية والبعدية في التركيب الجسمي للمجموعة التجريبية أولى (تدرجات التاباتا مصاحبة للموسيقى)

ت	المتغير	وحدة القياس	الاختبار القلبي		الاختبار البعدي		قيمة t	مستوى الدلالة
			ع	س	ع	س		
1	كتلة الجسم	كغم	105.50	8.103	97.85	7.84	7.467	0.000
2	محيط البطن	سم	126.4	4.735	113.1	8.68	13.20	0.000
3	محيط الخصر	سم	118.9	11.06	110.8	8.26	8.333	0.000
4	سمك طبقة الخصر	مم	32.50	2.103	29.35	1.59	3.133	0.000

زيادة في عملية التمثيل الغذائي لسكر الكلوكرز "(4: 302)، ويتضح أيضا أن هناك زيادة في البروتينات الدهنية HDL نتيجة للتأثير الإيجابي للتدرجات وهذا الشكل من الكوليسترول أنه جيد، يتولى كوليسترول البروتين الدهني المرتفع الكثافة النقاط الكوليسترول المترسب في جدران الشرايين ونقله إلى الكبد للتخلص منه (5: 25)

3-1-4 عرض نتائج قيم المتغيرات الكيميائية للمجموعتين التجريبتين وتحليلها ومناقشتها للاختبارات البعدية:

الجدول (6) يبين الفروق بين قيم المتغيرات الكيميائية للمجموعتين التجريبتين للاختبارات البعدية:

ت	المتغير	وحدة القياس	التجريبية الأولى		التجريبية الثانية		قيمة t	مستوى الدلالة
			ع	س	ع	س		
1	الكولسترول	mg/dl	158.2	14.9	171.2	11.7	14.2	0.000
2	الدهون الثلاثي	mg/dl	154.0	19.3	169.6	15.4	18.6	0.000
3	الكوكوز	mg/dl	66.64	11.5	80.78	16.5	8.78	0.000
4	البروتينات الدهنية HDL	mg/dl	40.35	3.50	37.85	1.65	3.91	0.000

وتعزو الباحثون سبب ظهور الفروق المعنوية للمتغيرات الكيميائية ولصالح مجموعة الأولى نتيجة استخداما لتدرجات الخاصة المعدة من الباحثون وهذه التمرينات ساعدت على التقليل من تأثير مسببات ارتفاع المجموعة وكانت أكثر تأثيرا ومحاولة إزالة الآثار السلبية من ارتفاع الوزن وبحيث يسمح لهم بممارسة حياتهم بالشكل الطبيعي وإبعاد شبح أمراض القلب عنهم لأن أي زيادة تؤدي إلى حالات مرضية خطيرة .

فبالنسبة للكولسترول CHOLESTEROL يرى الباحثون أن له " أهمية كبيرة في فسيولوجيا الجسم لأنه يدخل في صنع العديد من الهرمونات والفيتامينات والأنسجة الخلوية ولكن قد يكون في بعض الأحيان سبب حالات مرضية عديدة مثل الجلطة الدماغية والنوبة القلبية "(6: 345) وللتخلص من التأثير السلبي لهذا الارتفاع يتم استخدام التدرجات لخفض مستوى الكوليسترول (7: 99).

ولهذا يرى الباحثون أن من طرق الوقاية هي المحافظة على

بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية أولى ولصالح الاختبار البعدي.

وفي متغير سمك طيه العضلة ذات الثلاثة رؤوس العضدية وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (21.737) عند مستوى دلالة (0.000) ودرجة حرية (14)، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية أولى ولصالح الاختبار البعدي.

أما في متغير سمك طيا أسفل عظم لوح الكتف وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (13.229) عند مستوى دلالة (0.000) ودرجة حرية (14) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية أولى ولصالح الاختبار البعدي.

3-2-2 عرض نتائج التركيب الجسمي وتحليلها للمجموعة التجريبية الثانية (تدريبات التاباتا بدون موسيقى):

الجدول (8) يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية في التركيب الجسمي للمجموعة الثانية (تدريبات التاباتا بدون موسيقى)

ت	المتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t	مستوى الدلالة
			ع	س	ع	س		
1	كتلة الجسم	كجم	10.586	83.071	10.595	88.643	5.476	0.000
2	محيط البطن	سم	10.089	102.643	10.447	110.714	9.858	0.000
3	محيط الخصر	سم	7.452	100.000	10.447	108.714	7.030	0.000
4	سمك طيه العضلة	ملم	2.555	18.714	2.751	21.786	16.328	0.000
5	سمك طيا فوق العضلة ذات الثلاثة رؤوس العضدية	ملم	3.378	16.786	3.895	19.643	10.247	0.000
6	سمك طيا أسفل عظم لوح الكتف	ملم	2.377	28.571	2.673	32.286	13.598	0.000

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث، يبين الجدول

0.000	21.737	0.535	3.000	2.442	24.500	2.473	27.500	ملم	سمك طيا فوق العضلة ذات الثلاثة رؤوس العضدية	5
0.000	13.229	0.976	3.333	6.897	25.214	7.633	28.571	ملم	سمك طيا أسفل عظم لوح الكتف	6

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث، يبين الجدول (7) الفروق في قيم التركيب الجسمي (كتلة الجسم، محيط البطن، محيط الخصر، سمك طيه منطقة الخصر، سمك طيا فوق العضلة ذات الثلاثة رؤوس العضدية، سمك طيا أسفل عظم لوح الكتف) في الاختبارين القبلي والبعدي وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة أفراد العينة للمجموعة التجريبية أولى (تدريبات التاباتا مصاحبة للموسيقى) أظهرت فروقا بين الاختبارين القبلي والبعدي .

ففي متغير كتلة الجسم وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (14.240) عند مستوى دلالة (0.000) ودرجة حرية (14)، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية أولى ولصالح الاختبار البعدي.

وفي متغير محيط البطن وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (11.809) عند مستوى دلالة (0.000) ودرجة حرية (14)، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية أولى ولصالح الاختبار البعدي .

أما في متغير محيط الخصر وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (6.013) عند مستوى دلالة (0.000) ودرجة حرية (14)، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية أولى ولصالح الاختبار البعدي.

أما في متغير سمك طيه منطقة الخصر وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (16.328) عند مستوى دلالة (0.000) ودرجة حرية (14)

المحسوبة (13.598) عند مستوى دلالة (0.000) ودرجة حرية (14)، بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبي الثانية ولصالح الاختبار البعدى.

4-2-3 مناقشة نتائج قيم التركيب الجسمي الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعتي البحث:

ومن خلال الجداول (7، 8) أظهرت النتائج الخاصة (كتلة الجسم) معنوية الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبار البعدى حيث أظهرت الأوساط الحسابية بإنقاص في وزن الجسم نحو الأفضل، أي أن التريبات التابااتا المستخدمة المصاحبة للموسيقى لها تأثير إيجابي وواضح في هذا الإنقاص بالوزن، كما يذكر (أبو العلا عبد الفتاح واحمد نصر الدين، 2003) أن "انخفاض نسبة الدهون نتيجة البرامج الرياضية المختلفة الموجهة لإنقاص الوزن لا تتم إلا بناءً على عمليات فسيولوجية ترتبط بإنتاج الطاقة والتمثيل الغذائي الهوائي" (9:72).

وفي هذه الجداول نفسها لمتغيرات محيطات أي أن هذه التأثيرات التي حصلت وبشكل إيجابي في قياس المحيطات، وتغزو الباحثون هذه الفروق في عموم محيطات الجسم إلى تأثر محيطات الجسم بمفردات المنهج المعد إذ يؤكد (عائد فضل) "عدم وجود تمرين محدد لإزالة الدهون من منطقة معينة من الجسم دون سواها، لأنَّ الدهون تتحلل من الجسم كله حسب كثافة التراكم، فالمناطق الكثيرة التراكم تتحلل الدهون منها بكميات أكبر من المناطق قليلة التراكم" (10:195).

وفي الجداول نفسها لمتغيرات سمك طيات الجلد في لمجموعتي البحث أظهرت النتائج جميعها معنوية الفروق بين الاختبارات ولصالح الاختبار البعدى يعزو الباحثون نتائج ذلك إلى أنَّ مجموعة التريبات المعطاة في المنهج المعد ملائمة لمستوى العينة وعمرها وجنسها، كما أنَّ استخدام هذه التريبات أحدث تغيير في التركيب الجسمي كونها تعتمد على النظام الهوائي في إنتاج الطاقة الذي يعمل على أكسدة كميات من الشحوم المخزونة في الجسم للإفادة منها في إنتاج الطاقة اللازمة للنشاط البدني (التموينات)، كما أنَّ الأثر المستخدم في المنهج المعد كان له الدور في إبقاء عينة البحث في العمل ضمن النظام

(8) الفروق في قيم التركيب الجسمي (كتلة الجسم، محيط البطن، محيط الخصر، سمك طيه منطقة الخصر، سمك طيا فوق العضلة ذات الثلاثة رؤوس العضدية، سمك طيا أسفل عظم لوح الكتف) في الاختبارين القبلي والبعدى وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة أفراد العينة للمجموعة التجريبي الثانية (تريبات التابااتا بدون موسيقى) أظهرت فروقاً بين الاختبارين القبلي والبعدى .

ففي متغير كتلة الجسم باستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (5.476) عند مستوى دلالة (0.000) ودرجة حرية (14)، بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبي الثانية ولصالح الاختبار البعدى.

وفي متغير محيط البطن وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (9.858) عند مستوى دلالة (0.000) ودرجة حرية (14)، بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبي الثانية ولصالح الاختبار البعدى .

أما في متغير محيط الخصر وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (7.030) عند مستوى دلالة (0.000) ودرجة حرية (14)، بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبي الثانية ولصالح الاختبار البعدى.

أما في متغير سمك طيه منطقة الخصر وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (16.328) عند مستوى دلالة (0.000) ودرجة حرية (14)، بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبي الثانية ولصالح الاختبار البعدى .

وفي متغير سمك طيه العضلة ذات الثلاثة رؤوس العضدية وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (10.247) عند مستوى دلالة (0.000) ودرجة حرية (14)، بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبي الثانية ولصالح الاختبار البعدى .

أما في متغير سمك طيا أسفل عظم لوح الكتف وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها

الموسيقى لها التأثير الفعال في تحسين مستوى اللياقة الصحية لأفراد العينة من حيث وضع المنهاج المبين على أسس علمية ذات طبيعة مشابهة لعمل عضلات الجسم والذي بدوره يؤثر على الوزن بالنقصان ونسبة الشحوم بالجسم أن إنقاص وزن الجسم يؤدي إلى تقليل الضغط على المفاصل ومن شأنها أيضاً تعمل على خفض مستويات الشحوم بالجسم ومن ثم إنقاص وزن الجسم ومحيطات الجسم، ويرجع ذلك إلى أن تأثير تدرجات المستخدمة كان لها أثر إيجابياً في تقليل من نسبة الشحوم، والوصول إلى مستويات أدنى، إذ يحدد (هزاع الهزاع، 2010) دور النشاط البدني في خفض كتلة الجسم

- 1-زيادة استخدام الدهون في الجسم كمصدر للطاقة .
- 2-التقليل من فقدان الكتلة العضلية .
- 3-منع الانخفاض الحاصل في معدل العمليات الحيوية داخل الجسم في أثناء الراحة .
- 4-أن النشاط البدني له دور حقيقي في مكافحة السمنة والوقاية منها على المدى الطويل (12: 319).

4- الخاتمة:

- 1-أن تمارين التاباتا بمصاحبة الموسيقى كانت فعالة في بعض المتغيرات الكيميائية للرجال بأعمار (30-35) سنة .
- 2-أن تمارين التاباتا بمصاحبة الموسيقى كانت فعالة في التركيب الجسمي للرجال بأعمار (30-35) سنة .
- 3-إن استعمال الموسيقى أثر إيجابياً في خلق حالة الحماس واندفاع التشجيع في تنفيذ التمارين التاباتا .
- 4-أن تمارين التاباتا بمصاحبة الموسيقى كانت مناسبة جدا مع المتدربين بأعمار (30-35) سنة وتبين لنا هذا من خلال استمرار المتدربين بالتمارين ومن غير حدوث أي أصابه لديهم.

يوصي الباحثون بما يلي :

- 1-ضرورة استخدام تمارين التاباتا بمصاحبة الموسيقى المعدة من قبل الباحثون للفئات العمرية من المتدربين بأعمار (30-35) سنة والفئات الأكبر بهدف تخفيف الوزن .
- 2-ضرورة استخدام الموسيقى الخاصة في مراكز اللياقة البدنية مع إجراء دورات توعوية لمعرفة دور الموسيقى وأهميتها أثناء

الهوائي فضلاً عن الرغبة الفعلية لأفراد العينة في تخفيض كتلهم، إذ تعد " شدة الأثر المعتدلة (المتوسطة) هي المثلى لأكسدة الشحوم في الجسم وإنقاص كتلته الشحمية عند استخدام التمارين الهوائية " (11: 239).

3-2-4 عرض نتائج قيم التركيب الجسمي

للمجموعتين وتحليلها ومناقشتها للاختبارات البعدية:

الجدول (9) يبين الفروق بين الاختبارات التركيب الجسمي للمجموعتين للاختبارات البعدية

ت	المتغير	وحدة القياس	التجريبية الأولى		التجريبية الثانية		ع ف	قيمة t	مستوى الدلالة
			ع	س	ع	س			
1	كتلة الجسم	كجم	8.10	83.07	10.5	86	3.9	5.47	0.00
2	محيط البطن	سم	4.73	102.6	7.8	89	3.0	9.85	0.00
3	محيط الصدر	سم	11.0	100.0	9.2	2	5.1	7.03	0.00
4	سمك طية منطقة الصدر	ملم	2.10	18.71	2.55	5	0.7	16.3	0.00
5	سمك طية فوق العضلة ذات الثلاثة رؤوس	ملم	2.47	16.78	3.37	8	1.1	10.2	0.00
6	سمك اسفل لوح الكتف	ملم	7.63	28.57	2.37	7	1.0	13.5	0.00

من خلال الجدول (9) يتبين أن هناك الفروق في الأوساط الحسابية بين مجموعتين في التركيب الجسمي (كتلة الجسم، محيط البطن، محيط الخصر، سمك طية منطقة الخصر، سمك طية فوق العضلة ذات الثلاثة رؤوس العضدية، سمك طية أسفل عظم لوح الكتف)، وأظهرت النتائج الفروق لأغلب النتائج المعنوية لمجموعتي البحث، إذ أظهرت أغلبها الأفضلية لمجموعة أولى (تدريبات التاباتا بمصاحبة للموسيقى) ومن ثم تليها مجموعة الثانية (تدريبات التاباتا بدون موسيقى)، ويرى الباحثون ان السبب يعود إلى أن تدرجات المستخدمة مع

الركبة اليسرى وضع قدم اليسرى على الأرض، القيام بذلك بالتناوب وبسرعة عالية مراعاة إبقاء الزراعين ممدودين الأمام وترك الركبتين تلمس راحة اليدين عند القيام بالتمرين يجب أن يبدو هذا وكأنك تركض في مكان ما.

التمرين الثاني:

وصف الأداء: يبدأ المتدربون من وضع الوقوف والحفاظ على الظهر مستقيماً ثم القيام بثني الركبة لتصبح في وضع (squat) وضع اليدين على الأرض الأمام . ثم ركل الرجلين إلى الخلف ليصبح ثقل الجسم مرتكزا بالكامل على اليدين. ثم قيام بعمل التمرين ضغط استخدم أطراف أصابع القدمين لدفع الجسم من الأرض، ثم الوقوف مع رفع اليدين للأعلى مثل الوضع الذي بدأ به التمرين والحرص على أن يكون الظهر مستقيماً.

التمرين الثالث:

وصف الأداء: من وضع الوقوف على المشطين تقوم المشتركة بالقفز جانبا (يميناً-شمالاً) مع القيام بثني ومد الزراعين (أعلى-جانبا - أسفل) وهكذا.

التمرين الرابع

وصف الأداء: من وضع الوقوف تكون الرجلين مفتوحة بعرض الصدر تقوم المشتركة بتقاطع الزراعين أمام الجسم بحيث تكون الزراع اليمنى في المرة الأولى أعلى من الزراع اليسرى والعكس في المرة التالية، وهكذا ثم تقوم المشتركة بخفض الزراعين أمام الجسم، والوقوف على المشطين، والقيام برفع وخفض الرجلين بالتعاقب.

ملحق (2) يوضح الوحدة التدريبية باستخدام تمرينات (التاباتا) والمطبة على المجموعتين البحث

شدة الوحدة التدريبية: (80%-95%)

الزمن الكلي للوحدة التدريبية: (25-30) دقيقة

الوحدات	رقم التمرين	الشدة	زمن الأداء	التكرارات	الراحة بين التكرارات	زمن الأداء الكلي للتمرين
الأحد	2	85%	30 ثا	6	60 ثا	9 د
	15	85%	30 ثا	3	60 ثا	4.5 د
	12	85%	30 ثا	6	60 ثا	9 د
	3	85%	30 ثا	3	60 ثا	4.5 د

التمرينات لتنمية الذوق الموسيقي وتأثيره على أداء التمرينات.

3-إجراء دراسات مشابهة باستخدام إيقاعات موسيقية أخرى لفئات عمرية رياضية مختلفة .

المصادر:

- [1] Gibala, M. J.; Little, J.P.; MacDonald, M.J.; Hawley, J .A. (2012) "Physiological adaptations to low - volume, high-intensity interval training in health and disease". The Journal of Physiology.
- [2] كسرى احمد فتحي الحياي؛ تأثير برنامج غذائي وغذائي رياضي في عدد من المتغيرات الوظيفية والكميوكيوية والمكونات الجسمية واللياقة البدنية: (أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2003).
- [3] سلمى طوفان؛ **الغذاء والتغذية:** (بيروت، منظمة الصحة العالمية، 2000).
- [4] Thaxton, N. A :Pathways to fitness. Harpernd Row .New York , 1988 .P302
- [5] سعد شاهين حمادي وآخرون؛ **علاج داء السكري بالتدريب الرياضي:** (البصرة، مطبعة النخيل، 2009).
- [6] محمد سليم صالح، عبد الرحمن محمد عشير؛ **علم حياة الإنسان:** (الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة، 1982).
- [7] عدنان صالح نيهان؛ نظام الطاقة المسيطر في النشاط الرياضي وأثره في دهون الدم والبروتينات الدهنية في الدم: (أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، 1997).
- [8] هزاع بن محمد الهزاع؛ **فسيولوجيا الجهد البدني - الاسس النظرية والإجراءات العملية للقياسات الفسيولوجية،** ط1: (الرياض، النشر العلمي والمطابع/جامعة الملك سعود، 2009).
- [9] أبو العلا عبد الفتاح و احمد نصر الدين؛ **فسيولوجيا اللياقة البدنية،** ط2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2003).
- [10] عائد فضل ملحم؛ **الطب الرياضي والفسيولوجي، قضايا ومشكلات معاصرة،** ط1: (الربد، دار الكندي للنشر والتوزيع، 1999) .
- [11] Scott K. Powers, Stephen L. Dodd; Total Fitness and Wellness, 4th ed, USA, Pearson Benjamin Cummings, Inc, 2006, P239.
- [12] هزاع بن محمد الهزاع؛ **موضوعات مختارة في فسيولوجيا النشاط والأداء البدني،** ج1: (المملكة العربية السعودية، الرياض، جامعة الملك سعود، النشر العلمي والمطابع، 2010).

الملاحق:

ملحق (1) يوضح التمرينات المعدة من قبل الباحثون المستخدمة في البحث

التمرين الأول:

وصف الأداء: يبدأ المتدربون من وضع الوقوف بشكل مستقيم وإبقاء الساقين متباعدتين بعرض الكتفين والنظر للأمام. ثم القفز ورفع الركبة اليمنى وضع قدم اليمنى على الأرض ثم القفز ورفع

دراسة مقارنة لنتائج اختبارات القوة الانفجارية للرجلين بالوثبات الأفقية والعمودية للاعبين الشباب

بكرة القدم

م.د مصطفى مهدي عيدان¹

جامعة ديالى/كلية التربية الأساسية¹

(¹ mostafaaljubury@yahoo.com)

المستخلص: هدف البحث إلى التعرف على دلالة الفروق في القوة الانفجارية لعضلات الرجلين في الوثبات (الأفقية-العمودية) للاعبين الشباب بكرة القدم. واستخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته طبيعة البحث، إذ اختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبي نادي الخالص الرياضي بكرة القدم فئة الشباب في محافظة ديالى والبالغ عددهم (20) لسنة 2023/2024 وقد تم استبعاد حراس المرمى .

وبعد الانتهاء من الاختبارات تم استخدام المعالجات الإحصائية المناسبة للحصول على النتائج وبعدها تم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها قد توصل الباحث إلى أهم الاستنتاجات أن المسافة التي يقطعها اللاعب في القفز الأفقي تكون أكبر من المسافة التي يقطعها اللاعب في القفز العمودي، في حالات القفز الأفقي يتم تحليل الوثبة إلى مركبتين أفقية وعمودية والقوة الناتجة هي محصلة القوة أما في القفز العمودي فان القوة هي تقع تحت تأثير الجاذبية الأرضية وكتلة الجسم، أما أهم التوصيات فكانت ضرورة ايلاء الجوانب الميكانيكية أهمية خاصة إذ يجب أن تكون خطوط عمل القوى على خط واحد من القدم إلى مفصل الركبة والورك والجذع حتى لحظة الدفع النهائي باتجاه خط سير حركة الجسم بما ينسجم والواجب الحركي المطلوب.

الكلمات المفتاحية: القوة الانفجارية- الوثبات الأفقية والعمودية- كرة القدم.

1- المقدمة:

إن الترابط بين العلوم الرياضية المختلفة (كالتعلم والتدريب الرياضي والفلسفة والبايوميكانيك ... الخ) يعد من المجالات العلمية التي دخلت في تطوير الاتجازات الرياضية لمختلف الألعاب، والتي تعين الباحثين وتبين لهم أهمية هذه العلوم بهدف تطوير مستويات الأداء الحركي والإنجازات لمختلف الفعاليات الرياضية.

ويتناول كل علم من هذه العلوم خصائص كل حركة من وجهة نظره وارتباط هذه الخصائص بمجمل الأداء الحركي لأي مهارة . ويعد علم البيوميكانيك هو احد الموضوعات المشتقة من العلوم الطبيعية والذي تدرس التحليل الحركي للنظام البيولوجي، لحركات الجسم وهو مهتم بالتحليل الحركي للحركات وتدرس هذه الوثبات طبقا للأسس والقوانين البيوميكانيكية والتي تختص بالنظام البيولوجي لحركات الجسم ويعد البيوميكانيك من العلوم التي اثر في التقدم العلمي للأداء الحركي للإنسان، إذ أن المحتوى الرئيسي لهذا العلم في مجال التربية الرياضية هو دراسة أسباب حدوث الوثبة، أي اخذ بعين الاعتبار القوى الداخلية والخارجية المحيطة بالوثبة . إذ أن التصور العام في بعض المتغيرات مثل المسافات والزوايا المختلفة سواء كان ذلك من الثبات او القفز لم يكن كافية بدون التحليل الحركي والذي هو المفتاح الذي يوصلنا الى معرفة دقائق المسار الحركي .

ولابد من تضافر جهود العديد من الاختصاصات العلمية التدريب وفسولوجيا الرياضة والبايوميكانيك وعلم النفس الرياضي والتعلم الحركي كي يأخذ كل علم دوره في التحليل لان لعبة كرة القدم من الألعاب التي تتطلب شمولية مشاركة العضلات في أدائها بشكل واسع، وتكون جميع العضلات في الوثبة، خصوصا الأطراف السفلى التي تتطلب الكثير لإنجاز الجهد الأولي الذي يمثل قيمة عالية في الدقة الحركية (Okasaki :2007 :126) Rodacki and others)، لذا فإن الاهتمام المترادف بدراسة الأداء الحركي في الأنشطة الرياضية المختلفة يستثير العاملين في مجال تدريس وتدريب المهارات الحركية المرتبطة بالأنشطة الرياضية المتنوعة لدراسة العوامل المؤثرة بطريقة مباشرة أو غير مباشرة في حركة الإنسان سواء كانت هذه العوامل بيولوجية أو

فسيولوجية أو تشريحية أو اجتماعية أو بيئية أو نفسية، أو عوامل البيوميكانيكية (علي عادل عبد البصير: 2007، 12). وتكمن أهمية البحث في دراسة مقارنة القوة الانفجارية لعضلات الرجلين في الوثبات الأفقية والعمودية للاعبين الشباب بكرة القدم. وبما أن الباحث هو من لاعبي كرة قدم قد لاحظوا وجود تفاوت في قدرة اللاعبين عند القيام بعمليات القفز الأفقية والعمودية أثناء سير المباريات لذا ارتأى الباحث دراسة هذه الحالة وما هي الأسباب في ظهور حالات التفاوت في حالات القفز المختلفة، أما أهداف البحث هو:

1- التعرف على القوة الانفجارية لعضلات الرجلين في الوثبات الأفقية والعمودية للاعبين الشباب بكرة القدم .

2- إجراء مقارنة بين القوة الانفجارية في الوثبات الأفقية والعمودية للاعبين الشباب بكرة القدم.

واقترض الباحث هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين اختبار القوة الانفجارية لعضلات الرجلين في الوثبات الأفقية والعمودية ومعرفة لصالح من هذه الفروق الإحصائية .

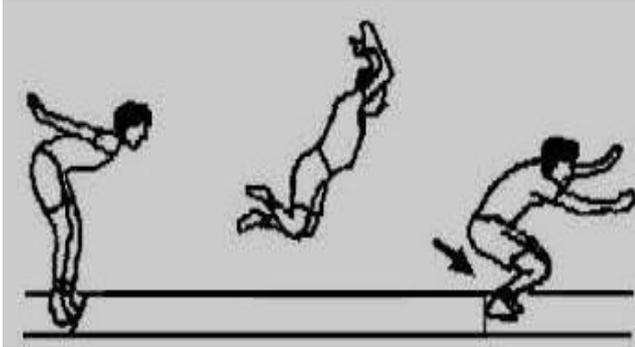
وتضمنت مجالات البحث المجال البشري ويشمل لاعبي نادي الخالص الرياضي بكرة القدم في محافظة ديالى، أما المجال الزمني كان المدة من 2023/4/20 الى 2023/9/20، أما المجال المكاني فكان ملعب نادي الخالص الرياضي.

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

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

2-2 مجتمع البحث وعينته: واختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبي نادي الخالص الرياضي بكرة القدم في محافظة ديالى والبالغ عددهم (20) لسنة 2024/2023 وقد تم استبعاد حراس المرمى (3) حارس مرمى.

2-2-1 تجانس العينة: أجرى الباحث عملية التجانس على عينة البحث في متغيرات (الكتل، الطول، العمر، العمر التدريبي) وذلك لسيطرة على المتغيرات التي قد تؤثر على النتائج كما مبين بالجدول (1)



شكل (1) يوضح طريقة أداء اختبار القفز الأفقي من الثبات

2-4-2 اختبار القفز العمودي من الثبات (أبو العلا احمد ومحمد صبحي: 1997، 220):

الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية العمودية لعضلات الرجلين .

الأدوات المستخدمة: مكان محدد لإجراء الاختبار، شريط قياس، قطعة طباشير، جدار بارتفاع مناسب .

وصف الأداء: يقف المختبر قرب الجدار بحيث يواجه الجدار بأحد كتفيه، يقوم المختبر من وضع الوقوف الثابت برفع ذراعيه التي تكون قريبة من الجدار عاليا كما في الوضع (1) في الشكل (2) لعمل علامة على الجدار عند أقصى نقطة تصل إليها اليد وتسجل المسافة بعد ذلك بخفض ذراعه ثم يقفز للأعلى بعد أن ينتهي مفصل الركبة كما في الوضع (2) في الشكل نفسه لعمل علامة أخرى بيده على الجدار عند أقصى نقطة وصلت إليها ذراعه وتسجل المسافة بين التأشير الأولى والثانية كما في الوضع (3)، على أن يتم الدفع بكلتا الرجلين .

طريقة التسجيل: يعطى للمختبر محاولتان وتسجل الأفضل ،تقاس المسافة الواقعة بين العلامة الأولى التي تحدث نتيجة تأشيرة البدء والعلامة الثانية التي تعبر عن القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى وتقاس بالسنتيمتر .

الجدول (1) يبين تجانس العينة في متغيرات (الكتلة، العمر، الطول، العمر التريبي)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	وسط حسابي	انحراف معياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	الكتلة	كغم	61.94	4.648	62	0.182
2	الطول	سم	170.68	3.916	170	0.051-
3	العمر	سنة	17.89	0.809	18	0.204
4	العمر التريبي	سنة	4.26	0.805	4	0.170

من الجدول (1) تبين ان قيم معامل الالتواء كانت على التوالي (0.182، 0.051، 0.204، 0.170) وان هذه القيم جميعها محصورة بين (1₊) فأخواص المنحنى الطبيعي "له قيمة واحدة (المساحة تحت المنحنى تساوي واحد صحيح) وطرفان يمتدان الى ما لا نهاية إذ يقتربان من المحور الأفقي ولكنهما لا يلتقيان به أبدا" (محمد صبري عمر واخرون: 2018، 176) .

2-3 الوسائل والأدوات المستخدمة في البحث:

(المصادر العربية، الملاحظة، الاختبارات والقياس، شريط قياس، ميزان الكتروني، استمارة تسجيل الاختبارات، صافرة، حاسبة الكترونية، حاسبة لابتوب نوع (TOSHIBA)).

2-4-4 اختبارات البحث: عمد الباحث لقياس القوة الانفجارية

الى استخدام الاختبارات التالية:

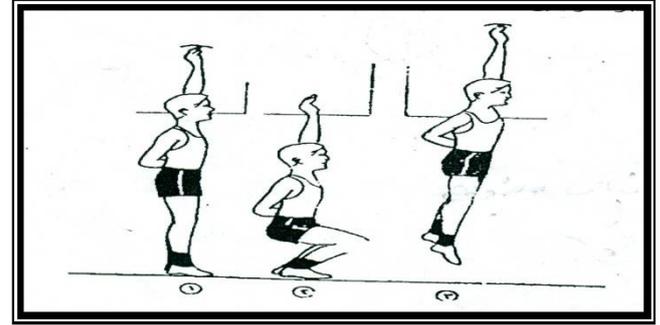
2-4-1 اختبار القفز العريض من الثبات (موفق اسعد محمود: 2009، 40):

هدف الاختبار: قياس القوة الانفجارية الأفقية لعضلات الرجلين .
طريقة الأداء: يرسم خط البداية بطول 1متر، يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا ومتوازيتان، يجب أن يلامس القدمين خط البداية من الخارج، ويتم قياس المسافة بعد خط البداية وتأشيرها بنقاط يبتعد الواحد عن الآخر 5 سم ولطول 3 متر، ثم يبدأ المختبر بأداء الاختبار وذلك بمرجة الذراعين للخلف من الوقوف مع ثني الركبتين والميل للأمام قليلا وبعدها يقوم المختبر بالظفر للأمام بأقصى قوة عن طريق مد الركبتين والورك والدفع بالقدمين مع مرجة الذراعين للأمام، ويكون الظفر بالقدمين معا .

التسجيل: يتم قياس المسافة من البداية (الحافة الداخلية) حتى آخر جزء من جسم المختبر يلامس الأرض، والقياس بالسنتيمتر مقرب إلى 5 سم، تعطى للمختبر محاولتين وتأخذ الأفضل .

(t) المحسوبة ونسبة الخطأ بين اختبار القوة الانفجارية لعضلات الرجلين في الوثبات الأفقية والعمودية للاعبين الشباب بكرة القدم إذ اظهر هذا الجدول ان قيمة نسبة الخطأ بين القياسين في الوثبات الأفقية والعمودية كانت قيمتها اقل من مستوى الدلالة (0.05) مما يعني ان قيمة (t) المحسوبة ذات قيمة معنوية بين القياسين وبالتالي هناك فروق بين القياسين ولصالح الوثبة الأفقية .

أما مناقشة نتائج المجموعة التجريبية تبين من الجدول (2) وجود فروق ذات دلالة معنوية في اختبار القوة الانفجارية لعضلات الرجلين في الوثبات الأفقية والعمودية للاعبين الشباب بكرة القدم ولصالح الوثبات الأفقية، ويعزو الباحث ظهور هذه الفروق الى حركة القفز الأفقية هي عبارة عن الجسم يتحرك بخط منحنى أو مسار منحنى يكون زاوية، وتتغير إحداثيات موضع الجسم الأفقية والرأسية في كل لحظة من حركة الجسم في مجال هذا المسار ففي الوثبات العمودية فأن سرعة الجسم هي التي تحدد ما يمكن ان يصل إليه الجسم من ارتفاع، أما في الوثبات الأفقية فأن سرعة الانطلاق هي التي تحدد كل من الارتفاع وطول المسار ويكون الجسم تحت تأثير سرعة الانطلاق وزاوية الانطلاق أو ما يسمى المدى وهذا ما أكدته (طلحة حسام واخرون: 2019، 351) " تلعب سرعة المقذوف الدور الأساسي في تحديد طول وحجم مسار الجسم فعندما يتم رمي الأداة عمودياً الى الأعلى فأن السرعة الابتدائية للمقذف هي التي تحدد ما يمكن ان تصل إليه الأداة من ارتفاع أما في الرمي الأفقي فأن سرعة الانطلاق هي التي تحدد كل من الارتفاع وطول المسار وتكون تحت تأثير سرعة الانطلاق وزاوية الانطلاق أو كما يطلق عليها (المدى) "في الوثبات الأفقية تتكون حالة من الانسيابية عند اختيار الزاوية المناسبة للقفز وهذا ما ذكره (صريح عبد الكريم وإيهاب داخل: 2019) " من اجل ان تكون الانسيابية تعكس تناقص الزخم الذي يحدث لحظة الارتقاء في الوثبات الأفقية تحديداً اوجب ذلك ربط تناقص هذا الزخم مع زاوية الانطلاق أيضاً باعتبار ان زاوية الانطلاق بالمقذوفات الأفقية تكون قليلة مع الحفاظ على أعلى سرعة ممكنة إذ يجب ان تكون زاوية الانطلاق فعالة وبقية كبيرة دون ان يكون هناك تناقص في الزخم كبير ولهذا يمكن ربط زاوية الانطلاق والتي



الشكل (2) يوضح طريقة أداء اختبار القفز العمودي من الثبات

2-5 التجارب الاستطلاعية: أجرى الباحث التجربة

الاستطلاعية بتاريخ 2023/4/26 في يوم الأربعاء على (4) لاعبين يمثلون نادي ههب الرياضي بكرة القدم إذ كانوا من ضمن مجتمع البحث وعلى أرضية ملعب نادي ههب الرياضي وكان الهدف من التجربة التعرف على طريقة تأدية اختبار مجال القوة الانفجارية لعضلات الرجلين الأفقية والعمودية بصورة جيدة ودقيقة ومعرفة الوقت الذي يستغرقه الاختبار وحصول فريق العمل المساعد على معلومات كافية عن طريقة أداء الاختبار والتعرف على المعوقات التي من الممكن ان تواجه الباحث.

2-6 التجربة الرئيسية: تم إجراء الاختبارات على عينة

البحث في يوم الاثنين المصادف 2023/7/17 في تمام الساعة (5) عصراً على ملعب نادي الخالص الرياضي .

2-7 الوسائل الإحصائية: تم استخدام الحقيبة الإحصائية

(spss) في المعالجة الإحصائية .

3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث:

3-1 عرض وتحليل نتائج اختبار القوة الانفجارية

عضلات الرجلين في الوثبات الأفقية والعمودية :

الجدول (2) يبين المعالم الإحصائية وقيمة (ت) المحسوبة ونسبة الخطأ لاختبار القوة الانفجارية لعضلات الرجلين في الوثبات الأفقية والعمودية

ت	المتغير	وحدة القياس	الوثبة الأفقية		الوثبة العمودية		t	مستوى الدلالة	الدلالة
			س-	ع±	س-	ع±			
1	اختبار القوة الانفجارية لعضلات الرجلين	سم	183.90	6.656	45.80	2.930	95.550	0.000	معنوي

* درجة الحرية (20-1=19) بمستوى دلالة (0.05).

من خلال الجدول (2) الذي يبين فروق الأوساط الحسابية وقيمة

الاحتكاك للحصول على ابعاد مسافة ممكنة" (صريح عبد الكريم الفضلي: 2010، 95).

هناك العديد من النواحي الحركية والبايوميكانيكية التي يجب تطبيقها لأجل زيادة ارتفاع حركة الوثب العمودي لدى الرياضي منها على سبيل المثال النقل الحركي، قوة رد فعل الأرض، الزخم الحركي المثالي، زوايا الركبتين والذراعين، زوايا الطيران، سرعة انطلاق مركز ثقل الجسم، فيما يخص النقل الحركي يعتمد الوثب العمودي على مبدأ النقل الحركي الصحيح والمتزامن من الأطراف العليا والسفلى إلى الجذع إذ يتم رفع مركز ثقل الجسم عالياً جرّاء تزامن حركات مرجحات الذراعين مع امتداد الركبتين وفي توقيت واحد صحيح أثناء مرحلة الدفع الرئيسية، أي يقوم الرياضي بحرك ذراعيه ومرجحتها من الخلف إلى الأمام والأعلى أثناء مرحلة الدفع بالرجلين للأرض، وفي مرحلة التحضير للوثب يقوم بثني ركبتيه قليلاً للأسفل مع مرجحة ذراعيه خلفاً ثم يبدأ النقل الحركي من الأطراف السفلى أثناء حركة الدفع بالرجلين ومن الأطراف العليا أثناء حركة مرجحة الذراعين وتوقفهما النهائي السريع وتوقيت واحد ويكتسب جذع الرياضي تعجلاً حركياً نحو الأعلى ويبلغ هذا التعجيل بمركز ثقل الجسم أقصاه لدى مشاركة مرجحة الذراعين في مرجحتها أماماً عالياً ثم توقفهما السريع والنهائي بمستوى أعلى من الرأس قليلاً ، إذ يسجل أعلى قيمة له في بداية حركة الوثب، وهذا ما نكره (صريح عبد الكريم الفضلي: 2020، 72) " يبدأ الدفع من مد مفصل الورك ثم مفصل الركبة ثم مفصل الكاحل فالأمشاط لينتقل الدفع اللحظي بالرجلين ثم تبدأ حركة الدفع بالجذع والذراعين" (صريح عبد الكريم الفضلي: 2020، 72)، أمدرد فعل الأرض فهو مبدأ مهم لجميع حركات ومهارات الوثب والقفز والمشي والجري من فوق سطح الأرض وهو انعكاس لتأثير فعل وقوة الدفع بالرجلين من فوق سطح الأرض، وتنتج قوة رد فعل الأرض في حركة الوثب العمودي للأعلى مباشرة وبتجاه مركز ثقل جسم الرياضي لانعكاسها بسبب ثبات سطح الأرض تحت جسم الإنسان لعدم تحركها هذا في حالة كون هذا الاختبار من الوضع الثابت ولولا قوة رد فعل الأرض لما استطاع الإنسان تنفيذ حركات المشي والجري والوثب، لقوة رد فعل الأرض أثراً كبيراً على سرعة تعجيل مركز ثقل الجسم

يجب ان تتناسب عكسي مع تناقص الزخم" (صريح عبد الكريم وإيهاب داخل: 2019، 199)، أما في الوثبات العمودية فان الجسم سوف يكون تحت تأثير مقاومة سحب الجاذبية الأرضية ووزن الجسم وبتجاه معاكس لحركة الجسم أي الى الأسفل، وهذا ما أكده (صريح عبد الكريم وإيهاب داخل: 2019) "عندما يسלט الرياضي قوة على الأرض للنهوض الى الأعلى فهذا يعني ان فعل الأرض الذي يسحب الرياضي للأسفل سيهيأ المجال للعضلات بالقيام برد فعل للأعلى وبتجاه معاكس لجذب الأرض ومن المعلوم لدينا ان اتجاه الوزن (وزن الرياضي) دائماً الى الأسفل فان اتجاه رد فعل العضلات سيكون الى الأعلى أي بمعنى ان الرياضي عندما تؤثر الأرض بقوة الى الأسفل لحد ما فان العضلات سترد ذلك الى الأعلى أي ان رد الفعل سيكون بالاتجاه الموجب ومع اتجاه قوة العضلات" (صريح عبد الكريم وإيهاب داخل: 2019، 254)، أما الوثبة العمودية تؤثر قوة الجاذبية ولتكن الجاذبية الأرضية كمثل في الاتجاه العمودية للأسفل لذا فإن الوثبة العمودية لجسم ما تشبه حركة مقنوف رأسي وبذلك تنطبق عليها قوانين الوثبة بتسارع ثابت في خط مستقيم، وللحركة العمودية في مجال الجاذبية الأرضية عدة علاقات رياضية: زمن الصعود وزمن الهبوط، وهو عبارة عن الزمن الذي يستغرقه الجسم ليصل إلى أقصى ارتفاع، وهو مساو لزمن الهبوط والذي يعني مقدار الزمن اللازم للجسم للهبوط من أقصى ارتفاع حتى نقطة السقوط أما في حركة القفز الأفقية فان يمكن الحصول على ابعاد مسافة ممكنة من خلال تقليل زمن الدفع وزيادة سرعة الوثبة وهذا ما أكده (صريح عبد الكريم الفضلي: 2010) " مقدار القوة التي يبذلها اللاعب عند أداء الوثب الطويل من الثبات والتي من الممكن زيادتها بنقصان زمن الدفع وزيادة سرعة الجسم عند الدفع ويمكن الاستدلال من هذه الزيادة على مقدار التطور في الجهاز العصبي العضلي كأحد العوامل الأساسية الواجب توفرها عند اللاعب لدى أدائه الوثبات السريعة وان ما تقدم ذكره يجب ان يطبق على اختبارات القوة الانفجارية والتي تتضمن قياس المسافة الأفقية كنتاج أو مؤشر لقياس هذه القوى لان التعامل في هذه الاختبارات يكون مع القوة التي تبذلها القوة الداخلية للإنسان (العضلية) ضد القوة الخارجية المتعددة التي يتعرض لها الإنسان وأهمها قوة جذب الأرض وقوة

"(صريح عبد الكريم وإيهاب داخل: 2019، 190). وترداد سرعة انطلاق الجسم للأعلى كلما استطاع الرياضي تطبيق جميع تلك المبادئ الحركية والميكانيكية السابقة بشكل مناسب ومثالي وبالآداء الحركي صحيح (التكنيك) .

