

تأثير استخدام بعض الأنواع من التغذية الراجعة الفورية
(الايجابية والسلبية) في تعلم بعض المهارات في الكرة الطائرة وكرة
السلة وكرة اليد عند تلاميذ المدارس سن ١٣-١٥ سنة.

الدكتور: عطاء الله احمد. جامعة

عبد الحميد بن باديس مستغانم الجزائر

الدكتور : عمار عيسي عمور.

جامعة محمد بوضياف المسيلة الجزائر.

الدكتور : بن دحمان محمد نصر الدين

عبد الحميد بن باديس مستغانم الجزائر

ملخص البحث

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير بعض الأنواع من التغذية الراجعة في تعلم بعض المهارات المفتوحة في ألعاب الكرة الطائرة وكرة السلة وكرة اليد، وقد اخترنا كل من التغذية الراجعة الفورية (الايجابية، السلبية، والمختلطة) ، وكذا التعرف على أحسنها تأثيرا لدى تلاميذ المرحلة العمرية ١٣-١٥ سنة بالمتوسطة بولاية مستغانم -الجزائر.

تم اختيار عينة عمدية أو قصديه، بلغ قوامها (٦٠) تلميذا ذكرا، و (٦٠) تلميذة أنثى وزعوا بالتساوي وعشوائيا إلى ثلاث مجموعات تجريبية هي (التغذية الراجعة الفورية الايجابية ١٥ تلميذ ذكر المجموعة الثانية: التغذية الراجعة الفورية السلبية ١٥ تلميذ ذكر و ١٥ تلميذة و ١٥ تلميذة أنثى- المجموعة الثالثة: التغذية الراجعة الفورية الإيجابية زائد السلبية أو المختلطة ١٥ تلميذ ذكر و ١٥ تلميذة، كما ضمت المجموعة الضابطة أيضا ١٥ تلميذ ذكر و ١٥ تلميذة أنثى، استخدمنا اختبار مقنن لمهارات المقترحة، وهو اختبار الاتحاد الأمريكي للرياضة والصحة وهو متكون من اختبار الإرسال في الكرة الطائرة ، اختبار التصويب في كرة السلة ، واختبار تنطيط في كرة اليد. بعد حساب الأسس العلمية مجددا، قمنا بالتجريب على مجموعات البحث لمدة شهرين، بواقع ثلاثة حصص أسبوعيا(مدة

الحصّة التعليمية الواحدة ساعة ونصف)، استعنا في التحليل النتائج المعادلات الإحصائية التي تسمح لنا بالإجابة على الأسئلة المطروحة والتأكد من الفرضيات ولهذا الغرض استخدمنا اختبار(ت) للعينات غير المستقلة، وأيضاً اختبار التحليل التباين الأحادي، وكذلك اختبار توكي للمقارنات البعدية لتتوصل إلى النتائج الآتية:

- تفوق القياسات البعدية على القياسات القبلية في جميع المجموعات التجريبية بما في ذلك المجموعة الضابطة عند الذكور والإناث.
- استخدام الأنواع المختلفة من التغذية الراجعة الفورية أثرت إيجاباً على تعلم مهارة الإرسال في الكرة الطائرة، ومهارة التصويب في كرة السلة، ومهارة التنطيط في كرة اليد عند الذكور والإناث.
- استخدام التغذية الراجعة الفورية الإيجابية هو الأفضل في تعلم هذه المهارات عند مختلف الجنسين من حيث التأثير.

الكلمات المفتاحية:

-التغذية الراجعة الفورية، ايجابية ، السلبية، المهارات المفتوحة، التعلم.

The Influence of Some Types of Immediate Feedback on Learning Some Open Skills Among 13-15 years old Students

By : Dr. Atallah Ahmed Univ- abdel hamid ibn badis mostaganem

Dr. Amar Aissa Ammour univ-mohamed boudiaf m'sila

Dr Bendahmane Mohamed Nasr edine Univ- abdel hamid ibn badis mostaganem

Abstract

This study aimed to investigate the effect of some types of feedback on learning some open skills in volleyball, basketball, and handball. Researcher selected some kinds of feedback including positive, negative and mixed feedback. Also, this study aimed to identify the best type among students who aged 13-15 years old in Mestganem, Algeria. A purposely sample of 120 (60 male,60 female) male and female students was selected, distributed randomly in three groups; they are; positive feedback with 15 male students, negative feedback with 15 males and 15 females, mixed feedback with 15 males and 15 females, in addition to, a controlled group with 15 males and 15 females. Researcher has used a scientific test to examine the open skills, which is, American association for sport and health test. The test contains the following, serve in volleyball, shooting in basketball, and dribbling in handball. After calculations, researcher examined the experiment on sample for two months, distributed in three classes (1.5 for each), he used t-test and ANOVA test, and Tuki test for post results. The findings of this study were in favor to the post test in all groups including controlled sample, for both male and female students. Also, using different types of feedback effected positively in teaching serve in volleyball, shooting in basketball and dribbling in hand ball. Researcher concluded

that the positive immediate feedback was the best among all types in teaching selected skills for both male and female students.

Keywords: Immediate Feedback, Positive, Negative, Open skills, Learning.

مقدمة وأهمية البحث:

إن التدريس يعتبر سلوكاً مارسه الإنسان منذ القدم في بداية وجوده، إلا أنه لم يكن مضبوطاً بقوانين تنظمه وتحكم تصرفه وتوجه أهدافه، يقول (محمد زياد حمدان): "على الرغم من أن التدريس سلوك قديم مارسه الإنسان منذ بدايته، إلا أنه لم يظهر في الغرب كمهنة رسمية معترف بها بمعناها وخصائصها الحضارية إلا مع بداية القرن الثامن عشر عندما بدأت سلطة الكنيسة". (محمد زياد حمدان، 1985، 25).

يوجد هناك الكثير من المتغيرات التي تؤثر في المتعلم، منها المعلومات التي تعطي له خلال استجابته للشيء المراد تعليمه وتطبيقه لأجل إنجاز جيد أو تحسين وضع أو تصحيح مسار حركي وغيرها، فهذه المعلومات تسمى التغذية الراجعة**، والذي يعتبر من المفاهيم التربوية الحديثة التي ظهرت في النصف الثاني من القرن العشرين، غير أنها لاقت اهتماماً كبيراً من التربويين وعلماء النفس على حد سواء. وكان أول من وضع هذا المصطلح هو: "نوبرت واينر" عام 1948 م. وقد تركزت في بدايات الاهتمام بها في مجال معرفة النتائج، وانصببت في جوهرها على التأكد فيما إذا تحققت الأهداف التربوية والسلوكية خلال عملية التعلم، أم لا. فهي تأخذ أشكالاً مختلفة في البيئة التعليمية تقوم وترشد المتعلم حول دقة الحركة يقول (داريل سايدنتوب) حول التغذية الراجعة "أنها تعرف بأنها المعلومات التي تصدر بخصوص استجابة معينة وتستعمل لتبديل الاستجابة القادمة والتغذية

** - التغذية الراجعة لها عدة تسميات التغذية المرتدة، التغذية العكسية، الراجعة

الراجعة حالة ضرورية للتعلم" (عباس أحمد السامرائي، ١٩٩٢، ٢٥)، وأن دقة التغذية الراجعة تعتمد على المعلومات التي تحتويها وعلى مدى ارتباطها بالعمل المراد تعلمه، وتعد إحدى المحاور التي تساعد عملية التعلم، هذه المعلومات تكون تحت سيطرة المعلم وهي من الأمور المهمة التي تحتويها ظروف التمارين المختلفة، حيث إن فهم مبادئها وأساسياتها مهم جداً لكي يؤدي عملها بصورة صحيحة مما يعطي القواعد الأساسية والضرورية حول اتخاذ القرارات لتقييم التدريس.

إنه من المهم على المدرس أن يكون على دراية كبيرة بالطرائق وأساليب التدريس وكذا بالتغذية الراجعة التي تعطي للمتعلم من أجل تصحيح مسار أو تقييم عمل، لأن أسلوب التدريس يعرف على أنه العلاقة بين المعلم والمتعلم للوصول إلى الهدف، والتغذية الراجعة كما يعرفها (عباس أحمد السامرائي) "التغذية الراجعة بمفهومها الواسع هي أقل شمولية من التقويم إذ أنها المعلومات التي تعطي عن دقة الاستجابة حيث تبدو بشكلها الدائري الذي يخدم التعلم" (عباس السامرائي، ١٩٩١، ١٦)، وبالتالي يكون المعلم هو المتحكم في تطبيق كل من الأسلوب وإعطاء التغذية الراجعة إلى المتعلم لأجل تحقيق الهدف المطلوب، وهنا تظهر لنا علاقة متينة ومستمرة بين كل من الأسلوب والتغذية الراجعة، يقول (موسكا موستن) و(سارة أشورث) على أن تطور النظرية في تحديد الفقرات أو مفردات تلك القرارات لها علاقة بالأهداف وموضوع الدرس والأنشطة والحركات الخاصة، والأمور التنظيمية وأشكال التغذية العكسية التي تعطي للتلميذ". (موسكا وأشورث، ١٩٩١، ١٦)

إذن فإننا نلاحظ أن الأسلوب هو كيفية التي يتم من خلالها تنفيذ هذه القرارات والتغذية الراجعة هي القرارات التي تتخذ من قبل المعلم أو التلميذ حول الإنجاز (الاستجابة) التي يقوم بها التلميذ خاصة خلال الجزء الثاني من القسم الرئيسي من الدرس والتي تعرف بالتنفيذ.

و للتغذية الراجعة أهمية كبيرة في عملية التعلم ، ولا سيما في المواقف التعليمية . إذ أنها ضرورية ومهمة في عمليات الرقابة والضبط والتحكم والتعديل التي ترافق وتعقب عمليات التفاعل والمعلم مع تلامذته . وأهميتها هذه تنبثق من توظيفها في تعديل السلوك وتطويره إلى الأفضل . إضافة إلى دورها المهم في استثارة دافعية المتعلمين ، من خلال مساعدة المعلم لتلامذته على اكتشاف الاستجابات الصحيحة فيثبتها ، وحذف الاستجابات الخاطئة أو إلغاؤها . وفي هذا الصدد جرت عدة دراسات سابقة في الموضوع تبين الأهمية البالغة للتغذية الراجعة منها دراسة جمال صالح، قيس فاضل، هيثم عبد الله أجريت هذه الدراسة سنة ١٩٨٨م في كلية التربية الرياضية بجامعة بغداد . عنوان " أثر المعلومات الجوابية على مستوى الإنجاز في الوثب العالي". (جمال صالح حسن، ٧٧٩) ، لدراسة عدد من الطرق أثناء التعليم و تصحيح الأخطاء عند الطلبة الصف الأول في كلية بفعالية الوثب العالي للوصول إلى الطريقة المثلى لإعطاء النصائح و المعلومات الجوابية وصولاً إلى أفضلها. و قد افترض بأن مستوى الإنجاز بالوثب العالي عند الطلاب الصف الأول يكون أفضل عند إعطائهم المعلومات الجوابية بالطريقة السمعية زائد البصرية. وتمت الدراسة علي عينة من ٦٠ طالبا من طلبة الصف الأول جامعة بغداد تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجربتين وأخرى ضابطة. وبعد ثلاثة أشهر من العمل الميداني تم تحليل النتائج إحصائياً فتوصلت الدراسة إلى أن هناك فروق معنوية بين النتائج لاختبار القلبي و البعدي لكافة المجموعات لصالح الاختبار البعدي. و ظهر أن هناك فرق معنوي بين المجموعات الثلاثة في تحقيق أفضل إنجاز في الوثب العالي لصالح المجموعة الأولى. وأن أفضل طريقة للتعليم في الوثب العالي هي طريقة اللفظية البصرية لما حققته من معنوية عالية.

دراسة عصمت إبراهيم، مديحه عمر أجرت هذه الدراسة في جامعة حلوان عام ١٩٨٨م، وكان الهدف منها معرفة أثر التغذية الراجعة باستخدام المسجل المرئي على زمن إصلاح الأخطاء في مسابقة دفع الجلة. (مجلة نظريات وتطبيقات، ٣٩)، وقد افترضت الدراسة أن هناك فروق بين المجموعات البحث التجريبية الثلاثة

عرض النموذج الجيد، عرض أداء الطالبات، عرض النموذج الجيد زائد أداء الطالبات في زمن إصلاح الأخطاء في مسابقة دفع الجلة. و أن هناك فروق بين المجموعات التجريبية الثلاثة في أثر التغذية الرجعية باستخدام المسجل المرئي.

(VIDIO) على مسافة دفع الجلة. وقد توصلت الدراسة إلى أن استخدام المسجل المرئي عن طريق عرض أداء و مقارنته مع أداء النموذج الجيد بجانب تنفيذ برنامج تصحيح الأخطاء كوسيلة مساعدة في رفع مستوى الأداء. وأن توفير أجهزة التغذية الراجعة (السمعية البصرية) بكليات التربية الرياضية كوسيلة في تعليم المهارات الحركية بصورة عامة ضروري. و استخدام الدائرة التلفزيونية المغلقة واستخدام التصوير بأكثر من كاميرا لتصوير الأداء المهاري بصورة دقيقة تساعد في تحديد الأخطاء.

ودراسة علي حسين، تحايات أحمد عبد الفتاح و أجريت هذه الدراسة في جامعة حلوان في جمهورية مصر العربية الهدف منها هو مقارنة بين طريقتين من طرق تزويد التغذية الراجعة على الإحساس بالزمن في مسابقات المضمار. (مؤتمر دراسات وبحوث، ٦٢٢) ، وكانت الفروض أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين استخدام طريقة التغذية الراجعة (التقديري والفعلي) والتغذية الراجعة (الزمن الفعلي) على الإحساس بالزمن في مسابقات المضمار. وأجريت هذه الدراسة على عينة من ٦٠ تلميذا تم اختيارهم بصورة عشوائية و قسموا إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، استغرقت التجربة مدة شهر واحد وبواقع ٣ حصص تدريبية أسبوعيا. و توصل إلى أن التلاميذ الذين استخدمت معهم التغذية الراجعة عن طريق تقويم الفرد لأدائه والمعرفة الفورية للنتائج الفعلية يتفوق على التلاميذ الذين استخدمت معهم النتائج الفورية فقط أثناء التدريب ونمو الإحساس بالزمن. وبتحليل هذه الدراسات التي أنجزت في هذا الصدد على عينات مختلفة ومهارات مختلفة سواء كانت مغلقة أو مفتوحة. وما خرجت به من استنتاجات. أكدت هذه الدراسات على أهمية و دور التغذية الراجعة بكافة أشكالها في تعديل الاستنتاجات الحركية عند المتعلمين.

وإن استعمال التغذية الراجعة في عملية التعلم يؤثر إيجابيا ولكن هذا التأثير يختلف من جزء إلى آخر.

إن تزويد المعلم لتلاميذه بالتغذية الراجعة يمكن أن يسهم إسهاما كبيرا في زيادة فاعلية التعلم ، واندماجه في المواقف والخبرات التعليمية . لهذا فالمعلم الذي يُعنى بالتغذية الراجعة يسهم في تهيئة جو مناسب للتعلم. وهي تعتبر من أهم الوسائل التي تسهل وتسرع التعلم، يقول جمال صالح حسن " إن التغذية الراجعة واحدة من أهم الوسائل التي تسهل عملية التعلم" (رسالة دكتوراه، ١٩٨٦، ٥٢).

- مشكلة البحث:

إن المشكلة قيد الدراسة تعتمد على توظيف التغذية الراجعة في عملية التعلم للمهارات الحركية وخاصة في المهارات المفتوحة في المجال الرياضي، فمن خلال الملاحظة الميدانية والتتبع لمسار التعلم في الصفوف الدراسية داخل المؤسسات التعليمية بالجزائر وخاصة في حصص التربية الرياضية، لاحظنا التدخلات العشوائية لمدرس التربية الرياضية في تصحيح أداء المتعلم، وكذا في توقيت التدخل لتصحيح هذا الأداء بالإضافة إلى ذلك نوع التغذية الراجعة التي تعطي للمتعلم. وهذا ما يؤكد محمد يوسف الشيخ "قد قام مدرسو التربية الرياضية باستخدام التغذية الراجعة في التعلم ربما منذ بدؤوا تعليم المهارات الحركية، ولكن ذلك لم يكن عن دراسة علمية للتغذية الراجعة بل عن خبرة عملية " (محمد يوسف الشيخ، ٣٩)، وهو ما يؤكد جهل المعلم لتأثير التغذية الراجعة على عملية التعلم وتنوعها.

هذا ما دفعنا إلى القيام بدراسة استطلاعية من أجل الوقوف على حقيقة المشكلة، والتي طرحنا من خلالها مجموعة من الأسئلة على عينة من المدرسين تدور كلها حول معرفتهم للتغذية الراجعة وأنواعها. والتي أفضت إلى أن المعلم يقوم بتصحيح أخطاء التلاميذ خلال عملية التعلم لكن هذا التصحيح يتبع كل شخص ، بمعنى أن المعلم يقوم بتصحيح لأخطأ التلاميذ لكن بشكل عشوائي تتداخل فيه

عدة أنواع من التغذية الراجعة الايجابية والسلبية المتزامنة والمتأخرة إلى غير ذلك من الأنواع المختلف، كما أوضحت لنا إجابة العينة العظمي عن جهلهم لمصطلح التغذية الراجعة بالرغم من أنهم يوظفونه في عملهم كما لاحظنا أن بعض المعلمين يركزون على إعطاء تغذية راجعة إيجابية والبعض الآخر يركز على إعطاء تغذية راجعة سلبية أي بمعنى آخر أن بعض المعلمين يركزون على تدعيم النواحي الإيجابية للمهارة بدون التطرق إلى النواحي الأخرى أي السلبية ، والبعض الآخر يركز على تصحيح الأخطاء بدون التركيز على النواحي الإيجابية.

ولتبيان أهمية التغذية الراجعة الفورية في عملية التعلم وكذلك نوعها أردنا القيام بهذا البحث لمعرفة أثر كل نوع من هذه الأنواع في عملية التعلم في المجال الرياضي وخاصة في المهارات المفتوحة ككرة اليد وكرة السلة الكرة الطائرة، وعليه طرحنا التساؤلات التالية:

- ماهو تأثير استخدام بعض الأنواع من التغذية الراجعة الفورية¹ في تعلم بعض المهارات في الكرة الطائرة وكرة اليد وكرة السلة² عند تلاميذ المرحلة المتوسطة سن ١٣-١٥ سنة ذكور وإناث؟

- ماهو أفضل أنواع التغذية الراجعة الفورية المستعملة في تعلم بعض المهارات في الكرة الطائرة وكرة اليد وكرة السلة عند تلاميذ المرحلة المتوسطة سن ١٣-١٥ سنة ذكور وإناث؟

—أهداف البحث:

يهدف الباحث من خلال هذا البحث إلى ما يلي :

- معرفة تأثير استخدام بعض الأنواع من التغذية الراجعة الفورية في تعلم بعض المهارات في الكرة الطائرة وكرة اليد وكرة السلة عند تلاميذ المرحلة المتوسطة سن ١٣-١٥ سنة ذكور وإناث.

¹ أنواع التغذية الراجعة المدروسة في البحث هي: التغذية الراجعة الفورية الايجابية أو التعزيزية، التغذية الراجعة الفورية السلبية ، التغذية الراجعة الفورية الإيجابية زائد السلبية.

² المهارات المفتوحة المدروسة في البحث هي: الإرسال في الكرة الطائرة ، التصويب في كرة السلة ، التنطيط في كرة اليد.

- معرفة أفضل أنواع التغذية الراجعة الفورية المستعملة في تعلم بعض المهارات في الكرة الطائرة وكرة اليد وكرة السلة عند تلاميذ المرحلة المتوسطة سن ١٣-١٥ سنة ذكور وإناث.

- فرضيات البحث :

- يؤثر استخدام بعض الأنواع من التغذية الراجعة الفورية ايجابيا في تعلم بعض المهارات في الكرة الطائرة وكرة اليد وكرة السلة عند تلاميذ المرحلة المتوسطة سن ١٣-١٥ سنة ذكور وإناث.

- أفضل أنواع التغذية الراجعة الفورية المستعملة في تعلم بعض المهارات في الكرة الطائرة وكرة اليد وكرة السلة عند تلاميذ المرحلة المتوسطة هي التغذية الراجعة الفورية الإيجابية وهذا في مختلف المهارات. وعند مختلف الجنسين (ذكور وإناث).

مصطلحات البحث:

- التغذية الراجعة:

يستخدم مصطلح على تسمية التغذية الراجعة في ذخيرة علم النفس بأنها " تقرير الإدراك المباشر عن نتيجة سلوك الفرد على غيره من الأشخاص ". (كمال الدسوقي، ٥٤٤) وهي كذلك " رجوع الإشارات إلى مركز الضبط، حيث تلعب دورا في إنتاج مزيد من الضبط، كما يحدث في حالة الإثارة الناتجة عن الفاعلية العضلية الراجعة إلى الدماغ معلمة إياه عن وضع العضلات مساهمة، بهذا في زيادة ضبط هذه العضلات، أي الأمر يشبه بمعنى من المعاني عمل الضابط في مكنة بخارية، الذي يدل على أن المكنة بحاجة إلى الكثير أو القليل من البخار " (فاخر عاقل، ١٩٧١، ٥٤١).

- التغذية الراجعة الفورية*: تظهر من خلال تسميتها بأنها تكون بعد نهاية العمل مباشرة (المحاولة مباشرة). يقول (فتحي إبراهيم حماد): " التغذية الراجعة سريعة بعد الأداء مباشرة، تتم بعد إنهاء إحدى المهارات الحركية ،

* الفورية تسمى كذلك النهائية المباشرة فهي بنفس المعنى أينما وجدت في البحث.

كالتغذية الراجعة من جانب المدرب ". (فتحي إبراهيم حماد، ١٧٦) وطبقا لمصدر توقيت استخدامها، فهي تكون بعد نهاية العمل، وتكون خارجية. والتغذية الراجعة الفورية تتصل وتعقب السلوك الملاحظ مباشرة ، وتزود المتعلم بالمعلومات ، أو التوجيهات والإرشادات اللازمة لتعزيز السلوك ، أو تطويره أو تصحيحه .

- التغذية الراجعة الإيجابية : هي المعلومات التي يتلقاها المتعلم حول إجابته الصحيحة ، وهي تزيد من عملية استرجاعه لخبرته في المواقف الأخرى .
- والتغذية الراجعة السلبية: تعني تلقي المتعلم لمعلومات حول استجابته الخاطئة ، مما يؤدي إلى تحصيل دراسي أفضل .

- التعلم: يعرف (صالح محمد علي) التعلم بأنه "تغير في السلوك، ثابت نسبيا، ناجم عن الممارسة والخبرة" (صالح محمد علي، ٣٣٥). وأن التعلم هو عملية تغيير مستمر في سلوك الفرد، نتيجة اكتسابه المعارف و العادات و المهارات، تحت شروط الممارسة، و من خلال التعايش المستمر والتفاعل مع الآخرين في الحياة العامة.

- الحركة : و يصفها كل من (بيار قالت وروبرت ني) robert Pierre galet أنها " هي الترجمة الفورية المرئية للفعل البدني، لكن هي كأداة لخدمة الشخص الذي ينجز الفعل" (جون بيار قلات، ٢١) وعليه بصفة عامة أن جسم الإنسان على الأرض، هو في حركة دائمة وذلك نتيجة الجاذبية الأرضية، وكذلك نتيجة للقوى الخارجية والداخلية. و الحركة دائما تحدث من أجل تحريك الجسم، أو تحريك ثقل إضافي، أو التغلب على الاحتكاك، أو لمقاومة جسم ما. - التعلم الحركي : يعرف (كورت مانيل) التعلم الحركي بأنه يعني : "اكتساب وتحسين وتثبيت واستعمال المهارات الحركية وإنها تكمن في مجال التطور للشخصية الإنسانية، وتتكامل بربطها باكتساب المعلومات، وبتطوير قابليات التوافق" (كور مانيل، ١٣٥)
و يضيف (كيلر، J.Keller) أن التعلم الحركي "هو مجموعة من التغيرات المرتبطة بالتمرين أو بالتجريب للوصول إلى تغيرات مستمرة للسلوك".
(كيلر، ١٩٩٧، ٣٠٤) ويعطي (ديمونتيولي ١٩٦٤ Demontpllie) تقريبا نفس

التعريف للتعلم الحركي حيث يقول: "هو تغيير آلي في التصرفات، و في حالة التكرار لنفس الموقف" (ديمونتيولي، ١٩٨٦، ١٣)

إذا التعلم الحركي بأنه تعلم الحركات و المهارات الرياضية، والذي يكون مقترنا بمقدرة الفرد واستيعابه، و يكون معتمدا على التجارب السابقة، بحيث إنها تعمل على الإسراع في عملية التعلم الحركي ودقتها.

المهارة: يصطلح على تسمية المهارة في التعلم الحركي ثبات الحركة و آليتها، واستعمالها في وضعية مختلفة وبشكل ناجح. و في هذا الخصوص يقول(وجيه محجوب): "نفهم تحت اصطلاح المهارة حل الواجب للمسار الحركي، لتكوين مجموعة أجزائه في التغذية الراجعة" (وجيه محجوب، ١٩٨٧، ٥٦). و يقول (مفتي إبراهيم حماد): تعرف المهارة بأنها "المقدرة على التوصل إلى نتيجة، من خلال القيام بأداء واجب حركي، بأقصى درجة من الإتقان، مع أقل بذل للطاقة و في أقصر زمن ممكن" (مفتي إبراهيم حماد، ١٣٠).

إذا المهارة هي قدرة الفرد على القيام بأعمال محددة و بكفاءة عالية، وبدون النظر والانتباه الكامل لمجريات الأمور والمسارات الحركية، أي أن تكون العملية التي يقوم بها الرياضي وفق نظام ذاتي بحت، حيث تشارك في العمل العضلات العاملة المقصودة من الحركة فقط، دون عضلات أخرى، وبأكثر اقتصاد للوقت و الجهد.

- المهارة الحركية: الحركة تعطي للمشاهد الانطباع حول نوعية اللعبة، و حول نوعية الأداء، و كذلك " تعطي للمشاهد أن أداء الحركة بسيط، مكتسب من خلال العمل العضلي" (وجيه محجوب، ١٩٨٧، ٩٧). و "المهارة هي توقيت عال للجهاز العصبي، الذي ينظم عمل العضلات مع الحواس والإحساس الداخلي للتعجيل منه، ومستقبلات حسية ذاتية، و تكون إحساس حركي الذي هو بالأساس استجابة للمثير الذاتي، أو إدراك للتغيير في أي وضع. و المهارة تؤدي بدون النظر والانتباه الكامل لمجريات الأمور والمسارات الحركية" (وجيه محجوب، ١٩٨٧، ٩٧).

محبوب، ١٩٨٧، ٩٨). فالمهارة هي الدقة في الأداء، عندما يلتقي المسار الحركي مع مسار الأداء، بدون الانتباه الكامل لمجريات الأمور و المسار الحركة.

- منهجية البحث والإجراءات الميدانية:

- منهج البحث: اعتمدنا المنهج التجريبي لملائمته للبحث.

- العينة : ٦٠ ذكر و ٦٠ أنثى موزعين على أربعة (٠٤) مجموعات كل مجموعة متكونة من ١٥ تلميذ. تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية أو مقصودة.

- المجموعة الضابطة: تتكون من ١٥ تلميذ ذكر و ١٥ تلميذة أنثى.

- المجموعات التجريبية : ٤٥ ذكر و ٤٥ أنثى. موزعة على النحو التالي:

- المجموعة الأولى: التغذية الراجعة الفورية الايجابية ١٥ تلميذ ذكر

- المجموعة الثانية: التغذية الراجعة الفورية السلبية ١٥ تلميذ ذكر و ١٥

تلميذة و ١٥ تلميذة أنثى

- المجموعة الثالثة: التغذية الراجعة الفورية الإيجابية زائد السلبية أو

المختلطة ١٥ تلميذ ذكر و ١٥ تلميذة.

- متغيرات البحث:

- المتغيرات المستقلة: (المتغير التجريبي) **Variables Independents** هي

التي يرجي معرفة تأثيرها وهي في دراستنا متمثلة في: التغذية الراجعة الفورية والايجابية ، و التغذية الراجعة السلبية، التغذية الراجعة الفورية الايجابية زائد السلبية.

- المتغيرات التابعة: (المتغير المعتمد) **Variables Dependants** هي التي

يرجي معرفة مقدار تأثيرها بالمتغير التجريبي، وهي في دراستنا متمثلة في: تعلم بعض المهارات الأساسية في بعض الألعاب الجماعية كرة السلة كرة اليد والكرة الطائرة.

- المتغيرات الدخيلة (المشوشة أو المخرجة): **Variables parasites** هناك

العديد من المتغيرات المخرجة التي نريد ضبطها على النحو التالي:

١- المتغيرات المرتبطة بمجتمع البحث:

- الحالة الأسرية أو التربوية للعينة: العينة تسكن في حي واحد.
- السن : لقد اعتمدنا في اختبارنا للعينة على تلاميذ يدرسون بمؤسسة تربوية واحدة.
- عامل الجنس : لقد اخترنا في البحث الذكور على حدي وإناث على حدي.
- الحالة الجسمية: إن العينة المختارة عينة من التلاميذ الأسوياء (لا توجد لديهم إعاقة).
- ٢- المتغيرات المرتبطة بالإجراءات التجريبية: إن الإجراءات التجريبية التي قمنا بضبطها كانت على النحو التالي:
 - تجانس العينة من الناحية المهارية والجسمية:قمنا بضبط العامل المهاري والجسمي عن طريق حساب قيمة فيشر (F) لمعرفة تجانس العينة .
- كافة المجموعات تعطى توقيتاً واحداً في حجم العمل، والمقدر بساعة واحدة ونصف لكل حصة، وحصتين أسبوعياً.
- تقوم كافة المجموعات بالعمل في ميدان واحد وبوسائل واحدة.
- ضبط الاختبار القبلي والاختبار البعدي حيث أن القياس يكون في وقت واحد لكافة المجموعات سواء التجريبية أو الضابطة.
- المجموعة الضابطة تتبع الطريقة التي يعطيها لها المدرس كما كان متعوداً على ذلك.
- ٣- المتغيرات الخارجية:
 - لقد حرصنا قدر الإمكان على توحيد جميع الظروف المرتبطة بالتجربة من ملعب وعتاد وتوقيت.
 - مجالات البحث:
 - ١- المجال المكاني: تمت هذه الدراسة بالمركب الرياضي الرائد فراج بمستغانم .

٢-المجال البشري: تمت هذه الدراسة علي عين من التلاميذ قدر عددهم ب ٦٠ تلميذ ذكر و ٦٠ تلميذة أنثي من متوسطة حي ٥ جويلية والذين يمارسون بالمركب الرياضي الرائد فراج.

٣- المجال الزماني: أجريت هذه الدراسة ما بين ٠٣ جانفي ٢٠٠٨ إلى غاية ١٥ مارس ٢٠٠٨ .

- الأسس العلمية للاختبارات:

- ثبات الاختبار:

قمنا بإجراء اختبارات أولية وهذا من أجل حساب معامل ثبات اختبارات المطبقة بطريقة (الاختبار، وإعادة الاختبار)، وأجري الاختبار على عينة من التلاميذ مكونة من ٨ تلاميذ ذكور و ٨ تلميذات، ولمعالجة النتائج إحصائياً استخدمنا معامل الارتباط البسيط الذي يعرف باسم ارتباط بيرسون، وهذا بعد إيجاد القيمة الجدولية لمعامل الارتباط البسيط عند مستوى الدلالة ٠,٠١ و ٠,٠٥ ودرجة الحرية (ن-٢) أي (٨-٢).

الجدول رقم (١): ثبات اختبارات في بعض المهارات المقترحة.

الاختبار	الجنس	حجم العينة	درجة الحرية	مستوي الدلالة عند ٠,٠٥	معامل الثبات
الإرسال في الكرة الطائرة	ذكور	٨	٦	٠,٧٠٧	٠,٨٩
	إناث				٠,٩٠
التصويب في كرة السلة	ذكور				٠,٧٦
	إناث				٠,٨٨
التنطيط في كرة اليد	ذكور				٠,٧٨
	إناث				٠,٧٧

من خلال الجدول رقم (١) يتضح أن الاختبارات المذكور تتميز بدرجة ثبات عالية.
- صدق الاختبار:

صدق التمييز: قمنا بتطبيق اختبار على مجموعتين إحداهما ممارسيه على مستوى الأندية، وعددهم ١٢ لاعبا من الذكور والإناث، وأخرى من غير الممارسين وعددهم ١٢ تلميذ من الذكور والإناث ومن نفس السن، وهذا من أجل التأكد من قدرة الاختبار على التمييز بين المستويات المختلفة.

الجدول رقم (٢): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت المحسوبة لصدق تمايز الاختبارات

الاختبار	المجموعة		المجموعة غير		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الحدولنة	نوع الفقة
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
الإرسال الذكور	٠,٠٨	٠,٢٩	٤,٨٣	١,٥٩	٢٩,٣٣	١,٧٢	دال
في الكرة الطائرة الإناث	٠,١٧	٠,٣٩	٥,١٧	١,٤٠	٣٢,٢٩		دال
التصويب الذكور	٠,٠٨	٠,٢٩	٤,٨٣	١,٥٩	٢٩,٣٣		دال
في كرة السلة الإناث	٠,١٧	٠,٣٩	٥,١٧	١,٤٠	٣٢,٢٩		دال
التنطيط الذكور	٠,٠٨	٠,٢٩	٤,٨٣	١,٥٩	٢٩,٣٣		دال
في كرة اليد الإناث	٠,١٧	٠,٣٩	٥,١٧	١,٤٠	٣٢,٢٩		دال

يشير الجدول رقم (٢) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية مما يؤكد على صلاحيتها للتطبيق نظراً لوضوح التمايز بين المجموعتين المتضادتين في المستوى مما يدل على صدق الاختبار.

موضوعية الاختبار: إن الاختبار المطبق لا تتدخل فيه الذاتية، حيث أن الباحث لا يتدخل في عملية التقييم لكن النتيجة المحققة هي التي تعطي للتلميذ.

- أدوات البحث:

- الاختبارات المطبقة:

١- اختبار الكرة الطائرة: مأخوذ من بطارية اختبار الاتحاد الأمريكي للرياضة والصحة.

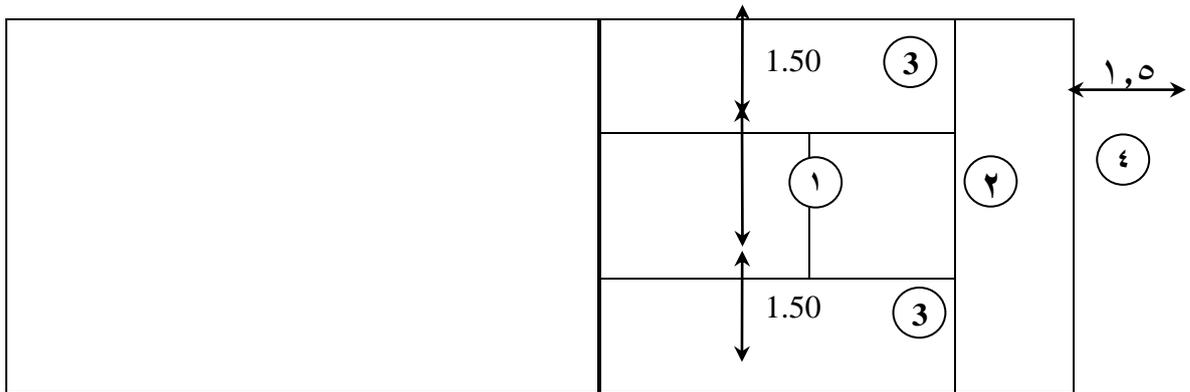
وهو اختبار مناسب لجميع الأعمار ويشمل عدة مهارات.

معاملات البطارية :

- للبطارية صدق محتوي أقره خبراء متخصصون في الكرة الطائرة.

- تنحصر معاملات ثبات وحدات البطارية لأربع من ٠,٧٠ إلى ٠,٨٠.

حسب الاتحاد الأمريكي للرياضة والصحة. لكل مختبر له ١٠ محاولات تحسب له نقطة سقوط الكرة.



كل مختبر له ١٠ محاولات. (ريسان مجيد خريبط، ١٩٨٨، ٤٢٤)

٢- اختبار التنطيط في كرة اليد: وهو يقيس مهارة التحكم في الكرة والرشاقة.

موصفات : أربع شواخص موضوعة بشمل مستطيل بعد الشاخص عن الثاني ٥ متر

في الطول ، و ٣ متر في العرض في وسط المستطيل في القطر نضع شاخص آخر.

تنفيذ: يبدأ التلميذ بالجري مع تنطيط الكرة من أول زاوية المستطيل إلى وسط

المستطيل ثم إلى الزاوية الثانية للمستطيل ثم الزاوية الثالثة ، ثم القطر ثم الزاوية

الرابعة ، ثم العودة إلى نقطة البداية.

نحسب التوقيت المنجز لثانية.

٣- اختبار كرة السلة: مأخوذ من بطارية اختبار الاتحاد الأمريكي للرياضة والصحة.

وهو اختبار مناسب لجميع الأعمار ويشمل عدة مهارات ومناسب للجنسين.

- اختبار الرمية الأمامية:

- يقوم المختبر ب ١٥ رمية في كرة السلة

- كل رمية تدخل مباشرة بدون لمس الحلق أو اللوحة تحسب ٢ نقطة.

- تحسب نقطة ١ لكل محاولة تلمس فيها الكرة الحلق ولا تدخل أو اللوحة

وتدخل.

- كل محاولة تلمس فيها الكرة اللوحة ولا تدخل تمنح فيها صفر .

- توزيع عينة البحث: لقد وزعت عينات البحث إلى مجموعات متساوية العدد

بالطريقة العشوائية وبواسطة القرعة.

- خطوات تطبيق الوحدات التعليمية:

إن البرنامج المتبع تم تطبيقه بمراعاة الشروط التالية:

▪ الاعتماد على تطبيق الوحدات.

▪ ثلاثة وحدات في الأسبوع.

▪ كل وحدة تعليمية تدوم ساعة واحدة ونصف (٩٠ دقيقة).

ونحن نسعى من خلال هذا للوصول إلى:

▪ إيصال المعلومات الأساسية إلى الطالب حول أصول ومبادئ

الألعاب المفتوحة المقترحة.

▪ محاولة تثبيت المهارات الأساسية المقترحة، وتحديد مهارة

الإرسال في الكرة الطائرة التصويب في كرة السلة ، والتنظي

في كرة اليد.

▪ محاولة الوصول إلى الأداء الجيد للمهارة.

إن الوحدات التعليمية تم تقسيمها حسب الشروط السابقة إلى:

المرحلة الأولى: يتم فيها تعليم المهارات الأساسية للوصول إلى الأداء الجيد تحت ظروف سهلة والتي يتجنب فيها مبدأ القوة والسرعة.

المرحلة الثانية: يتم فيها تطوير المهارة وتثبيتها عن طريق:

- الارتقاء التدريجي بسرعة الأداء.
- زيادة مناسبة لاستخدام القوة والسرعة أثناء الأداء.

تغيير الظروف الخارجية وهذا تبعاً لنوع المهارة وشروطها.

وقد تم تقسيم الوحدة إلى الأقسام التالية:

- القسم الإعدادي: يتكون هذا القسم من جزأين:

أولاً: جزء إداري يتم فيه تنظيم التلاميذ وضبطهم.

ثانياً: جزء يحمل تمارين عامة وخاصة يكون الإحماء شامل، عن طريق تهيئة

أجهزة الجسم المختلفة للعمل والتدرج في الحمل للوقاية من حدوث إصابات

مختلفة.

بينما الخطوة الأخيرة فهي إثارة وإيقاظ قلوب التلاميذ على العمل والأداء الجيد مع

ضرورة التدرج في الحمل أي تهيئة الجسم للعمل الصعب. وفي هذا القسم يتم تقديم

تمارين عامة وخاصة بدون كرة وبالكرة، أما المرحلة الثانية من التعلم فقد تم

إدخال تمارين بالكرة الطبية وتكون خاصة لخدمة أداء المهارات الأساسية المقترحة

في بحثنا.

- القسم الرئيسي:

وتم تقسيمه أيضاً إلى جزئين هما:

أولاً: الناحية التعليمية، فيها يتم التأكيد على تعليم المهارات بالأسلوب والطريقة

الصحيحيتين لكي تحقق الهدف الأساسي.

ثانياً: الناحية التطبيقية، وفيها يتم تطبيق ما تعلمه التلميذ من أنشطة، والعمل على

زيادة الجهد بما ينسجم والمستوى البدني والمهاري، كما تعتبر هذه المرحلة من

أهم الخصوصيات التي يعالجها البحث، ولهذا يجب أن نكون حريصين كل الحرص

على التعامل مع هذا الجزء من القسم الرئيسي، وهنا يتم إتباع التصحيحات

المناسبة حسب كل نوع أي إعطاء التغذية الراجعة المناسبة حسب كل مجموعة من مجموعات البحث.

-وهنا ركزنا عملنا في المجموعات على إعطاء التغذية الراجعة في هذا الجزء بالذات لأنه الجانب التطبيقي وهذا على حسب كل مجموعة ، حيث أن المجموعة الضابطة تركنها تعمل مع المشرف أو المعلم كما كانت متعودة عليه ، أما المجموعة الثانية فقمنا بإعطائها التغذية الراجعة الفورية أي فور انتهاء الحركة مباشرة الايجابية بالتركيز على الأشياء الايجابية عند التلميذ ، أي بتدعيم الصحيح، المجموعة الثالثة والتي تتلقى التغذية الراجعة الفورية السلبية فقد ركزنا على إعطاء التلاميذ التغذية الراجعة فورا بعد نهاية الحركة لكن نركز على تصحيح الأخطاء التي يقوم بها التلاميذ خلال انجازهم للعمل بدون التطرق لأشياء الايجابية. أما المجموعة الرابعة فقد تلقت التغذية الراجعة الفورية الايجابية زائد السلبية وهذا النوع من التغذية الراجعة يعرف بالمختلط وقد ركزنا على تدعيم الأشياء الايجابية ثم بعد ذلك نصح له الأخطاء التي ارتكبها، مع التركيز في هذا النوع على تقديم التغذية الراجعة الايجابية على التغذية الراجعة السلبية.

القسم النهائي:

كان علينا هنا أن نتأقلم حسب الحالة التي يكون عليها التلاميذ.

الدراسة الإحصائية:

بعد جمع بيانات نتائج الطلاب تم إدخالها في الحاسب الآلي لتجميعها وتحليلها إحصائيا مستخدمين في ذلك برنامج الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (S P S S).

كما استخدمنا في هذه الدراسة مجموعة من العمليات الإحصائية بهدف الإجابة على تساؤلات الدراسة وهذه العمليات هي:

١ - المتوسط الحسابي (م) والهدف منه الحصول على متوسط المفحوصين في الاختبار.

٢- الانحراف المعياري (ع) يبين لنا مدى ابتعاد درجة المفحوصين عن النقطة المركزية.

٣- معامل الارتباط: والهدف منه معرفة مدى العلاقة الارتباطية بين الاختبارين وذلك من أجل معرفة معامل الثبات الاختبار.

٤- تحليل التباين (F): الهدف منه قياس تجانس العينات.

٥- اختبار T- test لدلالة الفروق بين المجموعات المرتبطة.

٦- تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA).

- عرض وتحليل نتائج الدراسة:

١- عرض النتائج:

١.١- الفرضية الأولى:

- يؤثر استخدام بعض الأنواع من التغذية الراجعة ايجابيا في تعلم بعض المهارات المفتوحة عند تلاميذ المرحلة المتوسطة سن ١٣-١٥ سنة ذكور وإناث.

وللتحقق من هذا الفرض قمنا بإجراء مقارنات بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمهارات المقترحة في كل نوع من أنواع التغذية الراجعة الفورية المنتهجة في البحث، وهذا باستخدام اختبار (ت) ستودنت، وكانت النتائج على النحو التالي:

الجدول رقم (٣): المقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي عند المجموعة الضابطة والمجموعات التجريبية في اختبار مهارة الإرسال في الكرة الطائرة عند الذكور والإناث.

نوع الفرق	قيمة ت الجدولية عند مستوي ٠,٠٥	قيمة ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		درجة الحرية	العدد	الجنس	الاختبار
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي				
دال إحصائيا	١,٧٦	6.044	2.03072	7.1333	1.47358	3.2000	١٤	١٥	ذكور	المجموعة الضابطة
دال إحصائيا		6.742	1.33452	5.0667	٠.79881	1.7333			إناث	
دال إحصائيا		11.993	5.90641	21.2000	٠.97590	2.3333			ذكور	م ج ت ر ف الاجابية
دال إحصائيا		24.692	1.70992	11.0667	٠.50709	٠.6000			إناث	
دال إحصائيا		13.138	2.63131	11.9333	٠.91548	1.5333			ذكور	م ج ت ر ف السلبية
دال إحصائيا		11.014	1.76473	6.6000	٠.91548	1.1333			إناث	
دال إحصائيا		9.738	1.33452	4.2667	٠.63994	.8667			ذكور	م ج ت ر ف مختلطة
دال إحصائيا		9.869	1.23443	3.6667	٠.92582	1.0000			إناث	

*ملاحظة: م ج (نعني بها المجموعة)، و ت (نعني بها التغذية)، و ر (نعني بها الراجعة)، و ف (نعني بها الفورية)، و مختلطة (نعني بها الايجابية زائد السلبية) وهذا في كافة جداول البحث.

نستنتج أن جميع المجموعات التجريبية، وكذا المجموعة الضابطة قد حققت تقدماً وفروقا ذات دلالة إحصائية (معنوية) في تعلم المهارة الإرسال في الكرة الطائرة عند مختلف الجنسين الذكور والإناث، وهو لصالح القياسات البعدية.

الجدول رقم (٤):

المقارنة بين الاختبار القبلي والبعدى عند المجموعة الضابطة والمجموعات التجريبية في اختبار مهارة تنطيط الكرة في لعبة كرة اليد عند الذكور والإناث.

نوع الفرق	قيمة ت الجدولية عند مستوي ٠,٠٥	قيمة ت المحسوبة	الاختبار البعدى		الاختبار القبلي		درجة الحرية	العدد	الجنس	الاختبار
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي				
دال إحصائيا	١,٧٦	7.790	1.22280	29.0667	2.41622	34.8667	١٤	١٥	ذكور	المجموعة الضابطة
دال إحصائيا		9.374	1.98086	33.7333	2.36643	37.2000			إناث	
دال إحصائيا		14.750	1.18322	28.4000	2.37447	36.2667			ذكور	مجموعات
دال إحصائيا		13.178	1.16292	31.0667	1.91982	40.4000			إناث	ف الايجابية
دال إحصائيا		6.808	1.70992	32.9333	2.26779	37.0000			ذكور	مجموعات
دال إحصائيا		7.883	1.41421	36.0000	1.88478	40.1333			إناث	ف السلبية
دال إحصائيا		11.820	1.57963	35.9333	1.58865	38.3333			ذكور	مجموعات
دال إحصائيا		8.789	1.20712	37.8000	1.68466	40.4667			إناث	ف مختلطة

نستنتج أنها توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات الاختبار القبلي وقياسات الاختبار البعدى وهي لصالح القياسات البعدية في المجموعات التجريبية والمجموعة الضابطة كذلك في مهارة تنطيط الكرة في لعبة كرة اليد وهذا عند الذكور والإناث.

الجدول رقم (٥):

المقارنة بين الاختبار القبلي والبعدى عند المجموعة الضابطة والمجموعات التجريبية في اختبار مهارة تصويب الكرة في لعبة كرة السلة عند الذكور والإناث.

نوع الفرق	قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥	قيمة ت المحسوبة	الاختبار البعدى		الاختبار القبلي		درجة الحرية	العدد	الجنس	الاختبار
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي				
دال إحصائيا	١,٧٦	8.500	٠.82808	3.6000	٠.72375	1.3333	١٤	١٥	ذكور	المجموعة
دال إحصائيا		4.753	٠.86189	2.8000	٠.74322	.8667			إناث	الضابطة
دال إحصائيا		21.612	2.07709	12.2000	٠.84515	1.0000			ذكور	م ج ت ر ف
دال إحصائيا		19.890	1.59463	9.4000	٠.51640	٠.5333			إناث	الايجابية
دال إحصائيا		10.319	1.57963	6.9333	1.09978	1.2667			ذكور	م ج ت ر ف
دال إحصائيا		10.208	1.54919	5.6000	٠.59362	٠.7333			إناث	السلبية
دال إحصائيا		8.806	٠.97590	3.6667	٠.59362	٠.7333			ذكور	م ج ت ر ف
دال إحصائيا		8.702	1.27988	3.7333	٠.51640	٠.5333			إناث	مختلطة

نستنتج أنها توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات الاختبار القبلي وقياسات الاختبار البعدى ولصالح القياسات البعدية في المجموعات التجريبية والمجموعة الضابطة في مهارة تصويب الكرة في لعبة كرة السلة وهذا عند الذكور والإناث.

٢,١ - الفرضية الثانية:

- أفضل أنواع التغذية الراجعة المستعملة في تعلم بعض المهارات المفتوحة عند تلاميذ المرحلة المتوسطة هي التغذية الراجعة الفورية الإيجابية وهذا في مختلف المهارات. وعند مختلف الجنسين (ذكور وإناث).

وللتحقق من هذا الفرض قمنا بإجراء مقارنة بين قياسات الاختبارات البعدية للمهارة المقترحة وهي الإرسال في الكرة الطائرة، التصويب في كرة السلة، والتنطيط في كرة اليد، بين كافة المجموعات التجريبية والضابطة، باستعمال اختبار التحليل التباين الأحادي، وفي حالة وجود اختلافات دالة إحصائية نعود إلى اختبار ((Tukey Test)) لمعرفة أحسن مجموعة أو أفضل تأثير.

الجدول رقم (٦):

تحليل التباين الأحادي لنتائج التلاميذ المجموعة الضابطة و تلاميذ المجموعات التجريبية في اختبار مهارة الإرسال والتصويب والتنطيط عند الذكور والإناث.

المهارة	الجنس	مصدر التباين	مجموع المتوسطات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	قيمة ف الجدولية عند ٠,٠٥	نوع الفرق
الإرسال	الذكور	بين المجموعات	2476,933	٣	825,644	69,216	٢,٧٨	دال إحصائيا
		داخل المجموعات	668	٥٦	11,929			
	الإناث	بين المجموعات	463,6	٣	154,533	66,161		
		داخل المجموعات	130,8	٥٦	2,336			
تصويب	الذكور	بين المجموعات	736,133	٣	245,378	116,188		
		داخل المجموعات	118,267	٥٦	2,112			
	الإناث	بين المجموعات	383,65	٣	127,883	69,845		
		داخل المجموعات	102,533	٥٦	1,831			
تنطيط	الذكور	بين المجموعات	558,183	٣	186,061	89,514		
		داخل المجموعات	116,4	٥٦	2,079			
	الإناث	بين المجموعات	381,383	٣	127,128	58,226		
		داخل المجموعات	122,267	٥٦	2,183			

من خلال الجدول يتضح أن قيمة (ف) المحسوبة أكبر من قيمة (ف) الجدولية عند مستوي الدلالة ($\alpha \geq 0,05$) ويعني ذلك أن الفروق حقيقية، أي أنها غير راجعة للصدفة، عند بين كافة المجموعات، وعند مختلف المهارات المدروسة وهي

الإرسال في الكرة الطائرة، التصويب في كرة السلة، والتنطيط في كرة اليد، عند مختلف الجنسين الذكور والإناث، ولذلك يجب معرفة نتائج المقارنات بين المجموعات لمعرفة أحسن نوع من بين الأنواع المقترحة في تعلم، ولذلك استخدمنا اختبار تيوكي أقل فرق معنوي HSD لمعرفة أي المجموعات تختلف جوهريا عن الأخرى، كما يوضحه الجدول الموالي:

الجدول رقم (٧):

نتائج اختبار توكي للمقارنات البعدية لتحديد مصادر الفروق بين متوسطات التلاميذ في مهارة الإرسال في الكرة الطائرة عند الذكور والإناث.

المهارة	المجموعات	الجنس	فرق المتوسطات	الدلالة	الدلالة لصالح
الإرسال في الكرة الطائرة	ضابطة - مج ت ر ف ايجابية	ذكور	14.06667(*)	٤,٦٠	دال للثانية
		إناث	6.00000(*)		دال للثانية
	ضابطة - مج ت ر ف سلبية	ذكور	4.80000(*)		دال للثانية
		إناث	1.53333(*)		دال للثانية
	ضابطة - مج ت ر ف مختلطة	ذكور	2.86667		غير دال
		إناث	1.4		غير دال
	مج ت ر ف ايجابية- مج ر ف سلبية	ذكور	9.26667(*)		دال للأولى
		إناث	4.46667(*)		دال للأولى
	مج ت ر ف ايجابية- مج ر ف مختلطة	ذكور	16.93333(*)		دال للأولى
		إناث	7.40000(*)		دال للأولى
	مج ر ف سلبية - مج ر ف مختلطة	ذكور	7.66667(*)		دال للأولى
		إناث	2.93333(*)		دال للأولى

- يتبين من الجدول رقم (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعات البحث تعزى لنوع التغذية الراجعة الفورية المتبعة في الدراسة (إيجابية، سلبية،) مقارنة بالتغذية الراجعة التي يقوم بها المعلم عادة والتي عبرنا عنها في المجموعة الضابطة عند مختلف الجنسين الذكور والإناث ماعدا المجموعة التي تلقت التغذية الراجعة الفورية المختلطة والتي تظهر النتائج عدم وجود فروق دالة بينها وبين المجموعة الضابطة في مهارة الإرسال في الكرة الطائرة.

- يظهر الجدول تفوق المجموعة التي تلقت التغذية الراجعة الفورية الايجابية مقارنة بالمجموعة التي تلقت التغذية الراجعة الفورية السلبية، وكذا المجموعة التي تلقت التغذية الراجعة الفورية المختلطة عند مختلف الجنسين الذكور والإناث في مهارة الإرسال في الكرة الطائرة .

- وقد تفوقت المجموعة التي تلقت التغذية الراجعة الفورية السلبية على المجموعة التي تلقت التغذية الراجعة الفورية المختلطة عند مختلف الجنسين الذكور والإناث في مهارة الإرسال في الكرة الطائرة.

الجدول رقم (٨):

نتائج اختبار توكي للمقارنات البعدية لتحديد مصادر الفروق بين متوسطات التلاميذ في مهارة تصويب في كرة السلة عند الذكور والإناث.

المهارة	المجموعات	الجنس	فرق المتوسطات	الدلالة	الدلالة لصالح
تصويب في كرة السلة	ضابطة - مج ت ر ف ايجابية	ذكور	8.60000(*)	٤,٦٠	دال للثانية
		إناث	6.60000(*)		دال للثانية
	ضابطة - مج ت ر ف سلبية	ذكور	3.33333(*)		دال للثانية
		إناث	2.80000(*)		دال للثانية
	ضابطة - مج ت ر ف مختلطة	ذكور	0.06667		غير دال
		إناث	0.93333		غير دال
	مج ت ر ف ايجابية- مج ر ف سلبية	ذكور	5.26667(*)		دال للأولى
		إناث	3.80000(*)		دال للأولى
	مج ت ر ف ايجابية- مج ر ف مختلطة	ذكور	8.53333(*)		دال للأولى
		إناث	5.66667(*)		دال للأولى
	مج ر ف سلبية - مج ر ف مختلطة	ذكور	3.26667(*)		دال للأولى
		إناث	1.86667(*)		دال للأولى

- يتبين من الجدول رقم (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعات البحث تعزى لنوع التغذية الراجعة الفورية المستعملة في الدراسة (ايجابية، سلبية) مقارنة بالتغذية الراجعة التي استخدمت مع المجموعة الضابطة، والتغذية الراجعة الفورية المختلطة.

- يظهر الجدول رقم (٨) كذلك تفوق المجموعة التي تلقت التغذية الراجعة الفورية ايجابية مقارنة بالمجموعة التي تلقت التغذية الراجعة الفورية السلبية، وكذا المجموعة التي تلقت التغذية الراجعة الفورية المختلطة وهذا في مهارة التصويب في كرة السلة وعند مختلف الجنسين ذكور وإناث.

- هذا وتفوقت المجموعة التي تلقت التغذية الراجعة الفورية السلبية على المجموعة التي تلقت التغذية الراجعة الفورية المختلطة عند مختلف الجنسين ذكور وإناث.

الجدول رقم (٩):

نتائج اختبار توكي للمقارنات البعدية لتحديد مصادر الفروق بين متوسطات التلاميذ في مهارة التنطيط في كرة اليد عند الذكور والإناث.

المهارة	المجموعات	الجنس	فرق المتوسطات	الدلالة	الدلالة لصالح
تنطيط في كرة اليد	ضابطة - مج ت ر ف ايجابية	ذكور	0.66667	٤,٦٠	غير دال
		إناث	2.66667(*)		
	ضابطة - مج ت ر ف سلبية	ذكور	3.86667(*)		
		إناث	2.26667(*)		
	ضابطة - مج ت ر ف مختلطة	ذكور	6.86667(*)		
		إناث	4.06667(*)		
	مج ت ر ف ايجابية- مج ر ف سلبية	ذكور	4.53333(*)		
		إناث	4.93333(*)		
	مج ت ر ف ايجابية- مج ر ف مختلطة	ذكور	7.53333(*)		
		إناث	6.73333(*)		
	مج ر ف سلبية - مج ر ف مختلطة	ذكور	3.00000(*)		
		إناث	1.80000(*)		

- يتبين من الجدول رقم (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعات البحث تعزى لنوع التغذية الراجعة الفورية المستعملة في الدراسة (سلبية، مختلطة) مقارنة بالتغذية الراجعة التي استخدمت مع المجموعة الضابطة، وكذلك عدم وجود اختلاف بين الضابطة والمجموعة التي تلقت التغذية الراجعة الفورية

الإيجابية. عند الذكور ، لكن عند الإناث تفوقت المجموعة الضابطة على المجموعة التي تلقت التغذية الراجعة الفورية الإيجابية.

- يظهر الجدول رقم (٩) كذلك تفوق المجموعة التي تلقت التغذية الراجعة الفورية السلبية والمختلطة مقارنة بالمجموعة التي تلقت التغذية الراجعة الفورية الإيجابية ، وكذا المجموعة التي تلقت التغذية الراجعة الفورية المختلطة على المجموعة التي تلقت التغذية الراجعة الفورية السلبية وهذا في مهارة التصويب في كرة السلة وعند مختلف الجنسين ذكور والإناث.

٢- تفسير النتائج:

٢-١ - مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

إن النتائج التي توصلت إليها الدراسة تثبت صحة الفرضية الأولى ذلك أن الفروق بين المتوسطات الحسابية للاختبارات القبالية و البعدية هي فروق دالة إحصائياً ولصالح الاختبارات البعدية عند مجموعات البحث التجريبية وكذا الضابطة.

استخدام التغذية الراجعة الفورية أثر إيجابياً على تعلم مهارة الإرسال في لعبة الكرة الطائرة ، ومهارة التصويب في كرة السلة ، ومهارة التنطيط في كرة اليد عند مختلف الجنسين ذكور وإناث، حيث أن استخدام التغذية الراجعة الفورية الإيجابية أثر إيجابياً على تعلم هذه المهارات، وكذلك الأمر عند استخدام التغذية الراجعة الفورية السلبية والمختلطة، وبالرجوع إلى الدراسات السابقة والمشابهة التي تناولت موضوع البحث وخاصة بالتغذية الراجعة نجدها تؤكد التأثير الإيجابي لاستخدام هذه الأنواع في التعلم، وفي مختلف الرياضات، وتعدد المهارات، وعند فئات مختلفة أيضاً، وهنا نتفق مع العديد من الدراسات التجريبية التي تناولت موضوع التغذية الراجعة سواء في التدريس أو التدريب (عطاء الله، ٢٠٠٦) (جمال صالح، ١٩٨٨) (عصمت ابراهيم، ١٩٨٨) (تحيات عبد الفتاح، ٢٠٠٢) .

إن استخدام التغذية الراجعة الفورية في التربية الرياضية يساعد في بناء وتطوير الفرد المتعلم، ومهاراته التي يحتاجها للتميز والتفاعل مع المجتمع المحيط

وبطريقة متطورة، لذا على أساتذة التربية الرياضية أن يسعوا جادين لاستخدام أفضل أنواع التغذية الراجعة التي تساعد التلاميذ على تعلم أفضل، وتفاعل ومشاركة ايجابية من خلال منح أكبر عدد من المحاولات لهم بما يؤدي في الأخير إلى اكتساب المعارف والمهارات في الألعاب الرياضية المختلفة.

٢-٢ - مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

يقول (داريل سايد نتوب): " إن دقة التغذية الراجعة تعتمد على المعلومات التي تحتويها، وعلى مدى ارتباطها بالعمل المراد تعلمه" (داريل سايدنتوب، ١٩٩٢، ٣٣٤)، من هذا المنطلق جاءت نتيجة دراستنا لتثبت صحة الفرضية الثانية حيث كانت الأفضلية للتغذية الراجعة الفورية الايجابية في تعلم مهارات الإرسال في الكرة الطائرة التصويب في كرة السلة، عند مختلف الجنسين جاءت بعدها التغذية الراجعة الفورية السلبية ، ثم التغذية الراجعة الفورية المختلطة، وهذا في المهارات الإرسال والتصويب وعند مختلف الجنسين ذكور وإناث.

إن النتيجة التي توصلت إليها هذه الدراسة توحى بان المتعلم في هذا السن ١٣ - ١٥ سنة يتقبل المعلومات الايجابية أو التعزيزية ، والتي تساهم في تحفيز وإثارة العمل الجيد الذي يقوم به ، وكذلك يتقبل بشكل آخر التصحيح، وهذا مظهر لنا من خلال نتائج التغذية الراجعة الفورية السلبية ، غير أنه لا يتقبل التغذية الراجعة الفورية المختلطة، ويمكن إرجاع هذا إلى عاملين أساسيين ، العامل الأول وهو نوع وطبيعة المهارة التي يتعلمها ، وهي مهارة الإرسال والتصويب، حيث أن المهارتين تنتميان إلى الألعاب المفتوحة لكن طابعهما أو طابع الحركة التي يقوم بها المتعلم هي حركة مغلقة وتتميز بالسهولة في الأداء وبدون تدخل ظروف أخرى تشوش على الحركة بالإضافة إلى أن هذه المرحلة التي يمر بها الذكور و الإناث والتي تعتبر مرحلة حساسة جدا في حياته وفي بناء شخصيته وهي مرحلة المراهقة. ونؤكد هذا في قول: بأن التغذية الراجعة "عنصر مهم في الاتصال، لأنه عملية قياس وتقويم مستمر لفعالية العناصر الأخرى. كما أن لها دورا كبيرا في نجاح عملية الاتصال "

وبالتالي هو مرتبط كذلك بالكيفية التي نعطي بها الرسالة إلى المستقبل، ويقول في هذا الصدد التغذية الراجعة: " الوسيلة التي يتعرف بها المرسل على التأثير المقصود وغير المقصود للرسالة التي قام ببنائها للمستقبل، وقد تكون هذه التغذية الراجعة إيجابية أو سلبية. فالإيجابية، تؤكد أنه تم تحقيق الكفاءة والتأثير المقصود، أما السلبية فإنها توفر المعلومات حول عناصر نظام الاتصال التي لم تعمل بكفاءة، وانحراف تأثير الاتصال عما يقصده المرسل.

لكن نجد أن فرضية البحث لم تتحقق في مهارة التنطيط في لعبة كرة اليد ، حيث وجدنا أن المجموعة التي تلقت التغذية الراجعة الفورية المختلطة تفوقت على المجموعة التي تلقت التغذية الراجعة الفورية الايجابية ، والمجموعة التي تلقت التغذية الراجعة السلبية ، وتفوق المجموعة التي تلقت التغذية الراجعة السلبية على المجموعة التي تلقت التغذية الراجعة الفورية الايجابية، مما يعني أن ظروف الممارسة يؤثر على نوع التغذية الراجعة التي تعطي للمتعم وكذلك تركيز المتعم يتبع صعوبة المهارة، فإذا قمنا بتحليل مهارة التنطيط في كرة اليد نجدها تعتمد على ظروف أخرى غير التي يعتمد عليها التصويب والإرسال وبالتالي فهي تعتمد على الحركة والتعامل مع الكرة والمساحة ، وعليه يتطلب من التلميذ التركيز على عدة متغيرات تدخل ضمن إطار اللعبة ، وبالتالي فهذه المهارة تتبع المهارات المفتوحة وكذلك ظروف أدائها مفتوحة على عدة احتمالات في ظروف التعلم والأداء.

إن الدراسات التي تناولت موضوع التغذية الراجعة لم تتناول هذه الأنواع بالدراسة حسب ما توفر لنا من دراسات حول موضوع البحث غير أنها أكدت ضرورة القصوى والأهمية البالغة للتغذية الراجعة في عملية التعلم. وعموماً يمكن القول أن كل نوع من هذه الأنواع له دور هام في العملية التدريسية، كما لا يوجد من بينها نوع واحد بإمكانه تحقيق جميع أهداف درس التربية البدنية والرياضية؛ لأن لكل نوع القدرة على تحقيق قدر معين من الأهداف التربوية إذا ما استخدم لفترة معينة من الزمن تماشياً مع المواقف التدريسية التي يتطلبها،

بالإضافة إلى أن لكل نوع دور خاص في نمو التلاميذ من الناحية المهارية والاجتماعية والانفعالية والمعرفية، هذا ولخصائص الأفراد أيضا تأثير في هذا الشأن، فالأنواع التغذية الراجعة التي تصلح مع هؤلاء ليس بالضرورة أن تعطي نفس النتائج مع آخرين.

- الاقتراحات:

- ضرورة التنوع في استخدام التغذية الراجعة الفورية في حصص التربية البدنية والرياضية لأنها تجعل من العملية التعليمية العملية مضبوطة ومنهجية.

- استخدام التغذية الراجعة الفورية الايجابية في تعلم المهارات الحركية لمختلف الألعاب الرياضية في المهارات وخاصة في تعلم الإرسال والتصويب نظرا لنتائجه الايجابية في هذا الصدد تحديدا.

- التركيز في هذه المرحلة العمرية أو السنية ١٣ - ١٥ سنة على التغذية الراجعة الايجابية عند الذكور والإناث وخاصة عندما تكون هذه المهارة لتتدخل فيها ظروف خارجية كثيرة.

- يحتاج المعلم في بعض المرات أن يظهر الأخطاء التي يقوم بها التلاميذ ولهذا يجب عليه أن يركز أولا على التغذية الراجعة الفورية الايجابية أولا ثم بعد ذلك التغذية الراجعة السلبية.

- التركيز على التغذية الراجعة المختلطة وخاصة في الألعاب التي تتداخل فيها المتغيرات الخارجية الكثيرة مثل مهارة التنطيط في كرة اليد.

- تزويد المعلم للتلميذ بالتغذية الراجعة يعتبر شيء مهم جدا لكن الشيء الأهم هو أن يتحكم هو فيها أولا.

- إجراء المزيد من البحوث والدراسات حول أساليب موستن وعلاقتها بالكثير من المتغيرات.

المراجع:

- ١ - إبراهيم بسيوني عميرة، فتحي الذيب (١٩٩٤): تدريس العلوم والتربية العلمية. القاهرة.
- ٢ - أحمد حسين اللفاني، فارعة حسن محمد سليمان (١٩٩٥): التدريس الفعال. عالم الكتاب. القاهرة.
- ٣ - أمين أنور الخولي، أسامة كامل راتب (١٩٨٦): التربية الحركية. دار الفكر العربي. القاهرة.
- ٤ - بسطويسي أحمد البسطويسي، عباس أحمد صالح السامرائي (١٩٨٤): طرق التدريس في مجال التربية البدنية والرياضية. جامعة بغداد.
- ٥ - جابر عبد الحميد جابر، فوزي زاهير، سليمان الخضروي الشيخ (١٩٩٤): مهارات التدريس. القاهرة.
- ٦ - جمال صالح حسن (١٩٨٦): التغذية الراجعة الإضافية. رسالة دكتوراه. بغداد.
- ٧ - جمال صالح حسن، قيس فاضل، هيثم عبد الله (١٩٨٨): أثر المعلومات الجوابية على مستوى الإنجاز بالوثب العالي. المؤتمر العلمي الرابع لكليات التربية الرياضية.
- ٨ - داريل ساندتوب: تطور مهارات تدريس التربية الرياضية، (ترجمة) عباس أحمد صالح السامرائي وآخرون. ١٩٩٢.
- ٩ - هدى الناشف (١٩٩٣): استراتيجيات التعلم والتعليم في الطفولة المبكرة. دار الفكر العربي، ط١.
- ١٠ - وجيه محجوب (١٩٨٧): التحليل الحركي. جامعة بغداد.
- ١١ - وجيه محجوب (١٩٨٩): علم الحركة والتعلم الحركي. ط٢. جامعة بغداد.
- ١٢ - حمادة البخاري (١٩٩١): التعلم عند الغزالي. ط٢. المؤسسة الوطنية للكتاب.
- ١٣ - كمال الدسوقي: ذخيرة علم النفس، المجلد الأول.
- ١٤ - كوتر حسين كوجك (١٩٩٧): اتجاهات حديثة في المناهج وطرائق التدريس. علم الكتاب. ط٢.
- ١٥ - مجدي إبراهيم عزيز (١٩٩٧): مهارات التدريس الفعال.

- ١٦ - محمد زياد حمدان (١٩٨٢): أدوات ملاحظة التدريس الهادف. ديوان مطبوعات الجامعية.
- ١٧ - مفتي إبراهيم حمادة (٢٠٠٢): المهارات الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط١، القاهرة
- ١٨ - محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي(١٩٩٢): نظريات وطرق التربية البدنية. ديوان المطبوعات الجامعية.
- ١٩ - ناهد محمد سعد، نيلي رمزي فهم (١٩٩٨): طرق التدريس في التربية الرياضية. مركز الكتاب للنشر. ط١.
- ٢٠ - عفاف عبد الكريم(١٩٩٨): طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية.
- ٢١ - المعارف.
- ٢٢ - عطاء الله احمد (٢٠٠٦): أساليب وطرائق التدريس في التربية البدنية والرياضية. ديوان المطبوعات الجامعية.
- ٢٣ - رشيد بن عبد العزيز، خالد بن ناصر السبر(٢٠٠٦): أساليب التعليم في التربية البدنية.
- الأجنبية:

- 1- Bire Zia. R: La pédagogie du succès. E.D. P.U.F Paris 1982
- 2- Brik ci Abderahman: Croissance physique de l'enfant et pratique sportive.1995
- 3- Fernant Hotyat : Psychologie de l'enfant. Edition 2000. 1978
- 4- G. Missoum: Le développement de l'enfant, Manuel de l'éducateur sportif. Vigot. 1997
- 5- Jean Pierre Bonnet: Vers une pédagogie de l'acte moteur. Vigot
- 6- Paul Ostevieth: Introduction de la psychologie de l'enfant. 1976
- 7- Pierre Simont :Apprentissage moteur. Vigot. 1986
- 8- Antoni Girod :pédagogie et communication éditions Anphora . 2005.

علاقة الإيقاع الحيوي بدورتيه البدنية والنفسية ببعض المتغيرات البدنية

والمهارية والنفسية لناشئات المنتخب الوطني في الجمناستك

أ.م.د. عكله سليمان الحوري أ.م.د. عبد الستار جاسم النعيمي

كلية التربية الاساسية كلية التربية الرياضية

جامعة الموصل جامعة ديالى

م.م. سنا ريا جبار السعدي

كلية التربية الرياضية

جامعة ديالى

٢٠٠٩ م

١٤٣٠ هـ

ملخص البحث

تكمن أهمية البحث في:

- معرفة مستوى أداء اللاعبين عندما يكون الإيقاع الحيوي بدورتيه البدنية والنفسية في القمة والقعير.

- توظيف الفروق الفردية للاعبات من خلال المعرفة المسبقة للوقت المناسب للمشاركة في السباقات المحلية والدولية لتحقيق أفضل النتائج.

ومشكلة البحث تجلت في الإجابة عن السؤال الآتي:

- ما علاقة الإيقاع الحيوي بدورتيه البدنية والنفسية ببعض المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية على جهاز المتوازي للبنات لناشئات المنتخب الوطني في الجمناستك.

وهدف البحث:

- تحديد دورتي الإيقاع الحيوي البدنية والنفسية لدى لاعبات المنتخب الوطني للناشئات في الجمناستك.

- التعرف على اختلاف مستوى الأداء في دورتي الإيقاع الحيوي البدنية والنفسية في أعلى وادنى مستوى لها.

- التعرف على علاقة الارتباط بين دورتي الإيقاع الحيوي البدنية والنفسية ببعض المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية لناشئات المنتخب الوطني في الجمناستك.

فرضية البحث

وتمثلت فرضية البحث في وجود علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية بين دورتي الأيقاع الحيوي البدنية والنفسية وبعض المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية لناشئات المنتخب الوطني في الجمناستك.

عينة البحث

أما عينة البحث فتمثلت من لاعبات المنتخب الوطني لناشئات في الجمناستك وبلغ عددهن (٦) لاعبات.

أما الاستنتاجات التي توصل إليها الباحثين:

١- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مرحلتي القمة والقعر في دورة الإيقاع الحيوي النفسية في اختبارات المرونة ومستوى الأداء على المتوازي الواطئ والعالي ومستوى الاستجابة الانفعالية.

٢- أن مستوى الاستجابة الانفعالية للاعبات حقق أفضل نتيجة في قمة الدورة النفسية ثم في التقاطع الايجابي للدورتين ثم في قمة الدورة البدنية.

وفي ضوء النتائج أوصى الباحثين بما يأتي:

١- اعتماد تحديد دورتي الإيقاع الحيوي وتقاطعها للاعبات الجمناستك وإدامتها باستمرار ليتسنى للمدربين معرفة التموجات الحاصلة في قدراتهن على ضوء متغيرات الدورات.

٢- أن يتم تعليم وتدريب الحركات الصعبة والمركبة (المعقدة) خلال قمة الإيقاع الحيوي للدورة النفسية.

Abstract

The Relation of vital Rhythm in Its Both Phases (physical and psychological), with Some Physical, Skills and Psychological Variables for Female Youth in National Team of Gymnastics.

Assist. prof.

Dr. Oglah. S. Al Hory

Assist. prof.

Dr. Abdul Sattar. J. Al Noaimi

Ass. Lecturer Sanarya. J. Alsaadi

M 2009

H 1430

The importance of the research:

- identifying of the female players' performance level when the vital rhythm in both phases physical and psychological in the top and bottom.**
- employing the individual differences for the female players through knowing in advance the suitable time of participation in local and international championships for the sake of achieving best results.**

The research problem is to answer the following question :

- What is the relation of vital rhythm in both phases physical and psychological with some physical, skills and psychological variables for female youth in national team of gymnastics ?**

The aim of the research:

- 1- determine the two phases of vital rhythm (physical and psychological) for the young female players national team of gymnastics.**
- 2- identifying the difference between the level of performance for the two vital rhythms (physical and psychological phases), and the difference between them in both the highest and lowest level.**
- 3. identifying the coefficient relation between the two phases (physical and psychological) with some variables (physical, psychological and skill) for young female players of gymnastics national team.**

The hypothesis of the study:

The hypothesis of the study is represented in the existence of a statistical relation between the two phases of vital rhythm (physical and psychological) with some variables (physical, psychological and skill) for young female players of gymnastics national team.

The sample of the study:

Six – players from the gymnastics national team players were chosen (6).

The researchers found the following conclusions:

- 1- There are significant differences between top and bottom stages in the psychological phase of the vital rhythm in the flexibility tests, and performance level on**

the high and low parallel bars and level emotional response.

2- The level of emotional response for the female players achieved best result in the psychological phase top then in the positive intersection to two phases then in the top physical phase.

The researcher suggested the following:

1- Using the vital rhythm phases determination and its intersection to the gymnastics female players continuously to enable the coaches knowing the curves in their capabilities in the shed of the vital rhythms.

2- To teach and train the hard and compound movements through the top vital rhythm of the psychological phase.

١- التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

لقد تناولت الدراسات والبحوث التغيرات البدنية والفسولوجية والنفسية بمفاهيمها العامة المجردة التي لها علاقة واضحة مباشرة بالإنجاز الرياضي بشيء من الإسهاب في حين نجد المتغيرات التي لم تأخذ نصيبها الوافر في هذا الاهتمام هي المتغيرات الحيوية المنتظمة غير المنظورة للرياضي مثل الإيقاع الحيوي الذي يؤثر على الإنجاز ايجابيا عندما يكون في قمة دورته ويؤثر سلبيا عندما تكون دورته في مرحلة الهبوط وعادة ما يرتبط ذلك بمؤثرات خارجية ومؤثرات داخلية (وراثية).

إذ أن الإيقاع الحيوي بالمفهوم العام يخضع للتأثيرات الطبيعية ومن هذه التأثيرات دوران الكرة الأرضية حول نفسها ودورانها حول الشمس والقمر وتعاقب الليل والنهار إذ تتأثر الكائنات الحية ومنها الإنسان بهذه المؤثرات وهذا

ما يعرف بالدورة الفلكية في الحياة هذا فضلا عن الإيقاع الحيوي الداخلي عند الإنسان إذ تحدث متغيرات عدة في الأجهزة الحسية واتفق الباحثون على تقسيمها إلى ثلاث دورات حيوية تؤثر في نشاطه العام هي:-

أ- دورة الإيقاع الحيوي البدنية.

ب- دورة الإيقاع الحيوي النفسية.

ج- دورة الإيقاع الحيوي الفسيولوجية.

ومن المتعارف عليه أن هذه الإيقاعات ترتفع في بعض ساعات اليوم وتنخفض في ساعات أخرى لذلك دخل الإيقاع الحيوي في ميدان التطبيق لاستثمار دخوله المرحلة الايجابية أو عندما يكون في قمته في مجالات عديدة منها المجال الرياضي الذي نحن بصدده كأحد المتغيرات المهمة التي بدأ الباحثون يسلطون الأضواء عليها في الدراسة والبحث والتقصي عن كل ما يدعم التدريب الرياضي وخاصة عندما يكون تأثير هذه العلاقة مباشر بالتدريب كما هو الحال في الألعاب الفردية وبما أن لعبة الجمناستك هي واحدة من الألعاب التي تتطور باستمرار بفعل الدراسات والبحوث.

لذا رأى الباحثين أن دراسة علاقة الإيقاع الحيوي بمستوى الأداء في بعض المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية ربما يسهل للقائمين على هذه اللعبة من اتحاد ومدربين ولاعبين مسالك جديدة تخدم عملية الإنجاز وتطوره. وتكمن أهمية البحث في:

١- الوقوف على المستوى الحقيقي (الواقعي) للاعبات خلال التدريب والمنافسة.

٢- معرفة مستوى اداء اللاعبات عندما يكون الإيقاع الحيوي بدورتيه البدنية والنفسية في القمة والقعر.

٣- توظيف الفروق الفردية للاعبات من خلال المعرفة المسبقة للوقت المناسب للمشاركة في السباقات المحلية والدولية لتحقيق أفضل النتائج.

٢-١ مشكلة البحث:

أن ما توفر لدينا من دراسات حول موضوع الإيقاع الحيوي وكيفية استثماره في عملية التدريب والمنافسات قليلة نوعاً ما إلا أن متطلبات الإنجاز المعروفة هي الأعداد البدني بشقيه العام والخاص والإعداد النفسي والإدارة الناجحة والمدرّب الجيد وتوفر التجهيزات والأدوات تتكامل جميعها لتشكّل أركان البطولة، إلا أن ذلك لا يمنع من البحث عن أركان أخرى معززة لم يتناولها المدربون عند وضع مفردات مناهجهم التدريبية لذا تبين أن مشكلة البحث تكمن في الإجابة عن السؤال الآتي:

ما علاقة الإيقاع الحيوي بدورتيه البدنية والنفسية ببعض المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية لناشئات المنتخب الوطني في الجمناستيك.

إذ لاحظ الباحثين أن بعض اللاعبات يرتفع مستويتهن في بعض أيام المنافسات وتنخفض في أيام أخرى بالرغم من أن المتطلبات التي اشترنا إليها آنفاً ثابتة نسبياً إلا أن الوصول إلى تفسير موضوعي لتأثير ظاهرة الإيقاع الحيوي قد يسهم بعد تشخيصه في وضع الخطط السليمة للمدربين والتوجيه نحو استثمار الوحدات التدريبية بما يتناغم مع دروات الإيقاع الحيوي البدنية والنفسية وصولاً إلى تحقيق أهداف التدريب في خطتها القصيرة والمتوسطة والبعيدة.

٣-١ أهداف البحث:

١-٣-١ تحديد دورتي الإيقاع الحيوي البدنية والنفسية لدى لاعبات المنتخب الوطني للناشئات في الجمناستيك.

٢-٣-١ التعرف على اختلاف مستوى الأداء في دورتي الإيقاع الحيوي البدنية والنفسية في أعلى مستوى وأدنى مستوى لها.

٣-٣-١ التعرف على علاقة الارتباط بين دورتي الإيقاع الحيوي البدنية والنفسية ببعض المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية لناشئات المنتخب الوطني في الجمناستيك.

١-٤ فرضية البحث:

هنالك علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين دورتي الإيقاع الحيوي البدنية والنفسية ببعض المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية لناشئات المنتخب الوطني في الجمناستك.

١-٥ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: عينة قوامها (٦) لاعبات من المنتخب الوطني للناشئات في الجمناستك.

١-٥-٢ المجال الزمني: المدة من ٢٣ | ٩ | ٢٠٠٨ ولغاية ١٧ | ١٢ | ٢٠٠٨,

١-٥-٣ المجال المكاني: المركز التدريبي التخصصي للجمناستك | الإسكان | بغداد.

١-٦ تحديد المصطلحات

الإيقاع الحيوي:

هو التغيرات الحيوية المنتظمة ذات المدى القريب والبعيد والتي يزداد خلالها أو يقل النشاط البدني والعقلي والنفسي عند الإنسان وهذه التغيرات مرتبطة بكل من البيئة الداخلية والخارجية المحيطة به. (علي فهمي البيك وصبري عمر، ١٩٩٤، ١٥).

الإيقاع البدني (M) يرمز للإيقاع البدني (M) ويسمى أيضاً بالإيقاع الذكري حيث تستغرق دورته (٢٣) يوماً تقسم إلى مرحلتين مرحلة موجبة ذات عطاء جيد يرمز لها (M+) وتستغرق تلك المرحلة (١١) يوماً ومرحلة سالبة يرمز لها بالرمز (M-) عطاؤها قليل وتستغرق أيضاً (١١) يوماً هذا بالإضافة إلى مرحلة صفرية ويرمز لها بالرمز (M 0) وتوجد بين المرحلتين الموجبة والسالبة إذ

تستغرق يوماً واحداً وتسمى بمرحلة اليوم الحرج وتكون إما بالسالب أو الموجب في عطائها. (بسطويسي احمد، ١٩٩٩، ٤٦٥).

الإيقاع النفسي (W) ويرمز للإيقاع النفسي بالحرف (W) ويسمى أيضاً بالإيقاع الأنثوي حيث يستغرق (٢٨) يوماً بزيادة خمسة أيام عن الإيقاع البدني الذكري ويقسم أيضاً إلى مرحلتين كل منهما (١٤) يوم (W +)، (W-) بالإضافة إلى اليوم الحرج بينهما إذ يمثل مرحلة تستغرق انتقالية بين المرحلة الموجبة والسالبة. (بسطويسي احمد، ١٩٩٩، ٤٦٦).

٢-١- الدراسات النظرية:

٢-١-١- مفهوم الإيقاع الحيوي:

كل شي في الطبيعة حولنا يحدث بصورة دورية فالأرض تدور حول نفسها وحول محورها وحول الشمس ، والقمر يدور حول الأرض ، وبتعاقب الليل والنهار ، وفصول السنة ، تتأثر جميع الكائنات الحية على سطح الأرض بهذه الدورات الطبيعية.

((والإنسان باعتباره كائن حي تتأثر حياته بهذه الدورات بالإضافة إلى أن الوظائف الحيوية والعضوية لجسم الإنسان بمختلف مستوياتها تخضع لنظام معين وإيقاع توقيتي ثابت يقاس بالثواني والدقائق والساعات إلى تعاقب الأيام والأسابيع والشهور والسنوات إذ يطلق على هذا النظام الإيقاع الحيوي)). (محمد عثمان ، ١٩٩٤ ، ٦٣٢).

ويعرف الإيقاع الحيوي بأنه ((تلك التغيرات الحادثة في الحالة البدنية والانفعالية والعقلية للفرد والتي ترتبط بمرحلة النشاط الحيوي وتغيرات الوسط الداخلي والخارجي المحيط به)). (يوسف دهب علي ومحمد جابر، ١٩٩٥ ، ٢٣) والإيقاع الحيوي يعني ((النظام والجهاز الذي يتنبأ بالسلوك البشري)).

(Eneternet \ 1992-2000, home, p.2.)

وتعرف الهام إسماعيل الإيقاع الحيوي ((هو العلم الذي يدرس الدورات
الحيوية المميزة لطبيعة جميع الكائنات الحية)).

(الهام إسماعيل محمد شلبي، ٢٠٠٠، ١٨٢)

٢-١-٣ أنواع دورات الإيقاع الحيوي:

٢-١-٣-١ دورات الإيقاع الحيوي الأولية (Primary rhythms)

(Neubaver , A-C , & Freubenthaler , 1995.P.11)

اسم الدورة	مدتها باليوم	علاقتها بالمتغيرات
Physical البدنية	٢٣	القوة البدنية و التوافق الحركي و مقاومة المرض والألم
Emotional الانفعالية	٢٨	الابتكار والاستقرار العقلي والمزاج العاطفي والحساسية العاطفية
Intellectual العقلية	٣٣	القابلية على التعلم والتفكير التحليلي الاستدعاء السريع للذاكرة واتخاذ القرار والعمليات العقلية العليا

٢-١-٣-٢ دورات الإيقاع الحيوي الثانوية (Secondary – Rhythms)

اسم الدورة	مدتها باليوم	علاقتها بالمتغيرات
Intuition الحدسية	٣٨	غريزة الإدراك غير الواعي والبداهة
Aesthetic الجمالية	٤٣	الإبداع الفني والشعري
Awareness الحسية	٤٨	كل ما يتعلق بكفاءة الحواس والإدراك الحسي
Spiritual الروحية	٥٣	مشاعر العلاقات مع الآخرين ومشاعر المعتقدات

٢-١-٣ دورات الإيقاع الحيوي المركبة (Complex - Rhythms)

اسم الدورة	علاقتها بالمتغيرات
Mastery الاتقانية	دورة مركبة من الدورة العقلية والدورة البدنية (Physical + Intellectual)
Wisdom الحكمة	دورة مركبة من الدورة الانفعالية والدورة العقلية (Emotional + Intellectual)
Passion العاطفية	دورة مركبة من الدورة الانفعالية والدورة البدنية (Emotional + Physical)

٢-١-٤ دورات الإيقاع الحيوي الزمنية:

- ١- دورة متعددة السنوات: تظهر متغيرات خلال السنوات المختلفة.
- ٢- دورة سنوية: تتغير بدوران الأرض دورة واحدة حول الشمس.
- ٣- دورة شهرية: مثل ارتباط دوران القمر حول الأرض دورة واحدة.
- ٤- دورة أسبوعية: تكيف ربع الدورة القمرية أو ربع الشهر القمري لا يوجد من يفسرها.

٥- دورة يومية: بدوران الأرض حول محورها دورة واحدة في اليوم.

(وديع ياسين التكريتي، ٢٠٠٥، ١٦)

٢-١-٥ مراحل الدورة الإيقاعية:

- ١- نقطة الشروع: وتبدأ من يوم الميلاد وتقع على الخط الوسطي.

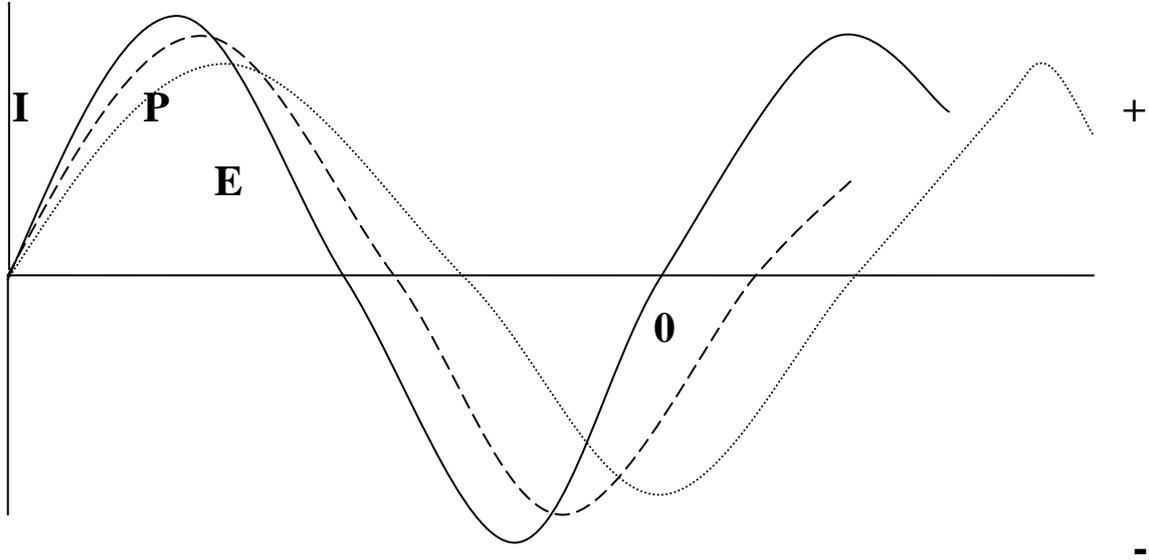
٢- المرحلة الايجابية (الطور الايجابي): وتبدأ من لحظة اتجاه المنحنى من نقطة الشروع إلى أعلى ارتفاع في المنحنى ثم الهبوط إلى خط نقطة الشروع وتمثل النصف الأول من زمن الدورة.

٣- خط الشروع: هو الحد الفاصل بين المرحلتين الايجابية والسلبية ويسمى بأيام الخروج من المرحلة الايجابية إلى المرحلة السلبية وبالعكس.

٤- اليوم الحرج أو الصفري: هو نقطة تقاطع الدورات مع الخط المستقيم الأفقي (خط الشروع).

أو هي الأيام التي تتقاطع فيها المنحنيات مع خط الصفر أي الانتقال من الطور العالي إلى الطور الواطئ أو بالعكس.

٥- المرحلة السلبية: وتبدأ من لحظة اجتياز المنحنى خط الشروع باتجاه الأسفل أي اجتياز اليوم الحرج أو الصفري وصولاً إلى أدنى نقطة في المنحنى والعودة للارتفاع حتى خط الشروع وتمثل النصف الثاني من زمن الدورة.



شكل (١)

يوضح الدورات الثلاثة البدنية (P) والذهنية (I) والانفعالية (E) والتي تبدأ منذ يوم الولادة. (يوسف ذهب وآخرون، ١٩٩٥، ٢١)

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

٣-١ منهج البحث:

استخدم الباحثين المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملاءمته طبيعة مشكلة البحث واعتباره أفضل وسيلة لحل مشكلة البحث.

٣-٢ عينة البحث:

تم اختبار عينة البحث بالطريقة العمدية والمتمثلة بلاعبات المنتخب الوطني للجمناستك للناشئات وعددهن (٦) لاعبات وهنَّ يمثلن (٧٥ %) من مجتمع البحث وتعد هذه النسبة ممثلة لمجتمع البحث تمثيلاً صادقاً. فالعينة هي الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل أو النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليه. (وجيه محبوب، ٢٠٠٣،

١٦٤)

وقد تم التأكد من تجانس أفراد العينة من حيث (الطول، العمر الزمني، العمر التدريبي، الوزن) والتي أظهرت تجانسا من خلال قيم معامل الالتواء المحصورة بين (- ٣ ، + ٣) مما يدل على تجانس العينة وحسن توزيعها تحت منحني التوزيع الاعتنالي.

٣-٣ وسائل وأدوات وأجهزة البحث:

١- المصادر والمراجع العربية الأجنبية.

٢- شبكة المعلومات الانترنيت.

٣- استمارة استبيان لتحديد دورات الإيقاع الحيوي.

٤- استمارة تقويم الأداء الفني.

٥- استمارة استبيان الاستجابة الانفعالية.

٣-٤ الأدوات والأجهزة المستعملة في البحث:

١- جهاز متوازي عدد (١).

- ٢- حبل تعلق.
- ٣- شريط قياس.
- ٤- مصاطب عدد (٢).
- ٥- ساعة توقيت الكترونية.
- ٦- فريق عمل مساعد*.

٣-٥- تحديد الاختبارات المستخدمة في البحث:

٣-٥-١ الاختبارات المهارية:

عرض الباحثين المهارات الخمسة كما في الملحق (أ) على جهاز العارضتين المختلفتين في الارتفاع على مجموعة من الخبراء الملحق (ب) لأخذ آرائهم حول ترشيح المهارات الملانمة التي وضع من اجلها الاختبار وتم جمع الاستمارات وتفرغ البيانات وإيجاد النسبة المئوية لكل اختبار من الاختبارات وتم قبول المهارات التي حصلت على نسبة اتفاق (٧٥ %) فأكثر وكانت مهارتان ورفضت المهارات التي لا تحقق ذلك.

٣-٥-١-١ الاختبار الأول:

تقويم مهارة الكب بالطلوع الأمامي على العارضة السفلى.
الهدف من الاختبار تقويم أداء.

٣-٥-١-٢ الاختبار الثاني:

تقويم الأداء الكب بالطلوع الأمامي للارتكاز الخلفي.

* ضم فريق العمل كل من:

- ١- عامر سكران محمد / مدرب المنتخب الوطني للرجال / جمناستك / بغداد.
- ٢- احمد سكران محمد / مدرب المنتخب الوطني للشباب / جمناستك / بغداد.
- ٣- ايمان عبد حسين / مدرب المنتخب الوطني للناشئات / جمناستك / فني / بغداد.
- ٤- ايمان حسين عبد الكريم / مدرب المنتخب الوطني للناشئات / جمناستك / أبقاعي / بغداد.
- ٥- علي وداعة داخل / حكم دولي / جمناستك / بغداد.
- ٦- مثال محمد حسن / حكم دولي / جمناستك / بغداد.
- ٧- هدى شهاب / حكم اتحادي / جمناستك / بغداد.
- ٨- ايناس علي / حكم اتحادي / جمناستك / بغداد.

الهدف من الاختبار تقويم أداء.

تم التقويم من هيئة تحكيم*

على ضوء القانون الدولي للجمناستك وكان التقويم من ١٠ درجة وذلك من خلال شطب أعلى درجة وأوطأ درجة وتجمع الدرجتان وتقسّم على اثنين لاستخراج درجة التقويم النهائية.

٣-٥-٢ الاختبارات البدنية:

عرض الباحثين ثمانية عشر اختبارا الملحق (ج) مثلت الصفات البدنية الرئيسية على مجموعة الخبراء الملحق (ب) لأخذ آرائهم حول ترشيحهم الاختبارات البدنية الملائمة وبعد جمع الاستمارات وتفريغ بياناتها وإيجاد نسبة اتفاق الخبراء تم قبول الاختبارات التي حصلت على نسبة اتفاق (٧٥ %) فأكثر وكانت أربعة اختبارات ورفضت الاختبارات التي لم تحقق هذه النسبة.

٣-٥-٢-١ اختبار السرعة الانتقالية / ركض ٢٠م.

٣-٥-٢-٢ اختبار مطاولة القوة لعضلات البطن/ التعلق بالعقلة بزواوية قائمة.

٣-٥-٢-٣ اختبار المرونة بثني الجذع للإمام من الوقوف.

٣-٥-٢-٤ اختبار مطاولة القوة للذراعين والكتفين/ تسلق الحبل بارتفاع ٥م.

(الاتحاد العراقي المركزي للجمناستك، ٢٠٠٥، ٢٠-٢١)

٣-٥-٣ الاختبار النفسي:

عرض الباحثين مقياسين على مجموعة من الخبراء كما في الملحق (د) الأول مثل الطلاقة النفسية للرياضي التي تعني (أفضل تهيئة أو تعبئة نفسية لدى الرياضي يستطيع خلالها إعطاء أفضل أداء أثناء المنافسة). (اسامة راتب وآخرون، ٢٠٠٤، ٤٥)

* مثال محمد وأيمان حسين ود.بشرى كاظم ود.هدى شهاب.

وتتكون من (٧٢) فقرة مثلت ست سمات مختلفة والثانية مثلت الاستجابة الانفعالية والتي تعني الحالة الانفعالية للرياضي خلال المنافسات الرياضية. (محمد حسن علاوي ومحمد فخري الدين، ١٩٨٧، ٤٨٢)

وتكون من (٤٢) فقرة للتعبير عن اتجاه الرياضي في سبع سمات منفصلة وقد حصل المقياس الثاني وهو مقياس الاستجابة الانفعالية على (٨٠%) من ترشيحات الخبراء وفيما حصل المقياس الأول على (٢٠%) من الأصوات فقط لذا اختارت الباحثين مقياس الاستجابة الانفعالية كما في الملحق (هـ).

٦-٣ التجربة الاستطلاعية:

ومن أجل الوقوف السليم على تنفيذ مفردات الاختبار وللحصول على نتائج صحيحة ودقيقة تم إجراء التجربة الاستطلاعية يوم (١٨ / ٩ / ٢٠٠٨) الساعة الخامسة عصرا في المركز التدريبي التخصصي في الاسكان (قاعة الجمناستك) على عينة عشوائية من لاعبات المنتخب الوطني للناشئات تكونت من لاعبتين.

٧-٣ التجربة الرئيسية:

تم البدء بالتجربة الرئيسية في ٢٣/٩/٢٠٠٨ ولغاية ١٧/١٢/٢٠٠٨ يوم إذ قام الباحثين بتحديد تاريخ القمة والقمر للدورتين البدنية والنفسية والتقاطع الايجابي والسلبي لكل لاعبة قبل إجراء تجربتها الاستطلاعية وعلى ضوء هذا التحديد انتخبت الوقت المناسب لبدء الاختبارات بالتشاور مع المشرفين والملاك التدريبي للمنتخب الوطني للناشئات وفريق العمل المساعد ووفق التوقيتات المناسبة.

٨ -٣ الوسائل الإحصائية:

للتعرف على نتائج الدراسة أستخدم الباحثين الحاسب الالكتروني في استخراج نتائج الاختبارات إذ استخدمت نظام (SPSS).

لاستخراج مايلي:

(١) النسبة المئوية. (صالح ارشد العقيلي وسامر محمد الشايب، ١٩٨٨، ١٧٧)

(٢) الوسط الحسابي. (وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي، ١٩٩٩، ١٠٢، ١٠٢)
(٣) الانحراف المعياري.

(محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، ٢٠٠٠، ٢٥٥)
(٤) معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

(محمد بلال الزعبي وعباس الطلاقمة، ٢٠٠٠، ١٩١)
(٥) اختبار (ت) لمعنوية الفرق بين وسطين حسابيين مرتبطين.

(وديع ياسين التكريتي، ٢٠٠٥، ١٠٤)

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٤-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات خلال دورة الإيقاع الحيوي البدنية
ومناقشتها:

٤-١-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية في القمة والقعر لدورة الإيقاع
الحيوي البدنية:

جدول (١)

يمثل الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية

للاختبارات البدنية في القمة والقعر للدورة البدنية

الدالة	ت الجدولية	ت المحتسبة	القعر		القمة		الاختبارات	ت
			ع + -	س -	ع + -	س -		
غير معنوي	٢,٥٧	٠,٩١٧	٠,٣٨٤	٤,٢٨٨	٠,٤٦٢	٤,٠٦٣	السرعة الانتقالية	١
معنوي		*٢,٦٤٨	١,٥٤١	١٥,٢٥٠	١,٨٣٤	١٦,٦٦٦	المرونة	٢
غير معنوي		١,٢٠٣	١١,٧٤٣	٦٢,٥٠٠	١١,٢٩١	٧٠,٥٠٠	مطاولة قوة لعضلات البطن	٣

غير معنوي		٠,٣٢٦	٣,٥٧١	١٧,١٣٥	٣,٤١٨	١٦,٤٧٦	مطاوله القوة لعضلات الذراعين والكفين	٤
--------------	--	-------	-------	--------	-------	--------	--	---

* معنوي عند درجة حرية (٥) ومستوى دلالة (٠,٠٥).

٤-١-٢ عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية في القمة والقعر لدورة الإيقاع الحيوي البدنية:

جدول (٢)

يمثل الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية
للاختبارات المهارية في قمة وقعر الدورة البدنية.

الدلالة	ت الجدولية	ت المحتسبة	القعر		القمة		الاختبارات
			+ - ع	- س	+ - ع	- س	
غير معنوي	٢,٥٧	١,٨٦٦	٠,٦	٨,٦	٠,٥	٩,٣	متوازي
			٤٧	٨٣	٣٩	٢٥	واطئ
غير معنوي		١,٩٦٠	٠,٧	٨,٥	٠,٦	٩,٢	متوازي عالي
			١٩	١٦	٤٨	٩١	

عند درجة حرية (٥) ومستوى دلالة (٠,٠٥).

٤-١-٣ عرض وتحليل نتائج الاختبار النفسي في القمة والقعر لدورة الإيقاع الحيوي البدنية:

جدول (٣)

يمثل الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية
للاختبار النفسي في قمة وقعر الدورة البدنية.

الدلالة	ت الجدولية	ت المحتسبة	القدر		القمة		الاختبار	ت
			ع + -	س -	ع + -	س -		
غير معنوي	٢,٥٧	٢,١٣٥	١٢,٥٤٤	١٤١,٨٣٣	٩,١٣٧	١٥٦,٥٠٠	الاستجابة الانفعالية	١

عند درجة حرية (٥) ومستوى دلالة (٠,٠٥)

٤-١-٤ مناقشة نتائج الاختبارات البدنية والمهارية والنفسية للدورة البدنية:

يلاحظ من خلال النتائج في الجدول (١) أن القيم المحتسبة في الاختبارات البدنية المتمثلة في السرعة الانتقالية ومطاولة القوة لعضلات البطن واختبار مطاولة القوة لعضلات الذراعين والكتفين كانت ذات دلالة غير معنوية ويرى الباحثين أن الفروقات النسبية بين الأوساط الحسابية بين قمة الإيقاع الحيوي في الدورة البدنية وقعرها لا يتغير كثيرا في مستوى الأداء البدني في الصفات البدنية وهذا يتفق مع النتائج التي توصل إليها الباحثان (مكي محمد، ٢٠٠٤) و (أغاريد سالم، ٢٠٠٤) إذ أظهرت نتائج دراساتهم عشوائية الفروق في الصفات البدنية، أما معنوية الفروق في صفة المرونة فيعزوها الباحثين إلى زيادة ((كفاءة ومرونة مفاصل الطرف السفلي من الجسم)).

ويتفق مع هذا رأي (حمودات، ٢٠٠٤) إذ توصل إلى أن هناك فروق ذات دلالة معنوية في صفة المرونة بين ((يوم القمة ويوم الهبوط إلى خط الشروع ولمصلحة يوم القمة)). (حمودات، ٢٠٠٤، ١٦٠)

وفي الجدول (٢) للاختبارات المهارية ظهر أن القيم المحتسبة في اختبارات المتوازي الواطئ والمتوازي العالي كانت ذات دلالة غير معنوية.

أما في الجدول (٣) ظهر أن قيم الاستجابة الانفعالية كانت ذات دلالة غير معنوية أيضا وهذا يؤكد ما ذهبنا اليه في وصف عدم وجود فروق دالة إحصائية في الاختبارات البدنية.

ولكن لدينا ملاحظة عامة في هذا الصدد هي قيم الأوساط الحسابية حققت تفوق نسبي بسيط في جميع الاختبارات البدنية والمهارية والانفعالية ولصالح يوم القمة عند مقارنة ذلك بيوم قعر الإيقاع الحيوي.

٢-٤ عرض وتحليل نتائج الاختبارات خلال دورة الإيقاع الحيوي النفسية ومناقشتها
١-٢-٤ عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية في القمة والقعر لدورة الإيقاع الحيوي النفسية:

جدول (٤)

يمثل الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية للاختبارات البدنية في القمة والقعر للدورة النفسية

الدالة	ت الجدولية	ت المحتسبة	القعر		القمة		الاختبارات	ت
			ع + -	س -	ع + -	س -		
غير معنوية	٢,٥٧	١,٢٥٥	٠,٤٢٣	٤,٣٢١	٠,٤١٣	٤,٠١٨	السرعة الانتقالية	١
معنوية		*٢,٩٣	١,٢٠٠	١٤,٩١٦	٢,١١٣	١٦,٨٣٣	المرونة	٢
غير معنوية		١,٢٥٤	١١,٠٣٩	٦٢,٣٣٣	١١,٩٦١	٧٠,٦٦٦	مطاوله القوة لعضلات البطن	٣
غير معنوية		٠,٥٦١	٣,٣٥٠	١٧,٢٧٨	٣,٣٠٨	١٦,٢٠٠	مطاوله القوة للذراعين	٤

							والكتفين	
--	--	--	--	--	--	--	----------	--

* معنوية عند درجة حرية (٥) ومستوى دلالة (٠,٠٥).

٢-٢-٤ عرض وتحليل نتائج اختبارات المهارة في القمة والقعر لدورة الإيقاع الحيوي النفسية:

جدول (٥)

يمثل الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية للاختبارات المهارة في قمة وقعر الدورة النفسية.

الدلالة	ت الجدولية	ت المحتسبة	القعر		القمة		الاختبار	ت
			ع + -	س -	ع + -	س -		
معنوية	٢,٥٧	*٢,٦٣٠	٠,٦٤٣	٨,٥١٦	٠,٥١٢	٩,٤٠٠	متوازي واطئ	١
معنوية		*٣,١٩٠	٠,٦٥٩	٨,٢٩٨	٠,٥٩٦	٩,٣٦٦	متوازي عالي	٢

معنوية عند درجة حرية (٥) ومستوى دلالة (٠,٠٥).

٣-٢-٤ عرض وتحليل نتائج الاختبار النفسي في القمة والقعر لدورة الإيقاع الحيوي النفسية:

جدول (٦)

يمثل الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية للاختبار النفسي في القمة والقعر للدورة النفسية.

الدلالة	ت الجدولية	ت المحتسبة	القعر		القمة		الاختبارات	ت
			ع + -	س -	ع + -	س -		
معنوية	٢,٥٧	*٣,٧٨٢	٧,٧٣٧	١٤٠,٣٣٣	٨,٢٨٠	١٥٧,٨٣٣	الاستجابة الانفعالية	١

*معنوية عند درجة حرية (٥) عند مستوى دلالة (٠,٠٥).

٤-٢-٤ مناقشة نتائج الاختبارات البدنية والمهارية والنفسية للدورة النفسية:

يلاحظ من خلال النتائج في الجدول (٤) أن القيم المحتسبة في الاختبارات البدنية المتمثلة في السرعة الانتقالية ومطاولة القوة لعضلات البطن واختبار مطاولة القوة لعضلات الذراعين والكتفين كانت ذات دلالة غير معنوية ويذهب الباحثين إلى ذات التفسير في مناقشة نتائج الاختبارات البدنية للدورة البدنية إذ عزت عدم وجود الفروق إلى أن نتائج الاختبارات البدنية ذات تأثير نسبي في متغيرات (القمة والقعر) سواء كانت الدورة بدنية أو نفسية وفي هذا الصدد اتفقت الدراسة الحالية مع دراسة (سالم، ٢٠٠٥، ٧٩)

أما معنوية الفروق في صفة المرونة فيعزوها الباحثين إلى أنها صفة حركية أكثر مما هي صفة بدنية فهي أكثر تأثيراً بمتغيرات دورات الإيقاع الحيوي البدنية والنفسية وذهب إلى ذلك (حمودات، ٢٠٠٤) بالقول أن المرونة والتوازن

من الصفات الحركية التي تتأثر نتائجها بين يوم قمة الدورة ويوم هبوطها إلى القعر. (حمودات، ٢٠٠٤، ١٦٩)

وفي جدول (٥) يلاحظ الباحثين أن الأداء المهاري على المتوازي الواطئ والمتوازي العالي قد حقق نتائج معنوية بين الاختبارين ويعزو الباحثين ذلك إلى أن الجمناستك من الألعاب التي تزخر بأنواع متعددة من الخبرات الانفعالية التي تتميز بقوتها وتؤثر بشكل واضح على سلوك اللاعب فالانفعال يرتبط بالجهاز العصبي السمبثاوي والباراسمبثاوي فكلما زادت إثارة الفرد ينشط عمل الجهاز السمبثاوي وهذا يؤدي إلى تغيرات في عموم الجسم ومنها إفراز هرمون الأدرينالين الذي يزيد من طاقة اللاعب. (ناصر، ٢٠٠٣، ٤٧)

ومتى ما قلت استثارة الجهاز العصبي السمبثاوي زاد عمل الجهاز الباراسمبثاوي الذي يعيد الإفرازات والتغيرات التي أحدثها الجهاز العصبي السمبثاوي إلى حالتها الطبيعية، فالجهازين يعملان على شكل قطبين إذا تمت استثارة الأول تراجعت استثارة الثاني وبالعكس. (الدباغ، ١٩٨٢)

وهذا يعني أن لاعبات الجمناستك يحتجن إلى حالة انفعالية موجبة أكثر من حاجتهن إلى بذل جهد بدني عال.

ومن هنا نستنتج أن تغير الحالة الانفعالية للفرد نتيجة دورة الإيقاع الحيوي النفسية تؤثر على هذين الجهازين وبالتالي تزداد حالة الاستعداد لبذل الجهد عند قمة الدورة وتراجع هذه الحالة عند قعر الدورة.

وفي جدول (٦) لاحظ الباحثين أن مستوى الاستجابة قد حقق فروقات معنوية بين الاختبارين وتعزو ذلك إلى أن الرياضي في قمة الدورة النفسية يتميز ((بحسن المزاج والتفاؤل والإبداع)). (Gittelsom, 1990, 20)

في حين كانت النتائج في قعر الدورة النفسية أقل منها عن القمة وذلك لان الرياضية هنا غير قادرة على تقدير الأمور بمستوى تقديرها وهو في القمة النفسية لان الفهم والتركيز يتراجعان هنا وتحدث الإصابات والحوادث عند الأداء العملي. (البيك وعمر، ١٩٩٤، ١٧١)

٥- الاستنتاجات و التوصيات.

١-٥ الاستنتاجات.

في ضوء أهداف البحث وفي إطار المنهج العلمي المستخدم، ومن خلال عرض وتحليل النتائج ومناقشتها توصل الباحثين إلى الاستنتاجات الآتية:

١ - عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مرحلتي القمة والقعر في دورة

الإيقاع الحيوي البدنية في اختبارات السرعة الانتقالية ومطاولة القوة

لعضلات البطن ومطاولة القوة للذراعين والكتفين واختبارات الأداء على

المتوازي الواطئ والمتوازي العالي ومستوى الاستجابة.

٢ - وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مرحلتي القمة والقعر في دورة الإيقاع

الحيوي البدنية في اختبار المرونة.

٣ - عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مرحلتي القمة والقعر في دورة

الإيقاع الحيوي النفسية في اختبارات السرعة الانتقالية ومطاولة القوة

لعضلات البطن ومطاولة القوة للذراعين والكتفين.

٤ - وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مرحلتي القمة والقعر في دورة الإيقاع

الحيوي النفسية في اختبارات المرونة ومستوى الأداء على المتوازي

الواطئ والمتوازي العالي ومستوى الاستجابة.

٥ - أن مستوى أداء اللاعبين في الاختبارات البدنية متقارب بين قمة وقعر

الدورتين البدنية والنفسية.

٦ - أن مستوى أداء اللاعبين في الاختبارات المهارية في المتوازي الواطئ

والمتوازي العالي حققت أفضل أداء في قمة الدورة النفسية ثم في قمة

الدورة البدنية.

٧ - أن مستوى اللاعبين في اختبار الاستجابة الانفعالية حقق أفضل نتيجة في

قمة الدورة النفسية ثم في قمة الدورة البدنية.

٨ - عدم تطابق نتائج الاختبارات عند القمة أو القعر لدورات الإيقاع الحيوي

البدنية والنفسية.

٢-٥ التوصيات.

في ضوء النتائج والاستنتاجات التي توصل إليها البحث يوصي الباحثين بما يأتي:

- ١- اعتماد تحديد دورتي الإيقاع الحيوي وتقاطعها للاعبات الجمناستك وأدامتها باستمرار ليتسنى للمدربين معرفة التموجات الحاصلة في قدراتهم على ضوء متغيرات الدورات.
- ٢- يفضل تصميم المناهج التدريبية من ناحية توزيع درجات الحمل للتدريب بحيث تكون الشدة العالية والحجم العالي خلال القمة والشدة الواطئة خلال القعر لكل لاعبة لغرض تفادي التعب والإصابات في القعر واستثمارها في الإنجاز بالقمة.
- ٣- أن يتم تعليم وتدريب الحركات الصعبة والمركبة (المعقدة) خلال قمة الإيقاع الحيوي للدورة النفسية ومحاولة تثبيت تلك الحركات أو إعطاء الحركات غير المعقدة في قعر الدورة النفسية.
- ٤- إجراء دراسات مشابهة على لاعبات الجمناستك للتعرف على الفروق في مستوى الأداء في اليوم الحرج (خط الشروع) بين مرحلة الصعود نحو القمة ومرحلة الهبوط نحو القعر للدورتين البدنية والنفسية.
- ٥- إدخال موضوع الإيقاع الحيوي ضمن مفردات مادة علم النفس الرياضي للدراسة الأولية وكمادة مستقلة ضمن مفردات مناهج التدريس في الدراسات العليا في كليات التربية الرياضية للاستفادة منها في التعلم والتدريب والتقويم.
- ٦- إجراء المزيد من الدراسات والبحوث فيما يتعلق بدورات الإيقاع الحيوي الأخرى كالدورة الذهنية أو الحدسية.
- ٧- إجراء بحوث مشابهة على الألعاب الرياضية الفردية والجماعية التي لم يتناولها الباحثون في العراق ويجري إجراء دراسات مشابهة لإجراء دراسات.

المصادر

- ١- أسامة كامل راتب وآخرون، تدريب المهارات النفسية، ط٢، القاهرة، مصر، ٢٠٠٤.
- ٢- الهام اسما عيل محمد شلبي، أساسيات عامة في الصحة العامة والتربية الصحية للرياضيين، جامعة حلوان، القاهرة، ٢٠٠٠.
- ٣- الاتحاد العراقي المركزي للجمناستك، نشرة ملحقة بالمنهاج التدريبي للمنتخب الوطني للناشئات، بغداد، ٢٠٠٥.
- ٤- بسطويسي احمد، أسس ونظريات التدريب الرياضي، القاهرة، مكتبة دار الفكر العربي، ١٩٩٩.
- ٥- صالح أرشد الصقيلي وسامر محمد الشايب، التحليل الإحصائي باستخدام البرنامج SPSS، ط١، عمان، الأردن، دار الشرق للنشر والتوزيع، ١٩٨٨.
- ٦- عكلة سليمان أحموري، اللياقة البدنية وطرق تنميتها، ط١، بغداد، مديرية المطابع العسكرية، ٢٠٠٠.
- ٧- علي فهمي البيك وصبري عمر، الإيقاع الحيوي والإنجاز الرياضي، الإسكندرية، منشأة المعارف، ١٩٩٤.
- ٨- فخري الدباغ، مقدمة في علم النفس، ط١، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، ١٩٨٢.
- ٩- كمال جلال ناصر، ديناميكية الإيقاع الحيوي وعلاقته بنتائج الملاكمين، جامعة بغداد كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٣.
- ١٠- محمد بلال الزعبي وعباس الطلاقة، النظام الإحصائي SPSS فهم وتحليل البيانات الإحصائية، ط١، عمان الأردن، دار وائل للطباعة والنشر، ٢٠٠٠.
- ١١- محمد حسن علاوي ومحمد فخر الدين، الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٧.

- ١٢- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠.
- ١٣- محمد عثمان، التعلم الحركي والتدريب الرياضي، ط٢، دار القلم الكويت، ١٩٩٤.
- ١٤- مكي محمد حمودات، تأثير الإيقاع الحيوي على بعض المتغيرات البدنية والانفعالية والعقلية لطلاب التربية الرياضية، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الموصل، ٢٠٠٤.
- ١٥- وديع ياسين التكريتي، الإيقاع الحيوي، مفهومه، توقيتاته، علاقاته، محاضرة الافتتاح للمؤتمر العلمي الرابع، جامعة القادسية، العراق، ٢٠٠٥.
- ١٦- وديع ياسين التكريتي و حسن محمد العبيدي، التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، الموصل، ١٩٩٩.
- ١٧- وجيه محجوب، البحث العلمي ومناهجه، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد، ٢٠٠٣.
- ١٨- يوسف دهب علي ومحمد جابر، موسوعة الإيقاع الحيوي، ج١، منشأة المعارف بالاسكندرية، الإسكندرية، ١٩٩٥.

- 19- Bernard Gittelson: biorhythm apersonal science. sixth edition future publications , London \ 1990 \.
- 20- Eneternet \ home , blurbs , biorthy thm , copyright , 1992 – 2000, the association for rations , thought.
- 21- Neubaver , A – C & Freubenthaler , II , ultradian rhythms in cognitive performance: no evidence for A, 1.5. Hrhythm. biological psychology \ 1995 \.

ملحق (أ)

قائمة بأسماء خبراء المجال البدني والمهاري:

- ١ - أ.د. صائب عطية العبيدي: بايوميكانيك/ جمناستك/ كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد.
- ٢ - أ.د. نوري إبراهيم الشوك: بحث علمي/ كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد.
- ٣ - أ.د. حمدان رحيم الكبيسي: تدريب الرياضي/ كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد.
- ٤ - أ.د. احمد توفيق الجنابي: بايوميكانيك/ جمناستك/ كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد.
- ٥ - أ.د. يعرب خيون: تعلم حركي/ جمناستك/ كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد.
- ٦ - أ.د. عبد الوهاب غازي: تدريب رياضي/ كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد.
- ٧ - أ.د. عامر محمد سعودي: تعلم حركي/ جمناستك/ كلية التربية الرياضية/ جامعة الموصل.
- ٨ - أ.د. ناظم كاظم جواد: اختبار وقياس/ كلية التربية الرياضية/ جامعة ديالى.
- ٩ - أ.م.د. عبد الرحمن راشد ناصر: اختبار وقياس/ كلية التربية الرياضية/ جامعة ديالى.
- ١٠ - أ.م.د. عباس فاضل جابر: فسلجة التدريب الرياضي/ كلية التربية الرياضية/ جامعة ديالى.
- ١١ - السيد عامر سكران محمد: مدرب المنتخب الوطني للرجال بالجمناستك/ التربية الرياضية/ بغداد.
- ١٢ - السيدة أيمن حسين عبدالكريم: مدربة المنتخب الوطني بالجمناستك للناشئات/ كلية التربية الرياضية للبنات/ جامعة بغداد.
- ١٣ - السيد علي وداعة داخل: مدرب المنتخب الوطني السابق للرجال.

ملحق (ب)

قائمة بأسماء خبراء المجال النفسي:

- ١- أ.د. كامل الويس: علم النفس الرياضي/ كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد.
- ٢- أ.د. محمد جسام عرب: علم النفس الرياضي/ كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد.
- ٣- أ.د. علي يوسف: علم النفس الرياضي/ وحدة الرياضة الجامعية/ بغداد.
- ٤- أ.م.د. احمد رمضان: علم النفس الرياضي/ كلية التربية الرياضية/ جامعة ديالى.
- ٥- أ.م.د. حامد سليمان الدليمي: علم النفس الرياضي/ وحدة الرياضة الجامعية/ جامعة الأنبار.
- ٦- أ.م.د. منى عبد الستار: علم النفس الرياضي/ وحدة الرياضة الجامعية/ الجامعة المستنصرية.
- ٧- أ.م.د. ناظم شاكر الوتار: علم النفس الرياضي/ كلية التربية الرياضية/ جامعة الموصل.
- ٨- أ.م.د. كمال جلال ناصر: علم النفس الرياضي/ كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد.
- ٩- م.د. زينب حسن فليح: علم النفس الرياضي/ كلية التربية الرياضية/ جامعة ديالى.
- ١٠- م.د. مها صبري احمد: علم النفس الرياضي/ كلية التربية الأساسية/ جامعة ديالى.

ملحق (ج)

اسم اللاعبه.....
 عزيزتي اللاعبه، أمامك مقياس مؤلف من (١٤) عبارة، يرجى منك الاستماع إلى
 الفقرة جيدا ولإجابة على التقدير المناسب لرأيك بوضع علامة () أمام الحقل
 المؤشر مع الشكر والامتنان.

ت	العبارات	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
١	لا اعتبر لعبي ذا قيمة ما لم يقترب من أحسن مستوى لي					
٢	يمتلكني الخوف من المنافس العدواني					
٣	المضايقات البسيطة يمكن أن تشتت تركيزي أثناء المباراة					
٤	أستطيع الاحتفاظ بتفكيري هادئا أثناء المباراة					
٥	أنا واثق كل الثقة من قدرتي على الأداء					
٦	اعتذر عندما أخطأ أو حينما أكون غير موفق في اللعب					
٧	أفكر في خطة اللعب قبل المباراة					
٨	أمارس اللعب أساس بقصد الترويح					
٩	أبدى رأي بصراحة إذ كان لي بعض الملاحظات عن المباراة					
١٠	تكون أعصابي قوية (من حديد) أثناء المباراة					
١١	تكثر أخطائي أثناء الوقت الحرج في المباراة					
١٢	أفتقر إلى الثقة في أدائي أثناء المباراة					

					لا أهتم بما ارتكبه من أخطاء	١٣
					اللعب ارتجالا دون أن يكون في ذهني خطة للعب	١٤
					أريد أن أكون أحسن لاعب في اللعبة	١٥
					أفضل الابتسامه في مواجهة غضب المنافسين حرصا على عدم تماديهم في ذلك	١٦
					اتأثر بأراء الاخرين في مستوى أدائي الرياضي	١٧
					أتوقع الفوز في المباراة	١٨
					أخطائي في المباراة تجعلني في حالة سيئة لعدة أيام	١٩
					التزم بنظام ثابت سواء في التدريب أو في المباراة	٢٠
					أفضل اللعب مع اللاعبين الذين يجعلون من المباراة صراعا	٢١
					أتحمل المسؤولية كاملة في اللعب	٢٢
					يمتلكني الشعور بعدم المبالاة أثناء المباراة	٢٣
					عصبيتي (نرفزتي) تؤثر على أدائي في المباراة	٢٤
					أخشى الهزيمة حتى قبل أن تبدأ المباراة	٢٥
					أفكر في الأخطاء التي قد يقع فيها المنافس أكثر من تفكيري في اللعب	٢٦
					أتعجل الانتقال من طريقة إلى أخرى محاولا تحسين مستواي	٢٧

				لا أشعر بالميل للعب الا في حالة وجود التحدي	٢٨
				عندما يظهر الغضب على المنافسين أحاول تجاهلهم خشية تزايد غضبهم	٢٩
				أي تعليق خارج يمكن أن يؤثر على أدائي أثناء المباراة	٣٠
				استمتع بالوقت الحرج في المباراة لأنني أحسن التصرف فيه	٣١
				أميل إلى تحدي المنافسين الأقوياء	٣٢
				أشعر بالضيق عند الفشل أكثر من شعوري بالفرح عند النجاح	٣٣
				أحاول البحث عن طرائق متعددة لكي أكون أكثر كفاءً في لعبي	٣٤
				أستمتع باللعب في المباراة على الرغم من ارتكابي العديد من الأخطاء	٣٥
				أتصف بالإصرار في اللعب	٣٦
				أثناء المباراة أحاول عزل تفكيري كلياً عما يدور حولي	٣٧
				أخشى الوقوع في المواقف الحرجة قبل حدوثها بوقت طويل	٣٨
				يضايقني أن المنافس سوف يهزمي	٣٩
				أحاول أن أتجنب التفكير فيما وقعت فيه من أخطاء	٤٠
				لا أعرف ما ينبغي علي عمله حتى تبدأ المباراة	٤١

تأثير منهج تدريبي- تأهيلي على خفض ضغط الدم للسيدات

(٥٠-٦٠ سنة) بعد انقطاع الدورة الشهرية

أ.م.د. مناهل عبد الحميد داود

٢٠١٠م

١٤٣١هـ

ملخص البحث

كان الهدف من الدراسة معرفة تأثير منهج تدريبي تأهيلي على انخفاض ضغط الدم وزيادة السعة الحيوية للرئة، وفرضت الباحثة وجود علاقة دالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات الفسلجية (ضغط الدم، السعة الحيوية للرئة، النبض، ومؤشر كتلة الجسم) ولصالح الاختبار البعدي.

تكونت عينة البحث من ١٢ سيدة من منتسبات المعهد الطبي التقني/ المنصور، اعمارهن بين ٥٠ - ٦٠ سنة ممن انقطعت عنهن الدورة الشهرية. اجريت التجربة بين ٢٠١٠/١/١٤ ولغاية ٢٠١٠/٤/١، في القاعة الرياضية للمعهد، وأخذت قياسات المتغيرات الفسلجية الآتية قبل وبعد تطبيق المنهج التدريبي: ضغط الدم الواطيء والمرتفع، النبض، السعة الحيوية للرئة، ومؤشر كتلة الجسم. وتوصلت الباحثة الى الاستنتاجات الآتية:

١ - ممارسة النشاط البدني بانتظام يحسن من مستوى اللياقة الصحية.

٢ - أداء التمرين البدني بانتظام يحسن من بعض المتغيرات الفسلجية (ضغط الدم، السعة الحيوية للرئة، وضربات القلب)، ولا يوجد سن محدد لبدا التمرين.

٣ - استخدام نظم طاقة متعددة في التدريب يعد من الاسس الجوهرية لإنشاء المناهج التأهيلية في جميع مستوياتها.

ومن توصيات البحث:

١- دراسة فسيولوجيا التمرين قبل البدء في تصميم أي منهج تدريبي تأهيلي.

٢- نشر الوعي بين السيدات الكبار في السن بأهمية اقتناء اجهزة رياضية في البيت (السير المتحرك، الدراجة الهوائية الثابتة... الخ)، لاداء تمرين المشي والركض بانتظام لمنع التدهور السريع في الصحة.

Abstract

(The impact of rehab- training program to reduce blood pressure for women (50-60 years) after menopause)

The aim of the study was to know the impact of a training course qualifying low blood pressure and increase lung vital capacity. the research hypothesis that there is significant relationship between pre and post tests in some physiological variables (such as: blood pressure, lungs vital capacity, pulse, and body mass index).

The sample consists of 12 females from the of Medicine technical Institute\ ALMansour, aged between 50-60 years, who were cut off their menstrual cycle. Experiment was conducted between 10TH of February 2010 up to 29TH of April 2010, in the Sports Hall of the Institute, and took physiological measurements variables before and after the training course (blood pressure, lungs vital capacity, pulse, and body mass index). The researcher reached the following conclusions:

- 1- Practicing physical activity in our program improves health and physical fitness.

2- Perform regular physical exercise improves some physiological variables (blood pressure, vital capacity of the lungs, heart beat).

3- Use of multi-energy systems in training is a fundamental basis for qualifying people at all levels.

The recommendations of the research:

1- Study Exercise physiology before starting e design any training course for qualification.

2- Promote awareness among older women the importance of the acquisition exercise fitness machines at home (like: treadmill, bike ... etc), to perform exercise regularly to prevent rapid deterioration in health.

الباب الاول

١ - البحث وأهميته

١-١ المقدمة وأهمية البحث

لقد تزايدت نسب اشتراك المسنين في برامج اللياقة البدنية في الاونة الاخيرة وذلك لادراكهم مدى العلاقة التي تربط بين النزعة المتزايدة نحو الاشتراك في مناهج التدريب وبين ما اثبتته الادلة التي تؤشر فوائد التمارين البدنية في التخفيف من اعراض الشيخوخة.

والمسن (aged) من تعدى سن الخمسون وافتقد البعض من قدرته على مواصلة العمل، وعادة ما يكون هذا السن بداية ضعف أو تدهور الحالة الصحية العامة وينعكس ذلك على الناحيتين النفسية والاجتماعية للفرد، فضلا عن ظهور تغيرات في الخلايا والانسجة ووظائفها، ومن الصعب تحديد سن الشيخوخة ذا يحدده

البعض بسن 45 سنة مع بداية ظهور التغيرات والاخر يعتبر سن الستين سن التقاعد هو سن الشيخوخة.

والشيخوخة (Aging) ظاهرة بايولوجية طبيعية حتمية يحدث فيها تغير في التركيب التشريحي والوظائف الفسيولوجية للجسم مع مرور الزمن، وفي غياب المرض تتحرك هذه التغيرات بخطى ثابتة وغالبا لا تسبب اعراضا ملحوظة.

أما الشيخوخة المرضية pathological Aging هي زيادة نسبة حدوث المرض مع تقدم السن وحدث تدهور في الحيوية والانخفاض في الكفاءة البيولوجية للفرد. ولا تعد الشيخوخة مرضا بل هي عملية تأقلم الجسم لتأثيرات التلف الحاصل فيه والتغيرات الخارجية وهي ظاهرة لا يمكن تحاشيها، إذ لا يمكن الفصل بين السن المتوسط والشيخوخة لأنها مرحلة انتقال من سن إلى آخر⁽¹⁾.

أدت المدنية الحديثة إلى تغيير كبير في نمط الحياة وسلوك الناس، ولجأوا إلى وسائل الراحة والرفاهية في مختلف المجالات وقلت الأعمال الشاقة الجسمانية وأصبحت الحركة محدودة، من هنا جاءت أهمية المناهج التأهيلية والنشاط البدني وممارسة الرياضة بصورة منتظمة لكبار السن، لاسيما للسيدات بعد ان نقص لديهن افراز بعض الهرمونات نتيجة انقطاع الدورة الشهرية، إذ تعمل التمارين البسيطة على زيادة كفاءة وظائف الجسم المختلفة، فتقوي القلب وتحسن فعالية الرئتين وحسن استخدام الأوكسجين وتنشط الدورة الدموية وتساعد على التخلص من الوزن الزائد.

١-٢ مشكلة البحث

يعد ارتفاع ضغط الدم حالة مرضية مزمنة ولم يُعرف لحد الان وسيلة لشفائه نهائياً، بل وجدت وسائل للحد من مضاعفاته ومنها التمارين البدنية، وهو من أكثر الوسائل التي تساعد على الحد من زيادة معدلات ارتفاع ضغط الدم، فضلا عن كون التمارين ليست وسيلة علاج فقط بل وقاية ايضا، وأسلوب سهل الاستخدام ولا يترك آثار جانبية على باقي اجزاء الجسم كما تفعله الادوية المستخدمة، وبالرغم

⁽¹⁾ <http://www.clevers-iraq.com/CLEVERS-IRAQ%20039.html>

من ان الدراسات في هذا المجال ما زالت محدودة، لذا فنحن بحاجة الى الى البحث الميداني عن اهم الفوائد الايجابية للنشاط البدني الذي يخص المصابين بارتفاع ضغط الدم، الذين يعتمدون على الادوية في خفض ضغط الدم، لاسيما للاعمار الكبيرة، وعلى بعض المتغيرات البدنية (السعة الحيوية للرئة وموشر كتلة الجسم) والقابلية الحركية، ليكون هذا المنهج التدريبي العلاجي إضافة علمية جديدة للمحافظة على صحة الكبار وفي تناول الجميع.

٣-١ أهداف البحث

١- للمنهج التدريبي التأهيلي للسيدات ٥٠-٦٠ سنة تأثير ايجابي في خفض ضغط الدم.

٤-١ فروض البحث

١- هناك علاقة معنوية بين تأثير المنهج التدريبي التأهيلي وانخفاض ضغط الدم.

٢- هناك علاقة معنوية بين المنهج التدريبي التأهيلي وزيادة السعة الحيوية للرئة.

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال الزمني: أجري التجربة من ١٠/١/٢٠١٠ الى ٢٩/٤/٢٠١٠.

٢-٥-١ المجال المكاني: القاعة الرياضية في المعهد الطبي التقني في المنصور.

٣-٥-١ المجال البشري: اثنا عشر منتسبه من منتسبات المعهد الطبي التقني في المنصور.

الباب الثاني

٢- الدراسات السابقة والمشابه

١-٢ الدراسات السابقة

تشير الدراسات^(١) إلى أهمية ممارسة التمارين الرياضية بعدما ثبتت فائدتها للجسم والذهن حتى في مراحل العمر المتقدمة، وظهرت بحوث "أركايفز أوف إنترنال أوف مديسن" في عددها الأخير عن أستاذ في طب الأطفال ومدير مركز

(١) <http://www.alkhaleej.ae/portal/14cbb32a-dfb5-44eb-aa03-c5a92714113c.aspx>

التغذية في جامعة كولورادو في دنفر "جايمس هيل" أن "كل المعلومات تشير إلى أنك إذا كنت نشيطاً جسدياً فسوف تنعم بصحة جيدة، وإذا لم تكن كذلك فهذا أمر غير طبيعي وغير صحي"، ورأى هيل أن ممارسة التمارين الرياضية تظل أفضل بكثير من تناول الأدوية لمواجهة الشيخوخة لأنه "ليس لها جوانب سلبية ولو كانت (الرياضة) دواء لا اعتبرت الدواء الأكثر فعالية في العالم"، واستندت الدراسة إلى بيانات وردت في دراسة أخرى عن صحة الممرضات في الولايات المتحدة إذ وجدت أن النساء الأكثر نشاطاً من الناحية البدنية أفضل من غيرهن في منتصف العمر إذ يبلغن السبعين من العمر وهن بصحة جيدة، وأشارت إلى أن ممارسة تمارين معتدلة مثل المشي تؤدي إلى خفض خطر الإصابة بالأمراض المزمنة ومشكلات القلب وتمنع تدهور قوى الإدراك عند البشر، وقال الدكتور كي صن الذي قاد فريق الدراسة في كلية هارفرد للصحة العامة في بوسطن إن "فوائد المشي وممارسة التمارين المعتدلة تساوي تقريباً من حيث الفائدة ممارسة التمارين البدنية القوية، وهو أمر يبعث على الدهشة".

٢-١-١ فسيولوجيا الشيخوخة

كلما تقدم بنا العمر، نخضع لعدد من التغيرات الفسلجية التي تؤثر ليست على شكل جسمنا فقط، بل على الوظيفة والاستجابة لحياتنا اليومية، عموماً، وصفت التغيرات تباطؤاً عاماً في جميع الأنظمة الحيوية نتيجة الهبوط التدريجي في النشاط الخلوي، ويجب ملاحظة أن الأفراد يواجهون هذه التغيرات بشكل مختلف، فالبعض منهم يكون مستوى الهبوط سريع ومثير، وللآخرين بشكل أقل بكثير، أيضاً يختلف تأثيرات هذه التغير كثيراً، إذ يواجه أغلب البالغين الكبار في السن حالات مرضية، والاقلية تحافظ على ممارسة الأعمال اليومية.

٢-١-٢ المظاهر الخارجية للتقدم بالسن

تشمل شيخوخة الجلد، والشعر وبمرور الوقت يفقد الجلد طبقات من الدهون والغدد العرقية، مما يسبب التجاعيد وانخفاض المطاطية، ومن العوامل المساهمة الأخرى:

التغذية، التعرض للشمس، والوراثة، وانخفاض مستوى هرمونات البناء الذي يتزامن مع ضمور العضلات الهيكلية وانخفاض وظائفها⁽¹⁾، فضلا عن سهولة الشعور بالبرودة (إنخفاض درجة حرارة)، والكدمات، وقرحة الفراش، هناك أيضاً انخفاض في القدرة على التعرق بسبب ضمور وفقدان الغدد العرقية ، فضلا عن، تطوير الجلد "البقع رمادية" بسبب تداخيات صبغة الميلانين، وتشاقت الشعر بشكل تدريجي.

٢-١-٣ التغييرات في الجهاز القلبي والأوعية الدموية

إن التغييرات العامة في الجهاز القلبي والأوعية الدموية هو انخفاض جريان الدم في أنحاء الجسم، ويزداد بشكل كبير في العقد الثامن، وهذا ناتج من عدد من العوامل بضمنها، الضمور الطبيعي لعضلة القلب، لاسيما في البطين الايسر الذي يضح الدم وخسارة المطاطية في جدران الشرايين المشبع بالاكسجين الى أنحاء الجسم، (تصلب الشرايين)، مما يؤدي الى خفض جريان الدم، وبالتالي انخفاض طاقة الجسم للتحمل نتيجة نقص تبادل الأوكسجين، وانخفاض عمل الكلية والكبد، وقلة التغذية الخلوية. وبالنتيجة، يصبح الفرد أكثر عرضة للاصابة بالتسمم، وبطأ نسبة الشفاء، مع انخفاض الاستجابة للإجهاد. والنتائج الأخرى لهذه التغييرات القلبية الوعائية ارتفاع ضغط الدم وخطر الاصابة بالنوبة قلبية، وقصور القلب الاحتقاني.

٢-١-٤ الغدد والأبيض

يصاحب التقدم بالعمر انخفاض عام لنشاط ونتاج والهورمات، هذا التخفيض يؤثر على أكثر وظائف الجسم. والاكثر شيوعاً لدى المسنين اضطراب المعادن، والايونات، والكاربوهيدرات، والبروتين، والشحوم والماء، التغذية، وتؤثر القابلية على استخدام طاقة الغذاء بجدية في الاشخاص الكبار في السن.

⁽¹⁾Copeland, E.A.; Aging, Physical Activity and Women- a review, (Journal Aging Physical Activity,12:2004) p105.

٢-١-٥ الجهاز العصبي

يُصبح الجهاز العصبي بتقدم العمر مثل الأنظمة الأخرى، إذ تحدث خسارة في الخلايا العصبية في كلا الدماغ والحبل الشوكي، وهناك خسارة في التفرعات الشجرية، مما يُخفّض كمية إرسال السيليات العصبية. وبمرور الوقت يفقد الإحساس بشم الروائح والطعم والبصر واللمس، والشعور بالكآبة نتيجة ضعف نشاط السيليات العصبية.

٢-١-٢ سن اليأس

اي مرحلة انقطاع الدورة الشهرية لفترة تزيد عن ٦ أشهر، وهي ظاهرة طبيعية تحدث لدى كل النساء عندما تصل المرأة سن ٤٥-٥٥ سنة، وتمثل مرحلة الانتقال من سن الخصوبة إلى مرحلة عدم القدرة على الإنجاب والسبب غالباً ما يكون انتهاء عدد البويضات الموجودة في المبيض، وبالتالي توقف المبيض عن إنتاج هرمون الاستروجين، ويصاحب هذه المرحلة الكثير من الأعراض والتي تختلف شدتها بين امرأة وأخرى، وغالباً ما تصل المرأة إلى سن اليأس بصورة تدريجية، إذ يحدث عدم انتظام في الدورة الشهرية في السنة التي تسبق سن اليأس وتظهر الدورة الشهرية على فترات متقاربة ثم تبدأ بالتباعد كل شهرين أو أكثر ولكن أحياناً تصل المرأة إلى سن اليأس بصورة فجائية، إذ تنقطع الدورة الشهرية فجأة بعد سنوات من الدورات المنتظمة. ومن أهم أعراض سن اليأس^(١):

١. الشعور بنوبات حرارة في الوجه والرأس والتعرق الكثير وتحدث في ٧٠-٨٠% من النساء في هذا السن وتختلف شدة هذه الأعراض من سيدة إلى أخرى فقد تستمر عندهن هذه الأعراض لمدة ١٠ سنوات.
٢. عدم القدرة على النوم والكآبة والقلق و تغير في المزاج.

^(١)Rudman, D. &el al.; Effects of Human Growth Hormone in men over 50 years old, (New England Journal Medicine, 323: 1999) p 5.

٣. عدم السيطرة على البول و خاصة عند السعال بسبب ضمور جدار المثانة والاحليل وكثرة الإصابة بالتهابات مجرى البول.

4- هشاشة العظام (osteoporosis).

تصاب النساء في سن اليأس بلين العظام أو هشاشة العظام، إذ تقل كثافة العظم وتصبح عملية الهدم في العظم ضعف عملية البناء وتشعر المرأة بألم في العظام، غالباً في الرسغ وفقرات الظهر وعظام الحوض وتكون العظام عرضة للكسر، بعد سن ٧٠ سنة، وجد أن ٢٥% من النساء في هذا السن مصابات بكسور الفقرات ١٥% وكسور الحوض و ١٥% كسور في الرسغ.

وجد أن المرأة ذات البشرة البيضاء أكثر عرضة للإصابة بهشاشة العظام من المرأة ذات البشرة الداكنة، فضلاً عن المرأة نحيلة الجسم أكثر عرضة لهشاشة العظام من المرأة المصابة بالسمنة، والتدخين من العوامل التي تؤثر على التمثيل الغذائي لهرمون الاستروجين وتزيد من فرصة التعرض لهشاشة العظام في سن اليأس. إصابة المرأة بأمراض مثل عجز الكلية وقلة وظائف الكبد وغيرها من الأمراض المزمنة وأمراض الغدة فوق الدرقية يزيد من فرصة تعرضها لهشاشة العظام في سن اليأس.

٥ - أمراض القلب:

تزيد نسبة الإصابة بأمراض القلب والشرايين عندما تصل المرأة سن اليأس وذلك لأن هرمون الاستروجين يدخل في التمثيل الغذائي للدهون ويسهم في حماية المرأة من تصلب الشرايين وأمراض القلب، إذ وجد أن نسبة حدوث الجلطة القلبية قليلة جداً في النساء قبل سن اليأس مقارنة بالرجال.

٣-١-٢ المتغيرات الفسلجية قيد البحث

١-٢-١-٣ النبض:

ومن انبساط لعضلة (Systole) تتكون دورة القلب (نبض القلب) من انقباض القلب (ويمثل ضغط الدم القوة الناتجة عن دفع الدم باتجاه الاوعية) (Diastole) القلب

الدموية خلال الدورة الدموية، يمثل ضغط الدم الانقباضي (في حالة الانقباض) القيمة العليا خلال قياس ضغط الدم ويحدث خلال دورة الانقباض وخلال قيام القلب بضخ (١) Aorta الدم الى الشريان الاورطي يبلغ معدل نبضات القلب للشخص الطبيعي في حالة الراحة بين ٧٠-٩٠ نبض/ دقيقة، ويرتفع النبض في حالة المرض أو في اثناء الجهد البدني، وينخفض لدى الرياضيين الذين يمارسون فعاليات المطاولة، اذ يصل في بعض الاحيان الى ٥٠ نبض/ دقيقة.

٢-٣-١-٢ ضغط الدم

بعد عملية الانقباض يكون البطين في حالة انبساط، فينخفض ضغط الدم ويتم ملي القلب بالدم، واقل قيمة تسجل عن قياس ضغط الدم تمثل قيمة ضغط الدم الانبساطي، تكون قيم ضغط الدم الانقباضي الطبيعي للشخص البالغ بين (١١٠-١٤٠)، وقيم ضغط الدم الانبساطي بين (٦٠-٩٠) (لحظ الجدول ١).

٢-٣-١-٢ السعة الحيوية

ينظم النخاع المستطيل عملية الشهيق والزفير، وذلك بارسال سيالات عصبية تحفز الحجاب الحاجز والعضلات بين الضلوع على الانقباض وتحدث عملية التنفس آلياً تبعاً لارتفاع وانخفاض تركيز ثاني اوكسيد الكربون، ولا تتوقف الا في حالة الغرق او تحت تأثير مخدر قوي.

الجدول (١): قيم ضغط الدم

التصنيف Classification	ضغط الدم الانبساطي Diastolic (mmHg)	ضغط الدم الانقباضي Systolic (mmHg)
ضغط مثالي	٨٠	١٢٠
طبيعي عالي	٨٥ أو أقل	١٣٠ أو أقل
ضغط دم (درجة ١)	٨٥ - ٨٩	١٣٠ - ١٣٩
ضغط دم متوسط (درجة ٢)	٩٠ - ٩٩	١٤٠ - ١٥٩
ضغط دم عالي (درجة ٣)	١٠٠ - ١٠٩	١٦٠ - ١٧٩

(١) Copeland, E.A. ;(Op. Cit.,) p 99.

١٨٠ أو أعلى	١١٠ أو أعلى	ضغط دم عالي جدا (درجة ٤)
-------------	-------------	--------------------------

ويختلف حجم الهواء الذي نتنفسه باختلاف ظروف التنفس، فعندما نجلس في حالة راحة فأنا نقوم بعملية تنفس ما بين ١٢-١٥ مرة في الدقيقة، نأخذ فيها كمية تقدر ٥٠٠ ملليتر، يصل منها للحويصلات الهوائية ٣٥٠ ملليتر و ١٥٠ ملليتر الباقية تملأ الممرات التنفسية ولا يتم مع التبادل الغازي وتسمى بالفراغ الميت، نحصل من عملية زفير قوية وعميقة اخراج كمية من الهواء تقدر ١٢٠٠ ملليتر، واقصى سعة حيوي للانسان هي ٤٨٠٠ ملليتر. وتقاس بجهاز السبيروميتر.

وتظهر مع تقدم السن زيادة في نسبة إفراز السوائل المخاطية في الجهاز التنفسي بينما تقل كفاءة القنوات الهوائية بالتخلص منها مما ينتج عنه زيادة فرص التعرض للالتهابات والعدوى، ويبدأ جدار الرنتين والصدر بالتصلب التدريجي ما يؤدي مجتمعا مع ضمور العضلات إلى زيادة فرص التعرض لأمراض الجهاز التنفسي، وتقل كفاءة تبادل الغازات وخاصة الأوكسجين ما يؤدي إلى صعوبة القيام ببعض أنواع التمارين الرياضية أو غيرها^(١).

٢-١-٤ فائدة التمارين البدنية

أكدت اغلب الدراسات والبحوث العلمية على ان العلاقة بين التمرينات البدنية والشيخوخة ذات ايجابيات كثيرة وتوصلت إلى استنتاجين مهمين هما: ان للتمارين البدنية فوائد جسمية مباشرة، وان التمارين المتوازنة والمعتدلة الشده لا يصاحبها اية مخاطر وتتجلى فوائد واهمية النشاطات البدنية المعتدلة^(٢) وكما يلي:

٢-١-٤-١ الفوائد الوقائية والعلاجية:

-يشعر الفرد بالنشاط والحيوية لاطول فتره من الحياة.

-يحافظ التمرين على التوازن وخفة الحركة.

^(١)www.alwasatnews.com/2248/news/read/21813/1.html

^(٢)www.clevers-iraq.com/CLEVERS-IRAQ%20039.htm

- يقلل من مخاطر الإصابة نتيجة السقوط، إذ يعد السقوط في الأعمار المتقدمة سبباً أساسياً في الإصابات والعجز البدني.

- يحافظ التمرين على النشاط البدني ويطور القوة العضلية لذا يقلل من احتمال السقوط.

- المحافظة على العضلات والارتباطة والأوتار من الشد والتقصير، وهذا يساعد على الحركة السهلة ويجعلها أكثر مرونة وينعكس ذلك على عمل القلب والرئتين بشكل إيجابي، كذلك يقلل من إصابات المفاصل.

- السيطرة على المشاكل التي تسببها الأمراض المهددة للحياة مثل داء السكر وضغط الدم المرتفع.

- تحسين عادات الطعام وهذا يساعد في مقاومة أمراض القلب والضغط المرتفع وأنواع معينة من السرطان كذلك داء السكري وتحلل العظام.

- تقليل حالات الإمساك مما يسهل المحافظة على الصحة والتخلص من الفضلات.

- يساعد التمرين كثيراً في تخلي الأفراد عن العادات غير صحيحة كالتدخين وتعاطي الكحول، إذ يتحسن الوعي لديهم نتيجة تطور القدرات البدنية والعقلية، وغالباً ما تقلل الحيوية والنشاط المكتئاب وتكسب الفرد نظرة أجمل نحو الحياة.

- أن الحيوية والنشاط لدى المتقدمين بالسن تجعلهن أقل شعوراً بالارهاق ويستطيعون مواصلة تحديات الحياة بحماس ونشاط أكبر مما تجعل لديهم طاقة لممارسة هواياتهم وتحقيق أهدافهم والاستمتاع بالحياة بشكل أفضل.

- أن التمرين المنتظم للمسنين يتيح فرص الاختلاط والتواصل مع الآخرين وهذا ما يوسع آفاق المسن ويشعره بالسيطرة على تفاصيل الحياة اليومية.

- أن التمارين تمنح الفرد قوة لمواجهة ضغوط الحياة وتقلل من التعب العضلي والشد والتوتر والملل وتساعد الفرد على أن يبدو ويشعر كأنه اصغر عمراً.

لذلك لابد من ان تكون اللياقة البدنية والحمية الجيدة والمنتظمة جزء من نمط الحياة لكي يحافظ المسن على صحته.

٢-١-٤-٢ التدابير الوقائية لتمرين المسنين وخصوصية التدريب:

هناك بعض المخاطر ترافق أداء التمارين عند المسنين، ولكن الفوائد الناتجة عن التمارين تفوق وبشكل كبير تلك المخاطر الناتجة عن الخمول وعدم الحركة، ولايوجد ما يدل على مشاكل خطيرة في القلب والرئتين او أية مضاعفات مرضية لدى المسنين الممارسين للرياضة، ومع ذلك فأن هناك بعض الاجراءات الوقائية التي يجب أن توضع في الاعتبار عند البدء أو عند استمرار أداء التمارين البدنية وخاصة للأفراد الذين لم يمارسوا النشاطات البدنية في مرحلة الشباب، ومن هذه الاجراءات^(١) ما يأتي:-

تصريح طبي بالمشاركة في الدراسة للمشاركين.

الاستشارة الطبية في حالات (ارتفاع ضغط الدم ، المشاكل القلبية).

اختيار الحمل التدريبي (للتمرين) لتحديد الكيفية ومدى قدرة الفرد على التدريب وخاصة عند (مرضى القلب).

٢-٢ الدراسات المشابهة

دراسة فريال عبد الفتاح درويش (2004)^(٢)

(دراسة مقارنة لبرنامجين تدريبيين على تحسين اللياقة الصحية- العضلية للسيدات بعد انقطاع الدورة الشهرية)

^(١) www.allbesthealth.com/MedicalEncyclopedia/HealthAndExercise/Hypertension And Exercise.htm
^(٢) فريال عبد الفتاح درويش: دراسة مقارنة لبرنامجين تدريبيين على تحسين اللياقة الصحية- العضلية للسيدات بعد انقطاع الدورة الشهرية (اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد، ٢٠٠٤).

كان هدف الدراسة:

التعرف على اثر برنامج بدني- رياضي للسيدات بعد انقطاع الدورة الشهرية على اللياقة البدنية. أجريت التجربة على ٣٠ سيدة تتراوح اعمارهن بين ٤٨-٥٨ سنة، وقسمت العينة الى ثلاث مجاميع، مجموعة ١ (السير المتحرك + تمارين بدنية)، مجموعة ٢ (السير المتحرك)، مجموعة 3 الضابطة (بدون نشاط رياضي)، متغيرات الدراسة: اللياقة الصحية وشملت: القلب والدورة الدموية- وظائف التنفس- ومكونات الجسم. اللياقة العضلية وشملت: قدرت العضلات، وأستغرقت التجربة ٦ اشهر. اظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح المجموعتين التجريبيتين ١ و٢ ، وبين المجموعتين التجريبيتين ولصالح المجموعة ١.

• من استنتاجات الدراسة:

١- الانظام في ممارسة نشاط بدني- رياضي يحسن اللياقة العضلية والصحية.
٢- استخدام نظم انتاج الطاقة يزيد من قوة هذه العضلات وبالتالي من تسحن الصحة.

• من توصيات الدراسة:

١- نشر الوعي بين السيدات بشأن اهمية تدريبات السير المتحرك والتمارين البدنية التي تشمل اكبر عدد ممكن من المجاميع العضلية.
٢- تشجيع شراء أجهزة رياضية بالمنزل لسهولة الممارسة (السير المتحرك، الدراجة الثابتة، الانتقال الصغيرةألخ)
المقارنة بين الدراسة الحالية والمشابه
١- الدراسة الحالية حصرت عينة البحث بين اعمار ٥٠-٦٠ سنة، وهي العينة التي تظهر فيها اثار انقطاع الدورة الشهرية بوضوح.
٢- لم تذكر الباحثة نوع العينة التي أجريت عليها التجربة، بينما الدراسة الحالية من منتسبات المعهد التقني في المنصور.

٣- اسغرقت الدراسة السابقة ٦ أشهر بينما الدراسة الحالية ٣ لاعتقاد الباحثة ان اثر التدريب يظهر خلال هذه المدة الزمنية.

الباب الثالث

٣- منهج البحث و إجراءات الميدانية

٣-١ منهج البحث

استخدم المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة، باستخدام القياس القبلي والبعدي.

٣-٢ مجتمع البحث وعينته

اختيرت العينة بالطريقة العمدية من سيدات منتسبات المعهد الطبي التقني في المنصور/ بغداد، وبلغ حجم العينة ١٢ سيدة، أعمارهن بين ٥٠ - ٦٠ سنة، وبنسبة ٢٥% من مجتمع البحث الاصيلي. جميع السيدات من الوسط الجامعي وممن انقطع لديهن الدورة الشهرية، ومن غير الممارسات للرياضة في الوقت الحالي، أجري فحص شامل للعينة وأخذ القياسات الفسيولوجية القبلية يوم ٢٠١٠/ ٢/ ٢٠١٠ لاختبار صلاحيتهن لممارسة النشاط البدني والبعدي يوم ٢٩/٤/٢٠١٠ من قبل طبيب مختص. ولتجانس العينة قامت الباحثة بقياس بعض المتغيرات لعمل التجانس لافراد العينة كما في الجدول (٢)، وظهر ان هناك تجانس بين افراد العينة .

الجدول (٢)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسيط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر	سنة	٥٤,٩١٧	٢,٤٥٥	٥٥,٠٠	٠,٦٣٨
الوزن	كغم	٨٠,٥٠٠	١١,٩٧٤	٧٩,٠٠	٠,٧٦٦
الضغط الواطئ	ملم/ز	٩,٢٥٠	٠,٩٦٥	٩,٠٠	٠,١٣٦
الضغط العالي	ملم/ز	١٣,٧٥٠	١,٢١٥	١٣,٠٠	١,٢٩٩
معدل ضربات القلب	ض/د	٧٦,٨٣٣	١,٩٩٢	٧٧,٠٠	٠,١٠٩
السعة الحيوية	ملتر	١٧٤٣,٣٣٣	٨١,٢٧٨	١٧٥٥,٠	٠,١٣٧-
مؤشر كتلة الجسم BMI	كغم/م ^٢	٣١,٧٣٣	٤,٩٨١	٣٠,٨٥	٠,٠٨٤

* حجم العينة (١٢).

٣-٣ الأدوات والاجهزة المستخدمة في الدراسة

١-٣-٣ أدوات البحث

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية

- شبكة المعلومات (الانترنت)

- المقابلات الشخصية مع ذوي الخبرة والاختصاص

- استمارة لتثبيت متغيرات الدراسة قيد البحث والمعلومات الصحية الاخرى.

٣-٣-٢ الاجهزة المستخدمة

- جهاز السير المتحرك (كهربائي) عدد ٢
- جهاز سبايروميتر الالكتروني ، نوع Cardio Pulmonary Exercise
FIT MATE (Testing) ، فرنسي، صنع سنة ٢٠٠٧.
- اثقال مختلفة الاوزان (دمبلص- نصف كغم وواحد كغم)
- ميزان مشترك لقياس الوزن (بالكيلوغرام) والطول (بالسنتيمتر)
- كراسي ذات نوعية غير قابلة للسقوط (عدد ٦).
- اشرطة لاصقة ملونة عرض ٥ سم تلصق على الارض بطول ١٠ متر

٣-٤ اسلوب قياس متغيرات البحث

- ١- قياس ضغط الدم: عمل الفريق المساعد* ، الموجود في المعهد الطبي التقني بوصفهم أطباء أختصاص، على قياس ضغط الدم وتسجيله في استمارة اعدت خصيصا، قبل البدء بالتجربة واثناء الوحدات التدريبية وفي نهاية المدة التدريبية.
- ٢- قياس النبض من وضع الوقوف: استخدم في الدراسة جهاز السير المتحرك، نوع Metric Fitness 715T Treadmill ، مزود بشاشة لقياس المتغيرات الاتية: النبض في اثناء العمل عليا، فضلا عن الزمن، السرعة، المسافة، السرعات المصروفة خلال اداء التمرين، والسرعة هنا تعبر عن المقاومة، والزمن مع المسافة يعبران عن اللياقة الهوائية.
- ٣- قياس السبايروميتر: استخدم جهاز السبايروميتر الالكتروني نوع Fit Mate Pro، لقياس السعة الحيوية الرئة اثناء الجهد والراحة.
- ٤- دليل كتلة الجسم Body Mass Index

• لاحظ الملحق ٢

أخذت قياسات الطول والوزن في بداية التجربة والوزن في نهاية التجربة لاستخراج دليل كتلة الجسم (mass body index) وكالاتي:

$$\text{دليل كتلة الجسم} = \frac{\text{وزن الجسم بالكيلوجرام}}{\text{الطول بالمتري} \times \text{الطول بالمتري}} = \text{BMI}$$

٣-٥ المنهج التدريبي

كانت الشدة في المنهج التدريبي بين ٥٥% - ٧٥% من الشدة القصوى للنبض، ومن ٢-٣ من ١٠ على قياس ادراك الجهد لـ "بيرج"^(١)، (لحظ الملحق ١)، وعلى لتعليمات الآتية:

١. ينصح القيام بالتمارين الرياضية مثل المشي، الجري، ركوب الدراجة والسباحة التي تزيد من تسارع ضربات القلب والإبتعاد عن تمارين رفع الأثقال لأنها ترفع من ضغط الدم.

٢. القيام بتمارين متوسطة المجهود، أذ تؤدي إلي زيادة شدة التمرين على وفق معدل ضربات القلب من ٥٠% - ٧٠% (٢٢٠ - العمر بالأرقام = معدل ضربات القلب ١٠٠% لعمر الشخص). وسرعة جهاز السير المتحرك بدأ من ٢,٧ كم|ساعة^(٣).

٣. القيام بالتمارين بمعدل ٣-٥ مرات أسبوعياً.

٤. تتراوح فترة التمرين ما بين ٣٠ - ٦٠ دقيقة، وهي الفترة النموذجية التي تساعد علي انخفاض ضغط الدم ..

^(١) لين غولديبرغ ودايان ل. ايليوت؛ أثر التمارين الرياضية في الشفاء، ترجمة سمير العطائي، (الرياض، السعودية، مكتبة العبيكان، ٢٠٠٢) ص ٣٧٨.

^(٢) American College of Sports Medicine. Exercise and physical activity for older adults. Med. Sci. Sports Exerc. 30: 1998) p 999.

^(٣) Michael, S. L. & Todd, D. M.: The exercise treadmill test: Estimating cardiovascular prognosis, (Cleveland Clinic Journal of Medicine, vol. 75: 6, June 2008) p444.

٥. تخصيص الخمس دقائق الأولى من التمارين للاحماء حتى يعتاد الجسم علي المجهود.

٦. استخدام المشي في العشر دقائق الأخيرة من التمارين لتهدئة الجسم بالتدرج، وينصح بتجنب التوقف الفجائي.

تحذيرات خاصة بمرضى الضغط عند القيام بالتمارين:

١. تجنب رفع الأوزان الثقيلة.

٢. تجنب عمل أي تمرين من التمارين التي تتطلب وضع القدمين فوق الرأس.

٣. تجنب تمارين رفع الأثقال التي تأتي بالذراع فوق الكتفين.

٤. الحرص علي التنفس طبيعياً أثناء التمارين و عدم حبس النفس.

٥. استشر الطبيب حول أهمية متابعة نبض القلب خاصة إذا كنت تتناول أدوية مخفضة لضربات القلب لأن بعض أنواع هذه الأدوية تخفض أيضاً من نبض القلب.

٦. إثناء عمل التمارين الرياضية إذا ما شعر الإنسان بألم او شد في الصدر، ألم بالذراع أو الفك، إرهاق شديد، ضيق شديد بالتنفس، اختلال في ضربات القلب، دوخه وغثيان، صداع في الرأس أو حالة من عدم التركيز عندئذٍ ينصح بتوقف التمرين وباستشارة الطبيب.

٦-٣ الوسائل الاحصائية

استخدم في هذه الدراسة الحقيبة الاحصائية SPSS.

الباب الرابع

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

٤-١ عرض وتحليل المتغيرات قيد البحث في الاختباريين القبلي والبعدي

الجدول (٣)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في المتغيرات قيد البحث

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
ع	س	ع	س		
١١,١٩	٧٧,٤٢	١١,٩٧	٨٠,٥٠	كغم	الوزن
٠,٧٩	٨,٠٨	٠,٩٧	٩,٢٥	ملم/ز	الضغط الواطئ
٠,٦٢	١٢,٢٥	١,٢٢	١٣,٧٥	ملم/ز	الضغط العالي
١,٧٨	٧٢,٥	١,٩٩	٧٦,٨	ض/د	معدل ضربات القلب
١٩٠,١٧	٢٠٠٥,٤	٨١,٢٨	١٧٤٣,٣	مللتر	السعة الحيوية V.C
٤,٥٩	٣٠,٣٢	٤,٩٨	٣١,٧٣	كغم/م ^٢	مؤشر كتلة الجسم (BMI)

* حجم العينة (١٢).

يظهر من الجدول (٣) انخفاض وزن جسم المشاركين في المنهج التدريبي من خلال الفرق بين الوسط الحسابي القبلي (٨٠,٥٠ كغم) والوسط الحسابي البعدي (٧٧,٤٢ كغم)، مقداره ٣,٠٨ كغم، فضلا عن انخفاض ضغط الدم الواطئ (diastole) من ٩,٢٥ الى ٨,٠٨ ملم/ز وفي ضغط الدم العالي (Systole) من ١٣,٧٥ الى ١٢,٢٥ ملم/ز، وانخفض معدل ضربات القلب من ٧٦,٨ الى ٧٢,٥ ضربة في الدقيقة، وارتفعت السعة الحيوية للرئة من ١٧٤٣,٣ الى ٢٠٠٥,٤ مللتر، وانخفض مؤشر كتلة الجسم من ٣١,٧٣ الى ٣٠,٣٢ كغم/م.

٤-١-١ مناقشة المتغيرات قيد البحث

الجدول (٤)

يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في المتغيرات قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
الوزن	كغم	٣,٠٨٣	١,٩٧٥	٥,٤٠٧	٠,٠٠٠	معنوي
الضغط الواطئ	ملم/ز	١,١٦٧	٠,٥٧٧	٧,٠٠٠	٠,٠٠٠	معنوي
الضغط العالي	ملم/ز	١,٥٠٠	٠,٧٩٨	٦,٥١٤	٠,٠٠٠	معنوي
معدل ضربات القلب	ض/د	٤,٣٣٣	١,٦٦٩	٨,٩٩٠	٠,٠٠٠	معنوي
السعة الحيوية	ملتر	٣١٢,٠٨٣	١٦٦,٦٠٣	٦,٤٨٩	٠,٠٠٠	معنوي
مؤشر كتلة الجسم (BMI)	كغم/م ^٢	١,٤١٧	١,٢٦٥	٣,٨٨٠	٠,٠٠٠	معنوي

*معنوي عند مستوى الخطأ (٠,٠٥) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (٠,٠٥)،

درجة الحرية (١٢-١=١١)

يظهر من الجدول (٤)، وجود فروق ذات دلالة احصائية لمتغيرات البحث جميعاً، اذ ان المنهج التدريبي- العلاجي كان له تأثير إيجابي على الوزن ولصالح الاختبار البعدي، وهذا يوضح تأثير المنهج التدريبي على الوزن لان السبب الرئيس لزيادة الوزن كمية الغذاء الذي يتناوله الشخص اكبر من المجهود المبذول، أي ان مقدار السرعات الحرارية المتناولة يزيد عن مقدار الطاقة المستهلكة، وتتحول هذه الزيادة في السرعات الحرارية الى دهون تخزن في أنسجة الجسم وحول الاجهزة الداخلية كالقلب والامعاء والعضلات، ولان الاشخاص المشاركين في المنهج بذلو مجهود على السير المتحرك وفي التمارين البدنية الذي زاد من استهلاك الطاقة من هذه الدهون مما ادى الى نقص الوزن، وهذا ايضا حسن من المتغيرات الاخرى، التي هي كفاءة القلب والرئتين^(١)، نتيجة زيادة مدة العمل على جهاز السير المتحرك وتكرار التمارين البدنية التي ظهرت في الجدول (٤)، ولهذا ظهر ان للمنهج تأثير ايجابي على متغيرات البحث جميعاً.

وقد ذكر ديفنز (Davis،2000)^(٢) ان التدريب الهوائي يقوي عضلة القلب ويجعلها اكبر للمتدرب تدريباً هوائياً، وتعرف هذه الحالة عل وفق تفسير برنتك (Printic،1998) ببطء القلب ... وسريان الدم الى الشريان التاجي عن طريق الاوعية الدموية سيزداد بقوة خلال شدة التمرين، مما يجعل عضلة القلب في حاجة متزايدة الى الاوكسجين بسبب سرعة ضخ القلب للدم، وعندما يكون المتدرب في حالة الراحة تقل حاجة القلب للاوكسجين مقارنة مع غير المتدرب^(٣)، وتكرار التمرينات الهوائية ايضا له تأثير على زيادة السعة الحيوية للرئة، بسبب ان التجويف الصدري قادر على الاتساع نتيجة القوة في عضلات التنفس، وهذه

^(١)McArdle, W. & el at: Essential of Exercise Physiology, (Williams & Wilkins,2000) p44.

^(٢)Davis, B. & el at.: Physical Education and the Study of Sport, 4th Ed, (Mosby, New York, 2000) p 66.

^(٣)Printic, W.E.: Fitness and Wellness for life, 6^{ed} Ed, (McGraw, hill New York, 1998) p 32.

الزيادة في اتساع القفص الصدري تؤدي الى زيادة القدرة الحيوية للحجم المتبقي وبالتالي زيادة مقدار الهواء الداخل للتنفس والخارج يكون اسرع^(٤).
وقد اظهر الجدول أيضاً ارتفاع اللياقة الصحية للسيدات الاتي انقطعت عنهن الدورة الشهرية، وان هذا المنهج أثر تأثيراً إيجابياً على متغير النبض، وهذا نتيجة لاداء المتدربين نشاط بدني باستخدام مجاميع عضلية أكبر، وهذا يتفق مع ما ذكره شاركي (Sharkey)، 1997^(٥) من ان ممارسة الرياضة بصفة منتظمة تساعد على تحمل جهد العمل لفترة أطول، وتحسن في الحالة الصحية العامة وتزيد من كفاءة القلب والدورة الدموية، وان نظام الحياة المدنية العامة يزيد من أعباء الشخص ويزيد من امراض العصر مثل السمنة وامراض القلب، والسرطان، والام الظهر والمفاصل واصابة الاربطة الشادة حول المفاصل والفقرات، وهشاشة العظام، والسكري،... الخ، وبهذه المناقشة قد تحقق هدف البحث وفرضه.

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

توصلت الباحثة الى الاستنتاجات الآتية:

١. أدى استخدام المنهج التدريبي التأهيلي الحالي الى تحسين مستوى اللياقة الصحية لعينة البحث.
٢. أداء التمرين البدني بانتظام يحسن من بعض المتغيرات الفسلجية (ضغط الدم، السعة الحيوية للرئة، وضربات القلب)، ولايوجد سن محدد لبدأ التمرين.
٣. استخدام نظم طاقة متعددة في التدريب يعد من الاسس الجوهرية لإنشاء المناهج التأهيلية في جميع مستوياتها.