4- الخاتمة:

من خلال ما تم عرضه من نتائج والتي تم الحصول عليها من قبل الباحث استنتج الى أن المسافة التي يقطعها اللاعب في القفز الأفقي تكون أكبر من المسافة التي يقطعها اللاعب في القفز العمودي، في حالات القفز الأفقي يتم تحليل الوثبة الى مركبتين أفقية وعمودية والقوة الناتجة هي محصلة القوة، أما في القفز العمودي فان القوة هي تقع تحت تأثير الجاذبية الأرضية وكتلة الجسم، وبناء على نتائج البحث يوصي الباحث ضرورة ايلاء الجوانب الميكانيكية أهمية خاصة إذ يجب أن تكون خطوط عمل القوى على خط واحد من القدم الى مفصل الركبة والورك والجذع حتى لحظة الدفع النهائي باتجاه خط سير حركة الجسم بما ينسجم والواجب الحركي المطلوب، استخدام وسائل تدريبية مساعدة لتطوير عضلات الرجلين أثناء حركات القفز الأفقية والعمودية للاعبين.

المصادر:

- [1] أبو العلا احمد عبد الفتاح ومحمد صبحي حسانين؛ فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقييم، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997).
- [2] صريح عبد الكريم الفضلي؛ تطبيقات البيوميكانيك في التدريب الرياضي والأداء الحركي، ط2: (بغداد، دار الكتب والوثائق، 2010).
- [3] صريح عبد الكريم الفضلي؛ موسوعة التطبيق العملي للقوانين الميكانيكية في علوم الرياضة؛ (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2020).
- [4] صريح عبد الكريم وإيهاب داخل؛ علم الحركة التطبيقي (الكنسيولوجيا)؛ (بغداد، مكتبة الفيصل للطباعة والنشر، 2019).
- [5] طلحة حسام الدين واخرون؛ بيوميكانيكا الجهاز الحركي، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب الحديث، 2019).
- [6] محمد صبري عمر واخرون؛ التطبيقات الاحصائية في التربية البدنية والرياضة؛ (الإسكندرية، دار الطباعة الحرة، 2018).
- [7] موفق اسعد محمود؛ الاختبارات والتكنيك في كرة القدم، ط2: (عمان، دار دجلة، 2009).
- [8] علي عادل عبد البصير؛ الميكانيكا الحيوية والتقييم والقياس في الأداء البدني؛ (المكتبة المصرية بالإسكندرية، 2007).
- [9] Okasaki, V.H Rodacki and others: Biomechanics of Jump shot in Basketball. Buenos Aires ano. 2007 .

بالاتجاه العمودي، فكلما زاد مقدار تلك القوة وقصر زمن استغراقها، كلما ارتفعت قيم سرعة تعجيل مركز ثقل الجسم وتحرك مسافة أعلى في هذه الوثبة أو هذا الاختبار، وهذا ما أكده (صريح عبد الكريم الفضلي: 2010) " كل حركة يقوم بها الرياضي من ركض أو قفز أو رمي لا يمكن ان تحدث إلا بوجود قوى احدهما القوى الداخلية المتمثلة بالقوة العضلية وردود أفعالها العصبية العضلية وقوى الأربطة والأوتار والقوى الخارجية والتي تشمل قوى الجاذبية الأرضية والاحتكاك وقوة رد فعل الأرض ومقاومة المحيط "(صريح عبد الكريم الفضلي: 2010، 140)، والزخم الحركي هو مبدأ مهم آخر يجب مراعاته لأجل تحقيق ارتفاع وثب عمودي عالي، يعد الزخم كمية الوثبة التي يستطيع الرياضي توليدها أثناء الوثب للأعلى وهي فيزيائياً تمثل قيمة حاصل ضرب كتلة جسم الرياضي في سرعته، أي كلما زاد هذا الزخم كلما زاد ارتفاع الوثب العمودي، وبما أن القوة العضلية مهمة لتوليد قوة أكبر برد فعل الأرض، لذا يجب علينا بحث سبل زيادة هذا الزخم عن طريق زيادة القوة وزيادة مسار تعجيل حركة مفاصل الركبتين ولزوايا مفاصل الجسم أفضلية ميكانيكية في توليد قيم عليا بقوة الانقباضات العضلية، لقد تم دراسة مقدار القوة التي يستطيع الإنسان توليدها في مفاصل جسمه المختلفة، وهذا ما نكره (صريح عبد الكريم وإيهاب داخل: 2019) " أن انتقال الوثبة بين أجزاء الجسم البشري (الأطراف العليا والسفلى والجذع) عند أدائه حركة ما سواء من الجذع الى الأطراف ومن ثم الى الأداة أو تناسق هذه الوثبة بين مفاصل الجسم المشاركة بالوثبة بما يخدم تحقيق الزخم النهائي فان تحقيق ذلك يجب ان يحدث بمرونة عالية ويتوافق عال لانقباض المجاميع العضلية المشاركة مع بعضها وهذا يعني تحقيق الزوايا الصحيحة والمناسبة وبمدياتها المثالية والتي تضمن عدم حدوث توقف في مسارات الأجزاء المساهمة بالوثبة وبدون ان يحدث أي تناقص بالسرعة الزاوية لهذه الأجزاء مما يضمن لنا ذلك انتقال مثالي للزخم بين هذه الأجزاء، فيما يخص سرعة انطلاق مركز الثقل فهو من المبادئ الميكانيكية التي تعتمد عليها نظرية المقذوفات، وهو كلما زادت سرعة الانطلاق كلما زاد مسار طيران ذلك الجسم، إذ ينطبق هذا المبدأ على طيران جسم الرياضي بعد تركه للأرض كما في حركة الوثب العمودي

تأثير تمارين خاصة لمساحات اللعب 2×2 في سرعه الاستجابة الحركية وفاعلية الأداء للملاكمين الشباب للأوزان المتوسطة

أ.د علي عطشان خلف المشرفاوي¹ السيد مخلد عباس محمود الفؤادي²

جامعة القادسية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة¹

جامعة القادسية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة²

(¹ mokled2010mk@gmail.com,² aliatschan2017@gmail.com)

المستخلص: يهدف البحث إلى استخدام تمارين خاصة وفق مساحة لعب 2×2 متر ومدى فاعلية التمارين الخاصة في تطوير فاعلية الأداء للملاكمين الشباب للأوزان المتوسطة فقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذا المجموعتين، أما عينة البحث تضمنت لاعبي نادي الشرطة للملاكمة والبالغ عددهم (12) ملاكم إذ تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وقد تضمنت مشكلة البحث أن لعبة الملاكمة لعبة فردية تعتمد في أسها على الملاكم نفسه من خلال صد الهجوم واستغلال الثغرات الدفاعية في الهجوم المناسب (فاعلية الأداء) هي الأمر الحاسم لتحقيق الفوز للملاكمين، وتم استخدام الاختبارات المناسبة للبحث والعينة، وبعد استخدام الوسائل الإحصائية المناسبة توصل الباحثان إلى استنتاجات أهمها:

1- إن استخدام أن التمارين الخاصة بمساحه لعب 2×2متر كان له الأثر الايجابي في تطوير فاعلية للملاكمين الشباب للأوزان المتوسطة .

الكلمات المفتاحية: تمارين خاصة- مساحات اللعب 2×2 متر- فاعلية الأداء- الملاكمين.

1- المقدمة:

تطور تدريبات لعبة الملاكمة في مختلف مستويات الأداء جاء نتيجة جهود الخبراء والمختصين في مجال هذه اللعبة معتمدين على العلوم الحديثة المختلفة وان تحقيق البطولات فيها يعتمد على استخدام الأسس العلمية والتخطيط والإعداد للجوانب الفسيولوجية والمهارية والخطية والبدنية والنفسية والمعرفية بالإضافة الى العوامل المساعدة الأخرى.

تعتمد لعبة الملاكمة على الملاكم نفسه بما يملكه من قدرات بدنية لحسم نتيجة النزال، لذا يتطلب تطوير الصفات البدنية التي تتناسب واحتياجات الملاكم للتحقيق الفوز بالنزال، وعلى ضوء ذلك فان عمليات الأعداد البدني والمهاري والخطي للملاكمة يجب أن تتم من خلال مناهج التدريب التي تهدف الى تنمية الملاكم وذلك لما لهذه القدرات من أهمية في أداء جميع أنواع اللكمات والاستجابة السريعة للدفاع والرد بهجوم مضاد وفاعلية الأداء .

يتميز الملاكم الذي يمتلك فاعلية أداء اكبر من المنافس له القدرة بشكل اكبر في تحقيق الفوز لما لها أهمية في صد الهجوم بشكل مناسب واستعمال الهجوم ضد المنافس وبما يلائم مع الثغرة الدفاعية للمنافس أي أن فاعلية الأداء المهاري للملاكم تكون اكبر، لذا وجب وضع تمارين المناسبة عند تدريب هذه الصفة عند الملاكمين.

وتكمن أهمية البحث من خلال دراسة الواقع الجديد لتدريب الملاكمة بأساليب علمية وتدريبية حديثة، من خلال وضع تمارين خاصة مقترحة وفق مساحة تدريب ضيقة 2x2 متر والذي وضعت الباحثان ودفعهما الى استخدامه لمعرفة مدى تأثيره في تحقيق الأهداف قيد الدراسة.

مشكلة البحث:

ومن خلال خبرة الباحثان الميدانية في مجال لعبة الملاكمة و متابعته للعديد من البطولات المحلية ولاسيما فئة الشباب لوحظ ان المدربين قليلين التركيز في وضع تمارين تطور فاعلية الأداء.

هدفاً للبحث: يهدف البحث في التعرف على:

1-مدى تأثير التمارين الخاصة في تطوير فاعلية الأداء

للملاكمين الشباب للأوزان المتوسطة .

2-مدى تأثير التدريب على مساحه 2x2 متر في فاعلية الأداء

للملاكمين الشباب للأوزان المتوسطة .

فرضيا للبحث:

1-هناك فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الأداء بين

الاختبارين القبلي والبعدي .

مجالات البحث:

المجال البشري: ملاكمين نادي الشرطة للشباب .

المجال المكاني: قاعة نادي العربي للملاكمة .

المجال الزمني: من الفترة 2023/2/1 ولغاية 2023./5/1

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي

بأسلوب المجموعان التجريبية ومجموعه ضابطة لملائمته طبيعة البحث وأهدافه إذ يعرفه (وجيه محجوب، 2000) بأنه " تغيير متعمد ومضبوط للشروط المحددة لحدث ما وملاحظة التغييرات الناتجة عن الحادثة نفسها وتفسيرها "(وجيه محجوب: 2000، ص297)، إذ استخدم الباحثان تصميم المجموعتين ذات الاختبار القبلي والبعدي، وكما مبين في جدول (1).

ت	المجموعة	الاختبار القبلي	المعالجة التجريبية	الاختبار البعدي
1	التجريبية الأولى	فاعلية الأداء	تمارين خاصة بمساحة (2x2 متر)	فاعلية الأداء
3	الضابطة	فاعلية الأداء	(منهج المدرب)	فاعلية الأداء

جدول (1) يبين التصميم التجريبي

2-2 عينه البحث: قد تم اختيار عينه البحث بالطريقة

القصدية إذ تكونت العينة من (12) ملاكم من فئة الشباب لنادي الشرطة الرياضي موزعه على الأوزان المتوسطة إذ تم تقسيم عينه البحث الى مجموعتين عدد المجموعة (6) ملاكمين لكل مجموعته ويتم التوزيع للوزن لكل مجموعة وفق الوزن بحيث يكون في كل مجموعة ما يساويها في المجموعة الأخرى وكما مبين في جدول (2).

الجدول (2) يبين عدد الملاكمين بحسب الوزن والمجموعة التجريبية

الوزن	المجموعة (1)	المجموعة (2)
57	2	2
64	2	2
67	2	2

جدول (4) يوضح مجاميع الدراسة متكافئة

الدالة	Sig	T قيمة المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة لضابطة		وحدة القياس	المتغيرات	ت
			ع	س	ع	س			
عشوائي	0.827	0.054	0.126	0.44	0.11	0.41	(درجة)	(فاعلية الأداء)	1

2-3 أدوات البحث والأجهزة المستعملة: لابد للباحثان

من استخدام بعض الوسائل والأجهزة التي تساعده في أتمام بحثه على أفضل وجه إذ يقصد بأدوات البحث "الوسائل التي يستطيع من خلالها الباحثان جمع البيانات وحل مشكلة وتحقيق أهداف بحثه" (وجيه محبوب: 133). وقد قام الباحثان باستعمال الوسائل الآتية: (بعض المصادر والمراجع العربية والأجنبية، استمارة تسجيل البيانات، المقابلات الشخصية، فريق العمل المساعد، الاختبارات والقياسات).

الأدوات التي استخدمها الباحثان لتنفيذ مفردات البحث: (كامرة تصوير فيديو نوع (SONY) يابانية المنشأ، ميزان الكتروني كوري المنشأ، قزازات ملاكمة، ساعات توقيت يدوية، صافرة).

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 تحديد متغيرات الدراسة: من خلال القراءة والملاحظة الميدانية وإطلاع الباحثان على الدراسات والبحوث السابقة والمصادر العلمية التي تكون مختصة في لعبة الملاكمة، فضلا عن خبرة الباحثان .

2-4-2 توصيف الاختبارات المستخدمة في الدراسة:

قام الباحثان بتطبيق عدة اختبارات بحسب متطلبات طبيعة الدراسة لضمان الحصول على النتائج الضرورية التي تضمن الى حد ما المصادقية في العمل، ونذكر هذه الاختبارات على النحو التفصيلي وكما يلي:

1- اختبار الأداء المهاري بالملاكمة (ريسان خريبط:

1989، ص 215):

اسم الاختبار: اختبار الملاكم مع الزميل.

الغرض من الاختبار: قياس مستوى الأداء المهاري بالملاكمة.

الأدوات المستخدمة: (ساعة توقيت يدوية، كقوف ملاكمة عدد

(4)، حلبة ملاكمة قانونية، استمارة تحكيم، صافرة لبدء الجولة

وانتهائها، شريط لون (احمر-ازرق)).

وصف الأداء: يقف الملاكمان كل في الزاوية المخصصة له

2-2-1 التجانس: وقد تم إجراء التجانس لجميع ملاكمين

عينه البحث في المؤشرات التي قد تؤثر في نتائج البحث والتوصل الى مستوى واحد يمثل الانطلاق بنقطة شروع موحدة للعمل وبشكل يضمن المساواة لعينة الدراسة ولكي يتجنب الباحثان الوقوع في المتغيرات التي قد تكون لها تأثير في النتائج النهائية للدراسة من حيث وجود الفروق الفردية بين أفراد عينة البحث، لذلك قام الباحثان بإجراء التجانس في بعض المتغيرات لجميع أفراد العينة والتي قد تؤثر مستقبلا في العمل وهي كل من (الطول، العمر التريبي، فاعلية الأداء) وذلك بالاستعانة ب (معامل الاختلاف)، إذ أن قيمة معامل الاختلاف كانت اقل من (30%) وكلما قلت قيمه معامل الاختلاف عن (30%) كانت العينة متجانسة، وبهذا كان أفراد المجموعة متجانسين، وكما في الجدول (3).

جدول (3) يبين تجانس العينة في المتغيرات المؤثرة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة	
			ع	س
1	الطول	سم	7.91	172.66
2	العمر التريبي	شهر	1.47	19.05
3	فاعلية الأداء	درجة	0.102	0.424

2-2-2 التكافؤ: للشروع بمبدأ خط عمل واحد ولضمان

تحقيق الضبط التجريبي وقبل أن يباشر الباحثان بالعمل الميداني والإجراءات التجريبية للدراسة لابد له من ضمان أن تكون مجموعتا البحث متكافئة حتى يتمكن الباحثان فيما بعد بأن يعزو إرجاع الفروق الحاصلة إلى وجود وتأثير العامل التجريبي، ولهذا السبب يجب أن تكون المجموعتان متكافئة الى حد كبير في جميع المتغيرات والظروف، " عدا المتغير التجريبي الذي يستثنى من تلك الإجراءات كونه السبب الذي يؤثر في المجموعتين " (ديبولد. ب. فاندالين: 1985، ص341)، وبذلك فقد تمت هذه الإجراءات بـ (طريقة التكافؤ الإحصائي) باستخدام قانون (F) للعينات المستقلة إذ ظهرت قيمة (F) المحتسبة بين نتائج المجموعتان في اختبارات قيد الدراسة عشوائية وبهذا ضمن الباحثان بان المجموعتين بالدراسة الحالية متكافئة.

المراد قياسه وبهذا المضمون تم التحقق من الحصول على صدق الاختبارات علمياً.

2-5-2 ثبات الاختبار: " يعني أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذ ما أعيد على الأفراد في نفس الظروف " (محمد صبحي حسنين: 1995، ص193)، وطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه من أكثر الاستخدامات شيوعاً لثبات الاختبار، وهذه الطريقة تقوم على أساس تطبيق الاختبار نفسه أو المقياس على مجموعة واحدة من الأفراد مرتين متتاليتين في يومين مختلفين ويدل الارتباط بين درجات التطبيق الأول ودرجات التطبيق الثاني على معامل استقرار ثبات الاختبار، بذلك تم تطبيق الاختبار في يوم السبت 2022/2/14 على عينة مكونة من (4) ملاكمين وعائدت الاختبارات بعد (7) أيام على العينة نفسها في يوم السبت 2022/2/21 وذلك من أجل إيجاد معامل الارتباط بين الاختبارات، وقد استخرج الباحثان معامل الثبات عن طريق معامل الارتباط البسيط لـ (بيرسون) بين نتائج الاختبار الأول والاختبار الثاني، وقد توصل الباحثان الى أن جميع الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات وكما مبين في الجدول (5) .

2-5-3 الموضوعية: تعني الموضوعية " عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شيء ما أو على موضوع معين " (مصطفى حسين باهي: 1999، ص94). ويشير (عبد الله عبد الرحمن ومحمد عبد الدايم 1999) إلى ان الموضوعية هي " عدم تدخل ذاتية الباحثان وأرائه ومعتقداته في نتائج الاختبارات " (عبد الله عبد الرحمن ومحمد عبد الدايم: 1999، ص145). فقد حصل الباحثان على معامل موضوعية الاختبارات بوساطة استخدام معامل الارتباط البسيط لـ (بيرسون) بين درجات مقومين اثنين والذي تبين من خلاله اون جميع معامل الارتباط كانت بدرجة عالية في الاختبارات مما يدل على موضوعية الاختبارات كما في الجدول (5).

جدول (5) يبين الأسس العلمية للاختبار

ت	الاختبارات	الثبات	الموضوعية
1	فاعلية الأداء	0.961	0998

وعند سماع إشارة البدء من قبل حكم الوسط تبدأ المنافسة بأداء مختلف اللكمات والدفاع عنها ولمدة (3) جولات بزمن (3) دقيقة كما يسمح للملاكم باستخدام مختلف اللكمات وأنواع الدفاعات الصحيحة الخاصة بها والقانونية في اللعبة.

التسجيل: يسجل للملاكم نقطة من كل إصابة صحيحة ودفاع صحيح أثناء النزال من خلال التصوير ومن قبل الخبراء



الشكل (2) يوضح أداء اختبار الأداء المهاري

2- قياس فاعلية الأداء بالملاكمة (سامي محب حافظ: 2005، ص328):

يتم من الناحية العلمية لتحديد وقياس فاعلية الأداء للملاكمين عن طريق المعادلة الرياضية الآتية والتي استخدمها الباحثان في دراسته:

$$\text{فاعلية الأداء المهاري} = \frac{\text{أجمالي المهارات الفنية} + \text{معدل المهارات الفاشلة}}{\text{عدد اللكمات الصحيحة} + \text{أجمالي المهارات التي نفذها المنافس}} \times \text{عدد الجولات}$$

2-5-2 الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة:

2-5-1 صدق الاختبار: يعني " أن يقيس الاختبار ما وضع لقياسه بمعنى أن الاختبار الصادق اختبار يقيس الوضعية التي يزعم ان يقيسها ولا يقيس شيئاً آخر بدلاً منها أو فضلاً عنها " (مروان عبد المجيد: 2000، ص287). إذ تم تحديد أهداف الاختبارات بشكل واضح وتفصيلي وبعد ذلك عرضت تلك الاختبارات من قبل الباحثان على الخبراء والمختصين في مجال الاختبارات والقياس والتدريب الرياضي والملاكمة والذين يمكن الاعتماد على آرائهم بصحة الاختبارات المستخدمة، وقد اجمعوا الرأي بأن جميع الاختبارات المختارة للدراسة من قبل الباحثان تعكس واقع الجانب المهاري والجانب الحركي والمعرفي

والاختبارات البعدية (إزلات الملاكمة) في نفس مكان إجراءات الاختبارات القبلية في ملاعب نادي العربي الرياضي/بغداد وحلبة الملاكمة القانونية التابعة للنادي.

2- 10 الوسائل الإحصائية: استعمل الباحثان الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، ومنها استعمل الوسائل الإحصائية الآتية للحصول على النتائج النهائية الخاصة بمتغيرات الدراسة وهي كما يلي: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، النسبة المئوية، معامل الاختلاف، معامل الارتباط بيرسون، الأهمية النسبية، اختبار (F) للعينات المستقلة، اختبار (F) للعينات المترابطة).

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

يتضمن هذا المبحث عرض وتحليل النتائج ومناقشتها لاختبارات المجموعتين التجريبية والضابطة، على وفق البيانات التي تم الحصول عليها بعد الانتهاء من تطبيق المنهج التربوي، وقد تم تحويلها إلى جداول وأشكال بيانية. وذلك لتعزز الأدلة العلمية وتمنحها القوة، ومن أجل معرفة نتائج الاختبارات لعينة البحث وفي ضوء البيانات الإحصائية التي تم التوصل إليها من نتائج البحث بعد إجراء الاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث، فقد تم تنظيم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها بالترتيب الآتي:

3- 1 عرض وتحليل نتائج اختبار فاعلية الأداء ونتائج قيمة (T) المحتسبة وقيمة (sig) للاختبارين (القبلي والبعدية) لدى أفراد عينة المجموعة الضابطة:

لكي يتمكن الباحثان من التعرف على الفروق الحاصلة بين نتائج الاختبارات (القبلي والبعدية) لدى أفراد المجموعة الضابطة في اختبار فاعلية الأداء المهاري لذلك عمد الباحثان الى استخدام اختبار (T) للعينات المترابطة وكما مبين في الجدول (6).

الجدول (6) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحتسبة ومستوى الدلالة الإحصائية بين نتائج الاختبارين (القبلي والبعدية) للمجموعة الضابطة

الدالة الإحصائية	Sig	قيمة T المحتسبة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		المتغير
			الانحراف الوسط	الانحراف الوسط	الانحراف الوسط	الانحراف الوسط	
معنوي	0.000	18.743	0.12	0.50	0.11	0.23	فاعلية الأداء المهاري

2- 6 التجربة الاستطلاعية: قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية للاختبارات في يوم السبت الموافق 2022/2/15 والذي طبقت على عينة مؤلفة من (4) ملاكمين من نادي العربي في محافظة بغداد وهم بحسابات العمل والباحثان كانوا خارج عينة الدراسة وقد أجريت فعاليات التجارب عصر "ا" في النادي العربي في محافظه بغداد وهي عبارة عن تجربة مصغرة ومشابهة الى حد ما للتجربة الرئيسية الحقيقية.

2- 7 الاختبارات القبلية للبحث: قام الباحثان بتطبيق الاختبارات الخاصة في النادي العربي الرياضي/محافظة بغداد وفي يوم 2023/2/28 في تمام الساعة الثانية عصر ا تم إجراء (إزلات الملاكمة) للملاكمين الشباب. ولقد راعى بذلك الباحثان قدر المستطاع من القيام بعملية الشرح بالتفصيل وتوضيح طريقة الأداء وتنفيذ الاختبارات من قبل الملاكمين المختبرين وقد قام الباحثان بمساعدة فريق العمل المساعد قدر الإمكان من تثبيت الظروف المتعلقة من أجل تحقيق وتوفير نفس الظروف أو ما يشابهها قدر الإمكان ومراعاتها عند إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث.

2- 8 التجربة الرئيسية (تنفيذ مفردات المنهج التدريبي):

بعد أعداد المنهج التربوي وعرضه على السادة الخبراء المختصين في علم (التدريب والملاكمة) لإبداء آرائهم ومقترحاتهم ولمدى ملائمة المنهج التربوي لأفراد العينة، وأخذ الملاحظات والتوجيهات والواردة من قبلهم ثم العمل ضمن التجربة الرئيسية التي أجريت على أفراد العينة والبالغ عددهم (12) ملاكم تم تقسيمهم على مجموعتين مجاميع مجموعته ضابطه ومجموعة تجريبية وتكونت كل مجموعة من (6) ملاكمين، إذ تم تدريب المجموعة الضابطة ضمن منهج المدرب نفسه، وإما المجموعة التجريبية إعطائهم التمرينات الخاصة على مساحه تربييه (2×2) متر، أستمر التدريب ضمن هذا المنهج التربوي لمدة (8) أسبوع بواقع (3) وحدات تربييه في الأسبوع (احد وثلاثاء وخميس).

2- 9 الاختبارات البعدية للبحث:

بعد الانتهاء من المدة المقررة التي أعطيت لتدريب على الملاكمين الشباب قام الباحثان بتطبيق الاختبارات البعدية للقرات الحركية والبدنية

ويتبين لنا الفروق الواضحة في قيم الأوساط الحسابية بين نتائج اختبارات فاعلية الأداء المهاري للمجموعة التجريبية وعند قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي والبالغة (0.25) وعند قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي والتي بلغت (0.57) وبقية (T) المحسوبة البالغة (18.743) وعند قيمة (sig) البالغة (0.000) وبذلك ظهرت نتيجة الدلالة الاحصائية (معنوية) ما بين نتائج الاختبارين (القبلي والبعدي) للملاكمين المتقدمين بالمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار فاعلية الأداء للملاكمين المتقدمين.

3-3 عرض وتحليل نتائج اختبار فاعلية الأداء ونتائج قيمة (T) المحسوبة للاختبارين (البعدي-القبلي) لدى أفراد عينة المجموعتين (التجريبية والضابطة):

لكي يتمكن الباحثان من التعرف على الفروق الحاصلة بين نتائج الاختبارات (البعدي-القبلي) لدى أفراد المجموعتين (التجريبية-الضابطة) في اختبار فاعلية الأداء لذلك عمد الباحثان الى استخدام اختبار (T) للعينات المترابطة، وكما مبين بالجدول (8) .

الجدول (8) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ومستوى الدلالة الاحصائية بين نتائج الاختبارين (البعدي-القبلي) للمجموعتين (التجريبية والضابطة).

المتغير	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T المحسوبة	قيمة Sig	الدلالة الاحصائية
	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي				
	الوسط	الانحراف	الوسط	الانحراف			
(فاعلية الأداء المهاري)	0.57	0.01	0.50	0.12	6.04	0.000	معنوي

يتبين لنا في الجدول (8) أعلاه مقدار قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ما بين نتائج الاختبارين (البعدي-القبلي) باختبار قياس فاعلية الأداء للمجموعتين (التجريبية والضابطة) .

ويتبين لنا أيضا من خلال نفس الجدول أعلاه ظهور وجود فروق معنوية دالة ما بين نتائج الاختبارات (البعدي-القبلي) في اختبار الملاكمة ضد الملاكم المنافس لغرض قياس فاعلية الأداء) للملاكمين المتقدمين وللمجموعتين (التجريبية والضابطة) وكان نتيجة هذه الفروق لصالح الاختبار البعدي الخاص

يبين لنا في الجدول (6) نتائج قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة بين نتائج الاختبارات (القبلي والبعدي) للمجموعة الضابطة باختبار فاعلية الأداء .

ويبين لنا نفس الجدول أعلاه وجود فروق معنوية دالة ظهرت ما بين نتائج الاختبارات (القبلي والبعدي) في اختبار الملاكمة ضد الملاكم المنافس لغرض قياس (فاعلية الأداء) ويتبين لنا الفروق الواضحة في الأوساط الحسابية بين نتائج اختبار فاعلية الأداء للمجموعة الضابطة عند قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي والبالغة (0.23) وعند قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي والبالغة (0.50) ببقية (T) المحسوبة (18.743) وعند قيمة (sig) والبالغة (0.00) وبذلك ظهرت نتيجة الدلالة الاحصائية (معنوية) ما بين نتائج الاختبارين (القبلي والبعدي) للملاكمين المتقدمين بالمجموعة الضابطة.

3-2 عرض وتحليل نتائج اختبار فاعلية الأداء ونتائج قيمة (T) المحسوبة وقيمة (sig) للاختبارين (القبلي والبعدي) لدى أفراد عينة المجموعة التجريبية:

حتى يتمكن الباحثان من التعرف على الفروق الواردة بين نتائج الاختبارات (القبلي والبعدي) لدى أفراد المجموعة التجريبية في اختبار فاعلية الأداء المهاري لذلك عمد الباحثان الى استخدام اختبار (T) للعينات المترابطة وكما مبين بالجدول (7) .

الجدول (7) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ومستوى الدلالة الاحصائية بين نتائج الاختبارين (القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية

المتغير	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T المحسوبة	قيمة Sig	الدلالة الاحصائية
	الوسط		الانحراف				
	الوسط	الانحراف	الوسط	الانحراف			
(فاعلية الأداء المهاري)	0.25	0.13	0.57	0.01	20.37	0.000	معنوي

يتبين لنا في الجدول (7) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة بين الاختبارات (القبلي والبعدي) باختبار فاعلية الأداء للمجموعة التجريبية .

ويبين لنا أيضا من خلال الجدول نفسه ظهور وجود فروق معنوية دالة ما بين نتائج الاختبارات (القبلي والبعدي) باختبار الملاكمة ضد الملاكم المنافس لغرض قياس فاعلية الأداء المهاري) وهذا الفرق كان لصالح الاختبار البعدي الخاص بالمجموعة التجريبية.

خلال أن الكثير من الملاكمين يمتلك قدرات ويظهر مميزات مهارية جيدة أثناء التدريب لكن عند صعودهم الحلبة يتغيرون ولا يستطيعون تطبيق مبدأ اللعب المناسب لمواجهة الملامك المنافس والسبب في ذلك يعود الى افتقارهم وعدم استطاعتهم من ربط المهارات والأداء المهاري بالأداء الخططي المتنوع في صور تدريبات عالية المستوى وهذا التأثير ينتج عنه الضعف الواضح بجوانب الأعداد الخاصة بالملاكم وخصوصا من المهاري والنفسي مما يقلل من قدراتهم ويجعلهم يخفقون أثناء الأداء عما هو مطلوب منهم " (يحيى السيد إسماعيل الحاي: 1998، ص32).

وقد اتضح بان هنالك تطورا ملحوظا في المهارات الأساسية لدى افراد المجموعة الضابطة ويعزو الباحثان سبب هذا التطور الحاصل الى تأثير المنهج الاعتيادي الذي سلطه المدرب على ملاكميه إذ احتوت تدريباتهم بطبيعة الحال الى تكرارات الأداء في التدريبات المتنوعة التي يؤديها الملامكون بأكثر الأحيان في الوحدات التدريبية والتي من الممكن أن تكون من العوامل التي تساعد الملامك على اكتساب بعض الخبرات وطريقة إدارة اللعب والتصرف الخططي عند اللعب ضد الملامك المنافس، فضلا عن استمرار هؤلاء الملامكين وانتظامهم في الوحدات التدريبية وممارسة التدريبات المتنوعة وتكرارها لغرض إتقان المهارات المطلوبة في اللعب، ويؤكد هذا المفهوم ويوضحه (حنفي محمود، 1994) إذ يذكر " بأنه يلعب الاستمرار دورا مهما في وصول اللاعب الى المستوى العالي من حيث الأداء الفني للمهارات وما يتلق بها من حيث الدقة والتكامل وتثبيت آلية الأداء الفني العالي " (حنفي محمود احمد: 1994، ص54).

إذ أكد الباحثان مسبقا فانه من مضمون وجود وتسلط أي تدريب فانه يكون سببا في تغيير طبيعة الفرد وحالته ومهما كانت طريقته وحجمه وان الطبيعة المتحصلة والنتائج المترتبة من هكذا تدريب يكون بأغلب الأحيان والأوقات تدريبا يحقق نتائج غير طموحة فيما يجب أن يصل إليه المدرب والملاكم لذلك فانه يحقق أرقاما ليست بالشكل وبالمستوى المطلوب ولذلك فان طبيعة وحجم هكذا تدريب ونتائج من ناحية التأثير قد لا تتساوى وتصل الى حجم ومستوى التأثير الذي يمكن أن يسلطه ويطبقه منهاجا معين ويكون ممزوجا بالانتظام والفاعلية العالية والطرق

بالمجموعة التجريبية .

ويتبين لنا الفروق الواضحة في نتائج قيم الأوساط الحسابية بين نتائج اختبارات فاعلية الأداء وللمجموعتين (التجريبية والضابطة)، وعند قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية والبالغة (0.57) وعند قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة والبالغة (0.50) وعند قيمة (T) المحتسبة البالغة (6.04) وعند قيمة (sig) البالغة (0.000) وبذلك فقد ظهرت نتيجة الدلالة الاحصائية المعوية بـ (المعنوية) ما بين نتائج الاختبارين (البعدي-البعدي) للملاكمين في المجموعتين (التجريبية والضابطة) ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار فاعلية الأداء للملاكمين المتقدمين.

3-4 مناقشة نتائج اختبارات فاعلية الأداء لدى أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) للاختبارات (القبلية والبعدي):

من خلال ما تم عرضه وتحليله بالجدول (6) و (7) و (8) التي مرت أعلاه والخاصة بفاعلية الأداء فان الاختبارات القبلية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) قد أظهرت نتائج ليست بالمستوى المطلوب للملاكمين في اختبارات الفاعلية وما يخصها من اللكمات والتحركات الهجومية والدفاعية، فضلا عن للدفاعات الناجحة والفاشلة بكافة أنواع تطبيقها قياسا باختباراتهم البعدي، وان دل ذلك فانه يشير لنا الى وجود وانعكاس حالة موجودة ومشكلة يعاني منها الكثير من الملامكين في لعب وكيفية إدارة النزال إذ نرى بالكثير من الأحيان وخلال الممارسة والملاحظة العملية في اللعبة بان هنالك الكثير من الملامكين يتربون ويبدلون الجهود الحثيثة من اجل الوصول الى تحقيق النتائج العالية لتحقيق الانجاز في اللعبة ولكن ما أن يتم الوصول الى يوم اللعب الفعلي في البطولة فان الملامك لا يحقق النتائج المرجوة منه أثناء البطولة والسبب الأول بأغلب الأحيان هو افتقاره لمبدأ اللعب الجيد المميز بالفاعلية العالية للأداء بهدف تطبيق وتحقيق الأفضلية الميدانية فوق الحلبة ضد الملامك المنافس وبالنتيجة إجمالا للملاكم بذلك يتم حسم وتحقيق الفوز بالنزال لصالحه " ولقد أثبتت التجارب والدراسات ذلك من

تعلمه وتدريب على تطبيقه مسبقاً أثناء التدريب، فضلاً عن ذلك تقع عليه مسؤولية أخرى وهي تطبيق الأوامر والتوجيهات والإرشادات الآتية أثناء ظروف اللعب والنزال والتي يقوم المدرب بإعطائها له والكثير من المتغيرات والمواقف التي تحيط بظروف النزال من شدة اللعبة ومتطلباتها البدنية والحركية والذهنية والنفسية نظراً لطبيعة وكون ان هذا النوع من الألعاب يكون واقعا وضمن الألعاب ذات المحيط المفتوح أي ان التوقع والتوقيت يكون غير ثابت ضمن النزالات نظراً لتغير التصرفات الخاصة والمحيط بكل ملاكم منافس والطرق التي يلعب بها حسب قدراته وإمكانياته ولان الملاكمين باختلاف أعمارهم وفئاتهم وأوزانهم فهم يختلفون عن بعض بطريقة اللعب والتصرف المهاري والخططي وبطريقة إدارة لعب النزال وكيفية التحكم به .

4- الخاتمة:

في ضوء نتائج الدراسة تم التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- 1- إن استخدام المنهج التدريبي المقترح كان له الأثر الإيجابي في تطوير فاعلية الأداء
- 5- إن طبيعة المنهج التدريبي المقترح تتناسب مع إمكانية العينة مما أدى إلى زيادة الدافعية للتدريب .

في ضوء ما توصلت إليه نتائج الدراسة يوصي الباحثان التالي:

- 1- استخدام المنهج التدريبي المقترح وتعميمه على المدربين العاملين في هذا المجال للاستفادة من النتائج التي خرجت بها الدراسة.
- 2- استخدام مساحات التدريب الضيقة (2×2) متر المقترح كجزء لتدريب وتطوير للجوانب البدنية و المهارة والخططية.
- 3- استخدام تمارين الملاكمة التدريبية لتدريب كافة الفئات العمرية لتأثيرها في تطوير الجوانب البدنية والمهارة والخططية الخاصة بالملاكمين.
- 4- التأكيد على الأداء المهاري الصحيح للتمارين الخاصة بالملاكمة التدريبية.

المصادر:

- [1] أبو العلا أحمد عبد الفتاح؛ بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1998م).
- [2] بسطويسي احمد؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).
- [3] بهاء الدين إبراهيم سلامة؛ الكيمياء الحيوية في المجال الرياضي: (القاهرة، دار

الجديدة عند طريقة التدريب والأداء في اللعبة .

إذ لوحظت من خلال الأرقام والبيانات أن هنالك أفضلية للمجموعة التجريبية على المجموعة الأخرى إذ تفوق أفراد هذه المجموعة على أفراد المجموعة الضابطة في مجمل أداء المهارات التي يتطلبها لعب النزال ومن كافة متعلقاتها وأنواعها الهجومية والدفاعية ويعزو الباحثان تحقيق نسب تلك الأفضلية من التفوق إلى نتيجة ذلك التطور الحاصل الموجود إلى حقيقة تطور القدرات الحركية للملاكمين والتي بدورها كانت سببا وعاملا مهما ومحفزا أدى إلى تطور المهارات المطلوبة عند اللعب من كافة أشكالها وأنواعها من اللكمات والمهارات والوسائل الهجومية والدفاعية، ولقد أشار (قاسم حسين حسين، 2009) إلى ذلك من خلال حقيقة " أن الفرد الذي يتمتع بمستوى جيد من القدرات الحركية سوف يساعده ذلك على تطوير المهارات الأساسية في اللعبة " (قاسم حسن حسين: 2009، ص92).

لذلك فإن الباحثان يؤكد على أن الملاك الذي يكون ممتلكا فاعلية أداء بشكل جيد سيساعده ذلك على الارتقاء بالمستوى المهاري والخططي في الأداء عند اللعب وبذلك يتحتم الوصول إلى المستوى العالي المطلوب من الأداء المهاري من قبل الملاكم ومن الضروري له جدا ان يكون ممتلكا للقدرات الحركية والبدنية بصورة جيدة، ولقد تجلى هذا المفهوم لعملية الارتقاء المهاري للملاكمين في المجموعة التجريبية من خلال التدريب بمساحات (2×2) متر، إذ انتهت بعض النزالات بنتيجة الضربة القاضية لأكثر من مرة لصالح بعض الملاكمين في المجموعة التجريبية، إذ يؤكد الباحثان أن النزالات والتدريب بمساحات ضيقة قد ولدت ضغط وأعباء أكبر على الملاكم مما طور القدرات البدنية والحركية والوظيفية مما أدى إلى تحسن المجموعة التجريبية، وكما يعلم البعض وللتوضيح أكثر لغير أصحاب الاختصاص في اللعبة بان الملاكمة هي لعبة الكفاح وثابت قوة الملاكم ووجوده فوق الحلبة من اجل تحقيق أفضلية على الملاكم المنافس وهي بذلك تعرف بلعبة المنازلة الفردية وان حقيقة الفوز بالنزال يتقاسمه كل من (المدرّب والملاكم) ولكن تقع بالدرجة الأولى مسؤولية الفوز بالنزال أثناء اللعب على الملاكم لأنه يتحمل وحده أعباء النزال بدنيا وذهنيا فوق الحلبة ضد منافسه، وكذلك يقع على عاتقه تحمل مسؤولية تطبيق كل ما

- الفكر العربي، (1990).
- [4] جيمس ايد كليف (آخرون)؛ البلايومترك تدريبات القوة الانفجارية، (ترجمة) حسين علي وعامر فاخر شغاتي: (العراق، مطبعة، 2005).
- [5] حسام رقيقي محمود؛ الملاكمة بين النظرية والتطبيق، ط1: (مكتبة النهضة المصرية، 1993).
- [6] حسن احمد الشافعي؛ المؤسسة العلمية في أداء نمو فلسفة التربية البدنية والرياضية، ج6، ط2: (مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، 2001).
- [7] طارق عبد الحميد البري؛ الأساليب القيادية والإدارية في المؤسسات التعليمية: (عمان، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع، 2000).
- [8] عادل عبد البصير؛ التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999).
- [9] عبد الحميد أحمد؛ الملاكمة للناشئين: (القاهرة، مطبعة دار الفكر العربي، 1989).
- [10] عبد الحميد شرف؛ البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق: (مصر، مركز الكتاب للنشر، 1996).
- [11] علي فهمي ألبيك وعماد الدين عباس؛ المغرب الرياضي في الألعاب الجماعية، ط1: (الإسكندرية، منشأة المعارف للنشر، 2003).
- [12] قاسم حسن حسين وآخرون؛ الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية: (الموصل، مطابع التعليم العالي، 1988).
- [13] قاسم مهدي المندلاوي واحمد سعيد أحمد؛ التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق: (بغداد، مطبعة العلاء، 1979).
- [14] محمد حسن علاوي؛ علم التدريب الرياضي: (القاهرة، دار المعارف، 1990).
- [15] محمد رضا إبراهيم المدامعة؛ التطبيق الميداني- النظريات وطرائق التدريب الرياضي: (جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2008).
- [16] محمد صبحي وأمين أنور الخولي؛ برامج الصقل والتدريب أثناء الخدمة للعاملين في التربية البدنية والرياضية والترويع والأداة الرياضية والطب الرياضي والأعلام الرياضي والعلاقات العامة والرياضة للجميع، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2001).
- [17] محمد نصر الدين رضوان؛ طرق قياس الجهد البدني في الرياضة: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998).
- [18] نجلاء عباس نصيف وآخرون؛ المبادئ الأساسية لمهارات الكرة الطائرة وطرق تعلمها، ط1: (بغداد، دار الكتب والوثائق ببغداد، 2011).
- [19] هارة . دينرش؛ أصول التدريب الرياضي الحديث: (ترجمة) عبد علي نصيف: (بغداد، مطبعة أوفسيت التحرير، 1975).
- [20] هزاع محمد الهزاع؛ تجارب معملية في وظائف الجهد البدني: (الرياض، الاتحاد السعودي للطب الرياضي، 1997).



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 11, November 2023

ISSN: 1658- 8452



الذات البدنية وعلاقتها بأداء مهاتي الضرب الساحق وحائط الصد الدفاعي بالكرة الطائرة

م.د ساهرة محمد عبد الأمير¹

وزارة التربية/مديرية تربية الرصافة/3¹

(1alakbrly837@gmail.com)

المستخلص: يرى الباحثون ان فكرة الفرد عن نفسه تؤثر على أدائه وتحدد شخصيته و استجاباته للآخرين، وروحه التنافسية، انجازاته، فشله، مستوى طموحه، وان الفرد ذو المفهوم الايجابي للذات يشعر ان لديه ذات قوية تعمل بكفاءة ومثل هذا التفاعل ينتج عنه الأداء الجيد. ويرى البعض بان العلاقة بين مفهوم الذات والأداء الفني أو المهاري علاقة طردية أي انه إذا كان مفهوم الطالب عن ذاته جيداً أو ايجابياً فان أداءه هو الأخر جيد و ايجابي. لذا فإن فهم الطالب لذاته البدنية يسهم بشكل كبير في تحسين أداء المهارات، لذا اختارت الباحثة أن تخوض غمار معرفة مدى تأثير متغير الذات البدنية في تعلم وأداء مهاتي الضرب الساحق و حائط الصد الدفاعي لدى طلبة المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل .

أما أهداف البحث فقد كانت التعرف على متغير مفهوم الذات البدنية ومهاتي الضرب الساحق وحائط الصد الدفاعي وما هي العلاقة بين هذه المتغيرات لدى طلبة المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل.

واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي وبالأسلوب المسحي (العلاقات الارتباطية)، وتم تحديد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الثانية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بابل، للعام الدراسي 2023/2022 والبالغ عددهم (80) طالباً، وتم اختيار عينة منهم بالطريقة العشوائية البسيطة بواقع (80) طالباً، وتم تقسيمهم الى عینتين الأولى العينة الاستطلاعية وبعده (20) طالب والثانية عينة التطبيق وبعده (60) طالب وبواقع (30) طالب من كل شعبة يصبح مجموع العينة الكلي (80)، وبعد الانتهاء من تطبيق المقاييس والاختبارات الخاصة بمتغيرات البحث، قام الباحثون بجمع البيانات وتمت معالجتها إحصائياً ببرنامج (SPSS).

الكلمات المفتاحية: الذات البدنية - مهارة الضرب الساحق - مهارة حائط الصد الدفاعي - الكرة الطائرة.

1- المقدمة:

تُشير الدراسات والبحوث العلمية إلى ترابط ملحوظ بين العديد من العلوم التربوية والتطبيقية في مجال التربية البدنية، كون البناء الكامل للفرد الرياضي بحاجة إلى الكثير من العلوم وكيفية ربطها مع بعضها البعض بغية الوصول إلى تحقيق الأهداف، ومن جهة أخرى نجد ان الطالب مهما امتلك من قدرات بدنية ومهارية وجسمية وخطية لا يمكن ان يترجمها بما يوازيها من تحصيل أو أداء ما لم يمتلك حالة نفسية جيدة تمثل ردود الأفعال في المواقف السلوكية والتي تخضع لمعطيات شخصية الفرد، وهذه الشخصية بسماتها عبارة عن بناء يأتي من خلال مفاهيم عديدة يبرز من بينها (مفهوم الذات) الذي أولى علماء النفس اهتماما متزايدا به ولقبوا الذات بالقوة الثالثة في نمو الشخصية الى جانب قوتي الوراثة والبيئة. ويعد مفهوم الذات (Self-Concept) احد أجزاء بنية الذات والتي لها علاقة وثيقة بنجاح الفرد وقدرته على تحقيق الأهداف التي يضعها الفرد لنفسه أو يضعها الآخرون له، فهي عبارة عن الصورة التي نمثلها عن نواتنا وتمثل كل معتقدات الفرد عن طبيعته وافتراضات الناس عن مواطن القوة والضعف فيه ووصف صادق لما يتميز به من سلوك وخبرة .

ان فكرة الفرد عن نفسه تؤثر على أدائه والطريقة التي يشعر ان الآخرين يركونه بما تؤثر على علاقاته بهم وتحدد شخصيته واستجاباته للآخرين، روحه التنافسية، انجازاته، فشله، مستوى طموحه، وان الفرد ذو المفهوم الايجابي للذات يشعر ان لديه ذات قوية تعمل بكفاءة ومثل هذا التفاعل ينتج عنه الأداء الجيد. ويرى البعض بان العلاقة بين مفهوم الذات والتحصيل المعرفي أو المهاري علاقة طردية إي انه إذا كان مفهوم الطالب عن ذاته جيدا أو ايجابيا فان تحصيله هو الآخر جيد وايجابي. وعلى صعيد التحصيل العملي لطلاب كلية التربية الرياضية يبرز دور الذات البدنية المتعددة الابعاد على وفق ما يتطلبه النشاط الرياضي كمتغير الى جانب النمط الجسمي واللذان يلعبان دورا في مستوى التحصيل العملي .

من هنا تبرز أهمية مفهوم الذات البدنية كمتغير له دور في بناء الشخصية وبالتالي تحديد الدور الذي يلعبه في سلوكيات

الفرد أثناء ممارسة النشاط الرياضي، مما يؤدي إلى تطوير الجانب البدني والمهاري لدى الطالب وبالتالي التحسن في أداء المهارات للفعاليات الرياضية ومنها كرة الطائرة إذ تم اختيار مهارتين أساسيتين وهما الضرب الساحق وحائط الصد الدفاعي كونهما يساهمان بشكل كبير في تحقيق الهدف من اللعبة و هو تسجيل أكبر عدد من النقاط وبالتالي تحقيق الفوز .

أهداف البحث:

1- التعرف على الذات البدنية لدى طلاب المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بابل.
2- التعرف على العلاقة بين الذات البدنية ومهاري الضرب الساحق وحائط الصد الدفاعي بالكرة الطائرة لدى طلاب المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بابل.

فروض البحث:

1- توجد علاقة ارتباط قوية بين مفهوم الذات البدنية وأداء مهاري الضرب الساحق وحائط الصد الدفاعي بالكرة الطائرة لدى طلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بابل.

مجالات البحث:

المجال البشري: كانت متمثلة بطلاب المرحلة الثانية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بابل، للعام الدراسي 2023/2022 .

المجال الزمني: كان وقت إجراء التجربة بتاريخ من 2022/12/1 ولغاية 2022/4/20.

المجال المكاني: كان مكان إجراء البحث في القاعات الدراسية والقاعة الرياضية الخاصة بالكرة الطائرة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بابل .

تحديد المصطلحات:

مفهوم الذات البدنية: هي قدرة الفرد على تحقيق الأهداف التي يضعها لنفسه ويضعها الآخرين له وهو الصورة التي يمتلكها عن نواتنا وهو ما يميزنا من سلوك وخبرة.

2- منهجية البحث وإجراءات الميدانية:

2-1 **منهج البحث:** استخدمت الباحثة المنهج الوصفي وبالأسلوب المسحي (العلاقات الارتباطية) لملائمته طبيعة

الملاحظات

- 1- يعطى اللاعب فترة راحة 30 ثانية بعد كل 5 محاولات .
 - 2- لا تحتسب الكرة السهلة اللوب المسقطه في أي منطقه .
 - 3- محاولة المدرب بقدر الإمكان تثبيت ارتفاع وقوس وبعد الكرة عن الشبكة.
 - 4- يمكن أداء نفس الاختبار من مركز (2).
- 3- اختبار مهارة حائط الصد الدفاعي:**
- (5 محاولات) في كل مركز (4، 3، 2) .
- التسجيل:** يأخذ اللاعب درجة كل منطقة تقع بها الكرة في الملعب الآخر . ويحسب المجموع الكلي لكل مركز، ثم المجموع الكلي للمراكز الثلاثة .

ملاحظة:

-يقف المدرب فوق منضدة لكي يعطي الوضع الطبيعي لأداء الضرب الساحق

-تعطى فترة راحة 30 ثانية بعد كل (5) محاولات .

3T P

2

- 2- **4 التجربة الاستطلاعية:** قامت الباحثة بإجراء تجربتها الاستطلاعية على مقياس مفهوم الذات البدنية على عينة من مجتمع البحث البالغ عددهم (20) طالباً وبواقع (10) طلاب من كل شعبة، وطلب من أفراد العينة أن يبنوا ملاحظاتهم تحريراً على الفقرات التي لا يتم فهمها، وبعد مناقشة الفقرات والتعليمات مع أفراد عينة التجربة الاستطلاعية أتضح أنها مفهومة ولا تحتاج إلى تعديل، وكان الوقت المستغرق للإجابة يتراوح بين (10-20) دقيقة، وأجريت التجربة الاستطلاعية يوم الأربعاء المصادف 2023/1/2 والاختبارات المهارية يوم الأحد المصادف 2023/2/3 وكان الهدف من إجراء التجربة الاستطلاعية هو معرفة الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحث كذلك التعرف على الوقت المستغرق في ملئ استمارة الاستبانة والتأكد من كفاءة فريق العمل المساعد انظر الملحق (3)، و أدوات البحث التأكد من مدى صلاحية العينة، ومدى إمكانية القيام بالدراسة وكذلك تم القيام بتجربة الاستطلاعية لمهارتي الضرب الساحق وحائط الصد لطلاب المرحلة الثانية

البحث.

2- 2 مجتمع وعينة البحث: كان مجتمع البحث متمثل بطلبة المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والبالغ عددهم (80) طالب، وقد تم اختيار عينة البحث بصورة عشوائية لتمثل مجتمع الأصل للبحث إذ تكونت عينة البحث من جزئين الجزء الأول تمثل عينة التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (20) طالب والتجربة الرئيسية (60) طالب وبواقع (30) طالب من كل شعبة يصبح مجموع العينة الكلي (60).

2- 3 أدوات البحث ووسائله والأجهزة المستخدمة: هي أدوات الباحث التي يستطيع بموجبها جمع البيانات وحل المشكلة لتحقيق أهداف البحث " (وجيه محبوب: 1993، ص 179)، لذلك استعانت الباحثة بالوسائل والأدوات والأجهزة الآتية:

1- الاستبانة: تعرف الاستبانة على أنها "مجموعة من الأسئلة المكتوبة، يقوم المُجيب بالإجابة عنها" (يوسف العنزي وآخرون): (1999، ص135)، وقد استخدمت الباحثة الأداتين الآتيتين:

-الاستبانة الخاصة مفهوم الذات البدنية والتي أعدها صلاح المعمار والتي أعدت لغرض التعرف على فهم الطالب لذاتها الجسمية، وتكونت من 56 مفردة والتي تم توزيعها على عينة البحث .

-المصادر العربية والأجنبية.

-شبكة المعلومات الدولية الالكترونية (الانترنت).

-الزيارات الميدانية .

-استمارات لجمع وتقريغ البيانات .

-الحاسبة الالكترونية الشخصية نوع (LAP Top Acer) .

2- اختبارات الخاصة بالكرة الطائرة:

-اختبار مهارة الضرب الساحق (الضرب المستقيم)

الهدف رقم (1) 3 متر × 3 متر

الهدف رقم (2) 3 متر × 4.5 متر

- (15 محاولة) للهدف رقم (1)

- (15 محاولة) للهدف رقم (2)

التسجيل: عدد المحاولات الصحيحة من مجموع (30 محاولة) .

المسجلة لطلاب المرحلة (الثانية) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة على متغيرات البحث ويمكن تحليل هذه النتائج ومناقشتها يكون وفق محاور معينه كما سيأتي:

3- 2 عرض وتحليل ومناقشة طبيعة العلاقة بين كل من تحقيق الذات ودقة مهارات الكرة الطائرة لطلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بابل:

لتحقيق هدف البحث الثاني المتمثل ب ((التعرف على طبيعة العلاقة بين كل من (مفهوم الذات) و (أداء مهارات الكرة الطائرة) قام الباحثون تطبيق معامل الارتباط البسيط (Pearson) بين كل متغير والآخر من المتغيرات الثلاث في هذا البحث وظهرت النتائج كما موجود في جدول (2):

جدول (2) يبين قيم معاملات الارتباط بين متغيرات البحث الثلاث ومعنويتها لمتغيرات البحث الخاصة لطلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بابل

المرحلة	المتغيرات	مفهوم الذات البدنية	الضرب الساحق	حائط الصد الدفاعي
الثانية	مفهوم الذات البدنية	*1	* 5,40 0,005	* 4,14 0,018
	الضرب الساحق	* 5,40 0,005	1	* 8,00 0,002
	حائط الصد الدفاعي	* 4,14 0,018	* 8,00 0,002	1

من خلال الجدول السابق نرى قيم معاملات الارتباط البسيط بين متغيرات البحث متحققة ومعنونه لأن مستوى الدلالة المؤشر أسفل كل ارتباط ولجميع المتغيرات كان اقل من مستوى دلالة (0.05) وتفسير علاقة (مفهوم الذات البدنية) بمهاتي (الضرب الساحق) و(حائط الصد الدفاعي) فنجده منطقي هو الآخر لأن مدلولات مفهوم الذات البدنية تتأتى من خلال أداء الطلاب للمهارات المتعلمة سيما (الضرب الساحق) و (حائط الصد الدفاعي) وكلما حققوا انجازا جيدا في هاتين المهارتين دل ذلك على دافعية عالية مبينة على المعرفة الصحيحة لمفهوم الذات البدنية ضمن دروس الكرة الطائرة.

لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للتعرف على الصعوبات والعراقيل و إمكانية تفاديها.

2- 5 التجربة الرئيسية: تهدف الباحثة من إجراء التجربة الرئيسية إلى تطبيق استبانة مفهوم الذات البدنية بصيغتها النهائية على عينة البحث كذلك إجراء الاختبارات الخاصة بمهارات كرة الطائرة، وبعد جمع الاستمارات تفرغ البيانات لتخضع للتحليل الإحصائي لمعرفة النتائج التي توصلت إليها الباحثة، وقامت الباحثة بإجراء تجربتها الرئيسية للفترة من 2023/2/17 المصادف يوم الأحد ولغاية 2023/3/10 المصادف يوم الأحد.

2- 6 الوسائل الإحصائية: تم معالجة البيانات الإحصائية بواسطة استخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) واستخراج ما يستلزم لإكمال متطلبات البحث (محمد بلال الزعبي وعباس الطلافحة: 2000، ص191).

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

3- 1 عرض وتحليل ومناقشة واقع كل من مفهوم الذات البدنية ومهاتي (الضرب الساحق وحائط الصد الدفاعي) بالكرة الطائرة:

لتحقيق هدف البحث الأول المتمثل بالتعرف على مفهوم الذات البدنية ودقة أداء مهارات كرة الطائرة لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل تم تطبيق مقياس (مفهوم الذات البدنية) على طلاب المرحلة الثانية، وبعد إن تم إجراء الاختبارات الخاصة بمهاتي (الضرب الساحق) و(حائط الصد الدفاعي) بالكرة الطائرة للطلاب المذكورة أعلاه كانت النتائج المسجلة في جدول (1) كالتالي:

جدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث الخاصة لطلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بابل

ت	متغيرات البحث	المرحلة الثانية	
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي
1	مفهوم الذات البدنية	4,394	35,80
2	الضرب الساحق	0,632	6,60
3	حائط الصد الدفاعي	2,344	6,96

نلاحظ من الجدول (1) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية

تخطيه بسهولة مما ينعكس على تشكيل هويتهم الشخصية بالشكل الذي يبتعد عن المستوى المأمول.

وفيما يخص الفروقات بين الطلاب في متغير (حائط الصد) قد يعود إلى حجم التطور الذي وصل له الطلاب في مراحلهم الدراسية.

4- الخاتمة:

بناءً على نتائج البحث التي تم التوصل إليها في حدود مجتمع البحث أمكن التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:

مفهوم الذات البدنية للطلبة من أهم المتغيرات التي يجب الاعتماد عليها في إتقان تعلم وأداء المهارات، وذلك للوقوف في نقطة شروع واحدة للبدء في عملية التعليم من قبل المدرس .

2- أن للذات البدنية دور في أداء مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد الدفاعي بالكرة الطائرة.

3- هناك ضعف لدى عينة البحث في أداء مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد الدفاعي في الكرة الطائرة.

على ضوء الاستنتاجات التي توصلت إليها الباحثة توصي بالتالي:

1- يجب أن يفهم الطالب ذاته البدنية كي تؤهله لكيفية أداء المهارات الرياضية على وفق إمكاناته.

2- يوصي الباحثون بإجراء بحوث مشابهة للمقارنة بين بقية المراحل في متغيرات البحث.

المصادر:

[1] ابتهام سليم سالم؛ أثر استراتيجية التلمذة المعرفية في التحصيل المعرفي وتعلم مهاتي الضرب الساحق وحائط الصد الدفاعي للطلبات: (رسالة ماجستير، جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2016).

[2] خليل علي خليل؛ الانتماء والرضا الوظيفي وعلاقتها بالذات البدنية لدى المرشدين التربويين بمحافظة غزة: (رسالة ماجستير، جامعة الأزهر، كلية التربية، قسم علم النفس، 2015).

[3] ضياء الخياط ونوفل الحياي؛ كرة الطائرة: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1990).

[4] محمد بلال الزعبي وعباس الطلافحة؛ النظام الإحصائي spss فهم وتحليل البيانات الإحصائية: (الأردن، عمان، دار وائل للطباعة والنشر، 2000).

[5] وجيه محجوب؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه: (بغداد، دار الحكمة، 1993).

[6] يوسف العززي (وآخرون)؛ مناهج البحث التربوي بين النظرية والتطبيق، ط1: (الكويت، مكتبة الفلاح للنشر، 1999).

[7] ناهدة عبد زيد: مستوى أداء المهارات الدفاعية والهجومية وعلاقته بترتيب الفرق في الكرة الطائرة (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1997).

وعن تفسير علاقة (الضرب الساحق) و (حائط الصد الدفاعي) كمهارة أخرى في كرة الطائرة فلا نعتقد انه سيختلف اثنان على ذلك لكونهما مهارتين أساسيتين في الكرة الطائرة وطريقة الأداء تكاد تكون مرتبطة للمهارتين لذا فإتقان احدهما قد يكون مؤشرا واضحا لإتقان الأخرى. ومما تقدم تحققت الباحثة من هدف بحثها الثاني وتؤكد صحة فرضيتها بوجود علاقات ارتباط معنوية بين متغيرات البحث المختلفة.

3-3 عرض وتحليل ومناقشة المقارنة في مفهوم الذات وأداء مهارات الكرة الطائرة بين طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة:

لاحظنا في الجدول الذي يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث الثلاث (مفهوم الذات) و (الضرب الساحق) و(حائط الصد الدفاعي) الاختلافات الواضحة بين الطلاب في هذه القيم ولأجل الوقوف بدقه وبشكل إحصائي قامت الباحثة باستخدام (تحليل التباين) وكانت النتائج مبينة في جدول (3) وكالاتي:

جدول (3) يبين الفروقات في (مفهوم الذات البدنية) و(الضرب الساحق) و (حائط الصد الدفاعي).

ت	المتغيرات	درجات الحرية	قيمة F	المعنوية
1	مفهوم الذات البدنية	2 42	3,991	معنوي
2	الضرب الساحق	2 42	0,401	غير معنوي
3	حائط الصد الدفاعي	2 42	4,295	معنوي

من خلال الجدول أعلاه نجد إن هناك فروقا معنوية بين الطلاب في متغيري (مفهوم الذات البدنية) و (حائط الصد الدفاعي) بينما لم تكن هنالك فروقا ذات دلالة معنوية بين هؤلاء الطلاب في متغير (الضرب الساحق) ويمكن تفسير ذلك فيما يخص (مفهوم الذات البدنية) بأن تدني مستوى مفهوم الذات عند الطلاب في المرحلة الثانية ناتج عن تفكير الطلاب بالنتائج الواقعية والعملية لعملهم ودراساتهم في الكلية ويبدأ عندهم قلق المستقبل والخوف من المجهول الذي قد لا يكون بمقهورهم

الملاحق:

ملحق (1) يوضح استمارة الاستبيان التي عرضت على الخبراء لغرض معرفة مدى صلاحية المقاييس لإجراء البحث

جامعة الكوفة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات الأولية

م/استبيان

عزيزي المستجيب المحترم

تحية طيبة...

يروم الباحثون إجراء بحثهما الموسوم (مفهوم الذات البدنية وعلاقته بأداء مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد الدفاعي بالكرة الطائرة) لذا نضع بين يديك مجموعة من الفقرات نحاول من خلالها معرفة مفهومك للذات البدنية ودافعية الانجاز، نرجو قراءة الفقرات بصورة دقيقة والإجابة عنها بصورة موضوعية، ولا تترك أية فقرة دون إجابة، وان الإجابات ستحظى بسرية وستستخدم لأغراض البحث العلمي فقط فلا داعي لذكر الاسم:

مع فائق الشكر والتقدير.

الباحثة

استمارة مقياس مفهوم الذات البدني

ت	الفقرات	تنطبق علي تماماً	تنطبق علي بشكل كبير	تنطبق علي إلى حد ما	لا تنطبق علي
1	استطيع القفز للأعلى للحصول على الكرات العالية				
2	أشعر بالتعب عندما يكون هناك وقت طويل أثناء المباراة				
3	استطيع اداء واجباتي بصورة جيدة في أي وقت من المباراة				
4	عندما افقد الكرة اجد صعوبة في الحصول عليها				
5	استطيع صد الكرة المرسلة من الخصم بسهولة				
6	ارغب بالمكافئة القوية لغرض الحصول على الكرة من الخصم				
7	تضعف قوتي عندما أسرع في التحرك داخل الملعب				
8	تتميز حركاتي بالسرعة أثناء اللعب				
9	اشعر بانني الأسرع مقارنة بزملائي				
10	لا استطيع أداء حركات تتطلب السرعة				
11	أتمتع بسرعة أفضل في الساحة الخلفية عما هو عليه في الساحة الأمامية				
12	اشعر بأن لدى رأس استطيع فيه صد الكرة				
13	عندما ألعب لفترة طويلة افقد السيطرة على الكرة				
14	استطيع المحافظة على الكرة لأطول فترة ممكنة				
15	عندما اركض بسرعة افقد توازني				
16	استطيع المحافظة على توازن جسمي لأتجنب السقوط على الأرض				
17	أتمكن من التحرك بسرعة داخل الملعب لخلق الفراغ المناسب لزميلي				
18	لا استطيع التحرك الي جهات متعددة من اجل الحصول على الكرة				
19	أعرض الي الإصابات بسهولة أثناء المباراة				
20	تتميز حركاتي داخل الملعب بالسهولة				
21	أحس بان عضلات جسمي لاتمكنني أداء بعض الحركات المطلوبة				
22	استطيع دفع الكرة لأبعد المسافة الممكنة				

الملحق (2) يوضح الأسماء والألقاب العلمية والاختصاص فضلاً عن أماكن عمل الأساتذة والخبراء الذين تم عرض استمارة الاستبيان عليهم لغرض استخراج المعاملات العلمية.

مكان العمل	الاختصاص	اللقب العلمي	الأسماء	ت
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بابل	تعلم حركي/ الكرة الطائرة	أ.د.	ناهده عبد زيد	1
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بابل	تعلم حركي/ الكرة الطائرة	أ.د.	نغم صالح نعمه	2
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/ جامعة بغداد	تعلم حركي/ الكرة الطائرة	أ.د.	لمى سمير حمودي	3
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة	تعلم حركي/ الكرة الطائرة	أ.د.	فراس كسوب	4
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة	علم النفس الرياضي / كرة قدم	أ.د.	محسن محمد حسن	5





ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 11, November 2023

ISSN: 1658- 8452



اثر أنموذج بايبي 5ES في تنمية التفكير المنظومي وتعلم عدد من أنواع مهاتي التمرير والإرسال بالكرة الطائرة

أ.م.د. علي فتاح رشيد¹ م.م محمد سمير عاز مصطفى²

جامعة الموصل/كلية التربية الأساسية¹

كلية النور الجامعة²

(¹ alirashed@uomosul.edu.iq, ² MohammedSameer@alnoor.edu.iq)

المستخلص:

يهدف البحث الحالي الى التعرف على اثر أنموذج بايبي في تنمية التفكير المنظومي.
- التعرف على اثر أنموذج بايبي في تعلم عدد من أنواع مهاتي التمرير والإرسال بالكرة الطائرة.
- المقارنة بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في تنمية التفكير المنظومي.
- المقارنة بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في تعلم عدد من أنواع مهاتي التمرير والإرسال بالكرة الطائرة.
واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملامته طبيعة البحث الحالي.
واشتملت عينة البحث على طلاب السنة الدراسية الأولى بواقع (30) طالبا من مجتمع الكلي والبالغ عددهم (50) طالبا في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة كلية التربية الأساسية جامعة الموصل للعام الدراسي 2021/2022 واستخدم الباحثان الوسائل الإحصائية الآتية: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط، النسبة المئوية، اختبار t لعينتين مرتبطتين ومستقلتين)
واستنتج الباحثان ما يأتي: اثبت نموذج بايبي فاعليته في تعلم مهارات الدراسة الحالية لما اظهر من نتائج ايجابية في الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث.
وأوصى الباحثان: باستخدام نموذج بايبي في تعلم مهارات الدراسة الحالية وبقية المهارات الكرة الطائرة الأخرى.
الكلمات المفتاحية: أنموذج بايبي 5ES- التفكير المنظومي - مهارة- التمرير - الإرسال - الكرة الطائرة.

1- المقدمة:

والعملي، وللتفكير أنواع من بينها التفكير المنظومي الذي يعني أشكال المستويات العليا للتفكير، إذ من الممكن للمتعلم من خلال امتلاكه لهذا النوع من التفكير أن يكون رؤية شاملة لأي موضوع من دون فقدان الموضوع لجزيئاته، أي الانتقال بالتفكير من المجرد إلى التفكير الشامل بحيث يتعامل مع عناصر الموضوع.

وبما أن لعبة الكرة الطائرة من الألعاب الجماعية التي تتضمن مهارات حركية عديدة فإنه ينبغي تعلمها بحسب محتوى كل مهارة وما تتضمنه من حركات أدائية وبالطريقة والأسلوب الذي يناسب ويسهل تعلمها، كما يحتاج الطالب المتعلم لها إلى التركيز وتفكير يخلو من المشتتات وأن يوفق بين عمل الجهازين العضلي والعصبي بتسخير المعرفة المكتسبة مسبقاً أو توظيفه التحسين السيطرة العصبية ومن ثم يكون هنا كتغير لمعنى الموقف التعليمي نتيجة لهذه الخبرة. وكذلك تحتاج إلى التنوع في الأساليب، إذ تعد مهارة استقبال الإرسال والإعداد من العملي فتحتاج من المتعلم إلى الحفظ والتذكر ثم القيام بأداء التمرين من خلال المسار الحركي للمهارة، الأمر الذي يجعل المتعلمون يقومون بحفظ المادة النظرية ثم تطبيقها من خلال الأنشطة والتمرينات البدنية والمهارية، إذ كان لابد من البحث عن إيجاد وسائل ونماذج من الممكن لها أن تساعد على تعلم وتطوير عملية التعلم عدد من أنواع مهارتي التمرير والإرسال. أول المهارات الأساسية بالكرة الطائرة، وكذلك شملت هذه المهارات الجانب النظري والجانب العملي، تكمن أهمية البحث الحالي في استخدام أثر نموذج بايبي ES5 في تنمية التفكير المنظومي للمتعلمين من خلال إدخال عامل الإثارة والتشويق من خلال نموذج بايبي الخماسي والذي يلائم ميول المتعلم وتعلم عدد من أنواع مهارتي التمرير والإرسال بالكرة الطائرة من خلال مرور الطالب في المراحل الخمسة للمهارات المراد تعلمها.

مشكلة البحث:

تتطلب عملية التعلم الحركي استخدام أساليب وطرائق تعليمية حديثة ومعاصرة تضمن بلوغ الهدف من العملية التعليمية بأقل جهد ووقت، والابتعاد عن الأسلوب التقليدي وإعطاء الحرية وفسح المجال أمام الطلاب في العملية التعليمية، وتعد لعبة الكرة الطائرة هي إحدى الألعاب الجماعية التي تتكون من مهارات

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

وان العملية التعليمية تركز على أهداف مهمة هي نقل المعارف والمعلومات من المدرس إلى الطالب وبالطريقة المناسبة، ويجب أن يكون دور الطالب فعالاً وإيجابياً ومشاركاً في بعض قرارات الدرس، كما أصبح التركيز على المفاهيم والأفكار هو أساس العملية التعليمية وغير مقصورة على المعرفة فقط، ليتمكن الطالب من التفاعل مع العملية التعليمية بشكل إيجابي والاستجابة مع الظروف ومتطلبات الدرس، حيث تعتمد طرائق التدريس الحديثة على تنمية المهارات والمعارف والاحتفاظ بها، التي تثرى الطالب من كفايات تدريسية تساعده في مواجهة الظروف المستقبلية وتمكنه من حل المشكلات التي تواجهه من خلال جعل الطالب عنصراً فعالاً ومشاركاً في العملية التعليمية.

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

وبعد التفكير وظيفة عقلية تضم الجانبين العلمي المعرفي

التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الأساسية/جامعة الموصل ولصالح المجموعة التجريبية.

4-وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في تعلم عدد من أنواع مهارتي التمرير والإرسال لدى طلاب السنة الدراسية الأولى بقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الأساسية/جامعة الموصل ولصالح المجموعة التجريبية.

مجالات البحث:

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

المجال الزمني: المدة من 2022/1/2 ولغاية 2022/2/28.

المجال المكاني: القاعة المغلقة في كلية التربية الأساسية/جامعة الموصل.

تحديد المصطلحات:

أ نموذج بايبي الخماسية (5Es): عرفه (سلمان وداؤود، 2020): بأنه " أ نموذج وضعه العالم التربوي بايبي (Bybee) يقوم على أساس النظرية البنائية ويتكون من خمس مراحل هي (الانشغال والتشويق، الاستكشاف، التوضيح، التوسع، وأخيراً التقييم)، وقد سمي بالمصطلح (5Es) لان كل مرحلة من هذه المراحل الخمسة تبدأ بالحرف الأجنبي (E) ولكل مرحلة وظيفة محددة تسهم في عملية التعلم "(سلمان وداؤود: 2020، ص55)، والمرحل هي:

Engagement	الانشغال
Exploration	الاستكشاف
Explanation	التفسير
Elaboration	التوسع
Evaluation	التقييم

التفكير المنظومي: عرفه (عزو وتيسير، 2004): بأنه هو التفكير الذي يكون فيه الفرد قادراً على الرؤية المستقبلية الشاملة لأي موضوع من دون أن يفقد جزئياته، أي انتقال الفرد من التفكير بصورة مجردة الى التفكير الشامل الذي يجعله ينظر الى كثير من العناصر التي كان يتعامل معه أو يعدها موضوعات متباعدة مشتركة في كثير من الجوانب بمعناته ينظر الى

أساسية متى ما تعلمها الطالب فانه يكون مؤهلاً في تطويرها وبهذا قد تحققت الأهداف المنشودة من العملية التعليمية، إذ ارتأى الباحثان الى استخدام نموذج تعليمي جديد وفعال يتماشى مع المواقف التعليمية ومن خلال نموذج بايبي الخماسي (5Es) الذي يراعي دور الطالب وإفساح المجال له في التفكير والتوسع في تكوين الصور الذهنية السليمة وتعلم عدد من أنواع مهارتي التمرير والإرسال بالكرة الطائرة التي بدوره يحدد مسار العملية التعليمية للطالب، وتم تحديد مشكلة البحث في السؤال الأتي:

-ما أثر أنموذج بايبي الخماسي (5Es) في تنمية التفكير المنظومي و تعلم عدد من أنواع مهارتي التمرير والإرسال؟

أهداف البحث: يهدف البحث الحالي إلى:

- 1-التعرف على اثر أنموذج بايبي في تنمية التفكير المنظومي.
- 2-التعرف على اثر أنموذج بايبي في تعلم عدد من أنواع مهارتي التمرير والإرسال بالكرة الطائرة.
- 3-المقارنة بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في تنمية التفكير المنظومي.
- 4-المقارنة بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في تعلم عدد من أنواع مهارتي التمرير والإرسال بالكرة الطائرة.

فروض البحث:

يفرض الباحثان ما يأتي:

- 1-وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبالية والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية) في تنمية التفكير المنظومي لدى طلاب السنة الدراسية الأولى بقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الأساسية/جامعة الموصل ولصالح الاختبار البعدي للمجموعتين.
- 2-وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبالية والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في تعلم عدد من أنواع مهارتي التمرير والإرسال لدى طلاب السنة الدراسية الأولى بقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الأساسية/جامعة الموصل ولصالح الاختبار البعدي للمجموعتين.
- 3-وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في تنمية التفكير المنظومي لدى طلاب السنة الدراسية الأولى بقسم

2- 5 التجانس في متغيرات العمر والطول والكتلة: نفذ

الباحثان عملية التجانس في متغيرات العمر والطول والكتلة لطلاب عينة البحث والجدول (1) يبين ذلك:

الجدول (1) يبين المعالم الإحصائية لمتغيرات العمر والطول والكتلة لطلاب عينة البحث

المعامل	أعلى قيمة	أقل قيمة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المعامل الإحصائية المتغيرات
0.54	21	18	2.54	19.5	العمر/سنة
0.24	180	161	2.63	170.5	الطول/سم
0.32	75	60	7.41	67.5	الكتلة/كغم

* معامل الالتواء (ل) يتراوح ما بين $3 \pm$ ، لذا تعد العينة متجانسة في متغيرات (العمر والطول والكتلة)

يتبين من الجدول (1) بأن المتغيرات (العمر، الطول، الكتلة) جميعها تحقق المنحنى الاعتمادي الذي يوضح أنها تتراوح بين $(3 \pm)$ ، مما يدل على حسن توزيع أفراد عينة البحث وتجانسهم.

2- 6 مقياس التفكير المنظومي: تم الاعتماد المقياس

المعد من قبل (السامرلي، 2020)، والذي يعطي ملولاً عن أنه كلما زادت درجة المقياس كلما يعزى بزيادة مستوى التفكير المنظومي، وأن المستوى المقبول منه هو في أن تتعدى درجة الطالب قيمة الوسط الفرضي للمقياس البالغة (40)، كما يحوي المقياس على تعليمات مفيدة خاصة بالمستجيبين بغية التوصل إلى البيانات المطلوبة لحل مشكلة الدراسة وتحقيق أهدافها، إذ أصبح المقياس يحوي (20) فقرة ببدائل ثلاثة هي (تتطبق علي دائماً، تتطبق علي أحياناً، تتطبق عليه بدرجة 0) ومفتاح تصحيحها مترج الأوزان بالتسلسل (3، 2، 1) لتكون بذلك الدرجة الكلية للمقياس تتراوح بين (20-60) درجة، وبوسط فرض يبلغ (40).

2- 7 تكافؤ مجموعتي البحث: " ينبغي على الباحث

تكوين مجموعات متكافئة في الأقل فيما يتعلق بالمتغيرات التي لها علاقة بالبحث " (فان دالين: 1984، 398)، لذا تمت عملية تحقيق التكافؤ بين مجموعتي البحث لضبط المتغيرات باستخدام اختبار (T-test) لوسطين حسابيين غير مرتبطين متساويين بالعدد، وهي تعد بمثابة قياس قبلي لمجموعي البحث، وتم إجراء عملية التكافؤ لمجموعي البحث يوم الثلاثاء الموافق

الأشياء بمنظار منظومي (عزو وتيسير: 2004، 219).

2- إجراءات البحث:

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

2- 2 مجتمع البحث وعينته: تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وذلك لكون هذه المادة هي من ضمن المقررات الفصل الدراسي الأول التي تدرس لطلاب السنة الدراسية الأولى بقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الأساسية/جامعة الموصل للعام الدراسي 2022/2021 والبالغ عددهم (75) طالب وطالبة موزعين على ثلاث قاعات دراسية هما (1، 2، 3)، وبواقع (25) طالب وطالبة، وتم استبعاد الطالبات لاقتصار حدود البحث على الطلاب فقط، تكونت عينة البحث من (30) طالباً وتم تقسيمهم عشوائياً عن طريق القرعة إلى مجموعتين، فكانت القاعة (2) هي المجموعة الضابطة تضمنت (15) طالباً، والقاعة (3) هي المجموعة التجريبية تضمنت (15) طالباً.

2- 3 التصميم التجريبي: استخدم التصميم التجريبي الذي

يطلق عليه اسم (تصميم المجموعتين المتكافئتين) العشوائية الاختيار ذات الملاحظات القبليّة والبعدية المحكمة الضبط. (علاوي وراتب: 1999، 30) ويوضح الشكل (1) ذلك.

المجموعات	الاختبار القبلي	المتغير المستقل	الاختبار البعدي
الضابطة	-التفكير المنظومي	أسلوب المدرس	-التفكير المنظومي
التجريبية	-تقييم الأداء المهاري لعدد من أنواع مهاري التمرير والإرسال	المتبع	-تقييم الأداء المهاري لعدد من أنواع مهاري التمرير والإرسال
		نموذج بايبي	
		الخماسي	

الشكل (1) يوضح التصميم التجريبي لمجموعي البحث

2- 4 وسائل جمع المعلومات والبيانات: استخدم

الباحثان عدة أدوات بحثية للوصول إلى البيانات المطلوبة في البحث وهي:

(المراجع والمصادر العلمية والدراسات السابقة والمشابهة، الاستبيان، اختبارات العناصر البدنية والحركية، الملاحظة، تقييم الأداء الفني لعدد من المهارات (قيد الدراسة)، مقياس التفكير المنظومي، اختبار رافن للذكاء).