^(٤)Davis, B. & el at.; Ibid. p73.

^(٥)Sharkey, B. J.: : Fitness and Health, 4^{ed} , (Human Kinetics, 1997) p 109

٢-٥ التوصيات

- ١ - دراسة فسيولوجيا التمرين قبل البدء في تصميم أي منهج تدريبي تأهيلي.
- ٢ - نشر الوعي بين السيدات الكبار في السن بأهمية اقتناء أجزاء رياضية في البيت (السير المتحرك، الدراجة الهوائية الثابتة... الخ)، لاداء تمرين المشي أو الركض بانتظام لمنع التدهور السريع في الصحة.
- ٣ - العمل سوياً بين الطبيب الاختصاص ومدرس او مدرب التربية الرياضية لانشاء مناهج تجريبية تأهيلية وكافة الامراض المزمنة وللقات العمرية كافة.

المصادر

- فريال عبد الفتاح درويش: دراسة مقارنة لبرنامجين تدريبيين على تحسين اللياقة الصحية- العضلية للسيدات بعد انقطاع الدورة الشهرية (اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد، ٢٠٠٤).
- لين غولدبرغ ودايان ل. ايليوت؛ أثر التمارين الرياضية في الشفاء، ترجمة سمير العطائي، (الرياض، السعودية، مكتبة العبيكان، ٢٠٠٢).
- American College of Sports Medicine: Exercise and physical activity for older adults. Med. Sci. Sports Exerc. 30: 1998) p992–1008.
- Copeland، E. A.; Aging، Physical Activity and Women- a review، (Journal Aging Physical Activity،12:2004).
- Davis، B. & el at.: Physical Education and the Study of Sport، 4th Ed، (Mosby، New York، 2000)

- McArdle, W. & el at: Essential of Exercise Physiology, (Williams & Wilkins, 2000)
- Michael, S. L. & Todd, D. M.: The exercise treadmill test: Estimating cardiovascular prognosis, (Cleveland Clinic Journal of Medicine, vol. 75: 6, June 2008) p424-430
- Printic, W.E.: Fitness and Wellness for life, 6^{ed} Ed, (MaGrow, hill New York, 1998).
- Sharkey, B. J.: .: Fitness and Health, 4^{ed} , (Human Kinetics, 1997).
- www.alkhaleej.ae/portal/14cbb32a-dfb5-44eb-aa03-c5a92714113c.aspx
- www.alwasatnews.com/2248/news/read/21813/1.html
- www.clevers-iraq.com/CLEVERS-IRAQ%20039.html

الملحق ١ يوضح المنهج التدريبي التأهيلي لكبار السن				
تاريخ الاسبوع / الشدة	عدد الوحدات التدريبية	الزمن	التمارين الهوائية	
الاسبوع الاول ١٠ - ١١ / الشدة ٥٠% من اقصى نبض او (٢-٣) من ادراك الشدة على مقياس بورج	١	٣٠ د	٢٦ د - المشي على السير المتحرك ٥ د ثم ركض خفيف ٢ د (٥ د راحة) يكرر ٤ مرات للمشي تكرر ٤ * ٤ د ، للكرفس تكرر ٣ * ٢ د	٤ د @ الجلوس والنهوض من الكرسي ١٠-١٢ تكرر @ المشي على شريط التوازن ١٠ م @ مسك دمبل بوزن ٥ . كغم واليدين ممدودة بجانب الجسم ورفع الكتفين ١٠-١٢ تكرر @ المشي على شريط التوازن ١٠ م @ رفع وخفض الدمبل الذراعين ممدودة للجانب ٨-١٠ تكرر (الراحة ٢ د بين تمارين القوة)
	٢	٣٠ د	نفس التمرين في الوحدة	

	التدريبية ١			
	نفس التمرين في الوحدة التدريبية ١	د ٣٠	٣	
	يكرر الاسبوع الاول	د ٣٠	٤	الاسبوع الثاني
	يكرر الاسبوع الاول	د ٣٠	٥	١١٢٥ - ١٧
	يكرر الاسبوع الاول	د ٣٠	٦	
د ٤ @ الجلوس والنهوض من الكرسي ١٠-١٢ تكرار @ المشي على شريط التوازن ١٠ م @ مسك دمبلص بوزن ٥.٠ كغم واليدين ممدودة بجانب الجسم ورفع الكتفين ١٠-١٢ تكرار @ المشي على شريط التوازن ١٠ م @ رفع وخفض الدمبلص الذراعين ممدودة للجانب ٨-١٠ تكرار (الراحة ٢ د بين تمارين القوة)	د ٢٦ - المشي على السير المتحرك ٥ د ثم ركض خفيف ٢ د (٥ د راحة) يكرر ٤ مرات للمشي تكرار ٤ * ٤ د ، للركض تكرار ٣ * ٢ د ملاحظة: الشدة لاتغير في الشهر الاول،	د ٣٠	٧	الاسبوع الثالث ١١٢٩-٢٤ تبقى الشدة ٥٠% من اقصى نبض او (٣-٢) من ادراك الشدة على مقياس بورج
	تكرر الوحدة التدريبية ٧	د ٣٠	٨	
	تكرر الوحدة التدريبية ٧	د ٣٠	٩	
	يكرر الاسبوع الثالث	د ٣٠	١٠	الاسبوع الرابع
	يكرر الاسبوع الثالث	د ٣٠	١١	٢١٤ - ١١٣١
	يكرر الاسبوع الثالث	د ٣٠	١٢	
د ٥، ٦ @ الجلوس والنهوض من الكرسي ٢* ١٠-١٢ تكرار @ المشي على شريط التوازن ١٠ م @ مسك دمبلص بوزن ٥.٠ كغم واليدين ممدودة بجانب الجسم ورفع وخفض الكتفين ١٠-١٢ تكرار @ المشي على شريط التوازن ١٠ م @ رفع وخفض الدمبلص الذراعين ممدودة للجانب ٢ * ٨-١٠ تكرار (الراحة ٢ د بين تمارين القوة)	د ٢٧، ٥ - المشي على السير المتحرك ٣ د ثم الركض ٥، ٢ د (٤ د راحة) يكرر ٥ مرات للمشي و ٥ للركض (٣ د * ٥ تكرار للمشي) (٢، ٥ د * ٥ تكرار	د ٣٥	١٣	الاسبوع الخامس (٤ وحدات) ٢١١١ - ٧ الشدة ٥٥% من اقصى نبض او (٣-٢) من ادراك الشدة

	على مقياس			(للركض)
	بورج	١٤	٣٥ د	تكرر الوحدة التدريبية ١٣
		١٥	٣٥ د	تكرر الوحدة التدريبية ١٣

		١٦	٣٥ د	تكرر الوحدة التدريبية ١٣
	الاسبوع السادس	١٧	٣٥ د	يكرر الاسبوع الخامس
	٢١٨-١٤	١٨	٣٥ د	يكرر الاسبوع الخامس
		١٩	٣٥ د	يكرر الاسبوع الخامس
		٢٠	٣٥ د	يكرر الاسبوع الخامس
١٠ د @ الجلوس والنهوض من الكرسي ٢*١٠-١٢ تكرر @ المشي على شريط التوازن ٢*١٠ م @ مسك دمبلص بوزن ٥. ٠ كغم واليدين ممدودة بجانب الجسم ورفع وخفض الكتفين ١٠-١٢ تكرر @ المشي على شريط التوازن ٢*١٠ م @ رفع وخفض الدمبلص الذراعين ممدودة للجانب ٢*٨-١٠ تكرر (الراحة ٢ بين تمارين القوة)	الاسبوع السابع	٢١	٤٠ د	٣٠ د - المشي على السير المتحرك ٣ د ثم الركض ٣ د (٤ راحة) يكرر ٦ مرات للمشي ٥ و للركض (٣ د * ٦ تكرر للمشي) (٢,٥ د * ٥ تكرر للركض)
		٢٢	٤٠ د	تكرر الوحدة التدريبية ٢١
		٣٢	٤٠ د	تكرر الوحدة التدريبية ٢١
		٢٤	٤٠ د	تكرر الوحدة التدريبية ٢١
	الاسبوع الثامن	٢٥	٤٠ د	يكرر الاسبوع السابع
	٣١٨-٣١٤	٢٦	٤٠ د	يكرر الاسبوع السابع
		٢٧	٤٠ د	يكرر الاسبوع السابع
		٢٨	٤٠ د	يكرر الاسبوع السابع
١٢ د @ الجلوس والنهوض من الكرسي ٣*١٠-١٢ تكرر @ المشي على شريط التوازن ٢*١٠ م @ مسك دمبلص بوزن ٥. ٠ كغم واليدين ممدودة بجانب الجسم ورفع	الاسبوع التاسع	٢٩	٤٥ د	٣٣ د - المشي على السير المتحرك ٣ د ثم الركض ٣ د (٤ راحة) يكرر ٦ مرات

او (٢-٣) من ادراك الشدة على مقياس بوج على مقياس بوج			للمشي وه للركض (٣ د ٦* تكرار للمشي) (٢,٥ د ٦* تكرار للركض)	وخفض الكتفين ١٠-١٢ تكرار @ المشي على شريط التوازن ٢*١٠م @ رفع وخفض الدمبلص الذراعين ممدودة للجانب ٣* ٨-١٠ تكرار (الراحة ٢د بين تمارين القوة)
٣٠	٤٤٥	تكرر الوحدة التدريبية ٢٩		
٣١	٤٤٥	تكرر الوحدة التدريبية ٢٩		
٣٢	٤٤٥	تكرر الوحدة التدريبية ٢٩		
الاسبوع العاشر	٣٣	٤٤٥	يكرر الاسبوع التاسع	
٤١-٢٨	٣٤	٤٤٥	يكرر الاسبوع التاسع	
	٣٥	٤٤٥	يكرر الاسبوع التاسع	
	٣٦	٤٤٥	يكرر الاسبوع التاسع	
الاسبوع الحادي عشر	٣٧	٥٥٠	٣٦د - المشي على السير المتحرك ٣ د ثم الركض ٣ د (٤د راحة)	١٤ د @ الجلوس والنهوض من الكرسي ٣*١٠-١٢ تكرار @ المشي على شريط التوازن ٤*١٠م @ مسك دمبلص بوزن ١كغم واليدين ممدودة بجانب الجسم ورفع وخفض الكتفين ٢*١٠-١٢ تكرار @ المشي على شريط التوازن ٤*١٠م @ رفع وخفض الدمبلص الذراعين ممدودة للجانب ٢* ٨-١٠ تكرار (الراحة ٢د بين تمارين القوة)
٤١٥-١١	٣٨	٥٥٠	تكرر الوحدة التدريبية ٢٧	
الشدة ٧٠% من اقصى نبض او (٢-٣) من ادراك الشدة على مقياس بوج			تكرر الوحدة التدريبية ٢٧	
	٣٩	٥٥٠	تكرر الوحدة التدريبية ٢٧	
	٤٠	٥٥٠	تكرر الوحدة التدريبية ٢٧	
الاسبوع الثاني عشر	٤١	٥٥٥	٤١د - المشي على السير المتحرك ٣د ثم الركض ٢ د (٤د راحة)	١٤ د @ الجلوس والنهوض من الكرسي ٣*١٠-١٢ تكرار @ المشي على شريط التوازن ٤*١٠م @ مسك دمبلص بوزن ١كغم واليدين ممدودة بجانب الجسم ورفع وخفض الكتفين ٣*١٠-١٢ تكرار @ المشي على شريط التوازن ٤*١٠م @ رفع وخفض
٤١٨-٢٢			(٣ د ٨* تكرار للمشي) (٢,٥ د ٧* تكرار للركض)	
الشدة ٧٥% من اقصى نبض او (٢-٣) من				

الدمبلص الذراعين ممدودة للجانب ٣* ٨-١٠ تكرار (الراحة ١د بين تمارين القوة)				ادراك الشدة على مقياس بورج
	تكرر الوحدة التدريبية ١ ٤	٥٥د	٤٠	
	تكرر الوحدة التدريبية ١ ٤	٥٥د	٤٠	
	تكرر الوحدة التدريبية ١ ٤	٥٥د	٤١	
	يكرر الاسبوع الثاني عشر	٦٠د	٤٢	الاسبوع الثالث
	يكرر الاسبوع الثاني عشر	٦٠د	٤٣	عشر
	يكرر الاسبوع الثاني عشر	٦٠د	٤٤	٢٥-٢٩\٤
	يكرر الاسبوع الثاني عشر	٦٠د	٤٥	

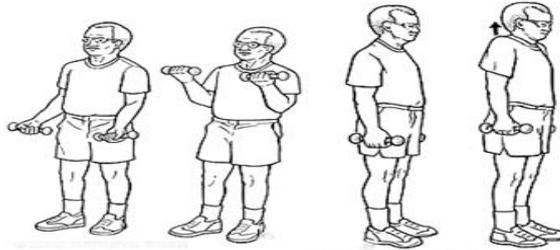
الملحق ٢

فريق العمل

ت	الاسم واللقب العلمي	التخصص	مكان العمل
١	أ.د لمياء يعقوب	طب/ المناعة	المعهد الطبي التقني/ هيئة التعليم التقني- المنصور
٢	أ.م. د أمل هندي	مناعة وبكتريا مرضية	المعهد الطبي التقني/ هيئة التعليم التقني- المنصور
٣	أ.م. د طلال يابسن محمد	طب المجتمع	المعهد الطبي التقني/ هيئة التعليم التقني- المنصور
٤	أ.م. د هدير عدنان	تأهيل/ تربية رياضية	معهد الفنون التطبيقية/ هيئة التعليم التقني

٥	أ. د أشراق علي	تربية رياضية	كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد
٦	الست وفاء محارب	صيدلة/ مدرب فني	المعهد الطبي التقني/ هيئة التعليم التقني- المنصور
٧	الست هند حسن	صيدلة/ مدرب فني	المعهد الطبي التقني/ هيئة التعليم التقني- المنصور

بعض التمارين التوضيحية التي نفذت في البرنامج



علاقة الأنماط القيادية للمدربين بالسلوك العدواني للاعبين اندية الدرجة

المتمازة بكرة القدم وكرة اليد في العراق

للموسم ٢٠٠٩ - ٢٠١٠

ا.م.د عبد الرحمن ناصر راشد

٢٠١٠ م

١٤٣١ هـ

ملخص البحث

هدف البحث إلى التعرف على الأنماط القيادية للمدربين من وجهة نظر لاعبي كرة القدم وكرة اليد وكذلك التعرف على العلاقة بين الأنماط القيادية للمدربين وأبعاد السلوك العدواني لدى لاعبي كرة القدم وكرة اليد وافترض الباحث إن هناك عدة أنماط قيادية يمارسها المدربون مع لاعبيهم كما إن هناك عدة أبعاد للسلوك العدواني لهؤلاء اللاعبين واستعمل الباحث المنهج الوصفي بالطريقة المسحية

لملائمة طبيعة هذا البحث واشتملت عينة البحث على (٦٠) لاعباً من لاعبي كرة القدم وكرة اليد بالتساوي إذ طبق عليهم الباحث مقياس الأنماط القيادية للمدربين ومقياس السلوك العدواني للاعبين وبعد معالجة نتائج إجابات عينة البحث عالج الباحث هذه النتائج إحصائياً إذ استنتج الباحث إن أغلب المدربين يستعملون النمط الديمقراطي مع لاعبيهم وقد أوصى الباحث بابتعاد المدربين عن النمطين (التسلطي والفوضوي) لأثره السلبي على الحالة النفسية للاعبين وبالتالي على أدائهم.

Abstract

Relationship leadership styles of trainers aggressive behavior of players, clubs, first class football and handball in Iraq for the season 2009 – 2010

Goal Aalbges to identify the leadership styles of coaches from the standpoint of football players and handball, as well as to identify the relationship between the leadership styles of coaches and the dimensions of aggressive behavior in soccer players, handball, suppose the researcher that there are several types of leadership exercised by the coaches with their players as there are several dimensions of behavior aggressive of these players and the researcher used the descriptive way survey to fit the nature of this research included a sample search (60) players from the football players and handball equally as applied to them Researcher measure leadership styles of coaches and the measure of the aggressive behavior of players and after processing the results of answers to the research sample treated researcher

these results statistically where the researcher concluded that most trainers use the Democratic line with the researcher has recommended the players stay away from trainers types (authoritarian and autistic) to its negative impact on psychological aunt for the players and thus their performance

الباب الأول

١-التعريف بالبحث:

١-١مقدمة البحث وأهميته:

يُعد علم النفس الرياضي أحد العلوم الأساسية التي ساهمت وتسهم في تطور علوم التربية الرياضية وإرساء مقومات البناء الرياضي وتقدمه على أسس وقواعد سليمة بحيث تتيح للاعبين من تحقيق الانجازات والتفوق والنجاح في أثناء الممارسة الرياضية على اعتبار إن المواضيع التي يتناولها علم النفس الرياضي لها تماس مباشر مع خصوصية الأداء الذي يقوم به اللاعبون طبقاً لنوع الفعالية أو اللعبة التي يؤديها هذا الرياضي فالدافعية والثقة بالنفس والاستجابات الانفعالية والقلق والخوف والقيادة وغيرها العديد من المواضيع أو المتغيرات النفسية جميعها عوامل أساسية تساهم مع الجوانب المهارية والخطئية والبدنية والذهنية في تحقيق الانجازات الرياضية لان النشاط الرياضي لا يقتصر تأثيره على العضلات والعظام والأجهزة الأخرى وإنما يشمل التأثير في النواحي الروحية والنفسية والعقلية للإنسان.

لقد اهتم علم النفس بدراسة موضوع القيادة اهتماما بالغا ويقرن اهتمامه هذا بين حقيقة الإدارة وتنمية الشخصية، فالقيادة هي جوهر العملية الإدارية والمحرك الفاعل لها مما جعل الإدارة أكثر ديناميكية وفاعلية وتعمل كأداة محركة لتحقيق الأهداف، كما أن القيادة ظاهرة اجتماعية توجد في كل موقف اجتماعي وتؤثر في

نشاط الجماعة التي تعمل على تحقيق أهداف معينة، والقيادة شكل من أشكال التفاعل الاجتماعي بين القائد والأتباع، فهي " سلوك يقوم به للمساعدة على بلوغ أهداف الجماعة وتحريكها نحو هذه الأهداف وتحسين التفاعل الاجتماعي بين الأعضاء والحفاظ على تماسكهم".^(٣) لذلك فإن القيادة تعد من المعاني المهمة في حياة المجتمع وذلك نتيجة للدور الفاعل والأساسي الذي تؤديه في تقدمه وبلوغه أهدافه، وتزخر التربية الرياضية بمواقف قيادية متعددة ومختلفة باختلاف نوع الفعالية الرياضية التي تمارس وظروف ممارستها مما يؤثر على أداء اللاعبين ونتائج الفرق الرياضية .

ولعبتي كرة القدم وكرة اليد هما من الألعاب الجماعية التي تحتاج إلى قيادة متميزة في الجوانب المرتبطة بتنظيم جهود اللاعبين وتنسيق العلاقة فيما بينهم من ناحية، ومع النادي أو المؤسسة التي يمثلونها من ناحية أخرى، سواء كان ذلك خلال فترات الإعداد والتدريب أو في فترات المنافسات الرياضية، والذي يكون فيها المدرب قائدا في توجيهه وتدريب فريقه على الأمور الفنية والخطية والنفسية والتربوية وصولاً إلى تحقيق أداء أفضل، ولهذا ينبغي للمدرب القائد الذي يقوم بهذا الدور أن يمتلك المواصفات الأساسية التي تجعله قادراً على تنفيذ هذه المهمة ومنها المعرفة العلمية ودراسة السلوك الإنساني ودوافعه والعوامل التي تؤثر فيه. إن استعمال المدربين لأنماط قيادية متباينة مع اللاعبين يؤدي إلى حدوث مشكلات هامة يتسع انتشارها مع زيادة ضغوط التدريب ومن أهمها العدوان الرياضي للاعب المتمثل بإحراق الأذى البدني أو النفسي بالآخرين أما بغرض الشعور بالرضا والتمتع أو بغرض الحصول على تعزيز ويعبر عنه بالتهجم والعدوان غير المباشر وسرعة القابلية للاستثارة والعدوان اللفظي.

لقد اتفق الكثير من المختصين إن السلوك العدواني هو "سلوك يأتي بدافع الإحباط أو الغضب وهو رد فعل غريزي يتهدب بالتعليم أو يدفعه التلذذ في إيذاء

^٣- حامد عبد السلام زهران: علم النفس الاجتماعي، طه (القاهرة، عالم الكتب، ١٩٨٤) ص ٣٠١.

الآخرين وهو نوع من العنف يتسبب في الألم لفرد آخر أو التلف لأشياء تخص المعتدي أو شخص غيره^(٤)

أن أهمية البحث الحالي تكمن في معرفة الأنماط القيادية للمدربين فضلاً عن السلوك العدواني للاعبين كرة القدم وكرة اليد ودراسة العلاقة بينهما، لكي نصل إلى النمط القيادي الأمثل في معاملة المدرب للاعبين ، وحجم التأثير الذي ستركه على حالتهم النفسية والمعنوية .

١ ٢ مشكلة البحث:

لا يمكن أن يكتب للعملية التدريبية النجاح ما لم تتوفر وتتكامل عناصرها الأساسية ومن ضمن هذه العناصر وجود المدرب القائد والقادر على إثبات مقدراته في التكيف مع الظروف والحالات التي يمر بها في أثناء المباريات والتدريب وتسخيرها لصالح فريقه، إن ادوار المدربين وحضورهم وإمكاناتهم تتباين من مدرب إلى آخر تبعاً لتباين خبراتهم وتحصيلهم ومهاراتهم وهذا ما ينعكس إيجاباً وسلباً في إعداد فرقهم وتطويرهم بدنياً ومهارياً ونفسياً.

إن الباحث ومن خلال خبرته ومتابعته لمباريات كرة القدم وكرة اليد فضلاً عن علاقته مع المدربين لاحظ إن هناك تباين بين المدربين في نمط قيادتهم لفرقهم، فمنهم من يستعمل نمط القيادة الاستبدادي وآخرون يفضلون نمط القيادة الديمقراطي وهناك مجموعة أخرى يستعملون نمط القيادة الفوضوي (ألتسيبي)، ولكل من تلك الأنماط تأثيرها على سلوك اللاعبين مما يؤدي إلى تكوين اتجاهات بين اللاعبين ومدربهم وبين اللاعبين ومنافسيهم ويبرز هذا واضحاً عندما يكون اتصال المدربين مع اللاعبين اتصالاً سلبياً مما يؤدي إلى رد فعل بين اللاعب وخصمه متمثل بالسلوك العدواني ودافعه إلحاق الضرر البدني واللفظي به.

إن مشكلة البحث تكمن في أننا لانملك تصور واضح عن النمط القيادي المتبع للمدربين في تعاملهم مع لاعبيهم وهل لهذا النمط المتبع علاقة مع سلوك اللاعبين

^٤- محمد حقي الفت؛ علم النفس المعاصر، نشأة المعدن (الإسكندرية، ١٩٨٣) ص ٧٣.

العدواني انطلاقاً من إن معرفة النمط القيادي الملائم سوف يجنب اللاعبين اللجوء إلى السلوك العدواني الذي سوف يعود بالضرر على اللاعبين ومن ثم على فرقهم.

٣-١ أهداف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على:

- الأنماط القيادية للمدربين من وجهة نظر لاعبي كرة القدم وكرة اليد .
- أبعاد السلوك العدواني لدى لاعبي كرة القدم وكرة اليد.
- العلاقة بين الأنماط القيادية للمدربين وأبعاد السلوك العدواني لدى لاعبي كرة القدم وكرة اليد.

٤ ١ فرضيات البحث:

يفترض الباحث إن:

- ١ - هناك عدة أنماط قيادية يمارسها المدربون مع لاعبيهم.
- ٢- هناك عدة أبعاد للسلوك العدواني لدى لاعبي كرة القدم وكرة اليد.
- ٣- هناك علاقة ارتباط معنوية بين النمط القيادي للمدرب والسلوك العدواني للاعبين.

٥-١ مجالات البحث :

١ ٥ ١ المجال البشري : لاعبو أندية الدرجة الممتازة في العراق بكرة القدم

وكرة اليد للموسم ٢٠٠٩-٢٠١٠

٢ ٥ ١ المجال الزمني : المدة من ١٥-٦-٢٠١٠ ولغاية ١٥-٩-٢٠١٠

٣ ٥ ١ المجال المكاني : ملاعب كرة القدم وكرة اليد في بغداد

٦ ١ تحديد المصطلحات :

١ - النمط:

" هو سلوك الفرد كما يراه الآخرون (غالباً مرؤوسون) وليس كما يراه صاحبه(٥)

٢- القيادة:

" عملية تأثير متبادلة لتوجيه النشاط الإنساني في سبيل تحقيق هدف مشترك وهو القدرة على توجيه سلوك الجماعة في موقف معين لتحقيقه(٦)

٣- النمط القيادي:

" هو ذلك النمط أو الأسلوب الذي ينتهجه القائد للتأثير على سلوك الجماعة أو العاملين من أجل تحقيق أهداف المؤسسة(٧)

٤ - السلوك العدواني:

" سلوك إما بدافع الإحباط أو الغضب وهو رد فعل غريزي يتهدب بالتعليم أو بدافع التلذذ في إيذاء الآخرين وهو نوع من العنف يسبب الألم للآخرين(٨)

الباب الثاني

٢ - الدراسات النظرية والمرتبطة:

٢ - ١ الدراسات النظرية:

٢ - ١ - ١ مفهوم القيادة :

موضوع القيادة من المواضيع التي اهتم بها المفكرون الأوائل وكان علماء الاجتماع هم أول من اشتغل بالبحث عن طبيعة القيادة ، إذ إن القيادة عندهم ظاهرة نشأت وتطورت عن الطبيعة الاجتماعية للكائن البشري ، فحيثما تشكل الجماعة تنشأ القيادة ولا يمكن لأي فرد أن يكون قائداً من دون أن تكون هناك جماعة ، وعلى الرغم من انشغال الإنسان بموضوع القيادة منذ وجوده إلا إن اهتمامه بها قد ازداد خلال العقود الأخيرة من القرن الماضي وذلك لحاجة المجتمعات الحديثة إلى قيادات ملائمة تواكب التطورات العلمية والتقنية الحديثة .

٥- سيد هواري؛ المدير الفعال (دراسة تحليلية لأنماط المدربين) (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٧٦) ص ١٥٣
٦- طارق عبد الحميد ألبدي؛ الأساليب القيادية والإدارية في المؤسسات التعليمية (عمان، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع، ٢٠٠١) ص ٥٠
٧- محمد حسن النياح؛ القيادة الإدارية في ضوء المنهج العلمي (بغداد ، دار واسط، ١٩٨٤، ص ١٣٦
٨- محمد حقي الفت؛ علم النفس المعاصر، مصدر سبق ذكره، ص ٧١

إن وظيفة القائد الأساسية هي تحقيق التجانس والتوافق بين حاجات أفراد مجموعته وإمكانات التنظيم الذي ينتمون إليه واحتياجاته وعلى هذا الأساس فإن القائد هو الذي يستطيع كسب تعاون أفراد مجموعته أو إقناعهم بان في تحقيق أهداف التنظيم نجاحاً شخصياً وتحقيقاً لأهدافهم الشخصية .

وبناءً على ما تقدم ومن خلال اطلاع الباحث على العديد من المصادر التي تناولت موضوع القيادة ، فإن أهمية القيادة تتمحور في أنها " تعمل على ائتلاف الأفراد وتجانسهم وتحقيق الرابطة بين مختلف الآراء وتقرب وجهات النظر فضلاً عن أهميتها في مساعدة الجماعة وتوجيهها نحو تحقيق أهدافها " (١) .

٢ - ١ - القيادة في المجال الرياضي

إن الإداري في المجال الرياضي يتعامل مع أفراد وعلى ذلك فالعلاقات الإنسانية تُعد المحور الرئيس لنجاح الإداري في أعماله كافة ، إذ إن السلطة الإدارية تستمد من موقع العمل إذ يصبح العاملون كأفراد هم الإدارة الفعالة لتنفيذ ما يجب أن يتم من أعمال .

" إن القيايين والإداريين في المجال الرياضي يتبعون مع الأسف فلسفة خاطئة سائدة وهي استخدام السلطة كأمر واستجابة من خلال إصدار الأوامر وإعلان القرارات بشكل نهائي وهذا النمط يستخدمه الكثيرون من قيايين الجانب الرياضي من أجل تحقيق أمانهم من خلال تنفيذ البرامج والواجبات بشكل تحكمي واستبدادي " (١) .

إن نجاح أي برنامج في المجال الرياضي يعتمد بالدرجة الأساس على عناصر أساسية يقف في مقدمتها (القيادة) فضلاً إلى المستلزمات الأخرى كالأجهزة والملاعب والعاملين في هذا المجال في التربية الرياضية .

٢ - ١ - أنماط القيادة في المجال الرياضي

لقد وجد الباحث إن أفضل تصنيف لأنماط القيادة في المجال الرياضي هو تصنيف لوين وليبت (١٩٣٨) إذ صنف هذا العالم أنماط القيادة إلى :

١ - ماهر القيسي ؛ قيادة الشباب ، (بغداد ، مطبعة وزارة الشباب ، ١٩٨٧) ص ٣٧ .
٢ - مروان عبد المجيد إبراهيم ؛ الإدارة والتنظيم في التربية الرياضية (عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ٢٠٠٠) ص ١٤٤

أولاً : النمط التسلطي :

إن هذا النمط يركز السلطات في يد القائد بحيث تنتهي عنده كل التعليمات الإدارية ويحجم عن تفويض سلطة اتخاذ القرار لمروسيه أو يعرض عليهم ما يكلفون به من أعمال ويتدخل في أعمالهم ويتوقع منهم الطاعة وتنفيذ الأوامر والتعليمات التي يصدرها كما يقوم بتحديد العلاقات السائدة بين الأفراد ويستبد بالرأي ويستخدم أسلوب الفرض والإرغام والتخويف " (٢)

ويُعد هذا الأسلوب هو الشائع لدى الكثير من المدربين الجدد أو الذين تنقصهم الخبرة حيث يلجأ بعض المدربين إلى استخدام هذا الأسلوب لإخفاء مواطن الضعف لديهم .

ثانياً : النمط الديمقراطي :

إن ابرز ما يتميز به النمط الديمقراطي هو انه يركز على العلاقة الإنسانية السليمة والمشاركة في اتخاذ القرارات وتفويض السلطة وتبرز أهمية إتباع القائد (المدرب) لأسلوب العلاقة الإنسانية كونها تقوم على خلق روح التعاون بين العاملين كما إن القرارات التي تتميز في هذا النمط نابعة من الجماعة كحصيلة للمناقشات التفكير الجماعي .

إن القائد الديمقراطي " يوفر قدراً كبيراً من الإقدام والتقدير الذاتي للعاملين معه إذ أثبتت بعض الدراسات إن العاملين يقاومون كل التصرفات التي تقلل من إحساسهم بالقيمة الشخصية" (١) .

ثالثاً : النمط الفوضوي :

إن القائد في هذا النمط يفوض كل سلطته للمروسين ويتنازل عن حقه في اتخاذ القرارات ويصبح في حكم المستشار للجماعة ويترك لهم الحرية في التصرف دون التدخل منه .

إن من أهم مساوئ هذا النوع من القيادة النادر الوجود في مجال الإدارة انه ضرب من الإدارة السائبة التي تشجع على التهرب من المسؤولية.

^٢ - طلحة حسام الدين ، عدله عيسى ؛ مقدمة في الإدارة الرياضية (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٧) ص ١١٨ .
(١) لوان كنعان ؛ القيادة الإدارية (الرياضى ، دار العلوم ، ١٩٨٠) ص ١٧٢ .

٢ - ١ - ٣ السلوك العدواني:

يبدو انه من الصعب الاتفاق على تعريف محدد للعدوان نظراً لاستخدامه في مجالات متعددة إذ إن معناه في كل مجال يختلف عن الآخر وان العقبة التي تقف في تعريف العدوان هو عدم التمكن في بعض الأحيان من تحديد فاصل بين العدوان الذي يمكن أن يتحملة الإنسان وبين العدوان الضروري للبقاء واستمرار حياته أو العدوان المدمر المخرب

فالعدوان ظاهرة ارتبطت بوجود الإنسان في كل زمان ومكان ولهذا حظي السلوك العدواني في الكثير من المجتمعات وبالأخص في السنوات الأخيرة باهتمام واسع من قبل المعنيين . وعلى الرغم من صعوبة تعريف العدوان فقد اقترح باندر (١٩٧٣) تعريفاً يُعد أكثر قبولاً وتداولاً عندما عرفه بأنه "سلوك يحدث نتائج فورية أو تجريبية أو يتضمن السيطرة على الآخرين جسمياً ولفظياً وهذا السلوك يتعامل معه المجتمع بصفته عدواناً" (٢)

٢ - ١ - ٣ العدوان في الرياضة :

الأنشطة الرياضية تحمل بين طياتها خصائص نفسية تشجع العدوان ، وان هناك أنشطة رياضية تتميز بدرجة عالية من العدوانية التي تسمح قوانينها وقواعدها بالاحتكاك المباشر والاشتباك والالتحام والضرب مع المنافس وان هذه الأنشطة الرياضية تجذب نحوها الأفراد الذين يتميزون بدرجة عالية من العدوانية . وعلية يمكن تصنيف الأنشطة الرياضية على أساس درجة العدوانية وحدود القواعد والقوانين إلى خمس فئات وكما يلي :

١. أنشطة رياضية تشجع العدوان المباشر إذ أن قواعد وقوانين هذه الأنشطة تشجع العدوان البدني المباشر نحو المنافس بدرجة كبيرة عن طريق الاشتباك والالتحام مثل (الملاكمة ، المصارعة والكاراتيه) .

(٢) حسين ياسين طه، أميمه علي خان؛ علم النفس العام: (الموصل دار الحكمة، ١٩٩٠) ص ١٩٩.

٢. أنشطة رياضية تشجع العدوان المباشر بدرجة محددة إذ أن قوانينها وقواعدها تسمح بالاحتكاك المباشر مع المنافس وعلى نطاق محدد مثل (كرة اليد ، كرة القدم وكرة السلة).

٣. أنشطة رياضية تتميز بالعدوانية غير المباشرة مثل (الكرة الطائرة وكرة المضرب مع الأداة) .

٤. أنشطة رياضية تتميز بالعدوانية الموجه نحو الأداة مثل (الغولف) .

٥. أنشطة رياضية لا تتضمن العدوانية المباشرة أو غير المباشرة إذ لا تتطلب استجابات عدوانية سواء من المنافس أو الأداة مثل (التمرينات الحرة) .

٢ - ٢ الدراسات المرتبطة:

٢ - ٢ - ١ دراسة أميرة شحادة (١٩٩)^(٩)

عنوان الدراسة (النمط القيادي للمدربين)

هدفت الدراسة إلى التوصل للأسلوب القيادي للمدربين في الأردن من خلال التعرف على السلوك القيادي السائد بين المدربين وكانت عينة البحث مكونة من (٤١) مدرباً بواقع (٢١) مدرب كرة قدم و (٢٠) مدرب كرة طائرة ، وقد تم تطبيق مقياس القيادة الرياضية على عينة البحث وقد أسفرت نتائج الدراسة على إن استيعاب المدربين للأسلوب القيادي يركز على أسلوب التدريب والتعليمات بينما يعد الأسلوب الديمقراطي اقل الأساليب استعمالاً كما إشارة النتائج إلى عدم وجود فروق بين مدربي كرة القدم ومدربي الكرة الطائرة في الأساليب القيادية الموجودة في المقياس .

٢ - ٢ - ٢ دراسة سالم رشيد (٢٠٠٠)^(١٠)

عنوان الدراسة (أساليب السلوك القيادي وعلاقتها بالنتائج)

هدفت الدراسة إلى دراسة أساليب السلوك القيادي لمدربي أندية الدوري الممتاز والدرجة الأولى بكرة القدم في العراق ، إذ استخدم الباحث نظام (CBAS) لقياس الأساليب القيادية وكانت أهم الاستنتاجات التي خرجت بها هذه

٩- أميرة شحادة؛ النمط القيادي للمدربين، ملخصات بحوث المؤتمر الرياضي الثاني، عمان، ١٩٩٣، ص ٢٣
(١٠) سالم رشيد؛ أساليب السلوك القيادي وعلاقتها بالنتائج، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٠، ص ٤

الدراسة هي إن اغلب مدربي الدرجتين الممتازة والأولى يعطون اهتماماً مناسباً للأساليب القيادية الثلاثة (الأسلوب المهتم بالأداء والأسلوب المهتم بالعلاقات والأسلوب المهتم بالأداء والعلاقات معاً) كذلك استقرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المدربين في درجة استخدام الأساليب القيادية الثلاثة .

الباب الثالث

٣ - منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

٣ - ١ منهج البحث:

أستعمل الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي بطريقة العلاقات الارتباطية " لأنها تهتم بالكشف عن العلاقة بين متغيرين أو أكثر لمعرفة مدى الارتباط بين هذه المتغيرات والتعبير عنها بصورة رقمية (٢) .

٣ - ٢ عينة البحث

اشتملت عينة البحث على (٦٠) لاعباً من لاعبي كرة القدم وكرة اليد ومن المشاركين في مباريات الدوري العراقي الممتاز للعام ٢٠٠٩/٢٠١٠ إذ تم اختيار (٣٠) لاعب كرة قدم بالتساوي من أندية (الجوية ، الشرطة ، ديالى) وهي الفرق التي لعبت ضمن مجموعة المنطقة الشمالية التي كان عدد فرقها (١٨) فرق إذ شكل لاعبو هذه الفرق نسبة (٨٣,٣ %) من لاعبي فرق هذه المجموعة كما تم اختيار (٣٠) لاعب كرة يد بالتساوي أيضاً من أندية (الشرطة ، الكرخ ، ديالى) وهي الفرق التي لعبت ضمن المجموعة الأولى التي كان عدد فرقها (٨) فرق إذ شكل لاعبو هذه الفرق نسبة (١٨,٧٥ %) من لاعبي فرق هذه المجموعة والجدول (١) يبين توزيع عينة البحث .

جدول (١)

يبين طبيعة عينة البحث

نسبة العينة إلى	عدد اللاعبين	الفريق
-----------------	--------------	--------

(٢) سامي محمد ملحم ؛ منهج البحث في التربية وعلم النفس ، ط ١ (عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، ٢٠٠٠) ص ٣٤٨

مجتمع البحث		
% ٨،٣٣	١٠	الجوية
	١٠	الشرطة
	١٠	ديالى
% ١٨،٧٥	١٠	الشرطة
	١٠	الكرخ
	١٠	ديالى

٣ - ٣ أدوات البحث :

٣ - ٣ - ١ مقياس الأنماط القيادية: (١)

وهو مقياس صممه (حيدر عبد الرضا طراد) ملحق (١) إذ يتكون هذا المقياس من (٢٤) فقرة لغرض قياس الأنماط القيادية التي يستخدمها المدربون مع لاعبيهم وتوجد أمام كل فقرة من فقرات المقياس ثلاث استجابات تمثل نمط من الأنماط الثلاثة ويتم تصحيح المقياس بعد عرضه على اللاعبين وجمعه منهم إذ يتم تحديد درجة واحدة لكل استجابة يختارها اللاعب من الاستجابات الثلاثة الموجودة في الفقرة الواحدة وإعطاء صفر للاستجابتين غير المؤشرتين ثم تجمع الدرجات لجميع الفقرات لتعطي الدرجة النهائية للاعب ، وقد عد تكرار اختيار اللاعب الواحد من الأنماط الثلاثة (النمط الديمقراطي ، النمط التسلطي و النمط الفوضوي) لأكثر من (١٢) موقف أو فقرة من فقرات المقياس البالغة (٢٤) فقرة دلالة على شيوع ذلك النمط عند المدربين .

Athletic Aggression

٣ - ٣ - ٢ مقياس العدوان الرياضي

هو مقياس صممه (محمد حسن علاوي) (١) لقياس العدوان الخاص في المجال الرياضي ملحق (٢) في ضوء بعض المقاييس السابقة للعدوان لدى الرياضي ، ويتكون هذا المقياس من (٢٤) عبارة ويقوم اللاعب بالإجابة على عبارات

(١) حيدر عبد الرضا طراد ؛ الأنماط القيادية للمدربين وعلاقتها بالاحترق النفسي للاعبى الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، جامعة بابل كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٢ .
 (٢) محمد حسن علاوي ؛ موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨) ص ٤٦٨ .

المقياس طبقاً لمقياس خماسي التدرج (دائماً – غالباً – أحياناً – نادراً – أبداً) وذلك في ضوء تعليمات المقياس والدرجات العالية على المقياس تشير إلى إن اللاعب يغلب عليه طابع الخشونة والعنف في مواجهة منافسيه وشعوره برغبة في إيذاء منافسيه والمبادرة بالعدوان على المنافسين في حالات الإحباط واعتباره بان اللعب الخشن العنيف هو مفتاح الفوز في المنافسات ويساعد على إرهاب المنافس.

تصحيح المقياس

في المقياس عبارات ايجابية وأخرى سلبية والعبارات الايجابية هي العبارات التي في اتجاه البعد والتي تشير إلى السلوك العدواني للاعب وأرقام هذه العبارات :

(١-٣-٤-٦-٧-٩-١٠-١١-١٣-١٤-١٥-١٧-١٨-١٩-٢٠-٢٢-٢٣)

والعبارات السلبية هي العبارات التي في عكس اتجاه البعد والتي تشير إلى

السلوك غير العدواني للاعب وأرقام هذه العبارات هي :

(٢-٥-٨-١٢-١٦-٢١-٢٤)

ويتم تصحيح العبارات الموجبة كما يلي :

دائماً = ٥ درجات .

غالباً = ٤ درجات .

أحياناً = ٣ درجات .

نادراً = درجتان .

أبداً = درجة واحدة .

كما يتم تصحيح العبارات السالبة على النحو الآتي :

دائماً = درجة واحدة .

غالباً = درجتان .

أحياناً = ٣ درجات .

نادراً = ٤ درجات .

أبداً = ٥ درجات .

٣ - ٤ التجربة الاستطلاعية:

هي " دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وإدارته " (١) وعلى هذا الأساس فقد قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية لغرض التعرف على مدى وضوح تعليمات المقياسين المطبقين في هذه الدراسة ومدى ملائمتها للاعبين من حيث الصياغة والمعنى فضلاً عن إن التجربة الاستطلاعية تعطي تصوراً واضحاً عن السلبيات والمعوقات التي قد تعترض عملية تطبيق المقياس .

إذ قام الباحث بتوزيع المقياسين على عينة مكونة من (١٠) لاعبين تم اختيارهم عشوائياً من الذين مثلوا نادي ديالو بكرة القدم وكرة اليد وهم من خارج أفراد عينة البحث ، وقد تبين إن التعليمات والفقرات واضحة ومفهومة بالنسبة لهم كما ظهر عدم وجود سلبيات أو معوقات خلال التجربة فضلاً عن معرفة المدة الزمنية المستغرقة للإجابة على المقياسين.

٣ - ٥ الشروط العلمية للمقياسين:

٣-٥-١ صدق المقياسين:

المقياس الصادق هو " المقياس الذي يقيس بدقة كافية الظاهرة التي صمم لقياسها ولا يقيس شيئاً بدلاً منها أو بالإضافة إليها " (٢) ، وقد تم التحقق من صدق مقياس الأنماط القيادية للمدربين ومقياس السلوك العدواني للاعبين من خلال إيجاد الصدق الظاهري لهما

وذلك عن طريق عرضهما على مجموعة من الخبراء في هذا المجال وعن الصدق الظاهري يشير محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠٦) إلى إن الصدق الظاهري هو " إن الاختبار أو المقياس يبدو صادقاً في صورته الظاهرية من خلال مدى مناسبة الاختبار لما يقيسه ومدى مناسبة الاختبار لمن يطبق عليهم " (١) .

١ . مجمع اللغة العربية ؛ معجم علم النفس والتربية ، ط ١ ، (القاهرة ، الهيئة العامة لشؤون المطابع الأبدية ، ١٩٨٤ ، ص ٧٩ .
٢ . محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان ؛ القياس بالتربية وعلم النفس الرياضي (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠) ص ٢٥٥ .
١ . محمد نصر الدين رضوان ؛ المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية ، (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٦) ص ٢١٥ .

وبعد الاطلاع على النتائج تبين إن هناك اتفاقاً بنسبة (١٠٠ %) على جميع فقرات المقياس وبهذا تم اعتمادها بصيغتهما النهائية في هذه الدراسة .
٣ - ٥ - ٢ ثبات المقياسين:

يُقصد بالثبات " الحصول على النتائج ذاتها (تقريباً) التي حققها المقياس إذا ما أعيد تطبيقه بعد مدة زمنية على العينة ذاتها باستخدام التعليمات نفسها" (٢) .
وقد استعمل الباحث طريقة إعادة الاختبار لاستخراج ثبات المقياسين إذ تُعد هذه الطريقة من ابسط الطرق وأسهلها كما أنها مهمة في تعيين معامل ثبات الاختبار وتتخلص هذه الطريقة في تطبيق الاختبار على مجموعة من الأفراد ثم يعاد التطبيق مرة أخرى على المجموعة نفسها من الأفراد ويحسب معامل الارتباط بين تطبيق الاختبارين للحصول على معامل ثبات الاختبار ، لقد طبق الباحث المقياسين على عينة من لاعبي نادي ديالى بكرة القدم وكرة اليد وعددهم (١٠) لاعبين تم اختيارهم بطريقة عشوائية إذ طبق الباحث المقياسين بتاريخ ١ / ٦ / ٢٠١٠ وبعد مرور (٧) أيام أي بتاريخ ٧ / ٦ / ٢٠١٠ أعيد تطبيق المقياسين على العينة ذاتها وقد استعمل الباحث في حساب معامل الثبات ارتباط (بيرسون) بين درجات التطبيق الأول والتطبيق الثاني ولكل نمط من أنماط القيادة وكذلك لمقياس العدوان الرياضي وقد ظهرت نتائج معامل الثبات على النحو الآتي :

جدول (٢)

يبين معامل ثبات مقياسي الدراسة

ت	المقياس	معامل الثبات
١ .	مقياس الأنماط القيادية	
	- النمط الديمقراطي	٨٧ %
	- النمط التسلطي	٨٢ %

٨٥ %	- النمط الفوضوي	
٩٣ %	مقياس العدوان الرياضي	٢ .

٣ - ٥ - ٣ موضوعية المقياسين:

إن " المقياس الجيد يجب أن يتصف بالموضوعية فضلاً عن اتصافه بالصدق والثبات اللازمين " (١) ويكون الاختبار موضوعياً إذا كانت أسئلته محددة وإجاباته محددة بحيث يكون للسؤال جواب واحد فقط لا يترك مجالاً للالتباس ، والمقياسين المطبقان في هذه الدراسة يتميزان بوضوح فقراتهما وبساطتهما وبالتالي فإنهما مفهومان لإفراد عينة البحث مما يؤكد موضوعية الاختبار.

٣ - ٦ التطبيق النهائي للمقياسين :

بعد التأكد من الشروط العلمية للمقياسين من (صدق وثبات وموضوعية) تم تطبيق أداتي البحث على عينة الدراسة البالغة (٦٠) لاعباً في أثناء فترة المنافسات لسببين ، أولها حتى تكون هناك فترة زمنية كافية يستطيع فيها اللاعبون تكوين فكرة وتصور واضح عن نمط القيادة الذي يستخدمه المدربون معهم وثانيهما إن السلوك العدواني يحدث في الغالب في أثناء المنافسات إذ تم توزيع المقياسين على أفراد عينة البحث قبل بداية المباراة ياتباع أسلوب الاتصال المباشر مع أفراد العينة من قبل الباحث والكادر المساعد (*) إذ تم شرح أهداف البحث وأهميته مع التأكيد على أهمية الإجابة عن جميع فقرات المقياسين بعناية ودقة وصدق وقد استغرق زمن الإجابة على المقياسين من (٢٥ - ٣٠) دقيقة .

٣ - ٣ - ٥ الوسائل الإحصائية

استعمل الباحث الوسائل الإحصائية الآتية :

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .

* ١ . ريسان خريبط ؛ منهاج البحث في التربية الرياضية (الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٧) ص ٧٢ .

* الكادر المساعد :

- ١ . م . م سعدون عبد الرضا فرحان / كلية التربية الرياضية-جامعة ديالى .
- ٢ . م . م حردان عزيز / كلية التربية الرياضية- الجامعة المستنصرية .
- ٣ . م . م حيدر غازي / لاعب نادي الجيش بكرة اليد .
- ٤ . السيد طارق حميد- مساعد مدرب نادي ديالى بكرة القدم

• ارتباط بيرسن .

الباب الرابع

٤ - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

تضمن هذا الباب عرض لنتائج البحث ومناقشتها في ضوء البيانات التي ظهرت للباحث بعد معالجته للبيانات إحصائياً إذ قام بتحليل البيانات التي حصل عليها لمعرفة الأنماط القيادية السائدة لدى مدربي كرة القدم وكرة اليد وكذلك معرفة السلوك العدواني للاعبين فضلا عن معرفة العلاقة بين الأنماط القيادية للمدربين والسلوك العدواني للاعبين من جهة أخرى .

٤ - ١ عرض النتائج وتحليلها :

٤ - ١ - ١ عرض نتائج الأنماط القيادية للمدربين من جهة نظر اللاعبين :

جدول (٣)

يوضح المعالجات الإحصائية لإجابات لاعبي كرة القدم حول الأنماط القيادية لمدربهم

ت	النمط القيادي	التكرار	س	ع	النسبة المئوية
١.	الديمقراطي	٢٣	١٨,٤	١,٢٢	٧٨,٣٣ %
٢.	التسلطي	٥	٣,٢	١,٢٧	١٥ %
٣.	الفوضوي	٢	٢,٤	١,٣٤	٦,٦٧ %
	المجموع	٣٠			١٠٠ %

من الجدول (٣) تظهر لنا إجابات مجموعة لاعبي كرة القدم حول الأنماط القيادية المتبعة من قبل مدربهم إذ ظهر إن النمط الديمقراطي تكرر (٢٣) مرة بوسط حسابي قدره (١٨,٤) وبانحراف معياري كان (١,٢٢) وكانت النسبة المئوية لهذا النمط (٧٨,٣٣ %) من مجموعة إجابات عينة البحث أما النمط التسلطي فقد تكرر (٥) مرات بوسط حسابي قدره (٣,٢) وبانحراف معياري بلغ (١,٢٧) وكانت نسبته المئوية (١٥ %) أما النمط الفوضوي فقد تكرر مرتان

بوسط حسابي (٢,٤) وانحراف معياري (١,٣٤) ونسبة مئوية قدرها (٦,٦٧) . (%)

جدول (٤)

يوضح المعالجات الإحصائية لإجابات لاعبي كرة القدم حول الأنماط القيادية لمدربيهم

ت	النمط القيادي	التكرار	س	ع	النسبة المئوية
١.	الديمقراطي	٢٢	١٧,٤	١,٣٠	٧٥ %
٢.	التسلطي	٥	٣,٤	١,١٣	١٦,٦٧ %
٣.	الفوضوي	٣	٣,٢	١,٤٣	٨,٣٣ %
	المجموع	٣٠			١٠٠ %

أما في الجدول (٤) الذي يبين إجابات مجموعة البحث لاعبي كرة اليد حول الأنماط القيادية المتبعة من قبل مدربيهم فقد ظهر من خلال هذا الجدول إن النمط الديمقراطي تكرر (٢٢) مرة بوسط حسابي قدره (١٧,٤) وبانحراف معياري كان (١,٣٠) وكانت نسبته (٧٥ %) أما النمط التسلطي فقد تكرر (٥) مرات بوسط حسابي قدره (٣,٤) وبانحراف معياري (١,١٣) وكانت نسبة هذا النمط (١٦,٦٧ %) أما النمط الفوضوي فقد تكرر (٣) مرات وكان وسطه الحسابي (٣,٢) وانحرافه المعياري (١,٤٣) ونسبته (٨,٣٣ %) . (

٤ - ٢ مناقشة نتائج الأنماط القيادية لعينة البحث:

يتضح من الجدولين (٣)(٤) إن المدربين يستعملون الأنماط القيادية الثلاثة حسب إجابات اللاعبين ولكن يختلف استعمالها من مدرب إلى آخر إذ " إن انتشار الأنماط القيادية قد تختلف من مجتمع إلى آخر ومن مؤسسة إلى أخرى إذ إن هنالك عوامل كثيرة تؤثر في اختبار القائد (المدرّب) للنمط القيادي منها عوامل خاصة

تتعلق بمدى ثقته بمرؤوسيه وكذلك ميول القائد الشخصية وعوامل خاصة بالمرؤوسين مثل فاعلية الجماعة ودرجة تماسكهم ودوافعهم وإنتاجهم ونظرتهم إلى أنفسهم فضلا عن عوامل خاصة بالبيئة كالفاعلية الساندة وكفاءة الجماعة ، والباحث يعتقد إن إتباع أي نمط من هذه الأنماط يعود إلى طبيعة القائد وثقافته وكذلك ثقافة المجتمع ومرؤوسيه وان الذي يحدد نوع النمط المتبع هي العلاقة بين المدربين واللاعبين كما إن الباحث يقرر شيوع النمط الديمقراطي لدى لاعبي (كرة القدم وكرة اليد) عند المدربين ليعكس الاتجاه الصحيح الذي تسير عليه العملية التربوية والقيادية في المجتمع الرياضي الذي هو جزء من مجتمع يتجه نحو الأسلوب الديمقراطي في إدارة مؤسساته.

٤ - ١ - ٢ عرض نتائج السلوك العدواني لعينة البحث :

جدول (٥)

يبين المعالجات الإحصائية لعينة البحث في مقياس السلوك العدواني

ع	س	المعالجات الإحصائية العينة
١٢,١٨	٤٤,١٣	لاعبو كرة القدم
٧,٣٧	٥٠,٢٣	لاعبو كرة اليد

من الجدول (٥) يتضح إن لاعبي كرة القدم قد حصلوا على وسط حسابي في مقياس السلوك العدواني قدره (٤٤,١٣) بانحراف معياري قدره (١٢,١٨) أما لاعبو كرة اليد فقد حصلوا على وسط حسابي قدره (٥٠,٢٣) بانحراف معياري قدره (٧,٣٧) .

٤ - ٣ مناقشة نتائج عينة البحث في السلوك العدواني:

من خلال نتائج جدول (٥) يتضح إن لاعبي كرة القدم قد تفوقوا على لاعبي كرة اليد في مقياس السلوك العدواني إذ إن الوسط الحسابي لديهم اقل من الوسط الحسابي لدى لاعبي كرة اليد ونحن نعلم بان الدرجة الأقل في هذا المقياس تعني

ضعف السلوك العدواني لدى هذه المجموعة ويعزو الباحث هذه النتيجة إلا أن لاعبي كرة القدم لم يستخدموا السلوك العدواني ضد خصومهم كون اهتمامهم مركز على أداء خطط اللعب وهم يحاولون إثبات أنفسهم من خلال الأداء المميز داخل الملعب وليس من خلال حدة السلوك والانفعال والهيجان والاعتداء على الخصوم ، والباحث يرى إن طبيعة المباراة تحدد السلوك العدواني لان أهمية المباراة وحساسيتها يلعبان دوراً كبيراً في لجوء اللاعبين إلى السلوك العدواني ، والباحث يؤكد إلى إن المستوى الفني والمهاري العالي يساهم في تقليل العدوانية والحد منها وهذا ما ظهر على لاعبي عينة البحث فلاعبو كرة القدم وكرة اليد ينتمون إلى فرق المراكز الأولى في دوري كرة القدم وكرة اليد للموسم (٢٠٠٩/٢٠١٠) وعلى هذا الأساس فهم يتمتعون بإمكانيات عالية في مواجهة المواقف عن طريق تحكّمهم بالسلوك العدواني مع الاعتراف بان هناك عدة أمور أخرى تلعب دوراً كبيراً في ظهور السلوك العدواني للاعبين منها أهمية المباراة وترتيب الفريق ونتائج المباريات وفارق النقاط بين المنافسين .

٤ - ١ - ٣ عرض نتائج علاقة السلوك العدواني لعينة البحث بالأنماط القيادية للمدربين وتحليلها

جدول (٦)

يبين المعالجات الإحصائية بين السلوك العدواني للاعبين كرة القدم والأنماط القيادية لمدربهم

مستوى الدلالة	قيمة (ر)		ع	س	المعالجات الإحصائية لعينة
	الجدولي ة	المحسوبة			

عشوائي	٠,٠٦	١٢,١٨	٤٤,١٣	السلوك العدواني
		١,٢٢	١٨,٤	النمط الديمقراطي
عشوائي	٠,١٣ -	١٢,١٨	١٤,١٣	السلوك العدواني
		١,٢٧	٣,٢	النمط التسلطي
عشوائي	٠,٤٦ -	١٢,١٨	١٤,١٣	السلوك العدواني
		١,٣٤	٢,٤	النمط الفوضوي

من الجدول (٦) ظهر انه لا توجد علاقة ارتباط بين السلوك العدواني للاعبين كرة القدم وبين الأنماط القيادية المتبعة من قبل مدربيهم إذ ظهر إن قيمة (ر) المحسوبة بين السلوك العدواني للاعبين وبين جميع الأنماط القيادية اقل من قيمة (ر) الجدولية تحت درجة (٢٨) حرية ومستوى دلالة (٠,٠٥)، كما إن الجدول (٦) يظهر انه لا توجد أيضاً علاقة ارتباط بين السلوك العدواني للاعبين كرة اليد و الأنماط القيادية المتبعة من قبل مدربيهم إذ ظهر إن قيمة (ر) المحسوبة بين السلوك العدواني للاعبين وبين جميع الأنماط القيادية اقل من قيمة (ر) الجدولية تحت درجة (٢٨) حرية ومستوى دلالة (٠,٠٥) .

جدول (٧)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ر) المحسوبة والجدولية بين السلوك العدواني للاعبين كرة القدم والأنماط القيادية لمدربيهم

مستوى الدلالة	قيمة (ر)		ع	س	المعالجات الإحصائية
	الجدولية	المحسوبة			

		العينة		
عشوائي	٠,٢٩	٧,٣٧	٥٠,٢٣	السلوك العدواني
		١,٣٠	١٧,٤	النمط الديمقراطي
عشوائي	٠,٣٧ -	٧,٣٧	٥٠,٢٣	السلوك العدواني
		١,١٣	٣,٤	النمط التسلطي
عشوائي	٠,١٠	٧,٣٧	٥٠,٢٣	السلوك العدواني
		١,٤٣	٣,٢	النمط الفوضوي

٤ - مناقشة نتائج العلاقة بين السلوك العدواني لعينة البحث والأنماط القيادية لمدربيهم:

من خلال نتائج الجدولين (٦)(٧) تبين انه لا توجد علاقة ارتباط بين السلوك العدواني للاعب كرة القدم وبين الأنماط القيادية المتبعة من قبل مدربيهم والباحث يعزو ذلك إلى إن عينة البحث كانت نتائجهم في السلوك العدواني جيدة إذ لم يظهر لديهم ميول نحو استخدام السلوك العدواني بكل أشكاله نحو منافسيهم بدليل إن الوسط الحسابي للاعب كرة القدم كان (٤٤,١٣) والوسط الحسابي للاعب كرة اليد (٥٠,٢٣) وهذا يعني إن هذين الوسطين اقل من المتوسط لدرجة المقياس الكلية البالغة (١٢٠) درجة مع العلم بان الدرجة العالية في المقياس تشير إلى إن "اللاعب يغلب عليه طابع الخشونة والعنف في مواجهة منافسيه وشعوره برغبة في إيذاء منافسيه والمبادرة بالعدوان على المنافسين وخاصة في حالات الإحباط واعتقاده أن اللعب الخشن العنيف هو مفتاح الفوز في المنافسات" (١).

والباحث يرى إن عدم استخدام السلوك العدواني من قبل عينة البحث اتجاه منافسيهم وانعدام العلاقة بين السلوك العدواني والأنماط القيادية يعود إلى إن النتائج الموضحة في الجدولين السابقين اللذان أظهرها بان مدربي عينة البحث يستعملون النمط الديمقراطي في التعامل معهم وبالتالي فان هناك هامش وحرية كبيرة للاعبين لإبداء الآراء ومناقشة الخطط ووضعها وفي تحليل النتائج مع

١. محمد حسن علاوي؛ مصدر سبق ذكره، ص ٤٦٨.

مدربهم كما إن العلاقة الطيبة بين المدربين واللاعبين انعكس إيجاباً على مستوى الأداء المبذول من قبلهم في أثناء المباريات كما إن هناك حالة يؤكد عليها المختصون وهي " إن المستوى الفني العالي الذي يصله اللاعبون وخاصة لاعبو أندية الدرجة الممتازة والمنتخبات الوطنية في القدرات البدنية والمهارية تجعلهم لا يعبرون عن عدوانيتهم بطريقة يرفضها القانون وقواعد اللعب كما إن حرصهم في الظهور بمظهر لائق أمام جمهورهم يجعلون يمتنعون إلى حد كبير في استعمال هذا السلوك" (١).

كما إن الباحث يرى أيضاً بان اغلب المدربين وبالذات الذين يستخدمون النمط الديمقراطي في التعامل مع لاعبيهم يوجهون لاعبيهم بالتقليل من اللعب العنيف الذي يحمل مضامين العدوان تجاه المنافسين خشية من العقوبات والحرمان .

الباب الخامس

٥ - الاستنتاجات والتوصيات

٥ - ١ الاستنتاجات

أولاً : هناك شبهة تطابق في آراء عينة البحث حول النمط الديمقراطي كونه هو المتبع من قبل مدريهم .

ثانياً : أظهرت النتائج إن النمطين (التسلطي والفوضوي) يستخدمان بصورة قليلة من قبل مدربي عينة البحث .

ثالثاً : أظهرت النتائج إن لاعبي عينة البحث لا يلجأون إلى السلوك العدواني في إرهاب منافسيهم .

رابعاً : لم تظهر علاقة ارتباط بين السلوك العدواني لعينة البحث وبين الأنماط القيادية المتبعة من قبل المدربين .

٥ - ٢ التوصيات

١ . مسلم حسب الله ابراهيم ؛ السلوك العدواني لدى فرق اندية النخبة بكرة القدم وعلاقتها بنتائج الدوري للموسم (٢٠٠١/٢٠٠٢) ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية / جامعة بابل ، ٢٠٠٢ ، ص ٥٣ .

- أولاً : من الضروري أن يسود النمط الديمقراطي بين أوساط المدربين لما له من تأثير ايجابي على الحالة النفسية للاعبين وبالتالي على أدائهم .
- ثانياً : ابتعاد المدربين عن النمطين (التسلطي والفوضوي) لأثره السلبي على الحالة النفسية للاعبين وبالتالي على أدائهم .
- ثالثاً : رفع الحالة المعنوية للاعبين من خلال التعامل الجيد والعلاقة المثالية بين اللاعبين والمدربين .
- رابعاً : إن رفع المستوى الفني والمهاري للاعبين يحد من السلوك العدواني للاعبين.
- خامساً: أشراك مدربي الفرق في دورات تأهيلية قيادية لغرض تأهيلهم وتطوير أساليب قيادتهم.

المصادر

١. أميرة شحادة؛ النمط القيادي للمدربين، ملخصات بحوث المؤتمر الرياضي الثاني ١٩٩٣
٢. حامد عبد السلام زهران: علم النفس الاجتماعي ، طه (القاهرة، عالم الكتب، ١٩٨٤).

٣. حسن خطاب؛ القيادة الإدارية (بغداد ، وزارة التربية، معهد التدريب والتطوير ، ١٩٩٤ ،
٤. حسين ياسين طه، أميمه علي خان؛ علم النفس العام : (الموصل دار الحكمة، ١٩٩٠) ص ١٩٩
٥. حيدر عبد الرضا طراد ؛ الأنماط القيادية للمدربين وعلاقتها بالاحترق النفسى للاعبى الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، جامعة بابل كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٢
٦. ريسان خريبط ؛ منهاج البحث فى التربية الرياضية (الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٧)
٧. سالم رشيد؛ أساليب السلوك القياىى وعلاقتها بالنتائج، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٠
٨. سامى محمد ملحم ؛ منهج البحث فى التربية وعلم النفس ، ط ١ (عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، ٢٠٠٠)
٩. سيد هواري ، المدير الفعال (دراسة تحليلية لأنماط المدربين) (القاهرة، دار الفكر العربى، ١٩٧٦)
١٠. طارق عبد الحميد ألبدرى ؛ الأساليب القيادية والإدارية فى المؤسسات التعليمية (عمان، دار الفكر العربى للطباعة والنشر والتوزيع، ٢٠٠١)
١١. طلحة حسام الدين ، عدله عيسى ؛ مقدمة فى الإدارة الرياضية (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٧) .
١٢. لوان كنعان ؛ القيادة الإدارية (الرياضى ، دار العلوم ، ١٩٨٠)
١٣. ماهر القيسى ؛ قيادة الشباب ، (بغداد ، مطبعة وزارة الشباب ، ١٩٨٧).
١٤. محمد حقى الفت؛ علم النفس المعاصر، نشأة المعدن (الإسكندرية، ١٩٨٣).
١٥. محمد حسن البياع؛ القيادة الإدارية فى ضوء المنهج العلمى (بغداد، دار واسط، ١٩٨٤)

١٦. محمد حسن علاوي ؛ موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨) مجمع اللغة العربية معجم علم النفس والتربية، ط١، (القاهرة ، الهيئة العامة لشؤون المطابع الأبدية ، ١٩٨٤) .
١٧. محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان ؛ القياس بالتربية وعلم النفس الرياضي (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠) .
١٨. محمد نصر الدين رضوان ؛ المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية ، ط ١ (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٦)
١٩. مسلم حسب الله إبراهيم ؛ السلوك العدواني لدى فرق اندية النخبة بكرة القدم وعلاقتها بنتائج الدوري للموسم (٢٠٠١/٢٠٠٢) ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية / جامعة بابل ، ٢٠٠٢

ملحق (١)

مقياس الأنماط القيادية للمدربين

١- عندما لا يؤدي بعض اللاعبين واجباتهم فان المدرب:

أينبهم على أهمية تأدية واجباتهم.

ب-يعاقبهم على ذلك.

ج-لا يهتم بذلك.

٢- يدخل أحيانا بعض اللاعبين إلى ساحة التدريب بعد دخول المدرب لذلك

فالمدرّب:

أ-لا يحاسبهم على ذلك.

ب-يمنعهم من الدخول.

ج-ينبهم على تأخرهم.

٣- عندما لا يعتني بعض اللاعبين بملابسهم لذلك فالمدرّب:

أ-يؤبخهم على ذلك.

ب-يشجعهم على الاهتمام بها.

ج-يترك الأمر للاعب نفسه.

٤- عندما يتكرر غياب بعض اللاعبين عن التدريب فالمدرّب:

أ-ينبهم على أهمية حضور التدريب.

ب-يعاقبهم على ذلك.

ج-يتغاضى عن الغياب.

٥- عند حدوث بعض المشكلات بين اللاعبين فالمدرّب:

أ-يعمل على حل هذه المشكلات.

ب-يعاقب اللاعب الذي يثير المشكلات.

ج-يتجنب التدخل في هذه المشكلات.

٦- عندما يرتكب المدرّب خطأ ما أمام اللاعبين فانه:

أ-يبين لهم عدم أهمية هذا الخطأ.

ب-يعترف بخطئه ويعتذر لذلك.

ج-يبين لهم بأنه كان متعمدا في ذلك للتأكد من انتباههم.

٧- إذا ضبط لاعب يسرق من لاعب آخر فالمدرّب:

أ-يعاقبه بشدة أمام اللاعبين.

ب-لا يتابع مثل هذه الحوادث.

ج-يتعرف على المسبب ثم يحاسبه.

٨- عندما يصطنع بعض اللاعبين مواقف محرّجة في أثناء التدريب فالمدرّب:

أ-يواجه تلك المواقف بهدوء.

ب-يعاقب جميع اللاعبين.

ج-يتجاهل تلك المواقف.

٩- عندما يجد المدرّب إن أرضية الملعب غير نظيفة فانه:

أ-يجبر جميع اللاعبين على المساهمة في تنظيف الملعب.

ب-لا يهتم بنظافة الملعب.

ج-يشكل لجاناً من اللاعبين لتنظيف الملعب.

١٠- عندما يكون هناك وقت فراغ بعد التدريب فالمدرّب:

أ-يترك للاعبين حرية استثمار وقت الفراغ بالطريقة التي تعجبهم.

ب-يشارك مع اللاعبين في ممارسة بعض النشاطات الترويحية.

ج-يحدد لهم بعض الواجبات ويطلب منهم إنجازها.

١١- عندما يحدث احتفال بإحدى المناسبات في النادي فالمدرّب:

أ-يشجع اللاعبين في الاشتراك بالأنشطة.

ب-يعد الأمر ليس من شأنه.

ج-يجبر اللاعبين على المساهمة في الاحتفال.

١٢- عندما يتميز بعض اللاعبين في أداء الواجبات المكلفين بها فالمدرّب:

أ-يشجعهم على ذلك أمام اللاعبين.

ب-يشجعهم قليلاً.

ج-لا يبدي اهتماماً لذلك.

١٣ - عندما يبقى بعض اللاعبين جالسين عند دخول المدرب فانه:

أ-يؤبخهم على ذلك.

ب-لا يهتم لذلك.

ج-ينبهم على تصرفهم الخاطئ.

١٤ - حينما يضطر المدرب أحيانا إلى ترك ساحة التدريب لسبب ما فانه:

أ-يطلب من اللاعبين المحافظة على الهدوء لحين عودته.

ب-يحذر اللاعبين من أي تصرف سيء.

ج-يترك اللاعبين من دون أي توجيه.

١٥ - يفشل أحيانا بعض اللاعبين في أداء مهارة ما لذا فالمدرب:

أ-يستعين بغيرهم لأداء المهارة.

ب-يلجا إلى تأنيبهم.

ج-يحاول مساعدتهم في أداء المهارة.

١٦ - عندما يطلب بعض اللاعبين من المدرب إعادة شرح المهارة أو الحركة فانه:

أ-يتقبل الطلب ويعيد شرحها.

ب-يؤنب اللاعبين على ذلك.

ج-لا يستجيب لطلب اللاعبين.

١٧ - عندما يكثر بعض اللاعبين الكلام في أثناء التدريب فالمدرب:

أ-يعاقب أولئك اللاعبين.

ب-يتابع التدريب من دون اهتمام بذلك.

ج-يحثهم على الانتباه ويركز عليهم.

١٨ - للاعبين مشاعر وأحاسيس خاصة بهم يرغبون في التعبير عنها في أثناء

فترات التدريب لذلك فالمدرب:

أ-يترك لهم حرية التعبير عنها وبطرقهم الخاصة.

ب-يشاركهم فيها ضمن ضوابط معينة.

ج-يتجنب مراعاتها حفاظا على النظام.

١٩ - عندما يجيب بعض اللاعبين عن الأسئلة التي تسأل في أثناء التدريب
فالمدرّب:

أ-يؤنبهم إن كانت إجاباتهم خاطئة.

ب-يشجعهم على إجاباتهم لاسيما الصحيح منها.

ج-لايهتم بذلك.

٢٠ - عندما يرغب المدرّب في أن يتخذ قرارا يتعلق بتغيير وقت التدريب فانه:

أ-يعرض فكرة التغيير على اللاعبين لمناقشتها واتخاذ القرار المناسب بشأنها.

ب-يجري التغيير من دون اخذ رأي اللاعبين لكونه أدرى بمصلحة الفريق.

ج-يعرض فكرة التغيير على اللاعبين ويطلب منهم اتخاذ القرار بأنفسهم.

٢١ - عندما يخسر الفريق في إحدى المباريات فالمدرّب:

أ-يبحث عن أسباب الخسارة مع اللاعبين ويحاول تجنبها في المباريات

المقبلة.

ب-يؤنب اللاعبين على تلك النتيجة.

ج-لا يهتم بذلك ويعد الخسارة أمرا طبيعياً.

٢٢ - عندما يسأل اللاعبون عن بعض الجوانب في التدريب والمنافسات فالمدرّب:

أ-يشجع اللاعبين على أسألتهم.

ب-يطلب منهم عدم توجيه الأسئلة.

ج-يجيب حسب رغبته.

٢٣ - عندما يعبث بعض اللاعبين بأدوات وأثاث الملعب فالمدرّب:

أ-يعاقبهم بشدة.

ب-يحثهم على الاهتمام بها.

ج-يبتعد عن التدخل لان الأمر لا يعنيه.

٢٤ - عندما يتشاجر بعض اللاعبين في أثناء التدريب أو اللعب فالمدرّب:

أ- يتساهل مع المتشاجرين.

ب- يعاقب المتشاجرين بشدة.

ج- يتفهم المشكلة ويعالجها.

ملحق (٢)

مقياس العدوان الرياضي

ت	العبارات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
١	يغلب على لعبي طابع الخشونة والعنف عندما يحاول البعض استفزازي					

٢	في أثناء المنافسة لاشعر بأي رغبة في إيذاء منافسي			
٣	لكي يفوز اللاعب لا بد له أن يهاجم منافسه بعنف وخشونة			
٤	في أثناء المنافسة اشعر بأنني أصبحت شخصا آخر أكثر عنفا مما أكون عليه في العادة			
٥	إذا استخدمت منافسي الخشونة والعنف معي فأنتني أحاول تجنبه			
٦	أحاول استخدام اللعب العنيف لإرهاب منافسي			
٧	عندما أتوقع هزيمتي فأنتني العب بخشونة وعنف			
٨	اعتقد انه لا يوجد سبب معقول للاعتداء على أي لاعب منافس			
٩	بعض الزملاء يصفونني بأنني لاعب عنيف جدا في لعبي			
١٠	في بعض المواقف اشعر برغبة في إيذاء منافسي			
١١	إذا شعرت بنية لاعب منافس في الاعتداء علي فأنتني أبادر بالاعتداء عليه			
١٢	لاستخدم العنف البدني في أثناء اشتراكي في المنافسة			
١٣	أجد نفسي مضطراً لاستخدام العنف عندما يحاصرني منافسي			
١٤	يضايقني إن مدربي لايقبل طريقة لعبي التي تتميز بعدم الخشونة			
١٥	المنافسة الرياضية كالحرب تحتاج إلى الهجوم العنيف الذي يتميز بالخشونة والعنف			
١٦	بعض الزملاء يصفونني بأنني لاعب مسالم في لعبي			
١٧	يبدو إنني غير قادر على التحكم في اندفاعي نحو إيذاء منافسي الذي يحاول استفزازي أو مضايقتي			
١٨	عندما يصيب منافسي احد زملائي فأنتني انتقم لزميلي بان احاول اصابة هذا المنافس في اثناء اللعب			
١٩	عندما أصاب بالإحباط في أثناء المنافسة فأنتني لاأحاول أن			

					العاب بخشونة وعنف	
					أحب أن أكون عنيفا في لعبي لكي يخشاني منافسي	٢٠
					عندما يحاول المنافس استفزازي في أثناء المنافسة فأني لا أميل إلى استخدام العنف ضده	٢١
					إذا استخدم منافس الخشونة معي فأني اعتقد انه من العدل استخدام الخشونة ضده	٢٢
					إذا حاول منافسي إصابتي في أثناء اللعب فأني أحاول إصابته أيضا	٢٣
					لا استخدم العنف لإرهاب منافسي	٢٤

دراسة مقارنة لتأثير المنهج الدراسي على طلبة المرحلة الرابعة في

تطور المعرفة الخطئية النظرية بكرة اليد

بحث مسح

على طلاب وطالبات المرحلة الرابعة اختصاص كرة اليد في كلية التربية
الرياضية جامعة بغداد وجامعة بابل

د . علي تركي مصلح الجنابي د. عبد الوهاب غازي حمودي الجبوري
استاذ مساعد استاذ مساعد

د . نصير صفاء محمد علي
مدرس

١ - التعريف بالبحث

١ - ١ المقدمة واهمية البحث

ان الاهتمام بالمنهج الدراسي وتطوره ضروري لعملية النهوض التربوية
والتعليمية ، فالمناهج الدراسية هي احد المحاور التربوية المسؤولة عن تحقيق

اهداف المؤسسات التربوية ومشاريعها وتطبيق محتوياتها التربوية والتعليمية
والنفسية والاجتماعية .

ان الاثر المتزايد للفعاليات الرياضية في تنمية الطلبة بكافة النواحي يتطلب
تطوير المناهج باستمرار ، حيث ان أي تطور تربوي لا يمكن ان يكون متماسكاً
وكاملاً اذا لم يستند الى المناهج " ان تطوير المناهج اساساً لكل تطوير ونواة تقدم
وتغير " (١) .

وتأتي اهمية البحث من خلال اهمية ودور الاعداد المعرفي والنظري في عمل
المناهج الدراسية ولجميع الاختصاصات في كليات التربية الرياضية ، لانه يلعب
الدور الفاعل في انضاج تفكير الطلبة بالاضافة الى خلق القدرات لديهم مثل
الاستدلال والتحليل والتعليل وهي عمليات عقلية تحتاج من الطلبة الى التفكير
المستمر في حل متطلبات الواجبات الدراسية الخاصة بمادة كرة اليد لطلبة
المرحلة الرابعة " اختصاص كرة اليد " .

بالاضافة الى ذلك يجب مراعاة كون الذي يحدد مدى اكتساب الطالب لهذه المعارف
والمعلومات والمفردات النظرية الخططية ، هي قدرته على الاداء العلمي في
التطبيقات العلمية ، الذي يسهم في ربط التصورات السمعية والبصرية التي
اكتسبها الطالب بالتصورات الحركية ، اذ ان الاداء العلمي ما هو الا تطبيق
للمعارف والمعلومات المكتسبة .

٢ - ١ مشكلة البحث

تعد المناهج احد المحاور العلمية المهمة في العملية التربوية والتعليمية
وضرورة من ضرورات الحياة تحافظ بها على التقدم والتطور ، والمناهج محكومة
بالفلسفات وبالمظاهر الحياتية العديدة للجماعة التي تعيش فيها والمتغيرات التي
تفرضها حاجة المجتمع ، فتطور المناهج التربوية متفقة مع المتغيرات ومتكلفة
بها ومتفاعلة مع البيئة يعد امراً ضرورياً في العملية التربوية التعليمية .

(١) حلمي احمد الوكيل ، تطوير المناهج ، مكتبة الانجلو المصرية ، ١٩٨٢م ، ص ٩ .

ان من الاغراض المهمة للمنهج هو تزويد الطلبة بالخبرة اكثر من التحصيل النظري من اجل ترجمة الجوانب النظرية الى صيغ علمية^(١) ، والذي تسعى المناهج اليه من خلال ربط الجانب النظري بتطبيقات علمية .

ويعتقد الباحثون استناداً الى تجربتهم الميدانية في المؤسسات التربوية والتعليمية بان مفردات المناهج الدراسية النظرية الخاصة بطلبة المرحلة الرابعة " اختصاص كرة يد " لها تاثير ايجابي في تطور الجانب النظري بصورة عامة وتطور المعرفة الخططية النظرية بصورة خاصة ولجميع الطلبة .

لذا ارتأوا ان يجدوا دراسة مقارنة لتاثير هذا المنهج بين طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية جامعة بغداد وجامعة بابل على تطور المعرفة الخططية النظرية بكرة اليد ، لكي يقفوا على اهمية هذه المفردات ودورها في مجمل العملية التعليمية لهذه المرحلة وليضعوا الحلول المناسبة في تعديل وازافة بعض المفردات التي تعتذر هذه المعرفة لكونها تلعب دور بارز بانضاج خريجي هذا التخصص ورفد اللعبة بمدربين جيدين من ناحية المعارف لجميع الجوانب الخططية لكي يساهموا في خلق قاعدة عريضة ترفد المنتخبات الوطنية بلاعبين بارزين من ناحية التفكير الخططي موضوع الدراسة .

٣ - ١ اهداف البحث

١ . التعرف على تاثير المنهج الدراسي في تطوير المعرفة الخططية النظرية بكرة اليد .

٢ . اجراء مقارنة بين نتائج طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد وجامعة بابل في تطوير المعرفة الخططية النظرية بكرة اليد .

٤ - ١ فروض البحث

١ . هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج اختبار المعرفة الخططية النظرية ولصالح طلاب وطالبات التربية الرياضية - جامعة بغداد .

(١) عبد المجيد عبد الرحيم ، مبادئ التربية وطرق التدريس ، مكتبة النهضة المصرية ، ط٣ ، القاهرة ، ١٩٧٨م ، ص٢١٠-٢١١ .

٢. للمنهج الدراسي الموضوع ، اثر ايجابي في تطور المعرفة الخطئية النظرية
لطلبة المرحلة الرابعة اختصاص كرة اليد .

٥- ١ مجالات البحث

١ - ٥ - ١ المجال البشري : ١٦ طالب و ١٦ طالبة من طلاب المرحلة الرابعة
اختصاص كرة اليد لكلية التربية الرياضية جامعة
بغداد وجامعة بابل .

١ - ٥ - ٢ المجال الزماني :

١ - ٥ - ٣ : المجال المكاني : القاعات الدراسية لكلية التربية الرياضية جامعة
بغداد وجامعة بابل .

٢ - الدراسات النظرية :

٢ - ١ المنهج (ماذا تقصد بالمنهج؟)

" نهج - كريق ، نهج ، بين واضح .. ومنهج الطريق - وضحه والمناهج
كالمنهج ... والمنهاج الطريق الواضح " (١٣) .

وفي التنزيل " لِكُلِّ جَعَلْنَا مِنْكُمْ شِرْعَةً وَمِنْهَاجًا " (١٤) .

فالمنهج في معناه المبسط هو الطريق السليم والواضح الذي ليس فيه
التواء او متاهات والذي يوصل الفرد الى الهدف المنشود او الى الغاية التي يصبو
اليها ، " والمنهج باصل وصفه الاغريقي الطريقة التي يتخذها الفرد .. في تحقيق
هدف معين " (١٥) .

ويرى الباحثون ان المناهج هي الدافع التعليمي الذي يعيش الطلبة والتي من
خلالها يكتسبون المهارات والمعلومات والمعارف النظرية والخبرات والتي يتفق
عليها المجتمع في تلك الظروف المكانية والزمانية .

(١) ابن منظور ، لسان العرب ، المجلد الثاني ، بيروت ، (د - ت) ، ص ٣٨٣ .

(٢) سورة المائدة من الآية : ٤٨ .

(٣) حسين سليمان قورة ، الاصول التربوية في بناء المناهج ، دار المعارف ، مصر ، ١٩٧٧م ، ص ٢٣٧ .

والمناهج هي " مجموعة الخبرات التعليمية ومفتاح الوصول الى المعرفة التي تنظمها وتشرف عليها المؤسسة بقصد احداث تغييرات مرغوبة في سلوك الافراد وتوجيه نموهم "(١٦) .

فالمناهج تعمل على مساعدة كل فرد في النمو بحسب قدراته الحقيقية التي تضع الرئيسية للخطوات المهمة والاساسية للعملية الترتبية والتعليم وفي مختلف المراحل وطبقاً لتوجيه مركزي معين والذي اختلف او قد يختلف عبر الحقب الزمنية .

٢ - ٢ عناصر المنهج

ان عملية تنظيم جميع انواع المناهج تتم عن طريق تنظيم التفكير حول امور مهمة وحساسة فعندنا يراد تطوير المنهج يجب معرفة نوع هذا التطوير لذلك وجب على المطور ان يعلم ماذا يحوي المنهج ؟ وما هي عناصره المهمة؟ كيف يتم اختيار تلك العناصر؟ كيف يقوم هذا المنهج؟ .

يتكون المنهج من اربعة عناصر مهمة(١٧) :

❖ التعليمية .

❖ المحتوى .

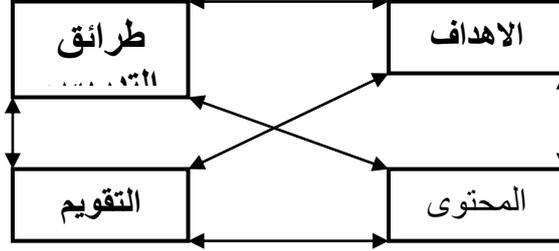
❖ طرائق التدريس .

❖ التقويم .

ان هذه العناصر مرتبطة بعضها ببعض وغير مستقلة فهي مؤثرة ومتأثرة فيما بينها ، ان الاهداف التعليمية هي اساس لكل من المحتوى وطرائق التدريس وعملية التقويم ومن خلال ذلك تتحقق الاهداف ويوظف التقويم للوقوف على مدى تحقق العملية التعليمية كلها لاهداف المنهج وللوقوف على مدى قابلية الاهداف للتحقيق هكذا بالنسبة الى طرائق التدريس والمحتوى التي يجب ان تعتمد على الاهداف لتحقيقها ونتحقق من ذلك عن طريق التقويم ، اذ لا يمكن ان يكون أي

(٤) بسطويسي احمد ، عباس احمد السامرائي ، طرق التدريس في مجال التربية الرياضية ، الموصل ، ١٩٨٤م ، ص٥٦-٥٧ .
(١) فؤاد سليمان قلادة ، اساسيات المناهج في التعليم النظري وتعليم الكبار ، دار المطبوعات الجديدة ، الاسكندرية ، ١٩٧٦ ، ص١٦٤ .

عنصر من هذه العناصر لوحده لانه يكون بلا فائدة ويوضح الشكل (١) العلاقة المرتبطة جدلياً بين عناصر المنهج الاربعة .



شكل (١)

العلاقة الترابطية بين عناصر المنهج الاربعة

٢ - ٣ الاعداد المعرفي (النظري)

يعد الاعداد المعرفي حالياً في الالعب الرياضية بصورة عامة وكرة اليد بصورة خاصة جزء مهم من التدريب الحديث ويلعب الدور الفاعل في انضاج تفكير الطلبة ويجب على المدرب الرياضي لفت انتباه الفرد الى ضرورة استخدامه للمعارف النظرية والمعلومات بصورة خلاقة مبدعة تتناسب مع ما يتميز به من صفات او سمات وليس بطريقة روتينية جامدة .

وينصح " شوتكا " باستخدام التدرج التعليمي الاتي في مرحلة الاعداد المعرفي النظري الذي يضمن للفرد اكتساب المعارف والمعلومات الخططية النظرية والقدرة على الاداء الاولي لخطط اللعب وبخاصة بالنسبة الى الالعب الرياضية المختلفة^(١٨)

- ❖ المرحلة الاولى : شرح قواعد وقوانين اللعب الاساسية للعبة .
- ❖ المرحلة الثانية : وصف طريقة اللعب مع شرح مراكز اللاعبين وواجباتهم
- ❖ المرحلة الثالثة : تحليل كل مرحلة من مراحل اللعب وتوجيه النظر الى اهم الازطاء التي يحتمل حدوثها او التي حدثت بالفعل .

(1) Choutka , M : Pielehweise der fussball takkik , MOSKAN , 1980 , p.110 .

❖ المرحلة الرابعة : معالجة بعض المواقف الخطئية التي تختلف في درجة صعوبتها ووضع انسب الحلول لها مع توجيه النظر لاهم الاخطاء الشائعة . ويراعى ضرورة اشتراك الطلبة (الفرد) بصورة ايجابية في المناقشات والا يكتفي بالاستماع بصورة سلبية ، اذ يجب على المدرب ان يسأل الافراد بصورة ميترمة هن وجهة نظرهم والعمل على مناقشتها حتى يكون الفرد مقتنعاً بصورة ايجابية حتى يكتب للموقف التعليمي النجاح الذي يبتغيه المدرس . كما يجب ان يتم تشكيل عملية التعلم المعرفي (النظري) بصورة تتميز بالوضوح والتشويق اذ يمكن استخدام الوسائل المعينة على التعلم مثل الافلام واللوحات والرسومات والنماذج المختلفة للمعلم واللاعبين وغير ذلك من مختلف الوسائل التي تساعد على الايضاح والشرح والتحليل التي تصبغ عملية التعليم بالطابع المحبب الى النفس .

٢ - ٤ العوامل الرئيسية لتدريب المقدره الذهنية :

يمكننا تقسيم مراحل التدريب على المقدره الذهنية الى ثلاث مراحل هي :

- ١ . مرحلة التعليم النظري قبل التدريب .
 - ٢ . مرحلة التوجيه النظري خلال التدريب .
 - ٣ . مرحلة التنظيم بعد التدريب .
- ١ . التعليم النظري قبل التدريب : ويتم عن طريق تقديم الارشادات والمعلومات حول الاداء الفني للمهارات وخطط اللعب وتوجيهها وترتبط هذه الطريقة مع واجبات الخطة التدريبية .
 - ٢ . التوجيه النظري خلال التدريب : ان ما تعلمه اللاعب (الطالب) قبل التدريب من معلومات نظرية حول السير الحركي للمهارة والارشادات الخاصة بها ، او ما تعلمه حول الخطط الهجومية والدفاعية والمراوغة والحجز يقوم بتطبيقها خلال التمرين وخلال هذه المرحلة ارتباطاً مباشراً بالتدريب العملي اذ يجب ان يتم توجيهه الى جانب المعرفة والخبرات العلمية كافة .

٣ . مرحلة التنظيم بعد التدريب : خلال هذه المرحلة يتم مناقشة واجبات اللاعبين في اثناء التدريب ومدى ما حققه التمرين من مقدرة ذهنية ويتم خلال هذه المرحلة انتشار التفكير وتوجيهه في ايجاد انساب التصرفات للواجبات المطلوبة ، يتم تقييم النتائج وخلق خبرات النجاح وتجاوز خبرات الفشل وتعميق الرغبة لدى اللاعب في التحسن والوصول الى افضل المستويات^(١٩)

٥-٢ التفكير الخططي :

تلعب عمليات التفكير دوراً مهماً في نشاط واستجاباته في غضون ممارسته لنواحي الانشطة الرياضية المختلفة وبخاصة محاولاته تنفيذ اللعب المتعددة وادائها ويتمثل ذلك في محاولة سرعة تقدير الفرد لموقفه ، وادراك العلاقات المرتبطة بسير اللعبة والقدرة على الاستدلال والتعميم والتعليل حتى يستطيع الاستجابة الصحيحة بما يتناسب والموقف .

وهناك الكثير من انواع الانشطة الرياضية التي يقع فيها العبء الاكبر على عمليات التفكير في اثناء الاستجابات الخططية المختلفة وبخاصة في الالعاب الرياضية او المنازلات الفردية التي يتمثل فيها الصراع الدائم بين تفكير اللاعب وتفكير منافسه ويستخدم علم النفس الرياضي مصطلح " التفكير الخططي "^(٢٠) .

٣- منهج البحث واجراءاته :

تعد الدراسات لحل مشكلة ما ، ومن الامور العلمية التي تلزم الباحث باختيار نوع من المناهج للوصول الى حل مشكلة البحث فاختيار منهج ما يعتمد على نوع المشكلة وطبيعتها .

لقد تم اختيار " المنهج المسحي وذلك لملائمته وطبيعة المشكلة التي تتم تناولها ان من المناهج الاساسية هو المسح والذي هو احد انواع البحث الوصفي الذي يهتم بدراسة الظروف السياسية والاجتماعية والاقتصادية وغيرها

(١) عبد الجبار شنين علوه ، التصويب من منطقة الزاوية والساعد واثره على نتائج المباراة بكرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٨٤ م ، ص٧٩-٨٠ .

(٢) Gagajewa , GM: Tekkisches Denken im sport Tpkk , Berlin , 1981 , p.56 .

في المجتمع ، وذلك من اجل تجميع الحقائق للوصول الى النتائج ووضع الحلول
الملائمة لتلك الظروف "(٢١) .

٣-١ عينة البحث :

استملت عينة البحث على ٣٢ طالب وطالبة من طلبة المرحلة الرابعة
اختصاص كرة يد من كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد وجامعة بابل وبواقع
١٦ طالب وطالبة لكل كلية وللعام الدراسي ١٩٩٨ - ١٩٩٩ والتي نسبتهم
٤٥,٠٧% من مجتمع الاصلي البالغ عددهم ٧١ طالب وطالبة .

٣-٢ ادوات البحث :

تعد الادوات من العناصر الاساسية التي يستعين بها الباحثون في جميع
البيانات التي تحتاج اليها والتي من خلالها يتم جمع المادة ، وبناء على ما يشمله
البحث من مسح فلقد اعتمد الباحثان على الادوات الاتية :

٣-٢-١ استمارات الاختبارات المعرفة الخطية النظرية :

لقد تم استخدام استمارات الاختبارات الخاصة بالمعرفة الخطية النظرية بكرة
اليد وهي استمارات مقننة وهي تختبر مستوى المعرفة الخطية من الناحية
النظرية بكرة اليد ، وكما موضح في ملحق رقم (١) و (٢) .

٣-٢-٢ الوسائل الاحصائية :

لقد استخدم الباحثون الوسائل الاحصائية التالية :

١ . الوسط الحسابي .

٢ . الانحراف المعياري .

٣ . اختبارات للفئات المستقلة .

٤ - عرض النتائج ومناقشتها :

(١) احمد بدر ، البحث العلمي ومنهاجه ، ط٤ ، وكالة المطبوعات ، الكويت ، ١٩٧٨ ، ص٢٧٩ .

لقد تناول الباحثون في هذا الباب عرض النتائج التي توصل اليها من خلال تفريق الاستمارات الخاصة بالاختبارات التي اختيرت بها عينة البحث ومن ثم مناقشتها ، من اجل الوصول الى الصيغ العلمية لتحقيق اهداف البحث .

٤ - ١ عرض نتائج اختبار المعرفة للاسئلة العامة (اختبار نظري) :

جدول رقم (١)

يوضح الدرجات الخام لاختبارات المعرفة الخططية النظرية لطلاب كلية التربية

الرياضية جامعة بغداد - جامعة بابل

الطلاب	اسماء طلبة كلية التربية الرياضية جامعة بغداد	درجات اختبار الاسئلة العامة	درجات اختبار المهارات الخططية	ت	اسماء طلبة كلية التربية الرياضية جامعة بابل	درجات اختبار الاسئلة العامة	درجات اختبار المهارات الخططية	الطلاب
١	حسين احمد عبد	١٢	١٤	١	حيدر عبد علوان	٩	١٢	١
٢	عامر وهيب احمد	١٣	١٦	٢	قاسم جيجان	٩	١٣	٢
٣	حسام عبد حسين	١٤	١٦	٣	حمزة خيون علي	٨	١٥	٣
٤	عمر سمير	١٠	١٥	٤	احمد سامي	١١	١٢	٤
٥	محمد مهدي عبد	١٣	١٥	٥	نبيل كاظم	١٢	١٣	٥
٦	محمد وفي ياسر	١٤	١٨	٦	فخري جابر	١٠	١٤	٦
٧	احمد فياض شفيق	١٢	١٦	٧	بسام عبد الحمزة	١٣	١٦	٧
٨	ياسين حاتم ياسين	١٣	١٣	٨	زهير صالح مجهول	١١	١٥	٨

الطابيات	١٢	١١	نزوال حسين حمزة	٩	١٧	١١	حنان كاظم	٩	الطابيات
	١٣	٩	عواطف عبد الحسين	١ ٠	١٣	١١	حسنات فالح	١٠	
	١٣	١٢	اسملاء تركي	١ ١	١٤	١٣	جيان احمد محمد	١١	
	١٢	٩	انوار عبد الجبار	١ ٢	١٣	١٣	امثال هادي	١٢	
	١٤	٩	حنان علي	١ ٣	١٥	١١	اسماء باسلي صبري	١٣	
	١٢	١٠	مها عبيد	١ ٤	١٣	١٢	مهيات محمد سليم	١٤	
	١٣	١١	وفاء تركي	١ ٥	١٤	١٢	لينا نجاح زياد	١٥	
	١٣	١٢		١ ٦	١٦	١٢	هيام محمد ناجي	١٦	
	الدرجة من ٢٤	الدرجة من ٢٠			الدرجة من ٢٤	الدرجة من ٢٠			

❖ ن = ٣٢ طالب وطالبة (المجموع الكلي للعيينة) التي اجريت عليها
الاختبارات النظرية للمعرفة الخطئية .

جدول (٢)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T المحتسبة وقيمة T الجدولية
 لطلاب كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد وطلاب كلية التربية الرياضية –
 جامعة بابل في اختبار المعرفة للاسئلة العامة (اختبار نظري)

مستوى الدلالة	قيمة T الجدولية	قيمة T المحتسبة	الفرق بين المتوسطات	كلية التربية الرياضية بابل		كلية التربية الرياضية بغداد		الفئة
				ع±	س٢	ع±	س١	
الفرق معنوي	٢,١٤٥	٨,٠٣٥	٢,٢٥	١,٦٨	١٠,٣٧	١,٣٠	١٢,٢٦	طلاب

• تحت درجة حرية (١٤) وباحتمال خطأ (٠,٠٥)

• ن = ١٦ طالب

جدول (٣)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T المحتسبة وقيمة T الجدولية
 لطالبات كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد وطالبات كلية التربية الرياضية –
 جامعة بابل في اختبار المعرفة للاسئلة العامة (اختبار نظري)

مستوى الدلالة	قيمة T الجدولية	قيمة T المحتسبة	الفرق بين المتوسطات	كلية التربية الرياضية بابل		كلية التربية الرياضية بغداد		الفئة
				ع±	س٢	ع±	س١	
الفرق معنوي	٢,١٤٥	٢,٨٣٠	١,٥	١,٣٠	١٠,٣٧	٠,٨٣	١١,٨٧	طالبات

• تحت درجة حرية (١٤) وباحتمال خطأ (٠,٠٥)

• ن = ١٦ طالبة

يوضح الجدول ٢ الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق المتوسطات
 الحسابية وقيمة T المحتسبة وقيمة T الجدولية لطلاب كلية التربية الرياضية –
 جامعة بغداد وطلاب كلية التربية الرياضية – جامعة بابل لنتائج اختبار المعرفة
 للاسئلة العامة (اختبار نظري) ، فقد اظهرت النتائج وجود فرق معنوي لصالح

طلاب كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، حيث بلغت قيمة T المحتسبة (٨,٠٣) وهي اكبر من قيمة T الجدولية البالغة (٢,١٤٥) وتحت درجة حرية ١٤ وباحتمال خطأ (٠,٠٥) وهذا يدل على وجود الفرق المعنوي بين المجموعتين بغداد - بابل ولصالح مجموعة طلاب بغداد .

اما نتائج اختبار المعرفة للاسئلة " اختبار نظري للطالبات بين كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، وطالبات كلية التربية الرياضية جامعة بابل ، فيتضح لنا من خلال الجدول رقم ٣ الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق المتوسطات الحسابية ، فقد اظهرت النتائج وجود فرق معنوي لصالح طالبات كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، حيث بلغت قيمة T المحتسبة (٢,٨٣٠) وهي اكبر من قيمة T الجدولية البالغة (٢,١٤٥) وتحت درجة حرية ١٤ وباحتمال خطأ (٠,٠٥) وهذا يدل على وجود الفرق المعنوي بين المجموعتين بغداد - بابل ولصالح مجموعة طالبات بغداد .

٤-١-١ نتائج اختبار المعرفة للاسئلة العامة (اختبار نظري) :

بين الجدولين (٢) (٣) نتائج اختبار المعرفة للاسئلة العامة (اختبار نظري) لمجموع افراد عينة البحث ، انظر الشكلين رقم (١) (٢) ، اذ اظهرت النتائج وجود فرق معنوي ذات دلالة احصائية بين طلاب جامعة بغداد وطلاب جامعة بابل ، ولصالح طلاب جامعة بغداد في هذا الاختبار .

ووجود فرق معنوي ذات دلالة احصائية بين طالبات جامعة بغداد وطالبات جامعة بابل ولصالح طالبات جامعة بغداد في هذا الاختبار ، مما يدل على فاعلية المفردات النظرية الخاصة بالمنهج الدراسي الموضوع من قبل (اللجنة القطاعية) لطلبة المرحلة الرابعة " اختصاص كرة يد " ولتأثير هذا المنهج عليهم بشكل يتلاءم مع الفترة التي طرحت بها هذه المفردات مع تأثير التطبيقات العملية خلال فترة تنفيذ هذه المفردات ساهمت من خلال هذه التطبيقات على توسيع مدارك اللاعبين وتحسين قدراتهم الذهنية.

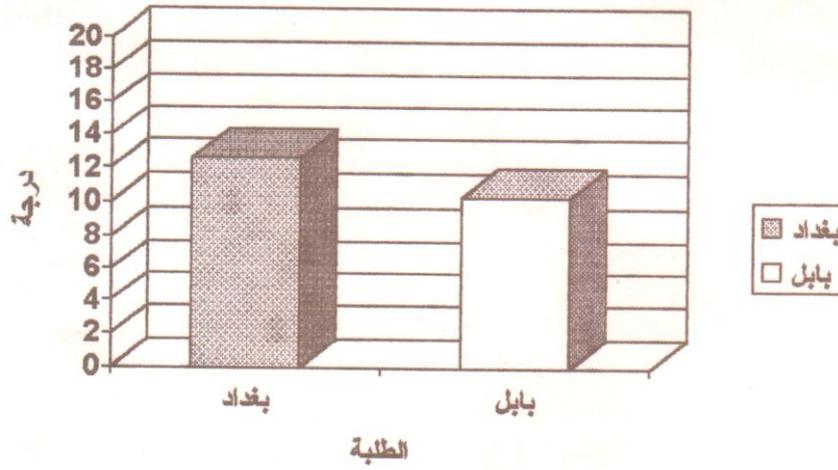
لذى ىرى الباحثون بانه من الضرورى توجيه انتباه الطلبة الى ضرورة استخدامهم للمعارف والمعلومات النظرية والعملية المكتسبة بصورة خلاقة مبدعة تتناسب مع ما يتميز به من صفات او سمات وليس بطريقة روتينية جامدة .

ان الفرق المعنوي الذى ظهر على نتائج طلاب وطالبات جامعة بغداد - نتيجة تأثير الاساليب المستخدمة والوسائل المتنوعة للادوات لاجل تسهيل عملية التعلم مثل " عرض افلام الفيديو كاسيت لحدث الافلام لبطولات كرة اليد العالمية " وعرض لوحات خاصة بانواع المهارات الحركية ، وبالإضافة الى التوضيح من خلال الرسومات ، والصور العالمية للاداء النموذجي لهذه المهارات ، واستخدام الماكينات الصغيرة لاجل توضيح الحركات الخطئية على لوحة لاصقة مع عرض شفافيات متنوعة لمفردات وصور توضيحية عن طريق استخدام جهاز العرض (الافر هيد) وعن طريق هذه الوسائل اتسم طابع التعلم بالشرح والتحليل والمناقشة وهو الاسلوب المحبب الى نفوس الطلاب مما اثر في نتائج هذا الاختبار على طلاب وطالبات جامعة بغداد .

وان مثل هذه الوسائل والادوات المستخدمة لم تتوفر لدى عينة الباحث من طلاب وطالبات جامعة بابل لضعف الامكانيات المتاحة بتجهيز مثل هذه الادوات والوسائل المساعدة التي تعمل على تحسين عمليات التعلم بصورة اسرع .

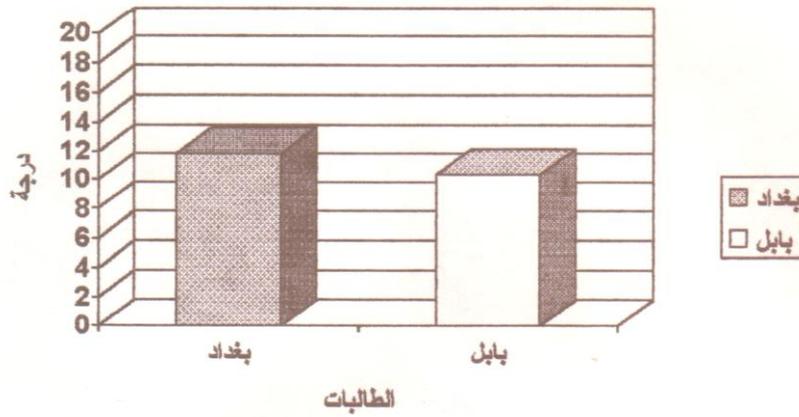
ونرى بان مفردات المنهج الموضوع ساهمت في تطوير قابليات الطلاب الذهنية والمعرفية عن طريق اكتسابهم المعلومات لتنظيم عمليات التدريب المستقبلية التي تقع على عاتقهم ولاتخاذ الاجراءات المناسبة لها ، وهذه المعلومات ايضا تساهم في فهم الاداء الخطئي وواجباته .

وعليه ىرى الباحثون بان عملية اكتساب الطالب او الطالبة للمفاهيم العامة والخاصة للعبة كرة اليد ، ومنهم فقرات قانون اللعبة واخر تعديلاته على درجة كبيرة من الاهمية اذ ان ذلك يسهم في اكتساب الطلبة للتصورات اللازمة للتعليم والتدريب على الاداء الخطئي .



شكل (٢)

يبين مستوى الوسط الحسابي للاختبار بين بغداد وبابل (طلاب)



شكل (٣)

يبين مستوى الوسط الحسابي للاختبار بين بغداد وبابل (طالبات)

جدول (٤)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T المحتسبة وقيمة T الجدولية لطلاب كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد وطالبات كلية التربية الرياضية – جامعة بابل في اختبار المعرفة للمهارات الخطئية (اختبار نظري)

مستوى الدلالة	قيمة T الجدولية	قيمة T المحتسبة	الفرق بين المتوسطات	كلية التربية الرياضية بابل		كلية التربية الرياضية بغداد		الفئة
				ع±	س٢	ع±	س١	
الفرق معنوي	٢,١٤٥	٢,٨٩٢	١,٦٢	١,٤٨	١٣,٧٥	١,٥٠	١٥,٣٧	طلاب

• تحت درجة حرية (١٤) وباحتمال خطأ (٠,٠٥)

• ن = ١٦ طالب

جدول (٥)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T المحتسبة وقيمة T الجدولية لطالبات كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد وطالبات كلية التربية الرياضية – جامعة بابل في اختبار المعرفة للمهارات الخطئية (اختبار نظري)

مستوى الدلالة	قيمة T الجدولية	قيمة T المحتسبة	الفرق بين المتوسطات	كلية التربية الرياضية بابل		كلية التربية الرياضية بغداد		الفئة
				ع±	س٢	ع±	س١	
الفرق معنوي	٢,١٤٥	٣,٠١٤	١,٧٥	٠,٧٠	١٢,٧٥	١,٥١	١٤,٥	طالبات

• تحت درجة حرية (١٤) وباحتمال خطأ (٠,٠٥)

• ن = ١٦ طالبة

يوضح الجدول (٤) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ، و فرق المتوسطات وقيمة T المحتسبة وقيمة T الجدولية لطلاب كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد وطلاب كلية التربية الرياضية – جامعة بابل لنتائج اختبار المعرفة

للمهارات الخطئية (اختبار نظري) فقد اظهرت النتائج وجود فرق معنوي لصالح طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة بغداد ، حيث بلغت قيمة T المحتسبة (٢,٨٩٢) وهي قيمة اكبر من قيمة T الجدولية البالغة (٢,١٤٥) وتحت درجة حرية (١٤) واحتمال خطأ (٠,٠٥) وهذا ان دل على شيء فانما يدل على وجود الفرق المعنوي بين المجموعتين بغداد - بابل ولصالح مجموعة طلبة بغداد .

اما نتائج اختبار المعرفة للمهارات الخطئية (اختبار نظرية) للطالبات فيتضح لنا من خلال الجدول (٥) حيث يبين لنا الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و فرق المتوسطات بين المجموعتين بغداد - بابل ، فقد اظهرت النتائج على وجود فروق معنوية في هذا الاختبار ولصالح طالبات جامعة بغداد .

حيث بلغت قيمة T المحتسبة (٣,٠١٧) وهي اكبر من قيمة T الجدولية (٢,١٤٥) وتحت درجة حرية (١٤) واحتمال خطأ (٠,٠٥) وهذا يدل على وجود الفرق المعنوي بين المجموعتين بغداد - بابل ولصالح مجموعة طالبات بغداد .

٤-٢-١ نتائج اختبار المعرفة للمهارات الخطئية (اختبار نظري) :

يبين الجدولان (٤ - ٥) اختبار المعرفة للمهارات الخطئية (اختبار نظري) لمجموع افراد العينة التي اجريت الاختبارات عليهم ، انظر الشكلين (٣-٤) اظهرت النتائج وجود فرق معنوي ذات دلالة احصائية بين طلاب جامعة بغداد وطلاب جامعة بابل ولصالح طلاب جامعة بغداد في هذا الاختبار .

ووجود فرق معنوي ذات دلالة احصائية بين طالبات جامعة بغداد وطالبات جامعة بابل ولصالح طالبات جامعة بغداد في هذا الاختبار ، مما يدل على فاعلية المفردات النظرية الخاصة بالمنهج الدراسي الموضوع للطلبة المرحلة الرابعة اختصاص كرة يد والفترة التي نفذت به هذه المفردات مع تأثير التطبيقات العملية لتنفيذ هذه المفردات من خلال الساعات الخاصة بالمحاضرات العلمية والنظرية ، والتي اسهمت بتوسيع مدارك الطلبة من النواحي المعرفية للمهارات الخطئية بكرة اليد وتوسيع المدركات لديهم وتطوير القابليات الذهنية وتطوير القدرات العقلية .

وبما ان هناك جانبان اساسيان للنمو المعرفي والذي تناوله بكفاية خلال الجزء التقليدي الخاص بالحركة ، مثل المفاهيم الادراكية حول المكان والزمان التي تلعب او تستخدم فيه مهارات كرة اليد سواء كانت دفاعية او هجومية مثل التمرير وخط سير الكرة .

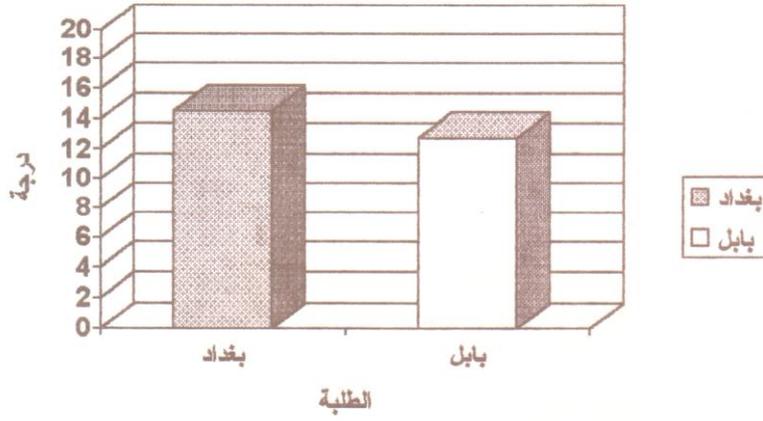
وقد " اشار كثير من علماء التدريب الرياضي على ضرورة اشراك العقل في عمل عمليات التعلم الحركي وذلك لوجود علاقة قائمة بين وظيفة كل من الجسم والعقل " (٢٢) .

بالاضافة الى ما تقدم كان لاستخدام الوسائل الايضاحية من رسوم وافلام كاسيت ونماذج ولوحات له الاثر الفعال في تطوير مستوى معرفة الطلبة للمهارات الخطئية " وتؤكد كثير من البحوث والدراسات والمصادر على صحة ذلك ، اذ ان الطالب الذي يتمكن من حل الواجبات الخطئية نظرياً وهي على شكل صور وافلام يكون في حالة تمكنه من فعل هذه الحلول الى الحالات الثابتة من الناحية العملية " (٢٣) .

لذى يرى الباحثون بان معرفة المهارات الخطئية ضروري ويأتي من خلال توضيح ومعرفة اهمية المهارات التي يرتكز عليها الاداء الخطئي ، مع التدريب والتطبيق العملي على هذه المهارات واتقانها بشكل مناسب وحجم المدة الزمنية المخصصة للتعلم الخطئي ضمن حدود المناهج التدريبية .

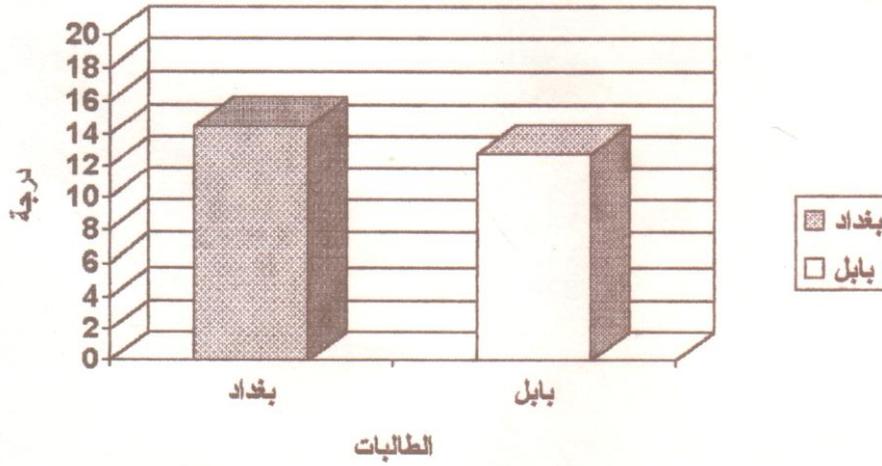
(1) Grevwinski : stvuktuva atoku wgvze wpikker reczna , Cdonsk WSWF , 1981 .

(٢) عبد علي قاسم حسن حسين ، مبادئ علم التدريب الرياضي ، دار المعرفة ، بغداد ، ١٩٨٠م ، ص١٧٣ .



شكل (٤)

يبين مستوى الوسط الحسابي للاختبارين بغداد - بابل طلاب



شكل (٥)

يبين مستوى الوسط الحسابي للاختبارين بغداد - بابل طالبات

٣-٤ عرض نتائج اختبار المعرفة للاسئلة العامة واختبار المعرفة للمهارات
الخطية (اختبار نظري)

جدول (٦)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T المحسبة وقيمة T الجدولية
لطلبة كلية التربية الرياضية/بغداد (بنين - بنات) وطلبة كلية التربية
الرياضية/جامعة بابل في اختبار المعرفة للاسئلة العامة (اختبار نظري)

مستوى الدلالة	قيمة T الجدولية	قيمة T المحسبة	الفرق بين المتوسطات	كلية التربية الرياضية بابل		كلية التربية الرياضية بغداد		الفئة
				ع±	-س	ع±	-س	
الفرق معنوي	٢,٠٣٢	١٢,٥٣٣	١,٨٨	١,٤٥	١٠,٣٧	١,١٢	١٢,٢٥	طلبة

• تحت درجة حرية (٣٠) وباحتمال خطأ (٠,٠٥)

• ن = ٣٢ طالب وطالبة

جدول (٧)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T المحسبة وقيمة T الجدولية
لطلبة كلية التربية الرياضية/بغداد (بنين - بنات) وطلبة كلية التربية
الرياضية/جامعة بابل في اختبار المعرفة للمهارات الخطئية (اختبار نظري)

مستوى الدلالة	قيمة T الجدولية	قيمة T المحسبة	الفرق بين المتوسطات	كلية التربية الرياضية بابل		كلية التربية الرياضية بغداد		الفئة
				ع±	-س	ع±	-س	
الفرق معنوي	٢,٠٣٢	١٠,٥	١,٦٨	١,٢٣	١٣,٢٥	١,٥٢	١٤,٩٣	طالبات

• تحت درجة حرية (٣٠) وباحتمال خطأ (٠,٠٥)

• ن = ٣٢ طالب وطالبة

يوضح الجدول (٦) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق
المتوسطات الحسابية وقيمة T المحسبة وقيمة T الجدولية لطلبة كلية التربية
الرياضية - جامعة بغداد (بنين - بنات) وطلبة كلية التربية الرياضية - جامعة

بابل لنتائج اختبار المعرفة للمهارات الخطئية (اختبار نظري) فقد اظهرت النتائج وجود فرق معنوي لصالح طلبة كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد (بنين - بنات) حيث بلغت قيمة T المحتسبة (١٢,٥٣٣) وهي قيمة اكبر من قيمة T الجدولية البالغة (٢,٠٣٢) وتحت درجة حرية (٣٠) وباحتمال خطأ (٠,٠٥) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين نتائج المجموعتين بغداد وبابل ولصالح مجموعة طلبة بغداد (بنين - بنات) .

اما نتائج اختبار المعرفة للمهارات الخطئية (اختبار نظري) فيتضح لنا من خلال الجدول (٧) حيث يبين لنا الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والفرق بين المتوسطات وقيمة T المحتسبة وقيمة T الجدولية بين المجموعتين بغداد وبابل فقد اظهرت النتائج وجود فروق معنوية في نتائج هذا الاختبار ولصالح طلبة كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد (بنين - بنات) ، حيث بلغت قيمة T المحتسبة (١٠,٥) وهي قيمة اكبر من قيمة T الجدولية البالغة (٢,٠٣٢) وتحت درجة حرية (٣٠) وباحتمال خطأ (٠,٠٥) وهذا يدل على وجود الفرق المعنوي بين نتائج المجموعتين بغداد وبابل ولصالح مجموعة بغداد (بنين - بنات) .

٣-٤-١ نتائج اختبار المعرفة للاسئلة واختبار المعرفة للمهارات الخطئية (اختبار نظري)

يبين لنا الجدولان (٦-٧) نتائج اختبار المعرفة للاسئلة واختبار المعرفة للمهارات الخطئية (اختبار نظري) لمجموع افراد البحث انظر الشكلين رقم (٥-٦) اذ اظهرت النتائج وجود فرق معنوي ذات دلالة احصائية لصالح طلبة بغداد (بنين- بنات) مما يدل على فاعلية مفردات المنهج وتأثير الادوات المساعدة في عملية التعلم بالاضافة الى المناهج الدراسية للمواد الاخرى والتي تساهم وتعمل على رفع مستوى القابلية الذهنية للطلبة .

بالاضافة الى ذلك فان اسلوب المناقشات والشرح والتحليل لمواقف اللعب الخطئية وادراكها مع الاستيعاب الكامل لهذه المواقف نظرياً ومن ثم تطبيقها عملياً من قبل الطلبة ، اسهم في اكتساب الطلبة للمعرفة للمواقف الخطئية ، ومن

هذا يؤكد كل من " عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين ان حصول الطالب الرياضي على المعارف والمعلومات النظرية المرتبطة بالخطط تتولد من خلال الشرح والمناقشة وطرح الاراء النظرية للمواقف السهلة والصعبة " (٢٤) .

وفي مجمل تطبيق وتنفيذ هذه المفردات هو توسيع كدراك الطلبة من نواحي التفكير بصورة عامة والتفكير الخططي بصورة خاصة ، الذي يتمثل في محاولة فهم سرعة التقدير للمواقف المتغيرة بالاضافة الى الادراك الامثل للعلاقات المترابطة مع القدرة على اهمية الاستدلال والتحليل التي من خلالها يستطيع الطالب ان يستجيب لكل ما هو جديد من مفردات تساهم في تطور مستوى المعرفة الخططية بكرة اليد على وجه الخصوص .

ويرى عبد القادر زينل " بان الضرورة تقتضي عدم الاعتفاء بتوجيه الطلبة او الرياضيين نظرياً لاكتسابهم المعرفة والخبرة المطلوبة بل تقتضي الضرورة بتدريبتهم عملياً من خلال التطبيقات العملية لتنفيذ هذه المفردات ، فالتعلم النظري الى جانب التدريب العملي سيساعد الطلبة الى حد بعيد على اكتساب قدرات فنية خططية ورفع مستواهم " (٢٥) .

وما يؤكد عليه محمد حسن علاوي " حين يذكر بان عملية اكتساب واتقان الطالب او اللاعب للمعرفة الخططية تكون على درجة كبيرة من الاهمية نظراً لان المعرفة النظرية التي يكتسبها الطالب او اللاعب تجد صداها في اثناء التطبيق العملي " (٢٦) .

يرى الباحثون من الضروري ان تحتوي مفردات المنهج الدراسي المعد الى طلبة المرحلة الرابعة اختصاص كرة يد بالاضافة الى المفردات الموجودة على مفردات مرحلة الاعداد الخططي الذي يعتبر من مراحل الاعداد المهمة في اعداد أي فريق بكرة اليد ، لانها تعتبر على درجة كبيرة من الاهمية نظراً لان المعرفة

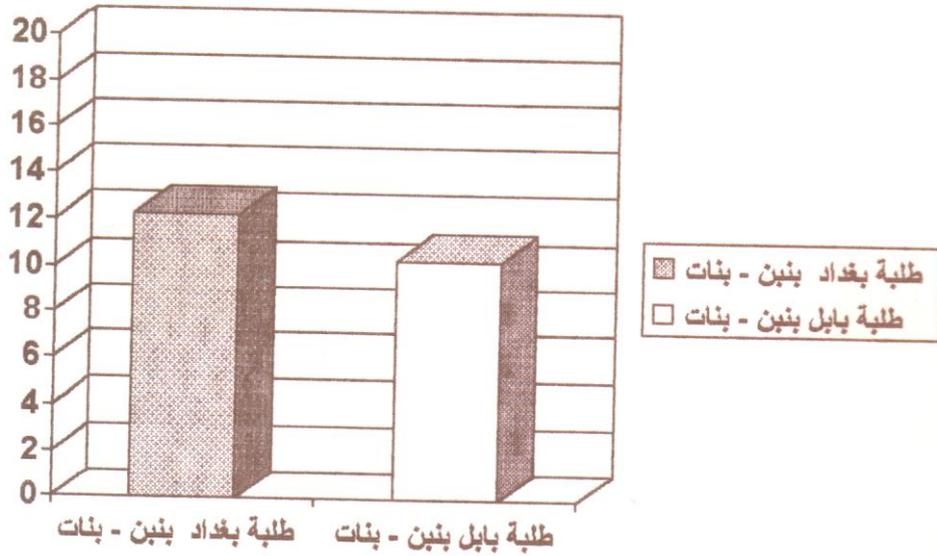
(١) عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين ، مصدر سابق ، ص ١٦١ .

(٢) عبد القادر زينل ، حار المرمي بين التكنيك والتكتيك ، مطبعة سلمى الفنية الحديثة ، بغداد ، ١٩٨٧م ، ص ١٣ .

(٣) محمد حسن علاوي ، موسوعة الالعب الرياضية ، ط ٢ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٧م ، ص ٣١ .

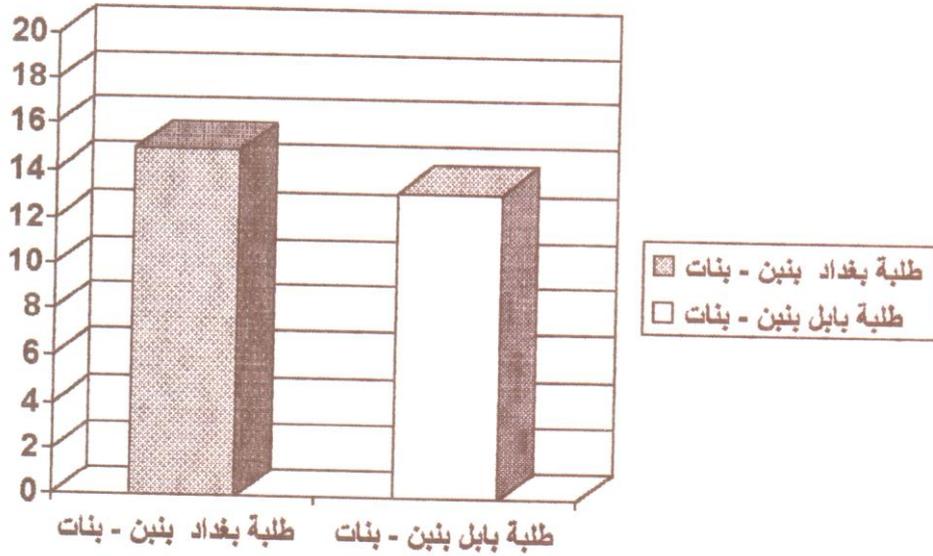
النظرية التي يكتسبها الطالب اثناء فترة الدراسة تجد صداها في اثناء التطبيقات العلمية في الحياة العملية المستقبلية له .

لان تطوير القدرات العقلية التي يركز عليها التفكير مثل الادراك ، والتذكر ، والتصوير ، وغيرها من القدرات ، كلها تساهم برفع قدرات الطلبة على تعليم المهارات الخطئية واتقانهم لها عن طريق الشرح والتطبيقات العلمية الخاصة بالعينات التي سوف يعملون معها ويساهمون في تطوير تفكير لاعبيهم خطئياً بشكل افضل .



شكل (٦)

يبين مستوى الوسط الحسابي لاختبارين طلبة جامعة بغداد وطلبة جامعة بابل باختبار المعرفة للاسئلة العامة (اختبار نظري)



شكل (٦)

يبين مستوى الوسط الحسابي لاختبارين طلبة جامعة بغداد وطلبة جامعة بابل باختبار المعرفة للمهارات الخطئية (اختبار نظري)

٥- الاستنتاجات والتوصيات :

١-٥ الاستنتاجات :

في ضوء النتائج التي حصل عليها الباحثون من خلال اجراءات البحث الميدانية التي قاموا بها واستخدامهم للاساليب الاحصائية الاكثر ملائمة التي استخدمت لتحليل النتائج يمكن استنتاج ما يلي :

١. وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين نتائج اختبار المعرفة للاسئلة العامة (اختبار نظري) بين طلاب كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد وطلاب كلية التربية الرياضية - جامعة بابل المرحلة الرابعة اختصاص كرة يد ولصالح طلاب جامعة بغداد ، ولا توجد هذه الفروق لطلاب جامعة بابل .

٢. وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين نتائج اختبار المعرفة للاسئلة العامة (اختبار نظري) بين طالبات كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد وطالبات كلية التربية الرياضية - جامعة بابل المرحلة الرابعة اختصاص كرة يد ولصالح طالبات جامعة بغداد ، ولا توجد هذه الفروق لطالبات جامعة بابل .

٣. وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين نتائج اختبار المعرفة للمهارات الخططية (اختبار نظري) بين طلاب كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد وطلاب كلية التربية الرياضية - جامعة بابل المرحلة الرابعة اختصاص كرة يد ولصالح طلاب جامعة بغداد ، ولا توجد هذه الفروق لطلاب جامعة بابل .

٤. وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين نتائج اختبار المعرفة للمهارات الخططية (اختبار نظري) بين طالبات كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد و طالبات كلية التربية الرياضية - جامعة بابل المرحلة الرابعة اختصاص كرة يد ولصالح طالبات جامعة بغداد ، ولا توجد هذه الفروق لطالبات جامعة بابل .

٥. وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين نتائج اختبار المعرفة للاسئلة العامة (اختبار نظري) بين طلبة كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد وطلبة كلية التربية الرياضية - جامعة بابل (بنين - بنات) ولصالح طلبة جامعة بغداد ، ولا توجد هذه الفروق لدى طلبة جامعة بابل (بنين - بنات) .

٦. وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين نتائج اختبار المعرفة للمهارات الخططية (اختبار نظري) بين طلبة كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد وطلبة كلية التربية الرياضية - جامعة بابل (بنين - بنات) ولصالح طلبة جامعة بغداد ، ولا توجد هذه الفروق لدى طلبة جامعة بابل (بنين - بنات) .

٧. من خلال النتائج الاحصائية ، ظهر ان لمفردات المنهج الدراسي المطبق اثراً ايجابياً في تطوير مستوى المعرفة بصورة عامة ، والمعرفة الخطئية وبصورة خاصة لدى طلبة المرحلة الرابعة اختصاص كرة يد ولجميع الطلبة (بنين - بنات) .

٨. ان الفروق المعنوية بين نتائج طلبة جامعة بغداد ونتائج طلبة جامعة بابل يعزوها الباحثون الى الادوات والوسائل المساعدة والامكانيات التي تتمتع بها كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد من وسائل سمعية ومرئية متمثلة باجهزة الفيديو كاسيت واجهزة التوضيح الاوفرهيد والقاعات الدراسية والملاعب المغلقة والمتخصصة للمرحلة الرابعة اختصاص كرة يد ساهمت بشكل ملحوظ بوجود هذه الفروقات المعنوية لصالح كلية التربية الرياضية جامعة بغداد ولعدم وجود مثل هذه الاجهزة والامكانيات في كلية التربية الرياضية - جامعة بابل .

٩. على ضوء النتائج الاحصائية استنتج الباحثون بان الوقت المخصص لمفردات مادة كرة اليد اختصاص المرحلة الرابعة هو وقت كافي وجيد من الناحية النظرية والعملية والتطبيقات الميدانية له .

٢-٥ التوصيات :

يوصي الباحثون بما يلي :

١. التاكيد من خلال مفردات المنهج الدراسي المعد لطلبة المرحلة الرابعة اختصاص كرة يد على اهمية مرحلة الاعداد الخططي في مجمل العملية التدريبية .

٢. ضرورة اعطاء المزيد من الوقت للمحاضرات النظرية واستخدام الاجهزة والادوات المساعدة مثل الفيديو كاسيت ، والفيديو تيب ، وجهاز الاوفرهيد ، والماكينات اللاصقة للوحة الخلف وغيرها من الادوات المختبرية ،

- الخاصة بوسائل الايضاح لتعمل على إضفاء جو من التشويق والرغبة خلال المحاضرات النظرية والعملية .
٣. ضرورة التاكيد على اشتراك الطلبة في مرحلة اعطاء المفردات النظرية على ان يكون دورهم ايجابي من خلال المناقشة والتحليل ليتسنى لهم فهم وادراك المفردات الخطئية بشكل يتناسب واهمية هذه المفردات .
٤. اعداد مناهج تدريسية تهتم بجوانب المعرفة الخطئية اكثر تفصيلاً من المناهج الموضوعية .
٥. استخدام المبادئ العامة التعليمية المنهجية لتدريس مفردات مادة كرة اليد
٦. التركيز والعناية بتشكيل الترتيبات الخاصة بالتطبيقات العملية لمرحلة الاعداد الخطئي مع استخدام الوسائل والادوات المساعدة لانجاح التطبيقات العملية للخطط .
٧. اجراء دراسات مشابهة على مفردات المرحلة الثالثة والثانية لمادة كرة اليد ومعرفة الفروقات بين الطلبة لبعض المهارات الاساسية باللعبة .
٨. الاهتمام بتقديم المادة في التدريس لمرحلة الاعداد الخطئي ، كاستخدام الطرق والمبادئ في الجوانب النظرية وتطبيقها في الجانب العملي .

المصادر

١. القرآن الكريم .
٢. احمد بدر ، البحث العلمي ومنهجه ، ط٤ ، وكالة المطبوعات ، الكويت ، ١٩٧٨ م .
٣. بسطويسي احمد ، عباس احمد السامرائي ، طرق التدريس في مجال التربية الرياضية ، الموصل ، ١٩٨٤ م .
٤. حسين سليمان قورة ، الاصول التربوية في بناء المناهج ، دار المعارف ، مصر ، ١٩٧٧ م .

- ٥ . حلمي احمد الوكيل ، تطوير المناهج ، مكتبة الانجلو المصرية ، ١٩٨٢م .
- ٦ . عبد الجبار شنين علوه ، التصويب من منطقة الزاوية والساعد واثره على نتائج المباراة بكرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٨٤م .
- ٧ . عبد المجيد عبد الرحيم ، مبادئ التربية وطرق التدريس ، مكتبة النهضة المصرية ، ط٣ ، القاهرة ، ١٩٧٨م .
- ٨ . عبد علي قاسم حسن حسين ، مبادئ علم التدريب الرياضي ، دار المعرفة ، بغداد ، ١٩٨٠م .
- ٩ . عبد القادر زينل ، حار المرمى بين التكتيك والتكتيك ، مطبعة سلمى الفنية الحديثة ، بغداد ، ١٩٨٧م .
- ١٠ . فؤاد سليمان قلادة ، اساسيات المناهج في التعليم النظري وتعليم الكبار ، دار المطبوعات الجديدة ، الاسكندرية ، ١٩٧٦م .
- ١١ . محمد حسن علاوي ، موسوعة الالعب الرياضية ، ط٢ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٧م .
- ١٢ . ابن منظور ، لسان العرب ، المجلد الثاني ، بيروت ، (د - ت) .
- 13 . Choutka , M : Pielehvweise der fussball takkik , MOSKAN , 1980 , p.110 .
- 14 . Gagajewa , GM: Tekkisches Denken im sport Tpkk , Berlin , 1981 , p.56 .
- 15 . Grevwinski : stvuktuva atoku wgvze wpikker reczna , Cdonsk WSWF , 1981 .

استخدام عرض النموذج الحركي في تعلم حركة الوقوف على الكتفين على

جهاز المتوازي بالجمناستك الفني للرجال

أ.د خليل إبراهيم سليمان م.م أوراس قاسم محمد

جامعة الانبار / كلية التربية الرياضية

ملخص البحث

هدف البحث إلى التعرف على تأثير عرض النموذج الحركي في تعلم حركة الوقوف على الكتفين على جهاز المتوازي ، وكذلك الفرق بين استخدام عرض النموذج الحركي والأسلوب المتبع في تعلم حركة الوقوف على الكتفين على جهاز المتوازي .

اجري البحث على عينة من طلاب الصف الثاني لكلية التربية الرياضية / جامعة الانبار للعام الدراسي ٢٠٠٩_٢٠١٠ ، والبالغ عددهم (١٦) طالبا قسموا إلى مجموعتين بواقع (٨) طلاب لكل مجموعة . إذ تم تطبيق عرض النموذج الحركي على المجموعة التجريبية ، فيما طبقت المجموعة الضابطة الأسلوب المتبع .

استمر تطبيق عرض النموذج الحركي على المجموعة التجريبية ضمن الجزء التطبيقي للوحدة التعليمية الأسبوعية فقط وبواقع وحدتين تعليميتين أسبوعيا للمدة من ٢٠١٠/٣/٨ ولغاية يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٠/٣/٢٤ . وقد توصل الباحثان إلى أن كل من عرض النموذج الحركي والأسلوب المتبع له تأثير معنوي في تعلم حركة الوقوف على الكتفين ، ولكن كان لعرض النموذج الحركي التأثير الأكبر في تعلم هذه الحركة . ويعزو الباحثان هذا إلى أن عرض النموذج الحركي قد أعطى للمتعلم فكرة أوسع وأشمل وأدق للحركة المطلوب أدائها . وفي ضوء ما تقدم يوصي الباحثان على ضرورة استخدام عرض النموذج الحركي في تعلم حركات الجمناستك وعلى الأجهزة المختلفة .

Use the kinetic model in learning movement stand on the shoulders on a parallel artistic men Gymnastic

Prof. Dr. Khalil Ibrahim Suleiman

Assistant and Lecture. URAs Kasim

To seek to identify the impact of the display form of motor learning movement stand on the shoulders on a parallel, as well as the difference between using the model view and kinesthetic method learning movement stand on the shoulders on a parallel. The search was conducted on a sample of second grade students of the Faculty of physical education/University of Al 2009_2010 school year numbering (16) students split into two groups (8) students per group. Having been applied kinetic model view on pilot group, with applied control subjects method. Continued kinetic form view on the pilot group within the applied education unit only with two educational weekly weekly for the duration of 8/3/2010 until Tuesday, 24 March 2010. Researchers have found that both the form and manner as a moral influence learning movement stand on the shoulders, but it was to display the form the greatest influence in learn kinesthetic. researchers attribute this to display the form the Nom gave a broader and more comprehensive learner idea and more precise movement required performance. In the light of the foregoing recommends researchers need to use the kinetic model in learning and Gymnastic movements different devices.

١ _ التعريف بالبحث :-

١ _ المقدمة وأهمية البحث :-

إن الوصول بالمستويات الرياضية العليا يعد الهدف الأساس لمختلف الأنشطة الرياضية خصوصاً بعد التطور العلمي الكبير الذي شهده المجال الرياضي . وتعد لعبة الجمناستك من الألعاب الرياضية التي نالتها عجلة التطور، حيث تطورت حركاتها بشكل كبير مما دفع المختصين إلى استخدام أفضل الأساليب والوسائل التعليمية الحديثة والمتطورة للوصول إلى الأداء الأمثل للحركات .

وتعد الوسائل التعليمية واحدة من المفاهيم التعليمية المستخدمة في التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، لما لها من دور هام وفعال في عملية تعلم الحركات والمهارات الرياضية المختلفة ، فهي تساعد المدرب أو المدرس على الاستثمار الجيد للجهد والوقت ، وكذلك تساعد المتعلم على بناء تصور حركي ايجابي للمهارة الحركية ، وتعمل أيضاً على مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين .

ولقد تعددت الوسائل والأساليب التعليمية التي تساعد المدرس أو المدرب لتصحيح الأخطاء التي يقع فيها المتعلم عند أداء حركات الجمناستك المختلفة ، وذلك كون أن حركات الجمناستك تعتبر من المهارات المغلقة التي تعتمد في تقييمها على نتيجة الأداء ، وبالتالي فإنها تحتاج إلى عمليات تصحيح متواصلة للأخطاء منذ بداية عملية تعلم الحركة وصولاً إلى عملية إتقانها. ومن أهم هذه الوسائل والأساليب هي التغذية الراجعة ، حيث إن التغذية الراجعة تعد من أهم المواضيع التي استعان بها مدربي ومدربي لعبة الجمناستك فهي " تعني جميع المعلومات التي يمكن أن يحصل عليها المتعلم ومن مصادر مختلفة سواء كانت داخلية أو خارجية أو كليهما معاً قبل الأداء الحركي أو في أثناءه أو بعده ، والهدف منها تعديل الاستجابات الحركية وصولاً إلى الاستجابة الأمثل " (١) .

(١) ناهده عبد زيد الدليمي ؛ أساسيات في التعلم الحركي : العراق ، النجف ، دار الضياء للطباعة والتصميم، ٢٠٠٨ ، ص ٨٨ .

لذا تكمن أهمية البحث في استخدام عرض النموذج الحركي كوسيلة من وسائل التغذية الراجعة ، من خلال مشاهدة نموذج حركي مثالي للأداء وذلك لإعطاء فرصة للمتعم لتصحیح أخطائه ولتعرف على نقاط الضعف والقوة في أدائه وصولاً إلى الأداء الحركي الأمثل . لذا ارتأى الباحثان استخدام عرض النموذج الحركي في تعلم حركة الوقوف على الكتفين لجهاز المتوازي للرجال.

١-٢ مشكلة البحث :-

إن استخدام الوسائل التعليمية في عملية التعلم يساعد في تطوير وتسريع تعلم المهارة أو الحركة ، وهذا يعني أن الممارسة وحدها لا تعطي دائماً نتائج إيجابية في عملية التعلم ، ولكن يجب أن تكون الممارسة مصحوبة بعمليات تصحيح للأخطاء التي يقع فيها المتعلم أثناء الأداء ، لذلك ومن خلال تجربة الباحثين كمدربي ومدرسي للعبة الجمناستك لاحظنا قلة استخدام الوسائل التعليمية المساعدة في تعلم حركات الجمناستك ، لذلك أراد الباحثان استخدام وسيلة حديثة من وسائل التغذية الراجعة وهي عرض النموذج الحركي يتعرف المتعلم من خلالها على أخطائه ونواحي الضعف في أدائه ويحاول تصحيحها من خلال مشاهدة الأداء الحركي الأمثل من قبل لاعبين على مستويات عالية من الأداء ، مما يؤدي إلى رفع مستوى الأداء لدى المتعلم .

١-٣ هدفاً للبحث :-

يهدف البحث إلى التعرف على :

- تأثير عرض النموذج الحركي والأسلوب المتبع في تعلم حركة الوقوف على الكتفين لجهاز المتوازي للرجال .

- الفرق بين استخدام عرض النموذج الحركي والأسلوب المتبع في تعلم حركة الوقوف على الكتفين لجهاز المتوازي .

١-٤ فرضاً للبحث :

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في تعلم حركة الوقوف على الكتفين بين نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي .

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في تعلم حركة الوقوف على الكتفين في نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي .

١-٥ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : طلاب الصف الثاني لكلية التربية الرياضية _ جامعة الانبار للعام الدراسي ٢٠٠٩_٢٠١٠ .

١-٢-٥ المجال المكاني : القاعة الرياضية لكلية التربية الرياضية في جامعة الانبار .

١-٣-٥ المجال الزمني : ١٨ - ١١ - ٢٠٠٩ إلى ١٥ - ٥ - ٢٠١٠

٢- الدراسات النظرية والمثابفة :-

٢-١ الدراسات النظرية :-

٢-١-١ مفهوم التغذية الراجعة :-

تعد التغذية الراجعة من المواضيع المهمة في عملية التعلم الحركي ، فهي تعمل على تصحيح وتعديل المسار الحركي للمتعلم ، من خلال تزويده بالمعلومات الصحيحة والضرورية للأداء الحركي ، وذلك بغية الوصول إلى الأداء الحركي المثالي .وتظهر أهمية التغذية الراجعة جليا عند تعليم المبتدئين وذلك " عند تعلمهم مهارة جديدة وخاصة التغذية الراجعة الخارجية ، لان المبتدئ يواجه صعوبة في أدائه لأي مهارة حركية . لذا فان طرائق التدريس الحديثة تهدف إلى استغلال جميع حواس الفرد في التعلم من خلال تزويده بالمعلومات الناتجة عن أدائه وبالتالي تصحيح الأخطاء والوصول إلى الطريق الصحيح"^(١) .

" هي المعلومات التي تعطى للمتعلم عن الانجاز في محاولة لتعلم المهارة التي توضح دقة الحركة خلال الاستجابة أو بعدها أو كليهما"^(٢) .

(١) محمد إبراهيم شحاتة ؛ دليل الجميز الحديث : الإسكندرية ، مطبعة التوني ، ١٩٩٢ ، ص٢٤٨ .

(٢) ناهده عبد زيد الدليمي ؛ مصدر سبق ذكره ، ص٨٧ .

يعرفها (يعرب خيون) بأنها " المعلومات التي يحصل عليها المتعلم والتي من دونها لا يكون هناك تعلم من الناحية التطبيقية " (١) .

٢-١-١-١ تصنيف التغذية الراجعة على أساس مبدأ الحواس .

هناك عدة أنواع وأشكال للتغذية الراجعة ويمكن تصنيفها اعتمادا على مبدأ الحواس إلى : (٢)

١- تغذية راجعة سمعية : تعني تلقي اللاعب أو المتعلم المعلومات عن طريق السمع .

٢- تغذية راجعة بصرية : تعني تلقي اللاعب أو المتعلم المعلومات عن طريق حاسة البصر (النظر) .

٣- تغذية راجعة سمعية بصرية (مختلطة) : تعني تلقي اللاعب أو المتعلم المعلومات عن طريق حاستي (السمع ، البصر) .

٢-١-٢ عرض النموذج :

إن أسلوب عرض النموذج الحركي واستخدامه في تعليم المهارات والحركات الرياضية يعد من الأساليب المهمة التي تؤدي إلى تسريع وتطوير عملية التعلم ، خصوصا إذا كان المتعلم مبتدى وليس لديه أي خبرة سابقة عن الواجب الحركي المطلوب أدائه ، لذا على المدرب أو المدرس عند تعليم المبتدئين لحركات الجمناستك القيام بالشرح الجيد للمهارة أو الحركة وربطها بعد ذلك بنموذج حركي جيد للأداء يعزز ويطور المعلومات التي يتلقاها المتعلم ، مما يؤدي بالمتعلم إلى رسم صورة واضحة وصحيحة للأداء الحركي تساعده على تعلم الحركة بأسرع وقت وأقل جهد خاصة وان "مشاهدة نموذج للمهارة الجديدة من خلال حاسة البصر تسهم إضعاف ما تقدمه حاسة السمع في تكوين البرنامج الحركي لهذه المهارة لدى اللاعبين . لذا فان النموذج يعتبر من أهم المساعدات في تكوين الخطة

(١) يعرب خيون ؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق : بغداد ، مكتب الصخرة للطباعة ، ٢٠٠٢ ، ص ٩٢ .

(٢) ناهده عبد زيد الدليمي ؛ مصدر سبق ذكره ، ص ٨٧ .

العقلية لتعلم اللاعبين للمهارة الجديدة ، حيث يعمل النموذج على انطباع الأداء الحركي في الذهن "(1) .

٢-١-٣ مواصفات جهاز المتوازي :

يعد جهاز المتوازي من أجهزة الجمناستيك المهمة ، وذلك لما يحتويه هذا الجهاز من حركات تتميز بالصعوبة لكونها تحتاج إلى قوة وتركيز كبيرين من المتعلم عند أدائها . ويتكون جهاز المتوازي من عارضتين متساويتين بالطول ومتوازيتين " ارتفاع العارضتين عن الأرض من (١٦٠ سم إلى ١٧٠ سم) والمسافة بين القائم الأمامي والخلفي (٢٣٠ سم) والمسافة بين العارضتين من الداخل من (٤٢ سم إلى ٤٨ سم) وطول البار (العارضة) (٣٥٠ سم) ويكون مقطع العارضة ببيضاوي الشكل ومساحته قدرها (٤١ × ٥١ ملم)"(2) .

٢-١-٤ النواحي الفنية لحركة الوقوف على الكتفين :

تعد حركة الوقوف على الكتفين من الحركات التحضيرية لحركة أخرى متبوعة على جهاز المتوازي ، وهي من الحركات الصعبة خصوصا لدى المبتدئين ، حيث تتطلب منه أن تكون لديه قوة ارتكاز عالية إضافة إلى الاحتفاظ بالتوازن ، ويمكن أن تؤدي هذه الحركة من المرجحة أو من الجلوس فتحا على جهاز المتوازي، ويمكن وصف أداء هذه الحركة بالشكل التالي " يمسك العارضتان باليدين قرب الفخذين ثم يميل الجذع للإمام لوضع الكتفين على العارضتين مع نشر المرفقين جانبا ورفع مركز ثقل الجسم فوق قاعدة الارتكاز ورفع الرجلين للأعلى ليشكل الجسم خطا مستقيما من أمشاط القدمين إلى أراس . ونشر المرفقين جانبا من الأمور الأساسية والضرورية في حركة الوقوف على الكتفين لان عدم تطبيق ذلك يؤدي إلى دخول الكتفين بين العارضتين مما يؤدي إلى السقوط وعدم أداء الحركة بصورة جيدة . ورفع أراس كثيرا إلى الأمام يؤدي إلى تقوس بالظهر مما

(1) مفتي إبراهيم حماد ؛ المهارات الرياضية (أسس التعلم والتدريب والدليل المصور) : ط١ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٢ ، ص٥١ .

(2) شيماء عبد مطر ، يعقوب يوسف زهرة ؛ المبادئ الأساسية لتعلم المهارات الحركية في الجمناستيك الفني ، ط١ ، بغداد ، مكتب

يجعل مركز ثقل الجسم يتحرك من مكانه ومندفعا للإمام وبهذا تضعف القبضتان ويسقط الجسم والعكس إذا كان به انحناء^(١) .

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

٣-١ منهج البحث :

يعتمد اختيار منهج البحث على طبيعة المشكلة المراد دراستها ، وقد تم اختيار المنهج التجريبي لأنه ((اقرب مناهج البحوث لحل المشكلات بالطريقة العلمية فهو محاولة للتحكم في جميع المتغيرات والعوامل الأساسية باستثناء متغير واحد ، حيث يقوم الباحث بتطويعه أو تغييره بهدف تحديد وقياس تأثيره العلمي))^(٢) .

وقد استخدم الباحثان تصميم المجموعتين المتكافئتين الأولى تجريبية والثانية ضابطة . ذات الاختبارين القبلي والبعدي .

٣-٢ مجتمع البحث وعينته :

تم اختيار مجتمع البحث بطريقة عمدية تمثلت في طلاب الصف الثاني لكلية التربية الرياضية في جامعة الانبار للعام الدراسي ٢٠٠٨ _ ٢٠٠٩ والبالغ عددهم (٧٥) طالبا . أما عينة البحث فقد تكونت من (١٦) طالب يمثلون نسبة (٢١%) من مجتمع البحث من شعبتي (أ) و (ب) تم اختيارهم عشوائيا وبطريقة القرعة بعد استبعاد الطلاب الراسبين والممارسين للعبة الجمناستك والمتغيبين عن حضور الاختبارات ، قسموا إلى مجموعتين متساويتين ، مجموعة تجريبية وعددها (٨) طلاب من شعبة (أ) تستخدم عرض النموذج الحركي ، ومجموعة ضابطة وعددها (٨) طلاب من شعبة (ب) تستخدم الأسلوب المتبع .

٣-٣ وسائل جمع المعلومات : - أما أدوات البحث :

- المصادر العربية . - جهاز المتوازي

- استمارة استبيان لتقويم الأداء . - بسط أسفنجية

- اختبارات وقياس . - آلة تصوير نوع Sony

- الملاحظة والتجريب . - شريط قياس متري

(١) شيماء عبد مطر ؛ يعقوب يوسف زهرة : المصدر السابق ، ٢٠٠٩ ، ص ١٣٩

(٢) نوري إبراهيم الشوك ، رافع صالح فتحي الكبيسي ؛ دليل البحوث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية : جامعة بغداد ، ٢٠٠٤ ، ص ٥٨ .

٣-٤ إجراءات البحث الميدانية :-

٣-٤-١ التصوير الفديوي القبلي :-

قام الباحثان بإعطاء وحدة تعليمية قبل إجراء التصوير ، وذلك يوم الثلاثاء الموافق ٣_٣_٢٠١٠ لغرض تعريف الطلاب بالحركة المطلوبة . بعد ذلك قام الباحثان بإجراء التصوير الفديوي القبلي لعينة البحث في يوم الأربعاء الموافق ٤_٣_٢٠١٠ للحركة المستخدمة في البحث .

وللتعرف على مستوى الطلاب تم عرض الفلم على مجموعة من المختصين والخبراء* لوضع تقويم الأداء الحركي وباستمارات خاصة (ملحق رقم ١) وتم التصوير باستخدام كامرة نوع Sony مثبتة على ارتفاع ١٨٠سم وعلى بعد ٥م من جهاز المتوازي ، وقد اجري التصوير بشكل جانبي ، وذلك لان إمكانية ملاحظة الأخطاء تكون اكبر من الأوضاع الأخرى.

٣-٤-٢ تجربة البحث الرئيسية :-

بعد إجراء التصوير الفديوي القبلي للحركة قام الباحثان بتنفيذ أسلوب عرض النموذج الحركي ، إذ بلغ عدد الوحدات التعليمية للحركة (٦) وحدات وبمعدل وحدتين تعليميتين في الأسبوع وبزمن مقداره (٩٠) دقيقة للوحدة التعليمية الواحدة ولكلتا المجموعتين . وقد تم تحديد الوحدات تبعا لخطة المنهج التعليمي الموضوع والمعتمد للمرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية لمادة الجمناستك مع إدخال عرض النموذج الحركي للمجموعة التجريبية في الجزء التطبيقي من الوحدة فقط . وبزمن مقداره (٥٠) دقيقة من الوحدة التعليمية . أما بخصوص المجموعة الضابطة فقد استخدمت الأسلوب المتبع من قبل مدرس المادة وهو الأسلوب المختلط بين الطريقة الجزئية والكلية . بعدها تم تنفيذ تجربة البحث الرئيسية من قبل مدرس المادة وبملاحظة مباشرة من الباحثين وذلك يوم الأحد الموافق ٨/٣/٢٠١٠ ولغاية يوم الثلاثاء الموافق ٢٤/٣/٢٠١٠ وكما يأتي .

* أ.م.د سندس محمد سعيد
م.م عارف عبد الجبار
م.م مناف ماجد حسن

تعلم حركي
مدرس مادة الجمناستك
لاعب منتخب المحافظة بالجمناستك

كلية التربية الرياضية/جامعة الانبار
كلية التربية الرياضية/جامعة الانبار
كلية التربية الرياضية / جامعة الانبار

- يقوم مدرس المادة بعرض الهدف التعليمي وشرح الحركة بشكل مفصل
- في الجزء التطبيقي من الوحدة التعليمية يبدأ تطبيق عرض النموذج الحركي ،
حيث يقوم مدرس المادة بعرض الحركة باستخدام نموذج جيد للأداء وهم ثلاث
طلاب من المرحلة الثالثة لكلية التربية الرياضية في جامعة الانبار وهم من لاعبي
منتخب الكلية بالجمناستك ، يقوموا بأداء الحركة أمام الطلاب ولعدة مرات ولمدة
(١٠) دقائق حتى يتسنى للطلاب الانتباه والتركيز على الحركة ومعرفة تفاصيلها ،
بعد ذلك يقوم الطلاب بأداء الحركة وبمساعدة مدرس المادة ، بعد ذلك وبعد قيام
الطلاب لمجموعة من المحاولات يقدم النموذج الحركي مرة أخرى وذلك للمقارنة
بين ما تم وما يجب إن يتم ، ويكون التركيز في هذا الجزء التقليل قدر الإمكان من
الأخطاء التي يقع بها الطلاب .

- في نهاية الأسبوع الأول وبعد وحدتين تعليميتين ، تم إجراء اختبار تشخيصي
أول الهدف منه الوقوف على مستوى الطلاب وتقسيمهم وفق مستوياتهم ووفق
الأخطاء المشتركة فيما بينهم بغية تقديم التغذية الراجعة والتصحيح وصولاً إلى
الأداء الأمثل .

- بعد انتهاء الأسبوع الثاني اجري اختبار تشخيصي ثاني . وذلك بهدف استخدام
الطلاب الجيدين والذين وصلوا إلى درجة عالية في الأداء كنموذج حركي للمساعدة
في زيادة تعلم الطلاب المتأخرين في التعلم ، وذلك من خلال إعادة شاملة للحركة
مع إجراء التصحيح الأزم لذلك .

- في نهاية الأسبوع الثالث وبعد إكمال متطلبات تعلم الحركة وفق الزمن المحدد ،
بعد ذلك يجري الاختبار الفديوي ألبعدي لتلك الحركة .

٣-٤-٣ التصوير الفديوي ألبعدي :

اجري التصوير الفديوي ألبعدي في نهاية تعلم الحركة ولكلى المجموعتين

الضابطة والتجريبية وذلك يوم الأحد الموافق ٢٩/٣/٢٠١٠ .

٣-٥ الوسائل الإحصائية: (١)

١- الوسط الحسابي $s = \frac{\text{مج س}}{n}$ (١)

٢- الانحراف المعياري $\sigma = \sqrt{\frac{\text{مج س} - \frac{(\text{مج س})^2}{n}}{n-1}}$ (2)

٣- اختبار (ت) للعينات غير المترابطة متساوية العدد

..... (٣) $t = \frac{\frac{\bar{x}_2}{s_2} - \frac{\bar{x}_1}{s_1}}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2}}}$

٤- اختبار (ت) للعينات المترابطة متساوية العدد

..... (٤) $t = \frac{\bar{c}_f}{\frac{\sigma_c}{\sqrt{n}}}$

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

٤-١ عرض النتائج وتحليلها :

٤-١-١ عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لحركة الوقوف على الكتفين

للمجموعة الضابطة وتحليلها :

(١) علي الفرطوسي ؛ مبادئ الطرق الإحصائية في التربوي الرياضية : بغداد ، مطبعة المهيم ، ٢٠٠٧ ، ص ٤٥ ص ٦٧ ، ص ١٠٥ ،

جدول (١)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري وفرق الأوساط والانحراف المعياري
للفروق وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي
للمجموعة الضابطة لحركة الوقوف على الأكتاف .

دلالة الفروق	قيمة ت المحسوبة	± ع ف	ف̄	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	الحركة
				± ع	س	± ع	س		
معنوي	٢,٣٩	٠,٣٧	٢,٦٩	٠,٦٠	٦,٠٥	٠,٤٨	٣,٥ ٥	درجة	الوقوف ف على الأكتاف

*قيمة (ت) الجدولية (٣٦,٢) أمام درجة حرية (٨-١=٧) ومستوى دلالة (٠,٥,٠)

يتضح من الجدول (١) الخاص بنتائج الاختبارين القبلي والبعدي لحركة
الوقوف على الكتفين للمجموعة الضابطة . أن قيمة الوسط الحسابي في الاختبار
القبلي (٥٥,٣) وبانحراف معياري مقداره (٤٨,٠) ، فيما كانت قيمة الوسط
الحسابي للاختبار البعدي (٠٥,٦) وبانحراف معياري مقداره (٦٠,٠) ، وبلغت
قيمة فرق الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي (٦٩,٢) وبانحراف
معياري مقداره (٣٧,٠) ، فيما بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٣٩,٢) وهي أكبر من
قيمة (ت) الجدولية (٣٦,٢) عند مستوى دلالة (٠,٥,٠) وأمام درجة حرية
(٨-١=٧) لذا فإن الفرق معنوي لصالح الاختبار البعدي .

٤-١ عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لحركة الوقوف على الكتفين
للمجموعة التجريبية وتحليلها .

جدول (٢)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري وفرق الأوساط والانحراف المعياري للفروق
وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى
للمجموعة التجريبية لحركة الوقوف على الكتفين .

الحركة	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		قيمة ت المحسوبة	دلالة الفروق
		س	ع ±	س	ع ±		
الوقوف على الأكتاف	درجة	٣،٧٤	٠،٨٣	٧،١	٠،٨٠	٣،٣٥	٠،٣٦
معنوي						٣،٢٩	

*قيمة (ت) أجدوليه (٣٦،٢) تحت درجة حرية (٨ - ١ = ٧) ومستوى دلالة (٠،٥،٠)

يتضح من الجدول (٢) الخاص بنتائج الاختبارين القبلي والبعدى لحركة الوقوف على الكتفين للمجموعة التجريبية . أن قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (٧٤،٣) وبانحراف معياري مقداره (٨٣،٠) ، فيما كانت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدى (١،٧) وبانحراف معياري مقداره (٨٠،٠) ، وبلغت قيمة فرق الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدى (٣٥،٣) وبانحراف معياري مقداره (٣٦،٠) ، فيما بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢٩،٣) وهي أكبر من قيمة (ت) أجدوليه (٣٦،٢) عند مستوى دلالة (٠،٥،٠) وأمام درجة حرية (٨ - ١ = ٧) ، لذا فإن الفرق معنوي لصالح الاختبار البعدى .

٤-١-٣ عرض نتائج الاختبار البعدى للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها

جدول (٣)

قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبار البعدي لحركة الوقوف على الكتفين

دلالة الفروق	قيمة (ت) الجدوليه	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	الحركة
			ع ₊	س	ع ₊	س		
معنوي	٢,١٤	٢,٨٣	٠,٨٠	٧,١	٠,٦٠	٦,٠٥	درجة	الوقوف على الكتفين

*قيمة (ت) الجدوليه (١٤,٢) تحت درجة حرية (١٤ = ٢-٨+٨) ومستوى دلالة (٠,٥,٠)

يتضح من الجدول (٣) الخاص بقيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ولجدوليه ودلالة الفروق بين نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في أداء حركة الوقوف على الكتفين في الاختبار البعدي . أن قيمة الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (٠,٥,٦) وبانحراف معياري مقداره (٦,٠,٠) ، فيما كانت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (١,٧) وبانحراف معياري مقداره (٨,٠,٠) ، وللكشف عن حقيقة الفروق بين أداء المجموعتين الضابطة والتجريبية ، وجد أن قيمة (ت) المحسوبة (٨٣,٢) هي اكبر من قيمة (ت) الجدوليه (١٤,٢) أمام درجة حرية (١٤ = ٢-٨+٨) ومستوى دلالة (٠,٥,٠) ، وبهذا فالفرق معنوي لصالح المجموعة التجريبية .

٢-٤ مناقشة النتائج :

١-٢-٤ تأثير المنهج التعليمي لعرض النموذج الحركي والأسلوب المتبع في تعلم حركة الوقوف على الكتفين .

يتبين من الجدولين (١،٢) الخاصة بنتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الحركة قيد البحث ، أن هناك فروقا معنوية في التعلم ولكلتا المجموعتين ولصالح الاختبارات البعدية . ويعزو الباحثان ذلك إلى أن المنهج التعليمي وفق عرض النموذج الحركي والأسلوب المتبع لهما التأثير الواضح على عملية التعلم ، وذلك كون أن المناهج التعليمية تهدف دائما إلى تحسين وتطوير عملية التعلم ومستوى الأداء ، وان هذا التطور والتحسين في مستوى الأداء لم يأتي بالصدفة ولكن جاء نتيجة التمرين الذي يعد الأساس في الوصول بالمهارة إلى مراحل متقدمة ، إذ أن " التعلم لا يمكن أن يكون إلا عن طريق التمرين الذي يؤدي إلى تغيير نسبي وفي بعض الأحيان ثابت نسبيا " (١) ، ونشير هنا إلى انه كلما كانت المناهج التعليمية منتظمة وفعالة وذلك بالارتكاز على الأسس العلمية الصحيحة كلما سهل عملية الوصول إلى الأهداف الموضوعية لها .

٤-٢-٢ تأثير عرض النموذج الحركي في تعلم حركة الوقوف على الكتفين .

لقد أظهرت نتائج البحث وفقا للجدول (٣) أن هناك فروق معنوية في مستوى تعلم الحركة قيد البحث بين عرض النموذج الحركي والأسلوب المتبع ولصالح عرض النموذج الحركي . ويعزو الباحثان ذلك إلى أن عرض النموذج الحركي يمتاز بأنه يعطي المتعلم فكرة أوسع واشمل للحركة من خلال استخدام الوسيلة السمعية والبصرية في أن واحد ، وذلك بتزامن شرح الحركة بكل تفاصيلها مع عرض نموذج جيد للأداء ، كما وانه يعطي للمتعم كمية كبيرة من التغذية الراجعة التي تأتي مرة عن طريق المدرس ومرة عن طريق طلاب يتقنون الحركة بشكل جيد ومرة أخرى عن طريق الزملاء ، وهذه مجتمعة تكون اكبر مما يقدمه المدرس لوحده في الأسلوب المتبع ، سيما إذا اعتبرنا أن التغذية الراجعة " هي المتغير الأقوى والمسيطر على أداء المتعلم ، وانه لن يكون هناك تحسن بدون التغذية الراجعة " (٢)

(١) وجيه محجوب ؛ التعلم وجدولة التدريب : ط٢ ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ٢٠٠٠ ، ص ١٦٨ .

(٢) يعرب خيون ؛ مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠٢ ، ص ٩١ .

كما أن عرض المهارة الحركية من قبل مدرس المادة فقط لا تمكن المتعلم من تحديد صورة واضحة وشاملة للحركة " إذ انه لا يستطيع أن يدرك ويستوعب جميع تفاصيلها الفنية والشكلية لأنها تمر من أمامه بصورة سريعة وخاطفة وكلما عرضت أمامه مرة أخرى ازدادت معارفه لتفاصيل المهارة الحركية" (١)

ويرى الباحثان أن عرض النموذج الحركي يزيد من حماس الطلاب ويؤثر في دافعيتهم نحو المشاركة الايجابية ، الأمر الذي سيولد شعورا بالمسؤولية تجاه عملية التعلم ، فضلا عن مشاركة اكبر عدد ممكن من الحواس في عمليات التصحيح والتعلم مع توفر فرصة لعمليات المقارنة بين ما تم وما يجب إن يتم عند تكرار الأداء وصولا إلى الاستجابات الصحيحة .

٥- الاستنتاجات والتوصيات :

٥-١ الاستنتاجات :

في ضوء نتائج البحث المستخلصة وإجراءاته توصل الباحثان إلى الاستنتاجات الآتية :

- عرض النموذج الحركي والأسلوب المتبع هما فعالان في تعلم المبتدئين الأداء الفني لحركة الوقوف على الكتفين على جهاز المتوازي الفني للرجال .

- تفوق عرض النموذج الحركي على الأسلوب المتبع في تعلم حركة الوقوف على الكتفين على جهاز المتوازي الفني للرجال

٥-٢ التوصيات :

في ضوء نتائج البحث والاستنتاجات التي تم التوصل إليها يوصي الباحثان بما يأتي :

- اعتماد عرض النموذج الحركي عند تعلم حركات الجمناستك المختلفة وعلى جميع الأجهزة ضمن المنهج الدراسي لكليات التربية الرياضية وأقسامها .

- إجراء بحوث ودراسات أخرى مشابهة وعلى فعاليات أخرى (فردية أو جماعية) .

(١) شيماء عبد مطر ، يعقوب يوسف زهرة ؛ مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠٩ ، ص ٢٩ .

المصادر

- شيماء يوسف مطر ، يعقوب يوسف زهرة ؛ المبادئ الأساسية لتعلم المهارات الحركية في الجمناستيك الفني ، ط ١ ، بغداد ، مكتبة النور ، ٢٠٠٩ .
- علي الفرطوسي ؛ مبادئ الطرق الإحصائية في التربية الرياضية : بغداد ، مطبعة المهيمن ، ٢٠٠٧ .
- محمد إبراهيم شحاتة ؛ دليل الجمباز الحديث : الإسكندرية ، مطبعة التوني ، ١٩٩٢ .
- مفتي إبراهيم حماد ؛ المهارات الرياضية (أسس التعلم والتدريب المصور) : ط ١ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٢ .
- ناهده عبد زيد الدليمي ؛ أساسيات في التعلم الحركي : العراق ، النجف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، ٢٠٠٨ .
- نوري إبراهيم الشوك ، رافع صالح فتحي الكبيسي ؛ دليل البحوث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية : جامعة بغداد ، ٢٠٠٤ .
- وجيه محجوب ؛ التعلم وجدولة التدريب : ط ٢ ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ٢٠٠٠ .
- يعرب خيون ؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق : بغداد ، مكتبة الصخرة للطباعة ، ٢٠٠٢ .

ملحق رقم (١)

((استمارة تقويم الاختبارات القبليّة والبعدية لعينة البحث))

اسم الخبير :
اللقب العلمي :
الاختصاص :
التاريخ :
التوقيع :

درجة تقويم أداء حركة الوقوف على الكتفين على جهاز المتوازي		تسلسل الطالب
الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	
		١
		٢
		٣
		٤
		٥
		٦
		٧
		٨
		٩
		١٠
		١١
		١٢
		١٣
		١٤
		١٥
		١٦

تأثير تمارين المطاولة الاوكسجينية طويلة الأمد في حجم الضربة القلبية

S.V لعدائي المسافات الطويلة

أ.م.د عباس فاضل جابر

١ - التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

تعد تمارين المطاولة الاوكسجينية طويلة الأمد من أفضل التمارين الرياضية التطوير وتحسين كفاءة القلب الإنتاجية خلال المجهود الرياضي الذي يتميز بطول فترته وسعة أدائه ولان عضلة القلب هي محور الجهاز الدوري التنفسي وهي الأساس في استمرار العمل البدني الطويل الأمد كان لزاما علينا كباحثين إن نشخص أهم ما يميز النتاج القلبي C.O.P وهو حجم الضربة S.V وعدد ضربات القلب في الدقيقة H.R يعد القلب مركز الحياة ومكانته العتيدة ونبضه هو مؤشر لبقء الإنسان علة قيد الحياة أو مغادرتها عندما يتوقف نبضه حيث لأعمل يمكن إن يتم بباقي الأجهزة الفسلجية عندها ترافقه بالمغادرة إلى حيث الراحة البدنية ...ونحن اخاصنيو علوم الرياضة نشارك زملائنا الأطباء دائما في دراسة القلب ولكن الاختلاف هنا هو في إننا نحاول أن ندرس الكفاءة الوظيفية للقلب وانجازاته القياسية فسيولوجيا وبدنيا مستعينين دائما باساتذتنا الأطباء في تشخيص واختبار وتثبيت نتائج القلب الرياضي وهذا ليس من اختصاصهم الدقيق كما كان يقول لنا أخصائي القلب الدكتور عمر خضر الكبيسي حيث كان عملهم ينصب في معالجة قلب مريض H.A أو شريان متصلب ومسدود ...C.H.D على أي حال بدنا بتلك المقدمة لكي نحدد ماهي علاقة الرياضة متمثلة بتمارين الرياضات الهوائية أو الاوكسجينية بعضلة القلب .. علما كل الأدلة الفسيولوجية تؤكد أن قلب الرياضي لا يتعرض لإمراض القلب بسبب كفاءة العالية ... وتتميز عضلة القلب ببعض الخصائص الفسيولوجية وهي اللاإرادية والاستشارية والتوصيل والانقباضية

ويؤثر نوع التدريب في تكيف عضلة القلب وبالتالي تتطور باتجاه التمرين ويجب أن نؤكد هنا إن كل التغيرات الفسيولوجية مرتبطة بتكرار الحمل البدني لعدة أسابيع ويطلق على هذه المتغيرات مصطلح التكيف **Adaptation** وفي الرياضة كل الانجازات الرياضية العالية تقع بشكل مباشر أو غير مباشر على التكيف الوظيفي لعضلة القلب ..