مجموعتي البحث في اختبار التفكير المنطومي لأن نسبة الخطأ أكبر من (0.05).

2-7-3 تكافؤ مجموعتي البحث في بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية واختباراتها:

للتحقق من عملية التكافؤ في هذه المتغيرات يستوجب إجراء تحديد أهم هذه العناصر والاختبارات البدنية والحركية التي تقيسها، لذا استخدم الباحثان الأسس العلمية والمنهجية للوصول الى هذا الأجراء على وفق ما يأتي:

الجدول (4) يبين الأوساط الحسابية والاحترافات المعيارية وقيمة (t) لمجموعتي البحث لعدد من عناصر اللياقة البدنية والحركية واختباراتها

نسبة الخطأ (sig)	قيمة (t) المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المعالم الاحصائية الاختبارات
		ع ±	س -	ع ±	س -		
0.966	0.333	0.830	8.27	0.760	8.30	متر	رسي كرة طيبة زنة (3كغم) من فرق الرأس من وضع الوقوف
0.670	1.111	7.901	53.22	8.23	55	سم	الوثب العمودي من الثبات (بارجنث)
0.740	0.453	0.277	9.89	0.355	9.23	ثانية	الركض المرتد ضمن خطوط ملعب الكرة الطائفة (9-3-6-3-9)
0.775	0.290	3.193	14.87	1.657	15.30	سم	ثني الجذع من الوقوف أمام-أسفل من على منصة
0.887	1.000	1.245	3.12	0.824	3.24	سم	قياس المدى الحركي للكتفين من وضع المد الكامل للتراعين

*ان القيمة الاحتمالية تكون غير مغنوية عندما تكون اكبر (0.05)

يتبين من الجدول (2) عدم وجود فروق ذات دلالة مغنوية بين أفراد مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في اختبارات بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية لكون قيم احتمالية نسبة الخطأ أكبر من (0.05) مما يشير الى تكافؤ مجموعتي البحث في تلك المتغيرات.

2-8 استمارة تقييم الأداء الفني للمهارات (قيد

الدراسة): بعد اطلاع الباحثان على المصادر العلمية بتصميم استمارة خاصة بتقييم الأداء الفني للمهارات (قيد الدراسة) وتوزيعها على السادة الخبراء والمختصين الملحق (1) المختصين في (التعلم الحركي وطرائق التدريس ومدرسي المادة)، وكان الغرض من الاستمارة تحديد درجات تقييم الأداء (درجة تقييم الأداء المهاري لكل مهارة بأقسامها الثلاث وعلى وفق رأي السادة الخبراء والمختصين (10) درجات، لكل جزء من أجزاء المهارة واتفق الخبراء على تحديد الدرجات الآتية لتقييم الأداء المهاري على وفق ما يأتي:
القسم التحضيري (3) درجة.

2022/1/4، وشملت عملية التكافؤ المتغيرات الآتية: (التكافؤ في اختبار رافن للذكاء، التكافؤ باختبار التفكير المنطومي، التكافؤ في عناصر اللياقة البدنية و الحركية).

2-7-1 التكافؤ في اختبار الذكاء: طبق الباحثان اختبار (رافن) للذكاء في يوم الخميس الموافق 2021/12/30، للمصفوفات المتتابعة القياسية والمقنن للبيئة العراقية من (الدباغ وآخرون: 1982، 95)، لأنه يتناسب مع الفئة العمرية لإفراد عينة البحث ولمجموعتي البحث، علما أن المتوسط الفرضي له بين (صفر-60) درجة، ويبين الجدول (2) المقارنة بين مجموعتي البحث في اختبار الذكاء.

الجدول (2) يبين المقارنة بين مجموعتي البحث في متغير الذكاء

المجموعتان	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحتسبة	نسبة الخطأ (sig)
المجموعة الضابطة	15	42,850	3,778	1.38	0.648
المجموعة التجريبية	15	42,350	4,624		

*مغنوية عند نسبة خطأ (0.05) وأمام درجة الحرية (28) قيمة (ت) الجدولية (2.23).

يتبين من نتائج الجدول (2) عدم وجود فروق مغنوية بين مجموعتي البحث في متغير اختبار الذكاء (رافن) لأن نسبة الخطأ أكبر من (0.05).

2-7-2 تكافؤ مجموعتي البحث بمقياس التفكير

المنطومي: أجرى الباحثان اختبار مقياس التفكير المنطومي في يوم الأحد الموافق 2022/1/2، على مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية)، وبعد جمع المقياس تم قرغه من اجل الحصول على النتائج، وبعد هذا الاختبار بمثابة اختبار قبلي، ويبين الجدول (3) ذلك.

الجدول (3) يبين الأوساط الحسابية والاحترافات المعيارية وقيمة (t) لمجموعتي في اختبار التفكير المنطومي

نسبة الخطأ (sig)	قيمة (ت) المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المعالم الاحصائية الاختبارات
		ع +	س -	ع +	س -		
0.784	0.94	2.71	22.7	2.36	22.4	درجة	اختبار التفكير المنطومي

*ان القيمة الاحتمالية تكون غير مغنوية عندما تكون اكبر (0.05) وأمام درجة الحرية (28) قيمة (ت) الجدولية (2.23)

يتبين من نتائج الجدول (3) عدم وجود فروق مغنوية بين

الجدول (5) يبين التكافؤ بين مجموعتي البحث في مهارتي التمرير من فوق الرأس للأمام واستقبال من الأسفل بالكرة الطائرة

ت	المعالم الاحصائية مهارات البحث	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحتسبة	احتمالية نسبة الخطأ*
			س-	ع±	س-	ع±		
1	التمرير من فوق الرأس للأمام	درجة	3.70	0.67	3.50	0.70	0.75	0.784
2	التمرير من الأسفل	درجة	3.80	0.63	3.90	0.73	0.63	0.757
3	الارسال المواجه من الأسفل	درجة	4.61	0.58	4.44	0.70	0.87	0.39
4	الارسال المواجه من الأعلى (التس)	درجة	4.17	0.83	4.50	0.59	1.12	0.15

يتبين من الجدول (5) وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مهارات البحث الحالي لكون قيم احتمالية نسب الخطأ أكبر من (0.05) مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرين، ويعد هذا الإجراء بمثابة اختبار قبلي.

2- 11 الاختبارات القبليّة: تم إجراء الاختبارات القبليّة على مجموعتي البحث في يوم الأربعاء الموافق 2022/1/5 وبمساعدة فريق العمل المساعد، وقبل البدء بأجراء الاختبار القبلي أجري شرح مبسط وعرض لمهارتي البحث الحالي من قبل مدرس المادة، وبعد ذلك تم أداء محاولتين تجريبيتين لكل طالب ليأخذ فكرة بسيطة عن كل مهارة حركية، وتمت الاختبارات القبليّة بإعطاء محاولتين لكل طالب، وصاحب الأداء الفني لكل محاولة من محاولات الطلاب تصوير الأداء بآلة تصوير فيديو.

2- 12 التجربة الرئيسية للبحث: بعد تحقق الباحثان من تجانس عينة البحث في لمتغيرات (العمر، الطول، الكتلة) فضلاً عن تحقيق التكافؤ في بعض الصفات البدنية والحركية والمهارات الأساسية لمجموعتي البحث، وصدق المحتوى للوحدات الدراسية حسب استخدامه أنموذج بابي الخماسي (5Es) والمعد من قبل الباحثان وكذلك استخدامه للمنهج المقرر للمجموعة الضابطة، وقد وظف الباحثان الإجراءات الخاصة بكل طريقة تعليمية على وفق إجراءاته الخاصة، وقد قام الباحثان بتنفيذ (8) وحدات تعليمية إذ بدأت يوم الأحد الموافق 2022/1/9 ولغاية يوم الأحد الموافق 2022/2/27 وكالاتي:

القسم الرئيسي (5) درجات.

القسم النهائي (2) درجتان.

لقد تم تقويم المهارات من قبل لجنة مكونة من ثلاث مقيمين ينظر الملحق (1)، وقد قيمت كل مهارة من (10) درجات، وبعدها تم جمع درجات المقيمين الثلاثة لكل (طالب) على حدا، وإعطاء محاولتين لكل طالب وتحتسب أفضلهما، وبعدها تم استخدام الوسط الحسابي للمقيمين الثلاثة ولكل مهارة، وتم تسجيل النتائج في استمارة خاصة أعدت لهذا الغرض ولكل مجموعة على إحدى، وتم احتساب معامل الارتباط المتعدد بين درجات المقيمين الثلاث فكانت (0.85) وهو معامل الارتباط عالي في تقييم المهارات وهذا يدل على ان عملية التقييم كانت موضوعية.

2- 9 التجربة الاستطلاعية لعملية التصوير للأداء

الفني في تعلم المهارات قيد الدراسة: استطاع الباحثان وبمساعدة فريق العمل المساعد بإجراء تجربة استطلاعية لعدد من أنواع لمهارتي التمرير والإرسال وتصوير الأداء الفني المهاري، وأجريت التجربة على (8) طلاب وهم الذين أجريت عليهم التجارب الاستطلاعية يوم الاثنين الموافق 2021/1/3، وكان الغرض منها الآتي:

-مدى صلاحية المهارات الخاصة بالمجموعة التجريبية.

-تحديد الأماكن الخاصة بتنفيذ كل أداء المهارات مع تحديد مسافة أمان لتجنب حدوث الإصابة.

-معرفة بعد وارتفاع آلة التصوير.

-التعرف على زاوية آلة التصوير وموقعها لتلافي الأخطاء التي قد تحدث عند التنفيذ.

-كفاية فريق العمل المساعد.

2- 10 تكافؤ مجموعتي البحث في بعض مهارتي

البحث: أجرى الباحثان بمساعدة فريق العمل المساعد الاختبارات المهاريّة على أفراد مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) وذلك يوم الأربعاء الموافق 2022/1/5، والجدول (5) يبين ذلك:

توصلوا إليها من خلال تطبيقهم للأداء وبعدها يقدم المدرس بتفسير الحلول و المشاكل والأخطاء التي واجهتهم عند تنفيذهم للأداء المهارة.

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

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

2-12-2 المجموعة الضابطة (الأسلوب المتبع):

طبقت هذه المجموعة الدرس بالأسلوب المتبع من قبل مدرس المادة وفقاً للمنهج المقرر من قسم التربية البدنية، إذ تم تنفيذ المهارات الكرة الطائرة التي تهدف إليه مقررات المنهج، إذ قام المدرس بالشرح اللفظي وعرض المهارات من قبله وتطبيق التمرينات الخاصة بتلك المهارات الحركية من قبل الطلاب وتقديم التغذية الراجعة ثم الانتقال الى التمرين الثاني وهكذا.

2-13 الاختبارات البعدية: بعد إكمال مجموعتي البحث

(الضابطة والتجريبية) للمنهج التعليمي لكل مهارة من المهارات البحث، قام الباحثان بتنفيذ الاختبارات البعدية بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الرئيسية وينفس الإجراءات التي تم تطبيقها في الاختبارات القبليّة، وكانت يوم الاثنين الموافق 2022/2/28، للتفكير المنطومي فضلاً عن تقييم الأداء لكل مهارة من المهارات الدراسة الحالية من قبل نفس لجنة التقييم التي قامت بتقييم الأداء المهاري في الاختبارات القبليّة.

2-14 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحثان الحقيبة

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

2-12-1 المجموعة التجريبية نموذج بايبي

الخامسي (5Es): نفذت هذه المجموعة الدرس لأنموذج

بايبي الخماسي (5ES) وحسب الخطة المعدة من قبل الباحثان إذ وظف الباحثان المهارات قيد الدراسة، وفقاً لأنموذج بايبي الخماسي بعد اطلاع الباحثان على المصادر العلمية المتعلقة بتطبيق نموذج بايبي الخماسي (5Es) بمراحله الخمسة (الانشغال والاستكشاف و التفسير والتوسع والتقويم) والتي وظفت في تعلم عدد من أنواع مهارتي التمرير والإرسال بالكرة الطائرة، إذ تبدأ بمرحلة (الانشغال) وزمنها (8) دقائق، إذ يقوم المدرس بتوزيع الطلاب بشكل مربع ناقص ضلع إمامه ويقوم بشرح المهارة وتنفيذها أمام الطلاب بالشكل الصحيح ومن ثم يقوم بإخراج الطالب النموذج لتأدية المهارة، وفي هذه المرحلة سوف يولد الفضول لدى الطلاب مع إثارة التساؤلات في ربط تسلسل المهارة وكيفية تطبيق الأداء، ثم يقوم المدرس باستقبال الاستجابات التي توصلوا إليها والتي تكشف مدى ما يعرفه الطلاب من معلومات حول المهارة والتي ستساعد المدرس في معرفة مستوى الطلاب وذلك من خلال طرح أسئلة التي يوجهها للطلاب والتي تبين حصيلة المعلومات التي يمتلكونها ليتسنى للمدرس في ربط المعلومات السابقة مع المعلومات الجديدة التي تؤدي بهم الى تطبيق الأداء.

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

أما في المرحلة الثالثة (التفسير) وزمنها (14) دقائق، يقوم المدرس بجمع الطلاب مرة ثانية لشرح المفاهيم والأفكار التي

3- عرض النتائج ومناقشتها:

3-1 الفرضية الأولى: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في تنمية التفكير المنطومي لدى طلاب السنة الدراسية الأولى بقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الأساسية/جامعة الموصل ولصالح الاختبار البعدي للمجموعتين. والجدول (6) يبين ذلك.

الجدول (6) يبين المعالم الاحصائية بين مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في الاختبار القبلي والبعدي في التفكير المنطومي

ت	المعالم الاحصائية لمجموعتي البحث	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحتسبة	احتمالية نسبة الخطأ*
			س-	ع±	س-	ع±		
1	المجموعة الضابطة	درجة	22.4	2.36	32.2	22.2	*7.58	0.000
2	المجموعة التجريبية	درجة	22.7	2.71	40.20	3.99	*12.36	0.000

*معنوي تحت نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة الحرية (28) قيمة (ت) الجدولية (2.23).

يتبين من الجدول (6) ان نسبة الخطأ لاختبار التفكير المنطومي لمجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) على التوالي (0.000)، (0.00) وهي أقل من نسبة خطأ تحت (0.05) مما يعني وجود فروق ذات دلالة معنوية بين قيم الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار التفكير المنطومي ولمصلحة الاختبار البعدي لمجموعتي البحث.

في ضوء النتائج التي تم الحصول عليها والمعروضة في الجدول (6)، يتبين وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لدى مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في تنمية التفكير المنطومي ولصالح الاختبار البعدي ولكلا المجموعتين، ويعود سبب ذلك إلى المنهجين التعليميين المتبع وبإبني للذان اسهما في تنمية التفكير من خلال الشرح والعرض للمهارة المطلوب تعلمها والتدريب عليها، فضلاً عن أن التغذية الراجعة الفورية والمؤجلة من قبل المدرس، إذ يشير (خيون) على " أن تكرار اعطاء التغذية الراجعة له تأثيرات متباينة في الاداء، ففي بداية التعلم يستحسن اعطاء التغذية الراجعة مباشرة بعد كل محاولتين، وذلك لأن المحاولات تحتاج إلى تحسين في الاداء ولذلك يكون عامل التغذية الراجعة فعالاً خلال هذه المدة، ولكن في مراحل متقدمة من التعلم فإن المتعلم لا يحتاج إلى التغذية الراجعة بعد كل محاولة وإنما يمكن أن تعطى بعد أربع أو خمس

محاولات وذلك لظهور الثبات بالاداء " (خيون: 2010، 122).

2-2 الفرضية الثانية: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في تعلم عدد من أنواع مهارتي التمير والإرسال لدى طلاب السنة الدراسية الأولى بقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الأساسية/جامعة الموصل ولصالح الاختبار البعدي للمجموعتين. والجدول (7) يبين ذلك.

الجدول (7) يبين المعالم الاحصائية بين مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في الاختبار القبلي والبعدي في تعلم المهارات المبحوث

احتمالية نسبة الخطأ*	قيمة (ت) المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المجموعة	المعالم الاحصائية للمهارات
		س-	ع±	س-	ع±			
0.000	*19.54	0.69	5.60	0.67	3.70	درجة	الضابطة	التمير من فرق الرأس
0.000	*16.03	0.66	7.00	0.70	3.50	درجة	التجريبية	للأمام
0.000	*8.33	0.63	6.20	0.63	3.80	درجة	الضابطة	التمير من الأسفل
0.00	*10.25	0.73	7.10	0.73	3.90	درجة	التجريبية	
0.004	*9.61	0.54	6.81	0.58	4.61	درجة	الضابطة	الإرسال المواجه من الأسفل
0.002	*12.24	0.46	7.61	0.70	4.44	درجة	التجريبية	
0.001	*11.39	0.44	6.73	0.83	4.17	درجة	الضابطة	الإرسال المواجه من الأعلى (التتسي)
0.001	*13.08	0.55	7.74	0.59	4.50	درجة	التجريبية	

*معنوي تحت نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة الحرية (28) قيمة (ت) الجدولية (2.23)

يتبين من الجدول (7) ان نسبة الخطأ لاختبار التفكير المنطومي لمجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) على التوالي (0.00)، (0.00)، (0.00)، (0.004)، (0.002)، (0.001)، (0.001) وهي أقل من نسبة خطأ تحت (0.05) مما يعني وجود فروق ذات دلالة معنوية بين قيم الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار المهارات قيد الدراسة ولمصلحة الاختبار البعدي لمجموعتي البحث.

ويعزو الباحثان سبب التطورات الحاصلة في مستوى انواع مهارتي الدراسة الحالية يعود الى المحاولات التكرارية الكثيرة في الوحدة التعليمية الواحدة وتوفير التركيز والدقة في أدائها كان له الأثر الكبير في تعلم بعض المهارات الأساسية (قيد الدراسة)، فضلاً عن ذلك فأن التنوع والتغيير بالتمارين ونوع المهارة وحسن استثمار الوقت المخصص للدرس كل هذه الأمور كان لها اثر كبير في عملية تنمية هذه المهارات، ويرى (المؤمن) بأن " التعلم هو تنظيم خبرة وليس مجرد إضافة للحقائق والمهارات فكل خبرة جديدة تلتحم مع غيرها من الخبرات المتشابهة وتعديلها لتتكون منها قرة أكثر احتمالاً ومهارة أكثر كفاءة" (المؤمن):

التفكير المنظومي وتحديدها بدون تشتيت للأفكار بشكل منطقي متسلسل من خلال وجود مساحات كافية للطلاب أثناء الدرس في مناقشة المعلومات بينهم وتفاعل، وهذا ينمي مهارات التحليل والتركيب للمعلومة المقدمة لهم في الخطط التعليمية التي تضمنت أقسام المهارة وأدائها بشكل متسلسل وتجنب الأخطاء خلال التسلسل بواسطة الزمني للأداء. وهذا ما أكده (عزو وتيسير، 2004) بأنه " أن تقال الفرد من التفكير بصورة مجردة إلى التفكير الشامل الذي يجعله ينظر إلى العديد من العناصر التي كان يتعامل معها ويعدها موضوعات متباعدة فيراها مشتركة في العديد من الجوانب بمعنى انه ينظر إلى الأشياء بمنظار منظومي " (عزو وتيسير: 2004، 19-20). ويشير (حلمي، 2011) إلى أن التفكير المنظومي هو " وسيلة لمساعدة الفرد على رؤية المنظومة من منظور واسع يشمل رؤية واسعة للبنىات المكونة للمنظومة، بدلاً من رؤية أحداث معينة فقط في النظام وهذه الرؤية تساعد على التعرف على الأسباب الحقيقية للمشكلات التي تعترض المنظومة والتعرف على نقطة البدء لمعالجتها " (حلمي: 2011، 3). ويذكر (Shirley & Dolansky, 2013) في أن " يشمل التفكير المنظومي القدرة على التمييز بين الأنماط المتكررة والأنماط المحددة في العمل لفهم كيف أن هذه الأنماط تعزز بعضها البعض وتؤثر في نظام العمل بأكمله " (Shirley & Dolansky, 2013, p5).

3-4 الفرضية الرابعة: المقارنة بين نتائج الاختبار البعدي لمجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في تعلم عدد من أنواع مهارتي التمرير والإرسال لدى طلاب السنة الدراسية الأولى بقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الأساسية/جامعة الموصل ولصالح المجموعة التجريبية. والجدول (9) يبين ذلك. الجدول (9) يبين المعالم الاحصائية بين مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في الاختبار البعدي في تعلم مهارتي التمرير والاستقبال بالكرة الطائرة

احتمالية نسبة الخطأ*	الاختبار البعدي		وحدة القياس	مجموعتي البحث	المعالم الاحصائية للمهارات
	ع±	س-			
0.000	0.69	5.60	درجة	المجموعة الضابطة	التمرير من فوق
	0.66	7.00		المجموعة التجريبية	الرأس للأمام
0.000	0.63	6.20		المجموعة الضابطة	الاستقبال من الأسفل
	0.73	7.10		المجموعة التجريبية	الإرسال المواجه من
0.000	0.54	6.81	المجموعة الضابطة		

(2001، 24) ويؤكد (عزيز، 2013) إذ " يعد التكرار والتمرين وسيلة تعليمية ذات أثر فعال وإيجابي في حصول تعلم المهارات الحركية " (عزيز: 2013، 143).

وفي ضوء ما سبق يرى الباحثان بأن الترام الطلاب لكلا المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في ممارسة وتكرار أداء بعض المهارات الأساسية واستثمار وقت الدرس مما ساعد على تعلم هذه المهارات بالشكل الصحيح.

3-3 الفرضية الثالثة: المقارنة بين نتائج الاختبار البعدي لمجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في تنمية التفكير المنظومي لدى طلاب السنة الدراسية الأولى بقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الأساسية/جامعة الموصل ولصالح المجموعة التجريبية. والجدول (8) يبين ذلك.

الجدول (8) يبين المعالم الاحصائية بين مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في الاختبار البعدي في التفكير المنظومي

ت	المعالم الاحصائية لمجموعتي البحث	وحدة القياس	الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحتسبة	احتمالية نسبة الخطأ*
			ع±	س-		
1	المجموعة الضابطة	درجة	22.2	32.20	*8.54	0.000
2	المجموعة التجريبية	درجة	3.99	40.20		

*مغفوي تحت نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة الحرية (28) قيمة (ت) الجدولية (2.23).

يتبين من الجدول (8) ان قيمة نسبة الخطأ بلغت (0.000) وهي اقل من نسبة خطأ تحت (0.05) إذ كان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة هو (32.20) وللمجموعة التجريبية (40.20) لاختبار التفكير المنظومي البعدي وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح المجموعة التجريبية بدلالة الوسط الحسابي الأعلى ولمصلحة الاختبار البعدي لمجموعة التجريبية.

أن أفراد مجموعة التجريبية تفوقوا على أفراد المجموعة الضابطة في مستوى هذا التفكير المنظومي، ويعزو الباحث أن ظهور هذه النتيجة إلى دور أنموذج بايبي بمراحله الخمس الذي ساعد المتعلمين على ترتيب محتوى المادة الدراسية بشكل منظم مما يسهل على الطلاب الربط بين المعرفة السابقة والجديدة من جهة والمعرفة الجديدة وفروعها المختلفة من جهة أخرى مما أسهم في تنظيم وتوظيف تفكير المتعلم وتحسين مهارات التفكير المنظومي محتويات المنهج المعد الذي كان له الدور من تسهي لعملية

	0.46	7.61		المجموعة التجريبية	الأسفل
0.001	0.44	6.73		المجموعة الضابطة	الإرسال المواجه من الأعلى (التتسي)
	0.55	7.74		المجموعة التجريبية	

*مغوي تحت نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة الحرية (28) قيمة (ت) الجولية (2.23)

يتبين من الجدول (9) ان قيمة نسبة الخطأ لمهاتري (التمرير والاستقبال) على التوالي بلغت (0.000، 0.000، 0.000، 0.001) وهي اقل من نسبة خطأ تحت (0.05)، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث ولصالح المجموعة التجريبية بدلالة الوسط الحسابي الأعلى ولمصلحة الاختبار البعدي لمجموعة التجريبية ولكلا المهارتين.

ويعزو الباحثان سبب تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت أنموذج بايبي الخماسي (5ES) على المجموعة الضابطة التي استخدمت الأسلوب المتبع في تعلم عدد من أنواع مهاتري (التمرير والإرسال) ومناسبتة للأداء المهاري مما جعل التفوق واضحاً لهذه الأنموذج عن طريقة مرور الطالب بمراحلها التعليمية الخمسة ومشاركته في ممارسة الأداء للواجبات المهاترية التي كانت تعطى من قبل المدرس، وأن استثمار الوقت المخصص في الجزء الرئيس من الدرس والحرية في التفكير والأداء لدى الطلاب قد أحدث تطور في الممارسة الصحيحة للتمرينات المهاترية، ومن مميزات أنموذج بايبي هو المساعدة على زيادة دافعية التعلم نحو المهاتري بسبب التفاعل الإيجابي بين المتعلم وقرانه من جهة وبين المتعلم وتكنيك المهارة من جهة أخرى، ويذكر (الشنطاوي والعبيدي، 2006) من أن " استراتيجة التعليم البنائي تعطي فرصة أفضل للمتلم بالمشاركة الفعالة في العملية التعليمية إذ أن المتعلمين يظهرون حماساً واندفاعاً نحو العمل للتعلم" (الشنطاوي والعبيدي، 2006، 215). ويؤكد (سعودي وآخران، 2018) بأنه " أنموذج معرفي للتعلم ولبناء وتنظيم المحتوى الدراسي يحقق المبادئ الأساسية لنظرية بياجيه في النمو المعرفي ويعتمد على خبرات كشفية لتنمو أنماط من الاستدلال الحسي والشكلي لدى المتعلمين" (سعودي وآخران: 2018، 130).

4- الخاتمة:

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحثان استنتج ما يأتي:

1- أثبت كل من الاسلوب المتبع وأنموذج بايبي اثر ايجابي في

تنمية التفكير المنظومي.

2- أثبت كل من الاسلوب المتبع وأنموذج بايبي اثر ايجابي في تعلم مهاتري التمرير من فوق الرأس للأمام والاستقبال من الأسفل.

3- أثبت نموذج بايبي فاعليته في تعلم مهاتري الدراسة الحالية لما اظهر من نتائج ايجابية في الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث.

4- تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في التفكير المنظومي.

5- تفوقت المجموعة التجريبية التي استخدمت أنموذج بايبي الخماسي على المجموعة الضابطة التي استخدمت الاسلوب المتبع في تعلم مهاتري التمرير من فوق الرأس للأمام والاستقبال من الأسفل.

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

1- استخدام أنموذج بايبي في تعلم مهاتري الدراسة الحالية وبقية المهاتري الكرة الطائرة الأخرى.

2- استخدام أنموذج بايبي في تعلم وتطوير العاب وفعاليات رياضية مختلفة.

3- الاستفادة من أنموذج بايبي الخماسي في الوحدة التعليمية لما يمتاز هذا الأنموذج لجعل الطالب محوراً فعالاً في العملية التعليمية.

المصادر:

- [1] محمد الفيل حلمي؛ التفكير المنظومي والعمى المكاني، أطفال الخليج نوي الاحتياجيات الخاصة، (جامعة الإسكندرية، كلية التربية النوعية، المكتبة الإلكترونية www.gulfkids.com، موقع ومن تدى دراسات وبحوث المعوقين، 2011)، ص3.
- [2] يعرب خيون؛ **التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق**، ط2: (المكتبة الرياضية الشاملة، 2010).
- [3] زينة حسن السامرلي؛ أنموذج درايفوب استعمال خرائط العقل وأثره في التفكير المنظومي وتطوير تعلم مهاتري استقبال الإرسال والإعداد بالكرة الطائرة للطلاب: (أطروحة نكتوراه غير منشورة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات جامعة بغداد، 2020).
- [4] عامر محمد سعودي وآخران؛ **التحكم الحركي والتعلم**، ط1: (عمان، دار الرضوان للطباعة والنشر والتوزيع، 2018).
- [5] إياد صالح سليمان، وسوزان سليم داوود؛ تأثير استراتيجة بايبي الخماسية (5ES) وفقاً لأنماط السيطرة الدماغية في تعلم سلسلة حركية إجبارية على

[11]ديوبولدب فاندالين و(آخرون): مناهج البحث في التربية وعلم النفس، (ترجمة): محمد نبيل نوفل وآخرون، ط3: (القاهرة، مصر، مكتبة الانجلو المصرية، 1984).

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

[13]Dolansky. Mary Shirley Moore; Systems Thinking Scale: USA, Case Western Reserve University, 2013, p:5

الملاحق:

الملاحق (1) يوضح أسماء والألقاب العلمية للسادة الخبراء الذين استعان بهم الباحثان

ت	الاسم الثلاثي	التخصص الدقيق	مكان العمل
1	د. عمار مؤيد عمر	تدريب رياضي/الكرة الطائرة	كلية التربية الأساسية/جامعة الموصل
2	م. معتصم طلال عبد الله	طرائق تدريس/ الكرة الطائرة	كلية التربية الأساسية/جامعة الموصل
3	فودلير منصور		لاعب نادي قرقوش الرياضي

بساط الحركات الأرضية في الجمناستيك الفني للرجال: (بحث منشور في مجلة الرياضة المعاصرة في جامعة بغداد، 2020).

[6] عصام الشنطاوي، وهاني العبيدي؛ اثر التدريس وفق نموذجين للتعليم البنائي، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، مجلد 2، العدد 4، الأردن، 2006).

[7] عزو إسماعيل عفانة، وتيسير نشوان؛ اثر استخدام بعض استراتيجيات ما وراء المعرفة في تدريس الرياضيات على تنمية التفكير المنظومي لدى طلبة الصف الثامن الأساسي بغزة: (المؤتمر العلمي الثامن، الأبعاد العائنية في مناهج العلوم بالوطن العربي، 2004).

[8] عزو عفانة و(آخرون)؛ أثر إستراتيجيات ما وراء المعرفة في تدريس الرياضيات على تنمية التفكير المنظومي لدى طلبة الصف الثامن الأساسي بغزة: (من مصر، جامعة عين شمس، كلية التربية، المؤتمر العلمي الثامن الأبعاد الغائبة في مناهج العلوم بالوطن العربي، مجلد (1)، 2004)، ص19-20.

[9] إبراهيم محمد عزيز؛ التعليم البنائي والتحصيل المعرفي والحركي للمهارات الحركية بكرة القدم، ط1: (جامعة صلاح الدين، اربيل، 2013).

[10]محمد حسن علاوي، وأسامة كامل راتب؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط1: (القاهرة، مصر، دار الفكر العربي، 1999).



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 11, November 2023

ISSN: 1658- 8452



دور الأنشطة الرياضية في العملية التربوية من وجهة نظر مدرسي التربية الرياضية

م.م.أزهر طاهر منشد¹

وزارة التربية/تربية الرصافة/2¹

(¹ m.azhartaheer23@gmail.com)

المستخلص: يهدف البحث الحالي الى: بناء مقياس لقياس دور الأنشطة الرياضية في العملية التربوية من وجهة نظر مدرسي التربية الرياضية، التعرف على دور الأنشطة الرياضية في العملية التربوية من وجهة نظر مدرسي التربية الرياضية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وتمثل مجتمع البحث بمدرسي التربية الرياضية وعلى عينتين الأولى خاصة بالتجربة الاستطلاعية وعددهم (64) لبناء المقياس وعينة التطبيق والبالغ عددهم (74) مدرس .و تم بناء مقياس العملية التربوية وكانت ثلاث مجالات مثلت المحاور الأساسية في العملية التربوية وهي (العوامل النفسية، العوامل المعرفية، العوامل الاجتماعية). و للتوصل الى نتائج البحث تمت معالجة البيانات إحصائياً باستخدام الحقيبة الإحصائية لنظام Spss . وتوصل الباحث الى أهم النتائج وهي:

ان الأنشطة البدنية والرياضية لها دور مهم في العملية التربوية فضلاً عن العوامل النفسية لدى المتعلمين ودورها الايجابي في تكوين العلاقات الاجتماعية في رفع مستوى المعرفة لدى المتعلمين.
الكلمات المفتاحية: الأنشطة الرياضية- العملية التربوية- مدرسي التربية الرياضية.

1- المقدمة:

تعد المؤسسة التعليمية ولاسيما المدرسة من المؤسسات المهمة في رفد المجتمع بالعناصر البشرية وتأهيلها ودفعها وتوجيهها نحو التطور والإسهام في تنمية القدرات واستثمار الطاقات لخدمة المجتمع في مختلف المجالات فضلاً عن الفائدة الصحية والنفسية والشعور بالثقة وغرس القيم الأخلاقية والتربوية مثل التعاون والتسامح والانضباط والعمل كفريق واحد ... الخ.

إذ اتخذت المجتمعات السبل والنظم المتعددة والمختلفة لتطوير مؤسساتها ولاسيما المؤسسة التربوية وتوسمت بأحدث الوسائل لتحقيق أهدافها وارتقائها والإسهام في دفع عجلة التطور الى الأمام، وتحقق التربية أهدافها المختلفة، من خلال جملة، النشاطات، والفعاليات التي تقوم بها المؤسسات المتخصصة التي يتألف، من مجموعها النظام التربوي، والبرامج والأنشطة الرياضية واحد من الأجزاء الأساسية التي تسهم في تحقيق أهداف التربية لما له من أثر فاعل في العملية التربوية نحو تحقيق الأهداف المرسومة بالكفاية والفاعلية المطلوبتين كونه عملية تعنى بسلوك المتعلم و تحسينه وتغييره بالاتجاه المطلوب، إذ أنها تعدّ الطالب الى الحياة العامة النشيطة عن طريق تنمية قدرات الطالب البدنية والنفسية والاجتماعية، وهي تعمل على تنمية أخلاق الطالب وصحته ولياقته و إمكانياته العلمية، والعملية وتغرس فيه الروح الوطنية والاجتماعية وتسخيرها في خدمة الآخرين. فالتربية الرياضية ونشاطاتها المتعددة بصورتها الحديثة ترتبط بدراسة جميع جوانب السلوكيات لدى الطالب وبما ان الإنسان كائن اجتماعي يعيش ضمن الجماعة يؤثر فيها ويتأثر بها، كما إن سلوكه والعوامل النفسية له تتأثر بالمجتمع الذي يعيش فيه وإن دراسة سلوك الطالب داخل الجماعة من خلال اتصاله بهم وتفاعله معهم يجب أن تكون مبنية على أسس علمية وذلك ضمن طريقة معينة تشمل كل جوانب وأبعاد سلوك الطالب وتعد الدراسات الخاصة بالأنشطة الرياضية ضرورة حضارية صحيحة سارت على وفقها كل دول العالم المتقدمة . وإذا أردنا الارتقاء بمستوى العملية التربوية و بسلوك الطالب نحو الأفضل يجب علينا أن نحذو حذو الدول المتطورة علمياً لأن الأنشطة الرياضية بصورة عامة والأنشطة المصاحبة بصورة

خاصة لها و وظائف متعددة في العملية التربوية وقد لا تكون تلك الوظائف إيجابية دائماً بل قد تكون مضادة في بعض الأحيان فمن الضروري توجيهها في خدمة المجتمع . و الأنشطة البدنية والألعاب الرياضية ونظام المسابقات تعد واحدة من الأساليب التربوية الفعالة في تغيير سلوك المتعلمين وكذلك ركن أساسية من أركان التربية لمرحلة الطفولة وجزء من التربية الرياضية، ومن الجوانب المهمة في تربية الطالب سواءً بدنية أو اجتماعية وتغير في سلوك الطالب كما تؤكد على التفاعل بين جانبين أساسيين من جوانب نموه هما الجانب الحركي والإدراكي لذلك كان من الضروري إيجاد الوسائل التي تتيح للطالب فرصاً أكثر لاكتساب خبرات تتعلق بالنشاط البدني والحركي والتي لها بالغ الأثر في التأثير على قدرات الطالب التربوية. ومن هنا تأتي أهمية البحث على التعرف على دور الأنشطة البدنية في درس التربية الرياضية في العملية التربوية لدى الطلاب وهذا ما تسعى له أهداف التربية الرياضية.

مشكلة البحث:

تعددت أغراض وأهداف التربية البدنية على وفق طبيعة الأنشطة والفعاليات التي تحتويها ولعل الأنشطة الصفية اللاصفية، في العملية التربوية وعلى الرغم من ممارستها الكبيرة تماشياً مع نظام المدارس. والتي تسهم في إيجاد العلاقات التربوية والاجتماعية المترابطة بين الأفراد فضلاً عن الترويح والمتعة للطلاب، ومن خلال خبرة الباحث و مشاركته ومتابعته للعديد من النشاطات داخل المدارس تبادر للباحث سؤال هو ما دور الأنشطة الرياضية داخل المدرسة في العملية التربوية ؟ تلورت مشكلة الدراسة من خلال التساؤل وحاول الإجابة على هذا التساؤل بطريقة علمية خلال درس التربية الرياضية وتحقيق أهداف التربية الرياضية كونها من إحدى الوسائل المهمة في بناء الشخصية للطلاب.

أهداف البحث:

- 1-بناء مقياس لقياس دور الأنشطة الرياضية في العملية التربوية من وجهة نظر تدريسي التربية الرياضية.
- 2-التعرف على دور الأنشطة الرياضية في العملية التربوية من وجهة نظر تدريسي التربية الرياضية.

مجالات البحث.

المجال البشري: مجموعة من (74) مدرس تربية رياضية للعام الدراسي 2021/2020.

المجال الزماني: من 2021/12/12 لغاية 2021/3/18.

المجال المكاني: بغداد، تربية الرصافة الثانية.

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

2-1 منهجية البحث: إن المنهج الذي يختاره الباحث يجب أن يكون ملائماً لحل مشكلة ما، والمنهج هو الأسلوب الذي يتبعه الباحث لتحديد خطوات بحثه الذي يمكن من خلاله التوصل الى حل مشكلة البحث (وجيه محبوب: 2002، ص 81)، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي.

2-2 عينة البحث: تمثل مجتمع البحث بمدرسي التربية الرياضية الخاصة بالتجربة الاستطلاعية وعددهم (64) لبناء المقياس وعينة التطبيق والبالغ عددهم (74) مدرس في تربية الرصافة/2.

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

2-3-1 وسائل جمع المعلومات: لقدتم الاستعانة بما يأتي: (المصادر والمراجع العربية والأجنبية، مقياس العملية التربوية، المقابلات الشخصية، شبكة المعلومات الدولية).

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 تحديد المقياس الخاص بالبحث: بناء مقياس

دور الأنشطة الرياضية في العملية التربوية:

تم بناء مقياس العملية التربوية وقد قدم الباحث وكانت ثلاث مجالات مثلت المحاور الأساسية في العملية التربوية إذ اعتمد الباحث تقسيم (نصر الدين الشيخ بوهني)(نصر الدين الشيخ بوهني: 2013، ص 366)، وهي (العوامل النفسية، العوامل المعرفية، العوامل الاجتماعية).

2-4-1-1 بناء مقياس العملية التربوية: وتتضمن

إجراءات بناء المقياس الخطوات التي تم إتباعها بغية الحصول على مقياس تتوافر فيه شروط الخصائص السيكمترية كالصدق والثبات والموضوعية.

أولاً: تحديد مجالات المقياس: تم عرض مجالات المقياس على مجموعة من الخبراء و المختصين ينظر في ملحق (1) في مجال علم النفس الرياضي والاختبارات والقياس وعددهم (9) خبيراً كما يبين الملحق (1) وطلب منهم إبداء آرائهم بمدى صلاحية المجالات وتعريفاتها و إضافة أي مجال آخر يرونه مناسباً و الإفادة من اكبر عدد ممكن من الأفكار والخبرات المتعلقة بموضوع البحث وقد أبدى السادة الخبراء موافقتهم على المجالات المقترحة وأنها تغطي المقياس بحسب آرائهم وكما موضح في جدول (1).

الجدول (1) يبين النسبة المئوية لآراء الخبراء عن مجالات المقياس

ت	المجالات	آراء الخبراء		النسبة المئوية
		موافق	غير موافق	
1	العوامل النفسية	9	-	%100
2	العوامل المعرفية	9	-	%100
3	العوامل الاجتماعية	9	-	%100

ثانياً : تحديد فقرات المقياس: بعد تحديد المجالات، قام

الباحث بصياغة فقرات المقياس بصورتها الأولية و البالغ عددها (29) فقرة موزعة في ثلاث مجالات للمقياس وهي العوامل النفسية (10) فقرة والعوامل المعرفية (9) فقرة والعوامل الاجتماعية (10) وكما موضح في ملحق (2) وتم عرض الفقرات على مجموعة من الخبراء لغرض تقييمها والحكم عليها من حيث صياغتها وصلاحيتها في قياس دور الأنشطة الرياضية في العملية التربوية والمجالات المتضمنة لقياسه والتحقق من صلاحية مقياس التقدير الخماسي (دائماً، غالباً، أحياناً نادراً ، أبداً) وذلك لإبداء الرأي في مدى مناسبة الفقرات لمجالات المقياس، وفي ضوء الآراء والملاحظات التي أبدتها السادة الخبراء تم الموافقة عليها وقد قام الباحث عند صياغة الفقرات بمراعاة التالي:

1-أن يكون للفقرة معنى واحد فقط و محدد.

2-أن تكون لغة كل فقرة واضحة و صحيحة وبسيطة ومفهومة.

3-الابتعاد عن العبارات الصعبة.

2-5 التجربة الاستطلاعية للمقياس: تم إجراء التجربة

الاستطلاعية بتاريخ 2020/12/13 على عينة عشوائية مكونة من (64) مدرس من مجتمع البحث وكان الهدف من إجراء

التجربة الاستطلاعية هو:

1- التعرف على مدى وضوح وفهم فقرات المقياس وطريقة الإجابة من قبل أفراد عينة التجربة الاستطلاعية.

2- التعرف على الزمن الكلي لتطبيق المقياس من قبل الطلاب.

3- التعرف على الصعوبات والمعوقات التي قد تواجه الباحث وفريق العمل المساعد لغرض تلافئها.

4- إجراء المعاملات العلمية للمقياس.

2- 6 المعاملات العلمية لمقياس العملية التربوية:

تكشف الخصائص السيكمترية قدرة المقياس على قياس ما وضع من أجله وان التحليل المنطقي لا يكفي للكشف عن صدق هذه الفقرات لكونه يعتمد على الفحص الظاهري للفقرات وان الكشف عن قدرة وكفاءة المقياس يتم من خلال تحليل فقراته (محمد عبد السلام احمد: 1981، ص200)، ويتطلب بناء المقياس توافر شروط أساسية ومهمة لضمان سلامة بناء المقياس، ومن أهم تلك الشروط الصدق والثبات.

صدق المقياس: يعد الصدق من المؤشرات والمفاهيم الأساسية والمهمة في تقييم أدوات القياس فهو " الدقة التي يقيس فيها الاختبار الغرض الذي وضع من أجله (كربا محمود واخرون: 1999، ص133)، فالاختبار الصادق هو الذي يقيس بدقة كافية الظاهرة التي صمم لقياسها، بحيث لا يقيس شيئاً بدلاً عنها أو بالإضافة إليها" (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: 2008، ص255)، وقد اعتمد الباحث نوعين من الصدق هما:

-صدق المحتوى (Content Validity).

-صدق البناء (Construct Validity).

أ: صدق المحتوى (Content Validity): هنالك مؤشران لصدق المحتوى أولهما الصدق الظاهري (Face Validity) الذي يشير الى مدى صلة فقرات المقياس بالمتغير المراد قياسه ويتحقق مؤشر الصدق هذا "حين يقرر شخص له علاقة بالموضوع أن المقياس مناسب للخاصية المراد قياسها، وقد يكون ذلك خبيراً" (Freeman F. S. 1962 , P 90)، وقد تحقق الصدق الظاهري للمقياس عندما تم عرض المقياس بصيغته الأولية على مجموعة من الخبراء للحكم على مدى

صلاحية فقراته في قياس العملية التربوية، وقد اجمعوا على أن الفقرات صالحة لذلك.

أما المؤشر الثاني وهو الصدق المنطقي (Logical Validity) فيتحقق بقدرة المقياس على قياس مجال محدد من السلوك، " إلا أن هذا النوع من الصدق يتحقق من خلال التعريف بالمجال السلوكي الذي يقيسه المقياس ومن خلال التصميم والتخطيط المنطقي للفقرات لتغطي الأبعاد المهمة للمجال السلوكي. فعندما يكون المجال أو البعد محدداً ومعروفاً يصبح بالإمكان تغطيته بعدد محدد من الفقرات تمثله تمثيلاً جيداً" (Freeman F. S. 1962 , P 90)، وقد توافر هذا المؤشر للصدق في المقياس الحالي عند بداية إعداد المقياس من خلال التعريف لمفهوم العملية التربوية وتحديد مجالاته وفقراته بالاستعانة بمجموعة من الخبراء في مجال علم النفس العام وعلم النفس الرياضي والاختبارات والقياس كما يبين الملحق (1) أسماءهم .

ب: صدق البناء (Construct Validity):

وقد تحقق الباحث من صدق البناء في مقياسه الحالي بالطرائق الآتية:
أولاً: القوة التمييزية للفقرات: تستهدف هذه الطريقة تقدير صدق الاختبار على أساس قدرته على التمييز بين أصحاب الدرجات المرتفعة وأصحاب الدرجات المنخفضة في السمة أو القدرة التي يقيسها الاختبار (محمد نصر الدين رضوان: 2006، ص244)، إذ تعد القوة التمييزية "إحدى الخصائص السيكمترية المهمة والتي يمكن الاعتماد عليها في تقويم الفقرة في قياس السمة المراد قياسه . ولغرض الكشف عن القوة التمييزية للفقرات تم تفرغ إجابات جميع عينة التجربة الاستطلاعية البالغة (64) مدرس. وتم تحديد الدرجة الكلية لكل استمارة من الاستمارات ورتبت الاستمارات تنازلياً من أعلى درجة الى أدنى درجة. ثم اختبرت نسبة (27%) وهي (17) استمارة العليا، و(27%) الدنيا وهي (17) استمارة من الدرجات لتمثل المجموعة المتطرفة واستبعاد نسبة (46%) الوسط (إذ أكدت كيلي (1939) و(ميهرنز وليمان، 1973) على أن اعتماد نسبة 27% تعطي أكبر حجم وتمايز (عبد الجليل الزويبي واخرون: 1981، ص79)، وتم بعد ذلك استخدام اختبار (T-test) لغرض احتساب معامل التمييز لكل فقرة من فقرات المقياس (30)،

رقم الفقرة	المجموعات	عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t) المحسوبة	نسبة الخطأ الاحصائية	الدلالة
	المجموعة الدنيا	17	2.823529	0.882843			
فقرة 14	المجموعة العليا	17	4	1.274755	0.000	5.051757	مميزة
	المجموعة الدنيا	17	2.117647	0.857493			
فقرة 15	المجموعة العليا	17	4.058824	0.899346	0.000	4.41642	مميزة
	المجموعة الدنيا	17	2.176471	1.509772			
فقرة 16	المجموعة العليا	17	3.764706	1.43742	0.000	3.378491	مميزة
	المجموعة الدنيا	17	2.176471	1.014599			
فقرة 17	المجموعة العليا	17	4.470588	0.874475	0.000	7.061788	مميزة
	المجموعة الدنيا	17	2.176471	1.014599			
فقرة 18	المجموعة العليا	17	4.176471	1.014599	0.000	7.256297	مميزة
	المجموعة الدنيا	17	2	0.707107			
فقرة 19	المجموعة العليا	17	3.470588	1.28051	0.000	3.3969	مميزة
	المجموعة الدنيا	17	2.294118	1.311712			
فقرة 20	المجموعة العليا	17	4.117647	0.99262	0.00	8.503904	مميزة
	المجموعة الدنيا	17	1.764706	0.562296			
فقرة 21	المجموعة العليا	17	3.823529	1.236694	0.000	4.022	مميزة
	المجموعة الدنيا	17	2.352941	0.86177			
فقرة 22	المجموعة العليا	17	3.764706	1.147247	0.002	3.3213	مميزة
	المجموعة الدنيا	17	2.470588	1.124591			
فقرة 23	المجموعة العليا	17	3.882353	0.99262	0.00	6.7434	مميزة
	المجموعة الدنيا	17	1.764706	0.83137			
فقرة 24	المجموعة العليا	17	2.705882	1.311712	0.150	1.4744	غير مميزة
	المجموعة الدنيا	17	2.117647	0.99262			
فقرة 25	المجموعة العليا	17	4.176471	1.185079	0.000	3.934447	مميزة
	المجموعة الدنيا	17	2.705882	0.985184			
فقرة 26	المجموعة العليا	17	3.470588	1.06757	0000	4.517471	مميزة
	المجموعة الدنيا	17	1.941176	0.899346			
فقرة 27	المجموعة العليا	17	4.294118	0.771744	0.000	7.778707	مميزة
	المجموعة الدنيا	17	2.117647	0.857493			
فقرة 28	المجموعة العليا	17	4.058824	0.899346	0.000	4.673207	مميزة
	المجموعة الدنيا	17	2.647059	0.86177			
فقرة 29	المجموعة العليا	17	3.588235	0.712287	0.000	5.184758	مميزة

وقد أظهرت النتائج أن مستوى الدلالة المحتسب هي اصغر من قيمة مستوى الدلالة المعتمد (0.05) الأمر الذي يعني دلالة قيم (ت) المحتسبة كافة ولجميع الفقرات باستثناء (الفقرات 9، 12، 24)، وكما يبين في الجدول (2).

الجدول (2) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) المحسوبة للمجموعتين العليا والدنيا ودلالاتها المعنوية لفقرات مقياس العملية التربوية

رقم الفقرة	المجموعات	عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t) المحسوبة	نسبة الخطأ الاحصائية	الدلالة
فقرة 1	المجموعة العليا	17	3.529412	1.124591	2.97639	0.005	مميزة
	المجموعة الدنيا	17	2.411765	1.064121	2.97639		
فقرة 2	المجموعة العليا	17	3.764706	1.09141	4.394458	0.000	مميزة
	المجموعة الدنيا	17	2.176471	1.014599			
فقرة 3	المجموعة العليا	17	3.235294	1.43742	2.709756	0.010	مميزة
	المجموعة الدنيا	17	2.176471	0.727607			
فقرة 4	المجموعة العليا	17	3.941176	1.088037	5.035088	0.000	مميزة
	المجموعة الدنيا	17	2.176471	0.951006			
فقرة 5	المجموعة العليا	17	4.294118	0.685994	6.347238	0.000	مميزة
	المجموعة الدنيا	17	2.588235	0.87026			
فقرة 6	المجموعة العليا	17	3.647059	1.114741	5.287378	0.000	مميزة
	المجموعة الدنيا	17	1.823529	0.882843			
فقرة 7	المجموعة العليا	17	3.529412	1.230734	4.587243	0.000	مميزة
	المجموعة الدنيا	17	2	0.612372			
فقرة 8	المجموعة العليا	17	4.294118	1.046704	7.659417	0.000	مميزة
	المجموعة الدنيا	17	1.705882	0.919559			
فقرة 9	المجموعة العليا	17	3	1.322876	1.398567	0.171	غير مميزة
	المجموعة الدنيا	17	2.411765	1.121318			
فقرة 10	المجموعة العليا	17	3.588235	1.660528	3.983456	0.000	مميزة
	المجموعة الدنيا	17	1.882353	0.600245			
فقرة 11	المجموعة العليا	17	3.352941	1.221739	3.083737	0.004	مميزة
	المجموعة الدنيا	17	2.117647	1.111438			
فقرة 12	المجموعة العليا	17	3.058824	1.599632	1.724915	0.094	غير مميزة
	المجموعة الدنيا	17	2.235294	1.147247			
فقرة 13	المجموعة العليا	17	3.823529	1.014599	3.065677	0.004	مميزة

2- ثبات المقياس: يعد حساب الثبات من خصائص المقياس الجيد لأنه يؤثر اتساق فقرات القياس في قياس ما يفترض أن يقيسه بدرجة مقبولة من الدقة، " والاختبار الثابت يعني ان الاختبار الذي يعطي نفس النتائج أو مقارنة لنفس العينة أو مشابهة لها وتحت نفس الظروف يعد ثابتاً وإحصائياً إذا ظهر معامل الارتباط معنوياً " (لؤي غانم الصميدعي وآخرون): (2010، ص120)، اعتمد الباحث طريقة الإعادة لأنها من أكثر طرق الثبات استخداماً لذا استخدم الباحث استمارات من عينة التجربة الاستطلاعية واعتمد على عينة من (24) استمارة وبعد أسبوع تم إعادة الاختبار والحصول (24) على نفس المدرسين استمارة ولحساب معامل الثبات بهذه الطريقة ثم تم استخراج معامل الارتباط بين هذين الاختبارين من خلال بيانات استمارات بناء المقياس. واستخرج معامل الثبات باستخدام معامل الارتباط، وقد بلغت قيمة معامل الارتباط بين الاختبارين (0.922) عند مستوى خطأ بلغ (0.000)، وهو معامل ثبات عال، يمكن الاعتماد عليه لتقدير ثبات الاختبار.

3- موضوعية المقياس: بعد أن تم تفرغ البيانات من الاختبار وأعادته اتضح بان جميع العبارات كانت واضحة للعينة كما أنها تتميز بكون البدائل اختيار من متعدد ولا تقبل الإجابة عن أكثر من بديل ولا توجد فيها عبارة للإجابة المفتوحة إذ تعد الاستبانة ذات موضوعية عالية ولا يمكن الاختلاف على الدرجات التي يحصل عليها أفراد العينة.

2-7 وصف مقياس دور الأنشطة الرياضية في

العملية التربوية: يتكون مقياس بصورته النهائية من (29) فقرة منها، كما ان المقياس تكون من ثلاث محاور هي:

-محور العوامل النفسية (10) فقرات وهي (1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8، 9، 10).

-محور العوامل المعرفية (9) فقرات وهي (1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8، 9).

-محور العوامل الاجتماعية (10) فقرات وهي (1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8، 9، 10).

كما تضمن المقياس معلومات عن المستجيب وتعليمات ترشده إلى كيفية الإجابة عن المقياس، كما الحق بالمقياس ورقة

			0.92752	2.117647	17	المجموعة الدنيا	
فقرة 30	ميزة	0.000	7.685568	0.99262	4.117647	17	المجموعة العليا
				0.727607	1.823529	17	المجموعة الدنيا

ثانياً : معامل الاتساق الداخلي (علاقة درجة الفقرة

بالدرجة الكلية): " إن معامل التمييز بين المجموعتين العليا والدنيا يقيس تمييز كل فقرة ولا يحدد مدى تجانس الفقرات في قياسها للظاهرة السلوكية " (باسم نزهت السامرائي وطارق حميد البداوي :1987، ص92)، لذلك يستخدم معامل الاتساق الداخلي، إذ انه " يقدم لنا الدليل على تجانس الفقرات " (مصطفى حسين باهي : 1999، ص47) " ومعامل الاتساق الداخلي هو "معامل الارتباط بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس" (علي مهدي كاظم: 1994 ، ص113)، ولإيجاد معامل الاتساق الداخلي تم استخدام معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس ولجميع أفراد العينة البالغة (64) مدرس وأتضح ان الفقرة (14) غير دالة إحصائياً وقد تم استبعادها من المقياس لان معامل الارتباط لكل منها أكبر من مستوى الدلالة (0.05). وبذلك تبقى (26) فقرة لقياس و الجدول (3) يبين معامل الاتساق الداخلي والملحق (3) يبين المقياس النهائي.

الجدول (3) معاملات الارتباط البسيط ل(بيرسون) لفحص صلاحية فقرات مقياس العملية التربوية لعينة التجربة بطريقة الاتساق الداخلي ما بين استجابات كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس

رقم الفقرة	معامل ارتباطها	مستوى الخطأ	رقم الفقرة	معامل ارتباطها	مستوى الخطأ
1	0,609	0,000	15	0,582	0,000
2	0,284	0,042	16	0,287	0,027
3	0,487	0,000	17	0,518	0,000
4	0,433	0,000	18	0,428	0,000
5	0,269	0,021	19	0,523	0,000
6	0,708	0,000	20	0,266	0,018
7	0,399	0,000	21	0,312	0,002
8	0,544	0,000	22	0,711	0,000
9	0,652	0,000	23	0,627	0,000
10	0,271	0,041	24	0,806	0,000
11	0,488	0,000	25	0,792	0,000
12	0,425	0,000	26	0,403	0,000
13	0,711	0,000	27	0,302	0,012
14	0,201	0,118			

التربوية لدى مدرسي التربية الرياضية

3-1 عرض نتائج مقياس دور الأنشطة البدنية والرياضية في العملية التربوية لدى مدرسي التربية الرياضية:

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات استجابات أفراد عينة الدراسة على كل عبارات استبانة العملية التربوية وفقاً للمحاور الثلاث (العوامل النفسية، العوامل المعرفية، العوامل الاجتماعية)، وقد تم ترتيبها وفقاً للمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والجدول (5) يبين ذلك:

جدول (5) عرض نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية والرتبة والمستوى لدرجات استجابات أفراد عينة الدراسة مجالات العملية التربوية لدى مدرسي التربية الرياضية

مرتبة	المجال	درجة للمحور	الأهمية النسبية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	قيمة t	مستوى الخطأ	المستوى
1	العوامل النفسية	34.6 21	37.3 %	3.84 6	35 6	4.28 6	15.2 95	0.0 00	جيد
3	العوامل المعرفية	27.9 32	30.1 %	3.49 1	28 1	4.38 6	7.71 2	0.0 00	جيد
2	العوامل الاجتماعية	30.2 29	32.5 %	3.35 8	31 8	4.19 5	6.62 2	0.0 00	متوسط
	درجة المقياس	92.7 83		3.56 8	92. 5	9.29 4	13.6 83	0.0 00	جيد

3-2 مناقشة النتائج:

من خلال النتائج التي ظهرت نلاحظ ان للأنشطة البدنية والرياضية دور مهم في العملية التربوية من وجهة نظر مدرسي التربية الرياضية إذ ظهر مستوى العملية التربوية مستوى جيد وهو أعلى من المستوى الفرضي إذ احتلت العوامل النفسية المجال الأول بدرجة أعلى من المستوى الفرضي فيما جاء العامل الاجتماعي بالمركز الثاني وهو أعلى من المستوى الفرضي وبمستوى متوسط واحتل العامل المعرفي المركز الثالث وهو أعلى من المستوى الفرضي وبمستوى جيد ويعزو الباحث هذه النتيجة الى إن الأنشطة البدنية والرياضية المدرسية هي جزء من التربية البدنية وبالتالي هي جزء من نظام التربية المتكامل الذي يسعى الى تلبية الحاجات الأساسية للإنسان من خلال العمل على تغطية جميع جوانب الإنسان البدنية والذهنية والاجتماعية بطريقة شاملة. وتتأثر الأنشطة البدنية والرياضية المدرسية إذ تعرف التربية البدنية بأنها "العملية التربوية التي

للإجابة، تضمنت معلومات عن المستجيب، وحقوق للإجابة على كل فقرة تحت ما يلائمها من البدائل (الفقرة ل دائماً، كثيراً، غالباً، أحياناً نادراً) هذا وقد تراوحت الدرجة الكلية لكل فقرة (1-5) درجة، و للمقياس بين (26-130) درجة. والملحق (3) يبين المقياس النهائي.

2-8 مستويات المقياس: تم إيجاد مستويات للمقياس بالاعتماد على طريقة المدى حسب تقدير درجات المقياس الخماسي (طريقة ليكرت) وقد تم تقسيم المستوى على النحو الآتي:

جدول (4) يبين النسبة المئوية والمستويات

ت	نوع المستوى	الدرجة	النسبة المئوية	نوع المستوى
1	المستوى الأول	من 1 الى اقل 1,8	0,2 الى 0,36	منخفض
2	المستوى الثاني	1,81 الى اقل 2,6	0,36 الى 0,52	مقبول
3	المستوى الثالث	2,61 الى اقل 3,4	0,52 الى 0,68	المتوسط
4	المستوى الرابع	3,41 الى اقل 4,2	0,68 الى 0,84	جيد
5	المستوى الخامس	4,21 الى اقل 5	0,84 الى 100	مرتفع

2-9 التجربة الرئيسية: قام الباحث بتوزيع الاستمارات

الخاصة بتاريخ 2021/2/22 على عينة البحث وذلك من خلال توزيع مقياس دور الأنشطة البدنية والرياضية في العملية التربوية على عينة البحث. ولغاية 2021/3/18.

2-10 الوسائل الإحصائية المستخدمة بالبحث:

للتوصل الى نتائج البحث تمت معالجة البيانات إحصائياً باستخدام الحقيبة الإحصائية لنظام Spss وتم أيجاد : (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون، الاختبار التائي (T-test) للعينات المتناظرة، الاختبار التائي (T-test) للعينات الغير متناظرة، الاختبار التائي (T-test) لعينة واحدة).

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

عرض الباحث نتائج القياسات القبليّة والبعدية لعينة البحث، من خلال عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في جداول توضيحية بعد إجراء العمليات الإحصائية اللازمة لها، وذلك لسهولة ملاحظة النتائج، فضلاً عن إجراء المقارنة بين الاختبارات القبليّة والبعدية من خلال تحليل وتفسير نتائج كل اختبار لمعرفة واقع الفروق ودلالاتها الإحصائية، على وفق المنظور العلمي الدقيق، من أجل تحقيق أهداف البحث وفروضه في التعرف على دور الأنشطة البدنية والرياضية في العملية

لدى الطلاب .

من خلال الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث يوصي بالتالي:

1- اعتماد الأنشطة البدنية والرياضية في رفع المستوى النفسي

لدى المتعلمين .

2- استخدام مقياس العملية التربوية المعد من قبل الباحث

للتعرف على مستوى العملية التربوية

3- إجراء دراسة مشابهة بقياس تأثير الأنشطة البدنية في

متغيرات نفسية أخرى مثل الصحة النفسية و الأمن النفسي

ومستوى القلق أو الترابط الاجتماعي أو المستوى المعرفي .

المصادر:

[1] أمين انور الخولي؛ أصول التربية البدنية والرياضية، ط2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1998).

[2] باسم نزهت السمرائي وطارق حميد البداوي؛ بناء مقياس اتجاهات الطلبة نحو مهنة التدريس: (المجلة العربية للبحوث التربوية، مجلد 77، العدد 2، 1987).

[3] زكريا محمود وآخرون؛ مبادئ التقويم والقياس في التربية: (عمان، مكتبة دار الثقافة والنشر، 1999).

[4] عبد الجليل الزويجي وآخرون؛ الاختبارات والمقاييس النفسية: (الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1981).

[5] علي مهدي كاظم؛ بناء مقياس مقنن لسماة شخصية المرحلة الإعدادية في العراق: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية/ابن رشد/جامعة بغداد، 1994).

[6] لؤي غانم الصميدعي وآخرون؛ الإحصاء والاختبار في المجال الرياضي، ط1: (ربيل، مديرية دار الكتب، 2010).

[7] محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2008).

[8] محمد عبد السلام احمد؛ القياس النفسي والتربوي، ط2: (المجلد الأول، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية، 1981).

[9] محمد عبد الله الحماصي؛ تطور الفكر التربوي في مجال التربية البدنية، ط1: (مصر الجديدة، مركز الكتاب للنشر، 1999).

[10] محمد نصر الدين رضوان؛ المدخل إلى القياس في التربية الرياضية والبدنية، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2006).

[11] مصطفى حسين باهي؛ المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999).

[12] نصر الدين الشيخ يوهني؛ العملية التربوية وتفاعل عناصرها وفق المقاربة بالكفايات: (مجلة البحوث التربوية، المركز الجامعي، معهد اللغة والآداب، قسم اللغة العربية، غليزان، الجزائر، 2013).

[13] وجيه محجوب؛ البحث العلمي ومناهجه: (بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر، 2002).

[14] Freeman, F. S., Theory and Praction of Psychological Testing, New York, 1962, P 90.

تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط هو الأنشطة

البدنية المختار لتحقيق ذلك " (أمين أنور الخولي: 1998،

ص18). كما ان لدور الأنشطة البدنية والرياضية التي تقدمها

للمتعلمين التي تعمل على رفع مستوى الفرح والمرح من خلال

النشاطات البدنية التي سمحت لإفرادها بتكوين علاقات مع

زملائهم وإيجاد اتصال بين الأفراد من اجل ممارسة هذه

الأنشطة البدنية والمسابقات الرياضية وسهولة اتصال الأفراد مع

بعضهم وإيصال نظرهم وأفكارهم عن اللعب والنشاط وبالنتيجة

يؤدي الى علاقات اجتماعية وانعكاسها على شخصية التلميذ

ومشاعره وانفعالاته ودوافعه وحاجاته إذ ان الأنشطة البدنية

والرياضية كانت موجهاً توجبها استطاع من خلاله التلاميذ

اكتساب المهارات الحركية والقدرات البدنية مترامنة مع اكتساب التلاميذ المهارات الاجتماعية من خلال الدور الذي تلعبه

ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية وهنا يبين (الحماصي نقلا

عن روبرت بويان) الى أن التربية البدنية هي: تلك الأوجه من

النشاط البدني والتي يتم اختيارها لتحقيق حاجات الطالب من

النواحي العقلية و النفس حركية والبدنية وذلك بهدف تحقيق

النمو المتكامل للفرد " (محمد عبد الله الحماصي: 1999،

ص23)، وتتفق أيضا هذه النتائج مع ما أشار إليه

(كاولوهازولتون) الى " ان الأهداف التي ترتبط بالتربية البدنية

تتمية الاتجاهات الشخصية والاجتماعية والقدرة على التوافق

وذلك من خلال إتاحة مواقف اللعب والنشاط التي تمنح الطالب

الثقة بالنفس وتنمي لديه الانتماء الاجتماعي " (محمد عبد الله

الحماصي: 1999، ص36)، ولذلك كانت النتائج منطقية.

4- الخاتمة:

بعد معالجة البيانات إحصائياً وعرض وتحليل ومناقشة النتائج

التي توصل إليها الباحث أستنتج التالي:

1-لأنشطة البدنية والرياضية دور مهم في العملية التربوية.

2-لأنشطة البدنية والرياضية دور مهم في العوامل النفسية

لدى الطلاب .

3-لأنشطة البدنية والرياضية دور مهم في تكوين العلاقات

الاجتماعية لدى الطلاب .

4-لأنشطة البدنية والرياضية دور مهم في رفع مستوى المعرفة

الملاحق

ملحق (1) يوضح أسماء الخبراء

ت	الاسم	التخصص	مكان العمل
1	اد. حازم علوان	علم النفس الرياضي	جامعة كويا كلية التربية وعلوم الرياضة
2	اد. علي يوسف	علم النفس الرياضي	كلية السلام الجامعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	اد. محجوب ابراهيم	علم النفس الرياضي	الجامعة المستنصرية متقاعد
4	اد. ايمان حمد	علم النفس الرياضي	الجامعة المستنصرية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	اد. ثائر داود	اختبارات وقياس	جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6	اد. محمد جسام عرب	علم النفس الرياضي	جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7	ام.د. هويدا اسماعيل	علم النفس الرياضي	جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
8	ام.د. محمد وليد	اختبارات وقياس	جامعة ديالى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
9	ام.د. ظافر حرب	اختبارات وقياس	جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملحق (2) يوضح استمارة لأراء الخبراء عن مجالات المقياس

ت	المجالات	أراء الخبراء		الملاحظات
		موافق	غير موافق	
1	العوامل النفسية			
2	العوامل المعرفية			
3	العوامل الاجتماعية			

ملحق (3) يوضح المقياس بصورته الأولى

ت	العبارة	وافق	لأوافق	المقترح
	العوامل النفسية			
1	الأنشطة البدنية تعمل على رفع مستوى الاستعداد النفسي			
2	الأنشطة الرياضية تبعد الطالب عن الكآبة			
3	الأنشطة الرياضية تعمل على رفع التوتر			
4	الأنشطة الرياضية تعمل على رفع مستوى الطموح			
5	الأنشطة الرياضية تقلل من مستويات القلق			
6	للأنشطة الرياضية دور في مستوى السعادة			
7	الأنشطة الرياضية تعمل اكتساب التركيز والانتباه			
8	الأنشطة الرياضية تعمل على رفع مستوى الدوافع			
9	الأنشطة الرياضية ترتبط بالصحة النفسية			
10	للأنشطة الرياضية دور في نمو المثابرة			
	العوامل المعرفية			
1	الأنشطة الرياضية تسهل عمليات المعرفة			
2	من خلال الأنشطة الرياضية يمكن التعرف على النظريات العلمية			
3	من ممارسة الأنشطة الرياضية نتعرف على القواعد العلمية للعلوم			
4	الأنشطة الرياضية تزود المتعلمين بالتفكير المنطقي			
5	ممارسة الأنشطة الرياضية تعمل على ترك المطالعة والتزود بالمعرفة			
6	ممارسة الأنشطة الرياضية تحيد من التطلع العلمي			
7	للأنشطة الرياضية مساهمة في تطبيق المعرفة العلمية			
8	يمكن من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية تعلم المعارف والتعلم عن طريق الاكتشاف			
9	تساعد الأنشطة الرياضية على التفكير المنطقي			
	العوامل الاجتماعية			
1	تعمل الأنشطة الرياضية على تكوين صداقات			
2	الهدف من الأنشطة الرياضية رفع مستوى التعاون			
3	تعمل الأنشطة الرياضية على رفع مستوى الاحتكاك بين الطلبة			
4	ممارسة الأنشطة الرياضية رفع مستوى العنوانية تجاه الآخرين			



			تعمل الأنشطة الرياضية بالسعادة في داخل المدرسة	5
			الأنشطة الرياضية تجنب الطالب من التكلم أمام مجموعة من زملائه	6
			الأنشطة الرياضية تساعد حضور اللقاءات والمناسبات الاجتماعية	7
			تساعد الأنشطة الرياضية لتكوين صفة الانتماء للجماعة	8
			تعمل الأنشطة الرياضية على تعزيز صفة الأمانة	9



تأثير تدريبات خاصة باستخدام المثقلات لأجزاء الجسم في كفاءة الأداء الميكانيكي لمتغيرات الزوايا

لحظتي الارتكاز والدفع لفعالية رمي الرمح

أ.م.د. جمال عبد الكريم حميد¹ أ.م.د. عمر عبد الإله سلامة²

جامعة ديالى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة¹

جامعة ديالى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة²

(¹ jamal.abdulkarim@uodiyala.edu.iq, ²alqysymr457@gmail.com)

المستخلص: يشهد العالم تطورات سريعة في جميع ميادين الحياة المختلفة وهذا التطور ما هو الإنتاج جهود العلماء و الباحثان في مختلف مجالات الحياة والعلوم المختلفة التي تعد مفتاح التطور والتقدم، ويعد التدريب الرياضي في مقدمة المجالات التي لاقت تطوراً ملحوظاً في الآونة الأخيرة، وقد شمل هذا التطور الألعاب الرياضية كافة وبأنواعها المختلفة وذلك من خلال إدخال العديد من العلوم النفسية والفسيولوجية والفيزيائية والميكانيكية التي من شأنها دراسة جميع ما هو مؤثر في الوصول إلى أعلى انجاز في جميع أنواع الألعاب الرياضية لذلك فقد تطورت مجالات التدريب وأساليبه بما يلائم وطبيعة الفعالية من خلال إدخال برامج ووسائل أكثر تطوراً بما ينسجم وطبيعة الفعالية كذلك دراسة مظاهر الضعف ومعالجتها بشتى الطرق. إلا انه يمكن ان يضيف التدريب باستخدام مؤشرات ميكانيكية بالاعتماد على الأوزان المضافة لأجزاء الجسم والتي تعمل على تطوير الأداء الميكانيكي وفق القوانين الميكانيكية المرتبطة بهذه المتغيرات التي لها تأثيرات واضحة في المتغيرات البايوميكانيكية في هذه الفعالية فيما لو استخدمت هذه التدرجات بأسلوب علمي مرتبط على وفق أسس التدريب الرياضي، إذ يمكن ان يعطي التدريب بهذا الشكل دوراً فاعلاً ومؤثراً في تكامل وانجاز هذه الفعالية وبذلك يمكن ان تكون النتائج المستخلصة من هذه الدراسة تساهم في وضع بعض الحلول العلمية التي تكون فاعلة في تكامل المستوى العلمي والبدني والميكانيكي للاعب الرمح لذا فقد هدفت الدراسة الى إعداد تدرجات خاصة باستخدام الأوزان المضافة لأجزاء الجسم والتي يفرض من خلالها الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة في المتغيرات المبحوثة، أما في الباب الثاني فقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي وقام باختيار العينة بالطريقة العمدية وتم تحديد المتغيرات الميكانيكية المبحوثة وإعداد التدرجات الخاصة لتطويرها أما في الباب الثالث فيشمل عرض وتحليل ومناقشة النتائج التي توصل إليها الباحثان من خلال دراسته.

الكلمات المفتاحية: تدريبات خاصة- المثقلات - أجزاء الجسم - كفاءة الأداء الميكانيكي - الزوايا - لحظتي الارتكاز - الدفع - رمي الرمح.

1- المقدمة:

أفضل انجاز لذا جاءت أهمية البحث في الاعتماد على تدريبات خاصة ومعرفة مدى تأثيرها في تطوير بعض المتغيرات البيوميكانيكية والانجاز في فعالية رمي الرمح.

مشكلة البحث:

لوحظ في السنوات القليلة الماضية إلى تطور مستوى الأداء والانجاز لدى أبطال العالم في فعالية رمي الرمح إذ تعددت طرق التدريب المختلفة ووسائله من اجل التنافس للحصول على ابعد مسافة ممكنة وقد لاحظ الباحثان بعد مراجعته للانجازات العالمية في الملتيقيات الدولية إلى وجود فروق كبيرة بين هذه الانجازات مقارنة بالانجازات العراقية ويعزو الباحثان من خلال اطلاعه ومن خلال آراء الخبراء والمختصين في هذا المجال إلى إن التدريبات المستخدمة لم تأخذ بنظر الاعتبار الكتلة والسرعة لأجزاء الجسم إذ اعتمدت على تطوير القدرات البدنية والشروط الميكانيكية المصاحبة لها وهي تدريبات مؤثرة لحدود معينة إلا انه يمكن ان يضيف التدريب باستخدام مؤشرات ميكانيكية بالاعتماد على كتلة كل جزء من أجزاء الجسم وفق القوانين الميكانيكية المرتبطة بهذه المتغيرات التي لها تأثيرات واضحة في مستوى القدرات البدنية والمتغيرات البيوميكانيكية في هذه الفعالية فيما لو استخدمت هذه المتغيرات بأسلوب علمي مرتبط على وفق أسس التدريب الرياضي إذ يمكن إن يعطي التدريب بهذا الشكل دورا فاعلا ومؤثرا في تكامل وانجاز هذه الفعالية وبذلك يمكن إن تكون النتائج المستخلصة من هذه الدراسة تساهم في وضع بعض الحلول العلمية التي تكون فاعلة في تكامل المستوى العلمي والبدني والميكانيكي للاعبين الشباب في العراق .

أهداف البحث: يهدف البحث إلى ما يلي:

- 1- التعرف على بعض المتغيرات البيوميكانيكية لعينة البحث .
- 2- إعداد تدريبات خاصة على وفق كتلة الجسم وأجزائه للاعبين رمي الرمح الشباب.
- 3- التعرف على تأثير هذه التدريبات الخاصة في بعض المتغيرات الكينماتيكية للاعبين رمي الرمح الشباب.

ويفرض الباحثان التالي:

- 1- هنالك فروق دالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمتغيرات المبحوثة ولصالح الاختبار البعدي.

أن التقدم العلمي الذي يشهده العالم في الوقت الحالي كان ولا يزال أحد الأسباب الرئيسة لتقدم الحياة البشرية ورقبها من خلال التخطيط العلمي المبرمج والمدروس والذي يساهم في تحقيق أهداف الإنسان، إذ أن هذا التقدم شمل جميع مجالات الحياة جميعها ومنها المجال الرياضي والبدني.

وبعد التدريب الرياضي في مقدمة المجالات التي لاقت تطورا ملحوظا في الآونة الأخيرة، وقد شمل هذا التطور الألعاب الرياضية كافة وبأنواعها المختلفة وذلك من خلال إدخال العديد من العلوم النفسية والفسولوجية والفيزيائية والميكانيكية التي من شأنها دراسة جميع ما هو مؤثر في الوصول إلى أعلى انجاز في جميع أنواع الألعاب الرياضية لذلك فقد تطورت مجالات التدريب وأساليبه بما يلائم وطبيعة الفعالية من خلال إدخال برامج ووسائل أكثر تطورا كذلك دراسة مظاهر الضعف ومعالجتها بشتى الطرق .

ويعد علم البايوميكانيك من العلوم التي تناولت دراسة الحركة واهتم بتطور الأداء الحركي للإنسان بشكل عام والأداء الرياضي بشكل خاص، إذ يتمثل في دراسة أسباب حدوث الحركة ووضعها، أي يهتم بدراسة القوى الداخلية والخارجية المسببة للحركة والمظاهر والشروط الخاصة بالأداء، إذ يقدم انساب الحلول الحركية باستخدام التحليل الحركي للوصول إلى الانجاز الأفضل لمختلف الفعاليات والتي منها فعاليات الساحة والميدان. وتأتي فعاليات الرمي في مقدمة تلك الألعاب التي لاقت اهتماماً من قبل الباحثين والمحللين جاهدين في التوصل إلى النماذج المثالية لأداء تلك الألعاب، هذا فضلاً عن الدراسات التي شملت معرفة تأثير القدرات البدنية والشروط الميكانيكية في أداء كل فعالية وتعد فعالية رمي الرمح من الفعاليات التي تتطلب دراسة القدرات البدنية وعلاقة تدرجاتها بمتغيرات ميكانيكية جديدة كالكتلة والسرعة اللتين تدخلان في العديد من القوانين الميكانيكية التي يجب أن تسخر في خدمة الانجاز الرياضي لهذه الفعالية مما يتطلب ذلك دراسة دقيقة حول الأداء الحركي وما يترتب عليه من شروط وقوانين ميكانيكية من اجل الوصول إلى الوضع الفني المرتبط بالوضع الميكانيكي الصحيح ومن اجل تحقيق

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي وبأسلوب المجموعة الواحدة نو الاختبارين القبلي والبعدي لملائمة طبيعة مشكلة البحث المراد دراستها.

2-2 عينة البحث: اختار الباحثان العينة بالطريقة العمدية المتمثلة بلاعب نادي ديالى لرمي الرمح لسنة 2023، بلغ عددهم (6) رماة وأجرى الباحثان التجانس لهذه العينة في متغيرات العمر والعمر التريبي والطول والوزن الظاهري والانجاز باستخدام معامل الالتواء والجدول (1) يبين التوزيع الطبيعي للعينة.

جدول (1) يبين تجانس عينة البحث

ت	المتغير	وحدة القياس	س-	±ع	الوسيط	الالتواء
1	العمر	سنة	19.2	0.45	21	1.33-
2	العمر التريبي	سنة	7.45	3.23	7	0.41
3	الوزن الظاهري	كغم	72.4	3.5	70	1.2
4	الطول	متر	1.76	0.08	1.75	0.375
5	الإنجاز	متر	58.6	4.45	56	1.752

2-3 أدوات البحث وأجهزته ووسائل جمع البيانات:

2-3-1 أدوات البحث: (رمح قانونية ومختلفة الأوزان عدد 15 رمح، كاميرات عدد 3 نوع كاسيو سرعة الكاميرة من 120 إلى 1000 صورة/ثانية، حامل ثلاثي للكاميرة عدد 3، مقياس رسم، برنامج التحليل الحركي (Kinovea 0.8.7)، شريط قياس معدني بطول 50-100 متر، ميزان اليكتروني (ستاميتز) لقياس الكتلة والطول).

2-3-2 الأجهزة المستخدمة: (حاسبة محمول (لاب توب) نوع dell).

2-3-3 وسائل جمع المعلومات: (المصادر والمراجع العربية والأجنبية، المكتبة الافتراضية، شبكة المعلومات الدولية، التجارب الاستطلاعية، الملاحظة والتجريب، المقابلات الشخصية، البرمجيات الخاصة بالتحليل الحركي، الاختبارات والقياس).

2-4 الاختبارات والقياس:

2-4-1 قياس الوزن الظاهري (كتلة) للجسم: تم قياس الوزن الظاهري للجسم بواسطة ميزان طبي نوع (ketecto) بعد ان التأكد من دقته، إذ يقف المختبر فوق الميزان بوضع معتدل، وباستقامة، وحافي القدمين حتى يستقر المؤشر تماماً ، ويحسب كتلة الجسم لأقرب 4/1 كيلو غرام.

2-4-2 قياس الوزن الظاهري للجذع نسبة الى كتلة الجسم (بلال على احمد: 2014، ص83-84): تم قياس كتلة الجذع الحقيقية من خلال ضرب كتلة الجسم في الوزن النسبي للجذع وهي 43%، وتحسب بالكيلو غرام على وفق المعادلة التالية (محمد إبراهيم شحاته ومحمد جابر بريقع: 1999، ص31):

$$\text{كتلة الجذع} = \text{كتلة الجسم} \times 0.43$$

2-4-3 قياس كتلة الذراع نسبة الى كتلة الجسم (صريح عبد الكريم ووهبي علوان: 2007، ص234): تم قياس كتلة الذراع من خلال ضرب كتلة الجسم في الوزن النسبي الذراع المحددة وهي 6.5% من كتلة الجسم، وتحسب بالكيلو غرام على وفق المعادلة السابقة.