٢-١ مشكلة البحث

من المعروف أن القلب هو مصدر الطاقة المسببة لحركة الدم في الأوعية الدموية وهو يقوم بعمله كمضخة يأتي إليه الدم من جميع أجزاء الجسم لكي يقوم بدفعه خلال الأوعية الدموية مرة أخرى ولا يزال الكثير منا في التدريب الرياضي لا يعرف بالضبط كيف يمكن أن يقتن الدفع القلبي خلال الراحة ؟ ولأجل ذلك سنحاول تثبيت تأثير التمارين الاوكسجينية (تمارين المطاولة بالحمل المستمر) على حجم الضربة القلبية **S.V** من خلال معرفة الدفع القلبي **Cardic Out Put –C.O.P** خلال الراحة القصوى وخصوصا أن فترة الراحة لاتمثل أي انجاز رياضي والحقيقة الأكيدة أن النتاج القلبي هو تحصيل حاصل لتطور مستوى النبض (عدد ضربات القلب **H.R –Heart Rate**) ايجابيا نتيجة زيادة حجم الدم المدفوع من البطين الأيسر **Stroke Volume –S.V** خلال الضربة الواحدة **S.V** خلال وقت الراحة حيث نعني هنا بالتكيف **Adaptation** الوظيفي لعضلة القلب ونعني به أداء القلب باقتصادية عالية حيث يقلص عدد الانقباضات والانبساطات إلى رقم يصل إلى ٤٠ نبضة / دقيقة خلال الراحة يصاحبها ارتفاع في إنتاجية حجم الضربة القلبية **S.V** وقد لانتمكن رقميا من تمييز الدفع القلبي بين رياضي وآخر لان الرقم يكون متقارب أو متشابه إلى حد كبير ويكون محصور بين (٥-٦) لتر / دقيقة خلال الراحة ولكن تكون الفروقات عادة بمكونات الدفع القلبي من ناحية النبض وحجم الضربة .. من هنا حاول الباحثون اخذ عينة من العدائين المسافات الطويلة المنفذ عليهم برامج تدريبية طويلة الأمد تتضمن جرعات تدريبية اوكسجينية وملاحظة مدى الاستجابات **Responses** والتكيف للعضلة القلبية نتيجة اخذ هذه المفردات التدريبية المقننة على حجم الضربة القلبية باعتبارها محور عمل القلب الأساسية.

٣-١ هدف البحث

معرفة تأثير التمارين الاوكسجينية طويلة الأمد على حجم الضربة القلبية S.V خلال الراحة لعُدائي المسافات الطويلة .

٤-١ فرض البحث

يفترض الباحث أن للتمارين الاوكسجينية طويلة الأمد تأثير ايجابي في حجم الضربة القلبية S.V خلال الراحة .

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري : ٨ من عدائي المسافات الطويلة المصنفين و ٨ من غير العدائين.

١-٥-٢ المجال الزماني : من ١/١١/٢٠٠٦ ولغاية ٢٠/٢/٢٠٠٧

١-٥-٣ المجال المكاني : الجادرية / مركز تدريب العدائين . مركز فحص القلب .

٦-١ تحديد المصطلحات

تمارين المطاولة الاوكسجينية : تمارين مطاولة تمتاز بشدة متوسطة مع حجم كبير و تعتمد بشكل كلي على النظام الاوكسجيني الطويل الوقت في الحصول على الطاقة .

حجم الضربة القلبية S.V وهو كمية الدم التي يضخها القلب في كل انقباضه واحدة ويقاس بالمليتر ويقصد بع الدم المدفوع من البطن الأيسر ويتراوح الدفع القلبي المدفوع خلال الراحة عند الإنسان العادي ٦٠-٨٠ مليلتر في كل ضربة .

٢ - الدراسات النظرية والمشابهة

١-٢ القلب والتدريب الرياضي

تعتبر مشكلة القلب الرياضي حتى الآن من المشاكل الهامة في مجال الطب الرياضي الحديث نظرا لما يلاحظ في السنوات العشرة الأخيرة من زيادة كبيرة في حمل التدريب الرياضي لتنمية الكفاءات الوظيفية للجهاز الدوري للرياضيين لأهمية الدور الحيوي الذي يقوم به هذا الجهاز في نقل الأوكسجين إلى الأنسجة وبناء على

ذلك فان ان إنتاجية القلب لايمكن ان تزيد من (٥-٦) لتر -دقيقة ولذا فان عدم النمو الكافي لحجم ووظيفة القلب يمكن ان يكون له تأثيرا سلبيا على الكفاية الرياضية خاصة لبعض أنشطة التحميل حيث يعتبر التدريب في هذه الأنشطة هو تدريب القلب وقد لاحظ ظاهرة القلب الرياضي منذ القرن الماضي العالم هنشن ١٨٩٩ حيث لاحظ ان الرياضيين المدربين لديهم زيادة في مقاييس القلب ومنذ ذلك تطورت طرق قياسات حجم القلب ويبقى مصطلح الإعداد الرياضية **athletic conducting** مرافق للكفاءة الوظيفية لعضلة القلب.

٢-٢ أسباب زيادة حجم القلب الرياضي S.v

ترتبط زيادة حجم القلب بزيادة النشاط لحركي فكلما كان التكيف كبير أدى ذلك إلى زيادة حجم القلب ، وهنا تختلف الزيادة من حيث كمية الدم المدفوعة في تمارين المطاولة وقوة جدار العضلة القلبية في تمارين القوة المميزة بالسرعة وينمو حجم القلب بناء على :

١ - زيادة اتساع تجويف القلب: الاتساع الفسيولوجي لتجويف القلب له أهميته في زيادة إنتاجية الجهاز الدوري لدى الرياضيين أثناء العمل العضلي حيث يمكن تقسيم حجم الدم الموجود في البطن أثناء انبساط عضلة القلب إلى ثلاثة أجزاء تكون في مجموعها السعة الانبساطية للبطين وهي :

أ - حجم السيتول SYSTOL وهو الدم الذي يدفعه القلب مع كل ضربة من ضرباته

ب - حجم الدم الاحتياطي

ج- حجم الدم المتبقي ويشكل حجم الدم الاحتياطي وحجم الدم المتبقي (سعة البطين المتبقية) وهذا الدم يبقى في البطين بعد انقباض عضلة القلب ودفع الدم السيستولي.

٢ - زيادة حجم عضلة القلب .

٣ - الدمج بين زيادة اتساع تجويف القلب وزيادة حجم عضلته .

٣-٢ الدفع القلبي C.o.P. الرياضيين :

لايختلف حجم الدفع القلبي في الدقيقة لدى الرياضيين وغير الرياضيين إثناء الراحة سواء كان ذلك بالنسبة للرجال او السيدات ويتأثر حجم الدفع القلبي ببعض القياسات الانثربومترية كطول الجسم ووزنه ومسطح الجسم ويلاحظ زيادة الدفع القلبي لزيادة طول ووزن الجسم وكذلك مساحته السطحية وهناك عوامل كثيرة لها تأثيرها على الدفع القلبي فيما يلي بعضها:

١ - يزداد الدفع القلبي عند الرياضيين طوال القامة في وقت الراحة .

٢ - يتأثر الدفع القلبي بعمر الرياضي وينحصر قمة انجاز الدفع القلبي بين ١٧-٣٦ سنة .

٣ - يتأثر الدفع القلبي ببعض العوامل الفسيولوجية كمعدل ضربات القلب وحجم الضربة .

٤ - الدفع القلبي واوضاع الجسم المختلفة .

٥ - الدفع القلبي ودرجة حرارة البيئة والجسم .

٦ - الدفع القلبي والكفاءة البدنية .

٧ - الدفع القلبي والإعداد البدني للرياضيين .

٣-٢ Cardic Out Put الدفع القلبي

يعتمد الدفع القلبي على عاملين أساسيين هما :

١ - حجم الضربة s.v تعني به كمية الدم التي يدفعها القلب مع كل ضربة من ضرباته ويبلغ متوسط حجم الضربة stroke volume إثناء الراحة في وضع الوقوف للأشخاص العاديين (٨-٩) مليلتر ويقل عن تلك النسبة للإناث حيث يتراوح ما بين (٥٠-٧٠) مليلتر ويرتبط حجم الضربة أيضا بتجويف عضلة القلب وكلما كان حجم الضربة اكبر كلما كان معدل القلب اقل وهذا يفسر سبب انخفاض معدل القلب لدى اللاعبين المدربين تدريباً جيداً .

٢ - ضربات القلب H.R :

ويسمى معدل القلب Heart Rate وهو عدد ضربات القلب في الدقيقة الواحدة ويتحدد معدل القلب عن طريق إيقاع الاستشارة في العقدة الأذينية ويحسب معدل القلب عن طريق حساب معدل النبض الشرياني أو بواسطة عدد ضربات القلب على القفص الصدري عن طريق لسمع (عند الضلع الخامس من اليسار) حيث يرتبط معدل القلب أثناء الراحة بعدة عوامل منها (العمر ، الجنس ، إجهاد الجسم ، ظروف معيشة الإنسان) وعادة يتراوح معدل القلب لدى الأشخاص الأصحاء ما بين (٦٠-٧٠) ضربة / دقيقة ، ويزيد معدل القلب لدى الأطفال عنه لدى الكبار كما يزيد لدى الإناث عنه لدى الذكور ويقل معدل القلب لدى الأشخاص الذين يمارسون أعمال بدنية عن غيرهم من قليلي الحركة ...

ويتأثر مقدار الدفع القلبي بمساحة سطح الجسم لذا فان المقارنة بين الأشخاص في الدفع القلبي تتطلب استخدام ما يسمى دليل القلب Heart Index وهو عبارة عن ناتج قسمة حجم الدفع القلبي على سطح الجسم بالمتري المربع ، ويبلغ متوسط دليل القلب للبالغين ٢،٢-٣،٥ لتر/دقيقة/متر مربع، أي إن نصيب المتر المربع من سطح الجسم في الدقيقة الواحدة يتراوح ما بين (٢،٥-٣،٥ لتر دم) مع ذلك يعتمد الدفع القلبي على مقدار الدم الوريدي العائد إلى القلب من جميع أجزاء الجسم المختلفة فكلما زاد الدم العائد للقلب زاد الدفع القلبي وهذا ما يحدث أثناء النشاط الرياضي...ويمكن التعبير رياضيا عن العلاقة بين الدفع القلبي وحجم الضربة ومعدل القلب بالمعادلة التالية :

الدفع القلبي = حجم الضربة x عدد ضربات القلب بالدقيقة

$$H.R/M \quad X \quad S.V \quad = \quad \underline{C.O.P}$$

٣ - منهج البحث وإجراءاته الميدانية

٣- ١ منهج البحث المستخدم

استخدم الباحثون المنهج الوصفي لملائمته لحل مشكلة البحث .

٢-٣ عينة البحث

(٨) عداء مسافة طويلة (٥٠٠٠ متر، ١٠٠٠٠ متر، المارثون) و(٨) طلاب من كلية التربية الرياضية غير عدائين وبأعمار ٢٢ سنة وبمواصفات اثربومترية متشابهة من حيث الطول والوزن والمساحة السطحية .

٣-٣ أدوات البحث

١ - المراجع والمصادر العربية والأجنبية .

٢ - ساحات التدريب .

٣ - جهاز الدوبلر .

٤-٣ الاختبارات

نفذت الاختبارات الدوبلر على عينة البحث من قبل الطبيب خبير الدوبلر الدكتور ثروت بهجت وفي غرفة فحص الجهد على جهاز الركض الثابت T.M وبشدة جهد مقننة تعادل (٣ متر /ثانية) بزاوية ٢،٢ وخلال الفترة الواقعة بين نهاية شهر كانون الأول ٢٠٠٦ وشهر شباط ٢٠٠٧ على عدائي المسافات الطويلة المصنفين ويكون الفحص السريري خلال الراحة ومن وضع الاستلقاء على الظهر .. وتتضمن الفحوصات ما يلي :

١ - قياس حجم الضربة القلبية S.V خلال الراحة .

٢ - قياس حجم الضربة القلبية خلال بداية الجهد S.V.L نهاية الجهد، بعد مرور ١٨٠ ثانية من الركض على جهاز الركض الثابت .

٦-٣ الوسائل الإحصائية

- الوسط الحسابي .

- الانحراف المعياري .

- معادلة (ت) لقياس معنوية الفروق بين وسطين حسابيين غير مرتبطين .

٤- عرض ومناقشة النتائج وتحليلها

٤-١ عرض وتحليل ومناقشة اختبار حجم الضربة القلبية S.V خلال الراحة من خلال الجدول (١) ظهر اختبار حجم الضربة القلبية S.V خلال الراحة لمجموعة البحث (غير الرياضيين) بمعدل (٦٤,٦) مليلتر ضربة قلبية وبانحراف معياري (١٢,٦) مليلتر ضربة في حين ظهر نتيجة الاختبار مجموعة العدائين بمعدل (٨٧,٧) مليلتر ضربة وبانحراف معياري يساوي (٨,٥) مليلتر ضربة ولقياس معنوية الفروق بين الوسطين الحسابين استخدم الباحث اختبار (ت) لمعنوية الفروق حيث ظهرت قيمة (ت) المحتسبة بمقدار (٥,٥) بينما ظهرت قيمة (ت) الجدولية بمقدار (٢,٥٨) عند درجة حرية (١٥) وبمستوى دلالة تبلغ (٠,٠١) وهذا يدل على أن الفرق معنوي عال ولصالح المجموعة العدائين... ويعزو الباحثون سبب هذا التأثير المعنوي على تطور حجم الضربة القلبية إلى تأثير تمارين المطاولة طويلة الأمد التي يمارسها عدائو المسافات الطويلة عادة . والتي أدت إلى ارتفاع الدم المدفوع من البطن الأيسر خلال الضربة القلبية حيث تؤكد العديد من مصادر الطب الرياضي إن حالات تكيف كبيرة تحدث لضربات القلب خلال الراحة نتيجة التدريب المنتظم والمتمثل بالتمارين الهوائية (الأكسجينية) التي يمارسها عادة عدائو المسافات الطويلة.

جدول (١)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وحجم العينة وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية والدلالة الإحصائية لاختبار حجم الضربة القلبية S.V خلال الراحة للمجموعتين.

الدلالة	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحتسبة	مجموعة العدائين			مجموعة غير الرياضيين		
			ن	ع	س	ن	ع	س
معنوي عالي	2,58	5,6	8	8,5	87,7	8	12,6	64,6

٤-٢ عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار لحجم الضربة القلبية S.V

من خلال الجدول (٢) تبين إن حجم الضربة القلبية S.V بعد ستون دقيقة لعينة البحث في الاختبار كان بمقدار (٥١,٢٥)ملييلتر.ضربة وبانحراف معياري يساوي (١٣,٦) ملييلتر.ضربة في حين وجد حجم الضربة القلبية لمجموعة العدائين بمقدار (٧٩) مليايتتر .ضربة وبانحراف معياري يساوي (٩,٤) ملييلتر.ضربة ولقياس معنوية الفروق بين الوسطين الحسابين استخدم الباحث اختبار (ت) معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية حيث ظهرت قيمة(ت) المحتسبة بمقدار (٢,١) في حين ظهرت قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية ١٥ وبمستوى دلالة (٠,٠١) بمقدار (٢,٥٨) وهذا يدل على إن الفرق بين المجموعتين عشوائي ويرى الباحث ان كل عمليات التكيف القلبي تسير بشكل عكسي فكل تطور في النبض يصاحبه تطور في حجم الضربة القلبية بمعنى إن كلما انخفض معدل ضربات القلب خلال الراحة كلما ارتفع مقدار حجم الضربة القلبية وكل هذا يحدث بسبب تأثير البرامج التدريبية طويلة الأمد المنفذة على عدائو المسافات الطويلة وفي هذا الاختبار لم يظهر الفرق المعنوي دلالة على انجازات القلب لم تظهر إلا بعد ال ١٢٠ ثانية من الجهد البدني لان فعاليات العاب المطاولة تخضع دائما لوقت أدائي طويل نسبيا وهذا ما لم يحدث في هذا النوع من الاختبار.

جدول (٢)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وحجم العينة وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية والدلالة الإحصائية للاختبارين القبلي والبعدي لاختبار حجم الضربة القلبية و بعد ٦٠ ثانية .

الدلالة	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحتسبة	مجموعة العدائين			مجموعة غير الرياضيين		
			ن	ع	س	ن	ع	س
معنوي عالي	2,58	2,1	8	9,4	79	8	13,6	51,2

٣-٤ عرض وتحليل ومناقشة حجم الضربة القلبية S.V بعد ١٨٠ ثانية

من خلال الجدول (٣) ظهر الوسط الحسابي للاختبار حجم الضربة القلبية بعد مرور ١٨٠ ثانية من الجهد بمقدار (٤١,٧) مليلتر ضربة وبانحراف معياري بمقدار (٩,٤) مليلتر ضربة في حين وجد الاختبار البعدي بقيمة (٨١,١١) لتر - دقيقة وبانحراف معياري (٨٠,٨) مليلتر ضربة ولمعرفة معنوية الفروق بين الوسطين الحسابين استخدم الباحث اختبار (ت) حيث ظهرت قيمة (ت) المحتسبة بمقدار (٤,٥٥) في حين ظهرت قيمة (ت) الجدولية وعند درجة حرية (١٥) وبمستوى دلالة (٠,٠٠١) بقيمة (٢,٥٨) وهذا يدل على إن الفرق معنوي بين المجموعتين ولصالح مجموعة العدائين ويرى الباحث سبب ذلك إلى كفاءة القلب الإنتاجية لرياضي العاب المطاوله حيث يعمل الزمن بشكل كبير وواضح على تطور مستوى الأداء أو الارتقاء بالجهد خلال العمل البدني الطويل الزمن وهذا ما يميز وبشكل خاص عدائو المسافات الطويلة على غير الرياضيين.

جدول (٣)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وحجم العينة وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية والدلالة الإحصائية للاختبارين القبلي والبعدي للاختبار الدفع القلبي بعد ١٨٠ ثانية

الدلالة	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحتسبة	مجموعة العدائين			مجموعة غير العدائين		
			ن	ع	س	ن	ع	س
معنوي عالي	2,58	4,55	8	8,8	81,1	8	9,4	41,7

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

- ١ - ثبت وجود تكيف واضح لحجم الضربة القلبية خلال الراحة لعدائي المسافات الطويلة.
- ٢ - تأكد لنا صدق احتمالية كبر تجويف البطين الأيسر كنتيجة لتدريبات. المطاولة طويلة الأمد والتي أدت إلى زيادة الكمية المدفوعة من الدم في كل ضربة قلبية خلال الراحة .
- ٣ - لا يوجد تأثير واضح بين حجم الضربة القلبية S.V للعدائين عن غير العدائين بعد مرور ٦٠ ثانية من الركض.
- ٤ - تبين أن حجم الضربة القلبية بعد مرور ثلاث دقائق قد تطور وبشكل يدل على مستوى تطبع بيولوجي كبير .

٥-٢ التوصيات

- ١ - التأكيد على التمارين الاوكسجينية إذا كانت الغاية هي حدوث عملية (التكيف) من خلال تطوير كفاءة حجم الضربة القلبية S.V خلال الراحة .
- ٢ - إن أفضل تمارين يمكن أن تطور معدل دقات القلب H.R (النبض) هي تمارين المطاولة حيث ظهر تطور واضح في معدل دقات القلب خلال الراحة.
- ٣ - يجب التأكيد على حجم الضربة S.V القلبية خلال تقييم الكفاءة القلبية لأنها الأساس للعمل البدني وقد تطورت بشكل معنوي بعد اخذ الجرعات التدريبية المناسبة .
- ٤ - ضرورة إجراء بحوث أخرى تتناول دراسة تجويف البطين الأيسر وعضلة القلب بشكل مقطعي من خلال جهاز الرنين المغناطيسي MRI .

المصادر

- ١ - القران الكريم .
- ٢ - حازم عزيز أمين، وآخرون. تأثير التمارين الاوكسجينية على تكيف الدفع القلبي خلال الراحة . مجلة علوم الرياضة . جامعة ديالى . كلية التربية الرياضية . العدد ١ أيار ٢٠٠٧ .
- ٣ - عباس فاضل الخزعلي، تدريب التحمل ، جامعة بغداد ، كراسة ضمن سلسلة بحوث ، ١٩٩٢ .
- ٤ - ماهر عبد اللطيف عارف ، اثر التدريب البدني في النسبة المئوية للدهون . مجلة علوم الرياضة . جامعة ديالى - كلية التربية الرياضية . العدد ١ أيار ٢٠٠٧ .
- ٥ - ماهر عبد اللطيف عارف ،ى دراسة التكيف الوظيفي للاعبى المنتخبات الوطنية باستخدام التخطيط الكهربائي للقلب . أطروحة دكتوراه . جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية ١٩٩٩ .

اثر خطة كيلر على مستوى التحصيل المعرفي لمادة طرائق تدريس

التربية الرياضية

أ.م.د. ماجدة حميد كمبش

ملخص البحث

لا زالت طرائق التدريس هي التقليدية والسائدة لدى المربين في الوقت الحاضر وان النجاح في عملية التدريس وإتقانها ومن ثم تحقيق الأهداف المطلوبة يستوجب اعتماد التخطيط المنظم والمتقن ولكي يكون المدرس جيداً في عمله لابد ان تكون لديه معرفة بالطرائق العامة للتدريس .

ان الاتجاهات الحديثة في مفهوم المنهج الحديث يؤكد ايجابيات الطالب ويشجعه على البحث ويدربه على النقد البناء وعلى الاعتماد على النفس ويشجعه على البحث .

وأنموذج كيلر واحدة من استراتيجيات تفريد التعلم مما يحويه من مميزات وأهمية خاصة من حيث التطبيق الجديد والتقليل من اخطاء سلبيات الطرائق التقليدية ومواجهة تزايد أعداد الطلبة في الصفوف من خلال توظيف واستخدام احد أشكال تفريد التعليم وغيرها من نقاط الضعف الموجودة في الطرائق التقليدية الشائعة .

The effect of Keller's plan on the achievements of Knowledge level in methods of teaching physical education

Asst.prof. Dr. Magda H. Kampash . PHD.

Abstract :

Methods of teaching is still the traditional and prevailing way with educators for the time being and success in the process of teaching and mastery , then achievement the desired goals requires the adoption of systematic

planning and diligent , to be a good teacher in his work , he must have a general Knowledge of the methods of teaching .

The recent trends in the concept of the modern approach emphasizes on the positive aspects of the student and encourages him to research and managed on constructive criticism and self – reliance and encourages him to search .

Keller model and one of the Individualization of learning strategies , which aligned to the characteristics and particular importance in terms of new application and minimize the negative aspects from the mistakes of traditional methods and to meet the growing numbers of students in the classroom through the recruitment and use of a form of Individualization of education and other weaknesses in the existing common traditional methods .

المبحث الأول

المقدمة وأهمية البحث :

ان تطوير المؤسسات التعليمية التي يشهدها العالم في الوقت الحاضر أصبحت الحاجة الى تطوير الأفراد والعاملين فيها وصقل امكانياتهم وقدراتهم لتواكب ذلك التطور ، لكي تؤدي هذه المؤسسات دورها باستخدام الإمكانيات المتوافرة لغرض تسهيل عملها وتفعيل العملية التعليمية وتحقيق أهدافها .

في الوقت الحاضر لازالت طرائق التدريس التقليدية هي السائدة لدى المربين ، وقد اعتاد الطلبة ان يكونوا مستقبلين للمعلومات في حين اعتاد المدرس ان

يكون المصدر الأساس للمعلومات ، إما في عصر الانفتاح المعرفي واستخدام أساليب مختلفة في إيصال المعرفة العلمية المطلوبة .

إن النجاح في عملية التدريس وإتقانها ومن ثم تحقيق الأهداف المرغوب فيها يستوجب اعتماد التخطيط المنظم والمتقن ان التربية العامة نظام والمنهاج نظام والامتحانات نظام وعليه فالمؤسسات التربوية منظومة إنشائها المجتمع لتعمل على تكيف الطلبة اجتماعيا وتجعل منهم أعضاء نافعين في المجتمع ومناهج التربية الرياضية ليست مجرد تلقين معلومات للطلبة ففي الوقت الحاضر تحتاج إلى تخطيط ودراسة استعدادهم وقدراتهم على التفكير العلمي وإحداث تغييرات مناسبة في السلوك المرغوب لدى المتعلمين .

ولكي يكون المدرس جيدا في عمله لابد ان تكون لديه معرفة بالطرائق العامة للتدريس فضلاً عن طرائق التدريس الخاصة بمادته وان يكون مطلعاً على المستجدات في هذا الميدان .

إن الاتجاهات الحديثة في مفهوم المنهج الحديث يؤكد على ايجابية الطالب ويشجعه على البحث ويدربه على النقد البناء وعلى الاعتماد على النفس ويشجعه على البحث ويدربه على الأساليب الديمقراطية ويراعي الفروق الفردية بين الطلبة فضلاً عن تنمية ميولهم واستعداداتهم وقدراتهم ومهاراتهم^(٢٧) .

وقد أشارت الكثير من الدراسات والبحوث الى أهمية تنويع الأساليب التدريسية التي يتبعها المدرسون في المواقف التعليمية المختلفة وهذا ما أكد عليه (سلامة ، ٢٠٠٠) إن الأساليب التدريسية المؤثرة يجب إن تختار بما يتناسب مع حاجات وخصائص المتعلمين والمنهج والأهداف المرغوب التوصل إليها بما يتفق مع الإمكانيات المادية والبشرية المتوافرة^(٢٨) .

^{٢٧} - ابراهيم عبد اللطيف فؤاد ، المناهج اسسها وتنظيماتها وتقييم اثرها ، ط٣ ، مكتبة مصر القاهرة ، ١٩٧٢ ، ص٤٥ .
^{٢٨} - سلامة عبد الحافظ ، الوسائل التعليمية والمنهج ، ط١ ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، عمان ، ٢٠٠٠ ، ص٥٢ .

وفي الوقت الحاضر ظهرت اتجاهات حديثة للتربية الرياضية والتعليم منها الاهتمام بالتعلم الذاتي الذي أصبح اتجاهاً تربوياً مستقراً في الميدان التربوي .(*)

ويعد التعلم الذاتي احد الأساليب التعليمية التي دعت إليها متطلبات العصر الحديث وهذا ماكد عليه (عبد الرحمن عبد السلام، ٢٠٠٠) هو التعلم الذي يوجه إلى كل فرد وفقاً لميوله وسرعته الذاتية وخصائصه بطريقة مقصودة ومنهجية ومنظمة .

وعليه تعد المناهج بوصفها جزءاً من نظام تعليمي وغاية المدرسة الوصول بالطلبة إلى تحقيق الأهداف المطلوبة، إذ تمثل مجموعة الخبرات المنظمة التي توفرها المؤسسة التعليمية لمساعدة المتعلمين على تحقيق النواتج التعليمية المناسبة مع قدراتهم (†) .

وفضلاً عن ذلك فقد اضاف يوسف قطامي (٢٠٠١) بخصوص التصميم التدريسي "بانه يمتاز عن غيره من الأشكال الأخرى للتخطيط من حيث الدقة ودرجة الاطلاع على التخطيط النظامي للمشروع ، لان ضعف التخطيط يؤدي إلى نتائج خطيرة مثل سوء توزيع الوقت والمصادر الأخرى،لذا فإن مصممي التدريس يخشون من ضعف التخطيط التدريسي الذي يترتب عليه تعليم خامل غير فعال لاتوجد فيه دافعية وهي في الأخير نتائج خطيرة طويلة الأمد" (‡)

هناك اختلاف في أساليب التعلم الذاتي وطرائقه ونظمه من حيث إستراتيجية التعلم، إلا أنها تتضمن جميعاً هدفاً محدداً تسعى إلى تحقيقه هو تعليم يراعي الفروق الفردية ويلبي حاجات المتعلمين

وانموذج كيلر واحد من اهداف تفريد التعلم مما يحويه من مميزات وأهمية خاصة من حيث تطبيق إستراتيجية جديدة من حيث تفريد التعليم، التقليل من أخطاء سلبيات الطرائق التقليدية مواجهة تزايد أعداد الطلبة في الصفوف من

* - ألقاني، احمد حسين وآخرون : تدريس المواد الاجتماعية، ج٢، عالم الكتب للنشر، القاهرة، ١٩٩٠، ص١٥٩ .
‡ - ألقاني، احمد حسين وآخرون : تدريس المواد الاجتماعية، ج٢، عالم الكتب للنشر، القاهرة، ١٩٩٠، ص١٥٩ .

‡ - سميع أبو مغلي، عبد الحافظ سلامة، سلسلة العلوم التربوية أساليب تعليم القراءة والكتابة، عمان، دار يافا، ٢٠٠٠، ص١٤ .

خلال توظيف واستخدام احد أشكال تفريد التعليم وغيرها من من نقاط الضعف الموجودة في الطرائق التقليدية الشائعة (*) .

وعليه تكمن اهمية البحث من خلال محاولة الباحثة في تطبيق احد نماذج التصميم التدريسي في مجال التربية الرياضية الا وهو انموذج كيلر والذي يهتم بعملية تفريد التعليم .
مشكلة البحث:-

أصبح إيجاد طرائق وأساليب ونماذج تعليمية سمة العصر الحديث ، لان حركة المجتمع أصبحت أكثر تطوراً من خلال تطور العلوم الأخرى مما أصبحت الحاجة إلى التفكير في أساليب تعليمية تتناسب مع هذا التطور الحاصل ،وعليه يلاحظ في المؤسسات التربوية وبشكل خاص في كليات التربية الرياضية اغلب المدرسين يستخدمون أساليب تقليدية في عملية التعلم والتعليم مما يصعب تحقيق الأهداف بشكل متوازن مع حياة المجتمع المتطور في الوقت الحاضر ، ومن اجل ذلك حاولت الباحثة استخدام خطة كيلر والتي تعني التفريد التعليم ، لان اغلب طلبة الدراسة المسائية هم من لديهم أعمال إضافية مما لا يتوفر لديهم الوقت الكافي في مواصلة القراءة والتحضير والإعداد بشكل سليم لمتطلبات الدرس مما ينعكس على مستوى تحصيلهم الدراسي .

هدفا البحث :-

١ - معرفة تأثير خطة كيلر في مستوى التحصيل

٢ - معرفة الفروق الفردية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية من خلال

تطبيق خطة كيلر

فرضيتا البحث :-

١ - إن لخطة كيلر تأثيراً فاعلاً في مستوى التحصيل الدراسي

* - يوسف قطامي ،نايفة قطامي ، تصميم التدريس ، عمان ،دار الفكر ، ٢٠٠٠ ، ص٩٧ .

٢ - هناك فروق معنوية في مستوى التحصيل بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية ولمصلحة المجموعة التجريبية

مجالات البحث :-

١ - المجال البشري : طلبة كلية التربية الرياضية المرحلة الرابعة / الدراسة الصباحية والدراسة المسائية .

٢ - المجال الزمني : ٢٠١٠/٣/١ لغاية ٢٠١٠/٥/١٦

٣ - المجال المكاني : القاعات الدراسية لطلبة كلية التربية الرياضية

تحديد المصطلحات :-

خطة كيلر :-

هي مجموعة من الإجراءات المبرمجة الهادفة التي حددها كيلر في خطته وتنحو بمجملها نحو التعلم الذاتي والتقويم الذاتي والتعلم الاتقائي بالسرعة التي تناسب قدرة المتعلم مع توظيف مصادر التعلم المتاحة كلها لغرض تحقيق اهداف تربوية في مستويات المجال المعرفي المختلفة .

المبحث الثاني

مفهوم خطة كيلر :-

وهي إحدى استراتيجيات تفريد التعليم ، حيث قام (فرد كيلر) دائماً بالتركيز على فردية التعليم . والذي يشمل العناصر الأساسية من حيث عرض المادة على شكل وحدات قصيرة وأهداف سلوكية محددة وتقديم التغذية الراجعة التي تعزز المتعلم وتدفعه للتعلم بأقصى سرعته ، وكذلك الابتعاد عن الارتجالية (*) .

أي ان نظرية كيلر تعتمد على مفاهيم النظرية السلوكية لسكنر والتي هي من احدى النظريات التي فسرت الثقة بالنفس .

*- الحيلة، محمد محمود : التصميم التعليمي نظرية وممارسة ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان ، الأردن، ١٩٩٩ ، ص٣١٠ .

ويرى أصحاب هذه النظرية ان معظم السلوك متعلم ، وان السلوك هو نتيجة ارتباط بين مثير واستجابة وان الدوافع تحرك السلوك ، والتعزيز هو الذي يثير السلوك ويعززه، اذ يؤكد سكنر على ان التعزيز الذاتي يزداد مع النضج ، ورضى الفرد عن نفسه هو الالم والذلي يعد تعزيراً ذاتياً. (*)
وتمتاز هذه الطريقة بالاتي :- (†)

١ - تعتمد هذه الطريقة على مبدأ الإتقان ، أي يطلب من المتعلم إظهار إتقان للوحدة مثل الانتقال إلى الوحدة جديدة ، ويمكن التأكد من خلال امتحان يقدم له في نهاية كل وحدة تعليمية .

٢ - تعتمد على سرعة المتعلم الذاتية .

٣ - تعتمد على الكلمة المطبوعة ، أي إن الاتصال بين المعلم والمتعلم يتم من خلال النص المكتوب .

يشرف على تنفيذ خطة كيلر مشرفين من هيئة التدريسين (معلم ، مساعدين ، مراقبين) إذ يقوم المعلم باختبار المادة التعليمية ويعدها على وفق تنظيم معين .

إما دور المساعدين فعليهم تأمين المستلزمات الدراسية فضلاً عن إرشادهم فردياً كلما تطلب ذلك ، إما المراقبون فيتم اختيارهم من فئات المتعلمين المتفوقين والذين تطوعوا لمساعدة زملائهم في كل ما يتعلق بالوحدة التعليمية والإجابة على جمع الاستفسارات المطروحة ان وجدت . (#)

إن الصفة المميزة لخطة كيلر في التعلم هي السرعة الذاتية وإتقان التعلم وان نجاح هذه الطريقة يعتمد على انشغال المتعلم في الوحدات التعليمية الخاصة بالمادة الدراسية .

* - القاضي ، يوسف وآخرون: الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي ، دار المريخ ، الرياض ، ١٩٨١، ص٢٠٩- ٢١١ .
† - مرعي ، توفيق احمد ومحمد محمود الحيلة : طرائق تدريس العامة ، ط١ ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان ، ٢٠٠٢، ص١٠٤ .
‡ - johnson,k and Ruskin , :Behavioral Instructions : an evaluative review , Washington, D. C. American psychological Association , R . S . (1977) , p.p:9-12

مكونات خطة كيلر :-

اتفق كثير من المعنيين في المجال التربوي على إن خطة كيلر تتكون من المكونات الآتية (*) :

١ - الإتقان

٢ - حجم الوحدة التعليمية

٣ - التغذية الراجعة الفورية

٤ - مراجعة الوحدة التعليمية

٥ - المراقبون

٦ - التوجيه

٧ - الدليل

٨ - الكلمة المطبوعة

٩ - التقويم

٤ - تحتاج إلى أدلة تعليم مطبوعة لإيصال المعلومات والإرشادات للمتعلمين .

٥ - لها مراقبون لتقويم الامتحانات وتقديم المساعدة للمتعلمين والتغذية الراجعة الفورية التي تعزز المواقف التعليمية

المبحث الثالث

إجراءات البحث الميدانية :-

١ - المنهج المستخدم : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، والتصميم

التجريبي المناسب هو المجموعات المتكافئة ذات الاختبار البعدي وهو من

التصاميم ذات الضبط الجزئي والذي يتطلب مجموعتين أحدهما ضابطة

والأخرى تجريبية والشكل (١) يوضح التصميم التجريبي للبحث .

* - zencius , Arnie , : A personalized system of Instruction for Teaching checking Account skills to Adults with Mild Disabilities , journal of Applied Behavior Analysis, H .(1990) p .p 245-252 .

شكل (١)

اختبار تحصيلي	الطريقة الاعتيادية	تكافؤ المجموعتين	مجموعة ضابطة
	نموذج كيلر		مجموعة تجريبية

عينة البحث :-

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية حيث تم اختيار كلية التربية الرياضية، واختيرت العينة التجريبية والضابطة أيضا بطريقة عمدية، حيث حددت الباحثة الدراسة المسائية كمجموعة تجريبية والدراسة الصباحية كمجموعة ضابطة حيث بلغ عدد طلبة المجموعة التجريبية (٣٠) بعد استبعاد الطلبة الراسبين في المرحلة .

ويشترط في كتابة الأهداف السلوكية ان تكون قابلة للقياس فضلاً عن ذلك إن تكتب بلغة واضحة ودقيقة وغير قابلة للتأويل . وتم اختيار الأهداف التعليمية المراد التحقق منها هي (التذكر ، الفهم ، التطبيق)^(*) . وهي المستويات الثلاثة لتصنيف بلوم والملحق (١) يوضح ذلك

خطوات كيلر :

١ - مفردات المنهج .

تم تحديد مفردات المنهج في ضوء المنهاج الخاص بمتطلبات التربية الرياضية لمادة طرائق تدريس وللفصل الدراسي الثاني مع التأكيد على عدم وجود تكرار للمواد الدراسية ، حيث تضمن المحتوى المواد الدراسية الآتية .

- الطريقة الامرية

- الطريقة التدريبية

- طريقة التبادل

- طريقة فحص نفس

* - حميدة ، إمام مختار وآخرون :مهارات التدريس ، مكتبة زهراء الشرق ، القاهرة ، ٢٠٠٠ ، ص٣٥ .

- طريقة التضمين (الإدخال)

- التغذية الرجعة.

٢ - الأهداف العامة .

إن تحديد الأهداف العامة لأي منهج دراسي يعد ضرورة تربوية وتعليمية من أجل توجيه الكادر التدريسي في اختيار الطرائق والأساليب المناسبة للتدريس، ويعد تحديد الهدف من المعايير المهمة في تقويم العملية التعليمية .

أطلعت الباحثة على الأهداف العامة التي حددها مناهج طرائق التدريس، وفي ضوء الأهداف العامة، قامت الباحثة بصياغة الأهداف السلوكية للمواد الدراسية للفصل الدراسي الثاني، حيث تم عرض هذه الأهداف على مجموعة من ذوي الاختصاص في مجال طرائق التدريس لمعرفة مدى مطابقتها لمحتوى المنهج.

٣- الأهداف السلوكية .

ولغرض إن تكون عملية القياس قابلة للتحقيق كان لابد للباحثة من تحويل الأهداف الخاصة إلى أهداف سلوكية والتي تكتب بطريقة توضح للطلبة ما يمكن القيام به بعد الانتهاء من المحتوى أو المنهج، وتعد الأهداف السلوكية بمثابة معايير يمكن استخدامها لاختيار الطرائق والأساليب المناسبة للتدريس .(*)

٤- الخطط التدريسية.

تم إعداد خطط أنموذجية للمجموعة الضابطة والبالغ عددها (١٦) وقد اخذ بنظر الاعتبار بأنها تكون متشابهة في خطواتها مع خطط المجموعة التجريبية دون المتغير المستقل (أنموذج كيلر) حيث تم عرض هذه النماذج على مجموعة من ذوي الاختصاص في مادة طرائق التدريس* وبعد التداول معهم تم الاتفاق على صيغة أنموذجية لأجل إعداد الخطط الدراسية . إما خطط المجموعة التجريبية قامت الباحثة أيضاً بإعداد (١٦) وحدة تعليمية وفق أنموذج كيلر حيث اتبعت الخطوات الآتية :-

* - اللقاني، احمد حسين وعودة عبد الجواد أبو سنيينة : أساليب تدريس المواد الاجتماعية، مكتبة دار الثقافة للنشر، عمان، ١٩٩٩، ص٩١-٩٤ .

* ١-أ.عفاف الكاتب ٢- أ.د احمد حسين بدري ٣- أ.ناظم كاظم

أ- حيث ستقدم المادة التعليمية على شكل مادة تعليمية مكتوبة وبعد ذلك أسئلة تقويم ذاتي . ولأجل التأكد من الإجابة يتم الرجوع إلى الإجابة الانموذجية أي مفتاح التصحيح في نهاية كل موضوع .مع التأكيد على التغذية الراجعة الفورية فضلاً عن احتوائها على بعض التدريبات وتنفيذها قبل الانتقال إلى الوحدة التعليمية التالية .

ب- تحديد مصادر التعلم .

ج- إعداد نماذج متكافئة من الاختبارات على الطلبة بعد الإجابة عليها ،بحيث يتكون كل اختبار من مجموعة الفقرات وعلى الطلبة إن يختاروا هذه الاختبارات بمعيار (٨٥ %) قبل الانتقال إلى الوحدة التعليمية التالية

د- إعداد دليل للطلبة في كيفية القراءة وكيفية العمل بهذا النظام ، وطريقة حل الأسئلة فضلاً عن مصادر التعلم ومعيار الإتقان وهو المعيار المحكي المرجع .

هـ - تقويم التعلم سوف يتعرف الطلبة على طريقة التعلم بشكل الأتي * :-

١-التقويم الذاتي ، إذ يقوم الطلبة بأنفسهم بالإجابة عن الأسئلة

٢- الاختبارات المقررة لاجتياز كل وحدة تعليمية بمعيار محكي المرجع بمعيار

٨٥ % من اجل الانتقال إلى موضوع جديد

٣- الاختبار التحصيلي البعدي .

تكافؤ المجموعتين :-

لقد افترضت الباحثة بأن المجموعتين متكافئتان ،لان مادة طرائق التدريس تدرس في المرحلة الرابعة فقط وعليه لم يطلع الطلبة على المناهج الخاصة بالمادة ،فضلاً عن ذلك أجرت الباحثة مقابلات مع بعض أفراد العينة مع مجموعة من التدريسيين المكلفين بتدريس هذه المادة وأكدوا على إن المعلومات التي يمتلكها الطلبة بهذه المادة هي معلومات قد تكون معدومة ،وعليه اعتبرت الباحثة إن المجموعتين متكافئتان في المادة .

* أ.عفاف عقيل الكاتب. كلية التربية للبنات.

- أ.د احمد حسين بدري . كلية التربية الرياضية للبنات.

- أ.م.د منال العنكي . كلية التربية الرياضية للبنات.

التجربة الاستطلاعية للاختبار المعرفي :-

بعد تحديد الأهداف السلوكية ، كان لابد من تطبيق الاختبار على مجموعة من الطلبة من غير عينة البحث وكان حجم العينة (٢٠) طالباً من الراسبين من المرحلة الرابعة بعد إعطائهم محاضرات تذكيرية عن الموضوعات الخاصة بالبحث وكان الغرض منها .

- إيجاد صعوبة الفقرة :-

بعد تصحيح الإجابات ثم حساب معامل الصعوبة وجد انه يتراوح ما بين (٠,٢٥ - ٠,٨٠) ولجميع الفقرات ، وبذلك تكون فقرات المقياس مناسبة أي ان فقرات الاختبار ليس بدرجة من السهولة ولا هي بدرجة عالية من الصعوبة .

- القوة التمييزية للفقرة :-

إن مفهوم القوة التمييزية للفقرة هي قدرة الفقرة على التفريق بين مجموعتين من الطلبة في إجاباتهم مجموعة مستوى تحصيلهم عالي وأخرى ضعيف وجميع الفقرات الخاصة بالاختبار لأتقل عن (٠,٢٠) وان هذه القيمة الرقمية اتفق عليها من العاملين في مجال القياس والتقويم حيث يرى (براون) إن القوة التمييزية تعد جيدة إذا كانت قدرتها التمييزية (٠,٢٠) فما فوق .^(*)
فعالية البدائل :-

إن الحكم على صلاحية البدائل يكون من خلال مقارنة إعداد المجيبين على كل فقرة خاصة بالطلبة حيث تكون إجابة الفئة العليا والدنيا وان يجذب اليها عدداً من المجيبين من كل مجموعة وعليه ومن خلال إجابة أفراد العينة تحققت فعالية البدائل الخاطئة للفقرات الاختبارية ، والبالغ عددها (٢٣) أي إن عدد الافراد الذين انجذبوا من الفئة الدنيا اكبر من عدد الأفراد الذين انجذبوا من الفئة العليا وبناءً على ذلك عدت جميع البدائل الخاطئة فعالة أي أنها صالح.

* - Brown , :Measuring classroom Achievement ,Holt Rinehart & Winston , New York ,1981 .p.104.

الخصائص السايكو مترية للمقياس :-

١- الصدق

استخدمت الباحثة صدق المحتوى والذي يهدف إلى معرفة مدى تمثيل الاختبار للظاهرة السلوكية أو الوضوح الذي يهدف إلى قياسه ، حيث يشير (الزوبعي وآخرون ، ١٩٨١) ان الصدق بأسلوب تحليل المحتوى يعد من أهم الأنواع المستخدمة في الاختبارات التحصيلية .(*)

٢- الثبات

تم حساب ثبات الاختبار بأسلوب التجزئة النصفية ، إذ تعد أكثر الأساليب استخداماً في الاختبارات المعرفية ويعود السبب إلى أنها تتغلب على عيوب الأساليب الأخرى لمعامل الثبات ، فضلاً عن كونها اقل تكلفة وأسرع. (†) وبعد تصحيح الإجابات تم تعديله باستخدام معادلة بيرسون لحساب قيمة معامل الارتباط ، وظهر معامل الثبات بعد تصحيح (٠،٨٣) وهو معامل ثبات جيد .

٣- الموضوعية

استخدمت الباحثة في الاختبار التحصيلي أسلوب الاختبارات الموضوعية وهي غير قابلة للتقدير الذاتي لأنها تعتمد على مفتاح التصحيح وليس للمصحح أي تأثير على وضع الدرجة .
الشكل النهائي للاختبار :-

بعد إجراء التجارب الاستطلاعية على فقرات الاختبار أصبح بصيغة النهائية مؤلف من (٢٣) فقرة من نوع الأسئلة الموضوعية الاختيار من متعدد وتكميل الفراغات فضلاً عن أسئلة الصواب والخطأ حيث تعطى درجة (٢،٥) للإجابة الصحيحة (صفر) للإجابة الخاطئة أو المتروكة أو المجاب عنها بأكثر من إجابة . وبذلك أصبح الاختبار جاهز للتطبيق . والملحق (١) يوضح ذلك .

تطبيق الاختبار التحصيلي البعدي :-

* - الزوبعي ، وآخرون : الاختبارات والمقاييس النفسية ، مطابع مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ١٩٨١ ، ص٣٩ .
† - داود عزيز وانور حسين :مناهج البحث التربوي ، مطابع دار الحكمة للطباعة والنشر ، بغداد ، ١٩٩٠ ، ص١٢٣ .

طبق الاختبار في يوم ٢٠١٠/٥/١٩ المصادف الاربعاء وللمجموعتين التجريبية والضابطة مع اتخاذ الإجراءات اللازمة للحفاظ على سلامة إجراءات تطبيقه وتوفير الأجواء المناسبة لأدائه وبالتعاون مع عمادة الكلية .
الوسائل الإحصائية:-

معامل ارتباط بيرسون ،معادلة بيرسون لتصحيح الاختبار ، اختبار (ت)
- وسائل تحليل فقرات الاختبار التحصيلي :
معامل الصعوبة ،القوة التمييزية للاختبار ،فعالية البدائل الخاطئة .

المبحث الرابع

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

بعد تطبيق الاختبار البعدي لكلا المجموعتين يلاحظ في الجدول (١) ان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية بلغ (٥١,٥٧) بأحرف معياري بلغ (٣,٤٢) اما المجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي (٣٣,٣) وبأحرف معياري (٣,١٦) ومن خلال القيم الرقمية يلاحظ ان المجموعة افضل على اساس الوسط الحسابي الاكبر ، ولكن لا يمكن الحكم على انها افضل من المجموعة الضابطة وعليه استخدمت الباحثة اختبار (ت) لمعرفة معنوية الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وحسب تغير المستقل وهو خطة كيلر ، حيث اظهرت النتائج ان قيمة (ت) المحتسبة بلغت (٢١,٢٤) وعند مقارنتها بقيمة (ت) الجدولية وعند درجة حرية (٦٨) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) بلغت (١,٦٧) وهذا يعني هناك فروق معنوية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

جدول (١)

اختبار (ت) بين المجموعة الضابطة والتجريبية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية

معنوية الفروق	قيمة (ت) المحتسبة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المعالم الإحصائية
				المجموعة
معنوي	٢١,٢٤	٣,١٦	٣٣,٣	الضابطة
		٣,٤٢	٥١,٥٧	التجريبية

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٦٨) ونسبة خطأ (٠,٠٥) بلغت (١,٦٧) وهذا يعني ان خطة كيلر كان لها دور فاعل في مستوى تحصيل المجموعة التجريبية او عليه تعتقد الباحثة ان خطة كيلر تمكن الطالب من الاعتماد على ذاته ومن ثم اكتساب تجارب من خلال الامتحانات الموضوعية في نهاية كل درس مما يعني تساعد الطالب على اكتساب خبرات حول الموضوع وطريقة الاجابة عليها . بسبب وضوح الاهداف فضلاً عن التخطيط المنظم . وهذا النتيجة تتفق مع كثير من الدراسات السابقة كدراسة (الحيلة، ١٩٩٣) ودراسة الخطيب (١٩٩٣) دراسة سحر اكرم (٢٠٠٤) وتحقيقاً لاهداف وفروض البحث في معرفة تأثير كيلر في تحصيل الطلاب تشير البيانات في الجدول (٢) .

جدول (٢)

اختبار (ت) بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

معنوية الفروق	قيمة ت المحسوبة	مج ح ^٢ ف	س ف	الاختبار البعدي س	الاختبار القبلي س	المجموعة
معنوي	٢,٧٢	١٨٤٦١٣,٦	٣٩,٧	٥١,٥٧	١١,٧٣	المجموعة التجريبية

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٢٩) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) بلغت (١,٧) وحسب رأي الباحثة يلاحظ ان خطة كيلر لها دور افضل في تحصيل الطلاب بسبب التنظيم الجيد ووضوح الاهداف فضلاً عن الاسئلة المرفقة في نهاية كل وحدة تعليمية مما اكتسب الطالب خبرات جيدة من خلال الاعتماد على ذاته في حل الاسئلة ومراجعة الاخطاء او تصحيحها لأن خطة كيلر تعتمد على الاتقان التعليمي .

المبحث الخامس

الاستنتاجات :

- ١- لفاعلية خطة كيلر ادى الى زيادة دافعية الطلاب في مستوى التحصيل المعرفي .
- ٢- تساعد الطالب في تحديد الاهداف التعليمية ومعرفته بالمستويات المعرفية التي تضعها خطة كيلر امامه بعكس الطريقة التقليدية .
- ٣- تنمي قدرة الطالب على الاعتماد على النفس في المطالعة والتفكير في الاجوبة لاسئلة مقترحة .
- ٤- تنمي الثقة بالنفس لدى الطلاب بسبب الخبرات التي تمنحها خطة كيلر من خلال التنظيم المنظم للوحدات التعليمية .

التوصيات :

- ١- ضرورة اجراء بحوث اكثر على النماذج التعليمية والتي اقتصر على العلوم التربوية .
- ٢- الاهتمام بموضوع التصميم التعليمي وفي مؤسسات التربية الرياضية .

المصادر

- ١- إبراهيم عبد اللطيف فؤاد ، المناهج اسسها وتنظيماتها وتقويم اثرها ، ط ٣ ، مكتبة مصر القاهرة ، ١٩٧٢ ، ص ٤٥ .
- ٢ -الحيلة ،محمد محمود : التصميم التعليمي نظرية وممارسة ،دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ،عمان ، الأردن، ١٩٩٩، ص٣١٠.
- ٣ -الدباغ وآخرون: اختبار المصفوفات المتتابعة المقتنة للعراقيين ، مطبعة جامعة الموصل ، ١٩٨٣، ص٢١- ٣٤ .
- ٤ -الزوبعي ، وآخرون : الاختبارات والمقاييس النفسية ، مطابع مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ،جامعة الموصل ، ١٩٨١، ص٣٩ .
- ٥ -القاضي ، يوسف وآخرون: الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي ،دار المريخ ، الرياض ، ١٩٨١، ص٢٠٩- ٢١١ .
- ٦ -اللقاني ، احمد حسين وآخرون : تدريس المواد الاجتماعية ، ج٢ ، عالم الكتب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٠، ص١٥٩ .
- ٧ -اللقاني ، احمد حسين وعودة عبد الجواد أبو سنيينة : أساليب تدريس المواد الاجتماعية ، مكتبة دار الثقافة للنشر ، عمان ، ١٩٩٩، ص٩١- ٩٤ .
- ٨ حميدة ، إمام مختار وآخرون :مهارات التدريس ،مكتبة زهراء الشرق ، القاهرة ، ٢٠٠٠، ص٣٥ .
- ٩ داود عزيز وانور حسين :مناهج البحث التربوي ، مطابع دار الحكمة للطباعة والنشر ،بغداد ، ١٩٩٠، ص١٢٣ .
- ١٠ - سلامة عبد الحافظ ، الوسائل التعليمية والمنهج ، ط ١ ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، عمان ، ٢٠٠٠ ، ص٥٢ .
- ١١ - سميع أبو مغلي، عبد الحافظ سلامة ،سلسلة العلوم التربوية أساليب تعليم القراءة والكتابة ، عمان ،دار يافا ، ٢٠٠٠، ص١٤ .
- ١٢ - مرعي ،توفيق احمد ومحمد محمود الحيلة : طرائق تدريس العامة ، ط١ ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان ، ٢٠٠٢، ص١٠٤ .

١٣ - يوسف قطامي، نايفة قطامي، تصميم التدريس، عمان، دار الفكر،
٢٠٠٠، ص ٩٧ .

- 14- Brown , :Measuring classroom Achievement ,Holt
Rinehart & Winston , New York ,1981 .p.104.
- 15- ² - johnson,k and Ruskin, :Behavioral Instructions
: an evaluative review , Washington, D. C. American
psychological Association , R . S . (1977) , p.p:9-12
- 16- ³ - zencius , Arnie , : A personalized system of
Instruction for Teaching checking Account skills to
Adults with Mild Disabilities , journal of Applied
Behavior Analysis, H .(1990) p .p 245-252 .

ملحق (١)

الأسلوب الامري

- يعرف الأسلوب الامري
- يعرف من هو محور العملية التعليمية
- يفهم الهدف من هذا الأسلوب
- يميز دور المعلم في هذا الأسلوب
- يتذكر دور الطالب في هذا الأسلوب
- يفهم العلاقة من الطالب والمدرس
- يعدد اهداف هذا الأسلوب
- يعدد الاخطاء الشائعة في هذا الأسلوب
- يميز الاسلوب الامري
- يعدد قنوات التطور في الاسلوب الامري
- يميز اهمية قنوات التطور

الاسلوب التدريبي

- يعرف الاسلوب التدريبي
- يميز الهدف الخاص لهذا الاسلوب
- يعدد فقرات اتمام الدرس في هذا الاسلوب
- يفهم الطالب دوره في هذا الاسلوب
- يعرف دور المعلم في هذا الاسلوب
- يعدد مميزات هذا الاسلوب
- يميز اهمية قنوات التطور
- يعدد النقاط الواجب اتباعها عند اداء المهارة
- يفهم دور الطالب في هذا الاسلوب
- يعدد مميزات اداء الطالب في هذا الاسلوب
- يعدد دور الطالب في هذا الاسلوب

- يعرف وقت اتخاذ القرارات في هذا الاسلوب
- يعرف الطالب دور المعلم في الدرس
- يعرف وقت دور المعلم في الدرس
- يميز تطور القنوات في هذا الاسلوب

اسلوب فحص النفس

- يعرف هذا الاسلوب
- يحدد هدف هذا الاسلوب
- يفهم معنى اسلوب المراجعة الذاتية
- يفهم طريق اداء المهارة في الدرس
- يعدد دور المعلم في هذا الاسلوب
- يفهم العلاقة بين الاسلوب التدريس والاسلوب فحص النفس
- يوضح دور كل من المعلم والطالب في هذا الاسلوب

أسلوب التضمن (الاحتواء)

- يعرف أسلوب التضمن (الاحتواء)
- يعرف من المسؤول عن تحديد المهارات او الواجب الحركي
- يعرف المستوى الذي يبدأ منه الاداء الواجب الحركي
- يعدد اهداف هذا الاسلوب
- يحدد الخطوات المهمة لهذا الاسلوب
- يفهم بعض الوسائل المساعدة بهذا الاسلوب

الاسلوب التبادلي

- يعرف هذا الاسلوب
- يفهم الهدف من هذا الاسلوب
- يعدد الاشكال الرئيسية لهذا الاسلوب .
- ١-التغذية الراجعة :
- يعرف الطالب معنى التغذية الراجعة .

- يعدد فوائد التغذية الراجعة .
- يعدد شروط التغذية الراجعة .
- يفهم شروط التغذية الراجعة
- يعدد وظائف التغذية الراجعة
- يميز التغذية الراجعة عند التقويم
- يفهم دور المعلم في التغذية الراجعة
- يعدد مصادر التغذية الراجعة
- يفهم اهمية التغذية الراجعة
- يفهم المعلومات التي تؤثر على التغذية الراجعة
- يعدد انواع التغذية الراجعة
- يفهم معنى التغذية الراجعة الاصلية
- يفهم معنى التغذية الراجعة الاعلامية
- يعرف التغذية الراجعة الداخلية
- يغطي مفهوم التغذية الراجعة الخارجية
- يفهم التغذية الراجعة النهائية
- يميز التغذية الراجعة المتزامنة
- يعطي تعريفاً للتغذية الراجعة المتأخرة
- يفهم الاخطاء الشائعة في التغذية الراجعة
- يفهم دور المدرس في اعطاء التغذية الراجعة في الدرس
- يعدد النقاط المهمة التي يجب اعتمادها عند اعطاء التغذية الراجعة
- يعدد معوقات التغذية الراجعة .

ملحق (٢)

الوحدات التعليمية الأولى

الموضوع : التعرف على أساليب تدريس التربية الرياضية / الأسلوب الأمري
الأسلوب الأمري :

- هو الأسلوب الذي يكون فيه الدرس محور العملية التعليمية وله الدور الرئيس باتخاذ القرارات وما على الطالب سوى الاستجابة :
- أن الهدف الخاص من هذا الأسلوب هو التنظيم .
- أن دور المعلم هو اتخاذ جميع القرارات في مرحلة ما قبل الدرس ومرحلة انتهاء الدرس ومرحلة ما بعد الدرس .
- أن دور الطالب هو القيام بتعلم الأداء والألتزام بمتطلبات المدرس وطاعته .
- أن جوهر العلاقة بين المدرس والطالب هو العلاقة الأنية والمباشرة بين الحافز الذي يعطيه المدرس وبين الاستجابة .
- اهداف الاسلوب الأمري
- ١- استجابة مباشرة للحافز ٢- الانظام او التمثيل ٣- الأنسجام ٤- الأداء التوافقي ٥- التقيد بشكل او نموذج يكون معد مسبقاً ٦- تكرار الانموذج الحركي ٧- الاستجابة ٨- ادامة التقاليد الثقافية والاجتماعية . ٩- الحفاظ على المعايير الجمالية ١٠- تعزيز الحيوية والنشاط المشترك ١١- الكفاءة في الوقت المستخدم ١٢- السلامة .
- اما الأخطاء في هذا الأسلوب
- ١- عدم توافق حركات الصف ٢- عدم دقة الاشارة الامرية ٣- ان التكرار لمهارة يؤدي إلى الملل ٤- يلاقي بعض الطلبة الصعوبة في الأداء ٥- بقاء المعلم في مكان واحد .
- أما مميزات هذا الأسلوب
- ١- يستخدم هذا الأسلوب مع التلاميذ الصغار العمر والمتقدمين في ممارسة النشاط.

٢ يستخدم عند تطبيق العمليات الصعبة .

٣ يستخدم في تصحيح الاخطاء الشائعة في الفعاليات والاطفاء الفردية .

قنوات التطور في هذا الأسلوب

عزيزي الطالب يجب دراسة قنوات التطور التي هي (القناة البدنية ، القناة الاجتماعية ، القناة العاطفية ، القناة الذهنية) يلاحظ في هذا الأسلوب أنه هناك صعوبة في ايجاد أي دور للطالب ، فاستلامي الطالب في اتخاذ أي قرار متطورة البدني الاجتماعي ، السلوكي ، الذهني محدودة لأن المتعلم يعد من الناحية الواقعية منفذ لما يصدر اليه من الاوامر من قبل المدرس .
وعليه فأن تطويره يكون كالآتي :

١-القناة البدنية : أن دور الطالب هو الألتزام والطاعة ، فأن دوره في هذه

القناة يكون بالاتجاه الأدنى من الأستقلالية ، حيث لا يتخذ أي قرار له علاقة بالتطور البدني .

٢-القناة الأجتماعية : تتطلب عملية التفاعل والتبادل الاجتماعي يلاحظ ان

الطالب يمتلك فرصاً قليلة للقيام بعملية التفاعل لأن جميع القرارات تكون من المدرس .

٣-القناة العاطفية : أن مكان الطالب هذه القناة يكون باتجاه الحد الأدنى ، لأنه

هناك طلبية يخشون أن يعملوا كل شيء بأمر وهم بذلك يشعرون بفرح كبير ، وعليه يكون دور المدرس هو الأمر والطالب يستجيب .

٤-القناة الذهنية : فأن موقع الطالب على القناة الذهنية يكون باتجاه الحد

الأدنى فالتطور الذهني يعني القيام او الأشتراك في عمليات ذهنية باتجاه

الحد الأدنى ، فالتطور الذهني يعني القيام او الاشتراك في عمليات ذهنية

عديدة مثل المقارنة التمايز التصنيف وحل المشكلات والاقتران والابتكار .

الأسلوب الامري

أسئلة الوحدة التعليمية الأولى

س ١ / أكمل العبارات الآتية :

١ - الأسلوب الأمري يكون فيه محور العملية
التعليمية

٢ - أن دور المدرس هو اتخاذ جميع القرارات في مرحلة ، ،
.....

٣ - الأسلوب الأمري يعني

٤ - عندما يقوم الطلاب بالالتزام بتطبيق قرارات المدرس يتوصل الطالب الى
الأهداف التالية ١- ٢- ٣- ٤-

٥ - أهم مميزات الأسلوب الأمري ١- ٢- ٣- ٤-

س ٢ / ضع علامة (/) امام العبارة الصحيحة وعلامة (x) امام العبارة
الخاطئة .

١ - أن الهدف الخاص من هذا الأسلوب هو التنظيم .

٢ - في الأسلوب الامري يقوم الطالب بتقويم أدائه وأعطاء تغذية راجعة لنفسه .

٣ - لا يلاقي بعض الطلاب أي صعوبة في الأداء .

٤ - يلاحظ في هذا الأسلوب لا يوجد أي دور للطلاب .

٥ - أن قنوات التطوير في هذا الأسلوب هي القناة البدنية ، والاجتماعية
والعاطفية والذهنية .

الوحدة التعليمية الثانية

الأسلوب التدريبي

الموضوع الثاني : التعرف على الأسلوب التدريبي

الأسلوب التدريبي : هو انتقال عدد معين من القرارات من المعلم إلى الطالب ،
والذي يؤدي إلى خلق علاقات جديدة بين الطالب والمدرس وبين الطالب
والواجبات الحركية او المهارات وبين الطلبة انفسهم .

- إلى هذا الأسلوب يتوصل إلى مجموعة مختلفة من الأهداف التي لها علاقة
بأداء المهارة او القسم الأخر له علاقة باتباع نطاق دور الفرد في هذا
الأسلوب ، اما الهدف الخاص لهذا الأسلوب فهو رفع الأنجاز .

- تحليل الأسلوب التدريبي .

من أجل معرفة هذا الأسلوب او تحليل هذا الأسلوب على الطالب يجب نقل
عدد من القرارات من المدرس إلى الطالب ، أن عملية الانتقال هذه كذلك ضمن
الفقرات الآتية خلال الدرس .

١ -الدقة ٢- المكان ٣- تسلسل المهارات ٤- وقت بدء كل واجب حركي ٥-
الوزن الحركي والايقاع ٦- وقت توقف الواجب الحركي ٧- القفزة ٨- الزي
والمظهر ٩- بدء الأسئلة لغرض التراجع .

• قرارات المدرس تكون في مرحلة ما قبل الدرس ومرحلة ما بعد الدرس اما
قرارات الطالب فتكون في اثناء الدرس (اثناء الأداء) .

هناك امور يجب مراعاتها او تضمناها الاسلوب التدريبي وهي :-

١ يقوم المدرس بتقويم القرارات من قبل الطلبة وتطويرها .

٢ يمتلك المدرس ثقة بالطلبة في اتخاذ القرارات

٣ تقبل المدرس والطالب أن بإمكان كلاهما التوسع إلى ما هو من مميزات او
خصائص اسلوب معين .

٤ بأمكان الطلبة اتخاذ القرارات البسيطة اثناء تنفيذ النشاط .

٥ يكون الطالب مسؤولاً عن اتخاذ القرارات المنفردة .

٦ يتعلم التلاميذ بداية الاستقلالية .

قنوات الأسلوب التدريبي وتطورها

- ١ -القناة البدنية : يمتلك الطلبة استقلالية اكثر في هذا الاسلوب حيث يكون تدريب الطالب هو المسؤول دون انتظار المدرس بحيث تعطى الأوامر وتنظم كل حركة من الحركات وعليه فأن امكانية حدوث التطور من الناحية البدنية مستقبلاً .
- ٢ -القناة الاجتماعية : ان امكانية اتخاذ القرارات من قبل الطالب في اختيار الموقع او مكان الأداء تؤدي إلى خلق ظروف جديدة في التفاعل الاجتماعي بين الطلبة.
- ٣ -القناة العاطفية : ان حدوث التطور في الناحية البدنية والاجتماعية يمكن تخلق مشاعر ايجابية التي نشأت لدى الطلبة انفسهم .
- ٤ -القناة الذهنية : في هذا الاسلوب تغير طفيف في وضع القناة الذهنية ، لأن الطلبة ينشغلون في عملية التذكر فضلاً عن الالتزام بالواجب الحركي .
- الاسلوب التدريبي :

ارسم دائرة حول الجواب الصحيح .

١ -ان الهدف الخاص من هذا الأسلوب هو :

أ - رفع الأمكانية البدنية .

ب -رفع القدرات المهارية .

ت -جميعها خطأ .

٢ -عند تحليل الأسلوب التدريبي نجد دور المعلم هو اتخاذ جميع القرارات في

:

أ - مرحلتي ما قبل الدرس وما بعد الدرس .

ب -مرحلتي أثناء الدرس وبعده .

ت -مرحلتي قبل الدرس وإثناؤه .

٣ -تعليم الطلبة بداية :

أ - الثقة بالنفس .

ب -الشعور بالفرح .

ت-الشعور بالاستقلالية .

٤ -في الاسلوب التدريبي يمتلك الطالب استقلالية اكثر في عملية اتخاذ القرارات حول الاداء مقارنة :

أ - بالاسلوب الامري

ب -الاسلوب التبادلي

ت -اسلوب التضمين او الاحتواء .

٥ -ان الاداء الجيد في الاسلوب التدريبي له علاقة بمعرفة :

أ - معرفة الاداء

ب -التصور الذهني

ت معرفة نتائج الاداء

أسلوب فحص النفس (أسلوب المراجعة)

هدف هذا الأسلوب هو التقويم الذاتي ، حيث ينشغل الطالب بعدد اكبر من القرارات ، الامر الذي يؤدي إلى زيادة المسؤولية الذاتية ان اسلوب المراجعة الذاتية يعمل على تحفيز الطالب للتوصل إلى مجموعة جديدة من الأهداف .
أهداف الدرس في هذا الأسلوب :

١ -تطوير معرفة مستوى الفرد لأدائه من خلال تطوير الإدراك الحسي .

٢ -يتعلم الطالب كيفية ملاحظة أدائه ومن ثم تقويمه وفقاً لمعيار او القياس المطلوب ، من خلال تطوير حالة الإدراك الحسي .

دور المعلم في هذا الأسلوب :

١ -مساعدة الطالب على الاعتماد على التغذية الذاتية دون الاعتماد التغذية الخارجية .

٢ -استخدام معيار ثابت من اجل التوصل إلى عملية التطوير الذاتي

٣ -الحفاظ على الصدق والموضوعية في تقدير مستوى الاداء .

٤ -الثقة بالنفس وتقبل مستوى ادائه ما توصل اليه من مستوى .

٥ - استمرار التقويم الذاتي من خلال القرارات التي انتقلت من المعلم الى الطالب في فترة الدرس (الأداء) وما بعد الدرس (التقويم) .
تحليل هذا الأسلوب :

يمكن أن يطلق على هذا الأسلوب هو المراجعة الذاتية ، ففي هذا الأسلوب يقوم طالب بأداء الواجب أو الواجبات الحركية كما هو في الأسلوب التدريبي ، ثم بعد ذلك يقوم باتخاذ القرارات الخاصة في مرحلة ما بعد الدرس (التقويم) .
واجبات اخرى للمدرس في هذا الأسلوب :

- يقوم المعلم بتقويم مدى استقلالية التلميذ .
 - يقوم المعلم بتقويم الطالب في تطوير قابليته على التوجيه الذاتي .
 - الثقة المتبادلة بين المدرس والطالب .
 - تحلي المعلم بالصبر من خلال توجيه الأسئلة التي تركز على عملية الأداء والمراجعة .
 - اما دور الطالب في هذا الأسلوب .
 - العمل بمفرده والانشغال في عملية المراجعة الذاتية .
 - يستطيع الطالب تحديد مستوى امكانياته وقدراته .
 - يستطيع الطالب استخدام المراجعة الذاتية كوسيلة للتغذية الراجعة .
- اسلوب فحص النفس :

ضع علامة (/) امام العبارة الصحيحة وعلامة (x) امام العبارة الخاطئة ان اسلوب فحص النفس يعمل على تحفيز الطلاب للتوصل إلى مجموعة من الاهداف الجديدة .

- ١ -لا يمكن التوصل إلى الإدراك الحسي بأسلوب فحص النفس .
- ٢ -في الاسلوب فحص النفس يقوم كل طالب بأداء الواجب او الواجبات وبعد ذلك يقوم باتخاذ القرارات به في مرحلة ما قبل الدرس .
- ٣ -استخدم محك ثابت من اجل التوصل إلى عملية التطور الذاتي .
- ٤ يعطي هذا الأسلوب الفرصة للطلبة ان يصبحوا أكثر اعتماداً على أنفسهم .

٥ -لا يتمكن الطالب من تحديد مستوى امكانياته وقدراته وحالات النجاح او الفشل .

٦ -دور المعلم في هذا الأسلوب هو تقويم مدى استقلالية الطالب .

٧ -بأمكان المدرس بأستخدام التغذية الراجعة من أجل تطوير الأداء .

الاسلوب التبادلي :

يؤدي هذا الأسلوب إلى ايجاد الواقع الذي يوصل إلى مجموعة من الأهداف ، أن هذه الاهداف هي جزء من نوعين من الأشكال الرئيسة لهذا الأسلوب .

أ - العلاقة الاجتماعية بين الطلبة وحالات التغذية الراجعة الخاصة .

ب تحديد الأهداف على مجموعتين تلك التي لها علاقة قريبة بالواجب

الحركي او الواجبات التي لها علاقة بدور الطالب .

خطوات تنفيذها :

١ -امتلاك فرص متكررة للتدريب على الواجب الحركي مع زميل بمراقبة

الاداء

٢ -التدريب على اداء واجب حركي تحت ظروف تم بها استلام التغذية الراجعة

٣ -التدريس على الواجب الحركي دون وجود المعلم .

٤ -القدرة على الحوار مع الطالب الزميل حول الواجب الحركي .

٥ -فهم تسلسل اداء الواجب الحركي عند اداء الواجب الحركي .

مميزاتها أي دور القائمين بهذا الأسلوب :

١ -الاشتغال في الاداء يقود إلى العلاقات الاجتماعية .

٢ -مراقبة اداء الزميل ومقارنتها مع الأداء المطلوب في ورقة الواجب لغرض

التوصل إلى الأستنتاجات وتبادل الأداء .

٣ -تطوير السمات النفسية من حيث الصبر والصدق ونكران الذات .

٤ -التدارس على كيفية اعطاء التغذية الراجعة .

٥ -التعرف على مشاعر نجاح الزميل في الاداء .

تحليل هذا الأسلوب :

قبل اداء الدرس . يقوم المدرس باتخاذ جميع القرارات

اثناء الدرس . يقوم الزميل المراقب باتخاذ القرارات .

بعد الدرس . يقوم المراقب باتخاذ القرارات المتعلقة بالتغذية الراجعة .

تطوير القنوات :

١ -القناة الاجتماعية : حيث يؤدي هذا الأسلوب بتطوير هذه القناة نحو الحد

الأقصى لما يعطيه من ادوار في عملية التفاعل الاجتماعي بين الطلبة .

٢ -القناة العاطفية : ان اعطاء التغذية الراجعة واستلامها من الزميل تضع

الطلبة في حالة تتطلب الصدق والامانة واستخدام السلوك اللفظي المناسب

مما ينعكس على الطلبة الشعور بالراحة .

٣ -القناة البدنية : يلاحظ في هذا الأسلوب ان الطالب يؤدي الواجب الحركي

بدون الانتظار قرار المدرس لكل حركة او مهارة مما ينعكس على

المستوى البدني مستقبلاً .

٤ -القناة الذهنية : ان انشغال الطالب المراقب لاداء يقوم بعمليات ذهنية

متعددة مثل المقارنة والتركيز على تنفيذ تسلسل الواجب الحركي ومن ثم

الاستنتاجات لكل هذه الواجبات تؤدي على تطوير القناة الذهنية .

الأسلوب التبادلي :

أكمل العبارات الآتية :

١ -هناك نوعان من الاشغال في الأسلوب التبادلي أ-.....ب-

.....

٢ -الأسلوب التبادلي يتم تنظيم الصف

٣ -التدريب على اداء الواجب في هذا الأسلوب بدون اعطاء التغذية الراجعة

من قبل

٤ -عند أداء هذا الاسلوب يعطي رؤية

.....

٥ دور الطالب ب ف في ه ذا الأسلوب

.....،.....،.....،.....،.....

٦ - أن تطور القناة الذهنية

٧ - الطالب المتميز في الأسلوب التبادلي لا يحتاج أن ينتظر الاوامر من

.....

٨ يقوم المراقب (الزميل) باتخاذ القرارات المتعلقة

أسلوب التضمين (الاحتواء)

مفهوم هذا الأسلوب :

يعني وجود مستويات متعددة من الأداء لنفس الواجب الحركي ويعني هذا انتقال قرار رئيس الى الطالب لا يكون باستطاعتهم اتخاذه في الاساليب السابقة في أي مستوى يبدأ الفرد في الأداء .

أهداف هذا الأسلوب :

١ - احتواء جميع الطلبة أي القاء الفروق الفردية .

٢ - دافع الانسجام بين الاختلافات الفردية .

٣ - اعطاء فرصة للطالب لأداء الواجب الحركي بما يتناسب مع امكانياته .

٤ - امكانية الرجوع إلى المستوى السابق من أجل تحقيق خبرات المنهج .

٥ - تعليم رؤية العلاقة بين طموح الفرد ودافعيته لأداءه .

٦ - اتساع الحالة الفردية مقارنة بالأساليب السابقة .

تحليل هذا الأسلوب :

تكون تقسيم الادوار بين المعلم والطالب كما هي :

مرحلة ما قبل الدرس المدرس .

مرحلة اثناء الدرس الطالب

مرحلة ما بعد الدرس الطالب

ويتضمن هذا الأسلوب الأمور التالية :

- يجب ان يؤمن المدرس بهذا الاسلوب الأسلوب عند استخدامه .

- يجب على المدرس ان يخطط لبعض الفعاليات التي تمثل إلى الأبعاد بينما تكون هناك خطط اخرى مصممة خصيصاً من اجل التطبيق .
- معرفة العلاقة بين الواقع والطموح في نفوس الطلبة .
- تعطي فرصة للطلاب في تعلم كيفية قبول حالة التناقض بين الواقع والطموح التعلم تقليل الفجوة بينهما .
- يكون هذا الأسلوب خلال الأداء منافسة الطالب مع نفسه و ثم مقاييسه الثابتة ، وقدراته وطموحاته وليس مع تلك التي يمتلكها اقرانه .
- امكانية انتقال القرار من المعلم إلى الطالب حول المكان الذي يجب ان يكون فيه عند اداء الواجب الحركي .

اسلوب التضمين :

ارسم دائرة حول الجواب الصحيح

١ - يهدف اسلوب التضمين إلى :

أ - تصنيف الطلبة .

ب - معرفة الصعوبات .

ت - الغاء الفروق الفردية .

٢ - يطرح اسلوب التطبيق مفهوماً مختلفاً في تصميم الواجب على ضوء

أ - درجات معيارية .

ب - معايير محكية

ت - مستويات متعددة .

٣ - يعطي هذا الأسلوب للطالب الأمكانية في اتخاذ قرار حول :

أ - متى يبدأ ؟

ب - أي مستوى يبدأ ؟

ت - يحدد الواجب المطلوب

٤ - تكون المنافسة في هذا الأسلوب خلال اداء الفعالية :

أ - منافسة الفرد مع نفسه

ب منافسة الفرد مع مقاييسه الثابتة

ت كلاهما صح

هـ - ان تحديد مكان اداء الواجب الحركي في هذا الاسلوب يتم من قبل :

أ - الطالب نفسه

ب - المعلم

ت - زميل الطالب

التغذية الراجعة

خلال تعلم المهارات الحركية تظهر اهمية المعلومات التي تصل الى المتعلم سواء كانت داخلية او خارجية أي المعلومات ذاتية من داخل جسم الفرد او معلومات من مصادر خارجية فالمدرس او الصور وغيرها التي لها التأثير الفعال في تطوير الأداء الحركي وأن هذه المعلومات هي ما تسمى بالتغذية الراجعة .
تعريفها :

هناك تعريفات كثيرة للتغذية الراجعة وفيما يلي تعريفين مختصرين لها .

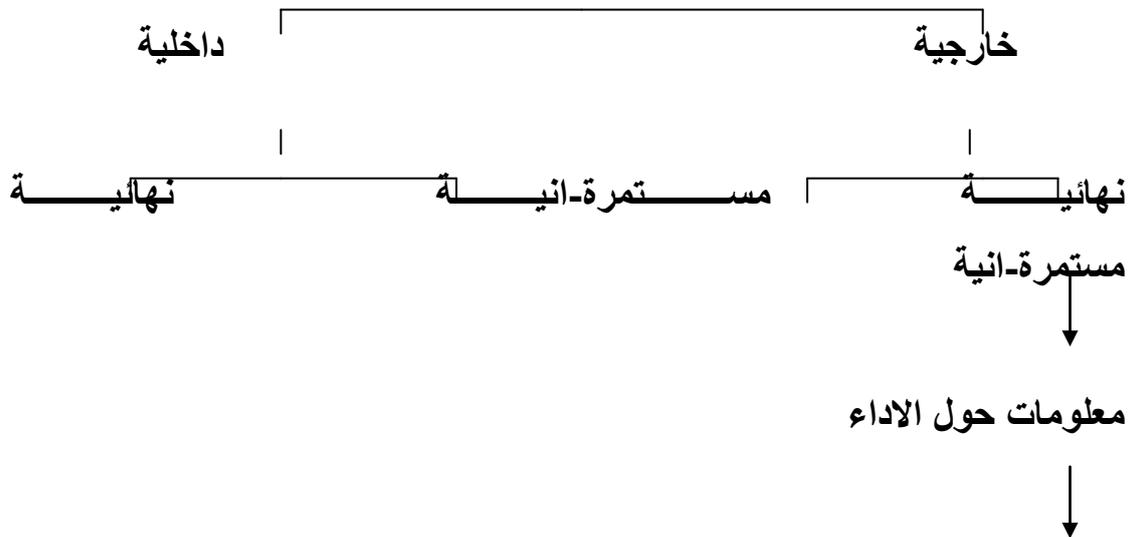
- هي المعلومات التي يحصل عليها الفرد نتيجة اداء معين .

- هي اكبر مساعدة للمتعلم وهي عبارة عن اخطارات يستقبلها المتعلم في ادائه

تقسيمات التغذية الراجعة :

افضل تقسيم للتغذية الراجعة هو المخطط الذي وضعه (Delreg)

التغذية الراجعة



معلومات حول النتيجة

فوائد التغذية الراجعة :

١ - صقل الأداء وتطويره .

٢ - تزويد الفرد بالمعلومات الخاصة عند الحركة .

٣ - توحيد الاستجابات الخاصة عند الحركة .

٤ - تصحيح حافظ التقييم

٥ - وظيفية تعليمية وتعزيزية .

شروطها :

١ - ان تكون مناسبة ومؤثرة .

٢ - ان تكون الحاجة فعلية لها .

٣ - ان تكون فاعلة

٤ - التداخل بين التغذية الراجعة الداخلية والخارجية والعكس صحيح .

الامور الواجب مراعاتها عند تقديم التغذية الراجعة :

١ - يجب أن تكون التغذية الراجعة بالحد المعقول من المعلومات بحيث يستطيع

الفرد ان يستفيد منها .

٢ - يجب أن يترك المجال للمتعلم للتقليد بالمهارات .

وظائفها :

١ - احداث سلوك معين نحو هدف مطلوب .

٢ - مقارنة بين الاداء الفعلي وما مطلوب من واجب وتحديد الخطأ .

٣ - استخدام اشارة الخطأ السابق لاعادة توجيه التنظيم للواجب الحركي .

مصادر التغذية الراجعة :

ان مصادر التغذية الراجعة متعددة ومتوقفة على الطرائق المستخدمة لأجل

تقرير استجابة الطالب للواجب بصورة ايجابية ان كان الهدف تعليمياً او تقويمياً

ويمكن للتغذية الراجعة ان تأتي في الغالب من المصادر الاتية

١- تغذية راجعة بصرية ٢- تغذية راجعة سمعية ٣- تغذية راجعة داخلية ٤-

تغذية راجعة متداخلة اكثر من مصدر

اهداف التغذية الراجعة :

٢ -المعلومات المتوافرة قبل الحركة

٣ -المعلومات المتوافرة خلال الحركة او بعدها .

انواع التغذية الراجعة

١ -التغذية الراجعة الأصلية

تحدث نتيجة طبيعة لحركة جسم الانسان فعندما يتحرك أي عضو فإن المعلومات معينة بهذه الحركة تأتي عن طريق المجموعة الفصلية لتحديد المدى والغرض والامثلة كثيرة كحركة جفن العين والسير ، وحركة الذراعين والرأس .

٢ -التغذية الراجعة الاعلامية :

هي تلك المعلومات التي تعطى للفرد بعد اكمال استجابة الحركية ويمكن استعماله لعمل استجابة ثانية ومن الأمثلة على ذلك كله (صح او خطأ) .

٣ -التغذية الراجعة الداخلية :

هي المعلومات التي تأتي بين مصادر داخلية اذ تشترك فيها عدة منظومات عصبية تؤثر في السيطرة على الحركة مثل التوازن أي ان تأتي من داخل الجسم للخبير القائم بالواجب الحركي من نوع الاداء الذي يقوم به .

٤ -التغذية الراجعة الخارجية :

هي تلك المعلومات التي تأتي من مصادر خارجية كتعليمات المدرس وهذا النوع له الاثر الكبير في تحسين الانجاز

٥ -التغذية الراجعة الاضافية :

هي تلك المعلومات التي يعطيها المعلم بشكل مباشر او بصورة غير مباشرة بأستخدام اجهزة او وسائل تعليمية نقلية مثل الفيديو الحاسوب وغيرها من الاساليب التغذية الراجعة النهائية :

من اسمها وتعني تلك المعلومات التي تعطي للطالب في نهاية الاداء
الواجب الحركي .