2-5 قياس المتغيرات الكينماتيكية: الاختبار الأساسي الذي تم استخراج المتغيرات الكينماتيكية منه هو اختبار الرمي الكامل بإعطاء (6) محاولات لكل رامي وتصوير الخطوة الأخيرة بكاميرا تصوير علمية سرعتها 1000 ص/ث، وثبتت سرعة الكاميرا على (210 ص/ث) باعتبار هذه السرعة تتوافق مع سرعة أداء اللاعب وسرعة الرمح عند الانطلاق، ووضع الباحثان هذه الكاميرا على الجانب الأيمن للرامي الذي يستخدم ذراعه اليمين والعكس صحيح كان بُعد عدسة هذه الكاميرا (7.10 متر) عن مسار الرامي في مجال الرمي وارتفاعها عن الأرض 1.12 متر، إذ تم تثبيت هذه المسافة من خلال التجربة الاستطلاعية بما يضمن وضوح الصورة وتكاملها، ووضعت الكاميرا الأخرى أمام مجال الرمي، وبنفس أبعاد الكاميرا الأولى لغرض تصوير حركة الرامي حول المحور العميق، إذ تم استخراج المتغيرات الكينماتيكية التالية، وكما يلي:

الموافق 2023/4/13، إذ قام بتثبيت أماكن الكاميرات في مواضعها وفقاً لمعطيات التجربة الاستطلاعية، وأعطى لكل فرد من أفراد العينة (6) محاولات وفق القانون الدولي لألعاب القوى وتم تصويرها جميعها، واعتمد الباحثان على أفضل محاولة من ناحية الانجاز لغرض تحليلها واستخراج المتغيرات الكينماتيكية الخاصة بالبحث وكما تم إيضاحها في المباحث السابقة.

7-2 إجراءات البحث الميدانية:

7-2-1 التدرجات الخاصة: اعد الباحثان تدريبات باستخدام المقاومات التي تضاف الى أجزاء الجسم وضمن الأداء المهاري ولأكثر من جزء لإمكان تطوير قوة العضلات العاملة في لحظة الدفع باستخدام أنوات تدريبية مساعدة، وأعطيت التدرجات بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد وبأسلوب التدرج التكراري، إذ تم التدرج بالكرات الطبية، ورماح مختلفة الأوزان والأطوال، وصناديق قفز مختلفة الارتفاعات، وحواجز منخفضة الارتفاعات، للتأثير في ردود أفعال الرامي وتطوير التوافق العضلي العصبي للعضلات العاملة، إذا تم تطبيق التدرجات في مرحلة الخطوة الأخيرة والرمي ومن أوضاع مختلفة لقدم الارتكاز باستخدام أسطح صغيره مائلة مختلفة الزوايا حتى يمكن من التأثير بشكل كبير على تطوير القوة والأداء المهاري ووضع القدم وتحديد مكانها قوة الضغط الذي يجب ان يسلطه الرامي في القدم والذي دائماً ما يختلف عند الرماة كنتيجة حتمية عند الارتكاز وفقاً لما يتميز به الرامي من قوة بعضلات الرجلين. وتعطى هذه التدرجات بفواصل يومين بين الوحدات التدريبية، وذلك للتأثير هذه التدرجات على الجهاز العصبي والعضلي.

وراعى الباحثان في ان تكون التدرجات ضمن الأداء المهاري وتوافق أقسام الحركة بما يضمن انسجاماً بين ايعازات الجهاز العصبي والجهاز العضلي تعاوناً كاملاً من الجهازين العضلي والعصبي لأداء هذه الحركات في أكثر من جزء من أجزاء الجسم في بأن واحد، التي تتطلب إدماج حركات الذراع الحاملة للرمح مع حركة الرجلين وفقاً لما يتطلبه الأداء المهاري، إذ تم تحديد الشدة التدريبية وفقاً لكتل أجزاء الجسم بالنسبة للأوزان المضافة لأجزاء الجسم.

2-5-1 زوايا الانطلاق والهجوم والاتجاه: تم قياس زاوية انطلاق الرمح من خلال تحديد مسار نقطة مركز كتلة الرمح قبل تركه يد الرامي والى لحظة ما بعد انطلاقه مع الخط المار من مركز كتلة الرمح الموازي للأرض قبل تركه يد الرامي. أما زاوية الهجوم فقد تم قياسها بعد تحديد الخط الطولي للرمح قبل تركه يد الرامي مع الخط الأفقي المار من مركز كتلة الرمح في نفس اللحظة. أما زاوية اتجاه الرمح فهي حاصل طرح زاوية الاتجاه من زاوية الانطلاق، يلحظ الشكل (1).



الشكل (1) يوضح زوايا الانطلاق والهجوم والاتجاه لحظة الانطلاق

2-5-2 تسلسل الزوايا المطلقة لأجزاء الجسم لحظة الرمي: تم استخراج الزوايا المطلقة لأجزاء الجسم المساهمة بالأداء لحظة الدفع وهي زاوية الساق وزاوية الفخذ وزاوية الجذع وزاوية العضد وزاوية الساعد، بعد تحديد المحاور الطولية لهذه الأجزاء مع المحاور السينية المار بمفاصل دوران هذه الأجزاء. يلحظ الشكل (2).



الشكل (2) يوضح الزوايا المطلقة لرامي الرمح لحظة الرمي

2-6 الاختبارات القبلية: بعد الانتهاء من إجراءات التجربة الاستطلاعية، اجري الباحثان الاختبارات القبلية في ملعب المركز التخصصي للموهبة الرياضية بالعاب القوى يوم الجمعة

الانطلاق مع زاوية انطلاق ومتى ما تطابق زاوية الهجوم مع زاوية الانطلاق فان ذلك يشير الى اتخاذ الرمح أفضل مسار له دون تشتيت بالقوى المبذولة عليه.

ويلاحظ ان ما حصل من تطور في زاوية الانطلاق وزاوية الهجوم والاتجاه بالاختبارات البعيدة له علاقة مباشرة بالزوايا المطلقة الحاصلة بأجزاء الجسم لحظة الانطلاق باعتبار ان اتجاه هذه الأجزاء يجب ان يكون بزوايا قريبه من زاوية الانطلاق للرمح لكي تسخر جميع زخوم وقوى أجزاء الجسم والمساهمة في تعزيز القوة المبذولة باتجاه مسار حركة واتجاه انطلاق الرمح بالاختبار البعدي، والذي يؤكد ذلك ان نسبة تطور الزوايا المطلقة كانت (0.28) وكان نسبة التطور في الفرق بين زوايا أجزاء الجسم المطلقة (بين أعلى قيمة واقل قيمه) هي (0.85) وهي نسبة تطور كبيرة تدل على ان أفراد عينة البحث قد تطورت أوضاع أجسامهم في هذه اللحظة وان هناك تطور في تحقيق زوايا أوضاع جيدة لأجزاء الجسم المساهمة في تطبيق القسم الرئيس للحركة (وضع الرمي النهائي) إي لحظة (الدفع) بما يؤمن للرامي الحصول على أفضل أداء مثالي لهذه الأجزاء بما يخدم الهدف من الحركة واستمرار السرعة وانتقالها الى الرمح لحظة الانطلاق بأعلى قيمة.

ونود ان نوضح هنا الى ان زاوية الاتجاه التي تم قياسها بالاعتماد على الفرق بين (زاوية الهجوم وزاوية الانطلاق) تمثل النسبة بين هاتين الزاويتين لحظة انطلاق الرمح وتعد من المؤشرات الميكانيكية المهمة التي ترتبط بالوضع الحقيقي لزوايا أوضاع الجسم العاملة في القسم الرئيسي عند أداء الرمي النهائي، وكلما كانت قيمة زاوية الاتجاه تقترب من الصفر فان ذلك يدل على تطابق كل من زاوية الهجوم مع زاوية الانطلاق وهو الذي يجب ان يتحقق من اجل النجاح في تحقيق أفضل مسار للرمح، ومن جهة أخرى يجب ان تكون قيم الزوايا المطلقة لأجزاء الجسم أيضا متقاربة مع بعضها وبقيم لا تختلف عن قيم زاوية الانطلاق لتحقيق نفس الهدف، وهذه الملاحظة تدل على ان اقتراب وتشابه قيم هذه الزوايا تشير الى ان الأداء في مفاصل وأجزاء الجسم باتجاه تحقيق أفضل المسار للرمي وتشير أيضا الى تطور مستوى الأداء لدى عينة البحث نتيجة تطور القوة اللحظية المنفصلة والمتصلة والتي يرتبط تنفيذها بقوة

2- 8 الاختبارات البعدي: بعد الانتهاء من التدرجات الخاصة قام الباحثان بإجراء الاختبارات البعيدة يوم السبت الموافق لتاريخ 2023/6/13، ووفق الاسلوب ذاته الذي استخدم بالاختبارات القبلية من ناحية الزمان والمكان ووقت التصوير.

2- 9 الوسائل الاحصائية: استخدم الباحثان الوسائل الاحصائية المناسبة ووفقا لبرنامج spss.

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3- 1 عرض الأوساط الحسابية ونسبة التطور

لمتغيرات الزوايا المطلقة في لحظة الرمي وتحليلها:

جدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات الزوايا لحظتي الارتكاز والدفع لعينة البحث

المتغير	وحدة القياس	الاختبار	س ⁻	±ع	مستوى التطور %
زاوية هجوم (مطلقة)	درجة	قبلي	56.833	3.600	0.155
		بعدي	48.000	1.897	
زاوية انطلاق (مطلقة)	درجة	قبلي	38.666	6.314	0.0169
		بعدي	39.333	0.816	
زاوية الاتجاه (نسبية)	درجة	قبلي	18.500	4.037	0.53
		بعدي	8.666	1.861	
متوسط الزوايا المطلقة لحظة الدفع	درجة	قبلي	58.666	2.581	0.28
		بعدي	42.166	3.311	
الفرق بين أعلى واقل قيم الزوايا المطلقة	درجة	قبلي	20	1.89	0.85
		بعدي	3	0.56	

نلاحظ ان قيم زاوية الهجوم (وهي زاوية مطلقة تمثل وضع الرمي النهائي قبل ترك الرمح يد الرامي لحظة الانطلاق) لعينة البحث قد تطورت بنسبة (0.155)، إذ يظهر ان قيم هذه الزاوية قد قلت بالاختبار البعدي عما كان عليه بالاختبار القبلي، واقتربت من قيم زاوية الانطلاق والتي هي أيضا (زاوية مطلقة) تمثل اتجاه مسار الرمح ما بعد لحظة الانطلاق والتي تطورت أيضا بشكل ملحوظ بالاختبار البعدي وهذا ما جعل أيضا ان يكون نسبة التطور بمتغير زاوية انطلاق الرمح (0.016) بالرغم من ان زاوية انطلاق الرمح بالاختبار البعدي كانت أعلى بدرجة واحدة عنها في الاختبار القبلي وهذا ما جعل أيضا ان تكون زاوية اتجاه الرمح بأقل ما يمكن بالاختبار البعدي وبنسبة تطور (0.50) إذا ان هذه الزاوية هي ناتج طرح زاوية الهجوم من زاوية الانطلاق، وبالتالي فان نقصان زاوية الاتجاه تشير الى تطابق زاوية الهجوم التي تمثل الوضع النهائي للرمح قبل

الاقترب يجب ان تكون مترابطة فيما بينها وصولا الى تحقيق أفضل سرعة بالخطوة الأخيرة للاقترب وكذلك التركيز الجيد على اتخاذ الزوايا الخاصة بالأداء في أجزاء الجسم (الزوايا المطلقة) والذي يجب ان يكون منسجم مع حالة توزيع الضغط والقوة على سطح القدم للرجل القائدة بما يضمن اقل تماس ممكن مع الأرض من اجل ان يكون هناك استمرار للسرعة دون أي قوى معيقة يمكن ان تحدث فيما لو كان الركض التماس بالقدم كاملا كقوى عزم الجاذبية أو الوزن أو الاحتكاك، إذ غالبا ما يبدأ تزامن حركة الذراع الحاملة للرمح عند لحظة الدفع عند سحبها للأمام مع تحقيق الزوايا الصحيحة في أجزاء الجسم حول محاور دورانها (المفاصل) بهدف تحقيق أفضل انسجام حركي لخدمة المسار النهائي للرمح والذي حتما يأتي من تطبيق القوة اللحظية الصحيح والفعال للحصول على هذا الانسجام الحركي العالي (كارل هاييزباورزفيلد (واتروت): 1985، ص618)، ومن ثم إكمال عملية الرمي بقوة وثبات واتزان عاليين للنجاح بالوصول أفضل مسافة أفقية. وهذا يعني الحصول على الوضع الميكانيكي الذي يؤهل الرامي لأداء الرمية بشكل أفضل وجيد. ولذلك حرص الباحثان على تدريب أفراد العينة على أداء تدريب القفزات بوزن الجسم وبوزن مضافة لأجزاء الجسم من اجل تعزيز القوة العضلية اللحظية وبأقل تماس للقدم مع الأرض وفقا للأداء المهاري مما سهل تطبيق القوة اللحظية بصورة صحيحة وفق زوايا الأداء المطلقة خصوصا عند الخطوة الأخيرة للاقترب التي تعبر عن السرعة النهائية التي يصل إليها الرامي قبل وضع الرمي النهائي للرمح.

ان تطبيق هذه الزوايا بثبات واتزان عاليين أهل الرامي لأداء الرمية بشكل أفضل وجيد. ولذلك حرص الباحثان على تدريب أفراد العينة على أداء تدريب مع تحقيق أفضل الزوايا بأجزاء الجسم وتطوير عزم القوة المطلقة لها من اجل الاقتصاد بالقوة العضلية اللحظية وبأقل تماس للقدم مع الأرض وفقا للأداء المهاري مما سهل تطبيق القوة اللحظية بصورة صحيحة خصوصا عند الخطوة الأخيرة للاقترب التي تعبر عن السرعة النهائية التي يصل إليها الرامي قبل وضع الرمي النهائي للرمح وهذا حتما له علاقة بتحسين تطبيق الخطوة الأخيرة للاقترب والذي يساعد في اتخاذ الزوايا الصحيحة والمناسبة لاستمرار هذه

الضغط بقدم الرجل الساندة، وبأقل زمن ممكن وبدون حدوث كبح كبير لقدم هذه الرجل، والذي هدف الباحثان الى تريبها بشكل مباشرة.

3- 2 نتائج الفروق بين الأوساط الحسابية لمتغيرات الزوايا في لحظة الرمي وتحليلها ومناقشتها:

جدول (3) يبين قيم (ت) والمعنوية للفروق بين الأوساط الحسابية القبلية والبعدي لمتغيرات الزوايا لحظة الرمي لعينة البحث

المتغيرات	ف	ع هـ	د ج	ت	مستوى الخطأ	الدلالة
زاوية هجوم	8.833	1.701	5	5.192	0.003	دال
زاوية انطلاق	0.666	2.498	5	0.267	0.800	غ دال
زاوية اتجاه	9.833	1.939	5	5.070	0.004	دال
متوسط الزوايا المطلقة لحظة الدفع	16.50	1.147	5	14.380	0.000	دال
الفروق بين أعلى وأقل قيم للزوايا المطلقة	17	2.728	5	6.230	0.000	دال

دال عند مستوى دلالة $0.05 \geq$

ظهرت فروق دالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية البعدية في متغيرات زاوية الهجوم وزاوية الانطلاق وزاوية الاتجاه، ومتوسط الزوايا المطلقة لحظة الدفع والفروق بين أعلى وأقل قيمة للزوايا المطلقة بقيم (ت) على التوالي (5.192، 0.267، 5.070، 14.380، 6.230) وكانت مستويات المعنوية جميعها اقل من مستوى الخطأ (0.05) ما عدا زاوية الانطلاق كانت قيمة (ت) اقل من مستوى الخطأ 0.05.

يلاحظ مما تقدم ان الفروق المعنوية التي ظهرت في المتغيرات كانت لصالح الاختبارات البعدية في هذه الزوايا، ويعزو الباحثان سبب في هذه الزوايا الى ان التريبات التي استخدم فيها الباحثان المقاومات مع الأداء المهاري واستخدام التغذية الراجعة التصحيحية المصاحبة ساهمت في تعزيز الإحساس بمجال حركة الذراع وأجزاء الجسم الأخرى وساعدت اللاعبين على تحقيقها بالشكل المناسب للأداء الفني الجيد وصولا الى تحقيق أفضل سرعة بأجزاء الجسم المساهمة (الذراع والذراع الرامية والرجل الدافعة ومصاحبة الدفع بالرجل الدافعة مع التركيز الجيد في توزيع الضغط والقوة على سطح القدم بما يضمن اقل تماس ممكن مع الأرض .

ان السرعة التي يكتسبها اللاعبون والأداء الفني الجيد لخطوات

تكون السرعة الزاوية للساعد حول المرفق بأعلى قيمة وذلك لان حركة الذراع تبدأ من مفصل الكتف فالعضد حول مفصل الكتف ثم الساعد حول مفصل المرفق والذي يعد من الأجزاء المهمة التي تعمل في ان تجعل اتجاه مسار الحركة صحيحا قدر الإمكان، فضلا عن ان الذراع يشكل مع باقي أجزاء الجسم، الكتلة المؤثرة في نقل الزخم الخطي إلى الأداة، ولا يمكن ان يتحقق هذا دون بذل قوة بالرجلين وبنفس الوقت التي يبدأ في الجذع بالحركة لينتقل إلى الذراع بانسيابية عالية، وان هذا التناسق بالحركة لا يمكن ان يتم دون ان يتخذ الجسم الزوايا المطلقة المناسبة لحظة الدفع (التمثل بوضع الساق والفخذ والجذع والعضد والساعد لحظة الدفع) من اجل تنفيذ هذه الحركات بما يتناسب مع المسار الحقيقي للحركة ولهذا فأن التدريب بالمتقلات يعد مهم جدا للوصول الى الوضع الميكانيكي الصحيح، إذ ان اللاعب يستعمل العضلات المادة للرجل الدافعة والعضلات المادة للجذع ثم العضلات المادة للذراع في تنفيذ حركة الدفع النهائي لرمي الرمح بالاتجاه المناسب، مما يتطلب ذلك منه ان يمتلك قوة وسرعة عاليتين ليحقق النجاح في تطبيق هذه المهارة.

4- الخاتمة:

من خلال هذه الدراسة توصل الباحثان الى عدة نتائج منها حصل تطابق في قيم الزوايا المطلقة لأجزاء الجسم التي ساعدت في تنفيذ القسم الرئيسي لحظة الرمي نتيجة التدرجات التي استخدم فيها الباحثان المقاومات مع الأداء المهاري واستخدام التغذية الراجعة التصحيحية المصاحبة مما عكس ذلك تحسن الأداء المهاري وحصل تطور في سرعة أجزاء الجسم الزاوية المساهمة (الجذع والذراع الرامية والرجل الدافعة) ومصاحبة الدفع بالرجل الدافعة مع التركيز الجيد في توزيع الضغط والقوة على سطح القدم بما يضمن أقل تماس مع الأرض، كما ان التركيز الجيد على اتخاذ الزوايا الخاصة بالأداء في أجزاء الجسم (الزوايا المطلقة) كان منسجم مع حالة توزيع الضغط والقوة على سطح القدم للرجل القائدة بما يضمن اقل تماس ممكن مع الأرض وفي ضوء النتائج يوصي الباحثان بإجراء التدريبات الخاصة بالمقاومات مع الأداء المهاري واستخدام

السرعة ونقلها الى الرمح (كنكر جي: 1999، ص 19). ان تطبيق التكنيك الجيد للزوايا يجب ان يتم بتوافق حركي موزون وسيطرة عالية خصوصا عند مدرج اليمينى إلى الأمام في بداية الخطوة والتي تأتي مترامنة مع مرجحة نراع الرمي للخلف، إذ يتم رجوع الرمح مع امتداد النراع للخلف (بسطويسي احمد: 1999، ص498). والتدريب المستمر دون انقطاع باستخدام الأوزان المضافة لأجزاء الجسم كل هذه الأمور جعلت منهم رماة جيدين في هذه الفعالية إذ ان تحقيق زاوية هجوم متطابقة قدر الإمكان مع زاوية الانطلاق يعد من العناصر المهمة في هذه الفعالية فضلا عن تطابق زوايا أجزاء الجسم المساهمة بالأداء لحظة الدفع الرئيس (لحظة رمي الرمح) جاء بشكل توافقي مع حركة المفاصل العاملة (الكتف والمرفق والوركين) ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى التدرجات التي طبقها الباحثان والتي ركز فيها الباحثان على تطبيق أداء الخطوة التي يأخذ فيها الرامي وضع النهى للخطوة الرابعة (خطوة التقاطع) لان هذه الخطوة تؤخذ على شكل تقاطع في الهواء لذلك فأنها تحتاج إلى تدريب جيد، يساعدهم في أداء فاعل للرجلين مع اخذ الجسم الوضع الجانبي ويؤكد (قاسم وآخرون) على ان عمل الرجلين الفعال والسريع يؤدي إلى قلة فترة الارتكاز أو التماس الأرض مما يساعد على إكساب الجسم التعجيل الكافي لأخذ الخطوة الرابعة (قاسم حسن حسين: 1989، ص393) مع التركيز على اتخاذ الوضع الصحيح للذراع الرامية والاستمرار في التدرج في السرعة دون انحناء الجسم إلى الأمام إذ يظل الكتف والذراع اليمنى (نراع الرمي) للخلف (محمد عثمان: 1983، ص115).

ومما تقدم يتضح للباحثين ان الاهتمام بتدريب هذه الزوايا سواء بوسائل مساعدة أو ضمن تدريبات المقاومات الخاصة بالمتقلات وفق الأداء المهاري مع التحكم بالوضع الميكانيكي للذراع الحاملة للرمح من اجل تسهيل اتخاذ هذه الزوايا وفق قيمها الجيدة والمطلوبة لتحقيق أفضل مسار للرمح من لحظة انطلاق. ساعد أيضا على تحقيق اقل فرق زاوية بين زوايا أداء أجزاء الجسم بقيمة اقل من (10 درجة) مما يعني ذلك تطابق الأداء لهذه الأجزاء قدر الإمكان مع زاوية انطلاق الرمح. فضلا عن ذلك، إن تطبيق حركة الدفع اللحظي لرمي الرمح، تتطلب ان

[6] بسطويسي أحمد، عباس أحمد؛ التدريب الازومتري: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1987.

[7] إلبلى زهران؛ الأسس العلمية والعملية للتمرينات الفنية: (جامعة حلوان، دار الفكر العربي، 2001)

[8] كارل هايبز بلورزفيلد (واتروت)؛ قواعد ألعاب الساحة والميدان، (ترجمة): قاسم حسن حسين وأثير صبري: (1985).

[9] بسطويسي أحمد؛ سياقات المضمار وسباقات الميدان -تعليم-تنكيك-تدريب: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).

[10] Hans-Joachim Menzel; BIOMECHANICS OF JAVELIN THROWING, pyl.AAF. 1998. Vol; 3. No;81. pp85

[11] George Liset: Sensory motor learning: Developing a kinaesthetic sense in the throws, "by, The IAAF technical quarterly(vol.21, n.1; March 2006), pp.51-56.

[12] Kine Sthtic :Muscle sense, the ability to feel movement of the body andlimbs, body awareness.2004, pp184 -185

التغذية لراجعة، يمكن ان يساهم في تحقيق التكامل بالأداء وزيادة كفاءة العضلات وتكيفها وفق الهدف من الحركة المطلوبة.

المصادر:

[1] بلال على احمد؛ تدريبات العزوم بدلالة النشاط الكهربائي للعضلات العاملة لمرحلة الرمي وأثرها في تطوير بعض القدرات البدنية والمنتغيرات الكينماتيكية وانجاز رمي الرمح: (كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد، 2014).

[2] محمد إبراهيم شحاته ومحمد جابر بريقع؛ دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي: (الإسكندرية، منشأة المعارف، 1999) .

[3] صريح عبد الكريم ووهدى علوان؛ اليوميكانيك الحيوي الرياضي: (بغداد، دار الغدير للطباعة، 2012).

[4] صريح عبد الكريم الفضلي؛ تطبيقات البيوميكانيك في التدريب والأداء الرياضي: (عمان، دار دجلة، 2010).

[5] عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي نظريات تطبيقات، ط1: (الإسكندرية، دار المعارف، 1994).

الملاحق:

ملحق (1) يوضح المنهاج التدريبي

الراحة بي المجاميع	المجاميع	الراحة	التكرار	الشدة %	مفردات التدريب	الوحدة التدريبية	الأسبوع	ت
3-4	2	6:1	4	80% من الوزن النسبي للرجلين	تدريبات القفز على حواجز واطئة بالرجلين معامع اوزان مضافة للرجلين	1	الأول	1
3-4	3	6:1	8	50% من وزن الجسم	تدريب بالإتقال للرجلين ثني ومد الركبتين على المولع	2		2
3-5	2	6:1	4	80% من وزن النسبي للزراعين	ركض على شكل تقاطع 30 متر مع اوزان مضافة للزراعين	3		3
3-4	2	6:1	5	80	نفسه التمرين السابق في (1) أعلاه	1	الثاني	4
3-4	3	6:1	10	50%	نفسه التمرين السابق في (2) أعلاه	2		5
3-5	2	6:1	5	80	نفسه التمرين السابق في (3) أعلاه	3		6
5	2	6:1	3	85	تدريبات القفز على مساطب بارتفاع 30 سم ومتباعدة بمسافة 1.5 م	1	الثالث	7
5	2	6:1	3	70	تدريبات كرات طبية بالرجلين والذراعين	2		8
5	2	6:1	3	85	ركض على شكل وثبات 40متر	3		9
5	2	6:1	4	88	نفسه التمرين في (7) أعلاه	1	الرابع	10
5	3	6:1	10	60%	نفسه التمرين في (8) أعلاه	2		11
5	2	6:1	4	88	نفسه التمرين في (9) أعلاه	3		12
6	3	8:1	10	90	الركض على مسطبة ثم النزول لأداء الخطوات الموزونة	1	الخامس	13
6	2	8:1	10	90	القفز على 6 حواجز بارتفاع 50 سم بالرجلين معا	2		15
6	3	10:1	3	95	نفسه التمرين في (13) أعلاه	1		السادس
6	3	10:1	10	70%	نفسه التمرين في (14) أعلاه	2	17	
5	4	5:1	8	85	رمي كرات طبية زنة 3 كغم بالذراعين على الجدار	1	السابع	19
6	3	5:1	10	85	القفز على 6 حواجز بارتفاع 60 سم بالرجلين معا مع مقننات بالرجلين	2		20
5	3	8:1	5	40% من وزن الجسم	تدريبات قفز بالحديد (بالمحل)	3		21
-	4	5:1	8	88	نفسه التمرين في (19) أعلاه	1	الثامن	22
6	3	5:1	2	85	نفسه التمرين في (20) أعلاه	2		23
5	3	8:1	5	50%	نفسه التمرين في (21) أعلاه	3		24

أثر التغذية الراجعة الآتية السمعية في بعض المتغيرات البيوميكانيكية وانجاز سباحة 25 متر حرة بأعمار (8-10) سنة

م.م خالد محمود ياسين¹

الجامعة المستنصرية/مديرية النشاطات الطلابية¹

(¹ Km77qi321@gmail.com)

المستخلص: كان الهدف من البحث هو معرفة التغذية الراجعة الآتية السمعية على بعض المتغيرات البيوميكانيكية وانجاز سباحة (25 متر) حرة على عينة مكونة من (18) سباحاً تم تقسيمهم إلى مجموعتين؛ مجموعة عددها (8) سباحاً لكل مجموعة (ضابطة وتجريبية) تلقت تغذية راجعة الآتية السمعية وأخرى ضابطة تعلم تقليدي و(2) للتجربة الاستطلاعية، تم استخدام كامرتين تصوير فيديو بتردد (25) صورة/ث على بعد (13.20 متر) على حافة عمودية على ماء السباحة الأولى تبع (8.20 متر) عن بداية المسبح من الناحية الأفقية، أما الثانية على بعد (16.60 متر) من بداية المسبح من الناحية الأفقية، إذ يتم تصوير كامل لمسار السباحة وبرنامج الحاسوب Kinovea لإجراء التحليل الحركي، وتكونت متغيرات الدراسة من زمن سباحة (25 متر)، ومعدل سرعة الزراعين، ومعدل لتردد الزراعين ومعدل ضرب الزراعين، وأشارت نتائج الدراسة أثر للتغذية الراجعة الآتية السمعية المعتمدة على التحليل الحركي دوراً في تحسين مستوى متغيرات الدراسة البيوميكانيكية في سباحة (25 متر) حرة لدى السباحين. وأن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين أفراد مجموعة التغذية الراجعة الآتية السمعية في تحسين متغيرات زمن أو سباحة (25 متر)، والمتغيرات البيوميكانيكية لمتغيرات البحث قيد الدراسة من معدل سرعة الزراعين ومعدل ترددها ومعدل ضرب الزراعين ولصالح أفراد سباحة لمجموعة التغذية الراجعة الآتية السمعية، وأوصى الباحث بضرورة استخدام نتائج التحليل الحركي لتقييم أداء السباحين سبحة (25 متر) حرة عند تقديم التغذية الراجعة الآتية السمعية للكشف عن أماكن ضعف في الأداء والعمل على تعديلها في سباحة (25 متر) حرة.

الكلمات المفتاحية: سباحة حرة- التغذية الراجعة الآتية السمعية- المتغيرات البيوميكانيكية.

1- المقدمة:

أو بالتالي تساعد على رفع مستوى الأداء في المهمات التعليمية اللاحقة، إذ أن التغذية الراجعة الآتية السمعية والتي لها صور متعددة حس بنوعية التقسيم فيها ومن الأنماط الشائعة للتغذية الراجعة الآتية بناءً على مصدرها: أما دور التغذية الراجعة الآتية السمعية التي هي المعلومات التي يشتقها الفرد من خبرة وأفعال تعليمها على نحو مباشر (شعور المتعلم باستجابته وتنمية آتية لأداء المهارة)، لذلك أن التغذية الراجعة الآتية السمعية وهي المعلومات التي يقدمها المعلم أو المدرب أنياً لتصحيح أداء المهارة إلى المتعلم بصورة لتعزيز الموقف أو المهارة بأي وسيلة لتصبح مسار الحركة للأداء وحسب زمن تقديمها ومرآحل أداءها (4: 715).

وتكمن أهمية البحث:

القيام بالتحليل للأداء الحركي وفق المتغيرات البايوميكانيكية للموهوبين وأداء السباحة (25 متر) حرة. وأيضاً تقديم التغذية الراجعة الآتية السمعية بالاعتماد على نتائج تحليل الأداء الحركي وفق المتغيرات البايوميكانيكية لمجموعة من عينة الموهوبين في تعلم للتغذية الآتية السمعية وللمجموعة الأخرى التي تؤدي بشكل تقليدي من خلال برنامج براعي الفروق الفردية بين السباحين من أفراد العينة.

وأيضاً الكشف عن مدى فعالية التغذية الراجعة الآتية السمعية المقدمة بالاعتماد على التحليل الحركي على بعض المتغيرات البايوميكانيكية لدى موهوبي السباحة الحرة لهذه الأعمار من أفراد العينة.

مشكلة البحث:

نظراً لتنوع أساليب التعلم الكثيرة والمتنوعة ومن الأمور المهمة التي يجب على المدرس والمدرّب الاهتمام وذلك للوصول إلى الغرض وتحقيق أهم الأهداف العملية التعليمية في الوصول إلى تعلم مهارات مختلفة ومتنوعة مع الأخذ بالنظر إلى مراعاة جانب الاختصار في الوقت والجهد، كما أن التعامل مع المرحلة العمرية في تعلم هكذا ضرب من الرياضات وخاصة السباحة للموهوبين كما هو الحال مع متعلمي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية في السباحة يحتاج إلى اهتمام جدي ومضاعف من أجل الوصول إلى خصوصية الأهداف المقصودة من العملية التعليمية، كما وأن تطبيق إلى مهارة حركية لا يكفي

كانت وما زالت الرياضة لما لها من سمعة في المحافل العالمية والدولية والقارية كونها عنصر التنافس والحصول على الانجازات وخاصة أنواع السباحة الكبيرة والمتعددة المسافات وطرق السباحة وأنواعها المتعددة كالسباحة الحرة والزحف على البطن، والسباحة الحرة، وسباحة الصدر، وسباحة الفراشة، وسباحة الظهر، إذ تكون هذه السباقات في السباحة لمرآحل عدة منها مرحلة البدء، ومرحلة السباحة، ومرحلة الدوران، ثم مرحلة النهاية. والتي لها الدور الكبير أداء مرحلة التعلم. ومن ذلك تتشكل مهارات السباحة الحركات للزراعين والرجلين المتكررة والتي تعتمد على التوافق الحركي عند عملية الانقباض المتتالي للعضلات، إذ أن التوافق الحركي العالي و الإحساس به يعمل على توفير من جهد السباح (1: 11)، إن الاستخدام الفعال والمؤثر لأنواع القوة العضلية المنتجة يشكل الأداء الحركي الجيد من خلال تقليل الجهد حدود مقاومة الماء واحتكاك جسم السباح، والمساعدة في الاندفاع عبر الماء بشكل أسرع (2: 121).

وتعد التغذية الراجعة الآتية السمعية إحدى عمليات التقييم التكويني البنائي من عناصر التعلم المؤثر وفعال، إذ أشارت الدراسات العلمية الحديثة التي بحثت في عناصر التعلم الفعال المهمة إلى أهمية التغذية الراجعة الآتية السمعية المقدمة للسباح، إذ تلعب دوراً فعالاً في اكتساب المهارات الرياضية، فضلاً عن نوع التغذية الراجعة الآتية السمعية وكميتها ودرجة عموميتها أكبر التأثير في تحقيق أهداف التعلم من وقت لآخر (3: 320).

ومن ذلك يلعب الدور الذي تقدمه التغذية الراجعة الآتية السمعية في التعليم ينطلق من مبادئ النظريات الارتباطية والسلوكية التي تؤكد على حقيقة أن الفرد يقوم بتغيير سلوكه إذ تقوم بتزويد المتعلم عند أداء المهارة بواسطة المدرّب أو الموجهة أثناء أو بمعلومات تفصيلية لطبيعة المهارة أو الحركة التي تعلمها عندما يعرف نتائج سلوكه وفق التصحيح بنفسه للمهارة، كما تؤكد تلك النظريات على الدور التعزيزي للتغذية الراجعة الآتية السمعية، وأنها تعمل على استثارة دافعية الآتية للمتعم، وتوجيه طاقاته نحو التعلم الآتية، كما أنها تسهم في تثبيت المعلومات وترسيخه

البايوميكانيكية في السباحة (25 متر) لدى المجموعة التجريبية لدى المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية ولصالح الاختبار البعدي.

2-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لأثر التغذية الراجعة الآتية السمعية بالأسلوب التقليدي على بعض المتغيرات البايوميكانيكية وانجاز سباحة (25 متر) حرة المجموعة الضابطة لدى موهوبي المركز ولصالح الاختبار البعدي.

مجالات البحث:

المجال البشري: سباحو المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية من الموهوبين بأعمار (8-10) سنة.

المجال الزمني: للمدة من 2023/4/26 ولغاية 2023/6/25.

المجال المكاني: القاعة المغلقة للمركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية- مسبح الشعب الدولي.

تحديد المصطلحات:

المتغيرات البايوميكانيكية: وهو ما يتناوله التحليل الكينماتيكي النواحي الوصفية المجردة من حيث مساراتها الهندسية والزمنية، فضلاً عن دراسة متغيرات الإزاحة والسرعة والتعجيل وغيرها في المتغيرات سواء الخطية أو الزاوية والعلاقة التي تربط هذه المتغيرات مع بعضها البعض (8: 6).

التغذية الراجعة الآتية السمعية: التي تتوفر وتعطي أثناء تعلم المهارة مع مراعاة أنه لا بد من التصحيح عند ورود الأداء الخاطئ. وتعد التغذية الراجعة المترامنة بمثابة مراجع لتصحيح دائم بواسطة الخلايا العصبية الحركية الموجودة بالألياف العضلية مما يؤثر في استمرارية التصحيح والتقدم والتعلم وثم إعطاء التغذية الراجعة المترامنة عن طريق الأداء الوضع الصحيح أو عن طريق الكلام. إذ يخبر المدرب أو المدرس المتعلم عن الأخطاء في أدائه في وقت يجري فيه المتعلم تطبيقات المهارة والحركة، وتستخدم التغذية المترامنة أو الآتية السمعية في الفعاليات الرياضية التي تستغرق ليست بالوقت القصير وكذلك في الفعاليات التي تتميز بالسرعة الكبيرة ومنها رياضة السباحة (10: 122).

وحده ولا بد أن يكون مصحوباً بعمليات التصحيح وفق تعلم أي التغذية الراجعة الآتية السمعية لأداء أمثل للمهارات من خلال المعلومات المتوفرة للمتعلم عن طريق الوسائل التعليمية المختلفة، ويشير (أحمد، 1996) "بأنه عن طريق التغذية الراجعة الآتية السمعية يمكن للمتعلم لم تحديد نتائج سلوكه الحركي وفق تصحيح مسار الحركة وتقويمها وتعديلها، وبذلك يمكن الاستفادة من تلك التعديلات والتغيرات للوصول لمستوى أفضل (5: 132)، كما "إن استخدام الوسائل التعليمية المختلفة في مجال التعليم والتدريب يعد من العوامل المؤثرة المساعدة في زيادة فاعلية التدريس و الترتيب، وتساهم إسهام كبيراً في رفع مستوى التعلم " (6: 63) وأشارت العديد من الدراسات بتأثير التغذية الراجعة الآتية السمعية بأشكالها المختلفة على تحسين مستوى الأداء الحركي من قبل السباح (7: 565)، و(النداف، 2003) و(الكريمين، 8: 93)، ومن خلال عمل الباحث في مجال التعلم للسباحة في المسابح في مجال التدريس والنشاطات الطلابية في الجامعة المستنصرية وأثناء الحضور والتحكم للسباحة تم ملاحظة أن اكتساب الموهوبين لمهارات السباحة الحرة لم يصل للمستوى المطلوب بالرغم من تقديم أنواع مختلفة من التغذية الراجعة الآتية السمعية لاعتمادها على حاسة السمع في التصحيح عند الأداء الخاطئ والتي يمكن أداء الأخطاء الحركية وعدم معرفة القصور في المتغيرات البايوميكانيكية التي يمكن أن تظهر من خلال التحليل الحركي لتقديم التغذية الراجعة الآتية السمعية المناسبة في الأداء الحركي للسباحة الحرة؟

أهداف البحث:

1-أن التغذية الراجعة الآتية السمعية على وفق المتغيرات البايوميكانيكية لموهوبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية.

2-معرفة الفرق بين أثر التغذية الراجعة الآتية السمعية والتقليدية على بعض المتغيرات البايوميكانيكية في الاختبارات البعدية للمجموعتين والإنجاز وسباحة (25 متر) حرة لدى أفراد العينة.

فرضيات البحث

1-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للتغذية الراجعة الآتية السمعية في بعض المتغيرات

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: تم استخدام المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية ذو الاختبار القبلي والبعدى.

2-2 عينة ومجتمع البحث: تكون مجتمع البحث من سباحي المركز الوطني وعددهم (18) وتم اختيارهم بالطريقة العمدية من سباحي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بأعمار (8-10) إذ تكونت العينة من (16) سباحاً، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين (ضابطة وتجريبية)، عدد أفراد المجموعة (8) سباحاً تلقت التغذية التقليدية المتبعة، أما عدد أفراد المجموعة الثانية التجريبية (8) سباحاً تلقت التغذية الراجعة الآتية السمعية، وتم استبعاد (2) لأجراء التجربة الاستطلاعية ومن خارج عينة البحث ومن مجتمع الأصل . والجدول (1) يبين وصف لأفراد عينة البحث.

الجدول (1) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وأعلى وأقل قيمة للوزن والطول والعمر لدى أفراد عينة البحث

المتغير	س	ع	معامل الالتواء
الوزن/كغم	8.13	1.16	1.21
الطول/سم	1.21	6	111
العمر/ سنة	10.14	1.23	1.21
العمر التدريبي	1.13	3.3	0.13

الجدول (2) يبين تكافؤ العينة في متغيرات البحث والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) لمتغيرات البحث في الاختبار القبلي لدى أفراد عينة البحث

ت	المتغير	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة T	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س		
1	معدل عدد ضربات الذراعين 25م (ضربة)	3,78	22,59	3,15	22,54	0,46	0,67
2	معدل تردد ضربة الذراعين (ضربة/ 25م)	0,12	0,68	0,11	0,58	0,9	1,01
3	معدل سرعة ضرب الذراعين ل(25م/ثا)	5,02	22,4	3,44	22,8	0,25	0,84
4	انجاز سباحة (25م (ثا)	5,02	29,54	4,48	28,08	0,34	0,9

2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

2-3-1 وسائل جمع المعلومات: (المصادر العربية والأجنبية، شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).

2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

(كاميرات تصوير فيديو (Digital) من نوع (Sony) بتردد (25) صورة/ثانية عدد (2)، شريط لقياس (متر)، مكعب معياري بطول (1) متر مصنوع من البلاستيك كمرجعية للتصوير، برنامج للتحليل الحركي نوع Kinovea يتمتع بالصدق والثبات والموضوعية، والمستخدم في دراسة (11: 315).

2-4 التجربة الاستطلاعية: تم إجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2023/4/27 على مسبح الشعب الاولمبي على عينة مكونة من (2) سباحاً لسباحة (25 متر) حرة بنجاح وهم من لم يكونوا من ضمن أفراد العينة الأصلية، وقد هدفت التجربة الاستطلاعية إلى:

- 1-التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة في البحث.
- 2-تحديد المتغيرات البيوميكانيكية التي يمكن قياسها بدقة من أعلى الماء باستخدام كاميرات التصوير.
- 3-تعرف على أبعد وأقرب مسافة يمكن أن توضع فيها كاميرات التصوير، بحيث تستطيع من خلالها استخدام قيم متغيرات البحث بدقة.
- 4-التعرف على ملائمة خلفية التصوير لعملية التحليل.
- 5-التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات، والبرامج المستخدمة في التصوير والتحليل.
- 6-وضع محاور برنامج التغذية الراجعة الآتية السمعية المناسب للسباحة الحرة والملائم لأفراد عينة البحث وإمكانيات التحليل الحركي المناسبة.

2-5 الاختبارات الخاصة بالبحث:

-التغذية الراجعة الآتية السمعية التجريبية:
-التغذية الراجعة التقليدية الضابطة:

أولاً: لاختبار الأول: اختبار سباحة (25) متر: يحسب زمن سباحة حرة من البداية حتى نهاية سباحة (25 متر) ويقاس لأقرب جزء من الثانية.

ثانياً: معدل عدد ضربات الذراعين لـ (25 متر): المتوسط الحسابي لعدد دورات الذراعين التي تشمل مرحلة السحب والتغطية أول (25 متر)، وتقاس بالضربة.

ثالثاً: معدل تردد ضربة الذراعين: ويحسب من خلال تقسيم عدد

(Show) بالنسبة لأفراد مجموعة التغذية الآتية السمعية للمجموعة التجريبية ومن ثم تصحيح أدائه، تم شرح عن الأداء المثالي له في تكتيكة، إذ تكون البرنامج من المفردات التالية:
- حر كات الزراعين في السباحة الحرة والأداء.

- حركة الرأس والتنفس في السباحة الحرة في الأداء المثالي.

- وضوح الجسم في السباحة الحرة في أدائه المثالي.

- التوافق بين أجزاء الجسم في السباحة الحرة أثناء الأداء.

- توزيع الجهد لأداء سباحة (25 متر) أثناء حركات وسرعة الزراعين وترددتها ومعدل ضرباتها.

2- 8 الاختبار البعدي لأفراد العينة: تم التصوير سباحة

حرة بالاستعانة بالسباحين، وتم استخدام كاميرات تصوير عدد (2)، والتي تم تصوير الاختبار البعدي يوم 2023/6/25. إذ كانتا على بعد (13.20 متر) من ناحية عمودية على مسار السباحة، وتبعد الكاميرة الأولى (8.20 متر) عن بداية المسبح من ناحية أفقية، والكاميرة الثانية تبعد (16.60 متر) عن بداية المسبح من ناحية أفقية حتى يتم تصوير كامل مسار السباحة. في البداية تم تصوير مرجعية التصوير، ثم تم تصوير كل سباح أثناء سباحته لمسافة (25 متر) حرة في الاختبار البعدي. وقد تم استخدام برنامج التحليل الحركي (Kinovea) لاستخراج المتغيرات البيوميكانيكية في الدراسة لأفراد العينة وهي (انجاز سباحة (25) متر حرة ومعدل ضربات الزراعين وسرعة ضرب الزراعين ومعدل تردد الزراعين.

2- 9 الوسائل الإحصائية: تم استخدام البرنامج الإحصائي

SPSS لاستخراج نتائج الاختبارات قيد الدراسة: (معامل الارتباط بيرسون، اختبار (T) لدلالة الفروق، اختبار (T-test).

ضربات الزراعين على زمن سباحة حرة لمسافة 25 متر الزمن
(تردد ضربات الزراعين = عدد ضربات الزراعين ÷ الزمن)
لياً : معدل سرعة ضرب الزراعين، سرعة ضرب الزراعين =
ثانية جزء من الثانية.

2- 6 الاختبار القبلي: تم إجراء الاختبار القبلي في مسبح

الشعب الأولمبي بإشراف مدرب السباحة، إذ تم تصوير أفراد عينة البحث يوم 2023/4/25 بعد أن تم تعليم أفراد عينة البحث سباحة (25 متر) حرة التي تعد من ضمن متطلبات مراحل تعلم السباحة لأفراد العينة. وتم تحليل المتغيرات البيوميكانيكية لديه موفق التغذية الراجعة الآتية السمعية بعد وضع الكامرات عدد (2) الأولى على بعد (13.20 متر) من حافة عمودية على مسار السباحة وتبعد (8,20م) عن بداية المسبح من الناحية الأفقية وأما الثانية على بعد (16.60 متر) من بداية المسبح من الناحية الأفقية حتى يتم التصوير كامل لمسار السباحة للمجموعة التجريبية عن الأداء بشكل عام أولاً؛ ثم لكل سباح بشكل فردي بالاعتماد على ما لديه في المتغيرات قيد الدراسة. إذ تم استخدام جهاز العرض (Data show) لتقديم التغذية الراجعة الآتية السمعية للمجموعة التجريبية عن الأداء يوم 2023/5/3 لمدة 30 دقيقة، ثم التطبيق العملي لمدة (45) دقيقة، أما بالنسبة لأفراد مجموعة التغذية الراجعة التقليدية للمجموعة الضابطة فكان في يوم 2023/5/4 لمدة 30 دقيقة أيضاً، ثم التطبيق العملي لمدة (45) دقيقة.

2- 7 وحدات البرنامج التعليمي للتغذية الراجعة الآتية

السمعية للمجموعة التجريبية: بعد أخذ رأي الخبراء والمختصين في هذا المجال، ينظر الملحق (1)، تم وضع برنامج للتغذية الراجعة الآتية السمعية لمدة (30) دقيقة بواقع وحدتين تعليميتين، ثم يليه التطبيق العملي لمفردات البرنامج لمدة (45) دقيقة، واعتمد فيه إعطاء تغذية راجعة آتية بتصحيح الأداء آتياً للعينة أثناء عملية التعلم عن أداء السباحة الحرة بشكل عام، ثم عن أداء كل سباح بشكل خاص بناء على نتائج التحليل في الاختبار القبلي، بالنسبة لإفراد مجموعة التغذية الراجعة الآتية السمعية، تم عرض فيديو لهم عن مفردات الأداء المثالي ومقارنتها بأداء السباح وتصحيح أدائه باستخدام (Data

وأحمد بني عطا، (2006) (14: 65).

للتحقق من فرضية الدراسة الثانية والتي تنص (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لأثر التغذية الراجعة الآتية السمعية على بعض المتغيرات في السباحة لمسافة (25 متر) حرة لدى السباحين ولصالح الاختبار البعدي لأفراد العينة.

الجدول (4) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) لدلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات البحث لمجموعة أفراد التغذية الراجعة الآتية السمعية للمجموعة التجريبية

ت	المتغير	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T	مستوى الدلالة	الدلالة
		ع	س	ع	س			
1	عدد ضربات الفراعين لـ 25 متر سباحة (ضربة)	3,12	20,4	2,11	21,4	6,3	* 0,003	معنوي
2	سرعة معدل ضربات الفراعين لـ (25م) (ضربة)	4,43	19,8	4,2	21,5	4,3	0,02	معنوي
3	معدل تردد ضربة الفراعين (ضربة/ثا)	0,13	0,71	0,14	0,69	4,8	*0,003	غير معنوي
4	زمن سباحة 25 متر (ثانية)	5,2	29,54	4,48	28,8	8,8	*0,010	معنوي

تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) (Paired t-Test) لدلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات الدراسة والجدول (4) يوضح ذلك. يتضح من خلال الجدول (4) أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \geq 0.05$ بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي لدى أفراد المجموعة التي تلقت التغذية الراجعة الآتية السمعية في متغيرات الدراسة البيوميكانيكية بالسباحة الـ (25) متر حرة لدى السباحين. والإشارة السالبة تدل على أن هناك نقصاً في الزمن إذ كلما قل الزمن تحسن الانجاز، أما معدل الضرب للفراعين لسباق الـ (25 متر) نتج عنه أن عدد ضربات الفراعين لطول سباحة (25 متر) كان متوسط عدد ضربات الفراعين دليل على أن هناك تحسناً في متوسط طول ضربة الفراعين لدى أفراد هذه المجموعة (19.8) ضربة إلى (21.5) ضربة في الاختبار البعدي عن القبلي وهذه الزيادة في طول ضربات الفراعين قد تكون سلبية لأنها أدت إلى نقصان في متوسط تردد ضربات الفراعين بـ (4.2) ضربة/ث لدى أفراد هذه المجموعة، إذ قام السباح بزيادة طول ضربة فراغيه على حساب تردد ضربة فراغيه ويمكن الاستدلال عليها من خلال معادلة (السرعة = طول الضربة × تردد الضربة) ولكن من المهم عدم المبالغة بزيادة طول ضربة الفراعين على

3- عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها:

الجدول (3) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) لدلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات البحث لمجموعة الضابطة للأسلوب التقليدي

ت	المتغير	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T	مستوى الدلالة	الدلالة
		ع	س	ع	س			
1	عدد ضربات الفراعين لـ 25 متر سباحة (ضربة)	3,79	22,59	4,02	21,3	5	*0,003	معنوي
2	سرعة معدل ضربات الفراعين لـ (25 متر) (ضربة)	4,02	22,4	3,26	21,11	7,4	0,01	معنوي
3	معدل تردد ضربة الفراعين لـ (ضربة/ثا)	0,21	0,71	0,11	0,69	0,7	0,49	غير معنوي
4	زمن سباحة 25 متر (ثانية)	3,44	29,10	3,42	29,7	10	* 0	معنوي

يتضح من خلال الجدول (3) أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(0.05 \geq a)$ بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي لدى أفراد المجموعة التي تلقت التغذية الراجعة الآتية السمعية في جميع متغيرات الدراسة بالسباحة (25 متر) حرة لدى السباحين باستثناء متغير معدل تردد ضربة الفراعين إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة وهي (0.7) أقل من قيمة (ت) الجدولية، وقد ظهر تحسن بالاختبار البعدي عن الاختبار القبلي في زمن انجاز السباحة الحرة في سباحة (25 متر) بمتوسط قيمته (29.54) ثانية، ويعزو الباحث سبب ذلك إلى استغلال أفراد المجموعة مسافة السباحة في بذل القوة مع توزيع المجهود من دون الوصول إلى حالة التعب. أما في الاختبار القبلي وهذه الزيادة في طول ضربات الفراعين ممكن أن تكون سلبية إذا أدت إلى نقصان في متوسط تردد ضربات الفراعين لكن لدى أفراد هذه المجموعة لم يكن هناك تغير في تردد ضربات الفراعين مما يدل على التحسن في متوسط طول ضربات الفراعين إيجابياً، إذ أشار (العطيات، 2003) (12: 211) بضرورة الاهتمام بإيجاد علاقة مثلى لكل سباح بين تردد وطول ضربة الفراعين، هذا ويضيف خلفية صحيحة ومعرفة النقاط التي يجب أن يركز عليها السباح أثناء عملية التطبيق، وهذا اتفق مع أشار إليه (حوار وعرابي، 1999) (13: 437)، كما يساعد في الاستخدام الفعال والمؤثر للقوة العضلية المنتجة لتشكيل أداء حركي جيد من خلال تقليل حنود مقاومة الماء واحتكاك جسم السباح والمساعدة في الاندفاع عبر الماء بشكل أسرع وهذا اتفق مع ما أشار إليه كل من (عماد عبد الحق،

لكشف أماكن الضعف في الأداء وتقديم الحلول المناسبة لها.

4- الخاتمة:

في ضوء نتائج الدراسة تم التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

1- أن للتغذية الراجعة الآتية وفق أداء التحليل الحركي دوراً في تحسين مستوى متغيرات الدراسة البايوميكانيكية في سباحة (25 متر) حرة سباحين المجموعة التجريبية.

2- أن للتغذية الراجعة الآتية وفق أداء التحليل الحركي التي كان لها دور في تحسين مستوى متغيرات قيد الدراسة في سباحة (25 متر) حرة لدى السباحين باستثناء متغير تردد ضربات الزراعين للمجموعة التجريبية.

3- هناك تفوق لأفراد مجموعة التغذية الراجعة الآتية السمعية على أفراد مجموعة التغذية التقليدية للمجموعة الضابطة في تحسين المتغيرات البايوميكانيكية لزمناً سباحة (25 متر) حرة، ومعدل ضرب الزراعين وسرعة ضرب الزراعين ومعدل تردد ضرب الزراعين للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة.

وفي ضوء ما توصلت إليه نتائج البحث يوصي الباحث بما يلي:

1- استخدام التغذية الراجعة الآتية السمعية والتي تعطي لتصحيح الأداء في العملية التعليمية في مراحل تعلم السباحة وبهدف مساعدة السباح في فهم وأداء مهارات السباحة الحرة.

2- استخدام نتائج التحليل الحركي عند تقييم السباحين عند إعطاء التغذية الراجعة الآتية السمعية وفق الأداء للمهارة سواء كانت للكشف عن أماكن ضعف في الأداء والعمل على تعديلها آنياً .

3- ضرورة توفير الوسائل التعليمية، وأجهزة التحليل الحركي المختلفة التي تساهم في تقديم معلومات التغذية الراجعة الآتية السمعية لتحسين مستوى التعلم مهارات تعلم السباحة الحرة.

4- إجراء دراسات مشابهة على أنواع أخرى من السباحات، ومتغيرات البايوميكانيكية مناسبة لكن وعب استخدام وسائل تحليل حركي مختلفة.

حساب تردد ضربة الزراعين حتى لا يؤثر على متغير السرعة فقد تحسن بمتوسط (2.11) م²/ثا لدى أفراد هذه المجموعة. فالتغذية الراجعة الآتية السمعية تكون من خلال استخدام طرق ووسائل مساعدة مصاحبة لممارسة متكررة تركز على التقييم والتعديل الآتي المصاحب للأداء. وتعد التغذية الراجعة الآتية السمعية من عناصر التدريب الفعال المهمة.

الجدول (5) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) لدلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات البحث لمجموعة أفراد التغذية الراجعة التقليدية للمجموعة (الضابطة والتجريبية)

ت	المتغير	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة T	مستوى الدلالة	الدلالة
		ع	س	ع	س			
1	عدد ضربات الزراعين لـ 25م سباحة (ضربة)	21,3	4,02	21,4	2,11	0,46	0,067	معوي
2	سرعة معدل ضربات الزراعين لـ (25م) (ضربة)	21,11	3,26	21,5	4,2	0,9	1,01	معوي
3	معدل تردد ضربة الزراعين (ضربة/ثا)	0,69	0,11	0,69	0,14	0,25	0,84	غير معوي
4	زمن سباحة 25م (ثانية)	29,7	3,42	28,8	4,48	0,34	0,9	معوي

يتضح من خلال الجدول (5) وجود فروق بين أفراد مجموعتي التغذية الراجعة الآتية السمعية والتقليدية ظاهرة ولكنها غير دالة إحصائياً عند مستوى ($a \geq 0.05$) في ثلاثة متغيرات ولصالح التغذية الراجعة الآتية السمعية في متغير عدد ضربات الزراعين وتساها مع تردد ضربة الزراعين التي لها علاقة طردية في تحسين سرعة السباحة على وفق معادلة (السرعة = طول ضربة الزراعين × تردد ضربة الزراعين)، وأكد (بيردو وآخرون، 2009) (Perdo, et al., 2009)،

أن سرعة السباحة تتحدد بالعديد من المتغيرات الميكانيكية التي يجب ضبطه الزيادة سرعة السباح، فضلا عن خلال مشاهدة الأداء المثال يساعد السباح في تكوين إحساس داخلي بالحركة لتقويم أدائه ومكنه من توزيع جهده على مسافة السباحة من دون حدوث التعب في مراحل مبكرة من مسافة السباحة، لذلك كان للتغذية الراجعة الآتية السمعية والتقليدية دور في تحسين أداء السباحين في السباحة الحرة وفي بعض المتغيرات البايوميكانيكية بالسباحة (25 متر) حرة، وهذا اتفق مع ما أشار إليه، إذ أن للتغذية الراجعة الآتية السمعية دوراً في اكتساب الأداء الحركي الجيد والتقليل من الأخطاء التي يمكن أن تحدث نتيجة التعلم وكذلك تساعد في تحسين مستوى الأداء وعلى المدرس والمدرّب الاعتماد على مرجعية علمية يكون أساسها التحليل المنطقي

[18] فداء مهييار؛ دراسة مقارنة لبعض المتغيرات الميكانيكية وعلاقتها بالإنجاز لسباحة المسافات القصيرة (حرف على البطن) لفتتي الشباب والمتقدمين: (أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، العراق، 1998).

المصادر:

- [1] فاضل الأزريرجاوي؛ **أسس علم النفس التربوي**: (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999).
- [2] مروان إياهم؛ **أسس علم الحركة في المجال الرياضي**: (عمان، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع).
- [3] ختام أي؛ تأثير التغذية الراجعة المرئية في تعلم مهارة الدفاع بالغطس في الكرة الطائرة لدى طلاب كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية: (مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية) مجلد 25 (3)، 2011)، ص 657-688.
- [4] سارة البيه؛ تأثير تدريبات الأداء الفني على متغيرات بيوميكانيكية مختارة ومستوى الأداء في سباحة الصدر: (رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، 2003).
- [5] نامر جرار وسميرة عوابي؛ أثر تكنولوجيا المعلومات والاتصالات على المخرجات التعليمية في سباحة الزحف على الظهر لطلاب كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية: (مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، مجلد 24 (5)، 2010)، ص 1470-1437.
- [6] صادق الحايك، وكاشفايد؛ أثر تعلم بعض مهارات السباحة باستخدام الشبكة العنكبوتية على وجهة نظر طلبة كلية التربية الرياضية نحوها، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، مجلد 22 (2)، 2008، ص 411-436.
- [7] طلحة حسام الدين؛ **علم الحركة التطبيقي**: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998).
- [8] مفتي إبراهيم حماد؛ **التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة**: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2001).
- [9] علي سلوم جواد الحكيم؛ التحليل الميكانيكي لبعض المتغيرات في مهارة المستقيم والقوس الواطىء: (أطروحة دكتوراه، جامعة البصرة، كلية التربية الرياضية، 1997).
- [10] بهاء توفيق النقة؛ التحليل البيوميكانيكي ثلاثي الأبعاد لأدائين في سباحة الصدر التوجيهية: (رسالة دكتوراه غير منشورة، الجامعة الأردنية، كلية التربية الرياضية، 2007).
- [11] أسامة كاملو انب؛ **تعليم السباحة**: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).
- [12] سمير عبد الله رزق؛ **الموسوعة العلمية لرياضة السباحة**: (عمان، الأردن، 2003).
- [13] عماد عبد الحق؛ الطريقة العلمية الحديثة في انتقاء ناشئ الجمناز: (مجلة جامعة النجاح للأبحاث (أ) للعلوم الإنسانية، المجلد 13 (1)، 1999)، ص 51-90.
- [14] عماد عبد الحق، وأحمد بني عطا؛ اثر التغذية الراجعة الفورية والموجلة على تحسين الأداء لمهارتي الوقوف على اليدين ومهارة الشقلبة الجانبية على بساط الحركات الأرضية: (مجلة جامعة النجاح للأبحاث العلوم الإنسانية، المجلد 20 (3)، 2006)، ص 715-730.
- [15] محمد علي القط؛ **السباحة بين النظرية والتطبيق**: (الزقازيق، مكتبة العزيزي للكمبيوتر، 1998).
- [16] أحمد ثامر محسن؛ دراسة مقارنة لبعض المتغيرات البيوميكانيكية المؤثرة في حركة التراجعين وعلاقتها بإنجاز سباحة 50 متر حرة (حرف على البطن) للرجال: (أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، العراق، 2008).
- [17] رشا محمد؛ التصور العقلي وتأثيره على زمن الأداء للناشئين في السباحة: (رسالة ماجستير غير منشورة، القاهرة، 2001).

الملاحق:

الملحق (1) يوضح أسماء السادة الخبراء والمختصين

ت	الاسم الثلاثي	التخصص الدقيق	مكان العمل
2	أ.د. إخلاص أحمد دحام	فلسفة سباحة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية
3	أ.م.د. وسام صاحب حسن	فلسفة سباحة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية
3	م. عمر مزهر الفتيان	تعلم سباحة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية

ملحق (2) يوضح أنموذج لمنهج أثر التغذية الراجعة الآتية السمعية قيد البحث

أجزاء الوحدة	الزمن	الغرض	الأدوات	التشكيل	الإجراءات
الجزء التمهيدي	10د	الإجماء	حوض سباحة	xxx	تسجيل الحضور وتحضير الأدوات وتهيئة الأجهزة والأدوات الرياضية والتأكيد على وقوف السباحين بشكل منظم
الجزء الرئيسي	25د		طوفات للسباحين ساعات توقيت فريق عمل مساعد	xxx	إحماء كافة أجزاء الجسم خاصة الذراعين والرجلين بصورة خاصة. شرح المنهج التعليمي للتغذية الراجعة الآتية وفق الأهداف والمتطلبات وفق مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب مع مراعاة أداء المهارات السابقة خاصة التأكيد على أداء الساقين والذراعين وفق متطلبات البرنامج المعد. وللتكرارات وزمن الراحة بين المراجع والشدة المطلوبة وفق معطيات التكرار وزمن الراحة بين التكرارات وبين المراجع.
الجزء الختامي	10د			xxxxx xxxx xxxx	يشمل ألعاب صغوة، استرخاء، الخروج من الحوض واخذ دوش

تضمن البرنامج ترمينات وفق التعلم للتغذية الراجعة الآتية لوحداث ضمن برنامج تطبيقي تعليمي وفق أثر التغذية الراجعة الآتية السمعية على وفق مؤشرات برنامج تعليمي عملي لـ (16) وحدة تعليمية بواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع ضمن الشد والراحات والتكرارات لمجموعة البحث التجريبية التي استخدمت التغذية الراجعة الآتية السمعية لأفراد عينة البحث من السباحين في سباق (25 متر) والمتغيرات البيوميكانيكية التي ركزت عليها الدراسة لأفراد العينة بأعمار (8-10) سنة





ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 11, November 2023

ISSN: 1658- 8452



تأثير استراتيجية التدريس بالطريقة الجزئية في دقة الأداء المهاري لمهاتري استقبال الارسال والدفاع

عن الملعب بالكرة الطائرة للطلبات

م.رامي عماد عبد الستار¹

مديرية تربية الرصافة الأولى¹

(¹ ramyemad 800@ gmail.com)

المستخلص: تضمنت إجراءات البحث إلى التطرق على طرائق التدريس ومنها الطريقة الجزئية في دقة أداء مهارات الكرة الطائرة ومنها الأداء المهارة لمهاتري استقبال الارسال و الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة، ومن ذلك أولى الباحث إلى هذا الاسلوب لما له من الأهمية في تعلم المهارات لأفراد العينة من الطالبات كقاعدة علمية تحتاجها الطالبة في مرحلة التعلم للمهارات الأساسية بالكرة الطائرة والتي منها مهاتري استقبال الارسال والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة، ووفق ذلك فإن إستراتيجية طرائق التدريس ووفق أساليب التعلم ومنها الطريقة الجزئية وتحولها إلى المتعلم وأساليب تلقيه مبادئ التعلم للمهارات بالكرة الطائرة ومنها مهاتري قيد الدراسة الذي شمل عينة من طالبات إعدادية الاعظمية للبنات، فهذه الطريقة تساعد المتعلم على التفكير وتحليل المواقف وتوسيع دائرة التعلم لتجزئة المهارة في مراحل التعلم وبنفس الوقت تراعي الفروق الفردية بين المتعلمات الأمر الذي يجعل عملية التعلم أكثر وضوح وفهم للمتعم إذ تناول البحث ما أثر استراتيجية التدريس بالطريقة الجزئية لتعلم مهاتري قيد الدراسة لأفراد العينة وفق أهداف وفروض البحث باستخدام هكذا أسلوب في التعلم، كما استنتج الباحث بأن الطريقة الجزئية أثرت بشكل فعال في عملية التعلم وفق إستراتيجية التعلم للمهارتين قيد الدراسة، كما أوصى الباحث بأن استخدام هكذا أسلوب من التعلم له الدور الفعال والمؤثر لعملية تطوير مهارات الكرة قيد الدراسة وباستخدام أساليب أخرى لفعاليات وعينات أخرى.

الكلمات المفتاحية: الطريقة الجزئية- استقبال الارسال - الدفاع عن الملعب

1- المقدمة:

بالطريقة الجزئية التي تعتمد خطوات إجرائية التي تساعد المتعلمين على التفكير المعرفي الأمر الذي يثير جانبي الدماغ ويحثه على الاستجابة والعمل النشط والاكتشاف وانجاز المهام وبالتالي تحقيق الأهداف المنشودة لعملية التعلم والتعليم للوصول إلى الهدف. ومن ذلك تعد لعبة كرة الطائرة إحدى الألعاب الجماعية التنافسية وتعتمد على المهارات الأساسية كقاعدة مهمة تبني عليها للتقدم في مستوى الأداء. ومن هذه دقة مهارتي استقبال الارسال والدفاع عن الملعب كمهارتين أساسيتين للفعالية ومهاراتها المتعددة.

من ذلك تكمن أهمية البحث في تأثير استخدام إستراتيجية الطريقة الجزئية ومعرفة الدقة في تعلم مهارتي استقبال الارسال والدفاع عن الملعب للطالبات بالكرة الطائرة من أفراد العينة.

مشكلة البحث

من خلال خبرة الباحث المتواضعة في التدريس وتحكيم الدورات المدرسية وكونه مدرساً للتربية الرياضية واطلاعه على مراكز تدريب الطائرة بالاعداديات في الرصافة الأولى، وجدان المهارات في كرة الطائرة تعد من المهارات الصعبة، لذلك لاحظ بأن الطالبات يجدن صعوبة في تعلم تلك المهارات الأساسية، والتي هي دقة مهارتي استقبال الارسال والدفاع عن الملعب من خلال متابعة الباحث لآليات عمليات التدريب والتعليم في مراكز الكرة الطائرة لتربية الرصافة الأولى لمختلف المهارات، فأن هناك الكثير من الإستراتيجيات التعليمية التي طرحت على الساحة العلمية لم تستخدم وتجرب خلال عمليات تعلم المهارات المختلفة، لذا ارتأى الباحث تسليط الضوء على إستراتيجية التدريب بالطريقة الجزئية للموقف المطلوب لعنا نجد الإستراتيجية الأنسب التي تسهم في جعل عملية التعلم لدقة مهارتي استقبال الارسال والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة للتعلم بشكل أسهل بالنسبة للطالبات نظراً لما تحتويه هذه الإستراتيجية من تنمية للعمليات العقلية، إذ تعتمد على استثارة التفكير والبحث المستمر عن الحقائق المتعلقة بمهارتي دقة استقبال الارسال والدفاع عن الملعب، فضلاً عن مراعاة الفروق الفردية ومحاولة إشراك اللاعبين في العملية التعليمية والوصول إلى الهدف وخاصة مهارات الكرة الطائرة المتنوعة.

إن ما وصلت أساليب التعلم من تطور في كافة الألعاب الرياضية على اختلاف أنواعها والتي منها الكرة الطائرة وما شهده العالم المعاصر الكثير من الثورات العلمية الجديدة المعاصرة لجميع الألعاب والتي انعكس على التعلم بوصفه الأداة الفعالة لوجود أساس لقاعدة علمية قوية وأننا نحتاج الى إنسان منطور مبدع ولا يحتاج هذا من دون تعلم يواكب ميادين التطور هذا ومن متطلبات العصر الحديث ليساهموا في هذا التغيير السريع الذي يجتاح دول العالم. لذلك فالتعلم وأساليبه له الدور الفعال في تقدم المهارات لكافة الألعاب وخاصة الكرة الطائرة، وان هذا التقدم ساهم في إيجاد العديد من طرائق التعلم وأساليب التدريس واستراتيجياته المتعددة والكبيرة، فأصبحت العلوم تتضاعف بنحوٍ مذهل وعلى المتعلم الوصول الى الهدف المطلوب أن يتزود بشكل كبير من المعلومات الجديدة على وجه الخصوص وما يمتلك من سلاح ذو حدين، ولذلك الوصول إلى المعلومة الصحيحة والمفيدة في نفس الوقت وتحويلها الى معرفة، وإيجاد إستراتيجيات تعليمية فاعلة وجديدة أكثر فاعليه وتأثير بالمعلم لا بد من أن يتمكن المتعلمون من اكتساب المعلومات التي تفيدهم في مواجهة جميع أنواع المواقف الجديدة والاستفادة منها في تغيير الأفكار وإصدار الأحكام وتوليد أفكار مؤثرة جديدة حول أسلوب التعلم الجديد ليكون قادر على تحقيق هدف فعال مختلف من خلال التعلم وأساليبه الجديدة. ومن ذلك لا بد من اتجاه الدول إلى أساليب جديدة وفق السبل الجديدة لتحقيق التدريس الفعال. وعملية التدريس والتعلم هنا تعد الركيزة المهمة في تحقيق التنمية البشرية التي تعزز من خطوات التقدم في مجالات التعليم الكثيرة، واستخدام هذه الأساليب التي يشهدها العالم حالياً هي لتحقيق المزيد من التقدم والتطور للعملية التربوية والاستفادة منها (1: 4).

ومن ذلك أن إستراتيجية التدريس الجزئية الجديدة لتحقيق الأهداف التعليمية تساعد المتعلمين على التفكير وتحليل المواقف التعليمية وتوسيع دائرة التعلم وفي نفس الوقت تراعي الفروق الفردية بين المتعلمين الأمر الذي يجعل عملية التعلم أكثر وضوحاً وفهماً للمتعلم وفق هكذا إستراتيجيات التدريس

أهداف البحث

- 1- أعداد وحدات تعليمية إستراتيجية التدريس بالطريقة الجزئية في دقة مهارتي استقبال الارسال والدفاع عن الملعب في كرة الطائرة لدى طالبات إعدادية الاعظمية للبنات من أفراد العينة.
- 2- معرفة تأثير استخدام هذه التمرينات بالطريقة الجزئية في دقة مهارتي استقبال الارسال والدفاع عن الملعب لأفراد العينة.

فروض البحث

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعة البحث الضابطة في تعلم دقة مهارتي استقبال الارسال بالكرة الطائرة.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية بين مجموعة البحث التجريبية في دقة مهارتي استقبال الارسال والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة.
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية.

مجالات البحث

- المجال البشري:** طالبات إعدادية الاعظمية للبنات/الرصافة الأولى.
- المجال الزمني:** للمدة من 2023/2/15 ولغاية 2023/4/24
- المجال المكاني:** ملاعب إعدادية الاعظمية للبنات/الرصافة الأولى.

تحديد المصطلحات

- الطريقة الجزئية: هي الوقت الكافي للتمرين مع مراقبة الجهات التصحيحية بالأخطاء مع إعطاء المعلومات أثناء التمرين ثم إتاحة الفرصة لمزيد من التصحيح مع التفاصيل عند الحاجة (2: 76).

- الإستراتيجية التدريس: بأنها فن قيادة عملية التدريس باستخدام الوسائل والإمكانات المتاحة لتحقيق أهداف الدرس " (3: 10).

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة، فالمنهج هو " أسلوب التفكير والعمل يعتمد على الباحث لتنظيم أفكاره وتحليلها وعرضها بهدف الوصول

إلى نتائج وحقائق مقبولة حول الظاهرة وموضوعة البحث " (4: 52).

2- مجتمع البحث وعينته: تمثل مجتمع البحث بطالبات إعدادية الاعظمية للبنات/الرصافة الأولى والبالغ عددهم (54) طالبة من طالبات المرحلة الرابعة، وقد اختيروا بالطريقة العمدية من الشعب (أ، ي، ج)، إذ تم اختيار الشعبة (أ) بالطريقة العمدية ممن لديهم خبرة في ممارسة الكرة الطائرة، أما عينة البحث اختيرت بالطريقة العشوائية عن طريق (القرعة)، إذ اشتملت على (18) طالبة ونسبة (50%) من مجتمع البحث (36) طالبة وتم تقسيمها إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) تمثلت المجموعة التجريبية بـ(9) طالبة من إعدادية الاعظمية للبنات الشعبة (أ) المرحلة الرابعة بالكرة الطائرة، أما المجموعة الضابطة فقد تمثلت بـ(9) طالبة. وقد تم استبعاد لاعبين (2) لإجراء التجربة الاستطلاعية عليهم، إذ مثلاً نسبة عينة البحث (50%) من مجتمع البحث. ومن أجل التعرف على تجانس العينة وبغية عزل المؤثرات التي قد تؤثر في التجربة فقد استخدم الباحث معامل الاختلاف لمعرفة مدى تجانس العينة في القياسات الجسمية والعمر، إذ ظهرت قيمة معامل الاختلاف اقل من 30% مما يشير الى تجانس العينة، إذ كلما اقترب معامل الاختلاف من (1%) يعد التجانس عالياً وإذا زاد عن (30%) يعني أن العينة غير متجانسة (5: 161) وكما موضح في الجدول (1).

الجدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف لبعض متغيرات عينة البحث للتجانس لأفراد العينة

القياسات الجسمية والعمر	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
الطول	سم	168,45	6,10	4,12
الوزن	كغم	67,42	5,15	7,63
العمر	سنة	17,08	0,82	3,38

ولأجل التأكد من تكافؤ أفراد عينة البحث لما لهم من أهمية في المجتمع التجريبي وحتى يستطيع الباحث أن يعزو ما حدث من فروق في نتائج الاختبارات الى تأثير العامل التجريبي، إذ تم استعمال اختبار (T) للاختبارات القبليّة في مهارتي استقبال الارسال والدفاع عن الملعب للمجموعتين التجريبية والضابطة، وكما مبين في الجدول (2).

الأبوات: ملعب الكرة الطائرة قانوني، الكرة الطائرة.

مواصفات الأداء:

- تقسم المنطقة الخلفية إلى مستطيل قياسه (3×9) متر ويقسم بدوره إلى منطقتين (أ-ب) وكل منطقة قياسها (3× 4.5) متر.
- يؤدي المختبر (5) محاولات من داخل كل منطقة (أ-ب).
- يقف المختبر في مركز (1-5) لمحاولة إعداد الكرة القادمة من الاستقبال (يعتبر الهدف).

التسجيل:

- (3) درجات للكرة التي يتم استقبالها وتوجيهها إلى الهدف (الطالبة المعدة) ويمكن إعدادها بسهولة.
- (2) درجتان للكرة الملامسة للهدف (الطالبة المعدة) ولا يمكن إعدادها بسهولة.
- (صفر) للكرة البعيدة عن الهدف (الطالبة المعدة) ولا يمكن إعدادها.



الشكل (1) يوضح اختبار دقة استقبال الإرسال

ثانياً : اختبار مهارة الدفاع عن الملعب (7 : 18)

الغرض من الاختبار: قياس دقة الدفاع عن الملعب الأبوات: ملعب الكرة الطائرة قانوني، الكرة الطائرة.

مواصفات الأداء:

- تقسم المنطقة الخلفية إلى مستطيل قياسه (3×9) متر ويقسم بدوره إلى منطقتين (أ-ب) وكل منطقة قياسها (3× 4.5) متر.
- تؤدي الطالبة (5) محاولات من داخل كل منطقة (أ-ب).
- تقف الطالبة في مركز (1-5) لمحاولة إعداد الكرة القادمة من الاستقبال (بعد الهدف).

التسجيل:

- (3) درجات للكرة التي يتم دفاعها وتوجيهها إلى الهدف (الطالبة المعدة) ويمكن إعدادها بسهولة.

الجدول (2) يبين تكافؤ مجموعتي البحث في اختبارات دقة مهارتي استقبال الإرسال والدفاع عن الملعب

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيم (T) المحسنة	مستوى الدلالة
	ع	س	ع	س		
دقة استقبال الإرسال مركز (5-1) درجة	8,79	1,26	9,36	1,34	1,17	غير معنوي
دقة استقبال الإرسال مركز (1-5) درجة	8,36	1,70	8,58	1,79	0,33	غير معنوي
دقة الدفاع عن الملعب مركز (1-5) درجة	7,51	1,46	8,22	1,58	1,25	غير معنوي
دقة الدفاع عن الملعب مركز (1-5) درجة	6,58	2,38	7,15	2,18	0,67	غير معنوي

2-3 الوسائل والأجهزة والأبوات المستخدمة في

البحث

2-3-1 وسائل جمع المعلومات: (المصادر والمراجع

العربية والأجنبية، الاختبارات والقياس، شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)).

2-3-2 الأبوات والأجهزة المستخدمة: (جهاز

حاسوب Laptop نوع (hp)، شريط قياس (15 متر)، ميزان الكتروني، شريط لاصق بعرض (5) سم، ملعب الكرة الطائرة قانوني، كرات طائرة (Mikasa) عدد (5)).

2-3-3 التجربة الاستطلاعية: أجرى الباحث التجربة

الاستطلاعية بتاريخ 2023/2/19 على ملاعب الإعدادية يوم الأحد على عينة من (2) طالبة بالكرة الطائرة من خارج عينة البحث، إذ تم تطبيق الاختبارات لمهارتي استقبال الإرسال والدفاع عن الملعب، وكان الهدف من إجراء التجربة الاستطلاعية الأولى ما يلي:

-التأكد من صلاحية الأبوات المستخدمة في الاختبارات وكذلك طريقة التسجيل لكل اختبار.

-التأكد من قدرة الطالبات على تطبيق الاختبارات المستخدمة وتحديد المعوقات التي قد تواجه المختبرين أثناء تنفيذ الاختبارات.

2-4 الاختبارات المستخدمة في البحث:

أولاً: اختبار مهارة استقبال الإرسال (6 : 18):

الغرض من الاختبار: قياس دقة استقبال الإرسال

-زمن الوحدة التعليمية التطبيقي (20) دقيقة.
-الزمن الكلي للوحدات التعليمية التطبيقي (16 × 55) = 880 دقيقة الزمن الكلي للوحدة التعليمية لـ(16) أسبوعاً.
-وقد عرض المنهاج على السادة الخبراء ينظر الملحق (1)، والمختصين في مجال طرائق التدريس والتعلم، إذ تم تعديله وتشذيبه ليخرج بالصيغة النهائية على النحو الآتي:
-**القسم التحضيري:** يندرج في هذا القسم التعلم ثلاث مراحل قبل أن يدخل المدرسة في القسم الرئيس.

1-الخطوة الأولى: يتضمن تبديل ملابس الطالبات والحضور إلى الساحة الرئيسة.

2-الخطوة الثانية: وتسمى الإعداد (الإحماء) والقائمة على أساس تهيئة أجهزة الجسم المختلفة استعداداً للعمل الأصعب والأقوى.

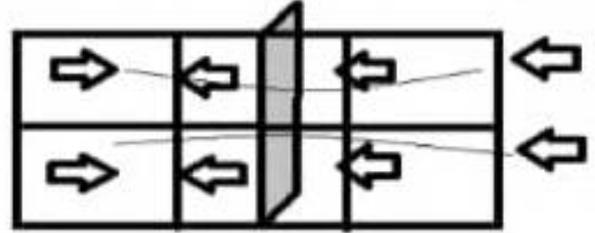
3-الخطوة الثالثة: وتتمثل بعامل الإثارة على إيقاظ القابليات على الأداء الجيد وزيادة قدرة اللاعبين في الوصول إلى نتائج جيدة كشرح الواجبات المطلوبة بأسلوب شيق ومثير.
4-وقد تم تقسيم هذا القسم إلى (15) دقائق، إذ يحتوي على الجانب الإداري والمقدمة (الإعداد العام) و(التمرينات البدنية) الإعداد الخاص.

-**القسم الرئيس:** في هذا القسم يتحقق الغرض الأساسي من الدرس وكما هو معلوم أن (الوحدة التعليمية) للوحدات التعليمية لأداء العينة وهي أصغر وحدة في المنهج التعليمي والذي يتضمن الأمور الأساسية لبناء الصفات البدنية، وكذلك بناء المهارات الرياضية والقسم الرئيس من الناحية التعليمية والتربوية يقسم إلى:

-**الناحية التعليمية:** و بها يتم التأكيد على تعليم الأداء الجيد للمهارة وبأسلوب وطريقة جيدة حتى تستطيع تحقيق الهدف الأساسي لإخراج درس متكامل من الناحية الفنية والعلمية والتربوية، وكانت هذه الناحية تشكل (15) دقيقة في شرح المهارة وعرض الأنموذج).

-**الناحية التطبيقية:** أي عملية تطبيق ما تتعلمه الطالبة من الأنشطة والعمل على زيادة الجهد بما ينسجم مع إعداد الطالبة بندياً وذلك لأن درجة صعوبة التمرينات وأنواعها تعتمد على مستوى الطالبات البدني وكانت هذه الناحية تشكل (30) دقيقة

- (2) درجتان للكرة الملامسة للهدف (الطالبة المعدة) ولا يمكن إعدادها بسهولة.
- (صفر) للكرة البعيدة عن الهدف (الطالبة المعدة) ولا يمكن إعدادها.
-الدرجة العظمى لكل مركز (15).