٦ -التغذية الراجعة المتزامنة :

يعطى هذا النوع اثناء قيام الطالب الواجب الحركي على سبيل المثال قيام
الطالب بأداء مهارة الوقوف على الرأس وأثناء الأداء يعطي المعلم تغذية راجعة
حول اعضاء جسمه.

٧ -التغذية الراجعة المتأخرة :

يعطى هذا النوع من التغذية مباشرة بعد الأداء او بعد فترة متأخرة .

٨ -التغذية الراجعة المضخمة (التعزيزية) :

وهي المعلومات التي تعطي من مصادر خارجية تضاف إلى التغذية الراجعة
الداخلية .

التغذية الراجعة :

س/ اكمل العبارات الآتية :

١ -من وظائف التغذية الراجعة هي : أ-.....ب-

.....

٢ -مصادر التغذية الراجعة هي : ١-.....٢-.....٣-.....٤-

.....

٣ -المعلومات التي تؤثر في تعلم الحركة او المهارة يمكن تقسيمها الى أ-

.....ب-

٤ -التغذية الراجعة هي

.....

٥ -ان التغذية الراجعة بصورة عامة تنقسم الى نوعين رئيسيين ١-.....٢-

.....

٦ -التغذية الراجعة الخارجية هي

- ٧ -انواع التغذية الراجعة هي ١-.....٢-.....٣-.....٤-.....٥-

 ٨ -هناك بعض النقاط المهمة يجب اعتمادها عند اعطاء التغذية الراجعة هي
 ١- ٢- ٣-.....
 ٩ -ان عمليات عزل او اعاقا التغذية الراجعة ينتج عنها اعاقا الاداء ان كانت
 ١-.....٢-.....
 ١٠ - يكون اللعب تحت ظروف التغذية الراجعة الجديدة سوف يحسن

الأسئلة النهائية

س١ / اكمل العبارات الآتية :

- ١ -الأسلوب الامري يعني
 ٢ -هناك نوعان من الإشكال في الأسلوب التبادلي أ ب
 ٣ -دور المعلم في اسلوب فحص النفس هو
 ٤ -ان الهدف الخاص من الاسلوب التدريبي هو
 ٥ -التغذية الراجعة تعني
 ٦ -ان اسلوب التضمين (الاحتواء) يتضمن وجود مستويات

س٢ / ارسم دائرة حول الجواب الصحيح

- ١ -في الاسلوب التدريبي يتعلم الطالب بداية
 أ - الثقة بالنفس
 ب - الشعور بالفرح
 ت - الشعور بالاستقلالية
 ٢ -يستخدم الاسلوب الامري في الدرس في الحالات الآتية
 أ - مع التلاميذ الصغار والمبتدئين
 ب - عند تطبيق المهارات الصعبة

- ت - كلاهما صح
- ٣ - يهدف أسلوب التضمين
- أ - تصنيف الطلبة
- ب - معرفة الصعوبات
- ت - إلغاء الفروق الفردية
- ٤ - عند تحليل الأسلوب التبادلي تكون القرارات
- أ - قبل الدرس للطالب
- ب - اثناء الدرس للمعلم
- ت - كلاهما خطأ
- ٥ - أن أسلوب المراجعة الذاتية في طريقة فحص النفس تعمل على
- ٦ - من شروط التغذية الراجعة هي :
- أ - ان تكون مناسبة وتؤثر
- ب - ان تكون شاملة
- ت - كلاهما صحيح
- س٣ / ضع علامة صح امام العبارة الصحيحة وعلامة خطأ اما العبارة الخاطئة .
- ١ - التغذية الراجعة ليس لها أي دور في تحسين مستوى الانجاز الحركي .
- ٢ - دور المعلم في أسلوب فحص النفس هو تقويم مدى استقلالية الطالب
- ٣ - في الاسلوب التدريبي يمتلك الطالب استقلالية اكثر في عملية اتخاذ القرارات حول الاداء .
- ٤ - تكون المنافسة في أسلوب التضمين خلال اداء الواجب الحركي افراد مع نفسه والفردي مع مقاييس ثانية .
- ٥ - يلاحظ في الاسلوب الامري لا يوجد أي دور للطالب .
- ٦ - قرارات المدرس في الاسلوب التدريبي تكون في اثناء الدرس .
- س٤ / لديك قائمتان (أ) و (ب) صل العبارات في القائمة (أ) مع ما يناسبها في القائمة (ب) .

(أ)

الطريقة الأمرية

الطريقة التبادلية

طريقة فحص النفس

الطريقة التدريبية

طريقة التضمن

(ب)

توصل الى خلق علاقات بين المدرس والطالب

توصل ان يكون المعلم محور العملية

توصل الى القدرة على التقويم الذاتي

توصل الى اتخاذ قرار في مستوى الاداء

توصل الى مجموعة من الاهداف

تأثير منهج إرشادي نفسي لتخفيف الضغوط النفسية المصاحبة قبل أداء
المباراة للحكام الدوليين في كرة القدم
د.سمير مهنا عناد

2009م

١٤٣٠هـ

ملخص البحث

هدفت الدراسة إلى:وضع منهج ارشادي نفسي لتخفيف الضغوط النفسية المصاحبة قبل اداء المباراة للحكام الدوليين بكرة القدم. واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث، واشتمل مجتمع البحث على الحكام الدوليين للموسم الرياضي ٢٠٠٨-٢٠٠٩ والبالغ عددهم (١٦) حكماً واختار الباحث التصميم التجريبي الخاص بمنهج المجموعات المتكافئة باستخدام القياس القبلي والبعدي، كما قام الباحث ببناء منهج للإرشاد النفسي لتخفيف الضغوط النفسية المصاحبة للأداء والذي قام بتطبيقه على عينة البحث التجريبية، واستنتج الباحث ان للمنهج الارشادي النفسي المطبق على أفراد عينة البحث التجريبية تأثيراً واضحاً في فهم الحكام لحالات الضغوط النفسية، وكيفية التعامل معها .

Abstract

**The Effect of Counseling Syllabus to Reduce the
Competitive Performance Psychological
Stress in Advanced fifa Referee of football**

The objective of the research is to discover the Setting up a counseling syllabus to reduce the competitive performance psychological stress in advanced fifa referee in Iraq.

The researcher used the experimental program for appropriateness and nature of the research. The research

field work involves advanced fifa referee, 12 participant referees, for the season sporting 2007-2008. The researcher depended on deliberate approach in his choosing for field work, but the research sample included (10)referees, who were chosen randomly and divided in to two groups by lot. One group was empirical, which consisted of (5) referees, and the other one was controlling, which also contained (5) referees, therefore the research sample represented (62.5%) of research field work. and concluded the applied psychological counseling syllabus on empirical research sample individuals has effect clearly on referees understanding for psychological stress cases, and how it is treated.

١ - التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

لعل من أهم مقومات عملية الإعداد النفسي هو استخدام أفضل الأساليب في الإرشاد والتوجيه لحكام كرة القدم على وفق أسس علمية دقيقة يتم بموجبها معالجة المشكلات النفسية التي تواجههم في ظروف المباراة والتدريب حيث يشير(صبحي) "إن عميلة الإرشاد هي عملية تدريبية تربوية نفسية تسعى إلى تطوير العملية التدريبية ورفع قدرتها ، وتحسين مردودها ومعالجة المشكلات والعقبات التي تواجهها وفق أساليب علمية تربوية نفسية"^(*)، وان الضغوط النفسية من الموضوعات التي أثارت العديد من الباحثين للقيام بدراسات متنوعة عنها و ذلك نظراً لتأثيرها البالغ في الصحة النفسية والجسمية وتعتبر من أهم

(*) صبحي عبد اللطيف المعروف؛ أساليب الارشاد النفسي و التوجيه التربوي: (كلية التربية، ١٩٨٨)ص٦.

المشكلات النفسية التي تواجه الرياضيين في مختلف الألعاب الرياضية ومنها كرة القدم ولاسيما عندما يكون مصاحباً للأداء في المنافسات الرياضية.

ومن خلال هذا التقديم لتأثير الضغط النفسي على الأداء لدى حكام كرة القدم وقللة الدراسات التي تبحث في مجال الإرشاد النفسي للحكام لذا ارتأى الباحث وضع منهج إرشادي نفسي لتخفيف الضغط النفسي المصاحب قبل الأداء لدى حكام كرة القدم ، من أجل مساعدة المدربين والعاملين في مجال التحكيم على وضع أسس علمية صحيحة بقصد وضع حلول لهذه المشكلة النفسية وتحجيمها من أجل تحقيق أداء تحكيمي أفضل.

١-٢ مشكلة البحث

يعد الضغط النفسي أحد المشكلات النفسية التي تواجه الرياضيين ولعل البرامج الإرشادية والنفسية هي إحدى الوسائل الهامة المستخدمة في تحديد المسببات التي تقود إلى حل مشكلة الضغوط النفسية ، ويتحمل طاقم التحكيم في كرة القدم الضغط النفسي لوحده ويساعدون فيما بينهم لتخفيف ضغط المباراة، لذا تتحدد مشكلة البحث الحالي من خلال خبرة الباحث في هذا المجال كونه حكم دولي سابقاً وعضواً في لجنة الحكام المركزية في الاتحاد العراقي لكرة القدم ومحاضراً ومدرباً للحكام بان كثيراً من حكام كرة القدم يتعرضون لضغوطات نفسية قبل واثناء المباراة ويحاول الباحث معرفة هذه الضغوطات النفسية ، والوصول الى اسبابه واستخدام الاساليب المثلى للتعامل مع هذا الضغط قد يؤدي الى تخفيف درجة العبء البدني والذهني الواقع على كاهل الحكام ويساعد على تقديم أفضل مستوى.

١-٣ أهداف البحث

١-٣-١ اعداد منهج إرشادي نفسي لتخفيف الضغوط النفسية المصاحبة قبل الأداء التحكيمي في كرة القدم.

١-٣-٢ الكشف على تأثير منهج إرشادي نفسي في تخفيف الضغوط النفسية المصاحبة قبل الأداء التحكيمي في كرة القدم للمجموعة التجريبية.

٤-١ فروض البحث

١- لا توجد فروق ذات دلالة معنوية في درجات الضغوط النفسية بين أفراد المجموعتين للاختبار القبلي.

٢- وجود فروق ذات دلالة معنوية في تأثير المنهج الإرشادي لتخفيف الضغوط النفسية لدى عينة البحث بين المجموعة التجريبية (التي تعرضت للمنهج) والضابطة (التي لم تتعرض للمنهج) ولصالح المجموعة التجريبية.

٣- وجود فروق ذات دلالة معنوية في درجات الضغوط النفسية بين أفراد المجموعتين للاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري: الحكام الدوليون المعتمدون في العراق.

٢-٥-١ المجال الزماني: الفترة من ١٨ / ١٠ / ٢٠٠٨م ولغاية ٢٩ / ١٢ / ٢٠٠٨م.

٣-٥-١ المجال المكاني: ملعب الشعب الدولي.

٦-١ تحديد المصطلحات

الضغط النفسي (psychology stress) :- ويعرفه الباحث إجرائيا بأنها:

هي تعرض حكم كرة القدم إلى مشكلات في محيط عمله مما يؤدي إلى الاختلال في توازنه وعدم القدرة على الاستجابة مما يؤدي الى تذبذب في مستواه وعدم إظهار مستواه الحقيقي نتيجة تعرضه لتلك الضغوط.

المنهج الإرشادي :- ويعرفه الباحث إجرائيا بأنه:

يهدف إلى تخفيف الضغوط النفسية المصاحبة قبل أداء الحكام من خلال مجموعة من الجلسات النفسية والتي يستند إلى تحليل مفهوم الضغوط وأسبابه لدى الحكام ومعالجته في ضوء الإرشاد النفسي.

٢- الدراسات النظرية والمشابهة

٢-١ الدراسات النظرية

٢-١-١ المنهج الإرشادي

إن الإرشاد هو "علاقة تفاعلية بين المرشد والمسترشد يوفر من خلالها المرشد الجو النفسي أو الشروط المناسبة التي تمكن المسترشد من التغيير ليصبح قادراً على الاختيار وحل المشكلات التي تواجهه وتنمي لديه نزعة الاستقلال والقدرة على تحمل المسؤولية لكي يكون أفضل، أو عضواً نافعا في المجتمع" (١).

إن الخدمات الإرشادية لا تتم إلا من خلال وضع منهج للإرشاد وبصورة مقننة ومنظمة مراعيًا في ذلك الأهداف والوسائل المعنية لتحقيقها، فالهدف من المناهج الإرشادية هو تغيير اتجاهات الأفراد وسلوكهم إذ "أن السلوك الإنساني يتصف بالمرونة والقابلية للتعديل من خلال استخدام أساليب متنوعة من المناهج الإرشادية التي تعمل على اكتساب الأفراد مهارات ومفاهيم ومعلومات واتجاهات وقيم جديدة تساعدهم على تغيير وتعديل السلوك" (٢).

٢-١-٢ أهداف المنهج الإرشادي:

"يمكن تحديد الأهداف بما يلي :

- ١ تحقيق الذات: إن الهدف الأساس للتوجيه والإرشاد هو تكوين مفهوم إيماني نحو الذات لدى الفرد.
- ٢ تحقيق التوافق: وهو الذي يعمل على تحقيق التوازن بين الفرد والبيئة.
- ٣ تحسين العملية التدريبية: تحتاج العملية التدريبية إلى تحسين وتطوير قائم على تحقيق الأمن والارتياح والهدوء والاستقرار والصفاء النفسي للاعب.

(١) شاكر ميدر جاسم؛ نظم التوجيه المهني والإرشاد التربوي: (بغداد، مطابع التعليم العالي، ١٩٩٠) ص ٢٢.

(٢) عاصم محمود ندى الحياتي؛ إرشاد التربوي والنفسي: (دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، ١٩٨٩) ص ٢٠٤.

٤ تنمية قدرة الحكم على اتخاذ القرارات: وتتم بتمكين الحكم من الوصول إلى اتخاذ قرارات تتصل بمستقبله وتدريبه وأدائه وتحمل المسؤولية^(١).

٢- ١- 3 مفهوم الضغوط النفسية:

يرى الباحث بان الضغوط النفسية هو أحد المظاهر النفسية المهمة في المجال الرياضي خاصة في التحكيم في كرة القدم لكوني حكما دوليا سابقا وحاليا عضوا في لجنة الحكام ومسؤول عن تدريب الحكام ، ويلعب دورا هاما في مستوى انجاز الحكم خلال فترات التدريب بشكل عام واثاء المنافسات بشكل خاص فهو يؤثر في لياقة الحكم البدنية وقدرته على تنفيذ الواجبات التكنيكية والتاكتيكية.

"كلمة ضغط Stress ذات أصل لاتيني كانت تستخدم في القرن السابع عشر بمعنى الشدة أو الضيق أو العسر أو المحنة أو الحزن أو الأسى أو الألم أو المرض، وخلال القرن الثامن عشر استخدمت كلمة ضغط بمعنى القوة أو الجهد أو المجهود البدني"^(٢).

٢- ١- ٤ مصادر الضغوط النفسية :

يذكر (عادل الاشول) أن مصادر الضغوط النفسية هي "عبارة عن مثير له إمكانية محتملة في أن يولد استجابة المواجهة أو الهروب عند شخص معين، وأن الإنسان عادة ما يتعرض في حياته اليومية لأنواع عديدة من مصادر الضغوط بعضها بيولوجي والآخر نفسي وبعضها فلسفي أو اجتماعي"^(٣).

كما تجمل (زينب شقير) في تحديدها لمصادر الضغوط النفسية حيث تقسمها إلى^(*):

١- المشكلات النفسية (الانفعالية) كالثورة والغضب والاكتئاب والإثارة وسرعة التهور.

(١) بثينة الحلو؛ قوة تحمل الشخصية وأساليب التعامل مع ضغوط الحياة: (أطروحة الدكتوراه، كلية الآداب/ جامعة بغداد، ١٩٩٥) ص١٨.

(٢) وليم الخولي؛ الموسوعة المختصرة في علم النفس والطب النفسي: (القاهرة، دار المعارف، ١٩٧٦) ص٤٢٦.

(٣) عادل الأشول؛ الضغوط النفسية والارشاد النفسي: (مركز الارشاد النفسي - جامعة عين شمس، عدد ١، ١٩٣٣) ص١٥-٣٦.

(٤) زينب شقير: الشخصية السوية والمضطربة: (القاهرة، النهضة المصرية، ٢٠٠٢) ص١٧٧.

- ٢ - المشكلات الاقتصادية تعد أهم المشكلات التي تؤرق الناس في وتثير الضغوط، وهي المشكلات الاقتصادية وتليها المشكلات الإدارية ثم المشكلات الاجتماعية وذلك حسب درجة أهميتها.
- ٣ - المشكلات العائلية (الأسرية) والضغوط الاجتماعية المتمثلة في سوء العلاقة بالآخرين وفي هذا الصدد يذكر الطيرى أن الحياة العامة للفرد وما يعترها من مشاكل عامة سواء مع الأسرة أم نتيجة أسلوب التربية وأسلوب الحياة الذي يخضع له الفرد قد يكون سبباً من الأسباب المؤدية إلى إثارة الضغوط لدى بعض الأفراد.
- ٤ - المشكلات الصحية المرتبطة بالصحة الجسمية الفسيولوجية كالصداع وارتفاع ضغط الدم وحركة المعدة، وارتفاع معدل ضربات القلب، والغثيان والدوخة والرعدة . . الخ.
- ٥ - المشكلات الدراسية والمتعلقة بظروف الدراسة مثل صعوبة التعامل مع الزملاء والمعلم، وصعوبة التحصيل الدراسي، وضعف القدرة على التركيز وعدم القدرة على أداء الواجبات المنزلية، والفشل في الامتحانات . . . الخ .
- ٢-١-٥ أسباب الضغوط النفسية في المجال الرياضي :

يرى (اسامة) "ان اهم اسباب الضغوط النفسية في المجال الرياضي تتمثل بـ: عدم وجود توازن بين ما يدركه الرياضي وما مطلوب منه في البيئة وبين ما يدركه هو من قدراته، كيفية ادراك الرياضي للاحداث (أي ان هناك ادراكاً ايجابياً للاحداث وهناك ادراكاً سلبياً للاحداث)، استجابة الرياضي للبيئة في شكل الاستثارة التي تعبر عن نوع من التنشيط للعقل والجسم"^(١).

ويرى الباحث ان الضغوط التي يعانيها حكام كرة القدم تعود إلى أسباب عديدة قد تكون (نفسية) تتمثل بمصادر الطاقة النفسية السلبية التي يشعر بها الحكم قبل الدخول في المباراة ، او قد تكون (بدنية) تمثل الفشل في الاستعداد البدني الجيد الذي يؤهل الحكم لمواجهة المتطلبات البدنية للعبة، او قد تكون متعلقة (بالسمات

(١) اسامة كامل راتب؛ علم نفس الرياضة المفاهيم-التطبيقات، ط٣ © القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠) ص ٢١.

الشخصية) التي لا تتوفر عند الحكم أو لا تتناسب مع السمات الشخصية التي تفرضها طبيعة التحكيم في كرة القدم ، وقد تكون ضغوطاً في المجال الإداري الذي يتمثل في فشل الإدارة في تهيئة المناخ الإداري الملائم لإدارة شؤون الحكام وأخيراً قد لا تتوفر الرعاية الاجتماعية سواء من العائلة أم الكادر التدريبي أم الإداري في احتضان الحكام بحيث لا يشعرون بنوع من الدعم الاجتماعي في التدريب أو في المباراة.

٢-٢ الدراسات المشابهة:-

٢-٢-١ دراسة انتصار مزهر الدفاعي ٢٠٠٤:

(اثر برنامج إرشادي نفسي مقترح في تنمية الثقة بالنفس وعلاقته بمستوى الإنجاز الرياضي)^(١).

- استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وكان التصميم التجريبي ذو المجموعتين الضابطة والتجريبية. وتكونت عينة البحث من (٢٠) لاعبا يمثلون المنتخب الوطني، متقدمين لفعاليات ركض المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة (رجال).

- واشتمل البرنامج الإرشادي على اثنتي عشرة جلسة، واستمر تنفيذه (٤٠) يوماً بواقع جلستين إرشاديتين في الأسبوع. وتوصلت الباحثة إلى إن البرنامج الإرشادي كان له تأثيراً في نمو الثقة بالنفس.

٣- منهجية البحث وإجراءاتها الميدانية:-

٣-١ منهج البحث:-

حتمت مشكلة البحث على استخدام المنهج التجريبي الذي يعطي نتائج حقيقية ملموسة عن تأثير الأساليب الإرشادية قيد الدراسة.

٣-٢ مجتمع البحث وعينته:-

(١) انتصار مزهر الدفاعي؛ اثر برنامج إرشادي نفسي مقترح في تنمية الثقة بالنفس وعلاقته بمستوى الإنجاز الرياضي: رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات/جامعة بغداد، ٢٠٠٤.

اشتمل مجتمع البحث على الحكام الدوليين المعتمدين (في القائمة الدولية) والبالغ عددهم (١٦) حكماً، وأُعيد الباحث الطريقة العمدية في إختياره للمجتمع. أما عينة البحث فقد اشتمل على (١٠) حكماً تم اختيارهم عشوائياً بطريقة القرعة الى مجموعة تجريبية وعددها (٥) حكماً وأخرى ضابطة وعددها (٥) حكماً وبذلك مثلت نسبة (٦٢,٥ %) من مجتمع البحث.

٣-٢-١ تجانس عينة البحث:-

بعد إطلاع الباحث على آراء بعض السادة المختصين* في التحكيم وعلم النفس الرياضي، قام الباحث بتحديد المتغيرات الدخيلة التي من الممكن أن تؤثر في متغيرات البحث وهي (العمر، العمر التحكيمي، الإداء، التحصيل الدراسي).

٣-٢-١-١ متغير العمر:-

تم حساب أعمار الحكام بالسنين، واستخرجت المتوسطات الحسابية للأعمار، والانحرافات المعيارية، وتم استخراج معامل الالتواء لهذا المتغير كما هو موضح في الجدول (١):

الجدول (١)

يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمنوال ومعامل الالتواء

لدى عينة البحث على وفق متغير العمر

المتغير	س	\pm ع	المنوال	معامل الالتواء
العمر	٢٩,٥	٥,٦٨	٢٦	٠,٦١

ويتبين من الجدول (١) أن متوسط أعمار الحكام هو (٢٩,٥) وبانحراف معياري قيمته (٥,٦٨) وكانت قيمة المنوال (٢٦). وكانت قيمة معامل الالتواء (٠,٦١)، حيث أن هذه القيمة تبين وجود تجانس لعينة البحث مما يدل على أن العينة تتوزع طبيعياً.

- أ.م.د. حازم علوان/ علم النفس الرياضي - كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد.
- م.د. محمد جسام عرب/ علم النفس الرياضي - كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد.
- أ.م.د. صباح قاسم خلف/ تدريب رياضي-حكم دولي سابق /عضو لجنة الحكام المركزية كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد

٣-٢-١-٢ متغير العمر التحكيمي :-

تم حساب العمر التحكيمي بالسنين التحكيمية المستمرة لعينة البحث، واستخرجت المتوسطات لأعمارهم التحكيمية، والانحرافات المعيارية، وتم استخراج قيمة معامل الالتواء لهذا المتغير، والجدول (٢) يوضح تفاصيل ذلك.

الجدول (٢)

يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمنوال ومعامل الالتواء

لدى عينة البحث على وفق متغير العمر التحكيمي

المتغير	س	\pm ع	المنوال	معامل الالتواء
العمر التحكيمي	٦,٥	١,٣٥	٧	-٠,٣٧

يتبين من الجدول (٢) أن متوسط العمر التحكيمي هو (٦,٥) وأن الانحراف

المعياري (١,٣٥) وكانت قيمة المنوال (٧). وقد بلغت قيمة معامل الالتواء (-٠,٣٧) وهذه القيمة تبين وجود تجانس لعينة البحث مما يدل على أن العينة تتوزع طبيعياً.

٣-٢-١-٣ متغير الاداء:-

تم حساب أفضل إداء للحكام قبل تطبيق التجربة النهائية للبحث وكانت ضمن بطولة دوري النخبة العراقي وذلك من قبل لجنة الحكام المركزية (مقيمين الحكام المعتمدين في دوري النخبة العراقي)، وقد تم حساب متوسط الاداء للحكام، والانحراف المعياري، والمنوال لغرض حساب قيمة معامل الالتواء والجدول (٣) يوضح تفاصيل ذلك.

الجدول (٣)

يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمنوال ومعامل الالتواء لدى عينة البحث وفق متغير الاداء

المتغير	س	ع±	المنوال	معامل الالتواء
الاداء	٦,٩	٤,٢٨	٦,٥	٠,٠٩

يتبين من الجدول (٣) أن متوسط مستوى الاداء هو (٦,٩) وبانحراف معياري قيمته (٤,٢٨) وكانت قيمة المنوال (٦,٥). وقد تم احتساب قيمة معامل الالتواء والبالغة (٠,٠٩) حيث إن هذه القيمة تبين وجود تجانس لعينة البحث مما يدل على أن العينة تتوزع طبيعياً.

٣-٢-١-٤ متغير التحصيل الدراسي:-

في هذا المتغير، تم إعطاء الحكام الذين أنهوا دراستهم المتوسطة درجة واحدة، والحكام الذين أنهوا دراستهم الإعدادية درجتان، والحكام الذين أنهوا دراستهم الجامعية وحصلوا على شهادة البكالوريوس (٣) درجات، والحكام الحاصلين على شهادة الماجستير (٤) درجات. ومن ثم تم حساب قيمة المتوسط لهذا المتغير، والانحراف المعياري والمنوال لغرض حساب قيمة معامل الالتواء والجدول (٤) يوضح تفاصيل ذلك.

الجدول (٤)

يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمنوال ومعامل الالتواء لدى عينة البحث وفق متغير التحصيل الدراسي

المتغير	س	ع±	المنوال	معامل الالتواء
التحصيل الدراسي	٢,٩	٠,٣١	٣	٠,٣٢-

يتبين من الجدول (٤) أن قيمة متوسط التحصيل الدراسي للحكم هو (٢,٩) و بانحراف معياري قدره (٠,٣١)، وان قيمة المنوال هي (٣). وبذلك كانت قيمة

معامل الالتواء (-٠,٣٢) حيث إن هذه القيمة تبين وجود تجانس لعينة البحث مما يدل على أن العينة تتوزع طبيعياً.

٢-٢-٣ تكافؤ مجموعتي البحث :-

من أجل إيجاد التكافؤ بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) والتي تم انتقاؤها بطريقة عشوائية من عينة البحث ، قام الباحث بإجراء مقارنة بين المجموعتين في المتغيرات

(العمر ، العمر التحكيمي، التحصيل الدراسي ، الأداء) وكما موضح في الجدول (٥)

جدول (٥)

يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (T) المحتسبة والجدولية

(T) الجدولية	(T) المحتسبة	التجريبية		الضابطة		المتغير
		ع±	س	ع±	س	
١,٨٦	٠,٢٦	٥,٥٢	٣٠	٦,٦٤	٢٩	العمر
١,٨٦	٠,٢٢-	١,٦٧	٦,٤٠	١,١٤	٦,٦٠	العمر التحكيمي
١,٨٦	١,٠-	٠,٤٤	٢,٨٠	٠	٣	التحصيل الدراسي
١,٨٦	٠,٠٧	٤,٤٧	٧	٤,٦٠	٦,٨٠	الإداء

يتبين من الجدول (٥) والذي يبين الوصف الإحصائي وقيمة (T) المحتسبة

للمتغيرات (العمر، العمر التحكيمي ، التحصيل الدراسي ، الإداء) ولمجموعي

البحث / التجريبية والضابطة، تبين أن قيمة (T) تتراوح ما بين (٠,٢٦)

(-٠,٢٢) وهي أصغر من قيمة (T) الجدولية البالغة (١,٨٦) عند نسبة خطأ

(٠,٠٥) ودرجة حرية (٨) مما يدل على أن مجموعتي البحث متكافئة في هذه

المتغيرات ، واعتمد الباحث التصميم التجريبي الخاص بمنهج المجموعات المتكافئة باستخدام القياس القبلي والبعدي الملائم للبحث الحالي. ويتم في هذا التصميم إدخال المتغير المستقل وهو المنهج الإرشادي على المجموعة التجريبية وترك المجموعة الضابطة في ظروفها الاعتيادية ، إن سبب اختيار هذا التصميم وتقسيم العينة على مجموعتين ضابطة، وتجريبية يكمن في أن للمتغير المستقل (المنهج الإرشادي النفسي) طريقة جديدة تستخدم لأول مرة مع الحكام في العراق.

٣-٣ أداة البحث (مقياس الضغوط النفسية) :

٣-٣-١ وصف المقياس وتصحيحه:-

تم استخدام مقياس الضغوط النفسية المعد من قبل (د. مؤيد عبدالرزاق حسو/جامعة الموصل/٢٠٠٦) ويتكون مقياس الضغوط النفسية بصورته النهائية من (٤٦) فقرة. ويصحح المقياس من خلال خمسة بدائل وقد يتراوح الحد الاعلى لمجموع الدرجات التي يحصل عليها المفحوص على المقياس هي (٢٣٠) درجة بينما الدرجة الدنيا هي (٤٦) درجة. ولحساب الدرجة التي يحصل عليها المستجيب من خلال اجابته على فقرات المقياس. وقد وضع (د. مؤيد عبد الرزاق) الدرجات المناسبة لكل الفقرات موزعة على بدائل المقياس الخمسة التي تم تحديدها في ضوء الاطلاع على الدراسات السابقة التي تناولت الضغوط النفسية فضلا عن الحصول على نسبة اتفاق بلغت (٩٤,٤٤%) من اراء السادة الخبراء المختصين.

الجدول (٦)

يبين بدائل الإجابة وأوزان الفقرات

تواجهني بدرجة					بدائل الإجابة
كبيرة جدا	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جدا	
٥	٤	٣	٢	١	وزن الفقرة

وقد قام المعد لهذا المقياس بإضافة خمس فقرات لا تدخل في مجال حساب درجة المقياس بل للكشف عن درجة انسجام إجابات المفحوص على المقياس^(*). ويتم التعرف على درجة انسجام الإجابات من خلال تكرار مجموعة من الفقرات وذلك للتعرف على الثبات أو التذبذب في الاستجابات ومن أجل ذلك تم اختيار (٥) فقرات وبواقع فقرة لكل مجال وقد كررت هذه الفقرات مع تغيير في صياغتها دون المساس في المعنى والجدول الآتي يبين الفقرات المكررة وتسلسلها في المقياس.

الجدول (٧)

يبين الفقرات المكررة وتسلسلها في المقياس

ت	الفقرات الحقيقية	التسلسل في المقياس	التسلسل المكرر
١	اعاني من التعب الذهني قبل المباراة	٦	٣٧
٢	اشعر بانني غير مهيا بدنيا لمواجهة اعتراض اللاعبين	١٢	٢٥
٣	ابتعد عن اللاعبين قدر الامكان	٢٣	٣٣
٤	يضايقتني اسلوب الادارة السلطوي	٣٤	٤١
٥	يلومني اصدقائي على اخطائي في المباراة	١٠	٤٤

طريقة ايجاد الدرجة تتم وفقا لما ياتي:

١. ايجاد الفرق المطلق بين الوزن الذي اعطاه الحكم للفقرة للمرة الاولى والوزن الذي اعطاه لها عندما وردت مكررة ويستخرج هذا الفرق للفقرات الخمس ثم تجمع هذه الفروق فيحصل كل حكم على درجة تمثل عدم الانسجام في اجاباته على المقياس.

٢. يستخرج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لجميع الحكام فتقبل استمارة الحكم الذي تكون درجة الانسجام في اجاباته على الفقرات الخمس (بين الصفر

(*) أرقام الفقرات التي لا تدخل ضمن حساب درجة المقياس هي (٣٧،٣٣،٢٥،٤٤،٤١).

والوسط الحسابي+ انحراف معياري واحد) وتستبعد الاستثمارة التي تزيد درجة عدم الانسجام فيها عن ذلك.

وقد استخدمت هذه الطريقة في دراسات عديدة اجريت على البيئة العراقية منها دراسة(الكنائي، ١٩٧٩) دراسة(الربيعي ، ٢٠٠١) وبالنسبة للبحث الحالي وبعد التحليل الإحصائي للاستثمارات لم ترفض أية استثمارة لأنها وقعت ضمن درجة الانسجام في الإجابة.

٣-٣-٢ الأسس العلمية للمقياس:

تم عرض المقياس على عدد من السادة الخبراء والمختصين في مجال علم النفس التربوي والرياضي ليبيدي كل منهم رأيه حول مدى صدق المقياس للغرض الذي وضع من أجله.

وبعد جمع استمارات المقياس تبين للباحث وجود نسبة اتفاق بين السادة المختصين تتراوح (٨٩%) لفقرات المقياس وعليه فإن المقياس يعد صادقاً لقياس الغرض الذي وضع من أجله وهو التعرف على الضغوط النفسية لحكام كرة القدم، واختار الباحث طريقة الاختبار وإعادة تطبيق الاختبار Test- Retest، إذ تم تطبيق المقياس على عينة مؤلفة من (٣) حكام دوليون وضمن مجتمع البحث ، وأعيد تطبيق المقياس على نفس الحكام بعد مرور (١٠) أيام، وباستخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون بين الاختبارين الأول والثاني، تبين أن عامل الثبات يساوي(٩٢%) "ومثل هذا المعامل يعد مقبولاً بالميزان العام لتقويم دلالة الارتباط ، وبهذا الإجراء أصبح المقياس جاهزاً للتطبيق .

٣-٤ المنهج الإرشادي:-

خطوات اعداد المنهج الإرشادي

المنهج الإرشادي هو الهدف الرئيسي للبحث الحالي وتحقيقاً لذلك تم الاعتماد على نظام التخطيط في إعداد المنهج الإرشادي إذ قام الباحث بوضع منهج إرشادي وإعداده على ضوء مشكلة البحث . مستندا الى الخطوات الاتية^(١):

(١) صالح جاسم الدوسري؛ الاتجاهات العلمية في تخطيط برامج التوجيه والإرشاد: (مجلة رسالة الخليج العربي.الرياض. مكتبة الملك عبدالعزيز الحربية. العدد ١٥ . ١٩٨٥)ص٢٣٨.

١ - تحديد الاحتياجات:

وهي "مجموعة من الخطوات التي ينبغي أن يقوم بها معد البرنامج لمعرفة الحاجات الأساسية التي يستند إليها في صياغة أهداف البرنامج"^(١). ويتم في هذه المرحلة تحديد احتياجات المجموعة المراد تقديم الخدمات إليها. وقد اعتمد الباحث على مجموعة من الإجراءات في تحديد احتياجات الحكام وهي كالتالي:

- الاطلاع على الأدبيات والدراسات التي تناولت مشكلة المواقف الضاغطة عند الحكام وكيفية التعامل معها.

- مناقشة بعض الأساتذة المختصين في الجوانب السلوكية لدى الرياضيين بصورة عامة وأثناء المسابقات بصورة خاصة حتى لا يتعرض الحكم الى الضغوط النفسية التي تصاحب الاداء.

- أفادت تجربة الصدق والثبات في إعطاء الباحث تصوراً إضافياً عن احتياجات الحكام. وفي ضوء الخطوات السابقة حدد الباحث مجموعةً من احتياجات الحكام المرتبطة بالضغط النفسي المصاحب للأداء التي يعانون منها الحكام، وهي مرتبة كما يلي:

- الفهم الصحيح لمظاهر الضغط.

- التعرف على أساليب مواجهة الضغوط مثل (إيقاف الأفكار السلبية ومواجهتها) والتي تنتاب الحكم أثناء التدريب أو المباراة.

- المحافظة على ثقة عالية بالنفس.

٢ - اختيار الأولويات:

بعد جمع الاستبيان. تم تفرغ إجابات الخبراء ووضعها في جدول تكراري إذ رتبت عناوين الجلسات الإرشادية ترتيباً تنازلياً حسب تكرارها مع الأخذ بنظر الاعتبار ملاحظات الخبراء حول عناوين بعض الجلسات ومدتها وزمنها.

(١) إفتخار كنعان الخيال؛ أثر الإرشاد التربوي في التحصيل الدراسي لمادة اللغة الانكليزية لطالبة المرحلة المتوسطة:(رسالة الماجستير. كلية التربية الرياضية/جامعة المستنصرية. ١٩٩٤)ص٣٢.

٣- تحديد الأهداف:

إن الهدف من المنهج الحالي هو تخفيف الضغوط النفسية لدى الحكام وذلك من خلال تغيير مدركات الحكام عن ذاته وتبصيره بقدراته وإمكانياته والعمل على وضع أهداف حقيقية يسعى إلى تحقيقها والاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية والتقليل من عامل القلق أو الخوف الذي يستبد به قبل وأثناء المباراة. والعمل على تكوين نظرة إيجابية نحو ذاته. لكي يتمكن من تحقيق أفضل مستوى أداء للحكم.

٤- إيجاد نشاطات وبرامج لتحقيق الأهداف:

يحتوي المنهج الإرشادي على مجموعة من النشاطات التي وظفها الباحث من أجل تحقيق الأهداف وهي:

- المحاضرة والمناقشة: تقديم محاضرات تهدف توضيح وشرح حالة الضغط ، وما هي الأساليب التي يمكن الحكم من خلالها مواجهة هذه الحالة والسيطرة عليها.
- تقديم التعليمات: قيام المرشد بشرح سلوكيات معينة متوقع حدوثها بحيث تكون التعليمات واضحة لتساعد الحكام في تحسين بعض سلوكياتهم الغير مرغوبة.
- التدريب السلوكي: تشمل القيام بمجموعة من السلوكيات والتمرن عليها في مواقف مختلفة مثل (الاسترخاء، تنظيم التنفس ، إيقاف الأفكار السلبية ، التفكير المنطقي، تركيز الانتباه).
- التعزيز الاجتماعي: ويتضمن الثناء على الحكام عند قيامهم بالسلوك المرغوب فيه.

٥- تقييم المنهج:-

قبل تطبيق المنهج الإرشادي على الحكام قام الباحث بعرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس العام وعلم النفس الرياضي والتحكيم في كرة القدم للاستفادة من آرائهم حول ملائمة المنهج لتحقيق الأهداف وبعد مناقشة محتوى الجلسات الإرشادية ثم الأخذ بملاحظات الخبراء ومقترحاتهم ليكون المنهج الإرشادي بصيغته النهائية حيث تبين إن نسبة اتفاق الخبراء حول جميع الجلسات ٩٢% وبهذا أخذ الباحث جميع الجلسات الأثني عشر لاتفاق، الغالبية .

٣-٥ التجربة الاستطلاعية:-

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ ١٨/١٠/٢٠٠٨ على عينة مؤلفة من (٣) حكام كرة القدم وفي ملعب الشعب الدولي ، حيث تم فيها اختبار (مقياس الضغوط النفسية)، وكان الهدف منها هو الكشف عن :

- مدى وضوح الفقرات و معوقات العمل التي تواجه الباحث.

- حساب الوقت المستغرق للإجابة على مقياس الضغوط النفسية.

- مدى تحقيق الأهداف المرجوة.

٣-٦ التجربة الرئيسية:-

٣-٦-١ الاختبار القبلي:-

بعد تحديد عينة البحث الأساسية، قام الباحث بتاريخ ٢-٦/١١/٢٠٠٨ بإجراء الاختبار القبلي واثناء بطولة دوري النخبة العراقي لكرة القدم. وكان الاختبار قبل (٣٠) دقيقة من بدء المباريات لمجموعتي البحث بتوزيع استمارات (مقياس الضغوط النفسية) عليها، في ملعب الشعب الدولي.

٣-٦-٢ تطبيق المنهج الإرشادي:-

إعتمد الباحث في تطبيق المنهج الإرشادي على طريقة المحاضرة والمناقشة بأسلوب الارشاد الجماعي في تطبيق المنهج على المجموعة التجريبية. بعد عرض المنهج الارشادي على الخبراء والمختصين.

إن الاسلوب الجماعي يقلل من تمركز الفرد حول ذاته وقد عمل الباحث وبالتعاون مع السادة المحاضرين (المرشدين) على توفير جو ودي مع الحكام قائم على المسامحة والاحترام المتبادل والتوعية والثقة. فضلا عن فسح المجال لأفراد العينة للمناقشة وإبداء الآراء. والعمل على إشراك غالبية الحكام في المناقشات خلال الجلسة الإرشادية سيما الحكام الذين امتازوا بضعف نشاطهم وإسهامهم .

استغرقت مدة تطبيق المنهج نحو (٦) أسابيع ، بواقع جلستين إرشاديتين في كل أسبوع، مدة الجلسة الواحدة (٤٥-٦٠) دقيقة. وكان عدد الجلسات الإرشادية (١٢) جلسة ابتداءً من الجلسة الأولى بتاريخ ٨/١٠/٢٠٠٨ ولغاية

٢٠٠٨/١٢/٢١ موعد الجلسة الثانية عشرة، وكانت الجلسات تقام عصراً في الساعة (٦-٥) في ملعب الشعب الدولي .

٣-٦-٣ الاختبار البعدي:

تم إجراء الاختبار البعدي بتاريخ ٢٥-٢٩/١٢/٢٠٠٨ وبالظروف نفسها التي تم بها الاختبار القبلي وقد تمت التجربة بمساعدة فريق العمل .

٣-٧ الوسائل الإحصائية المستخدمة:

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية المعروفة ب (SPSS-Vertion 12)

للحصول على النتائج باعتماد ما يأتي:

- النسبة المئوية.

- الوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري.

- معامل الالتواء.

- معامل الارتباط البسيط لـ(بيرسون) و t-test.

٤- عرض النتائج ومناقشتها:-

٤-١ عرض النتائج في اختبار (t) للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي للضغوط النفسية:

(الفرضية الاولى) لا توجد فروق ذات دلالة معنوية في درجات الضغوط النفسية بين الافراد المجموعتين للاختبار القبلي.

جدول (٨)

يبين دلالة الفروق لمجموعتي البحث في الاختبار القبلي لمقياس الضغوط النفسية

المتغير	المجموعة	الاختبار	س	ع ±	(T) المحتسبة	(T) الجدولية	الدلالة
الضغط النفسي	التجريبية	القبلي	١٢٤,٤٠	١٨,٨٦	١,٥٨	١,٨٦	غير معنوي
	الضابطة	القبلي	١٠٩,٨٠	٨,٢٨			

غير معنوي عند نسبة خطأ $\geq ٠,٠٥$ ودرجة حرية (٨) قيمة (t)

الجدولية = ١,٨٦

نلاحظ من الجدول (٨) نتائج فروق الضغوط النفسية بين افراد المجموعتين للاختبار القبلي، إذ بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (١٢٤,٤٠) وبانحراف معياري قدره (١٨,٨٦)، وبلغ والوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (١٠٩,٨٠) وبانحراف معياري (٨,٢٢)، وان قيمة (ت) المحتسبة في مقياس الضغوط النفسية قد بلغت (١,٥٨) وهي اصغر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq ٠,٠٥$ وامام درجة حرية (٨) والبالغة (١,٨٦). ولما كانت القيمة المحتسبة اصغر من القيمة الجدولية، فإنها دلت على عدم وجود فروق في درجة الضغوط النفسية بين افراد المجموعتين في مقياس الضغوط النفسية للاختبار القبلي، وهذه النتيجة تحقق فرضية البحث الأولى.

يتضح من الجدول رقم (٨) ان قيمة (t) المحتسبة للمجموعتين اصغر من القيمة (t) الجدولية، فانها دلت على أنه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية في درجات الضغوط النفسية بين افراد المجموعتين للاختبار القبلي.

ويعزو الباحث سبب عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين افراد المجموعتين الى عدم خضوع أي من المجموعتين (الضابطة والتجريبية) الى اي منهج ارشادي نفسي وان افراد المجموعتين قد توزعت توزيعا طبيعيا، ويضيف الباحث الى ان الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم لا يتخفف او يتجه نحو التحسن

بدون اعطاء مناهج الارشادية حتى يبلغ الفرق في درجات الضغوط النفسية بين افراد المجموعتين الى مستوى المعنوية.

٢-٤ عرض النتائج في اختبار (t) للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارين القبلي والبعدى للضغوط النفسية:

(الفرضية الثانية) هناك تأثير للمنهج الارشادي في تخفيف الضغوط النفسية لدى عينة البحث بين المجموعة التجريبية (التي تعرضت للبرنامج) والضابطة (التي لم تتعرض للبرنامج) ولصالح المجموعة التجريبية.

جدول (٩)

يبين دلالة الفرق بين الاختبار القبلي والبعدى لمجموعتي البحث لمقياس الضغوط النفسية

المتغير	المجموعة	الاختبار	س	ع ±	س	الفرق	ع ±	الفرق	(T) المحتسبة	(T) الجدولية	الدلالة
الضغط النفسي	التجريبية	قبلي	١٢٤,٤٠	١٨,٨	١٦,٦	١٧,١	٦	١٦,٦	*٢,١٦	٢,١٣	معنوي
		بعدي	١٠٧,٨٠	٦,٩٠	١٧,١	٤	١٦,٦				
	الضابطة	قبلي	١٠٩,٨٠	٨,٢٨	١٥	٦,٤٧	١٥	٦,٤٧	٢,٠٣		
		بعدي	١٢٤,٨٠	١٢,٤	١٥	٦,٤٧	١٥				

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq 0,05$ ودرجة حرية (٤) قيمة (t) الجدولية

$$= 2,13$$

نلاحظ من الجدول (٩) ان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (١٢٤,٤٠) وبانحراف معياري قدره (١٨,٨٦)، وان قيمة (ت) المحتسبة في مقياس الضغوط النفسية قد بلغت (٢,١٦) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ \geq

٠,٠٥ واماام درجة حرية (٤) والبالغة (٢,١٣). ولما كانت القيمة المحتسبة اكبر من القيمة الجدولية، فإنها دلت على ان هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى، وهذه النتيجة تحقق فرضية البحث الثانية.

وكذلك نلاحظ من الجدول (٩) ان الوسط الحسابى للمجموعة الضابطة (١٠٩,٨٠) وبانحراف معياري قدره (٨,٨٢)، وان قيمة (ت) المحتسبة في مقياس الضغوط النفسية قد بلغت (٢,٠٣) وهي اصغر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq ٠,٠٥$ واماام درجة حرية (٤) والبالغة (٢,١٣). ولما كانت القيمة المحتسبة اصغر من القيمة الجدولية، فإنها دلت على انه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدى.

٣-٤ عرض النتائج في اختبار (t) للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدى للضغوط النفسية:

(الفرضية الثالثة) وجود فروق ذات دلالة معنوية في درجات الضغوط النفسية بين أفراد المجموعتين للاختبار البعدى.

جدول (١٠)

يبين دلالة الفروق لمجموعتي البحث في الاختبار البعدى لمقياس الضغوط النفسية

المتغير	المجموعة	الاختبار	س	\pm ع	(T) المحتسبة	(T) الجدولية	الدلالة
الضغط النفسي	التجريبية	البعدى	١٠٧,٨٠	٦,٩٠	*٢,٦٦	١,٨٦	معنوي
	الضابطة	البعدى	١٢٤,٨٠	١٢,٤٩			

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq ٠,٠٥$ ودرجة حرية (٨) قيمة (t)

الجدولية=١,٨٦

نلاحظ من الجدول (١٠) نتائج فروق الضغوط النفسية بين أفراد المجموعتين

للاختبار البعدى، إذ بلغ الوسط الحسابى للمجموعة التجريبية (١٠٧,٨٠)

وبانحراف معياري قدره (٦,٩٠) ، وبلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (١٢٤,٨٠) وبانحراف معياري (١٢,٤٩) ، وان قيمة (ت) المحتسبة في مقياس الضغوط النفسية قد بلغت (٢,٦٦) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq 0,05$ وامام درجة حرية (٨) والبالغة (١,٨٦) . ولما كانت القيمة المحتسبة اكبر من القيمة الجدولية، فإنها دلت على ان هناك وجود فروق في درجة الضغوط النفسية بين أفراد المجموعتين للاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية، وهذه النتيجة تحقق فرضية البحث الثالثة .

ويتضح من الجدول رقم (٩) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي وكذلك يتبين من جدول رقم (١٠) وجود فروق ذات دلالة معنوية للاختبارات البعدية بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) ولصالح المجموعة التجريبية ، ويعزو الباحث اسباب هذه الفروق الى اهمية وفاعلية الارشاد النفسي المستخدم من قبل الباحث وتطبيقه على المجموعة التجريبية لتخفيف الضغوط النفسية المصاحبة للاداء التنافسي، لأن للارشاد النفسي دوراً كبيراً في مساعدة الحكم على ان يتخذ لنفسه اهدافا واقعية تتفق مع قدراته واستعداداته، اذ انها تساعده على تفهم نفسه تفهما سليما وذلك بمعاونته على تقييم نفسه ومعرفة قدراته ونواحي الضعف والقوة لديه، ومعاونته على استخدام إمكانياته إلى اقصى حد ممكن، حيث يشير (جلال، ١٩٨٤) "ونتيجة للمعلومات والأفكار الجديدة التي قدمها المرشد من خلال المنهج الارشادي والتي ساعدت المسترشد في اعادة تنظيم ادراكه وتفكيره عن طريق التخلص من اسباب المشكلة ليصل الى درجة الاستبصار لذاته وادراكه لقدراته وامكانياته وقبوله لذاته كما هي" (١).

وعلى هذا الاساس يرى الباحث ان المناهج الارشادية والنفسية تضطلع بدور هام إذا ما استخدمت بشكل علمي ودقيق لمعالجة مثل هذه المشكلات النفسية خاصة مشكلة الضغط النفسي التي تصاحب الاداء والتي تؤدي الى ضعف قدرات

(١) جلال سعيد ؛ علم النفس الاجتماعي، ط٢: (الاسكندرية، دار المعارف، ١٩٨٤) ص١٧٦.

الرياضي النفسية وبالتالي تؤدي ضعف الاداء لديه، ويرى الباحث ايضا ان اهمية دور المرشد في مساعدة الحكم على تعلم اساليب جديدة للسلوك من خلال التركيز على سلوك الفرد وتعديل هذا السلوك وتغييره بما يتناسب مع العملية الارشادية، كما يشير (بشر وراشد، ٢٠٠٠) الى ان "على المرشد السلوكي ان يركز على تعديل السلوك الحالي وعلاقته بالبيئة، وعليه ان يحدد وبدقة السلوك المطلوب تغييره، وعلى المرشد السلوكي ان يزود المسترشد ببعض المعلومات الشخصية المتعلقة بالعناصر البيئية المحيطة بسلوكه وصولا الى احداث تغييرا في ادراكه لذاته فيجعل المسترشد اكثر كفاءة على حل مشكلاته فيخلق لديه الدافعية لمزيد من التغيير الايجابي لسلوكه^(١).

ويضيف الباحث الى ضرورة وجود الخبير النفسي جنبا الى جنب مع المدرب البدني والخططي لمعرفة ماهية المشاكل والضغوط النفسية التي يتعرضون اليها سواء في حياتهم اليومية أم من خلال عميلة التدريب أم المنافسة، اذ ان الخبير النفسي يساعد اللاعب في زيادة خبرته اليومية والتنافسية فاللاعب الذي يمتلك الخبرة الواسعة يستطيع مواجهة المشاكل النفسية التي يتعرض اليها، وان نقص الخبرة سوف يضيف اعباءً جديدة فضلا عما الى ما يتعرض له من حالات مواجهة اثناء المباريات، اذ يذكر (اسامة، ٢٠٠٠) "ان الخبرة الرياضية قد تمثل نوعاً من الضغط النفسي والتوتر الشديد الذي يؤثر نفسياً على قدرات بعض الرياضيين الشخصية"^(٢).

ويرى الباحث ان يقوم المرشد ببناء علاقة جيدة مع المسترشد اثناء الجلسات الارشادية وتنمي لدى المسترشد نزعة الاستقلال حتى يستطيع على حل المشكلات النفسية التي تواجهه اثناء المنافسات، حيث يشير(شاكرا، ١٩٩٩) "ان المنهج الارشادي علاقة تفاعلية بين المرشد والمسترشد يوفر من خلالها المرشد الجو النفسي او الشروط المناسبة التي تمكن المسترشد في التغيير ليصبح قادراً

(١) بشر صالح الرشيد وراشد علي السهل؛ مقدمة في الارشاد النفسي، ط١(الكويت، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، ص٤٩٣.

(٢) اسامة كامل راتب؛ المصدر السابق ص٢٩.

على الاختيار وحل المشكلات التي تواجه وتنمي لديه نزعة الاستقلال والقدرة على تحمل المسؤولية لكي يكون افضل او عضواً نافعاً في المجتمع"^(٣).

كما يشير (عاصم، ١٩٨٩) ان "الهدف من المناهج الارشادية هو تغيير اتجاهات الافراد وسلوكهم اذ ان السلوك الانساني يتصف بالمرونة قابلة للتعديل من خلال استخدام اساليب متنوعة من المناهج الارشادية التي تعمل على اكتساب الافراد مهارات ومفاهيم ومعلومات واتجاهات وقيم جديدة تساعدهم على تغيير وتعديل السلوك"^(١).

وكذلك يتضح من الجدول رقم (٩) ان قيمة (t) المحتسبة للمجموعة الضابطة اصغر من القيمة (t) الجدولية، فانها دلت على ان لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي.

ويعزو الباحث سبب عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة الى عدم خضوع هذه المجموعة الى المنهج الارشادي حالها كحال المجموعة التجريبية، وان نقص خبرة الارشاد والتوجيه ومساعدة الحكم في التخلص من الضغوط النفسية مما لم يساعدها لبلوغ الحالة المعنوية في الفرق بين الاوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي.

ويضيف الباحث ان عدم وجود الخبير او المرشد النفسي للمجموعة الضابطة الذي يساعد في تخفيف الضغوط النفسية والتوتر النفسي الذي يتعرض اليه الحكام من جراء عملية التدريب والمنافسة، حيث ان الخبير او المرشد النفسي يضيف خبرات ومعارف نظرية فضلا عن الخبرة العلمية التي يتعرض اليها الحكم في العملية التدريبية، اذ يرى (براء، ٢٠٠٠) "اهمية ودور النظرية المعرفية الى جانب المنظور السلوكي باعتباره مدخلا مهما في تفسير وتوضيح العمليات المستخدمة لتخفيف الضغط والتوتر النفسي الذي يتعرض له حكام كرة القدم"^(٢).

(٣) شاكر مبدد جاسم؛ المصدر السابق، ص ٢٢.

(١) عاصم محمود الحياني؛ المصدر السابق، ص ٢٠٤.

(٢) براء محمد الزيدي؛ علاقة التوتر النفسي في موقع الضبط والجنس والتخصص والمرحلة لدى طلبة جامعة بغداد: (رسالة ماجستير/ كلية التربية _ ابن الهيثم/ جامعة بغداد، ٢٠٠٠) ص ٣٦.

٥- الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات :-

١-٥ الاستنتاجات :-

في ضوء النتائج التي حصل عليها الباحث تم التوصل الى الاستنتاجات الآتية :

- ١- يعاني حكام كرة القدم في العراق من ضغوط نفسية قبل بدء المباريات.
- ٢- كلما زادت أهمية المباراة زادت درجة الضغوط النفسية
- ٣- ان للمنهج الارشادي النفسي المطبق على أفراد عينة البحث التجريبية تأثيرا ايجابيا واضحا في فهم الحكام لحالات الضغوط النفسية، وكيفية التعامل معها .
- ٤- ظهور فروق ذات دلالة معنوية بين أفراد المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

٥-٢ التوصيات والمقترحات :

على وفق النتائج التي توصل اليها الباحث يوصي بما يأتي :

- ١- ضرورة تواجد خبير نفسي أسوة بالمدرّب البدني كضرورة لنجاح العملية التدريبية.
- ٢- الاستعانة بخبراء في علم النفس الرياضي لمناقشة الحكام في مستوى الحالة النفسية التي تواجههم أثناء المنافسة.
- ٣- إمكانية استفادة المدربين في فعاليات رياضية مختلفة كافة من المنهج الارشادي في حل المشكلات النفسية ومنها الضغوط النفسية التي تصاحب قبل الاداء.
- ٤- إجراء دراسات مماثلة لمختلف الفعاليات الرياضية .

المصادر

- ❖ اسامة كامل راتب؛ علم نفس الرياضة المفاهيم – التطبيقات، ط ٣: (القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠).
- ❖ إفتخار كنعان الخيال؛ أثر الارشاد التربوي في التحصيل الدراسي لمادة اللغة الانكليزية لطالبة المرحلة المتوسطة: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية/جامعة المستنصرية، ١٩٩٤).
- ❖ انتصار مزهر الدفاعي؛ أثر برنامج ارشادي نفسي مقترح في تنمية لبثقة بالنفس وعلاقته بمستوى الانجاز الرياضي: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات/ جامعة بغداد، ٢٠٠٤).
- ❖ بثينة منصور الحلو؛ قوة تحمل الشخصية وأساليب التعامل مع ضغوط الحياة: (أطروحة دكتوراه، كلية الآداب، جامعة بغداد، ١٩٩٥).
- ❖ بشر صالح الرشيد، و راشد علي السهل؛ مقدمة في الإرشاد النفسي، ط ١: (الكويت، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، ٢٠٠٠).
- ❖ جلال سعيد؛ علم النفس الاجتماعي، ط ٢: (الاسكندرية، دار المعارف، ١٩٨٤).
- ❖ زينب محمود شقير؛ الشخصية السوية والمضطربة: (القاهرة، النهضة المصرية، ٢٠٠٢).
- ❖ شاكر مبدر جاسم؛ نظم التوجيه المهني والارشاد التربوي: (بغداد، مطابع التعليم العالي، ١٩٩٠).
- ❖ صالح جاسم الدوسري؛ الاتجاهات العلمية في تخطيط برامج التوجيه والارشاد: (مجلة رسالة الخليج العربي، الرياض، مكتبة الملك عبدالعزيز الحربية، العدد ١٥، ١٩٨٥).
- ❖ صبحي عبداللطيف المعروف؛ أساليب الارشاد النفسي و التوجيه التربوي: (كلية التربية، ١٩٨٨).

- ❖ عادل الأشول؛ الضغوط النفسية والارشاد النفسي: (مركز الارشاد النفسي – جامعة عين شمس، عدد ١، ١٩٣٣)
- ❖ عاصم محمود ندى الحياتي؛ ارشاد التربوي والنفسي: (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٩).
- ❖ وليم الخولى؛ الموسوعة المختصرة فى علم النفس والطب النفسى : (القاهرة، دار المعارف، ١٩٧٦)

ملحق (1)

مفردات المنهج الارشادي

رقم الجلسة	محتوى الجلسة الإرشادية	نوع الإرشاد	الوقت
١.	- التعرف واجراء اللقاء مع الحكام. - توضيح مفهوم الضغط النفسي للحكام. - توضيح منهج الارشادي النفسي . - اهداف المنهج الارشادي .	جماعي	٦٠ د
٢.	- علامات الثقة بالنفس - معوقات الثقة بالنفس. - اسباب انعدام الثقة بالنفس . - النصائح الذي يؤدي الى زيادة الثقة بالنفس.	جماعي	٦٠ د
٣.	- مفهوم القلق النفسي. - القلق في مجال الرياضي. - ابعاد وانواع القلق وعلاقته بالاداء. - مصادر واسباب القلق عند الرياضيين .	جماعي	٦٠ د
٤.	- الاحساس والادراك. - العلاقة بين الاحساس والادراك. - العلاقة بين تطور مهارات التحكيم وعمليات الاحساس والادراك.	جماعي	٦٠ د

٥.	جماعي	١٦٠	<ul style="list-style-type: none"> - توضيح مفهوم الخجل و أسبابه . - التخلص من الحساسية الزائدة . - بث روح الفكاهة و المرح . - تنمية القدرة على التعبير الشفوي - التفكير المنطقي
٦.	جماعي	١٦٠	<ul style="list-style-type: none"> - مفهوم الشخصية وعلاقتها بالاداء الرياضي . - مفهوم سمة الاستقلالية وتنميتها . - مفهوم سمة ضبط النفس وتنميتها .
٧.	جماعي	١٦٠	<ul style="list-style-type: none"> - تركيز الانتباه: - انواع الانتباه : - التنس ومظاهر الانتباه: - بعض التوجيهات المفيدة التي تساعد على تركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم:
٨.	جماعي	١٦٠	<ul style="list-style-type: none"> - الوعي بالأفكار السلبية: - احترام آراء الحكام والآخرين بها عند المناقشة ووضع الخطط التدريبية . - التأني و التبصير في اتخاذ القرارات . - عدم التبرم و الشكوى في انجاز التدريبات .
٩.	جماعي	١٦٠	<ul style="list-style-type: none"> - مفهوم الاسترخاء العضلي . - شروط الاسترخاء العضلي . - خطوات وتمارين الاسترخاء العضلي .
١٠.	جماعي	١٦٠	<ul style="list-style-type: none"> - مفهوم الاسترخاء الذهني . - شروط وفوائد الاسترخاء الذهني . - مفهوم استرخاء التنفس العميق . - خطوات وتمارين استرخاء التنفس العميق .

١١ .		<ul style="list-style-type: none"> - مفهوم الامان والاطمئنان النفسي . - تنمية الشعور بالراحة النفسية . - تشجيع الحكام للتحرر من الخوف و القلق . - الاهتمام بالحاضر بقدر الاهتمام بالمستقبل . - تشجيع الحكام على حب الاخرين 	١٦٠	جماعي
١٢ .		<ul style="list-style-type: none"> - مفهوم فاعلية الذات . - العوامل المؤثرة في مستوى فاعلية الذات . - طرق تطوير فاعلية الذات . - اجراء المناقشة مع الحكام للتعرف على الفائدة التي حصلت في تطبيق المنهج الارشادي. 	١٦٠	جماعي

ملحق (٢)

مقياس الضغوط النفسية للاعبين (الصيغة النهائية)

ت	الفقرة	تواجهني بدرجة				
		كبيرة جدا	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جدا
١	افكر في عواقب فشلي في ادارة المباراة					
٢	الاصابة البدنية البسيطة تعيق ادائي					
٣	اتضايق من جسمي بصورته الحالية					
٤	يزعجني اهتمام لجنة الحكام ببعض الحكام					
٥	اشعر بضعف اهتمام مدربي لحالتي النفسية					
٦	اعاني من التعب الذهني قبل المباراة					
٧	اعاني من اضطرابات بالوزن قبل المباريات					
٨	او من بالحظ في تحقيق الانجازات الرياضية					
٩	اشعر ان الاتحاد يهتم بالمباراة فقط.					
١٠	يلومني اصدقائي على اخطائي في المباراة.					
١١	تستثيرني اصوات الجمهور					

تواجهني بدرجة					الفقرة	ت
كبيرة جدا	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جدا		
					اشعر بانني غير مهيا بدنيا لمواجهة المباراة	١٢
					اشعر بانني شخص عصبي	١٣
					يضايقني تدخل بعض الاداريين في شؤون الحكم.	١٤
					اشعر بضعف الاثابة اثناء التدريب	١٥
					اصاب بالاحباط في الملاعب الخارجية	١٦
					الجا الى المنشطات لزيادة مستوى ادائي	١٧
					اجد صعوبة في تحمل مسؤولية قيادة طاقم التحكيم.	١٨
					اعاني من تعامل مشرف المباراة	١٩
					أعاني من ضعف اهتمام عائلتي لما أحققه من انجازات رياضية	٢٠
					اشعر بتسارع ضربات قلبي قبل المباراة	٢١
					اصاب بالتعب والانهاك في بداية المباراة	٢٢
					ابتعد عن اللاعبين قدر الامكان	٢٣
					تهددني لجنة الحكام باستبعادي من التحكيم	٢٤
					اشعر بانني استنزف طاقتي البدنية بسرعة	٢٥
					اشعر بالحزن كلما كثرت اخطائي	٢٦
					اشعر بصعوبة النوم ليلة المباراة	٢٧
					اكون عدوانيا كلما اقترب موعد المباراة	٢٨
					اشعر بانني مجبر على تحكيم بعض المباريات.	٢٩
					تزعجني نظرة المجتمع الى الرياضة التي امارسها	٣٠

تواجهني بدرجة					الفقرة	ت
كبيرة جدا	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جدا		
					اشعر بالخمول والنعاس فور دخولي الملعب	٣١
					تقلقتني قلة التجهيزات ووسائل الامان في التدريب	٣٢
					اجد صعوبة في التعامل مع اللاعبين	٣٣
					يضايقني اسلوب لجنة الحكام السلطوي	٣٤
					اتعرض الى السخرية من بعض الحكام	٣٥
					اجد صعوبة في الشعور بالاسترخاء	٣٦
					اشعر بشرود الذهن قبل المباريات	٣٧
					انتقد نفسي كلما انخفض ادائي	٣٨
					اشعر بالخوف من بعض قوانين الاتحاد للبطولة	٣٩
					افتقد التشجيع المادي والمعنوي	٤٠
					تزعجني لجنة الحكام في تفرداها باتخاذ القرارات	٤١
					تسوء حالتي النفسية جراء التدريب غير المنتظم	٤٢
					اشعر بنقص الدافع للانجازات الرياضية	٤٣
					ينتقدني الآخرون عندما اخطئ في المباريات	٤٤
					اشعر بالخوف من الفشل	٤٥
					يصعب علي استعادة نشاطي بعد المباراة	٤٦
					اجد صعوبة في التفاعل مع بقية طاقم التحكيم .	٤٧
					تؤثر مشكلاتي العائلية سلبا في ادائي	٤٨

تواجهني بدرجة					الفقرة	ت
كبيرة جدا	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جدا		
					اشعر بانني غير مبالي لادائي	٤٩
					اشعر بالملل من طول فترة الدوري.	٥٠
					ادائي ينخفض بحضور الشخصيات الهامة	٥١

استخدام التدريبات على الرمل في تطوير تحمل (القوة والسرعة) وانجاز

عدو ١٠٠ حواجز

أ.م.د أسماء حميد كمش

٢٠١٠ م

1431هـ

ملخص البحث

تعد فعالية ١٠٠ م حواجز من المسابقات الجوهرية داخل مضمار الركض فهي من الفعاليات المهمة التي تكسب الفرد الرياضي قوة وسرعة تحمل ورشاقة ومرونة وتوافقاً عصبياً وتتميز بالاثارة التي تسود المتفرجين وهم يشاهدون المتسابقين عندما يهجمون باقصى سرعة على الحواجز من وضع التخطي الى النهاية فوق سلسلة من الحواجز.

أن أكثر الأساليب السابقة في تدريب تحمل (القوة والسرعة) لفعالية ١٠٠ م حواجز يكون على ارض صلبة مثل التارتان او الثيل وذل هذا الأسلوب لفترات طويلة في العراق ، حيث تستخدم تدريبات الإثقال التي تعمل على تنمية تحمل القوة والسرعة أما في الوقت الحاضر فقد ظهر اتجاه حديث في التدريب ، اذ نرى لاعبي كرة القدم لريال مدريد يؤدون تدريباتهم على الرمال الشاطئية بعد ثمان دقائق من تدريبات الاحماء والركض ، ومن خواص التدريب على الرمل جعل مقاومة وزن الجسم اثقل لانغماس الرجل في الرمل مما يعطي مقاومة اكبر للجسم

وتكمن اهمية البحث من خلال الاطلاع على الكثير من الدراسات والبحوث قد ثبت ان تطور تحمل القوة والسرعة على اليابسة تؤدي الى نتائج جيدة ، وكذلك نفس المجال بالنسبة لتدريبها على الرمل ، مما جعل الباحثة لاجراء بحث لمعرفة أي الاسلوبين افضل في تطوير تحمل القوة والسرعة وانجاز عدو ١٠٠ م حواجز .

لذا هدفت الدراسة التعرف على أي الأسلوبين أكثر فعالية في تطوير تحمل القوة والسرعة وانجاز عدو ١٠٠ م حواجز.

واستخدم المنهج التجريبي على عينة البحث من طالبات المرحلة الرابعة/ كلية التربية الرياضية للبنات / جامعة بغداد للعام الدراسي (٢٠٠٩ - ٢٠١٠)، من المتدربات على فعالية ١٠٠ م حواجز من شعبة (ج) والبالغ عددهن ٢٤ طالبة وكان اختيارهم بشكل عشوائي وتم استبعاد (٤) طالبات لكثرة تغيبهم ، وقسمت عينة البحث بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين، حيث كانت المجموعة الأولى التجريبية (١٠ طالبات) يتدربن باستخدام أسلوب التدريب بالمقاومات على الرمل ، بينما كانت المجموعة الثانية الضابطة (١٠ طالبات) يتدربن باستخدام أسلوب التدريب بالمقاومات على الأرض (التارتان)..وبعد الانتهاء من تطبيق المنهج التدريبي باستخدام تدريبات المقاومة بوزن الجسم والاثقال الخفيفة على الارض والتدريبات على الرمل تم تحويل البيانات الى جداول . ولغرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية تم استخدام اختبار (ت) . فاستنتجت الباحثة :وجود فروق معنوية بين المجموعة التي تدربت على أرضية الملعب (التارتان) وبين المجموعة التي تدربت على الرمل ولصالح المجموعة التي تدربت على الرمل . وتوصي باستخدام التدريبات على الرمل لما لها من اثر ايجابي في تطوير تحمل (القوة والسرعة) وانجاز عدو ١٠٠ م حواجز.

Abstract

Using trains on the sand to develop afford pf the strengtan and the speed and doing one handred fence running.

The activity of one handred fence running is one of the essential competition inside the subject of running so that it is from the omportant activities which a ward the athletic person strength, afforrd speed, slim, flexibility and serenity and it has sensationality which belong to the audience when they watch the players when they attact with the high speed

on the fences from the beginning up to the end over serial of the fences .

From more previous styles in training afford of the strengtan and the speed of the activity of one handred fence running.is on hard ground such as tartan or grass and this mode stay for along time in iraq, by using load trains which make to develope the afford of the strength and the speed, but in the persent time there is another direction in trains. Some can see the football players of realmadrid make their trains on the sandy shores after eight minutes of running and doing trains, and from the principle of training on the sand is to make the resistence of the weight of the body heavier to the man depression in the sand which gives more resistence to the body. The importance of the resarch can be through watching on more of the researches and studies. It is proved that the development afford of the strength and the speed on ground leads to good results and also the same space according to their exercises on the sand which made the researcher to make the researchto know which one of the two styles is the best in developing the afford of the strength and the speed. And the achivement of one handred fence running.

For this the studymeant to know on which one of the two styles is more active in developing afford of the strength and the speed and doing one handred fence running.

And using the trying text-book on group of the research from the fourth class pupils / college of physical education for woman / baghdad university / for the year (2009 – 2010) of the players on the activity of one hundred fence running from section (c) which their number is 24 students and their chose werent ordinary and four of the studants had been failed for more their absence. And the group of the researc had been divided in to two groups: the first trying group was (10) students making their exercise by using the resistance trains style on the ground (tartan) And after the finishing from doing the trying textbook by using the resistance training by weighting the body and the lighter – weight on the ground and the training on the sand. The statements had been changed in to fields, and the purpose of testing the idea which refers to the differences between the first tests and the secound tests, used the test (T).

The researcher conclusion:

There are moral differences between the group which made their training on the ground of the studium (tartan) and between the group who trained on the sand. And recommend by using the trains on the sand because of their positive effectin developing afford of strength and the speed and the achieverment of one hundred fence running.

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

ان التدريب الرياضي يتطلب اتباع الاساليب العلمية الدقيقة والموضوعية بشكل سليم ومخطط لها ، فضلا عن تطبيق نظريات ومنحنى جديد لمواكبة الاتجاهات الحديثة في تحقيق النتائج الجيدة للوصول الى المستويات العالية ، اذ تعد فعالية ١٠٠ م حواجز من المسابقات الجوهريّة داخل مضمار الركض فهي من الفعاليات المهمة التي تكسب الفرد الرياضي قوة وسرعة تحمل ورشاقة ومرونة وتوافقاً عصبيا وتتميز بالاثارة التي تسود المتفرجين وهم يشاهدون المتسابقين عندما يهجمون باقصى سرعة على الحواجز من وضع التخطي الى النهاية فوق سلسلة من الحواجز.

أن أكثر الأساليب السابقة في تدريب تحمل (القوة والسرعة) لفعالية ١٠٠ م حواجز يكون على ارض صلبة مثل التارتان او الثيل وضل هذا الأسلوب لفترات طويلة في العراق ،حيث تستخدم تدريبات الإثقال التي تعمل على تنمية تحمل (القوة والسرعة) (*) .وكذلك يشير (طلحة حسام) هنالك العديد من تدريبات المقاومة على اليابسة باستخدام الإثقال الحرة وأجهزة المقاومة البنيومائية وأجهزة المقاومات المختلفة باستخدام أنواع الانقباضات العضلية المتحركة والثابتة(†).

أما في الوقت الحاضر فقد ظهر اتجاه حديث في التدريب ، اذ نرى لاعبي كرة القدم لريال مدريد يؤدون تدريباتهم على الرمال الشاطئية بعد ثمان دقائق من تدريبات الاحماء والركض (‡) .كما ان النادي الاسماعيلي المصري ايضا يستخدمون يستخدمون التدريب على الرمل(§) .اما في العراق فقد استخدم الوسط المائي في تدريبات القوة العضلية لما لهذا الأسلوب من تأثيرات ايجابية في اتجاهات مختلفة وهذا ما أشار إليه(أبو العلا) " أن التدريب داخل الوسط المائي يعد وسيلة مؤثرة

* - بيتر ج.ل توسون، المدخل الى نظريات التدريب ،ترجمة مركز التنمية الإقليمي القاهرة الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة ١٩٩٦ ص١٤٥ .

† - طلحة حسام الدين وآخرين ،الموسوعة العلمية في التدريب ،مركز الكتاب للنشر ،القاهرة: ١٩٩٧ ص٤٩ .

3- <http://www.ismaily.org/beta/index.php?news=96> .

4-<http://sport4ever.maktoob.com/t191002>

وفعالة لزيادة عدد وأنواع التدريبات المتاحة للاعب" (*). ومن خواص التدريب على الرمل جعل مقاومة وزن الجسم اثقل لانغماس الرجل في الرمل مما يعطي مقاومة اكبر للجسم ، اذ تعد الحركة على الرمل اثقل من الحركة على الاسطح الاخرى مثل الارض اليابسة او التارتان او الخشب او الثيل ، فعند تحريك الرجلين على الرمل فانها تقابل بمقاومة كبيرة ، وهذه المقاومة يمكن استخدامها لتقوية العضلات وزيادة المدى الحركي في المفصل وعند زيادة سرعة حركتهما تزداد المقاومة لهما، ويتميز التدريب بالصعوبة وتكتسب مزيد من القوة (†). كما ان زيادة زيادة مقاومة الرمل تعمل على رفع وتحسين مستوى اللاعب من الجانب المهاري والجانب الوظيفي كما تظهر اهميته الحقيقية في تحسين اختلال التوازن بين المجموعات العضلية المختلفة كما وتعمل على تحسين عملية نقل القوى وميكانيكية الحركة لمفصل القدم (‡).

ومن ما تقدم تكمن اهمية البحث من خلال الاطلاع على الكثير من الدراسات والبحوث قد ثبت ان تطور تحمل (القوة والسرعة) على اليابسة تؤدي الى نتائج جيدة ، وكذلك نفس المجال بالنسبة لتدريبها على الرمل ، مما جعل الباحثة لاجراء بحث لمعرفة اي الاسلوبين افضل في تطوير تحمل (القوة والسرعة) وانجاز عدو ١٠٠ م حواجز.

١-٢ مشكلة البحث:-

من خلال اطلاع الباحثة على المراجع والمصادر والدراسات التي كتب فيها في مجال تدريب القدرات الخاصة بالاداء على اليابسة كاتجاه قديم وبين التدريبات على الرمل كاتجاه حديث للتدريب ، حاولت صياغة مشكلة البحث من خلال الإجابة على السؤال الآتي لمشكلة بحثها وهو: (اي الاسلوبين افضل في تطوير تحمل (القوة والسرعة) وانجاز عدو ١٠٠ م حواجز).

* - أبو العلا عبد الفتاح، فسيولوجيا التدريب والرياضة. القاهرة دار النشر العربي، ٢٠٠٣، ص ٢٤٣ .
† - الرياضة والعولمة، المؤتمر العلمي الدولي، المجلد الثاني، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان ٢٠٠١ ص ٥٢ .
‡ - أبو العلا عبد الفتاح، مصدر سبق ذكره ص ٥٣ .

٣-١ هدف البحث:-

١- التعرف على اي الاسلوبين اكثر فعالية في تطوير تحمل (القوة والسرعة)

وانجاز عدو ١٠٠ م حواجز.

٤-١ فرضية البحث :

١- لتدريبات الاسلوبين تأثير ايجابي في تطوير تحمل (القوة والسرعة) وانجاز

عدو ١٠٠ م حواجز .

١- ٥ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري: عينة من طالبات كلية التربية الرياضية للبنات / جامعة بغداد .

١-٥-٢ المجال أزماني: للفترة من ٥ - ١١ - ٢٠٠٩ ولغاية 28-١-٢٠١٠

١-٥-٣ المجال المكاني : ملعب الكشافة - الساحة الخلفية لمعلب الكشافة

٢- الدراسات السابقة :

للتعرف على الدراسات المشابهة والمرتبطة بالبحث الحالي اجرت الباحثة مسح مرجعي لبحوث العلمية والمراجع والدوريات سواء العربية منها او الاجنبية ، فوجد هناك دراسات عديدة لاستخدام البيئة المائية واليابسة والمقارنة بينهما (*). اما البيئة الرملية فقد وجدت الباحثة دراسة مقارنة لتأثير التدريب على الرمل والتدريب في الماء على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومكونات اللياقة البدنية الخاصة للاعبين كرة القدم (†). وتهدف الدراسة الى التعرف على تأثير برنامج التمرينات المقترحة للمجموعتين التجريبتين (التدريب على الرمل - التدريب في الماء)

* -- اسماء حميد كمشيش ؛ استخدام تدريبات مقامة الماء في تطوير القوة الخاصة لواتبات الثلاثية وتأثيره على الأداء والانجاز ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة بغداد . ٢٠٠٥ .

† - عبد الباسط واشرف عبد العزيز ؛ دراسة مقارنة لتأثير التدريب على الرمل والتدريب في الماء على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومكونات اللياقة البدنية الخاصة للاعبين كرة القدم : بحث منشور في المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية ، مجلد ٦ ، جامعة المنصورة ، كلية التربية الرياضية ، مصر ، ٢٠٠٦ ، ص ٢٥ .

على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومكونات اللياقة البدنية الخاصة للاعب كرة القدم ، واجريت الدراسة على عينة من لاعبي كرة القدم مستوى الدرجة الاولى وعددهم (٢٨) لاعبا وقسمت الى مجموعتين تجريبتين احدهما تؤدي تدريبات داخل الوسط المائي والاخرى تؤدي تدريبات على الرمل ، واستخدم المنهج التجريبي وتوصل الباحثان الى وجود فروق في نسبة التحسن بين المجموعتين التجريبتين (الجري في الماء - الجري في الرمل) في القياس البعدي لصالح مجموعة الجري في الوسط المائي حيث اثبتت النتائج ان التدريب داخل الوسط المائي حققت نتائج افضل من التدريب على الرمال في المتغيرات الفسيولوجية والبدنية قيد البحث.

٣ - منهج البحث وإجراءاته الميدانية :-

٤ - ٣-١ منهج البحث:-

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملامته وطبيعة البحث إذ يعد هذا المنهج أفضل ما يمكن إتباعه للوصول إلى نتائج دقيقة.

٣-٢ عينة البحث:-

اشتملت عينة البحث على طالبات المرحلة الرابعة/ كلية التربية الرياضية للبنات / جامعة بغداد للعام الدراسي (٢٠٠٩ - ٢٠١٠)، من المتدربات على فعالية ١٠٠ م حواجز من شعبة (ج) والبالغ عددهن ٢٤ طالبة وكان اختيارهم بشكل عشوائي وتم استبعاد (٤) طالبات لكثرة تغيبهم، وقسمت عينة البحث بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين، حيث كانت المجموعة الأولى التجريبية (١٠ طالبات) يتدربن باستخدام أسلوب التدريب بالمقاومات على الرمل، بينما كانت المجموعة الثانية الضابطة (١٠ طالبات) يتدربن باستخدام أسلوب التدريب بالمقاومات على الأرض (التارتان). وأجرت الباحثة التجانس لعينة البحث في (الطول والوزن و العمر الزمني)، وتبين أن أفراد عينة البحث ذو توزيع طبيعي، إذ أن قيم معامل الالتواء محصورة بين (١±) والمبينة في الجدول (١). وبعد إجراء التجانس تم تكافؤ مجموعتي عينة البحث في الاختبارات القبلية فتبين عدم وجود فروق بين

المجموعتين في تحمل (القوة والسرعة) وانجاز ١٠٠ م عدو حواجز، كما هو في الجدول (٢).

جدول (١)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط وقيمة معامل الالتواء لافراد عينة البحث لغرض التجانس

الوسائل الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	١٦١,٩	١٦٢	١,٦	٠,٢٦
الوزن	كغم	٥٩,٤٥	٥٩	٢,٠٣	٠,٤٧
العمر	سنة	٢٣,٥	٢٣	١,١	٠,٦

جدول (٢)

يبين المعالم الاحصائية لغرض التكافؤ

الوسائل الاحصائية المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (T) المحسوبة	قيمة (T) الجدولية	دلالة الفروق
	ع+	س-	ع+	س-			
اختبار ١٥٠ م	١,٩٥	٣٩,٦	١,٧٩	٤٠,١	٠,٥٩	٢,٨٨	غير معنوي
اختبار الجلوس من الاستلقاء	٣,٨	٢١,٣	٣,٩٦	٢١,٢	٠,٠٥٧	٢,٨٨	غير معنوي
اختبار ١٠٠ م حواجز	٢,٢٩	٢٩,١٥	٣,٠٩	٢٩,٠٨	٠,٠٥٣	٢,٨٨	غير معنوي

* قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية ١٨ واحتمال خطأ $\alpha = ٠,٠١$, = ٢,٨٨,

٣-٤ الأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث :-

١- المصادر والمراجع العربية والأجنبية

٢- الملاحظة والتجريب

٣- الاختبارات والقياس

٤- جهاز لقياس الوزن والطول

٥- ساحة رمالية

٦- ساعات توقيت

٧- بورك

٨- حواجز عدد ٢٠

٣-٤ التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء هذه التجربة بتاريخ ٥ - ١١ - ٢٠٠٩ على عينة عددها (٨) طالبات من المرحلة الرابعة كلية التربية الرياضية للبنات وكان الغرض من هذه التجربة تحديد التكرارات والمجموعات وكذلك التعرف على مدى كيفية إجراء تمرينات المقاومات لإفراد عينة البحث والمكان المناسب لتطبيق المنهاج التدريبي فضلاً عن معرفة الأخطاء المحتملة والعمل على تفاديها في أثناء التدريب سواءً أكانت تلك الأخطاء من قبل فريق العمل أم من قبل أفراد عينة البحث فضلاً عن التعرف على كيفية إجراء الاختبارات المستخدمة .

٣ - ٥ خطوات إجراء البحث

٣ - ٥ - ١ الاختبارات القبليّة :

تم إجراء الاختبارات القبليّة في يوم الاثنين والثلاثاء الموافق بتاريخ ١٤-١٥-١١-٢٠٠٩ الساعة التاسعة صباحاً وعلى ملعب الكشافة. وتم تثبيت كافة الظروف الزمانية والمكانية لغرض توحيدها مع الاختبارات البعدية وتلافي حدوث الخطأ.