الشكل (2) يوضح اختبار مهارة الدفاع عن الملعب

2- 5 الاختبارات القبليّة لعينة البحث: قام الباحث بإجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث التجريبيّة وذلك يوم 20/2/2023 ليوم يوم الاثنين والثلاثاء لساعة التاسعة صباحاً، إذ تم تطبيق الاختبارات القبليّة في الساحة الخارجيّة للإعدادية على عينة مكونة من (9) طالبات من خلال تطبيق اختبارات الأداء الفني لمهاري استقبال الإرسال والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة وتم تطبيق الاختبارات القبليّة على العينة الضابطة يوم الثلاثاء 21/2/2023 على عينة مكونة من (9) طالبات، وقد راعى الباحث جميع الإجراءات التي تم تطبيقها على عينة البحث التجريبيّة أثناء اختبار عينة البحث الضابطة.

2- 6 المنهج التعليمي: عند إتمام الباحث التجربة الاستطلاعية والاختبارات القبليّة عمد إلى إعداد منهج تعليمي وفق إستراتيجية الطريقة الجزئية لتعلم لأفراد المجموعة التجريبيّة وبعد ذلك بدء بتطبيق المنهج يوم 23/2/2023 المجموعة التجريبيّة، فالمجموعة التجريبيّة استخدمت إستراتيجية الطريقة الجزئية تأخذ الوحدة التعليمية من يومي الأحد والأربعاء (16) وحدة تعليمية وبواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع وبزمن قدره 30 دقيقة للوحدة التعليمية.

وفيما يأتي التوزيع الزمني للمنهج المقترح:

-عدد الأسابيع (8).

-عدد الوحدات التعليمية في الأسبوع (2) وحدة فيكون لدينا (16) وحدة تعليمية.

غير معنوي	0,51	1,23	7,29	1,46	7,51	دقة الدفاع مركز (5) درجة
معنوي	2,31	2,15	7,86	2,38	6,58	دقة الدفاع مركز (1) درجة

ومن خلال النتائج أعلاه والخاصة بالعينة التجريبية لدقة الأداء المهاري للاختبارين القبلي والبعدي نلاحظ أن هناك فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي لجميع اختبارات الدقة ما عدا اختبار الدفاع عن الملعب مركز (5)، وان هذه النتائج تظهر نجاعة تمارينات اللعب المباشر في تطوير دقة الأداء المهاري و يمكن أن نعبر عن الدقة بأنها " قدرة الفرد على التحكم في حركاته الإرادية نحو هدف معين " (10: 247)

وهذا ما جعل الباحث يعمد الى قياس مستوى الدقة للأداء المهاري كونها تُعدّ من الخصائص المتميزة للأداء المهاري الذي يتوقف عليها نجاح الرياضي عن طريق إظهار الحركة بالأداء الأمثل والحيد و المناسب الذي يتطور بوساطة الممارسة والمران أستمتر ينول ذلك فإن أي انقطاع عن التدريب يؤدي الى تدهور الأداء " (11: 44)، وان تمارينات إستراتيجية التعلم الجزئية أعطى حافظ على تطوير دقة الأداء والحصول على ناتج أداء جيد للتفوق على الفريق المنافس أو للتفوق في واجب حركي معين، إذ يُمكن للاختبار الحقيقي لإعداد الطالبة، وخلال هذه المرحلة يمكن للطالبة قياس مستوى التقدم في الأداء، وكيفية توزيع مجهوده بعناية وتحسين الأداء للحركات قيد الدراسة لتكون أكثر قوة ومثابرة " (12: 41).

3-2 عرض وتحليل نتائج دقة الأداء للمهارات الفنية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ومناقشتها.

الجدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم اختبار (T) المحتسبة لدقة الأداء الفني لمهارتي استقبال الارسال والدفاع عن الملعب لعينة البحث القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة

نوع الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيم (T) المحتسبة	نوع الدلالة
	ع	س	ع	س		
دقة استقبال مركز (5) درجة	1,34	9,358	11,01	1,84	0,88	معنوي
دقة استقبال مركز (1) درجة	1,50	8,36	9,93	1,55	2,80	معنوي
دقة الدفاع مركز (5) درجة	1,58	8,22	10,01	1,36	8,34	غير معنوي
دقة الدفاع مركز (1) درجة	2,18	7,15	8,36	1,50	2,19	معنوي

من الجدول (4) جاءت الاختبارات بقيم فروق معنوية ما عدا

من الجزء التطبيقي وبذلك يشكل القسم الرئيسي (30) دقيقة من الوحدة التعليمية.

-القسم الختامي: وهو الجزء الأخير من الدرس (الوحدة التعليمية) والغرض منها هو تهدئة أعضاء الجسم الداخلية وإعادتها بقدر الإمكان إلى ما كانت عليه سابقاً (7: 104)، وقد كان يشكل الجزء الختامي (10) دقيقة من الوحدة التعليمية إذ مثلت الوحدة كاملة (55) دقيقة، وتشمل مباراة صغيرة وتمارين تهدئة واسترخاء.

المجموعة الضابطة: تستخدم الأسلوب التقليدي من قبل المدرسة في الوحدات التعليمية للمهارة

2-7 الاختبارات البعديّة: تم إجراء الاختبار يوم الأحد 2023/4/23 لمهارتي استقبال الارسال والدفاع عن الملعب على المجموعة التجريبية التي استخدمت الطريقة الجزئية، أما المجموعة الضابطة لاختبارات مهارتي استقبال الارسال والدفاع عن الملعب، فقد كان في يوم الاثنين 2023/4/24، وقد راعى الباحث قدر الإمكان توفير الأجواء نفسها التي طبقت على المجموعة الضابطة من كافة الجوانب المكانية والأجهزة والأدوات وفريق العمل.

2-8 الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث: استخدم الباحث البرنامج الإحصائي (SPSS) في معالجة واستخراج البيانات الخاصة بالبحث: (الوسط الحسابي (8): 45)، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، T-test للعينات المرتبطة).

3-3 عرض وتحليل النتائج ومناقشتها: 1-3 عرض وتحليل نتائج دقة الأداء للمهارات الفنية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ومناقشتها:

الجدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم اختبار (T) المحتسبة لدقة الأداء الفني لمهارتي استقبال الارسال والدفاع عن الملعب لعينة البحث القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية

نوع الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيم (T) المحتسبة	نوع الدلالة
	ع	س	ع	س		
دقة استقبال مركز (5) درجة	1,26	8,79	11,93	1,15	10,08	معنوي
دقة استقبال مركز (1) درجة	1,70	8,36	11,65	1,50	4,79	معنوي

تحتاج إلى تركيز عالٍ أثناء التنفيذ لما له من دور في قوة الإرسال المنافس، وكذلك دوره في عملية البدء بهجوم من خلال إيصال الكرة بدقة عالية إلى الطالبة المعدة والتي تعتبر مفتاح الفريق للهجوم. وهذا ما عملت عليه الفرق العالمية من التدريب على تقليل الأخطاء في عملية استقبال الإرسال إلى أدنى مستوى ممكن من خلال استخدام الطريقة الجزئية الخاصة بالاستقبال "لذلك نرى في البطولات العالمية والدولية والاولمبية دقة الاستقبال حتى أنه لم تسجل أي أخطاء مباشرة سوى (4%) بالنسبة للرجال و(7%) بالنسبة للنساء" (14: 27)، مما دفع الباحث إلى إيجاد طريقة وفق ما تتماشى مع أهمية هذه المهارة والتنوع في استخدامها بأسلوب الطريقة الجزئية، وكذلك من خلال تحقيق أفضل استقبال بين اللاعبين وإلى الإمكانيات المحددة في كل تمرين وبالتالي أفضلية في النتائج مقارنة بالعينة الضابطة.

وكذلك جاءت نتائج دقة استقبال الإرسال من مركز (1) منطقية تماشياً مع التشابه في الأداء لتلك المهارة مع اختلاف مركز الاستقبال والذي يرى فيه الباحث صعوبة نسبية أكثر من مركز (5) كون مكان وصول الكرة سيكون خلف اتجاه الطالبة المعدة ودخولها لحظة الإعداد في بعض الأحيان مما يجعل من دقة الاستقبال مهمة جداً. وإن إي خطأ ترتكبه الطالبة أثناء استقبال الإرسال معناه فقد أن الفريق نقطة محققة فضلاً عن ذلك فأن الاستقبال غير الجيد والدقيق يؤدي إلى صعوبات جمة بالنسبة لطالبة المعدة والتي لا تستطيع بدورها بناء مركبات لعب ذات مستوى جيد وعالي على الشبكة وبدورها ينعكس على الاستقبال للإرسال وشدته " (15: 62).

وبناءً على كل ما تقدم عمد الباحث إلى وضع أثر استخدام الطريقة الجزئية بالأداء للمهارات قيد الدراسة بما يتلاءم مع محاكاة واقع اللعب والتنافس من أجل توصيل واستقبال جيد للإرسال يعطي أفضلية للعينة التجريبية على العينة الضابطة وبالنظر إلى نتائج الدفاع عن اللعب من مركز (5)، إذ تعد هذه المهارة من المهارات التي تعتمد على كثير من المثيرات الخارجية والتي يجب على اللاعب السيطرة عليها لتحقيق دقة أداء وهذا ما نجده من الصعوبة بمكان لتلك الفئة العمرية من الطالبات وعلى الرغم من التطور النسبي في قيم الوسط

اختبار دقة الدفاع عن الملعب رقم (5) كانت غير معنوية، وهذا يشير إلى تحسن في عينة البحث الضابطة في دقة الأداء للمهارات المتبقية على الرغم من التحسن الضئيل الواضح من قيم الوسط الحسابي للاختبارات، ويعزو الباحث سبب بهذا التحسن النسبي إلى الممارسة والمران على تطبيق التمرينات التقليدية المتكررة داخل الوحدات التعليمية مما يعطي أفضلية في زيادة خبرات المتعلمين على التطبيق وبالتالي تحسن دقة الأداء، إي أن زيادة أوقات التعلم تعمل على اكتساب المعرفة والأداء على الرغم من هذه الزيادة في وقت اكتساب التمرينات ليست هي الأساس في عملية التعلم والوصول إلى الإلية، إذ يذكر (شميدت، 2000) " إن مقدار الوقت الذي يضيفه المتعلم في ممارسته لإستراتيجية التعلم الجزئية هو ليس المؤثر الوحيد في تطور التعلم فقط، بل نوعية التمرين أيضاً خلال المدة المحددة، إذ نجد أن المتعلمين في بعض الأحيان يبذلون جهداً كبيراً لساعات عدة في تمرين غير مؤثر يسبب لهم الفشل أو الإحباط أو إن نوع المهارة وتصنيفه الإيلائم المحيط الذي يؤدي فيه لهذا يجب أن يضع المدرس أو المدرب في ذهنه إن يكون متقن أو مثابراً ومنظماً لبناء هيكل التمرين وبأسلوب مؤثر" (13: 232).

3-3 عرض وتحليل نتائج دقة الأداء للمهارات الفنية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة ومناقشتها:

الجدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم اختبار (T) المحتسبة لدقة الأداء الفني لمهارتي استقبال الإرسال والدفاع عن الملعب لعينة البحث البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة

الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيم (T) المحتسبة	نوع الدلالة
	ع	س	ع	س		
دقة استقبال مركز (5) درجة	11,93	1,15	11,01	1,84	3,34	معنوي
دقة استقبال مركز (1) درجة	11,65	1,50	9,93	1,55	2,99	معنوي
دقة الدفاع مركز (5) درجة	7,29	1,23	10,01	1,36	5,47	معنوي
دقة الدفاع مركز (1) درجة	7,86	2,15	8,36	1,50	0,72	معنوي

وهذا يشير إلى أفضلية أثر استخدام الطريقة الجزئية في تطوير دقة الأداء لمهارة استقبال الإرسال والتي تعد من المهارات التي

جميع الفئات بغية الاستفادة منه التطبيق منهاج علمي مبني على أسس علمية.

المصادر:

- [1] محمود داود الربيعي، وسعيد صالح؛ الاتجاهات الحديثة في تدريس الرياضة. ط1: (ربيل، مطبعة المنارة، 2010).
- [2] نيرج. ل. ترمسون؛ المدخل إلى نظريات التدريب: (القاهرة، مركز التنمية الإقليمية، 1999).
- [3] محمود داود الربيعي، نفس سيق نكرة.
- [4] خالد محمود الحشوش؛ طرائق تدريس الرتب الرياضية الحديثة، ط1: (عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2012).
- [5] المصدر نفسه.
- [6] احمد عبد الدايم، وعلي مصطفى طه؛ دليل المدرب في الكرة الطائرة اختبارات- تخطيط-سجلات، ط1: (دار الفكر العربي، 1999).
- [7] إخلاص محمد عبد الحفيظ؛ مصطفى حسين باهي؛ مصدر سيق نكرة، 2002.
- [8] علي سبهان صخي؛ تأثير التمرينات المركبة البصرية والسمعية بالأسلوبين المتغير والعشوائي لتطوير دقة وسرعة الاستجابة الحركية في بعض المهارات الفنية للاعبين الكرة الطائرة: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد، 2014).
- [9] علي سلوم جواد الحكيم؛ الاختبارات والقياسات والإحصاء في المجال الرياضي: (جامعة القادسية، 2004).
- [10] عقيل عبد الكاتب؛ وعامر جبار السعدي: الكرة الطائرة التنكيك والتكنيك الفردي الحديث: (جامعة بغداد، 2002).
- [11] غصون ناطق عبد الحميد؛ دراسة التدريب في فترة المنافسات على بعض المتغيرات البدنية والوظيفية وعلاقتها بدقة التصويب بالبنديقية الهوائية: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة بغداد، 2004).
- [12] مروان عبد المجيد؛ الموسوعة العلمية لكرة الطائرة، عمان، مؤسسة الوراق: (2001).
- [13] ناهدة عبد زيد؛ أساليب في التعلم الحركي: (دار الكتب العلمية، 2012).
- [14] وديع ياسين محمد، وحسن محمد عبد؛ التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999).
- [15] Schmidt a. Richard and craing a. Wrisbergamotorlearning and performance. Humanknyics, 2000.

الحسابي، إلا أن انعدام الفروق المعنوية بين العينة الضابطة والتجريبية في الدفاع من مركز (1) يعني عدم تأثر العينة في المنهاج التعليمي نتيجة صعوبة ضبط هذا المتغير أثناء الوحدات لإستراتيجية التعلم الجزئية وبالتالي يجب التركيز أكثر أثناء التدريب ومن هكذا أسلوب للطريقة الجزئية للوصول إلى المستوى الأفضل في دقة الأداء للمهارات قيد الدراسة لأفراد العينة من الطالبات.

4- الخاتمة:

على ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة استنتج الباحث التالي:

1- إن أثر استخدام الطريقة الجزئية كانت فاعلة في تطوير دقة أداء مهارة الاستقبال من مركز (1) و (5) للطالبات من عينة البحث.

2- أن استخدام الطريقة الجزئية للعينة كانت فاعلية في تطوير دقة أداء مهارة الدفاع عن الملعب من مركز (1) لفئة الطالبات من أفراد عينة البحث.

3- لا يوجد تأثير يذكر للطريقة الجزئية المعتمدة من قبل الباحث على دقة الدفاع من مركز (5) للمجموعة التجريبية للطالبات من أفراد عينة البحث.

4- تفوق المجموعة التجريبية في الاختبارات قيد الدراسة على المجموعة الضابطة ما عدا اختبار الدفاع عن الملعب لمركز (1) والتي لم تجد اختلاف بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فيه.

ويوصي الباحث بالتالي:

1- ضرورة اعتماد الطريقة الجزئية كإستراتيجية للعب المباشر للطالبات من أفراد العينة لما أظهرته من تطوير دقة الأداء أثناء تطبيقها على العينة التجريبية.

2- التعامل بمرونة أثناء تطبيق استخدام الطريقة الجزئية في التعلم في حال عدم فائدتها في تطوير دقة الأداء لمهارة الدفاع عن الملعب من مركز (1).

3- تعميم تطبيق استخدام أساليب أخرى للعب المباشر لتطوير بقية المهارات الفنية بالكرة الطائرة ولعينات أخرى.

4- تعميم استخدام إستراتيجية للطريقة الجزئية المباشر على

الملاحق:

الملحق (1) يوضح أسماء السادة الخبراء والمختصين في مجال طرائق التدريس والتعلم الذين تم عرض المنهاج على عرض المنهاج عليهم

ت	الاسم الثلاثي	التخصص	مكان العمل
1	أ.م.د. علي متاني احمد	بايو طائرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية
2	أ.م.د. سوسن جود كاظم	تعلم طائرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية
3	أ.م.د. علي سيهان صخي	تعلم طائرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية
4	أ.م.د. علي متاني احمد	بايو طائرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية

الملحق (2) يوضح أنموذج للوحدات وفق طريقة التدريس بالطريقة الجزئية لأفراد عينة البحث

أجزاء الوحدة	الزمن	الغرض	الأفوات	التشكيل	الإجراءات
الجزء التمهيدي	15د	الإحماء	-		مشي وركض بطول ملعب الكرة الطائرة مع تحريك الزراعين والرجلين، تمرينات إطالة لجميع أجزاء الجسم، مع التركيز على مفاصل وعضلات الرجلين.
الجزء الرئيسي	30د	تعلم استقبال الارسال والدفاع عن الملعب	ملعب الكرة الطائرة، عدد من الكرات		تقوم المدرسة بشرح وتوضيح مهارة (استقبال الارسال والدفاع عن الملعب)، كأهم المهارات الأساسية بالكرة الطائرة، بواسطتها يتم تبادل الكرة بين الطالبات، وبواسطتها يتم تبادل استقبال الارسال والدفاع عن الملعب، فضلاً عن توجيه الطالبات إلى النواحي الفنية للمهارة، ويطلب من الطالبات أداء ذلك مع استخدام الكلمات لتحفيز الطالبة للتعلم وفق إستراتيجية الطريقة الجزئية لأداء المهارة، وذلك عن تصحيح الأخطاء، وتستمر المدرسة في ذلك إلى نهاية الوحدة التدريسية، تمرينات استرخاء أو ألعاب صغيرة مع استخدام كلمات تشجيعية مناسبة لغرض أنموذج لكبار منفي (استقبال الارسال والدفاع عن الملعب) من المشاهير الكرة الطائرة في العالم،
الجزء الختامي	10د				

تضمن المنهج لوحدات التدريس في تعلم الطريقة الجزئية بالأداء المهاري في استقبال الارسال والدفاع عن الملعب لوحدتين تعليميتين في الأسبوع الأحد والأربعاء، إذ تضمن المنهج شدد بالوحدة التدريبية وزمن الراحة بين التكرارات وبين المجاميع ب(16) وحدة تعليمية.





ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 11, November 2023

ISSN: 1658- 8452





Sports values of second-degree club players in Nineveh Governorate in football

¹ Mohamed Samir Anaz

¹ College of alnoor University

(¹ mohammedsameer@alnoor.edu.iq)

Abstract: The current research aims to identify the mathematical values of the players of the second division clubs in Nineveh province in football, and the researchers used descriptive manga to suit the nature of the current research, and the researchers used the statistical bag of educational sciences (spss25) and the researchers reached the conclusions followed:

The effectiveness of the measure of sports values among the players of the second division clubs in Nineveh football province , which the researcher built through the scientific procedures followed in scientific research that indicate the ability of the measure in measuring the sports values of the players of the clubs.

–Players of the second division clubs in Nineveh province are characterized by a positive level of high level of sports values in general.

Key words: Sports values– second-degree club players.

I . S . S . J



INTRODUCTION

The practice of sports activities is a means of self-recreation, a platform for values, principles and ideals, as we see in our stadiums actions and behaviors that are self-deprecating and disgusting and not accepted by the true creation and proper nature of brutal acts, insults, attacks by saying or indeed, bad morals and blind intolerance that are rampant in all circles and pillars of the sports community.

Sports values are one of the most important elements of sports and consist of three interrelated and possibly overlapping concepts: fair play, sportsmanship and compliance with sports laws, an example of which is to be a good winner completely, as well as a good loser, i.e. do not disagree personality and commitment to ethics whether you are victorious or defeated, fair play indicates the need for all competitors to have equal opportunities to win and deal with others in an honest and respectful way even if the competitors do not abide by it, Helping the opponent to rise and shake hands is an initiative that shows that the individual has a lofty and classy personality and reflects fundamental values that must be adhered to as an ideal model, the concept of mathematical values includes a lot of principles overlapping, notably justice, equality and respect for all those involved and not harming the opponent or exploiting illegal means to achieve victory such as deception or otherwise, i.e. commitment to civilized behavior in word and deed whatever

the result.

Through the foregoing, the importance of the current research lies in highlighting the variable sporting values of second-tier football players in Nineveh province.

The practice of sports activities needs the player to abide by sports laws as well as to possess sports values that help him to enjoy sports and since there is no approved list of sports values, and due to the importance of those values and the need to apply them in sports activities the researcher reached to prepare a measure that will help to find a tool that measures the values of sports in players, and the problem of current research was focused on the following question: What is the level of sports values among the players of nineveh province's second division football clubs.

STATISTICAL METHODOLOGY

–**Research method:** The researcher used the descriptive approach to its suitability and nature of the research.

–**Research Community:** The research community included the 637 players of second-tier football clubs in Nineveh province for the sports season 2021/2022 based on information obtained from the clubs According to the statements of the Sub-Football Federation in Nineveh province distributed to the 27 sports clubs, the research sample included (255) players of the second-tier football clubs in The Province of Nineveh, Selected in a simple random way from the research community and

representing 40.03% of the total research community, distributed on the construction sample of 150 and 58.83% of the research sample and the stability sample of 20 players with a ratio of (7.83) 84% of the research sample and the 10–player survey sample (3.92%) of the search sample, and the number of application samples (75) players (29.41%) of the search sample and table (1) shows details of this.

Table (1) Shows details of the construction sample, reconnaissance experience, stability and application of the search tool

Details of the search tool sample	Number	Percentage
Building sample	150	58.83
Reconnaissance experiment	10	3.92
Stability	20	7.84
Final implementation	75	29.41
Total	255	100

–Numbers scale instructions

The researcher prepared the measure instructions that included how to answer his paragraphs, and urged the respondent to be accurate in the answer, and the researcher hid the goal of the measure so that the respondent is not affected by it when answering, as Kronbach points out that the explicit label of the personality scale may make the respondent falsify his answer (Gronbach, J: 1960, p:126), or respond the individual in the socially desired direction, as he asked the respondents not to leave any paragraph unanswered with no need to mention their names.

–Scale Correction

The researcher used the method of Lykert with

a five–step gradient, as a number of studies indicate that the five–year version of the answer in personal intelligence and trends exceeds other formulas, the degree of each paragraph is (5) if it applies to the respondent to a degree (very agreeable), (4) if it applies (OK), (3) if it applies to it to a degree (sometimes i agree) and (2) if it applies to it to an unfavorable degree, and (2) if it applies to an unfavorable degree at all, and (2) if it applies to an unfavorable degree and (1) if it applies to it to an absolutely unfavorable degree, and applies to it in an absolutely unacceptable manner. In order to measure the views of the study sample (Sekaran, U. & Bougie, R.: 2010, p:34) . that the paragraphs formulated in a negative way found to limit positive social desire when answering paragraphs of the measure of mathematical values.

–Logical analysis of paragraphs

Logical analysis 'is necessary in the early numbers of paragraphs because it indicates the extent to which the paragraph ostensibly represents the characteristic prepared for its measurement and 'this procedure is an appropriate means of confirming the sincerity of the scale as we can prepare the test honesty after presenting it to a number of specialists and experts in the field measured by the test if the experts acknowledge that this test or the measure measures the behavior for which it was developed the researcher can rely on the judgment of experts to measure virtual honesty, so the paragraphs were presented with the

areas for a measure of the measure Mathematical values on a group of experts and specialists were asked to express their opinion on the validity of the paragraphs of the scale, the appropriateness of the scale and whether they are formulated good or need to modify and validity of the alternatives adopted for each paragraph, and to analyze the opinions of the experts on the paragraphs of the scale, the test (K^2) was used for one sample and each paragraph was returned valid when the value of the key box calculated function at the level (0.05) and table no. (2) shows this.

Table (2) q^2 box results for expert opinions on the validity of paragraphs for the mathematical value scale

Axis	Paragraph No.	Approver s	Non-approval s	q^2 calculate d value	q^2 schedulin g value	significanc e
Commitment to the direction of the team	1 . 2 . 4 . 8 . 11	15	0	15	3.84	Acceptable
	3 . 5 . 13	14	1	11.26		Acceptable
	6 . 9	13	2	8.06		Acceptable
	7 . 10 . 12	11 and below	4 and over	3.26 And Less		Unacceptabl e
of sports laws	3 . 6 . 12	15	0	15		Acceptable
	1 . 5 . 7 .	14	1	11.26		Acceptable
	2 . 4	13	2	8.06		Acceptable
	8 . 9	12	3	5.15		Acceptable
	10 . 11	11 and below	4 and over	3.26 And Less		Unacceptabl e
Stay away from harmful habits	5 . 9 . 10	15	0	15		Acceptable
	1 . 2	14	1	11.26		Acceptable
	3 . 7	13	2	8.06		Acceptable
	4 . 6	12	3	5.15		Acceptable
Building Objective	8 . 11	11 and below	4 and over	3.26 And Less		Unacceptabl e
	2	15	0	15		Acceptable
	3 . 5 . 11	14	1	11.26		Acceptable
	6 . 10	13	2	8.06	Acceptable	
	4 . 9	12	3	5.15	Acceptable	
Compatibility, security and psychological stability	1 . 7 . 8	11 and below	4 and over	3.26 And Less	Unacceptabl e	
	5	15	0	15	Acceptable	
	1 . 6	14	1	11.26	Acceptable	
	3 . 4	13	2	8.06	Acceptable	
	8 . 10 . 11	12	3	5.15	Acceptable	
Political and	2 . 7 . 9	11 and below	4 and over	3.26 And Less	Unacceptabl e	
	3	15	0	15	Acceptable	

diplomatic behavior	11	14	1	11.26		Acceptable
	1 . 6 . 7 . 8 . 9	13	2	8.06		Acceptable
	2 . 10 . 12	12	3	5.15		Acceptable
	4 . 5	11 and below	4 and over	3.26 And Less		Unacceptabl e
Morale	1 . 2	15	0	15		Acceptable
	3 . 10	14	1	11.26		Acceptable
	4 . 9	13	2	8.06		Acceptable
	6 . 7 . 8	12	3	5.15		Acceptable
	5 . 11 . 12	11 and below	4 and over	3.26 And Less		Unacceptabl e

The q^2 scheduling value at a freedom score (2-1= 1) and an error rate (0.05) is equal to (3.84).

From table (2), it is clear that approval of the validity of (64) paragraphs distributed on (7) axes at a rate (8 to 10) paragraphs per axis measures what was put for him with some floating adjustments to some paragraphs and then the researcher analyzed the opinions of specialized experts to determine the direction of the positive paragraphs of the negative paragraphs and took the researcher to direct them in this direction and then the researcher By distributing the paragraphs contained in the areas randomly on the scale.

-Reconnaissance experiment

The survey experiment is a preliminary experimental study carried out by the researcher on a small sample before conducting the research with the aim of selecting the methods and tools of the research, and the exploratory experiment has a number of objectives, the most important of which is to identify the clarity of paragraphs and measurement instructions and calculate the time it takes to answer questions and questions if any and prepare the final picture of paragraphs before carrying out their statistical analysis and distributed to a



sample consisting of (10) The players were asked to read the instructions and paragraphs and inquire about any ambiguity and mention the difficulties they may face during the answer. The answers produced clear instructions and paragraphs and the experience showed that the time it took to answer the scale between (20–24) minutes and an average of (22) minutes to answer the player.

–Calculation of the secometre properties of paragraphs

The selection of paragraphs with appropriate standard secometry characteristics enables the construction of a scale with good standard characteristics, so the standard characteristics of paragraphs must be verified to select the appropriate ones and modify or exclude inappropriate paragraphs, as most psychometric specialists indicate that the secometry characteristics of scale vertebrae are of great importance in determining its ability to measure what has already been developed to measure it. Psychologists almost agree on some of the standard characteristics that should be verified in the paragraphs of personality measures, namely, the discriminatory power of paragraphs and their sincerity.

–Discriminatory force of paragraphs

' The discriminatory strength of the paragraph is an important standard characteristic of psychological measurement paragraphs because it reveals the ability of paragraphs to measure individual differences in the

characteristic underlying this pattern of measurement. The discriminatory force of paragraphs means "their ability to distinguish between those at the highest and lower levels of individuals in the characteristic measured by the paragraph.

To calculate the discriminatory strength of the mathematical value scale paragraphs, the sample members' grades were ranked from the highest overall to the lowest overall, and the two extremist groups were determined by a total score of (27%) of each group, if Kelly suggested that the number of members of each group of extremist groups should be in the overall class when calculating the discriminatory force of the paragraphs by 27 percent of the sample, and the number of members of each group of extremist groups (41) A player then used the t–test for two separate samples to see the significance of the differences in the grades of each paragraph between the upper and lower groups as the value of the T to denote the difference represents the discriminatory strength of the paragraph.

The use of the t–test of two separate samples in calculating the difference between the two groups in the grades of each paragraph of the scale, on the basis that the calculated T value represents the discriminatory force of the paragraph, and table (3) shows this.

Table (3) Discriminatory force of paragraphs

N	Top Group81		Lower Group 81		t–test
	X –	– +SD	X –	– +SD	
	4.49	0.618	2.121	1.080	12.191
	4.540	0.837	2.018	1.095	11.717

	3.496	1.107	2.896	1.151	2.406
	3.278	1.144	2.859	1.207	1.613
	4.600	0.986	2.432	1.136	9.229
	3.785	1.180	1.456	0.837	10.308
	3.716	1.093	2.956	1.150	3.067
	3.257	1.477	3.013	1.145	0.836
	4.555	0.807	2.327	0.874	11.992
	2.988	1.122	2.641	1.033	1.457
	4.722	1.155	2.325	1.130	9.499
	4.075	1.300	2.508	1.164	5.750
	4.832	1.422	2.288	1.014	9.327
	3.799	1.101	2.335	1.114	5.985
	4.305	1.100	2.663	1.117	6.707
	4.408	0.960	4.124	1.144	1.218
	3.812	1.533	3.247	1.268	1.818
	4.228	0.968	4.111	1.097	0.512
	4.118	1.087	3.788	1.145	1.338
	3.377	0.776	2.612	1.111	3.615
	4.439	1.514	2.676	1.104	6.025
	4.144	0.787	2.678	1.121	6.853
	3.928	1.045	3.333	1.188	2.408
	4.680	1.108	2.865	1.167	7.222
	4.123	0.988	3.913	1.153	0.886
	3.066	1.225	2.810	0.895	1.080
	4.162	0.756	3.555	0.845	3.428
	4.267	1.143	2.715	1.115	6.224
	4.606	1.212	2.588	1.224	7.501
	4.314	0.871	2.942	0.950	6.816
	4.533	1.516	4.137	1.168	1.325
	4.111	0.917	3.790	1.207	1.356
	3.655	1.312	2.777	1.225	3.132
	4.251	0.832	2.283	1.043	9.445
	4.276	1.140	3.865	1.256	1.552
	4.344	0.907	2.750	1.111	7.116
	3.659	1.315	2.770	1.223	3.170
	4.061	1.261	3.742	0.986	1.276
	4.088	0.709	3.317	0.818	4.561
	1.365	0.485	1.241	0.430	1.225
	2.862	0.350	1.241	0.950	10.252
	1.621	0.588	1.448	0.812	1.105
	2.816	1.132	1.395	0.727	6.763
	3.013	1.106	1.526	0.835	6.870
	3.211	0.893	1.434	0.732	9.852
	3.066	1.043	1.855	1.048	5.243
	3.224	0.981	1.895	1.021	6.010
	3.355	0.854	1.763	0.944	8.009
	3.316	0.862	1.750	1.002	7.588
	3.211	0.950	1.737	1.005	6.823

	3.276	0.852	1.553	0.864	9.092
	3.053	0.985	1.566	0.864	7.266
	2.895	1.071	1.560	0.820	6.335
	2.934	1.207	1.474	0.835	6.374
	2.921	1.156	1.447	0.801	6.710
	3.211	1.004	1.618	1.080	6.913
	4.175	0.613	3.288	1.095	4.526
	4.247	0.722	3.118	1.151	5.321
	3.777	0.833	2.871	1.207	3.956
	3.887	0.532	3.357	0.903	3.239
	3.599	1.271	2.733	1.232	3.133
	4.449	1.455	2.633	1.134	6.303
	4.359	0.920	4.131	1.173	0.979
	4.428	1.458	2.617	1.076	6.399

The T-table value is freely graded (80) at the indication level (0.05) = 01.99.

Table (3) shows that there are (16) segments with sequences (4-8-10-16-17-17-18-19-25-26-31-32-35-38-40-42.63) Was not distinctive because its calculated T value was smaller than the T-table value of (1.99) with a degree of freedom (80) and a significance level (0.05) and thus excluded (16) paragraphs of the scale to remain (48) paragraphs.

-Internal consistency

Specialists in the field of psychological measurement agree on the importance of honesty in the paragraphs of psychological measures because the sincerity of the measure depends mainly on the sincerity of its paragraphs and can be realized the logical honesty of the paragraph in estimating its representation of the characteristic to be measured, but the empirical honesty through the association of the paragraph to the overall degree is more accurate than its virtual sincerity because it reveals that the paragraph measures the same concept measured by the total degree

in the sense that the paragraphs are homogeneous in measuring what was prepared for it, and extract the sincerity of the virtuality Paragraphs by most researchers in psychological measurement experimentally by calculating the correlation factor between the grades of the paragraph and the overall degree of the scale and the association of the paragraph with an internal or external test is an indicator of its sincerity, and when a suitable external test does not go ahead, the overall degree of the respondent represents the best internal test in calculating this relationship.

After excluding the non-characteristic paragraphs in the scale, the researcher relied on the calculation of the validity of the paragraph on the Pearson Person correlation factor between the grades of each paragraph, the overall score and table (4).

Table (4) Shows the correlation factor between the scale paragraphs and the overall score on the scale

Table (4) shows that all paragraphs are statistically indicative of the fact that their correlation coefficients are higher than the scheduling value of the correlation factor at the indicative level (0.05) and the degree of freedom (149) except paragraphs (149). 27.30.43.44-57.61 If the transactions associated with them are below the scheduling value (0.160), thus the scale settled in its final form at (42) paragraph.

–Standard Characteristics (Secometry) of the Mathematical Value Scale

One of the most important standard characteristics of the measures confirmed by the specialists in psychological measurement are the characteristics of honesty and stability, as the accuracy of the data depends on them or the grades we obtain from psychological measures, and in order for the test to give us reliable results in making judgments and making

the right decisions must have characteristics such as honesty, stability, objectivity, and ease of use, which has been verified as described in his evidence:

–Believe the scale

Honesty means "the ability of the tool to measure what it has been put for or the attribute to be measured in the sense that the honest measure measures the function that it claims to measure and does not measure anything else instead. The researcher therefore adopted the types of honesty described in his dna:

Paragraph No.	r	Significance	Paragraph No.	R	Significance	Paragraph No.	R	Significance
	0.231	Moral	23	0.507	Moral	45	0.358	Moral
	0.276	Moral	24	0.273	UnMoral	46	0.372	Moral
	0.407	Moral	25	---	---	47	0.273	Moral
	---	---	26	---	---	48	0.234	Moral
	0.343	Moral	27	0.132	UnMoral	49	0.414	Moral
	0.249	Moral	28	0.271	Moral	50	0.445	Moral
	0.492	Moral	29	0.550	Moral	51	0.332	Moral
	---	---	30	0.024	UnMoral	52	0.633	Moral
	0.636	Moral	31	---	---	53	0.321	Moral
	---	---	32	---	---	54	0.423	Moral
	0.399	Moral	33	0.544	Moral	55	0.316	Moral
	0.377	Moral	34	0.485	Moral	56	0.314	Moral
	0.307	Moral	35	---	---	57	0.074	UnMoral
	0.667	Moral	36	0.431	Moral	58	0.324	Moral
	0.443	Moral	37	0.324	Moral	59	0.193	Moral
	---	---	38	---	---	60	0.448	Moral
	---	---	39	0.446	Moral	61	0.019	V
	---	---	40	---	---	62	0.507	Moral
	---	---	41	0.322	Moral	63	---	---
	0.322	Moral	42	---	---	64	0.431	Moral
	0.319	Moral	43	0.118	UnMoral			
	0.335	Moral	44	0.063	UnMoral			

The scheduling value of the link factor is free (149) and the indication level (0.05) = 0. 160.



Reliability

“ Consistency refers to the extent of accuracy, mastery, or consistency with which the test measures the phenomenon for which consistency or consistency in the results was established ”(Gronbach, J: 1960, p:126).

To verify the internal consistency and stability of the questionnaire’s axes vocabulary, the Cronbach’s alpha coefficient was used To check the reliability:

To calculate the stability of the scale applied to a sample of (20) players representing different clubs randomly selected.

–Alpha Gronbach Method

This method is used to calculate stability and prefers to be used when the goal is to estimate the stability factor of the personal and emotional aspects measures because they include progressive measures that do not have a correct and wrong answer, and to extract stability in this way applied the equation (Gronbach) to the grades of the 20 stability sample members players so the value of the measure stability factor (0.893) is an additional indicator that the stability factor of the scale is good.

–The final application of mathematical value scales

The two measures were applied to the sample of the application of (75) players, and without specifying a fixed time to answer the scale, distributed to them the booklets of the two scales, and explained the method of answering the two measures, by marking (v) in front of

each paragraph and under the alternative that you see fit, and they were confirmed to answer all paragraphs of the scale accurately and honestly, knowing that the answer is on the booklet of the same two scales, and then collected the scale booklets from the testers, as they were obtained On (75) forms distributed on the sample of the application, so that the total degree of the laboratory on each scale is the sum of its grades on the paragraphs for that scale.

Statistical Package for Social Science (SPSS)

1–To achieve the objectives of the study and analyze the collected data, many appropriate statistical methods have been used using the statistical package for social sciences (SPSS).

2–The researcher used data analysis both qualitative and quantitative data analysis methods. The Data analysis made utilizing (SPSS 25).

Presenting and discussing the results

In order to achieve the objectives of the current research, the research was applied to the sample application of players of the second division clubs in the generosity of the foot of Nineveh province and conduct statistical analyses of the data obtained, and to reach the results that will be presented and discussed in accordance with the objectives of the research.

–Presentation and discussion of the results of the second goal: the level of



sports values of the players of the second division clubs in Nineveh province football.

For the purpose of identifying the level of sports values of the players of the second division clubs in Nineveh football province and after applying the measure as finalized to the sample of the application for the study of (75) players, and after analyzing the responses of the players in the light of the alternatives of the answer showed that the average calculation equals (146.76) by deviation of the standard (12.881) degrees, when compared to the hypothetical average* of (126) degrees using the T test of one sample t-test, it became clear that the value of the T calculated (50.09) was greater than the value of the T Scheduling (1.99) at the indication level (0.05) and with a degree of freedom (74), this means that there is a statistically d difference between the two averages and in favor of the arithmetic average. This result indicates that players have a high level of sporting values.

Table (5) Results of the t-test of the difference between the mathematical average and the hypothetical average level of mathematical values

N	x-	SD+_	Hypothetical average	t-test		The level of significance when 0.05
				Calculated	Scheduling	
75	146.76	12.881	126	50.09	1.993	Moral

Moral value at error ratio (0.05) and freedom score (74) = 1.993

The researcher attributes this result to the role of sports activities in positively affecting the player's personal voluntary and moral attributes, as it earns them the strength of determination

and patience and continue the struggle to reach the goals that the player seeks to achieve, as Eli points out that the exercise of sports activities earns the individual a high degree of ability to achieve personal and social compatibility and thus He can adapt to himself and the society in which he lives affects and influences him and this is a sign of high mental health (Bahi and others, Mustafa Hussein: 2002, p:103).

Conclusions

In light of the results of the research and its discussion within the sample limits, the researcher concluded the following:

- The effectiveness of the measure of sports values among the players of the second division clubs in Nineveh football province, which the researcher built through the scientific procedures followed in scientific research that indicate the ability of the measure in measuring the sports values of the players of the clubs.
- Players of the second division clubs in Nineveh province are characterized by a positive level of high level of sports values in general.

REFERENCES

[1] Sekaran, U. & Bougie, R. Research Methods for Business: A skill building approach (5th edition). New York, NY: John Wiley & Sons Inc.p:34 (2010)

[2] Gronbach, J. Essentials of Psychological testing. 3rd ed, Harpera Row, New York. P:126 (1960)

[3] Bahi and others, Mustafa Hussein: Mental health in sports theories applications. Anglo Egyptian Library, Cairo, Egypt,p:103 (2002).

ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 5, Issue.11 November 2023

ISSN: 1658- 8452



I.S.S.J