٣-٦-٢ المنهاج التدريبي :-

تم إعداد المنهاج التدريبي المقترح بعد الاطلاع على مجموعة من المصادر والمراجع الخاصة بموضوع البحث إذ تم تطبيق مفردات المنهاج بتاريخ ٢٠ - ١١ - ٢٠٠٩ ولمدة عشرة أسابيع وتضمن المنهاج (٣٠) وحدة تدريبية وبواقع (٣) وحدات في الأسبوع (احد - ثلاثاء - خميس) وتم استخدام طريقة التدريب الفكري واعتماد مبدأ زيادة المقاومة بوزن الجسم ومبدأ التدرج بزيادة الحمل التدريبي حيث كانت جميع التدريبات ذات خصوصية بالأداء الحركي لفعالية 100 م حواجز. اذ تبدأ كل وحدة تدريبية بالاحماء العام والخاص لتهيئة عضلات الجسم للعمل (اي وصول النبض الى ١٢٠ ض/د) وتنتهي بتمرينات التهدئة ، وطبق البرنامج على كلتا المجموعتين في الوقت نفسه مع الاختلاف الوحيد الذي يتمثل بأن المجموعة التجريبية تأخذ التمرينات البدنية على الساحة الرملية والمجموعة التجريبية الثانية على ملعب ارضيته من التارتان واستغرق تنفيذ الوحدة التدريبية زمن قدره (٦٠) دقيقة بضمنها الإحماء والراحة. وكان زمن التمارين على الرمل (٣٠ دقيقة) ونفسها على اليابسة للمجموع الثانية. وانتهى تطبيق المنهاج بتاريخ ٢٦ - ١ - ٢٠١٠ .

٣-٦-٣ الاختبارات البعدية :-

تم إجراء الاختبارات البعدية على أفراد عينة البحث في يومي الاربعاء والخميس الموافق بتاريخ ٢٧ - ٢٨ - ١ - ٢٠١٠ الساعة التاسعة صباحاً وعلى ملعب الكشافة. وتم مراعاة كافة الظروف الزمانية والمكانية التي جرت في الاختبارات القبلية .

٣-٧ الوسائل الإحصائية:-

تم معالجة النتائج إحصائياً بوساطة نظام spss وباستخدام القوانين الآتية

- الوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري.

- اختبار (ت) للعينات المترابطة .

- اختبار (ت) للعينات المستقلة .

- معامل الالتواء

- الوسيط

٤ - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

بعد الانتهاء من تطبيق المنهاج التدريبي باستخدام تمرينات المقاومة على اليابسة بوزن الجسم والتدريبات على الرمل ، تم تحويل البيانات إلى جداول " كونها أداة توضيحية للبحث ، ولأنها تقلل من احتمالات الخطأ في المراحل التالية من البحث ، وتعزز الأدلة العلمية وتمنحها القوة " (*). وإن تحليل المعلومات يعني استخراج الأدلة والمؤشرات العلمية الكمية والكيفية ، التي تبرهن على إجابة الأسئلة وتؤكد على قبول الفروض أو عدم قبولها (†) .

٤-١ عرض وتحليل النتائج بين الاختبارات القبليّة والبعدية لدى المجموعة التجريبية والضابطة ومناقشتها :-

لغرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية لدى أفراد المجموعة التي تتدرب على الرمل تم استخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة.

* - احمد توفيق الجنابي ، تأثير استخدام جهاز حسان القفز النابض المقترح في سرعة تعليم قفزة اليددين الأمامية : (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩١) ص ٧٠ .

† - صالح حمد العساف ؛ المدخل الى البحث في العلوم السلوكية : (الرياض ، مكتبة العبيكان ، ١٩٩٥) ص ١١

جدول (٣)

يبين فرق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة لنتائج الاختبارات القبلية والبعديتين للمجموعتين الضابطة والتجريبية لمتغيرات البحث

المتغيرات	المجاميع	الاختبارات	س ف	ع ف	قيمة ت المحسوبة	دلالة الفرق
١٥٠ م	تجريبية	قبلي+ بعدي	١١,٨	٢,٢٩	١٦,٢	معنوي
الجلوس من الاستلقاء	تجريبية	قبلي+ بعدي	١١,١	٢,٥	١٣,٧	معنوي
١٠٠ م حواجز	تجريبية	قبلي +بعدي	٥,١٠	٢,٢٦	٧,١٣	معنوي
١٥٠ م	ضابطة	قبلي +بعدي	٤,٤	١,٦٤	٨,٤	معنوي
الجلوس من الاستلقاء	ضابطة	قبلي+ بعدي	٣,٨	١,٦	٧,٤	معنوي
١٠٠ م حواجز	ضابطة	قبلي+ بعدي	١,٨٧	١,٠٠٨	٥,٨	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية ٩ واحتمال خطأ $\alpha = ٠,٠١ = ٣,٢٥$

من خلال ما هو موضح في الجدول (٣) الذي يبين لنا قيم فرق الاوساط الحسابية للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي وعلى التوالي لمتغيرات البحث (١١,٨ ، ١١,١ ، ٥,١٠) اما الانحرافات المعيارية (٢,٥ ، ٢,٢٩) ، وقيمة (ت) المحسوبة (١٦,٢ ، ١٣,٧ ، ٧,١٣) وهي اكبر من قيم (ت) الجدولية والبالغة (3.25) تحت درجة حرية (9) واحتمال خطأ (٠,٠١) ولما كانت القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية، فهذا يعني وجود فروق معنوية لصالح الاختبارات البعدية أي أن المجموعة التجريبية التي تدرت على

الرملة حققت تطورا في اختبارات تحمل (السرعة والقوة) وانجاز عدو ١٠٠ م حواجز. اما المجموعة الضابطة فكانت قيم فرق الاوساط الحسابية لها وعلى التوالي لمتغيرات البحث (٤,٤ ، ٣,٨ ، ١,٨٧) اما الانحرافات المعيارية فكانت (١,٦٤ ، ١,٦ ، ١,٠٠٨) اما قيمة (ت) المحسوبة (٨,٤ ، ٧,٤ ، ٥,٨) ومن خلال مقارنة قيم (ت) المحتسبة المستخرجة للمجموعة الضابطة لمتغيرات البحث مع القيمة الجدولية التي قيمتها (٣,٢٥) ولما كانت القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية، فهذا يعني وجود فروق معنوية لصالح الاختبارات البعدية أي أن المجموعة الضابطة التي تدربت على ارضية التارن هي الأخرى حققت تطورا في اختبارات تحمل(السرعة والقوة) وانجاز ١٠٠ م حواجز .). وتعزو الباحثة تطور المجموعتين الى استخدام تمارين المقاومة و بوزن الجسم والتي تتناسب مع نوع الفعالية لما لها من تأثير ايجابي في تطوير تلك القدرات لاحتوائها على بعض القفزات والحجرات بالتناوب الخ . اذ يعدّ التدريب باستخدام وزن الجسم من الوسائل التدريبية التي تؤثر في تطوير المجاميع العضلية العاملة في الأداء وتعمل على تنمية تحمل السرعة وتحمل القوة للاداءات المهارية ، ويهدف العمل بوزن الجسم إلى تطوير صفتي القوة والسرعة كما أن استخدام وزن الجسم مع إضافة الأثقال لزيادة المقاومة ولفترات زمنية أطول، يعدّ من وسائل تنمية القوة العضلية وخاصة القوة العضلية التي لها صفة الخصوصية في الأداء على وفق الهدف الأساسي من الأداء المهاري (*). كذلك ان التطور الناتج في الوقت الكلي لم يؤثر في مستوى تأخير مرحلة هبوط السرعة بشكله الايجابي بمستوى كبير ، ولكن بمستوى لم يسمح بحدوث مستوى من التكيف والتأقلم على عناصر تحمل القوة والسرعة إذ" ان اهمية تكامل وتأقلم الاجهزة الوظيفية سوف تعمل على الحصول المستويات العالية في فعاليات و العاب التحمل . لذا اظهرت التجارب ان هناك علاقة متينة بين تطور تحمل القوة والسرعة وزمن التدريب " (٢)

* - طلحة حسام الدين: الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، عمان . ١٩٩٤. ص ٢١٤
 ٢- قاسم حسن ، عبد علي نصيف : علم التدريب الرياضي ، ط ٢ : (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٧) ص ٢٣٩ .

٢-٤ عرض وتحليل النتائج بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية ومناقشتها :-

و لغرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية تم استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة فأتضح من الجدول (٤) أن قيم (ت) المحسوبة لاختبارات تحمل (السرعة والقوة) وانجاز عدو ١٠٠ م حواجز قد بلغت (٤,١٩ ، ٣,٥ ، ٦,٤٩) على التوالي وهي اكبر من قيم (ت) الجدولية والبالغة (٢,٨٨) تحت درجة حرية (١٨) واحتمال خطأ (٠,٠١)

جدول (٤)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة لنتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لمتغيرات البحث

المتغيرات	المجاميع	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	دلالة الفروق
١٥٠ م	تجريبية ضابطة	٢٨,٣ ٣٥,٢	١,٨ ٢,٧	٦,٤٩	معنوي
الجلوس من الاستلقاء	تجريبية ضابطة	٣٢,٣ ٢٥,١	٤,٣ ٤,٧	٣,٥	معنوي
١٠٠ م حواجز	تجريبية ضابطة	٢٣,٩ ٢٧,٢	١,٨٢ ١,٦٩	٤,١٩	معنوي

(ت) الجدولية عند درجة حرية = ١٨ واحتمال خطأ ٠,٠١ = ٢,٨٨

ولما كانت القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية فهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارات البعدية بين المجموعتين أي أن المجموعة التجريبية التي تدربت باستخدام على الرمل قد حققت تطورا في اختبارات تحمل (السرعة والقوة) وانجاز عدو ١٠٠ م حواجز، أفضل من المجموعة الضابطة التي تدربت على أرضية التارتان . وتعزو الباحثة ذلك إلى أن المقاومة الاحتكاكية الناتجة عن داء التدريبات المختلفة على الرمل وانغماس الأرجل داخل الرمل يساعد في تقوية

العضلات بشكل تدريجي عند تطبيق المنهاج التدريبي على الرمل . وهذا ما أكده (عماد عبد الفتاح) (*). هناك تأثير ايجابي لاستخدام مستويات مختلفة من المقاومات وفقاً لطبيعة الأداء داخل بيئات مختلفة (ماء أو يابسة) على القوة الخاصة بالأداء. وكذلك التطور الذي حدث في الانجاز جاء من تطور وتحسن تحمل القوة والسرعة ، وهذا مردود جوهري لحصيلة التدريب الخاص بالتحمل في فعالية ١٠٠ م حواجز الذي اعتمد مبدأ الدقة العلمية في تدريب تحمل القوة والسرعة اذ " ان افضل ما يمكن ان يتوصل اليه الرياضي من خلال تدريب تحمل القوة والسرعة ومقاومة التعب والتغلب عليه ، هو قدرته على انتاج الطاقة في الظروف اللاوكسجينية الامر الذي يرفع من قدراته وامكانياته ليكون مؤهلاً لتجاوز الصعوبات في التدريب والمنافسات لتحقيق افضل النتائج الرياضية " (٢) .

٥ - الاستنتاجات والتوصيات :-

٥-١- الاستنتاجات :-

١ لتدريبات المقاومة على ارضية (التارتان) وفي الرمل تأثير ايجابي في تطوير تحمل (السرعة والقوة) وانجاز عدو ١٠٠ م حواجز .

٢ وجود فروق معنوية بين المجموعة التي تدربت على ارضية (التارتان) وبين المجموعة التي تدربت على الرمل ولصالح المجموعة التي تدربت في الرمل .

٥-٢- التوصيات :

١- استخدام التدريبات على الرمل لما لها من اثر ايجابي في تطوير تحمل القوة والسرعة وانجاز عدو ١٠٠ م حواجز .

٢- إجراء دراسات مشابهة لقدرات حركية أخرى ولفعاليات رياضية مختلفة.

* - عماد عبد الفتاح: تأثير برنامج تدريبي في تنمية الصفات البدنية والمهارية للاعبين الكاراتيه ، رسالة ماجستير ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنين : ٢٠٠١ ، ص ٥٤
2- علي بن صالح الهروري : علم التدريب الرياضي ، ط١ : (بنغازي ، منشورات جامعة قار يونس ، ١٩٩٤) ص ٣٠٠ .

المصادر

- أبو العلا عبد الفتاح، فسيولوجيا التدريب والرياضة. القاهرة دار النشر العربي ٢٠٠٣.
- ابو العلا احمد عبد الفتاح ؛ التدريب الرياضى والاسس الفسيولوجية : القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ .
- احمد توفيق الجنابي ، تأثير استخدام جهاز حصان القفز النابض المقترح في سرعة تعليم قفزة اليمين الأمامية : رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩١ .
- اسماء حميد كمبش ؛ استخدام تدريبات مقامة الماء في تطوير القوة الخاصة لواتبات الثلاثية وتأثيره على الأداء والانجاز ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة بغداد ٢٠٠٥ .
- الرياضة والعولمة ، المؤتمر العلمي الدولي ، المجلد الثاني، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ٢٠٠١ .
- بيتر ج.ل توسون، المدخل إلى نظريات التدريب ، ترجمة مركز التنمية الإقليمي القاهرة الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة ١٩٩٦ .
- ريسان خريبط و نجاح مهدي شلش : التحليل الحركي ، مطبعة دار الحكمة ، البصرة ، ١٩٩٢
- ريسان خريبط مجيد؛ تطبيقات في علم الفسيولوجية والتدريب الرياضي : بغداد ، نون للتحضير والطباعة ، ١٩٩٥ .
- صالح حمد العساف ؛ المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية : الرياض ، مكتبة العبيكان ١٩٩٥
- طلحة حسام الدين: الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي ، دار الفكر العربي عمان . ١٩٩٤ .
- طلحة حسام الدين وآخرين ، الموسوعة العلمية في التدريب ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة : ١٩٩٧ .

قاسم حسن حسين ، موسوعة الميدان والمضمار ، جري – موانع – حواجز - قفز
- وثن - رمى - قذف - العاب مركبة ، ط ١ ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر
والتوزيع : ١٩٩٨ .

- قاسم حسن ، عبد علي نصيف : علم التدريب الرياضي ، ط ٢ : (بغداد ، مطبعة
التعليم العالي ، ١٩٨٧)

- علي بن صالح الهروري : علم التدريب الرياضي ، ط ١ : (بنغازي ، منشورات
جامعة قار يونس ، ١٩٩٤)

- [http\\ www. ismaily. Org\ beta\index.php?news=96](http://www.ismaily.Org/beta/index.php?news=96) .

- [http:// sport4ever.maktoob.com\t191002](http://sport4ever.maktoob.com/t191002)

(*)- Omoso Jared Bo , Physical training for Badin Ron ,
Edited by buoys tim dnclod Denmark , holing Book
Publisher , Ais ,1999 .

ملحق (١)

نموذج لوحد تدريبيه

يوم ٢٢ / ١١ / ٢٠٠٩ الثلاثاء
زمن الوحد التدريبيه ٥٠ د
زمن الاحماء ١٥ د
زمن تمارين التهدئة ٥ د
زمن التمارين الخاصة ٣٠ د

التمرينات	التكرارات	الراحة بين التكرارات	المجميع	الراحة بين المجميع	الشدة
١- حبل على الرجلين بتبادل بزمن ١٥ ثا لكل رجل	2x3	٤٥ ثا	٢	١٢ د	٦٥%
٢- القفز الزوجي السريع من وضع الوقوف خلال ١٥ ثا	2x3	٤٥ ثا	٢	١٢ د	٦٥%
٣- الوثب الارتدادي العمودي الزوجي خلال ١٠ ثا	2x3	٣٥ ثا	٢	١٢ د	٧٠%

فاعلية التمرينات الخاصة برفع الأثقال باستخدام وسائل تدريبية مساعدة

على تطوير الانجاز في رفعة الخطف للناشئين

م . د . عبد المنعم حسين صبر

ملخص البحث

الباب الأول :

التعريف بالبحث : تضمن على المقدمة و مشكلة البحث و الاهداف و فروضه و مجالاته . فقد تطرقت المقدمة الى حصول العراق على المركز الاول في بطولة اسيا للناشئين و الشباب خلال عام ٢٠٠٩ ، و عمد الباحث دراسة مشكلة البحث التي تتركز في قلة استخدام تمرينات خاصة مختلفة و وسائل تدريبية مساعدة لغرض التعرف على فاعلية استخدام التمرينات لتنمية و تطوير الانجاز برفع لاثقال لرفعة الخطف

اهداف البحث : أعداد مجموعة تمرينات خاصة برفع الأثقال خاصة لتنمية الانجاز في رفعة الخطف و في فروض البحث تبين وجود فروق ذات دلالية إحصائية في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة و التجريبية في انجاز رفعة الخطف للناشئين .

و تضمنت مجالات البحث :

المجال البشري : ١٦ رباعا من فئة الناشئين في محافظة ديالى .

المجال الزمني : الفترة من ٢٠١٠/١/١ لغاية ٢٠١٠/٢/٢٨

المجال المكاني : قاعتي رفع الأثقال في نادي ديالى و نادي الشهيد أركان الرياضي

الباب الثاني : الدراسات النظرية والسابقة :

و اشتملت على المحاور الرئيسية الثلاثة :

١ رفعة الخطف برفع الأثقال

٢ مراحل رفعة الخطف

٣- التمرينات الخاصة و الوسائل التدريبية المستخدمة

٤- الدراسات المشابهة السابقة

الباب الثالث : اجراءات البحث

شملت منهج البحث المستخدم و عينة البحث و عددهم و قائمة بأدوات و
اجهزة البحث و تدريب التمرينات الخاصة برفع الاثقال ثم اجراءات البحث الميدانية
و تضمنت الاختبار القبلي و الاختبار البعدي ثم الاجراءات المتبعة في التدريب و
الوسائل الاحصائية المستخدمة

الباب الرابع : عرض النتائج و تحليلها و مناقشتها

و تضمن ما يلي :

١ - عرض و تحليل و مناقشة نتائج الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة
الضابطة في انجاز رفعة الخطف .

٢ - عرض و تحليل و مناقشة نتائج الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة
التجريبية في رفعة الخطف

٣ - عرض و تحليل و مناقشة نتائج الاختبارين البعدي للمجموعتين الضابطة و
التجريبية

٤ - عرض و تحليل و مناقشة نتائج مستوى التطور بين المجموعتين الضابطة
و التجريبية للاختبارين البعدي لانجاز رفعة الخطف

الباب الخامس : الاستنتاجات و التوصيات

توصل الباحث الى مجموعة من الاستنتاجات اهمها :

١ ظهرت فاعلية و فائدة التمرينات الخاصة بشكل واضح

٢ تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي
بشكل واضح

٣ حققت اليه التدريب باستخدام تمرينات خاصة و وسائل تدريبية مساعدة في
تنمية و تطوير الانجاز و كذلك تحسن الاداء الحركي الفني لرفعة الخطف .

اما اهم التوصيات فهي :

١ ضرورة الاهتمام بادخال التمرينات الخاصة و باستخدام وسائل تدريبيه
مساعده في جميع مراحل السنه التدريبيه لما له الاثر الايجابي على مستوى
الانجاز

Summary

((The Effectiveness of some special Exercises with the Training Helping Tools for e the Achievement for Junior Weightlifter in Snatch))

The work consists of five parts :

1st Part : Includes the introduction , problem , aims of the work , it's hypotheses and fields of the work .

2nd Part : Past theoretical studies included the following sides :

1 - The Snatch Lifting

2 – Steps of Snatch Lifting

3 – The special exercises with the training tools .

4 – Past studies : Study of Sarhank Abdal Khalik Abdullah (1998) , and study of Husain Hassoon Abbas , (2005)

3rd Part : Procedures

The researcher used the experimental method . The subject were (16) junior weightlifters that divided into two equal groups , experimental and controlling groups . The list research tools and equipment . The result of the experiment were treated , statistical using proper statistical operations .

4th Part : Displaying , analysis and discussing the results

5th Part : Conclusions and recommendations .

الباب الاول

١-التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

أن التقدم العلمي الذي نراه اليوم في مختلف مجالات الحياة هو حصيلة خبرات وتجارب وأبحاث في المختبرات العلمية وكذلك في الميادين المتخصصة وهي جهود المختصين والباحثين في المجالات العلمية ، ومنها مجال التربية الرياضية إذ تم الاستدلال عليها من خلال الانجازات والنتائج الجيدة التي حصلوا عليها . واليوم تحققت نتائج باهرة برفع الأثقال إذ حصل منتخب العراق على المركز الأول في بطولة آسيا للناشئين والشباب التي أقيمت في دولة الإمارات المتحدة خلال الشهر الأخير من عام ٢٠٠٩ مما دفعني أن أخوض في هذا البحث لفئة الناشئين في محافظه ديالى برفع الأثقال من اجل تحقيق أفضل النتائج من خلال أتباع كل ما هو جديد وعملي وإبداعي في علوم التربية الرياضية ، وهي ضرورة لا بد من أخذها بنظر الاعتبار عند التخطيط للعملية التعليمية والتدريبية .

ولقد اهتم المتخصصون في المجال الرياضي بالتمرينات الخاصة، إذ اعتبرت هذه التمرينات بمثابة أدوات تخصيصه يعتمد عليها المدربون في سرعة تطوير وتنمية الانجازات لتحقيق الأهداف المرجوة الموضوعية لمناهج التدريب . وتكمن أهمية البحث في قلبه البحوث التي تستخدم فيها التمرينات الخاصة برفع الأثقال وباستخدام الوسائل التدريبية الخاصة بها وكذلك محاوله الوصول إلى معرفة فاعليه التمرينات الخاصة وأثرها على مستوى الانجاز الرقمي للرباعيين.

١-٢- مشكلة البحث

التدريب اليومي باستخدام التمرينات الخاصة بكل فعاليه رياضية أصبح اليوم هو الأساس في التقدم الرياضي في كل المسابقات الرياضية ونلاحظ قلبه استخدام تمرينات خاصة وبأشكال مختلفة ووسائل تدريبه مساعدة ومشكله البحث تكمن في التعرف على فاعليه استخدام التمرينات الخاصة برفع الإثقال ووسائل تدريبية مساعده على تنمية وتطوير الانجاز برفع الأثقال لرفعه الخطف .

١-٣- أهداف البحث

١- التعرف على فاعليه استخدام التمرينات الخاصة برفع الأثقال ووسائل تدريبية مساعدة .

٢- دراسة أثر هذه التمرينات على الانجاز برفعة الخطف .

٣- مقارنة فاعلية التمرينات الخاصة المستخدمة بالبحث للمجموعة التجريبية والمنهج التدريبي العادي المستخدم للمجموعة الضابطة.

١-٤- فروض البحث

١- وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في انجاز رفعه الخطف للناشئين.

٢- وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التطور في الانجاز بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في متغير البحث.

١-٥- مجالات البحث

١-٥-١- المجال البشري:-

عينه من (١٦) رباعاً من فئة الناشئين في محافظه ديالى

١-٥-٢- المجال الزمني:-

الفترة من ٢٠١٠/١/١ ولغايه ٢٠١٠/٢/٢٨

١-٥-٣-المجال المكاني:-

قاعتي رفع الأثقال في نادي ديالى الرياضي (مدينة بعقوبة)،ونادي الشهيد أركان (ناحية كنعان)

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية والدراسات السابقة

٢-١- الدراسات النظرية:-

٢-١-١- رفعه الخطف برفع الأثقال:-

"تم رفعه الخطف باليدين بسحب الثقل في حركة واحدة من الأرض إلى الأعلى بدون توقف إلى أقصى امتداد الذراعين فوق الرأس بثني الركبتين للأسفل، ويمر البار (قضيب الثقل) أمام الجسم في حركه مستمرة بحيث لا يلامس أي جزء من الجسم أللوحة الخشبية (طلبه الرفع الخشبية) سوى القدمين أثناء أداء الرفعة"⁽¹⁾

ويتميز الأداء الحركي في رفعه الخطف بأهمية كبيرة لان أي خلل يحدث خلال سير الثقل في الأداء الفني يسبب الفشل. والهدف الأساسي في مسابقات رفع الأثقال هو التنافس بين الرباعيين من اجل رفع اكبر قدر ممكن من الثقل في المسابقات " لذا يجب على الرباع يسخر كل قوته العضلية للحصول أفضل انجاز مع المحافظه على مركز ثقل الجسم داخل قاعدة ارتكاز الرباع خلال عمليه رفع الثقل"⁽²⁾

٢-١-٢- مراحل رفعه الخطف⁽³⁾

- ١- وضعيه البداية: الثقل على الأرض و الرباع ممسك بعمود الثقل.
- ٢- مرحلة السحب الأولى : سحب الثقل من الأرض حتى مستوى الركبة .
- ٣- مرحلة أسحبه الثانية:- سحب الثقل من مستوى الركبتين إلى منتصف الفخذين
- ٤- مرحلة الامتداد الكامل:- تكمله سحب الثقل للأعلى، بحيث يصل عمود الثقل إلى مستوى الحزام وجسم الرباع مستقيم في وضع الامتداد والوقوف على أصابع القدمين.
- ٥- مرحلة الطيران:- سحب الثقل للأعلى إلى مستوى الصدر بثني الذراعين والطيران بالهواء قليلا مع بداية ثني الركبتين للأسفل .
- ٦- مرحلة نشر الثقل أعلى الرأس:- نشر الثقل فوق الرأس وللخلف قليلا بدون عملية ضغط الذراعين أو أي انثناء بالذراعين.
- ٧- مرحلة الخطف الجالس والسقوط تحت الثقل :- السقوط تحت الثقل بثني الركبتين تماما والهبوط سريعا والاتزان تحت الثقل واستقرار الثقل فوق الرأس والذراعين ممدودتان للأعلى.

(1) جميل حنا، القانون واللوائح الدولي لرفع الأثقال، (قطر- مطابع دار الكتب، ٢٠٠٨) ص٦٦

(2) كيرهارد كارل ، ترجمة صادق فرج ذياب، رفع الأثقال (بغداد مطبعة و اوفسيت التحرير، ١٩٧٦) ص٢٥

(3) نشره الاتحاد الروسي لرفع الأثقال لعام ١٩٨٥ مراحل رفعه الخطف للرباع زابوتنسكي بطل العالم لوزن الثقيل .

٨- مرحلة النهوض للأعلى والثبات باستقامة :- الوقوف بمد عضلات الرجلين والذراعين ممدودتان بانتظار اشارة الحكم بأنزال الثقل.

٢-١-٣- التمرينات الخاصة

تعد التمرينات الخاصة برفع الأثقال وسائل مساعده تهدف إلى الإعداد البدني وتنمية الأداء الحركي الخاص بالرفعات وكذا في مختلف الانشطة الرياضية، أذ عرفها علاوي بأنها " تلك التي تهدف إلى تنمية العضلات التي تقوم بالدور الرئيسي في نوع النشاط الرياضي التخصصي ويدخل في ذلك مختلف التمرينات التي تتشابه في تكوينها الحركي مع الحركات التي يؤديها اللاعب أثناء المنافسات الرياضية"^(١).

ويقول بسطويسي احمد وعباس السامرائي بأن التمرينات الخاصة هي " عبارة عن تمرينات بدنية الغرض منها تنمية المهارات الرياضية ، لذلك فهي تأخذ جزء من شكل الحركة المهارية"^(٢)

فهي التمرينات التي تؤدي بشكل مختلف عن التمرينات الكلاسيكية المعروفه لدى أكثر المدربين وبدورها تؤدي إلى تطوير الانجاز وكفاء الأداء الفني بصوره مباشره وغير مباشرة. وتكون على عده أشكال وكمايلي:-

أ-تمرينات متعددة في وضع التعلق "أي رفع الثقل فوق الركبة و تحت الركبة بطريقة تعليق الثقل"^(٣).

ب- "تمرينات تكون بدايتها فوق كراسي خاصة برفع الأثقال وصناديق تصنع بارتفاعات مختلفة"^(٤)

ج- تمرينات تمارس من وقوف الرباع على منصة خاصة صغيره الحجم مربعه الشكل طول ضلعها (٤٠)سم بارتفاع (١٠)سم

(١) محمد حسن علاوي ؛ علم التدريب الرياضي ، ط ٦ (القاهرة - دار المعارف للطباعة ، ١٩٧٩) ص ٦٢ .

(٢) بسطويسي احمد وعباس السامرائي ، أصول البحث العلمي ومناهجه، ط ٤ (الكويت، وكالة المطبوعات، ١٩٧٨) ص٢٦

(٣) Tams ajan,Lazar Baroga,weight lifting fitness for all sports,(Budapest,medicina publishing House,1988)p.63

(٤) وديع ياسين محمد التكريتي، النظرية التطبيقية في رفع الأثقال (الموصل ، مطبعه جامعه الموصل، ١٩٨٥) ص١٩٩

د- تمارينات يمكن تغيير اتساع فتحه اليدين مثلا التحكم بالمسافة بين اليدين مثلا(فتحه متوسطة أو ضيقه او فتحه عريضة) ويمكن تغييرها حسب ملائمة وفائدة التمرين الخاص.

هـ- تمارينات تبدأ من وضع الثقل على الصدر أو الظهر .

٢-١-٤- أهم أهداف التمارينات الخاصة برفع الأثقال

١ - تهدف إلى تطوير الأداء الفني للرفعات تساعد على تطوير مستوى الانجاز

٢- تطوير سرعة الأداء الحركي للرفعات

٣- تهدف بصورة عامة لتطوير الصفات البدنية المختلفة

٤- تلعب دورا مهما في فتره الإعداد البدني الخاص وتكون فاعليتها أقوى وفائدتها

تشمل واعم عندما ترتبط مع تمارينات المنافسات(1)

٥- تعد وسيلة جيدة ذات متطلبات متعددة لتطوير الناحية الجسمية(2).

٢-٢ الدراسات السابقة

٢-٢-١- دراسة سرهنك عبد الخالق عبد الله ١٩٩٨ - جامعه صلاح الدين-اربيل(3)

عنوان الدراسة(أثر تمارين البلايومترك في تطوير الانجاز في رفعة الخطف عند الرباعيين)

هدفت الدراسة إلى تحديد مدى فاعليه ممارسه تمارين البلايومترك في تطوير قدرة الرباع في تنفيذ رفعة الخطف ، وكذلك اكتشاف تأثير تمارين البلايومترك في تطوير سرعه أداء رفعة الخطف واشتملت عينه البحث على (١٢) رباعا يمثلوا منتخب اربيل برفع الأثقال للمتقدمين تم اختيارهم عمديا.

(1) عبد علي نصيف وصباح عبد علي عبد الله ،المهارات والتدريبات في رفع الأثقال (بغداد مطبعة التعليم العالي ١٩٨٥)ص-٣٥

(2) عبد علي نصيف وصباح عبد علي عبد الله ، المصدر السابق ص-٣٥ .

(3) سرهنك عبد الخالق عبد الله ، اثر تمارين البلايومترك في تطوير الانجاز في رفعة الخطف عند الرباعيين.(رسالة ماجستير.كلية التربية الرياضية. جامعه صلاح الدين- اربيل ١٩٩٨)

٢-٢-٢- دراسة حسين حسون عباس (٢٠٠٥) جامعه بابل .

عنوان الدراسة (اثر التدريب بأساليب مختلفة من المجهود المكرر لتنمية القوه العضلية والانجاز لدى الرباعون في قسم النتر)⁽¹⁾

هدفت الدراسة لبيان اثر المجهود المكرر بأساليب مختلفة (ثلاث أساليب) في تنميه القوه العضلية والانجاز برفعه الفترة لدى الرباعون الناشئين ، وكذلك المقارنة بين الأساليب الثلاثة من الجهد المكرر في تنميه القوه العضلية بأنواعها والانجاز برفعه النتر لدى الرباعون الناشئين . وتكونت عينه البحث من (٢٧) رباعا من الناشئين بأعمار (١٥-١٧) سنه تم اختيارهم بالطريقة العمدية.

الباب الثالث

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث:-

استخدم الباحث المنهج التجريبي .

٣-٢ عينه البحث :

تم اختيار عينه البحث من رباعي محافظه ديالى بالطريقة العمدية من فئة الناشئين (١٥-١٧) سنه و عددهم (١٦) رباع يمثلون نادي ديالى الرياضي و عددهم (٨) رباع ونادي الشهيد أركان و عددهم (٨) رباع من الناشئين .

وقد ظهر تجانس أفراد عينه البحث في متغيرات (الطول، الوزن، العمر الزمني، العمر التدريبي) وظهر معامل الالتواء بين (+١، -٣) مما يدل على إن ألعينه متجانسة وتقع تحت منحنى التوزيع الأعتدالي.

وقد تمت عمليه التكافؤ بين المجموعتين أضابطه و التجريبية في الاختبار القبلي في انجاز رفعه الخطف وباستخدام(قانون ت) للعينات المتناظرة (المستقلة)، أذ ظهرت النتائج عدم وجود فروق محتوى بين المجموعتين أذا بلغت

(1) حسين حسون عباس ، اثر التدريب بأساليب مختلفة من المجهود المكرر لتنمية القوه العضلية والانجاز لدى الرباعون في قسم النتر (رسالة ماجستير. جامعه بابل. كلية التربية الرياضية) (٢٠٠٥).

المحسوبة (٠,١٦٣) والجدوليه ٢,١٤ مما يدل على تكافؤ المجموعتين في الاختبار القبلي. الجدول رقم (١) .

جدول (١)

يوضح تجانس أفراد عينة البحث

المتغيرات	المعالجات الإحصائية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري \pm	الوسيط	معامل الالتواء *
الطول		١٦٥,٣١٢ سم	٨,٢١٩	١٦٥,٥	-٠,٠٦٨
كتلة الجسم		٦١,٣٧٥	١٠,٠٧٨	٥٩,٥	+٠,٥٥٨
العمر الزمني		١٥,١٨١	٠,٧٢١	٨٥,٩٥	-٠,٧٠٣
العمر التدريبي		٣,٠٩٤	١,٢٩٦	٢,٩٥	+٠,٤٣٤

تعد قيمة معامل الالتواء المحصورة بين (± 3) بأن العينة متجانسة وتقع تحت منحنى التوزيع الاعتيادي .

جدول (٢) يوضح تكافؤ أفراد العينة

المجموعة	المعالجات الإحصائية	نتائج الاختبار القبلي		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	الدلالة الإحصائية
		س	ع \pm			
الضابطة		٥٩,٦٨٧	٨,٥٦٦٤١	٠,١٦٣	٢,١٤	غير دالة
		٥				
التجريبية		٦٠,٣١٢	٧,٢٥٠٣١			
		٥				

٣-٣ أجهزه وأدوات البحث:-

١ أجهزه رفع الأثقال متنوعة عدد(٢)، ميزان عدد (٢)، حمالات رفع الأثقال، كراسي مختلفة الارتفاعات طبقات خشبية ، استمارات تسجيل النتائج، المصادر المراجع ، فريق العمل المساعد الملاحظة العلمية.

٣-٤ تدريب التمرينات الخاصة برفع الأثقال

اتبع الباحث الخطوات التي تسمح له بتوزيع التمرينات الخاصة برفع الأثقال في الوحدة التدريبية بشكل يساهم في إحداث التغيرات اللازمة في العضلات العاملة. إذ أن التدرج في توزيع التمرينات الخاصة على الوحدات التدريبية اليومية يساعد في حصول الاستجابة ، إذ يعد الأسبوع الأول من التدريبات فترة استجابة أولية مع طبيعة العمل بالتمرينات الخاصة ثم تبدأ عملية التكيف بعد عدة أسابيع إذا تم أخافه عدد من (١-٢) تمرينات من التمرينات الخاصة حسب الحاجة في كل وحدة تدريبية ولمدة الفترة التجريبية وهدفها تطوير الانجاز برفعه الخطف للمجموعة التجريبية فقط والمجموعة الضابطة تتدرب على المنهج الذي وضعه المدرب بدون تمرينات (المتغير المستقل).

٣-٥ التجربة الاستطلاعية

التجربة الاستطلاعية وهي (دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينه صغيره من قبل قيامه ببحثه بهدف اختبار البحث وأدواته) أجرى الباحث تجربته استطلاعية بتاريخ ٢٥/٢/٢٠٠٩ في قاعه التمرين الخاصة برفع الأثقال بهدف التعرف على مايلي :-

- ١ - الصعوبات التي تواجه العمل التجريبي .
- ٢ - الوقت المستغرق لأداء التمرينات الخاصة خلال الوحدات التدريبية
- ٣ - توجيه فريق العمل المساعد خلال الاختبارات مابين مدى تعاونهم
- ٤ - مدى تفاعل عينه البحث خلال الاختبارات وتطبيق التمرينات الخاصة برفع الأثقال .

وقد شارك في التجربة الاستطلاعية (٥) رباعيين ومن ضمنهم عينه البحث وقد وضعت إرشادات مكتوبة على لوحة الإعلانات داخل ألقاعه للمجموعة التجريبية لغرض تنفيذها خلال الوحدات التدريبية اليومية . ولم تظهر أي معوقات خلال تنفيذ هذه التجربة الاستطلاعية.

٣-٦ إجراءات البحث الميدانية:-

٣-٦-١ الاختبار القبلي :-

بعد أن تم ضبط جميع المعدات (الأدوات والأجهزة) الخاصة بالبحث قام الباحث بأجراء الاختبارات العملية القبلية يوم الجمعة ٢٠١٠/١/١ في تمام الساعة الرابعة بعد العصر للمجموعتين في قاعة نادي ديالى الرياضي ثم بعدها تم تحديد أيام التدريب خلال الأسبوع وتحديد التمرينات الخاصة برفعه الخطف وأضافها إلى المنهج التدريبي اليومي المعد من قبل المدرب وبالتعاون مع الباحث .

٣-٧ الاختبار البعدي

تم إجراء الاختبار البعدي يوم الاثنين ٢٠١٠/٣/١ في تمام الساعة الثالثة بعد العصر للمجموعتين التجريبية والضابطة في قاعة نادي ديالى الرياضي لرفع الأثقال وقد اتبع الباحث إجراءات اختبارات القبلي نفسها وبحضور فريق العمل والمساعد . آذ تم إعطاء ثلاث محاولات برفعه الخطف آذ تمت زيادة الثقل حسب الطلب المقدم من المدربين الذين أعطوا بدايات إلى المذيع والمسجل المسنول عن استمارة الاختبارات .

٣-٦-٢ الإجراءات المتبعة في التدريب

اتبع الباحث الخطوات التي تسمح له بتوزيع التمرينات الخاصة في الوحدة التدريبية بشكل يساهم في أحداث التغييرات اللازمة في العضلات العاملة مراعيًا أسس التدريب التي تساعد في تطوير الانجاز عند استخدام هذه التمرينات الخاصة برفع الأثقال بشكل تدريجي من خلال تنفيذ الوحدات التدريبية اليومية وفيما يلي بعض الإيضاحات حول تجربته البحث.

١ - مدة التجربة لتنفيذ التجربة ، شهرين.

٢ - عدد الوحدات التدريبية خلال تنفيذ التجربة (٢٥ وحدة تدريبية).

٣ - عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع (ثلاث وحدات) .

٤ - أيام التدريب خلال الأسبوع للمجموعتين التجريبية والضابطة السبت الاثنين الأربعاء

٥ - مدة الوحدة التدريبية بالدقيقة ٩٠ دقيقة

٦- الوقت المستغرق لأداء التمرينات الخاصة بالبحث خلال الوحدة التدريبية
٢٠ _ ٢٥ دقيقة

٧- الوحدة التدريبية تتضمن من (١-٢) تمرين خاص لتطوير انجاز الخطف

٣-٨ الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث الوسائل والمعادلات الإحصائية المناسبة باستخدام الحقيبة
الإحصائية

spss

١ - معامل الالتواء $L = 3$ (الوسط الحسابي - الوسيط)^(١)

الانحراف المعياري

٢- الوسط الحسابي

٣- الوسيط

الباب الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

بناء على ما أفرزته المعالجات الإحصائية للدرجات الخام في الاختبارات القبليّة
والبعدية نلاحظ ظهور تطور ملموس وتفوق لصالح المجموعه التجريبية وهو ما
حقق فروض البحث

٤-١ عرض وتحليل ومناقشه نتائج الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة
في انجاز الخطف

(١) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ، القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، (ألقاهه ، دار الفكر العربي

الجدول (٣)

يبين فروق الأوساط الحسابية وانحراف الفروق وقيمتا (ت) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في انجاز رفعه الخطف للمجموعة الضابطة

المتغيرات	س ف	ع ف	ت المحسوبة	ت الجدوليه	الدلالة الاحصائية
الخطف	٥٠٠٠.٢	٣٣٦٣١.١	٢٩٢٥.	٢,٣٦٥	معنوي

يتضح من الجدول (٣) في انجاز رفعه الخطف للمجموعة الضابطة بين النتائج الاختبارين القبلي والبعدي ، إذا يبلغ فرق الأوساط أحياسيه (٢,٥٠٠٠) وبانحراف الفروق (١,٣٣٦٣١) وبلغت (ت) المحسوبة (٥,٢٩٢) في حين كانت (ت) الجدوليه (٢,٣٦٥) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وأمام درجة حرية (٧) ولما كانت أقيمته المحسوبة اكبر من الجدوليه دل ذلك على معنوية الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي .

16

٤-٢ عرض وتحليل ومناقشه نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في انجاز رفعه الخطف

الجدول (٤)

بين فرق الأوساط أحياسيه وانحراف الفرق وقيمتا (ت) المحسوبة والجدولية ودلاله الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في انجاز رفعه الخطف للمجموعة التجريبية

المتغيرات	س ف	ع ف	ت المحسوبة	ت الجدوليه	الدلالة الاحصائية
انجاز الخطف	١٣,٦٢٥٠	٣,٤٣٠٤٣	١١,٢٣٤	٢,٣٦٥	معنوي

يتضح من الجدول (٤) في انجاز رفعه الخطف للمجموعة التجريبية أذ بلغ فروق الأوساط الحسابية (١٣,٦٢٥٠) وبانحراف الفرق (٣,٤٣٠٤٣) وبلغت (ت) المحسوبة (١١,٢٣٤) في حين كانت (ت) الجدوليه (٢,٣٦٥) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وإمام درجة حرية (٧) ولما كانت أقيمته المحسوبة اكبر من الجدوليه دل ذلك على معنوية الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

ولصالح الاختبار أبعدي مما يحقق فرض البحث الأول وهذا يؤكد أن التطور الحاصل للمجموعة التجريبية كان نتيجة وفاعليه التمرينات الخاصة برفع الأثقال وباستخدام وسائل مساعده التي أضيفت المنهج التدريبي والذي تم تنفيذه من قبل المجموعة التجريبية آذ وضعت هذا التمرينات على أساس تطور الانجاز في رفع الخطف ومن اجل الحصول على نتائج واضحة وتفوق كبير ونحسن في الانجاز وفق التخطيط الصحيح وعلى أسس علمية وبتدرج في حمل التدريب من حيث (الشدة والحجم والراحة) وهذا ما يتفق ويؤكد عليه (امرالله البساطي ١٩٨٨) "يتوقف مستوى الأداء للانجاز بصفه عامه لكل مستوى من مستويات شدة الحمل على قدر الأجهزة الفسيولوجية للفرد" (1)

وهذا ما يؤكد عليه (وديع ياسين ١٩٨٥) " أن التمرينات السريعة ذات أصفه الانفجاريه صنف الخطف يكون موضعها في أخطه في بداية الجلسة التدريبية" (2)

وكذلك " أن الحقائق دلت على أن لشده الحمل في التدريب معنى اكبر لتطور الانجاز الرياضي " (3)

٣-٤ عرض وتحليل ومناقشه نتائج الاختبارين أبعدي للمجموعتين الضابطة و التجريبية:

الجدول (٥)

بين الأوساط ألسابيه والانحرافات ألمعياريه وقيمه (ت) المحسوبة والجدوليه والدلالة الاحصانيه لانجاز الخطف للاختبارين أبعدي للمجموعتين ألسابطه والتجريبية

المتغيرات	الاختبار أبعدي		ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الاحصائية
	س	± ع			
الضابطة	٦٢,١٨٧٥	٧,٢٥٠٣١	٣,٢٠٠	٢,١٤٥	معنوي
التجريبية	٧٣,٩٣٧٥	٧,٤٣٧٥٤			

(1) أمر الله احمد ألبساطي؛ أسس وقواعد التدريب الرياضي، (ألقاهه دار المعارف ١٩٨٨) ص٤١
(2) وديع ياسين محمد التكريتي؛ النظرية والتطبيق في رفع الأثقال (الموصل . مطبعه جامعه الموصل ١٩٨٥) ص٤١٣
(3) وديع ياسين محمد التكريتي ، المصدر السابق ص٤٠١

يتضح من الجدول (٥) الخاص للاختبارين أبعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية في انجاز رفعه الخطف آذ يبلغ الوسط الحسابي ٦٢,١٨٧٥ وبتحرف معياري ٧,٢٥٣١ للمجموعة الضابطة فيما بلغ الوسط الحسابي ٧٣,٩٣٧٥ وبتحرف معياري ٧,٤٣٧٥٤ للمجموعة التجريبية وقد بلغت قيمه (ت) المحسوبة (٣,٢٠٠) بينما كانت (ت) الجدوليه (٢,١٤٥) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وإمام درجة حرية (١٤) ولما كانت قيمه (ت) المحسوبة اكبر من الجدوليه دل ذلك على معنوية الفروق بين الاختبارين أبعدي ولصالح المجموعة التجريبية وهذا يحقق فرض البحث الثاني .

وان هذا الفرق الواضح والتفوق لصالح المجموعة التجريبية كما يراه الباحث ناتج من جراء فاعليه التدريبات اليومية للتمرينات الخاصة التي أدخلت في الوحدات التدريبية للمجموعة التجريبية والتي ساهمت في تطوير الصفات أبعديه كافه مما أدى بذلك إلى تطوير الانجاز وهذا كل ما أكد عليه كل من مهدي عبد المنعم ومحمد عبد الغني (١٩٩٩) بأن " تعطي أهميه تتعين حمل التدريب المستخدم بحيث يتناسب مع مستوى اللاعب المتدرب الهدف من التدريب واختيار الراحة المناسبة في الوحدات التدريبية"^(١)

وكذلك ما اتفق عبد علي قاسم حسن وعبد علي نصيف بخصوص تحسين مستوى الناشئين في الانجاز " لرفع المستوى الرياضي في الانجاز بسرعة خلال تدريب الناشئين وخاصة إثناء استعمال تمرينات جديدة لم يتعود عليها اللاعب الرياضي وتحمل جرعات جديدة خاصة لها منافع وتأثير واضح " ^(٢)

٤-٤ عرض وتحليل ومناقشه نتائج مستوى التطور بين المجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبارين أبعدي لانجاز رفعه الخطف.

(١) حمدي عبد المنعم ومحمد عبد الغني ، علم التدريب الرياضي (القاهرة ، مطبعة كلية التربية الرياضية، ١٩٩٩) ص ٦٧
(٢) قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف ، علم التدريب الرياضي (جامعة الموصل مؤسسه دار الكتاب ١٩٩٠) ص ٨٠

الجدول (٦)

يبين الفرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وقيمه (ت) المحسوبة والجدوليه لمستوى التطور في الاختبارات البعديه في انجاز الخطف

المتغيرات المجموعه	س	ع±	ت المحسوبة	ت الجدوليه	الدالة الإحصائية
الضابطة	٢,٥٠٠٠٠	١,٣٣٦٣١	٧,٧٤٢	٢,١٤٥	معنوي
التجريبية	١٣,٠٠٠٠	٣,٥٩٥٦٣			

يتضح من الجدول (٦) والخاص بنسبه التطور الخاص بالمجموعتين الضابطة والتجريبية في انجاز رفعه النتر آذ بلغ فروق الأوساط الحسابية للمجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي (٢,٥٠٠٠) وبانحراف معياري (١,٣٣٦٣١) بينما بلغ فروق الأوساط الحسابية للمجموعة بين الاختبارين القبلي والبعدي (١٣,٠٠٠٠) وبانحراف معياري (٣,٥٩٥٦٣) ولصالح المجموعه التجريبية في حيث كانت (ت) المحسوبة (٧,٧٤٢) والجدوليه (٢,١٤٥) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) أمام درجة حرية (١٤) ولما كانت القيمة المحسوبة اكبر من الجدوليه دل ذلك على معنوية الفرق في نسبه التطور بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولمصلحه المجموعه التجريبية أن السبب في معنوية الفروق في نسبه التطور في انجاز رفعه الخطف يعزوها الباحث إلى اثر التدريب الفاعل للتمرينات الخاصة التي أدخلت في المنهاج للوحدات التدريبية اليومية والتي قام بها بتنفيذها أفراد المجموعه التجريبية وهذا مايؤكدده محمد رضا "على المدربين الاهتمام بتدريب وتحسين مستوى القوى لأنها القابلية الحركية التي يعتمد عليها في تحقيق الانجاز بشكل كبير فتحسن القوه العضلية قد أدى إلى تحسين مستوى الانجاز"⁽¹⁾

(1) محمد رضا إبراهيم ، تطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي (بغداد مكتب أفضل للطباعة، ٢٠٠٨)، ص ٦١

ويشير منصور جميل وآخرون (١٩٩٠) "أن تلك التمرينات الخاصة برفع الأثقال والتي تختلف عن الرفعات التقليدية (الكلاسيكية) تزيد من القوة العضلية في المجموعات العضلية التي تعمل على تحسين انجاز الرفعات النظامية بصورة رئيسية علاوة على ان هذه التمرينات تحسن التكنيك " (١) .

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

١ - تطور انجاز رفعه الخطف بشكل واضح نتيجة واستخدام تمرينات خاصة برفع الأثقال .

٢- تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي بشكل واضح .

٣- ظهر أن تمرين واحدا او تمرينان من التمرينات الخاصة وباستخدام وسائل مساعده تكفي في كل وحده تدريبيه لتساعد في تطوير الانجاز برفعه الخطف للناشئين .

٤- فاعليه وفائدة التدريب باستخدام تمرينات خاصة مختلفة وغير تقليديه في تطوير الانجاز في رفعه الخطف .

٥- حققت إليه التدريب باستخدام تمرينات خاصة باستخدام وسائل تدريبيه مساعده في تنميه تطوير الانجاز وكذلك تحسن الأداء الحركي الفني لرفعه الخطف .

٥-٢ التوصيات

١ - ضرورة الاهتمام بإدخال التمرينات الخاصة برفع الأثقال وباستخدام وسائل تدريبيه مساعده في جميع مراحل أسننه التدريبيه لما له الأثر الايجابي على مستوى الانجاز .

(١) منصور جميل، وصادق فرج ذياب وصباح عبيد عبد الله، الأسس النظرية العملية في رفع الأثقال، (بغداد، دار الحكمه للطباعة، ١٩٩٠) ص٢٢٦.

٢- التأكيد على استخدام تمارين خاصة مختلفة على التمارين النظامية التقليدية خلال التدريبات اليومية .

٣- الاستفادة من الدراسة الحالية ودراسة الفوائد الايجابية لاستخدام التمارين الخاصة برفع الأثقال باستخدام وسائل تدريبية مختلفة تغير العمل العضلي الروتيني للوحدات التدريبية .

المصادر

- أمر الله احمد البساطي؛ أسس وقواعد التدريب الرياضي، (ألقاهه دار المعارف (١٩٨٨

- بسطويسي احمد وعباس السامرائي ، أصول البحث العلمى ومناهجه، ط ٤ (الكويت، وكالة المطبوعات، ١٩٧٨)

- حسين حسون عباس ، اثر التدريب بأساليب مختلفة من المجهود المكرر لتثنيه القوة العضلية والانجاز لدى الربا عون في قسم النتر (رسالة ماجستير.جامعه بابل كليه التربية الرياضية ٢٠٠٥

- حمدي عبد المنعم ومحمد عبد الغني ، علم التدريب الرياضي (القاهرة ، مطبعه كليه التربية الرياضية، ١٩٩٩)

- جميل حنا، القانون واللوائح الدولية لرفع الأثقال، (قطر- مطابع دار الكتب، ٢٠٠٨)
- سرهنك عبد الخالق عبدا لله ، اثر تمارين البلايومترك في تطوير الانجاز في رفع الخطف عند الرباعيين.(رسالة ماجستير.كليه التربية الرياضية. جامعه صلاح الدين- اربيل ١٩٩٨)

- عبد علي نصيف وصباح عبد علي عبد الله، المهارات والتدريبات فى رفع الأثقال (بغداد مطبعه التعليم العالى ١٩٨٥)

- قاسم حسن حسين و عبد علي نصيف ، علم التدريب الرياضي (جامعه الموصل مؤسسه دار الكتاب ١٩٩٠)

- كيرها رد كارل ، ترجمة، صادق فرج ذياب، رفع الأثقال (بغداد مطبعة واوفسيت التحرير، ١٩٧٦)

- محمد حسن علاوي ؛ علم التدريب الرياضي ، ط ٦ (القاهرة - دار المعارف للطباعة ، ١٩٧٩).

- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ، القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، (ألقاهه ، دار الفكر العربي) ١٩٧٩
- محمد رضا إبراهيم ، تطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي (بغداد مكتب أفضلي للطباعة، ٢٠٠٨،)

- منصور جميل ، وصادق فرج نياب وصباح عبد وصباح عبد علي عبد الله ،
الأسس النظرية العملية في رفع الأثقال ، (بغداد ، دار الحكمة للطباعة ، ١٩٩٠)
- نشره الاتحاد الروسي لرفع الأثقال لعام ١٩٨٥ مراحل رفعة الخطف للرباع زابوتنسكي بطل العالم لوزن الثقيل

- وديع ياسين التكريتي ؛ النظرية والتطبيق في رفع الأثقال، (الموصل ، مطبعة جامعة الموصل)، ١٩٨٥

Tams ajan ,Lazar Baroga weight lifting fitness for all sports,(Budapest , medicina pblishing

دراسة واقع مستوى التحكيم في العراق

للموسم الكروي 2008-2009 ومقارنتها مع الموسمين السابقين

أ.م.د صباح قاسم خلف م.د جاسم عباس علي

كلية التربية الرياضية-جامعة بغداد كلية التربية الرياضية-جامعة تكريت

٢٠١٠م

١٤٣١هـ

ملخص البحث

تعد لعبة كرة القدم ولا زالت من الألعاب التي تحظى بمتابعة الكثير من شرائح المجتمع، وهناك عناصر أساسية لها (الملعب، الأدوات، اللاعبين، الحكام) والحكام يشكلون العنصر الرئيس لهذه اللعبة إذ تدار كل مباراة بواسطة طاقم تحكيمي يشمل حكم ساحة بالتعاون مع حكمين مساعدين وحكم رابع ، ومن خلال خبرة الباحثان كونهما يعملان في مجال التحكيم وجدا إن هناك ضعفا في هذا المجال للموسم الكروي (٢٠٠٨ – ٢٠٠٩)، وهذا ما أشارت إليه العديد من وسائل الإعلام وكذلك بعض المختصين في هذا المجال ، ويهدف هذا البحث إلى:

١. التعرف على واقع التحكيم في العراق للموسم الكروي (٢٠٠٨ – ٢٠٠٩).
٢. مقارنة واقع التحكيم للموسم الكروي (٢٠٠٨ – ٢٠٠٩) مع الموسمين السابقين واستخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المسح ، بينما اشتملت عينة البحث على (١٦٤) فردا يمثلون المختصين في هذه اللعبة من (مدربين ، حكم ، لاعبين ، مشرفين ، والصحفيين الرياضيين) إذ تم توزيع استمارات خاصة لكل فئة من هذه العينة للإجابة عنها ومن ثم تحليلها ومناقشتها لبيان واقع التحكيم في العراق وقد توصل الباحثان إلى مجموعه من الاستنتاجات منها :

١. يتفق أفراد العينة بان مستوى التحكيم كان دون الوسط .

٢. إن من أسباب ضعف مستوى التحكيم في العراق هو عدم كفاءة بعض الحكام وقلّة الدورات التحكيمية.

وقد خرج الباحثان بمجموعة من التوصيات منها :

١. ضرورة إبعاد العناصر التحكيمية غير الكفوءة وإدخال العناصر الجيدة والصغيرة في العمر منهم في دورات تحكيمية مستمرة لغرض زيادة خبرتهم في هذا المجال .

٢. ضرورة مساهمة وسائل الإعلام المختلفة في توعية اللاعبين وال جماهير الرياضية وشرح قانون كرة القدم بصورة واضحة وعدم التحريض على الحكام.

Abstract

Study of the actual fact of the referring level in Iraq for the football 2008 – 2009 and comparison with the last two terms

The aim of the following this research are:

- 1- To know the actual fact of the referring in Iraq for the football term 2008-2009**
- 2- To comparison the actual fact of the football term 2008-2009 with the last two terms.**

The researchers using the descriptive research by measurement style, and simple of the research obtain (164) person, reprehensive the specialist in this game from (coaching, referrers players, observes sport journalists).

The researchers reach some conclusions which are as follows:

- 1- The simples are agreed that the level of the referring was under the middle**

2- one of the reason was the weakness the level of the referring in Iraq was dissquified some of referees and few of the referring courses.

The reaschers dissigests:

- 1- It necessary to cancel some referees who they are not qualified and involve the good referrers from the youth and organize some counters referring courses ,in order to develop their practice and qualifying.
- 2- It necessary to participate the different media in leaning the players and sport partners ,in addition to decrypted the football law in clear styles and not to made prohipit aganist the referrers

١ - التعريف بالبحث

١.١ المقدمة وأهمية البحث:-

لعبة كرة القدم هي اللعبة الشعبية الأولى في العالم واحتلت مكانة مرموقة بين صفوف مختلف الشعوب ونالت اهتمام الدول قاطبة ، حيث تخصص مبالغ طائلة من اجل النهوض بها وتطورها. والعراق أحدى هذه الدول التي اخذ اهتمام المسؤولين في الدولة يتجه صوبها نظرا للصفات والخصائص التي تتمتع بها هذه اللعبة ، واهتمت القيادة الرياضية في عراقنا الحبيب بهذا الجانب وأولته أهمية خاصة، واستطاعت فرقنا أن تحقق نتائج جيدة على المستوى العربي والقاري والدولي كان أولها وصول العراق إلى نهائيات كأس العالم عام (١٩٨٦) ووصوله إلى نهائيات الالومبياد لأربع مرات وحصوله على المركز الرابع في اولمبياد اثنيا (٢٠٠٤) وأخرها إحراز كأس قارة آسيا (٢٠٠٧)، لذا يجب أن يقابل هذا الدعم والإسناد شعور بالمسئولية من اجل النهوض بهذه اللعبة العريقة.

هنالك عناصر أساسية لهذه اللعبة (الملعب، الأدوات، اللاعبين، الحكام) والحكام هم الذين يشكلون العنصر الرئيس لإخراج مباراة بالصورة المطلوبة وتدار كل مباراة بواسطة حكم ساحة له السلطة المطلقة لتطبيق مواد القانون للعبة بالتعاون مع حكمين مساعدين وحكم رابع خارج ميدان اللعب^(١).

فالتحكيم احد العوامل الأساسية التي تساهم في تطوير مستوى كرة القدم فمتى ما استمد الحكم سلطته وشخصيته من القانون الدولي فانه سيساهم بلا شك في تطوير اللعبة لان الحكم ومنذ دخوله الملعب يحمل صفتين أساسيتين هما بكونه معلما ومربيا لذا وجب عليه تحمل الصعاب التي تواجهه إثناء قيادته للمباراة وان يقود المباراة بشكل عادل وبإخلاص.

لقد شهد الموسم الكروي (٢٠٠٨-٢٠٠٩) بعض الأخطاء التحكيمية التي تحدث في كل مباراة بعضها كان مؤثراً في نتيجة المباريات كما هو الحال في المواسم الكروية السابقة، وتكمن أهمية هذا البحث في دراسة واقع التحكيم للموسم الكروي (٢٠٠٨-٢٠٠٩) وإمكانية مقارنة ذلك الواقع مع الموسمين السابقين من وجهات نظر المختصين في هذه اللعبة.

١ ٢ مشكلة البحث:-

إن الذي دفع الباحثان في هذا الموضوع هو ما تم التأكيد عليه من قبل المسؤولين عن كرة القدم في العراق وكذلك ما أشارت إليه الصحافة الرياضية بان مستوى التحكيم يجابه بعض الضعف في مستواه، ولكون الباحثان عضوان في لجنة الحكام المركزية والفرعية والمسئولان على عملية التدريب للحكام ولمختلف الدرجات، وجدا أن هناك ضعف في مستوى أداء الحكام للموسم الكروي (٢٠٠٨ - ٢٠٠٩)، لذا قام الباحثان بتوزيع خمسة أنواع من استمارات الاستبيان شملت اللاعبين والمدربين والحكام والصحفيين الرياضيين والمشرفين على مباريات الدوري باعتبارهم العناصر الأساسية المعنية بذلك، لغرض تشخيص السلبيات التي تساهم في تردي مستوى التحكيم ومقارنتها للموسمين السابقين وإيجاد

(١) سامي الصفار؛ دليل الحكم بكرة القدم؛ (بغداد، مطبعة جامعة بغداد، ١٩٧٩) ص ٣٢.

البدائل لها مساهمة من الباحثان في تطوير مستوى التحكيم أولاً ومن ثم كرة القدم في قطرنا الحبيب بحيث تكون منسجمة مع أهمية هذه اللعبة وشعبيتها في قطرنا من أجل مواصلة التقدم ومجاراته الدول المتقدمة.

١-٣ هدفاً للبحث:-

هدف البحث إلى:

١. التعرف على واقع التحكيم في العراق للموسم الكروي (٢٠٠٨ - ٢٠٠٩).
٢. مقارنة واقع التحكيم للموسم الكروي (٢٠٠٨ - ٢٠٠٩) مع الموسمين السابقين ١-٤ فرضاً للبحث:-

١. هنالك ضعف في مستوى التحكيم في العراق للموسم الكروي (٢٠٠٨-٢٠٠٩)
٢. توجد فروق في مستوى التحكيم بين موسم (٢٠٠٨-٢٠٠٩) والموسمين السابقين.

١-٥ مجالات البحث:-

١-٥-١ المجال البشري: عينة من ذوي الاختصاص تشمل (مدربين، وحكام، ومشرفي حكام، وصحفيين رياضيين، ولاعبين)

١-٥-٢ المجال الزمني: للفترة من ١/١٠/٢٠٠٨ ولغاية ١/١٢/٢٠٠٩

١-٥-٣ المجال المكاني: جرى جمع وإحصاء الاستمارات في كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد.

٢-الدراسات النظرية والدراسات السابقة:-

٢-١ الدراسات النظرية:-

٢-١-١ الحكم:

يعد التحكيم احد العوامل الأساسية التي تساهم في تطوير مستوى لعبة كرة القدم فضلاً عن العناصر الأخرى كاللاعبين والمدربين والأدوات وغير ذلك لان الحكم (هو أعلى سلطة قضائية في الملعب في أثناء المباراة التي يكلف بقيادتها على يد اتحاد أو منظمة رياضية ، إذ يقوم بتطبيق مواد قانون اللعبة بصورة

صحيحة وعادلة بين الفريقين المتباريين من اجل إخراج المباراة بشكل نظيف
خلوها من أية خشونة أو خطأ ، وهي جميلة بشكلها العام في تطبيق مواد القانون
وممتعة بعطاء اللاعبين والمساواة في تطبيق القانون على الفريقين ، إذ تتوقف
نتيجة الفريق على صافرة الحكم وإشارة مساعده ، ولا يحق لأي شخص مهما تكن
صفته التدخل في أعمال الهيئة التحكيمية في أثناء المباراة^(١).

٢-١-٢ أهمية الحكم:-

أن سر وجمالية لعبة كرة القدم يكمن في وصفها رياضة تتم المنافسة في
مبارياتها على وفق قواعد وقوانين موحدة الفهم والتطبيق في أنحاء العالم كافة
وإنها تمارس بشكل خاص ومنذ زمن على وفق مواد وقواعد تحكم كل مواضعها
الإدارية والفنية والتنافسية (وقد أعيد مراجعة هذه المواد وتدقيقها وصياغتها
بشكل جيد وسهل وواضح من اجل أن تحافظ رياضة كرة القدم على متعتها
ومتطلباتها وتواكب المستجدات والمتغيرات مع الزمن)^(٢).

(وتقع على الحكم مسؤوليات جسيمة إذ انه بالإضافة إلى إدارته المباراة
يقوم بتربية اللاعبين)^(٣).

إذ يجب أن يحترم اللاعبين والمدربين والجمهور وكذلك زملائه الحكام الذين
يساعدونه في قيادته المباراة.

٢-١-٣ مستوى التحكيم والعوامل المؤثرة فيه:

إن مستوى التحكيم يرتبط بمجموعة من العوامل التي تؤثر فيه ومنها العامل
البدني والفني والنفسي والصحي وغيرها من العوامل الأخرى، ويلعب العامل
البدني دورا مؤثرا وذلك يرتبط على حالته التدريبية ، لان " الغاية الحقيقية من
التدريب هو الأعداد المتزن للحكم من الناحية البدنية والفسولوجية والذهنية كل
ذلك من اجل توفير المقدرة البدنية التي تعمل على زيادة تفاعل الحكم مع

(١) مؤيد البدري وثامر محسن؛ قانون كرة القدم والمرشد العالمي: (بغداد، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٧) ص ١١

(٢) سعد منعم الشبخلي؛ مجموعة بحوث منشورة: (بغداد، مكتبة الكرار للطباعة، ٢٠٠٤)، ص ٢١٦.

(٣) سامي الصفار (آخرون)؛ كرة القدم، ج ١، ط ١: (الموصل، دار الكتب، ١٩٨٧)، ص ٧٦.

المباراة"^(٤)، كذلك من العوامل المؤثرة ضعف الناحية الصحية والحالة الاجتماعية للحكم والحالة الاقتصادية وضعف الانسجام بين الطاقم التحكيمي والمؤثرات الخارجية .

(إن النقص الظاهر في اللياقة البدنية لحكام كرة القدم أصبح سببا واضحا في عدم قدرتهم على تحكيم المباريات على الوجه الصحيح، إذ تم إلحاق الضرر بكثير من الفرق بسبب عجز الحكم من مجارة اللعب)^(١) ، فحكم كرة القدم له متطلبات الكفاية البدنية التي تختلف عن سواها في الفعاليات الباقية، لذا استوجب تطوير صفات بدنية محددة لدى حكام كرة القدم عن سواها حسب نوع العمل الذي نقوم به، ولهذا يتصف التحكيم بكرة القدم بأنه مهنة معقدة ويعود سبب ذلك إلى صلاحية الحكم وسعة الملعب وعدد اللاعبين ونوعية اللعب ومدة المباراة وظروف المباراة وعمر الحكم (وكذلك الغاية الحقيقية للتحكيم هي تحقيق روح القانون المتمثلة في المبادئ الرئيسة التالية المساواة والسلامة والمتعة وعليه أصبح دوره دورا أساسيا في غاية الأهمية)^(٢) ويلعب العامل النفسي دورا لا يقل شانا عن العوامل الأخرى كونه يرتبط بكثير من المواقف التي تواجه الحكام خلال المباراة" وان العديد من الدراسات التي تم التوصل إليها تثبت أن الحكم الناجح يتميز عن سواه بالعديد من السمات ومنها (الثبات الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار والثقة بالنفس وتحمل المسؤولية والإبداع والطموح والقيادة)^(٣).

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:-

٣-١ منهج البحث:-

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته مع طبيعة

البحث .

(٤) سعد منعم الشبخلي؛ تحكيم كرة القدم بين تطبيق القانون وحركة الحكم : (بغداد، مطبعة الأخوين، ٢٠٠٣)، ص ٤٨.
(١) سمير مهنا عناد؛ تأثير منهج تدريبي لبعض القدرات التحكيمية في أداء حكام كرة القدم: (أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، ٢٠٠٥)، ص ٦٦.
(٢) الاتحاد الآسيوي لكرة القدم؛ مواد قانون كرة القدم: (ترجمة) فاروق بوظو (٢٠٠٣)، ص ١٦.
(٣) صباح قاسم خلف وسمير مهنا عناد؛ حكام كرة القدم (تدريب، تغذية، مناهج) : (بغداد، مطبعة الأخوين، ٢٠٠٩)، ص ٢٤-٢٧.

٢-٣ عينة البحث:-

اشتملت عينة البحث على مجموعة من لاعبين ومدربين وحكام كرة القدم وصحفيين رياضيين وبعض من مشرفي الحكام في المباريات من دوري الممتاز وبلغ عددهم (١٦٤) وتقدر نسبتهم (٢٠%) من المجتمع الأصلي للبحث والمسجلين فعلا في سجلات الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم والصحافة الرياضية.

٣-٣ استمارة الاستبيان:-

بعد اطلاع الباحثان على المصادر العربية والأجنبية ، قاما بإعداد استمارة الاستبيان كما مرفق في الملحق (١)،(٢)،(٣)،(٤)،(٥) الخاصة باللاعبين والمدربين والحكام والصحفيين والمشرفين وهي مستوحاة من بحث منشور للدكتور (صباح قاسم ٢٠٠٧) وكذلك (للدكتور شامل كامل وماهر البياتي لسنة ١٩٨٧)^(١) مع إجراء بعض التعديلات عليها، وبعد ذلك تم إجراء صدق وثبات وموضوعية عليها.

تتكون استمارة الاستبيان للاعبين من (٩) أسئلة وتتمثل أسئلة من واقع التحكم والأسباب كذلك بالنسبة للمدربين وتتكون من (٩) أسئلة إما بالنسبة لاستمارة الحكام فتتكون من (١١) سؤالا يجب الإجابة عليها وأيضاً (٩) أسئلة بالنسبة للصحفيين والمشرفين.

٣-٣-٢ الأسس العلمية لاستمارة الاستبيان:-

لأجل عملية البحث وصدقه ركز الباحثان على اختبار أسئلة الاستبيان وفق الأسلوب الآتي :

(١) شامل كامل،ماهر محمد؛تقويم تدريبي اندية الدرجة الاولى لكرة القدم في العراق: (بغداد،مجلة التربية الرياضية،العدد الثاني،١٩٩٣) ص٧٦.

٣-٣-٢-١ صدق الاختبار:-

ويقصد به (مقدرته على قياس ماوضع من اجله)^(١)، لقد قام الباحثان بعرض أسئلة الاستبيان الخمس على خبراء مختصين^(*) لتقييم طريقة صياغة الأسئلة ووضوح عباراتها وسهولة فهمها واجمعوا على صلاحياتها ، و ثم عرضها على بعض العينات الخمس اللاعبين ، والمدربين ، والحكام، صحفيين، مشرفين بطريقة عشوائية لإبداء آرائهم وظهر إن الإجابة عليها سهلة وواضحة ولاتأخذ وقتا طويلا للإجابة عليها الأمر الذي حققه صدق الاختبار.

٣-٣-٢-٢ ثبات الاختبار:-

ويقصد به معرفة أو درجة شمولية أو تأثير نتائج الاختبار ولأجل التأكد من ثبات الاختبار ، وزع الباحثان بطريقة عشوائية استمارات استبيان على بعض العينات الخمس من لاعبين ومدربين وحكام و صحفيين ومشرفين وطبق عليهم الاختبار مرة أخرى وبلغ عددهم (٤٣) وتقدر نسبتهم ٢٦% ، وكانت الإجابة متقاربة ، وشمل الاختبار الإجابة على جميع الأجوبة ، جمعت الأجوبة ، وكان الارتباط بين الأجوبة الأولى والثانية ٠،٨٦ وهذا يعني إن إجابة عينة البحث على الاستبيان دقيقة.

٣-٣-٢-٣ موضوعية الاختبار:-

ويقصد بموضوعية الاختبار (أن تكون للأسئلة نفس المعنى عند مختلف أفراد العينة التي يطبق عليها الاختبار أي أن السؤال لايقبل التأويل)^(٢). ولإثبات موضوعية الاستبيان قام الباحثان بعرض الأسئلة التي وردت في الاستمارات الثلاث على بعض عينات البحث التي تمثل المجتمع الأصلي اصدق

(١) محمد صبحي حسنين؛التقويم والقياس في التربية الرياضية-ط٢،(القاهرة،دار الفكر العربي،١٩٨٧) ص١٤٦ .
(*)الخبراء هم :

١ - أ.د. قاسم لزام/تعليم حركي كرة قدم/كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد.

٢ - أ.د. صباح محمد مصطفى/تدريب كرة قدم/كلية التربية الرياضية/جامعة صلاح الدين.

٣ - أ.د. صالح راضي/اختبارات وقياس كرة قدم/كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد .

(٢) محمد صبحي حسنين؛ نفس المصدر السابق: ص١٦٥ .

تمثيل وكانت إجاباتهم على الأسئلة متميزة بالوضوح والسهولة وعدم التعقيد ولم يختلف معنى الأسئلة لدى أفرادها جميعا وهذا ما حقق لنا موضوعية الاستبيان.

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

٤-١ عرض وتحليل الجدول الأول والثاني :-

٤-١-١ عرض وتحليل الجدول الأول :-

إن جدول رقم (١) يبين إجابات العينات الخمس حول السؤال المتعلق بمستوى التحكيم في العراق ، فقد أجابت عينة الحكام بنسبة ١١% يكون مستوى التحكيم جيد جدا، و ٢٩% يكونه جيد، و ٤٦% يكونه متوسط ١٤% كون مستوى التحكيم ضعيف.

إما عينة اللاعبين لم تعطي أي نسبة كون التحكيم جيد جدا وأعطت نسبة ١٥% كون التحكيم جيد ٥٩% كون التحكيم متوسط و ٢٦% أن التحكيم ضعيف. أما عينة المدربين فكانت نسبة الإجابة على كون التحكيم جيد ١٥% وكانت ٦٧% متوسط ، أما نسبة كونه ضعيف فكانت ٢٦% ويتفق اللاعبون مع المدربين حيث لم يعطوا أي نسبة يكون التحكيم جيد جدا ، وهنا برز بعض التباين في الآراء بين اللاعبين والمدربين من جهة والحكام من جهة أخرى، فالحكام أعطوا نسبة كون التحكيم جيد جدا ، أما اللاعبون والمدربون فقد أعطوا نسبة عالية يكون التحكيم متوسط وضعيف ، كذلك أن الصحفيين الرياضيين قد أعطوا نسبة ٨% أن التحكيم جيد جدا ونسبة ٢٥% كون التحكيم جيد ٤٢% متوسط و ٢٥% ضعيف وأيضا أعطى مشرفو المباريات نسبة ٢٠% أن التحكيم جيد جدا و ٢٠% جيد و ٤٧% كون التحكيم متوسط وأعطوا نسبة ١٣% كون التحكيم ضعيف، ويتضح من خلال الجدول نفسه إن مستوى التحكيم يكونه جيد جدا بلغت ٥% من مجموع العينات و ١٧% جيد، أما يكونه متوسط فقد كانت ٥٤% ، وكانت ٢٤% ضعيف ، وهذا يدل على أن مستوى التحكيم متوسط ودون المستوى المطلوب.

جدول (١)

يوضح النسب المئوية لمستوى التحكيم في العراق من وجهة نظر الحكام
والمدربين واللاعبين والصحفيين والمشرفين

العينة	جيد جدا		جيد		متوسط		ضعيف		مجموع
	نسبة	تكرار	نسبة	تكرار	نسبة	تكرار	نسبة	تكرار	
حكام	١١%	٤	٢٩%	١٠	٤٦%	١٦	١٤%	٥	٣٥
لاعبين	٠%	٠	١٥%	١٢	٥٩%	٤٧	٢٦%	٢١	٨٠
مدربين	٠%	٠	٢%	١	٦٧%	١٤	٣١%	٧	٢٢
صحفيين	٨%	١	٢٥%	٣	٤٢%	٥	٢٥%	٣	١٢
مشرفين	٢٠%	٣	٢٠%	٣	٤٧%	٧	١٣%	٢	١٥
مجموع	٥%	٨	١٧%	٢٩	٥٤%	٨٩	٢٤%	٣٨	١٦٤

٤-١-٢ عرض وتحليل الجدول الثاني:-

أما الجدول (٢) والذي يدور سؤله عن الأسباب الأساسية لضعف التحكيم من وجهة نظر العينات الخمس فقد بلغت نسبة الحكام بكونه عدم كفاءة بعض الحكام ٣٢% وقلت الدورات التحكيمية ٣٤% وان هنالك ضغوط خارجية والوضع الأمني وتأثير اللاعبين والمدربين على الحكام أثناء سير المباريات وكذلك الجمهور المتفرج وإطلاقه عبارات الاستهجان والعلاقات الجانبية لبعض الحكام مع بعض الأندية الرياضية فكانت النسبة ٣٤% .

أما عينة المدربين فقد أوضحت نسبة كبيرة بلغت ٤٦% بعدم كفاءة الحكام لقيادة المباراة ، و٢٧% قلة الدورات التحكيمية ، و٢٧% ضغوط خارجية والوضع الأمني.

وكانت إجابة اللاعبين بنسبة ٣٩% بعدم كفاءة الحكام ، و ٢٦% قلة الدورات التحكيمية ، و ٣٥% بضغط خارجية والوضع الأمني المتدهور على الحكام. كذلك بالنسبة للصحفيين فان نسبة ٣٣% أعطت عدم كفاءة و ٢٥% قلة الدورات و ٤٢% ضغوط خارجية والوضع الغير مستقر، أما عينة المشرفين فقد أعطت نسبة ٢٠% عدم كفاءة و ٢٧% قلة الدورات و ٥٣% الضغوط الخارجية. إما نسبة العينات الخمس مجتمعة فكان ٣٦% يشيرون بعدم كفاءة الحكام ، و ٢٨% بسبب قلة الدورات التحكيمية ، و ٣٦% بسبب الضغوط الخارجية والوضع الأمني والتي سبق الحديث عنها.

جدول (٢)

يوضح النسب المئوية لأسباب ضعف التحكيم في العراق من وجهة نظر الحكام والمدربين واللاعبين والصحفيين والمشرفين

العينة	عدم كفاءة		قلة دورات		ضغوط خارجية		مجموع
	نسبة	تكرار	نسبة	تكرار	نسبة	تكرار	
حكام	٣٢%	١١	٣٤%	١٢	٣٤%	١٢	٣٥
مدربين	٤٦%	١٠	٢٧%	٦	٢٧%	٦	٢٢
لاعبين	٣٩%	٣١	٢٦%	٢١	٣٥%	٢٨	٨٠
صحفيين	٣٣%	٤	٢٥%	٣	٤٢%	٥	١٢
مشرفين	٢٠%	٣	٢٧%	٤	٥٣%	٨	١٥
مجموع	٣٦%	٥٩	٢٨%	٤٦	٣٦%	٥٩	١٦٤

٢٤ نتائج الإجابة على الاستمارة (١) والخاصة باللاعبين :

لقد بلغ متوسط أعمار اللاعبين ٢٤ سنة ، وكانت نسبة الإجابة على السؤال الثالث والذي يسئل فيه عن كيفية الاطلاع على القانون وقواعده فأجاب ١٤% من مجموع عينة اللاعبين بان للمدرب فضلا في شرح القانون ٥٥% عن طريقة الاطلاع الشخصي وهذه النسبة تعتبر عالية ، وتوضح بأنه قد تكون هنالك بعض المواد القانونية لم يطلع عليها اللاعبون ولا يفهمون تفسيرها، وهذا يؤدي بالتأكيد

إلى كثرة الاعتراضات على الحكام وخلق المشاحنات معهم ، حيث أن ١٧% فهموا القانون عن طريق متابعة المباريات ، و ١٤% عن طريق وسائل الإعلام المختلفة.

إما الإجابة عن السؤال الرابع حول ما يقوم به المدرب من تزويد اللاعبين أثناء التدريب ببعض الخدع التحكيمية كالصراخ إثناء المباراة أو السقوط المصطنع (التمثيل على الحكم) الذي به يوهم الحكم لأجل الحصول على شئ ما فكانت النسبة ٣٣% بان المدربين يصنعون في الوحدات التدريبية مثل هذه الامور ، وان ٧٧% ليس للمدرب دورا فيها ولا تعطى لهم وإنما تفتعل من قبلهم من قبلهم لايهام الحكم بذلك.

وحول الإنذارات التي تعطى للاعبين في السؤال الخامس إذا كانت تعطى بصورة متساوية وعادلة فأجاب ٢٢% بأنها تعطى بصورة عادلة، ٧٨% تعطى بصورة غير عادلة ، وهذه تشكل نسبة كبيرة جدا ويولد الشك لدى اللاعبين وشعورهم بعدم الرضا اتجاه الحكم وعدم وجود المساواة بين الفرق المتبارية.

كانت نسبة الإجابة على السؤال السادس حول تفضيل اللاعبين لحكم على آخر لقيادة مباراة أنديةهم ٦٨% بالإيجاب وهذا أيضاً يدل على وجود خلل في الكادر التحكيمي من وجهة نظر اللاعبين ، ٣٢% من مجموع العينة بإمكانية تنسيب أي حكم كان.

وفي السؤال السابع كانت نسبة الإجابة بكون لجنة الحكام دورا في تنسيب الحكام لقيادة المباراة أم لا فبلغت نسبتهم بالإيجاب ٧١% و ٢٩% بان ليس هنالك أي دور للجنة الحكام.

أما السؤال الثامن حول اعتقاد اللاعب أن الصراخ والاعتراض على قرار الحكم تأثيره سلبي أم ايجابيا على الفريق فكانت نسبة الإجابة بكونه يؤثر تأثيرا مباشرا ٥٧% و ٤٣% ليس له أي تأثير.

إما السؤال التاسع والأخير حول تفضيل اللاعبين للحكام المحليين أو الأجانب، فبلغت نسبة تفضيلهم للعراقيين ٥٥% ، ١٦% للحكام العرب ٢٩% للحكام الأجانب، وهذا يدل على أن للاعبين رأيا خاصا بالمدربين المحليين.

٣٤ نتائج الإجابة على الاستمارة رقم (٢) الخاصة بالمدربين:

لقد ظهر من خلال الإجابة حول أعمار المدربين فبلغ متوسط العمر ٤٦ سنة وبلغت نسبة خريجي كلية التربية الرياضية الذين يعملون في مجال التدريب ٥١% وهذه نسبة قليلة قياسا لعدد الخريجين سنويا ، ٤٩% من الاختصاصات الأخرى. وكانت الإجابة على السؤال الأول بان نسبة ١٠٠% من المدربين سبق أن مارسوا لعبة كرة القدم بمختلف الدرجات.

وحول مدى التعاون والانسجام بين الحكم والحكام المساعدون والذي ورد في السؤال الثاني ان ١٦% من مجموع العينة يرى الانسجام جيد، ٥٢% يرى الانسجام متوسط ٣٢% يرى الانسجام ضعيف ، وهذا يدل على عدم وجود تعاون وانسجام بين الحكم والحكام المساعدون ويولد الشك والاعتراضات من قبل اللاعبين والمدربين وهذا الرأي من وجهة نظر المدربين.

وفي السؤال السادس أجاب ٢٧% من مجموع العينة بان تنسيب الحكام لقيادة المباراة جيد ٣٩% متوسط، ٣٤% ضعيف.

إن أهم صفة للحكم من وجهة نظر المدربين يجب أن تتوفر في الحكم الناجح لقيادة المباراة والتي ورد في السؤال السابع فقد أوعز ٢٩% منهم بكون النزاهة احد الصفات الأساسية التي يجب أن تتوفر في الحكم ٣٦% أو عزها لعدالة الحكم داخل الملعب، ٢١% لعدم فهمهم للقانون ١٤% لضعف اللياقة البدنية .

وحول السؤال الثامن المتعلق بالإشارات التي تعطى للاعبين أن كانت قانونية وتعطى بصورة متساوية بغض النظر عن أي نادي ينتمي إليه اللاعب أو وفق اجتهادات خاصة فقد كانت الإجابة ٢٦% بكونها تعطى بصورة قانونية، وكانت

٧٤% وفق اجتهادات خاصة وهذا يشكل خلا واضحا ونقطة سلبية على الحكام في إعطائهم الإنذارات من وجهة نظر المدربين ، وهذا يتفق مع رأى اللاعبين والذي ورد في السؤال الخامس من الاستمارة رقم (١) ولم تكن هنالك أي نسبة يكون الإنذارات تعطى بصورة متساوية.

وحول التوجيهات التي يعطيها المدرب ضمن الوحدات التدريبية والذي جاء ذكرها في السؤال التاسع والتي تتضمن الخدع التحكيمية والتمثيل على الحكم فقد أجاب ٢٦% بان المدربين يعطون مثل هذه التوجيهات ، ٦٣% بان ليس للمدربين دخل في إعطاءها بل للاعبين دور في التمثيل على الحكم ، ١١% بان بعض المدربين يعطونها أحيانا.

٤٤ نتائج الإجابة على الاستمارة رقم(٣) الخاصة بالحكام:

لقد ظهر بان متوسط أعمار الحكام بلغ ٣٤ سنة وان عدد الدورات التحكيمية الدولية والمحلية تتراوح بين دورتان وثلاث عشر دورة ، أي أن المعدل الوسطي بلغ (٣) ثلاث دورات للحكم الواحد وهذا بالتأكيد قليلة جدا ويعزو ذلك بسبب الظروف الأمنية وصعوبة التنقل، وبلغت نسبة الممارسين لكرة القدم من الحكام في السؤال الأول ١٠٠% أي أن جميع الحكام سبق لهم وان مارسوا اللعبة قبل توجههم للتحكيم.

وفي السؤال الخامس حول مدى العلاقة التي تربط الحكم باللاعبين والمدربين والإداريين كانت نسبة الإجابة كونها جيد جدا ٢٦% و ٢٧% جيدة و ٢٨% متوسط و ١٩% ضعيف، وهذا يؤكد وجود نوع من الفتور في العلاقات التربوية التي تربط الحكم باللاعبين والمدربين والإداريين.

وفي السؤال السادس حول رأي الحكام بجلب طاقم تحكيمي خارجي (عربي أجنبي) لقيادة المباريات المحلية فأجاب ١١% بكونهم أكثر كفاءة من الحكام العراقيين، ١٢% بأنهم أكثر عدالة ، ٧٧% او عزوها إلى عدم جلب حكام بسبب معرفة الحكام بحساسية المباريات والوضع الأمني ونزاهة الحكم العراقي وعدالته وعوامل نفسية وغيرها من الأسباب.

وفي السؤال السابع كانت إجابة الحكام ٨٦% بكونهم غير منتمين إلى الأندية المشاركة في مباريات الدوري و ١٤% منتمين بصفة أعضاء أو عاملين مع بعض الأندية أو الهيئات الإدارية مع العلم أن هنالك قرار بعدم الجمع بين صفتين بان واحد.

إما مكانت التحكيم قياسا بالعالم والذي أشير إليه في السؤال التاسع ، فقد أوضح ١٢% من مجموع العينة بكونه قريب جدا من المستوى العالمي و ٦١% بكونه قريب و ٢٠% و ٧% وسط بعيد عن المستوى العالمي وذلك بسبب الواجبات التحكيمية المناطة لحكامنا الدوليين على المستوى القاري والدولي في السنتين الماضيتين.

إما السؤال العاشر حول الأسباب التي تدعي الجمهور المتفرج إلى إطلاق حالات من الاستهجان اتجاه الحكم عند اتخاذه القرارات فقد أوضحت العينة أن هنالك جملة من الأسباب او عزاها ٢٥% إلى التعصب للأندية الرياضية، و ٤٢% إلى عدم فهم الجمهور المتفرج لقانون كرة القدم ، ٣٣% يعزي سبب ذلك إلى الصحافة الرياضية والتلفزيون عند كتابتهم في الكثير من الحيان حول الايجابيات والسلبيات للحكام ومستواهم الفني.

٤ ٤ نتائج الإجابة على الاستمارة رقم (٤) الخاصة بالصحفيين الرياضيين:

لقد ظهر من خلال الإجابة حول أعمار المدربين فبلغ متوسط العمر ٤١ سنة وبلغت نسبة خريجي كلية التربية الرياضية ٨%، ونسبة ٧٨% اختصاص إعلام و ١٤% اختصاصات الأخرى.

وكانت الإجابة على السؤال الأول بان نسبة ٦٨% من الصحفيين سبق ان مارسوا لعبة كرة القدم و ٣٢% لم يمارسوا اللعبة.

وحول مدى التعاون والانسجام بين الحكم والحكام المساعدون والذي ورد في السؤال الثاني ان ٢٦% من مجموع العينة يرى الانسجام جيد، ٥٥% يرى الانسجام متوسط ١٩% يرى الانسجام ضعيف ، وهذا يدل على عدم وجود تعاون

وانسجام بين الحكم والحكام المساعدون ويولد الشك والاعتراضات من قبل اللاعبين والمدربين وهذا الرأي من وجهة نظر الصحفيين.

وفي السؤال السادس أجاب ٣١% من مجموع العينة بان تنسيب الحكام لقيادة المباراة جيد ٣٤% متوسط، ٣٥% ضعيف.

أن أهم صفة للحكم من وجهة نظر الصحفيين يجب أن تتوفر في الحكم الناجح لقيادة المباراة والتي ورد في السؤال السابع فقد أوعز ٣١% منهم بكون النزاهة احد الصفات الأساسية التي يجب أن تتوفر في الحكم ٣٦% او عزاها لعدالة الحكم داخل الملعب ، ٩% لعدم فهمهم للقانون ٢٤% لضعف اللياقة البدنية .

وحول السؤال الثامن المتعلق بالإذارات التي تعطى للاعبين أن كانت قانونية وتعطى بصورة متساوية بغض النظر عن أي نادي ينتمي إليه اللاعب أو وفق اجتهادات خاصة فقد كانت الإجابة ٥٧% بكونها تعطى بصورة قانونية، وكانت ٤٣% وفق اجتهادات خاصة وهذا يشكل خلا واضحا ونقطة سلبية على الحكام في إعطائهم الإذارات من وجهة نظر الصحفيين ، وهذا يتفق مع رأي المدربين واللاعبين والذي ورد في السؤال الخامس من الاستمارة رقم (١) و(٢) ولم تكن هنالك أي نسبة بكون الإذارات تعطى بصورة متساوية.

٤ ٦ نتائج الإجابة على الاستمارة رقم (٥) الخاصة بالمشرفين:

لقد ظهر بان متوسط أعمار المشرفين بلغ ٥٤ سنة وان نسبة ٨٨% قد مارس التحكيم واعتزل ، ونسبة ١٢% لم يمارس التحكيم أي أن نسبة عالية جدا من المشرفين قد مارس التحكيم ويعلم جيدا أمور التحكيم.

وفي السؤال الخامس حول مدى العلاقة التي تربط المشرف بالحكم واللاعبين والمدربين والإداريين كانت نسبة الإجابة كونها جيد جدا ٥٢% و ٢٢% جيدة و ٢٠% متوسط و ٦% ضعيف، وهذا يؤكد وجود علاقة جيدة تربط المشرف بالحكم واللاعبين والمدربين والإداريين.

وفي السؤال السادس حول رأي المشرف بجلب طاقم تحكيمي خارجي (عربي أجنبي) لقيادة المباريات المحلية فأجاب ٢١% بكونهم أكثر كفاءة من الحكام

العراقيين، ١٥% بأنهم أكثر عدالة ، ٦٤% او عزوها إلى عدم جلب حكام بسبب معرفة الحكام بحساسية المباريات والوضع الأمني ونزاهة الحكم العراقي وعدالته وعوامل نفسية وغيرها من الأسباب.

وفي السؤال السابع كانت إجابة المشرفين ٧٢% بكونهم غير منتمين إلى الأندية المشاركة في مباريات الدوري و ٢٨% منتمين بصفة أعضاء أو عاملين مع بعض الأندية أو الهيئات الإدارية مع العلم أن هنالك قرار بعدم الجمع بين صفتين بان واحد.

إما مكات التحكيم قياسا بالعالم والذي أشير إليه في السؤال التاسع ، فقد أوضح ١٣% من مجموع العينة بكونه قريب جدا من المستوى العالمي و ٤٦% بكونه قريب و ١٩% و ٢٢% بعيد عن المستوى العالمي وذلك بسبب الواجبات التحكيمية المناطة لحكامنا الدوليين على المستوى القاري والدولي في السنتين الماضيتين.

إما السؤال العاشر حول الأسباب التي تدعي الجمهور المتفرج إلى إطلاق حالات من الاستهجان اتجاه الحكم عند اتخاذ القرارات فقد أوضحت العينة أن هنالك جملة من الأسباب او عزها ٢١% إلى التعصب للأندية الرياضية، و ٥١% إلى عدم فهم الجمهور المتفرج لقانون كرة القدم ، ٢٨% يعزي سبب ذلك إلى الصحافة الرياضية والتلفزيون عند كتابتهم في الكثير من الحيان حول الايجابيات والسلبيات للحكام ومستواهم الفني.

وبخصوص العوامل التي تساعد على تطوير مستوى الحكام والارتقاء بهم ومن ثم الارتقاء بمستوى التحكيم في العراق والتي أشير إليها في السؤال الحادي عشر، كانت اتفاق الجميع من مشرفين وحكام وصحافة ومدربين ولاعبين بالنقاط التالية :

❖ فتح دورات تحكيمية تطويرية للاطلاع على كل ما يستجد من تعديلات في قانون كرة القدم.

❖ المشاركة في الدورات التحكيمية الدولية التي يقيمها الاتحاد الدولي لكرة القدم في الدول المجاورة وعدم إقامتها في العراق بسبب الوضع الأمني.

- ❖ الاحتكاك بالحكام العرب والأجانب لكسب الخبرة.
 - ❖ استخدام وسائل الإعلام المختلفة لشرح مواد القانون إلى اللاعبين والجمهور معززا ذلك بوسائل الإيضاح.
 - ❖ وضع محفزات مادية ومعنوية للحكام المتميزين
 - ❖ اختيار نوعية للحكام وليس الكمية
 - ❖ الاعتماد على الحكام الشباب
- ٤-٧ المقارنة بين موسم ٢٠٠٨-٢٠٠٩ والموسمين ٢٠٠٥-٢٠٠٦/٢٠٠٦-٢٠٠٧:
٢٠٠٧:

من خلال المقارنة بين نتائج هذا الموسم ونتائج الموسمين الكرويين السابقين في البحث المنشور للدكتور صباح قاسم عام ٢٠٠٧ ظهر هنالك انحدار كبير للنتائج مع العلم أن العينة قبل موسمين تكونت من الحكام واللاعبين والمدربين وهذا البحث اعتمد على العينات الخمس وكانت مجموع العينة (١٦٤) ونسبة ٢٠% من المجتمع الأصلي وقبل موسمين كانت مجموع العينة (١٨٢) بنسبة ٢٥% من المجتمع الأصلي، في البحث المنشور عام ٢٠٠٧ تتفق العينات أن نسبة ٦٨% أن التحكيم متوسط وضعيف أما بحث ٢٠٠٩ فيؤكد أن نسبة ٧٩% أن التحكيم متوسط وضعيف وهذا يؤكد أن التحكيم في حالة هبوط وانحدار، كذلك يتفق البحث السابق والحالي أسباب ضعف مستوى التحكيم الضغوط على الحكام والحالة الأمنية وقلة الدورات مع العلم هذا الموسم أقيمت دورتين دوليتين للحكام.

كذلك أن العامل المادي قد حل في هذا الموسم بسبب إعطاء الحكام مستحقاتهم وفي بعض الأحيان قبل المباراة، كذلك أجابت العينات الخمس في هذا البحث ٢٠٠٩ بنفس الإجابات تقريبا لبحث ٢٠٠٧ من خلال الأسئلة عن الإنذارات والتعامل مع اللاعبين وتفضيل حكم عن حكم، كذلك اتفق الباحثين عن عدم وجود انسجام بين الحكام ومساعدتهم وهذه كلها يحتاج إلى وقفة بالنسبة لهذه النتائج والنظرة عن التحكيم لم تتغير، والفقرة المهمة في هذا البحث ٢٠٠٩ والذي أكد عليه الحكام

والمشرفين دور الإعلام وخاصة التلفاز في الضغط على الحكام وتعرضهم إلى عقوبات أثرت بشكل سلبي على حالتهم النفسية.
وأخيرا تشابهت الاستنتاجات والتوصيات بنسبة كبيرة بين الباحثين هذا يدل على أن عملية تطوير الحكام وتسهيل عملهم تجري بصورة بطيئة.

٥- الاستنتاجات والتوصيات :-

١-٥ الاستنتاجات :-

١. تتفق عينة البحث بان مستوى التحكيم كان متوسط ، حيث كانت نسبة إجابة العينات الخمس مجتمعة ٥٤% بكونه متوسط ، و٢٤% بكونه ضعيف، وهذا يعطي مؤشر بوجود ضعف في مستوى التحكيم .
٢. تتفق العينات الخمس إن أسباب تدني مستوى التحكيم يعود لعدة أسباب رئيسية، كعدم الكفاءة لبعض الحكام لقيادة المباريات، وقلة الدورات التحكيمية المشاركين فيها وكذلك وجود بعض الضغوط النفسية على الحكام مثل الوضع الأمني .
٣. قلة الحوافز المادية والمعنوية للحكام الجيدين لإعطاء حافز للحكام لتطوير قابليتهم التحكيمية.
٤. توصلت الدراسة على عدم وجود انسجام تام بين الحكام ومساعدتهم في بعض الأحيان مما يولد الشك لدى اللاعبين والمدربين والمتفرجين مما يجعل حكام المباريات في بعض الأحيان في مواقف محرجة.
٥. عدم وجود دور للمدربين ووسائل الإعلام الأخرى في شرح قانون كرة القدم للاعبين، ولوحظ إن نسبة كبيرة منهم بلغت ٥٣،٤% عرفوا القانون عن طريق الاطلاع الشخصي والقسم الأخر توزع بين المدرب ووسائل الإعلام، وهذا يشكل خلا واضحا مما يجعل بعض مواد القانون غير واضحة للاعبين مما يؤدي إلى احتجاجهم على قرارات الحكام أثناء سير المباراة.

٢-٥ التوصيات :-

١. من خلال ما ظهرت من نتائج في هذا البحث يوصي الباحثان ما يلي:
٢. ضرورة إدخال العناصر الجيدة والصغيرة بالعمر منهم في دورات تحكيمية مستمرة لغرض زيادة خبرتهم في هذا المجال ، وكذلك اشتراكهم في دورات خارجية لغرض الاحتكاك بالحكام العرب والأجانب.
٣. ضرورة تكريم الحكام المتميزين ومعاينة الحكام الذين يفسلون في قيادة المباريات . ضرورة إشعار المدربين واللاعبين بين فترة وأخرى بان الحكم هو موجه ومربي تربوي داخل الملعب ضمن حدود القانون الدولي ، ويتعزز ذلك من خلال بناء العلاقات الأخوية بين الحكام واللاعبين.
٤. ضرورة شرح قانون كرة القدم مع أي تعديلات تطرأ عليه للاعبين وللأندية كافة قبل بداية كل بطولة .
٥. ضرورة مساهمة وسائل الإعلام المختلفة في توعية اللاعبين وال جماهير الرياضية على شرح قانون كرة القدم بصورة واضحة وإسناد ذلك بوسائل الإيضاح ، كذلك على مدربي الفرق تخصيص وقت معين إثناء تدريباتهم لشرح القانون مفصلاً.

المصادر

- ❖ الاتحاد الآسيوي لكرة القدم؛ مواد قانون كرة القدم: (ترجمة) فاروق بوظو، ٢٠٠٣.
- ❖ سامي الصفار و(آخرون)؛ كرة القدم: ج١، ط٢ (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٧)
- ❖ سامي الصفار؛ دليل الحكم بكرة القدم: (بغداد، مطبعة جامعة بغداد، ١٩٧٩)
- ❖ سعد منعم الشبخلي؛ تحكيم كرة القدم بين تطبيق القانون وحركة الحكم : (بغداد، مطبعة الكرار، ٢٠٠٣).
- ❖ سعد منعم الشبخلي؛ مجموعة بحوث منشورة: (بغداد، مطبعة الكرار للطباعة، ٢٠٠٤)

- ❖ سمير مهنا عناد؛ تأثير منهج تدريبي لبعض القدرات التحكيمية في أداء
حكام كرة القدم: (أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، ٢٠٠٥)
- ❖ شامل كامل، ماهر محمد؛ تقويم مدربي أندية الدرجة الأولى بكرة القدم في
العراق: (بغداد، مجلة التربية الرياضية، العدد الثاني، ١٩٩٣)
- ❖ صباح قاسم خلف وسمير مهنا عناد؛ حكام كرة القدم (تدريب، تغذية،
مناهج): (بغداد، مطبعة الأخوين، ٢٠٠٩)، ص ٢٤-٢٧.
- ❖ صباح قاسم خلف؛ تأثير منهج للتدريب الذهني المصاحب للتدريب البدني في
مستوى أداء حكام كرة القدم: (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، ٢٠٠٢)
- ❖ علي فهمي البيك؛ أسس وبرامج التدريب الرياضي للحكام: (الإسكندرية،
منشأ المعارف، ١٩٩٧)
- ❖ مؤيد البدري، ثامر محسن؛ قانون كرة القدم والمرشد العالمي: (بغداد،
مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٧)
- ❖ محمد صبحي حسنين؛ التقويم والقياس في التربية الرياضية: ط ٢،
(القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٧)

الملحق (١)

استمارة الاستبيان رقم (١) الخاصة باللاعبين

- ضع علامة (✓) في المكان المناسب: العمر:
١. ما هو رأيك بمستوى التحكيم في العراق؟
 جيد جدا () جيد () وسط () ضعيف ()
٢. إذا كان ضعيف ما هي الأسباب؟
 عدم كفاءة () قلة الدورات التحكيمية () ضغوط خارجية ، تأثير
 اللاعبين والمدربين والمتفرجين وعلاقات شخصية وغيرها ()
- ١ - هل اطلعت على القانون الدولي لكرة القدم وعن أي طريق؟

- المدرّب () اطلع شخصي () إثناء سير المباراة ()
- ٢ - هل يعطيك المدرّب بعض التوجيهات فيما يتعلق بالخدع التحكيمية كالصراخ أثناء السقوط على الأرض؟ نعم () كلا ()
- ٣ - هل تعتقد أن الإنذارات التي تعطي للاعبين من قبل الحكام عادلة؟ نعم () كلا ()
- ٤ - هل تفضل حكم على آخر لقيادة مباراة ناديك؟ نعم () كلا ()
- ٥ - هل تعتقد بأن لجنة الحكام دور في تنسيب الحكام لقيادة المباراة؟ نعم () كلا ()
- ٦ - هل تعتقد بأن الصراخ والاعتراض على قرار الحكم تؤثر سلبيا او ايجابيا لصالح فريقك؟ نعم () كلا ()
- ٧ - أيهما تفضل لقيادة مباراة ناديك لحكام؟ عراقيين () عرب () أجانب ()

الملحق (٢)

استمارة الاستبيان رقم (٢) الخاصة بالمدرّبين

- ضع علامة (✓) في المكان المناسب : العمر: التحصيل العلمي:
- ١ - هل مارست لعبة كرة القدم سابقا؟ نعم () كلا ()
- ٢ - ما هو مستوى التحكيم من وجهة نظرك في العراق؟ جيد جدا () جيد () وسط () ضعيف ()
- ٣ - إذا كان ضعيف ما هي الأسباب بنظرك؟

- عدم كفاءة الحكام () قلة الدورات التحكيمية () الضغوط الخارجية
والتمثل تأثير اللاعبين والمدربون والجمهور والعلاقات ()
- ٤ - ما هو مدى التعاون بين الحكام ومساعديهم؟
جيد جدا () جيد () وسط () ضعيف ()
- ٥ - ما هو رأيك في تنسيب الحكام لقيادة المباراة؟
جيد جدا () جيد () وسط () ضعيف ()
- ٦ - ما هي أهم صفة للحكم إثناء قيادته للمباراة؟
النزاهة () العدالة () فهم القانون () اللياقة البدنية ()
- ٧ - هل الإنذارات التي تعطى للاعبين؟
قانونية () تعطى بصورة عادلة () وفق اجتهادات خاصة ()
- ٨ - هل تعطي بعض التوجيهات إثناء الوحدات التدريبية فيما يتعلق بالخدع
والصراخ إثناء السقوط وصراخ اللاعبين الاحتياط؟
نعم () كلا ()
- ٩ - إذا كانت هنالك ظواهر سلبية للتحكيم، ما هي الأمور التي يمكن بواسطتها
القضاء عليها؟

الملحق (٣)

استمارة الاستبيان رقم (٣) الخاصة بالحكام

التحصيل الدراسي: العمر: الأخصاص:

١ - ما هو عدد الدورات التحكيمية المشارك فيها؟

() دورة

٢ - هل مارست لعبة كرة القدم سابقا؟

نعم () كلا ()

٣ - ما هو مستوى التحكيم من وجهة نظرك؟

جيد جدا () جيد () وسط () ضعيف ()

٤ - إذا كان ضعيف ما هي الأسباب؟

- قلة الدورات التحكيمية () عدم كفاءة الحكام () ضغوط خارجية ()
- ٥ - ما هي العلاقة التي تربطك مع اللاعبين والمدربين والإداريين؟
 جيد جدا () جيد () وسط () ضعيف ()
- ٦ - ما هو برأيك السبب بجلب طاقم تحكيم خارجي لقيادة مباراة محلية؟
 أكثر كفاءة () أكثر عدالة () أسباب أخرى ()
- ٧ - هل منتمي إلى نادي رياضي أو عامل مع احد الأندية الرياضية؟
 نعم () كلا ()
- ٨ - ما هو نوع الانتماء؟ مدرب () عضو هيئة () موظف ()
- ٩ - أين تضع مستوى التحكيم في العراق قياسا بالعالم؟
 قريب جدا () قريب () وسط () بعيد ()
- ١٠ - عندما يطلق الجمهور حالات الاستهجان تجاه الحكم ما هي الأسباب؟
- ١١ - ما هي العوامل التي تساعد على تطور مستوى التحكيم في العراق برأيك؟

الملحق (٤)

استمارة الاستبيان رقم (٤) الخاصة بالصحفيين الرياضيين

ضع علامة (✓) في المكان المناسب : العمر: التحصيل العلمي:

- ١ - هل مارست لعبة كرة القدم سابقا؟
 نعم () كلا ()
- ٢ - ما هو مستوى التحكيم من وجهة نظرك في العراق؟
 جيد جدا () جيد () وسط () ضعيف ()
- ٣ - إذا كان ضعيف ما هي الأسباب بنظرك؟
- عدم كفاءة الحكام () قلة الدورات التحكيمية () الضغوط الخارجية
 والمتمثل تأثير اللاعبين والمدربون والجمهور والعلاقات ()
- ٤ - ما هو مدى التعاون بين الحكام ومساعديهم؟
 جيد جدا () جيد () وسط () ضعيف ()
- ٥ - ما هو رأيك في تنسيب الحكام لقيادة المباراة؟

جيد جدا () جيد () وسط () ضعيف ()

٦ - ما هي أهم صفة لحكم إثناء قيادته للمباراة؟

النزاهة () العدالة () فهم القانون () اللياقة البدنية ()

٧ - هل الإنذارات التي تعطى للاعبين؟

قانونية () تعطى بصورة عادلة () وفق اجتهادات خاصة ()

٨ - إذا كانت هنالك ظواهر سلبية للتحكيم ، ما هي الأمور التي يمكن بواسطتها

القضاء عليها؟

٩ - ما هي العوامل التي تساعد على تطور مستوى التحكيم في العراق برأيك؟

الملحق (٥)

استمارة الاستبيان رقم (٥) الخاصة بالمشرفين

التحصيل الدراسي: العمر: الأخصاص:

١ - هل مارست تحكيم كرة القدم سابقا؟

نعم () كلا ()

٢ - ما هو مستوى التحكيم من وجهة نظرك؟

جيد جدا () جيد () وسط () ضعيف ()

٣ - إذا كان ضعيف ما هي الأسباب؟

قلة الدورات التحكيمية () عدم كفاءة الحكام () ضغوط خارجية ()

٤ - ما هي العلاقة التي تربطك مع بالحكام واللاعبين والمدربين والإداريين؟

جيد جدا () جيد () وسط () ضعيف ()

٥ - ما هو برأيك السبب بجلب طاقم تحكيم خارجي لقيادة مباراة محلية؟

أكثر كفاءة () أكثر عدالة () أسباب أخرى ()

٦ - هل منتمي إلى نادي رياضي أو عامل مع احد الأندية الرياضية؟

نعم () كلا ()

٧ - أين تضع مستوى التحكيم في العراق قياسا بالعالم؟

قريب جدا () قريب () وسط () بعيد ()

٨ - عندما يطلق الجمهور حالات الاستهجان تجاه الحكم ما هي الأسباب؟

٩ - ما هي العوامل التي تساعد على تطور مستوى التحكيم في العراق برأيك؟

تركيز حامض اللاكتيك أثناء الجهد البدني وعلاقته بمستوى أداء

مهارة التهديف في خماسي كرة القدم

بحث وصفي

على عينة من لاعبي كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى لخماسي كرة القدم

م . م صادق جعفر محمود

م . د علي احمد هادي

م ٢٠١٠

هـ ١٤٣٢

مخلص البحث

يهدف البحث الى :

التعرف على تركيز حامض اللاكتيك انثناء الجهد البدني وعلاقته بمستوى اداء مهارة التهديف في خماسي كرة القدم وقد استخدمه الباحثان المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي لتحقيق اهداف البحث وتمثلت عينة البحث بلاعبي كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى للسنة ٢٠٠٩ - ٢٠١٠ وبلغ عددهم (٥) لاعبين ، اما الاختبار المستخدم في البحث فكان اختبار الجهد البدني وتم اختبار كل لاعب من اللاعبين الخمسة وتم قياس تركيز حامض اللاكتيك بعد الانتهاء من الاختبار بـ (٣) دقائق وتمت عملية قياس تركيز حامض اللاكتيك بواسطة جهاز قياس المباشر لحامض اللاكتيك من خلال اخذ عينة الدم من اصبع السبابة وبعد ذلك ليتم

معالجة البيانات بواسطة الوسائل الاحصائية المناسبة باستخدام الحقيبة الاحصائية (SPSS).

وبعد تحليل النتائج توصل الباحثان الى الاستنتاج الاتي :

أن مهارة التهديف تأثرت تأثيراً ملحوظاً بتركيز حامض اللاكتيك وكانت الفروق غير معنوية لمتغيرات زمن الاداء ونبض القلب بتركيز حامض اللاكتيك وابتعادها عن القيم المطلوبة مما انعكسه ذلك سلباً على دقة التهديف .

اما اهم التوصيات :

ضرورة استخدام قياس تركيز حامض اللاكتيك في تقنين الاحمال التدريبية وكذلك التأكيد على اجراء دراسات مشابهه على عينات اخرى .

Abstract

Lactic Acid concentration during Physical strain and its relationship with the level of aiming skill performance in fifth football

This research aims to:

Identifying the Lactic Acid concentration during Physical strain and its relationship with aiming skill performance in fifth football. The research used descriptive method by survey style to achieve the aims of the research. The population sample included (5 players) from college of athletics at Diyala University for the year 2009 -2010. The test used in this research was physical strain test and each player was tested. After three minutes of finishing the

physical test the lactic acid concentration was measured using a device for measuring lactic acid by taking a blood sample for the fore finger , then the data were collected by statistical means using (SPSS).

After analyzing the results the researchers achieved the following results :

The aiming skills were affected by lactic acid concentration the differences were not significant towards the time of performance and the heart beat with lactic acid and drawn away from the wanted values which reflected negatively towards the accuracy of aiming.

The most important recommendations are :

The necessity of using the measurement of lactic acid concentration to reduce overload training and also to ensure that similar studies on other samples are to be done .

الباب الأول

١ - التعرف بالبحث :

١ - ١ المقدمة وأهمية البحث

تعد لعبة خماسي كرة القدم من الالعاب التي ظهرت حديثاً في العديد من دول العالم وشهدت تطوراً ملحوظاً في السنوات الاخيرة سواء على الصعيد العربي او القاري او العالمي . ان هذا التطور الحاصل في اللعبة دفع العديد من الباحثين الى البحث والاستقصاء في جميع جوانبها البدنية والمهارية والنفسية والتربوية اذ

اصبحت العلوم كلها تصب في خدمة اللعبة وتطويرها من خلال ايجاد مناهج تدريبية متكاملة من النواحي كافة الوظيفية والبايوميكانيكية والصحية والنفسية . وستطاع علم فسيولوجية التدريب الرياضي تحقيق قفزة نوعية وكمية في مجالات البحث العلمي الرياضي من خلال وصف التغيرات وكمية الاستجابات الوظيفية الحاصلة من الجهد البدني وتفسيرها وتعد الاختبارات والقياسات الفسيولوجية الدليل الواضح على معرفة مستوى التكيف الوظيفي للاعبين من خلال تحليل عينات الدم من الدم لهؤلاء بصفة مستمر وذلك لتحديد نسبة تركيز حامض اللاكتيك فضلا عن استخدام وسائل الاستشفاء المناسب لتخفيف شدة الحمل التدريبي وغيرها من المتغيرات الوظيفية الاخرى اذ ان لاعب خماسي كرة القدم يجب ان يمتلك قدرات بدنية ذات مستوى عالي لكي يستطيع تنفيذ المهارات الاساسية الخاصة بالعبة ، لما لهذه اللعبة من مواصفات تتطلب سرعة عالية في الاداء فضلا عن ان صغر مساحة الهدف النسبية تحتم على اللاعب ان يمتلك اضافة الى القوة دقة تهداف عالية طيلة فترة المباراة لأهمية هذه المهارة في تعزيز الفوز او تعديل النتيجة لصالح الفريق .

ومن هنا تجلت اهمية البحث في دراسة تركيز حامض اللاكتيك اثناء اداء الجهد البدني وعلاقته بمهارة التهديف بخماسي كرة القدم كمحاولة بحثية لدفع الباحثين الى اعتماد تركيز حامض اللاكتيك كمؤشر مهم في تقدير مقدار الجهد البدني اكثر من استخدامات النبض.

١ - ٢ مشكلة البحث

من خلال متابعة الباحثين للعبة خماسي كرة القدم فضلا عن اطلاعهما على العديد من الافلام الفيديوية وجد وان هناك ضعفاً بمستوى بعض القدرات البدنية الخاصة وضعفاً بدقة اداء مهارة التهديف عند استمرار اللاعبين باللعب طيلة المباراة والذي حتماً سيؤثر على نتيجة المباريات ، كما لا يمكن ان يتطور مستوى اللاعب مالم توجه مناهج التدريب صوب انظمة الطاقة ، التي تعتمد عليها خلال

المباريات ويعد نظام حامض اللاكتيك احدى هذه الانظمة التي تعتمد على الكلايوجين كمصدر للطاقة ، اذ ان زيادة تركيز حامض اللاكتيك سوف يؤدي الى ظهور حالة التعب المتمثلة بالالم العضلات المشتركة بالاداء في اثناء التهديف وهذا التراكم سيؤثر ايضاً على المسارات الحركية للاداء دقة التهديف وان تركيز حامض اللاكتيك لا يؤثر في الاجهزة الوظيفية للجسم فحسب وانما على المسارات الحركية ايضاً ولاسيما عند اداء مهارة التهديف ان اعتماد الباحثين على استخدام النبض في تحديد الجهد البدني وعدم استخدام تركيز حامض اللاكتيك كمؤشر حقيقي في تقييم الجهد البدن دفع الباحثان على دراسة هذه الظاهرة ووضع الحلول المناسبة لها .

١ - ٣ هدف البحث :

التعرف على تركيز حامض الاكتيك اثناء الجهد البدني وعلاقته بـ مستوى اداء مهارة التهديف بخماسي كرة القدم .

١ - ٤ مجالات البحث:

١-٤-١ المجال البشري : عينة من لاعبي منتخب كلية التربية الرياضية جامعة ديالى بخماسي كرة القدم البالغ عددهم (٥) لاعبين

١ - ٤ - ٢ المجال الزمني : المدة من ٩ / ٣ / ٢٠١٠ / ولغاية ٣ / ٤ / ٢٠١٠

١ - ٤ - ٣ المجال المكاني : ملعب كرة القدم الخماسي المكشوف في كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى .

الباب الثاني

٢ - الدراسات النظرية

٢ - ١ التكيف الوظيفي وعلاقته بتدريب كرة القدم :

تعد فاعلية اجهزة الجسم واعضائه من اهم اسباب قيام الجسم بالانشطة
المناطة به بكفاءة إذ تؤثر درجة فاعلية اجهزة الجسم وتتأثر بمستوى اداء الانشطة
التي يقوم بها لاعب .

ان العبء المسلط على الجسم للاعب اثناء التدريب يمكن ان يدفعه الى التكيف
اذا ما سلط هذا العبء بأسلوب علمي عن طريق تدريب رياضي مقنن، كما ان
اهمال الاعداد البدني المتكامل للاعبين سيؤدي الى حدوث حالة انخفاض في كفاءة
الاداء البدني والفني بسرعة وهذا يطلق عليه ظاهرة التعب، كما يذكر (كمال
درويش واخرون) وهو "هبوط وقي نسبي في مستوى القدرات والوظيفية
المختلفة البدنية والعقلية والحسية والانفعالية عند القيام بعمل متعلق بتلك القدرات
"(1).

" ان التعب حالة هبوط فسلجية تؤدي الى عدم اداء الواجبات المطلوبة من قبل
لاعب خماسي كرة القدم بالصورة المثالية لذا تلاحظ من اللاعبين صعوبة اداء
واجبات حركية بسيطة في نهاية الشوط الاول من المباراة وبعد انقضاء فترة معينة
من التدريب ، ويظهر التعب بالنسبة للاعب في انخفاض مستوى الاداء التوافقي
لمهارات اللعب وعدم الدقة في تمرير او التهديف وكلما ارتفع مستوى الجهد
للاعب كلما ظهر هذا الاختلال في الاداء"(2).

وقد ذكر بسطويسي احمد ان التعب البدني هو " الذي ينتج من اداء نشاط بدني
والوصول الى درجة متقدمة من استفاد مصادر الطاقة حيث تغيرات بيوكيميائية
ينتج عنها ظهور حامض اللاكتيك في ظروف قلة الاوكسجين في الدم "(3).

(1) كمال درويش ومحمد صبحي حسنين ؛ الجديد في التدريب الدائري . ط ١ : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩) ص ٤٩ .

(2) ابو العلاء احمد عبد الفتاح وابراهيم شعلان ؛ فسيولوجيا التدريب في كرة القدم : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤)
ص ٢٤٢

(3) بسطويسي احمد ؛ اسس ونظريات التدريب الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩) ص ١٧٧

وكما اشار ريسان خريط " ان المتغيرات البيوكيميائية التي تسبب التعب تتمثل بـ " (٤):

- نضوب مصادر الطاقة - تجمع الفضلات الناتجة من تفكك المواد النشطة

- عدم كفاية ورود الاوكسجين

ويعد حمل التدريب الركيزة الاساسية والحقيقية الظاهرة التي يعتمد عليها التدريب الرياضي في تحفيز الاجهزة الجسمية على رفع مستوى وظائفها وما يحدثه من تغييرات تنعكس على عمل تلك الاجهزة والوصول بها الى التكيف المطلوب كما عرفه ابو العلا احمد عبد الفتاح على انه " العبء او الجهد الواقع على الجسم الذي يتطلب استهلاك طاقة ويؤدي الى التعب مما يتطلب استئارة عمليات الاستسقاء والوصول الى حالة التعويض الزائد " (١).

كما اشار محمد عثمان " بأن الحمل التدريبي والتكيف الوظيفي وجهان لعملة واحدة ، إذ ان العلاقة السليمة بين مكونات الحمل التدريبي (حجم ، والشدة والكثافة) ، ستؤدي وبلا شك الى تحقيق التكيفات المطلوبة لنجاح العملية التدريبية (٢) . ويرى الباحث بأن العملية التدريبية يجب ان تقوم على اسس علمية سليمة ويجب ان تضمن عدة جوانب مهمة هي الجانب البدني والجانب المهاري والجانب النفسي والجانب الميكانيكي .

٢ - ٢ : مؤشرات الجهد البدني :

أن الغرض الاساسي من تقويم الجهد البدني للاعبين خماسي كرة القدم هو تحديد مستوى اللاعبين وايصال اللاعب الى اعلى مستوى من التكيف الوظيفي

(٤) ريسان خريط ؛ التعب العضلي وعمليات استعادة الشفاء الرياضي . ط ١ : (عمان ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، ١٩٩٧) ص ٢٧ .

(١) ابو العلا عبد الفتاح ؛ التدريب الرياضي الاسس الفسلوجية ، ط ١ : القاهرة ، دار الفكر العربي (١٩٩٧) ، ص ٤٣

(٢) محمد عثمان ؛ التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، ط ١ : (الكويت ، دار القلم للنشر والتوزيع ، ١٩٨٧) ص ٤٠٦ .

وتقتين حمل التدريب اذ ان كل مجهود بدني يقع على عاتق اللاعب سوف ينتج عنه رد فعل للاعضاء والاجهزة الوظيفية وبالتالي يمكن للمدرب معرفة مستوى صعوبة المجهود البدني على اللاعب من خلال^(٣):

• انسياب حركة اللاعب

• ملاحظة التعبيرات التي تظهر وجه اللاعب

• تنفس اللاعب وانتضامه

• مقدار العرق المنصب منه

• مظهر اللاعب العام وقوامه اثناء التدريب

وكما اشار ابو العلا عبد الفتاح واحمد نصر الدين سيد بأن هناك عدة طرائق لتحديد مستوى اللاعبين اثناء الجهد وبالتالي تقويم الحمل على اساسها دون اللجوء الى الملاحظة ومن هذه الطرق^(١):

• استخدام معدل ضربات القلب

• استخدام اجهزة معامل فسيولوجيا الرياضة

• استخدام النسبة المئوية لاقصى استهلاك اوكسجين ومعدل القلب .

٢-٣ نظم إنتاج الطاقة وعلاقتها بالمناهج التدريبية :

أن تطور المستوى الفني في مختلف الالعاب الرياضية بشكل عام ولعبة كرة القدم الخماسي بشكل خاص وعلوم وظائف الاعضاء والكيمياء الحيوية من جهة اخرى جعلت من الباحثين والعاملين في المجال الرياضي ايجاد افضل اساليب

(٣) حنفي مختار ؛ الاسس العلمية في تدريب كرة القدم : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ب . ت) ص ٢٦١ .

(١) ابو العلا عبد الفتاح واحمد نصر الدين سيد ؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية . ط١ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٣) ص ٢٦١ .

تحسين العمليات الحيوية الخاصة بإنتاج الطاقة اللازمة لأداء العمل العضلي كونها الرافد الاوول في تطوير طرائق التدريب ، وعمليات استعادة الشفاء وتأخير ظهور التعب .

وهناك مفاهيم عدة للطاقة وكما عرفها محمد نصر الدين رضوان على انها "كمية الحرارة الناتجة من الربط بين الشغل الميكانيكي المنظور وحرارة الجسم نفسه اذ يمكن حسابها من الكمية الكلية للشغل الناتج والكفاية المقدرة سلفاً للفرد الرياضي"^(١)

ان الانشطة الرياضية لاتتشابه بنسب احتياجها للطاقة نظراً لاختلاف هذه الانشطة عن بعضها البعض من حيث الزمن الذي تستغرقه وشدة العمل فلبعض منها تحتاج الى انتاج كمية كبيرة من الطاقة في مدة زمنية قصيرة جداً بينما تحتاج انشطة اخرى الى انتاج طاقة منخفضة ولمدة طويلة .

" اذ ان معدل ضربات القلب يعد من أهم التغييرات الفسيولوجية المصاحبة للمجهود البدني والتي يعتمد عليها كمقياس عند تقييم مستوى لياقة اللاعب البدنية "^(٢) .

وكما اشار محمد جابر أمين أن " النبض هو المعيار الفسيولوجي الموضوعي والمؤشر الصادق للدلالة على شدة المجهود دليلاً علمياً يساعد في تقنين حمل التدريب "^(٣) وبالتالي فقد تم استخدام معدل ضربات القلب لاختيار شدة الجهد المناسب المسطرة على اللاعبين فكلما زادت شدة المجهود زاد معدل ضربات القلب اذ يختلف معدل ضربات القلب استناداً الى مقدار الجهد المبذول .

(١) محمد نصر الدين رضوان ، طرائق قياس الجهد البدني بالرياضة ، ط ١ : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨) ص ٦١ .

(٢) حمد جابر امين ؛ الاختيارات والقياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي . ط ٢ : (الكويت ، دار السلاسل ، ١٩٩٦) ص ٢٥١

(٣) عصام عبد الخالق ، التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات . ط ٩ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩) ص ٦٤ .

ويجب ان لا يغيب عن اذهاننا ان انظمة الطاقة تعم بشكل متزامن خلال الانشطة الرياضية لكن الاختلاف يمكن في نسبة المساهمة كما وضحاها محمد علي احمد القط " من الخطأ ان نقول ان تلك الفعالية هوائية وتلك لا هوائية ، اذ ان هذا الوصف لم يكن بالدقة الكاملة وكأنما انظمة الطاقة منفصلة ومتعاقبة الواحدة تلو الاخرى في حين ان مراحل عمليات التمثيل جميعها تتم داخل عملية واحدة متداخلة ف وقت واحد عندما يبدأ الفرد الرياضي السباق او اداء التكرارات التدريبية^(١) "

٢-٤ نظام حامض اللاكتيك وأهمية في التدريب الرياضي :

وهو الكلايوجين العضلي الذي يتحول في اثناء الجهد الى حامض اللاكتيك والى طاقة ، ويعتمد هذا النظام على بناء الـ (ATP) لاهوائياً بواسطة عملية الجلوكزة اللاهوائية للكلاجين (لتحطيم وتفثيت اللايوجين) ، التي تعتمد على عملية التمثيل الغذائي للكربوهيدرات التي تتحول الى صور بسيطة في شكل سكر كلوكوز يمكن استخدامه مباشراً لانتاج الطاقة ، او يمكن ان يخزن في الكبد او العضلات على هيئة كلايوجين لأستخدامه فيما بعد^(٢) "

ويفضل معظم الباحثين قياس تركيز حامض اللاكتيك بدلا من قياس الـ (Vo2max) للتعرف على قدرة الرياضي عند اداء رياضات التحمل ، فتركيز حامض اللاكتيك في الدم يعتمد على عوامل عدة منها نوع الالياف العضلية وعدد المايوكونديريا في العضلات اما قيمة الـ (Vo2max) فتعتمد على كفاية الجهازين الدوري والتنفسي مثل حجم دفع القلب في الدقيقة الواحدة وكمية الدم التي يدفعها القلب في الضربة الواحدة لان من مقومات الاداء الرياضات التحمل المحافظة على معدل ثابت لاقصى استهلاك للاوكسجين ولمدة طويلة من الزمن^(٣) "

(١) محمد علي احمد القط ؛ فسيولوجيا الأداء الرياضي في السياقة: (القاهرة المركز العربي للنشر ، ٢٠٠٦) ص ٤٠-٤١ .

(٢) أبو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين ؛ مصدر سبق ذكره ، ص ١٦٤

(٣) كاظم جابر امير ؛ الاختبارات والقياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي ، ط ٢ : (الكويت ، مطبعة ذات السلاسل ، ١٩٩٩) ص ١٨٩ - ١٩٠

" وتؤكد الحقيقة الميدانية انه نادراً ما يستخدم المدربون قياسات حامض اللاكتيك لتقويم مناهج التدريب والتعرف على تأثيرها على نظم اطلاق الطاقة الهوائية واللاهوائية . اذ يعتمدون على الخبرة الشخصية في ذلك والملاحظة ان تطبيق مثل هذا النظام ستساعد على الارتقاء بمستوى كفاية الرياضيين ولتحقيق ذلك يجب التعرف على المراحل التي تبدأ فيها زيادة حامض اللاكتيك في الدم كذلك المرحلة التي يركز فيها بدرجة تفوق القدرة على التخلص منه " (١)

ويرى الباحثان اهمية دور لاكتات الدم في تقديم الكفاية البدنية وتخطيط مناهج التدريب .

٢-٥ المهارات الاساسية في خماسي كرة القدم :

تعد المهارات الفنية هي أحد الركائز الاساسية للعبة كرة القدم والعامل الحاسم في تحقيق الهدف من اللعبة وكما أشار إليها (مفتي إبراهيم) أن المهارات الاساسية هي عماد وبدون إجادتها بدرجة عالية تصبح مهمة تنفيذ الخطط صعبة فهي الوسيلة الوحيدة لتعامل اللاعب مع الكرة " (٢)

وهذا ما أكده (يوسف لازم كماش) " المهارات الاساسية هي مركب من عدة عوامل يستخدمها اللاعب في المباريات كالمهارة الفردية واللعبة الجماعي ومعرفة قوانين اللعب بكرة القدم تتطلب أن يؤدي اللاعب المهارات الاساسية بمنتهى السرعة والدقة مع امكانية وقدرة عالية في تغير اتجاهه مع الكرة " (٣)

ويستنتج الباحثان أن اتقان المهارات الاساسية في خماسي كرة القدم يأتي عن طريقين التمرينات المختلفة وأساليب التدريب المنوعة ولفترة طويلة لغرض إتقانها

(١) بهاء الدين إبراهيم سلامة؛ فسيولوجيا الرياضة والاداء البدني (لاكتات الدم)، ط١(القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠)، ص٢٣٩

(٢) مفتي إبراهيم؛ الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم : (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٤) ص٣٨

(٣) يوسف لازم كماش ؛ المهارات الأساسية لكرة القدم تعلم – تدريب : (عمان، مكتبة دار الخليج، ١٩٩٩)، ص١٥

وتثبيتها للوصول للوصول الى المستوى الافضل ينبغي على اللاعب إتقان جميع المهارات الاساسية.

أن لعبة خماسي كرة القدم فيها عدة مهارات اساسية الا ان الباحثان اقتصرا على مهارة التهديف.

٢-١-٥ التهديف في خماسي كرة القدم :

التهديف محصلة المجهودات التي يبذلها اللاعب بصورة خاصة والفريق بشكل عام فيما إذا استثمر بالشكل الصحيح كما انه يعد ختام جميع العمليات التي يقوم بها الفريق منذ لحظة حصوله على الكرة وهذا ما اشار اليه (سامي الصفار واخرون) " التهديف تتوقف نتيجة المباراة ، والتهديف هو الخطوة الاخيرة من سلسلة فعاليات انتهت بضربة التهديف " (١)

على اللاعبين ايجاد انواع التهديف كافة ومن مناطق مختلفة من الملعب حيث يتطلب التهديف في خماسي كرة القدم ان يتميز بالدقة وذلك لصغر مساحة الهدف وكذلك يجب ان يمتاز بالقوة لنفس السبب لذلك فإن هناك متطلبات كما اشار اليها (ثامر محسن ووائل ناجي) " هنالك متطلبات للتهديف الناجح هي : (٢)

● الدقة

● السرعة

● القوة

● عنصر المباغته

● استخدام نوع ركل يتناسب مع مسافة التهديف .

(١) سامي الصفار واخرون ؛ كرة القدم . ج ١ : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٧) ص ٣١١ .

(٢) ثامر وحسن ووائل ناجي ، كرة القدم وعناصرها الاساسية : (بغداد ، مطبعة الجامعة ، ١٨٧٧) ص ١٥٧ .

يتبين لنا ان التهديد ذو اهمية كبيرة يؤثر تأثير مهما في الفريق الخصم اذ ان اجادة اللاعبين للتهديد يجعل الفريق الخصم يخشى وصول اي كرة قرب المرمى سواء نجح في الاصابة ام لم ينجح لان تكراره يؤدي الى تشويشه وارباك خطه .

٣-١-٥ العوامل المؤثرة على التهديد :

هناك عدة عوامل تؤثر على التهديد اهمها : (١)

● العامل النفسي : من اجل ان يكون التهديد ناجحاً هناك مميزات يجب على اللاعب ان يتصف بها مثل اختيار التوقيت والقابلية النفسية الجيدة والشعور بالنجاح فضلاً عن الهدوء والقدرة على التركيز والثقة العالية بالنفس .

● العامل البدني : ويشمل القدرات البدنية التي يمتلكها لاعب خماسي كرة القدم التي تساعده في اتخاذ الوضع الصحيح عند التهديد .

● العامل الفني : ويتمثل في ايجاد اللاعب لمهارة التهديد بأي جزء من القدم او الراس والمكان الذي يؤدي منه التهديد سواء من الثبات او الحركة او القفز ومن اي وضع يكون الجسم فيه .

● العامل الميكانيكي : يتمثل في تطبيق الشروط الميكانيكية عند اداء مهارة التهديد والحفاظ على الزوايا المثالية لمفاصل الجسم .

الباب الثالث

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

٣ - ١ منهج البحث :

(١) زهير الخشاب واخرون ؛ كرة القدم . ط ١ : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٨) ص ٢٠٥ .

استخدمه الباحثان المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي كونه يتلائم وطبيعة المشكلة المراد بحثها .

٣- ٢ مجتمع وعينة البحث :

تم اختيار مجتمع البحث من طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة ديالى للعام الدراسي (٢٠٠٩ - ٢٠١٠) ، وشتمت عينة البحث على (٥) طلاب من الذكور حيث يمثلون لاعبي منتخب كلية التربية الرياضية في جامعة ديالى لخماسي كرة القدم اذ تم استيعاد حراس المرمى من عينة البحث والجدول (١) يبين تجانس العينة والتي اجريت عليها اختبارات البحث الميدانية :

الجدول (١)

يبين تجانس عينة البحث في متغيرات العمر والطول والوزن

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر	سنة	٢١,٤	٢١	١,٥١٦	٠,٦٤٤
الطول	سم	١٧٢,٦	١٧٢	٢,٧٩٢	٠,٧٩١
الوزن	كغم	٦٣,٢	٦٣	٢,٤٨٩	٠,٢٤١

يتضح من الجدول (١) ان قيمة معامل الالتواء بين (٠ . ٢٤١) الى (٠ . ٧٩١) وهي تنحصر بين (± ٣) وهذا يعني ان العينة تتوزع توزيعاً طبيعياً مما يدل على تجانسها .

٣- ٣ وسائل جمع المعلومات والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث :

ومن اجل تحقيق اهداف البحث استخدمت وسائل جمع المعلومات الاتية :

●المراجع العربية

●المقابلات الشخصية

●الملاحظة والتجريب

●استمارة تسجيل وتفريغ نتائج المتغيرات الخاصة بالبحث

●الاختبار المهاري الخاص بدقة التهديف

●اختبار الجهد البدني

اما الاجهزة فكانت كالاتي :

●ساعة توقيت الكترونية رقمية ١/١٠٠ من الثانية نوع (٠.٦٠ - ٣dm -

diamond) عدد (٢) صافرة عدد (٢) شريط قياس ، عدد (١٥) ،

كرة قدم عدد (١٠) ، هدف خاص للعبة خماسي كرة القدم .

●حاسوب (Laptop) نوع (Dell) عدد (١)

●حاسبة الكترونية يدوية نوع (Fx - 500ms)

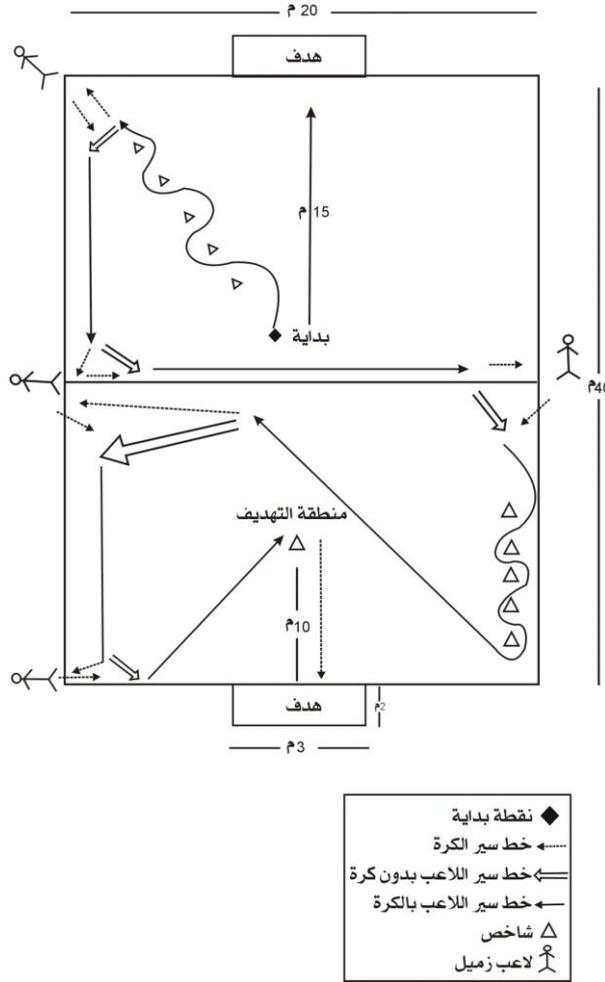
●جهاز قياس حامض اللاكتيك والذي يتكون من الاجزاء الخاصة به وهي :

:الجهاز الثاقب ، المثقاب الابرة ، الشريط الفاحص ، الشريط المدرج ،

شرائط قياس حامض اللاكتيك ، بطاريتان لتشغيل الجهاز (٣ فولت -

ليثيوم) ، حقيبة حاملة للجهاز .

الشكل (١)
يوضح اختبار الجهد البدني المستخدم



٣ - ٤ إجراءات البحث الميدانية :

٣ - ٤ - ١ تحديد اختبار الجهد البدني المستخدم :

قام الباحثان بالاطلاع على المصادر والمراجع العلمية لغرض تحديد اختبار لمعرفة الجهد البدني المشابه لجهد المباراة للاعبين حيث تتضمن بعض الحركات

والمهارات التي يستخدمها اللاعبون اثناء اللعب لمعرفة تركيز حامض اللاكتيك
وفميا يلي شرح تفصيلي للاختبار : (١)

● اسم الاختبار : اختبار الجهد البدني

● الهدف من الاختبار : ايصال اللاعب الى درجة من الجهد البدني المشابه
لجهد المباراة (١٧٠ نبضة / دقيقة) .

● الادوات الازمة : ملعب خماسي كرة قدم ، شواخص عدد (١٢) ، كرة
خاصة بخماسي كرة القدم ، ساعة توقيت .

● اجراءات الاختبار : يقوم اللاعب بالبدا من نقطة محددة بالدرجة بين
الشواخص ثم تبادل الكرة مع الزميل الاول ومن ثم ينطلق بالكرة الى
منتصف الملعب لتبادل الكرة مع الزميل الثاني ثم يبدأ بالدرجة في عرض
الملعب على خط المنتصف ويبدأ بالدرجة بين الشواخص الموجودة على
امتداد الخط الجانبي للملعب ثم يقوم بالدرجة الى الزميل الثاني مرة اخرى
وتبادل الكرة ومن ثم الدرجة مع امتداد الخط الجانبي للملعب وتبادل الكرة
مع الزميل الثالث ومن ثم الدرجة باتجاه الشاخص والتهديف على المرمى
من على بعد (١٠) م كما في الشكل (١) .

● طريقة التقويم : يحسب الزمن الاقرب ١ % من الثانية بالاضافة الى تحديد
دقة التهديف عن طريق ادخال الكرة الى المرمى تحتسب المحاولة ناجحة
وخارج المرمى تحتسب المحاولة فاشلة .

٣ - ٤ - ٢ التجربة الاستطلاعية

تعد التجربة الاستطلاعية " تدريباً عملياً للبحث للوقوف على السلبيات
والايجابيات التي تقابله اثناء العمل لتفاديها " (١)

(١) وسام شامل كامل ؛ اثر الجهد البدني على بعض القدرات البدنية الخاصة والمتغيرات البايوكيميائية ومستوى اداء مهارة التهديف
في خماسي كرة القدم ، (رسالة ماجستير) ، كلية التربية الرياضية جامعة بغداد ، ٢٠٠٧ ، ص ٨٥

قام الباحثان بأجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الاثنين (١٥ / ٣ / ٢٠١٠) على ملعب المكشوف في كلية التربية الرياضية – جامعة ديالى تمت تجربة اختبار الجهد البدني وقد اوصل اللاعبين الى معدل النبض المطلوب بعد ادائهم لجهد متنوع يتكون من مهارات وحركات خاصة بلعبة خماسي كرة القدم وفي نهاية الاختبار يقوم اللاعب بأداء مهارة التهديف على المرمى من بعد (١٠) م .

من اجل ضبط طريقة استخدام الجهاز الخاص بقياس حامض اللاكتيك وكيفية تنظيم العمل بعد انتهاء اللاعبين من اداء الاختبار وكيفية اخذ عينة الدم والية وضع الاشرطة الثلاثة الخاص بالجهاز وكافة الامور المتعلقة ومستجداتها الخاص بأسلوب استخدام جهاز قياس حامض اللاكتيك اذ تم اختبار (٣) لاعبين من غير عينة بحث .

٣ - ٤ - ١ التجربة الرئيسية :

تم اجراء اختبار الجهد البدني والمتضمن اختبار التهديف في يوم الثلاثاء المصادف (١٦ / ٣ / ٢٠١٠) في الساعة (١٠) صباحاً وعلى ملعب المكشوف في كلية التربية الرياضية – جامعة ديالى بعد قيامهم بعملية الاحماء ولكافة عينة البحث والبالغ عددهم (٥) لاعبين بعد انتهاء الاختبار من قبل اللاعب نقوم بأخذ عينة من الدم لكل لاعب بواسطة (المثقاب) الابرة الخاصة بجهاز قياس حامض اللاكتيك ومن اصبع السبابة يوضع الدم على شرائط قياس حامض اللاكتيك والمسماة (الكتات) لغرض لغرض تسجيل درجة تركيزه لكل لاعب في استمارة معدة لهذا الغرض من خلال الدرجة التي اعطاها الجهاز وذلك بعد مرور (٣) دقائق من الانتهاء من الاختبار كونها المدة المثالية التي ينتقل بها حامض اللاكتيك من العضلات الى مجرى الدم وهذا ما اكده كاظم جابر امير " الى ان المدة المناسبة لاخذ عينة الدم بعد التوقف عن التدريب يفضل ان تكون بثلاث دقائق بسبب ان هذا

(١) قاسم المنذلاوي وآخرون ؛ الاختبارات والقياس في التربية الرياضية والتربية البدنية : (المومصل ، مطابع التعليم العالي ، ١٩٩٠) ص ١٠٧ .

الوقت يصل فيه حامض اللاكتيك الى اعلى مستوى له قبل دخوله الى داخل خلايا الجسم المختلفة⁽¹⁾.

ومن اجل التأكد من ان المدة الزمنية المحددة مناسبة لقياس حامض اللاكتيك . قام الباحثان بقياس حامض اللاكتيك لعينة البحث في الدقيقة السابعة من انتهاء الاختبار ولاحظوا انخفاض نسبة تركيز مما يدل على ان الجسم بدأ بتصريفه ، لذلك تعد مدة (٣) دقائق مدة مثالية لقياس حامض اللاكتيك .

٣ - ٤ - ٤ الوسائل الإحصائية

استخدمه الباحثان الحقيبة الاحصائية (spss) المتمثلة بالقوانين الاتية :

●الوسط الحسابي

●الوسيط

●معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .

●الانحراف المعياري

●معامل الالتواء

الباب الرابع

٤ - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

٤ - ١ - ١ عرض نتائج معامل الارتباط البسيط بين تركيز حامض اللاكتيك ومتغيرات زمن الاداء والنبض ودقة التهديف وعلاقة النبض الاداء للاعبين خماسي كرة القدم .

(1) كاظم جابر امير ؛ الاختبارات والقياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي . ط2 : (الكويت ، مطبعة ذات السلاسل ، 1999) .

الجدول (٣)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لتركيز حامض اللاكتيك ومتغيري زمن الاداء والنبض للاعبين خماسي كرة القدم اثناء اداء الجهد البدني .

المتغيرات	وحدة القياس	س	ع
تركيز حامض اللاكتيك	مليمول / لتر	٧,٧٦	٠,٨٨٧
زمن الاداء	ثانية	٣٢,٦	٢,٠٧٣
النبض	ض / د	١٧٦	٨,٣٦٦
اختبار دقة التهديف	درجة	٠,٢	٠,٤٤٧

من الجدول (٣) يتبين :

- في تركيز حامض اللاكتيك : بلغ الوسط الحسابي لعتبة البحث والبالغ عددهم (٥) لاعبين (٧,٧٦) بأنحراف معياري مقداره (٠,٨٨٦) .
- في زمن الاداء : بلغ الوسط الحسابي لعتبة البحث (٣٢,٦) بأنحراف معياري مقداره (٢,٠٧٣) .
- في النبض : بلغ الوسط الحسابي لعينة البحث (١٧٦) بأنحراف معياري مقداره (٨,٣٦٦) .
- في اختبار دقة التهديف : بلغ الوسط الحسابي لعينة البحث (٠,٢) بأنحراف معياري (٠,٤٤٧) .

الجدول (٤)

يبين معامل الارتباط البسيط تركيز حامض اللاكتيك ومتغيرا زمن الاداء والنبض ودقة التهديف من جهة وعلاقة النبض بزمن الاداء للاعبين خماسي كرة القدم .

ت	المتغيرات	درجة معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١	علاقة تركيز حامض اللاكتيك بزمن الاداء	- ٠,٣٦٨	غير معنوي
٢	علاقة تركيز حامض اللاكتيك بدقة التهديف	- ٠,٠٣٠٧	غير معنوي
٣	علاقة تركيز حامض اللاكتيك بنبض اللقب	٠,٣٠١	غير معنوي
٤	علاقة نبض القلب بزمن الاداء	- ٠,٦٣٩	غير معنوي

● غير معنوي الجدولية (٣,١٨) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة

حرية (٣)

يتبين من الجدول (٤) :

في علاقة تركيز حامض اللاكتيك بزمن الاداء : بلغت درجة معامل الارتباط البسيط (٠,٣٦٨) في حين ان قيمتها الجدولية تحت درجة حرية (٣) ومستوى دلالة (٠,٠٥) كانت (٣,١٨) وعند المقارنة وجدت ان قيمة درجة معامل الارتباط لجميع متغيرات اعلاه هي اصغر من القيمة الجدولية وهذا يعني ان الفروق غير معنوي للمتغيرات كلها . ويعزو الباحثان سبب هذه الفروقات الحاصلة في قيم متغيرات البحث اثناء الجهد البدني الى ان الجهد البدني الواقع على عينة البحث اثر على فاعلية الاجهزة الوظيفية للجسم وادى الى ظهور التعب وعدم كفاية ورود الاوكسجين للعضلات العاملة وتجمع حامض اللاكتيك الناتج من التفاعلات الكيميائية داخل العضلة وبالتالي تقليل فاعلية الجهاز الحركي وهذا ما بينه ريسان خربيط (١٩٩٧) " أن التعب عبارة عن هبوط وقتي في القدرة على الاستمرار في

اداء العمل " (١) وللتعرف على معنوية الفروق بين تركيز حامض اللاكتيك بدقة التهديف في خماسي كرة القدم اثناء اداء الجهد البدني ثم استخراج درجة معامل الارتباط وكانت (- ٠,٣٠٧) في حين ان قيمتها الجدولية تحت درجة حرية (٣) ومستوى دلالة (٠,٠٥) هي (٣,١٨) وعند المقارنة ، وجدت ان قيمة الارتباط هي اصغر من القيمة الجدولية وهذا يعني ان الفرق غير معنوي .

ويعزو الباحثان الى ان الفرق غير معنوي وذلك بسبب عدم انتظام العمليات الفسلجية والعصبية حيث ان تركيز حامض اللاكتيك جعل الجهاز الحركي غير قادر على ان يقوم بدوره الفاعل من خلال عدم تحقيق الدقة في اصابة الهدف .

أذ ان " تأثير التعب على اللاعب يظهر في شكل عدم اداء الدقة المطلوبة مثل تصويب بعيد عن المرمى او تمرير بعيد عن الزميل " (٢)

وفي هذا اشارة الى ان سبيل تحسين اداء المهارات الاساسية ولاسيما مهارة التهديف بخماسي كرة القدم رغم ظهور التعب وان يكون مستوى التهديف بمستوى عالي طيلة فترة المباراة .

ومن الجدول (٤) الخاص بالارتباط البسيط نجد ان هناك علاقة ارتباط سلبية بين متغيري تركيز حامض اللاكتيك ومن الاداء وكانت (- ٠,٣٦٨) في حين قيمتها الجدولية تحت درجة حرية (٣) ومستوى دلالة (٠,٠٥) هي (٣,١٨) وعند المقارنة وجدت ان قيمة معامل الارتباط هي اصغر من القيمة الجدولية وهذا يعني ان الفرق غير معنوي وهذا يعني ان هذين المتغيرين يقعان على خط مستقيم ميله سالب اي كلما يزداد تركيز حامض اللاكتيك كلما قل زمن الاداء وهذه العلاقة طبيعية ولا شك فيها . اما فيما يخص العلاقة الارتباطية بين متغيري تركيز حامض اللاكتيك والنبض وكانت (٠,٣٠١) في حين ان قيمتها الجدولية تحت

(١) ريسان خربيط ؛ التعب العضلي وعمليات استعادة الشفاء الرياضي . ط ١ (عمان ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، ١٩٩٧) ص ١٣

(٢) ابو العلاء عبد الفتاح و ابراهيم شعلان ؛ مصدر سبق ذكره ، ص ٢٤٥ .

درجة حرية (٣) ومستوى دلالة (٠,٠٥) هي (٠,١٨) وعند المقارنة وجدت
انت قيمة معامل الارتباط هي اصغر من القيمة الجدولية وهذا يعني ان الفرق غير
معنوي وهذا يعني ان التغير من تركيز حامض اللاكتيك كان مرتبطا بالتغيرات
الداخلية لعملية الاكسدة في الانسجة العضلية بدرجة اكبر من التكيف في القلب
والاوعية الدموية " على اساس ان الزيادة في الحد الاقصى لاستهلاك
الايوكسجين له علاقة مباشرة بوظائف القلب والرئة والاعوية الدموية في حين ان
استجابة لاكتات الدم للمجهود له علاقة مباشرة بالتغيرات في العضلة وبالتمثيل
الحيوي للطاقة في الجسم . فضلاً عن ذلك فان التغير في كيميائية العضلة غير
متوافق مع التغير في حالة القلب والاعوية الدموية سلباً او ايجاباً. (١)

اما فيما يخص العلاقة الارتباطية بين متغيري النبض وزمن الاداء كانت
(- ٠,٦٣٩) في حين ان قيمتها الجدولية تحت درجة حرية (٣) ومستوى دلالة
(٠,٠٥) هي (٠,١٨) . وهذا يعني ان الفرق غير معنوي ويعز الباحثان الى
عدم وجود علاقة ارتباطية ما بين عدد ضربات القلب وزمن ت الاداء الى ضعف
اللياقة البدنية لعينة البحث وبالتالي عدم وجود علاقة ارتباط معنوي .

ويعزو الباحثان لهذه الفروقات نتجت من التعب الذي اصاب عينة البحث نتيجة
اداء الجهد البدني قد ادى الى عدم تحقيق الاثارة المطلوبة بما ينسجم وقدرات
اللاعبين وبالتالي سلاحظ هبوطاً في مستوى دقة التهديف وهذا الهبوط سببه
انخفاضاً في حالة التوافق الحركي ومهبطاً في مستوى تنظيم السيل العصبي
الواصل للعضلات وهذا كلية يؤثر على اداء الجهاز الحركي للاعب .

(١) بهاء الدين ابراهيم سلامة (٢٠٠٠) ، مصدر سبق ذكره ، ص ٢٢٧ - ٢٣١

الباب الخامس

٥ - الاستنتاجات والتوصيات

٥ - ١ الاستنتاجات

من خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها تم التوصل الى الاستنتاجات الآتية :

● ان مهارة التهديف تأثرت تأثيراً ملحوظاً بتركيز حامض اللاكتيك

● اظهرت نتائج البحث فروق غير معنوية بين متغيري زمن الاداء ونبض القلب بتركيز حامض اللاكتيك وابتعادها عن القيم المطلوبة مما انعكس ذلك سلباً على دقة التهديف .

● ان اختبار الجهد البدني المستخدم قد اثر على مستوى اداء مهارة

التهديف

٥ - ٢ التوصيات

استكمالاً لاستنتاجات البحث الحالي يوصي الباحثان بمايلي :

● اجراء دراسات مماثلة على عينات اخرى ومقارنة نتائجها مع نتائج البحث الحالي .

● الاهتمام بتدريب القدرات البدنية والمهارية للاعبين خماسي كرة القدم .

● ضرورة استخدام قياس تركيز حامض اللاكتيك في تقنين الاحمال التدريبية .

المصادر

- ابو العلا احمد عبد الفتاح ؛ التدريب الرياضي الاسس الفسلوجية ، ط ١ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ١٩٩٧) .
- ابو العلا احمد عبد الفتاح ؛ ابراهيم شعلان ، فسيولوجيا التدريب فى كرة القدم : (القاهرة دار الفكر العربي / ١٩٩٤) .
- ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين سيد؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية . ط ١ : (القاهرة دار الفكر العربي ، ١٩٩٤) .
- بسطويسى احمد ؛ اسس ونظريات التدريب الرياضى : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩) .
- بهاء الدين ابراهيم سلامة ؛ فسيولوجيا الرياضة والاداء البدنى (لاكتات الدم ، ط ١) (القاهرة ، دار الفكرة العربي ، ٢٠٠٠) .
- ثامر محسن ووائل ناجي ؛ كرة القدم وعناصرها الاساسية : (بغداد مطبعة الجامعة ، ١٩٧٢) .
- حنفي مختار ؛ الاسس العلمية فى تدريب كرة القدم : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ب . ت) .
- ريسان خريبطح ، التعب العضلى وعمليات استعادة الشفاء الرياضى . ط ١ : (عمان ، دار الشرق للنشر والتوزيع ، ١٩٩٧) .
- زهير الخشاب واخرون ؛ كرة القدم ، ط ١ : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٨) .
- سامي الصفار واخرون ؛ كرة القدم . ط ١ (الموصل ن دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٨) .

● عصام عبد الخالق ؛ التدريب الرياضي – نظريات وتطبيقات . ط ٩ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩) .

● قاسم المندلوي واخرون ؛ الاختبارات والقياسات فى التربية الرياضية والتربية البدنية : (الموصل ، مطابع التعلم العالي ، ١٩٩٠) .

● كاظم جابر امير ؛ الاختبارات والقياسات الفسيولوجية فى المجال الرياضى . ط ٢ : (الكويت ، مطبعة ذات السلاسل ، ١٩٩٩) .

● كمال درويش ومحمد صبحي حسنين ؛ الجديد فى التدريب الدائري . ط ١ : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩) .

● محمد جابر امين ؛ الاختبارات والقياسات الفسيولوجية فى المجال الرياضى . ط ٢ : (الكويت ، دار السلاسل ، ١٩٩٩) .

● محمد عثمان ؛ التعليم الحركي والتدريب الرياضى . ط ١ : (الكويت ، دار القلم للنشر والتوزيع ، ١٩٨٧) .

● محمد علي احمد القط ؛ فسيولوجيا الاداء الرياضى فى السباحة : (القاهرة ، المركز العربى للنشر ، ٢٠٠٠) .

● محمد نصر الدين رضوان ؛ طرائق قياس الجهد البدنى بالرياضة . ط ١ : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر) (١٩٩٨) .

● مفتي ابراهيم ؛ الدفاع لبناء الهجوم فى كرة القدم : (القاهرة ، دار الفكر العربى ، ١٩٩٤) .

● وسام شامل كامل ؛ اثر الجهد البدنى على بعض القدرات البدنية الخاصة والمتغيرات البايوكيميائية ومستوى اداء مهارة التهديف فى خماسى كرة القدم) رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد ، (٢٠٠٧) .

● يوسف لازم كماش ؛ المهارات الاساسية بكرة القدم تعلم – تدريب : (عمان ،
مكتبة دار الخليج ، ١٩٩٩) .

مؤشر الذكاء لمراكز اللعب لدى لاعبي كرة السلة

بحث وصفي

على عينة منتخبات بطولة غرب آسيا

(دهوك)

م.م تحرير علوان حسون

٢٠١٠ م

١٤٣١ هـ

ملخص البحث

تناول البحث المقدمة وأهمية والى مشكلة البحث وهي عدم انتقاء الناشئين بحسب مستوى ذكاءهم وكان هدف البحث معرفة مؤشر الذكاء لدى لاعبي كرة السلة بحسب المراكز وفرض البحث كان بأن هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين وشمل نبذه عن الذكاء ومفهومه ونظرياته وأنواع الذكاء، وتناول البحث شرح لمنهج البحث ووصف ادوات البحث والاجهزة المستخدمة وإجراءات البحث الميدانية فضلاً عن وصف المقياس المستخدم والوسائل الاحصائية. وتطرق البحث الى عرض وتحليل النتائج ومناقشتها وعلى ضوء المناقشة كانت الاستنتاجات بوجود فروق في مستوى الذكاء بين اللاعبين بحسب المراكز، وشمل البحث على الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث وهي ضرورة اجراء اختبارات للذكاء وخاصةً في المراحل العمرية الصغيرة.

The summary of Research

The research include introduction and the importance of study and the problem that they don't selected the youth according to the place of they play to the level of their intelligence , and the aim of the research to know the

indicate of intelligence to the players of basket ball, and the require of the study that there is a difference between that player in their intelligence and the study include resume of intelligence and his understand and the theories and kinds of it, and make clear the procedure and method, it takes the description of tools and equipment used in and the study takes the displaying of results and discuss it and this research treat the conclusions that there is a difference player with their intelligence and the recommendations of the study that necessary to make the tests before selection the youth players.

الباب الأول

١. التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

أن التطور الحاصل في الحياة المعاصرة يتطلب استعداداً كلياً من الذكاء لمواجهة مشكلات العصر بشكل علمي يتناسب مع ما وصلت إليه العلوم المختلفة من تقدم ورقي.

ونحن كأفراد ورياضيون أو غير رياضيين نقابل العديد من المشكلات في الحياة اليومية وفي حياتنا العملية حيث تختلف طرق حلولها وتبقى الدراسة والبحث الموضوعي والعلمي هو الطريق الصحيح لحل هذه المشكلات.

ولقد أثبتت الدراسات الحديثة أن هناك جملة من الذكاءات وليس ذكاء واحداً ويقصد به الذكاء العقلي فهو مفهوم فرضي لا يمكن أن نراه أو نلمسه وبشكل محسوس ومباشر وإنما نستطيع أن نحكم عليه.^(١)

(١) ميساء لطيف سلمان؛ اثر منهج مقترح في تطوير القدرات البدنية والحركية على مستويات مختلفة للذكاء : (أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية للبنات، ٢٠٠٧)، ص ٤٤.

والذي يتمتع به قلة من الأفراد ويحرم منه البقية، فمن الناس من وهبه الله (عز وجل) قدره عقلية متألقة وموهبة ومهارة حاذقة في مجال آخر لا يستغنى عنه المجتمع وعليه فإن الذكي من كانت هذه قدرة فائقة في احد حقول الحياة ومجالاتها المتعددة في جميع صورها المختلفة ، فليس الذكاء مقصوراً على القدرة العقلية المجردة وإنما هو القدرة الفائقة في مجال حيوي عقلياً كان أم فنياً أو اجتماعياً أو يدوياً أو حركياً وغيرها من الصور.

أن الرياضيون الذين لديهم ذكاء عالياً يعملون بجدية أكثر من غيرهم ويحققون نجاحات أكثر وأداء فنياً عالي الدقة وفي مواقف متعددة وعند مقارنة هؤلاء اللاعبين بمن هم اقل من مستواهم في الذكاء فأنهم أفضل في أداء المهارات وبدقة عالية في مختلف الرياضيات وسرعة التصرف في مواقف اللعب المختلفة.

ولا تظهر قدرة الرياضي وذكاءه إلا عندما تقابله مشكلة داخل الملعب وعند أداء المهارات الفنية والخطط التكتيكية فيقوم بحلها حتى تنتهي بقرار صائب وسليم ، وخاصة في الألعاب الرياضية الصعبة والمتعددة المهارات ومن هذه الألعاب لعبة كرة السلة والتي تعتبر من الألعاب ذات المهارات الحركية الصعبة والتي تحتاج إلى سرعة بديهية وتصرف آني وسريع في الكثير من المواقف.

ومن هنا تكمن أهمية البحث في معرفة الدور الذي يلعبه الذكاء لدى لاعبي كرة السلة وللعبة كرة السلة التي تحتوي على مختلف المهارات الهجومية والدفاعية وسرعة رد الفعل والدقة والإحساس بالكرة والتي تحتاج إلى لاعب ذكي لمواجهة والتعامل معها بشكل آني وسريع لذا ارتى الباحث دراسة مستويات الذكاء لدى لاعبي كرة السلة حسب المراكز.

٢ ١ مشكلة البحث

من خلال متابعة الباحث في المجال الرياضي عامة ولعبة كرة السلة خاصة كلاعب سابق ورئيس اتحاد كرة السلة / فرع ديالى حالياً ، لاحظ بأن الكثير من المدربين والمختصين بلعبة كرة السلة لا يولون الاهتمام إلى مستوى ذكاء لاعب كرة السلة وخاصة بأنها من الألعاب التي تحتاج إلى نسبة عالية من الذكاء

والقدرة على اتخاذ القرار المناسب والصحيح واكتساب المهارات المركبة التي تحتويها اللعبة ، لذلك ارتى الباحث دراسة هذه المشكلة والتعرف على مستوى ذكاء لاعبي كرة السلة حسب المراكز والعلاقة بينهما ووضع اللاعبين حسب مستوى ذكاءهم في المراكز المناسبة لهم .

١ - ٣ هدف البحث

معرفة مستوى الذكاء لدى لاعبي كرة السلة حسب المراكز.

١ ٤ فرض البحث

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى الذكاء بين لاعبي كرة السلة حسب مراكز اللعب.

١ ٥ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري :منتخبات العراق وسوريا وفلسطين وإيران بكرة السلة والمشاركين في بطولة غرب آسيا.

١-٥-٢ المجال الزمني : ٢٠١٠/٦/١ ولغاية ٢٠١٠/٨/١٥ .

١-٥-٣ المجال المكاني : كلية التربية الرياضية / جامعة دهوك .

كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى

الباب الثاني

٢ . الدراسات النظرية والمشابهة

١-٢ الدراسات النظرية :

١-١-٢ الذكاء

الذكاء بناء افتراضي لوصف الفروق الفردية في متغير كامن ، أي انه لا يمكن ملاحظته وقياسه بالطرق المباشرة ولا يوجد تعريف واحد له يرضي جميع علماء النفس.

فيعرفه (كلا من بيرت Burt) (وسبيرمان Spearman) ((الذكاء أصبح مجرد لفظة صوتية وانه كلمة لها معاني كثيرة بحيث تصبح في النهاية لا معنى لها))^(١)

(وثرندايك Thorndike) "قوة الاستجابة الجيدة من وجهة نظر الواقع".
(تيرمان Terman) " القدرة على القيام بالتفكير المجرد".
(كولفن Colvin) " القدرة على تعلم التوافق".
(بينتر Pintner) "القدرة على تكيف الذات بصورة مرضية لمواقف الحياة الجديدة نسبياً".

(هينمون Hinton) " القدرة على المعرفة وامتلاكه".
(بتيرسون Peterson) " آلية بيولوجية يتم بها بجميع تأثير منبهات معقدة سوية فيكون لها تأثير موحد في السلوك".^(٢)

(وود دورث Wood Worth) "القدرة على اكتساب القدرة".
وعرفته لندا دافيدوف "قدرة عامة واحدة" ^(٣)
(دير بورن Dearborn) "القدرة على التعلم والاستفادة من الخبرة".
ومن هذه التعريفات فأنا للذكاء فكرتين :

الأولى هي القدرة على التعلم من الخبرة والتكيف للبيئة وفي نظرة حديثة نسبياً ويرى (فيركسون Ferguson) "أن الذكاء هو القدرة على انتقال التدريب"^(٤)

ويرى (ستودارد Stoddard) بأن الذكاء هو "القدرة على تنفيذ الفعالية التي تتصف"

(١) Cluilford d.p ,the Nature of Human Intelligent New York, Me crew-Hill Book 1967-P.11-12.

(٢) www . مجالنا، شبكة الندابي، سلطنة عمان، ٢٠٠٦.
(٣) لندا دافيدوف، الذكاء، الدار الدولية للاستثمارات الثقافية، ط١ سنة ٢٠٠٠، ص٧٣.

(٤) Stoddard George. D . The Meaning of intelligence . New York, The Macmillan ,1947,p.4.

١. الصعوبة ٢. التعقيد ٣. التجريد ٤. الاقتصاد ٥. التكيف
للهدف ٦. القيمة الاجتماعية ٧. إظهار الأصالة والمحافظة على
الطاقة (١)

ويعرفه الباحث من الناحية الرياضية :

" بأنه القدرة على تنفيذ الفعاليات بكل دقة ورشاقة وإيجاد الحلول في
مختلف المواقف الحركية" .

ويشير (كلفورد Cuillford) إلى الضعف الخطير في معظم التعريفات
كونها تستخدم مصطلحات غير محددة ويرى بأن التعريف الذي يفى بالغرض أن
يكون إجرائياً أي أن يشير إلى أشياء يجب ملاحظتها في العالم الواقعي (2)
٣-١-٢ أنواع الذكاء (3)

١. الذكاء الرياضي المنطق (Logical –Mathematical Intelligence)
وهو موهبة الفرد على التعامل للتفكير المجرد واستخدام الأرقام والرموز .

٢. الذكاء اللغوي (Linguistic Intelligence)
وهو تركيب وتكوين الجمل ومعرفة وفهم المعاني والقدرة على التعبير بطلاقة .

٣. الذكاء المكاني (Spatial Intelligence)
وهو موهبة الفرد على الملاحظة والتصوير ومعرفة الأشكال والإحجام والألوان.

٤. الذكاء الحركي الجسدي (Bodily kinas the tic intelligence)
وهو القدرة على استخدام الإشارات والحركات الجسدية .

٥. الذكاء الموسيقي (Musical Intelligence)
وهو شدة الإحساس بالموسيقى والقدرة على الإحساس بالانغمات وطبقات الصوت

٦. الذكاء داخل الشخص (Interpersonal Intelligence)
وهو المعرفة الداخلية للجوانب الشخصية للفرد.

٧. الذكاء بين الأفراد

(١) www // شبكة المدارس العمانية رؤيا للمستقبل اختبارات الذكاء ٢٠٠٥ .

(٢) www // إيلاف ، جريدة يومية إلكترونية ، العدد ٢١٤٩ سنة ٢٠٠٧ .

(٣) د. ضياء الصديقي ، موجه اللغة العربية ، منظمة ابو ظبي التعليمية ، E.Mail:dhia50@yahoo.com .

وهو إدراك الفرد الفروق بين الآخرين ومعرفة دوافعهم ومقاصدهم .

٨. الذكاء الحركي الجسدي:

وهو القدرة التي تتطلب استخدام الجسد أما كله أو جزء منه ويتضمن الاشارات والحركات الجسدية.

٢-١-٣ نظريات الذكاء (١)

١. نظرية العاملين لسبيرمان:

كل مظاهر النشاط العقلي التي تشترك في عناصر أساسية مشتركة بالعامل العام ((طاقة عقلية تظهر في القدرة على إدراك العلاقات)) والعامل الخاص ((يظهر في مهارات أو مهام خاصة وتجدد بقدرات معينة كالقدرة اللفظية أو القدرة العددية)).

٢. نظرية ثيرستون (القدرات العقلية الأولية)

أ) اللغوية .

ب) اللفظية .

ج) العددية

د) مكانية .

هـ) القدرة على التفكير . و) القدرة الاستدلالية الاستعراضية .

ز) القدرة الإدراكية.

٣. نظرية (جيل فورد)

وهي نموذج بناء العقل المعدل أشار إلى العوامل المتعددة في تكوين الذكاء .

٤. نظرية جاردر

وهي تشمل الذكاءات المتعددة.

٢-٢ الدراسات النظرية

دراسة إيمان حمد شهاب (اثر دروس التربية الرياضية الرياضية المنهجية على مستوى الذكاء)

وقد اشتملت عينة الرسالة على عينة من (٢٠٠) طالب وطالبة وهم يمثلون

طلبة المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية / جامعة البصرة .

(١) Mitzel, Harold E. Encyclopedia of educational Research 5th ,Edm Vol.2. New York Macmillan and free press 1982 p925.

وهدف الرسالة معرفة اثر دروس التربية الرياضية المنهجية في مستوى الذكاء لدى طلبة المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية جامعة البصرة .
وفرض الرسالة أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للذكاء وما بين الطلاب والطالبات ولصالح الطالبات .
واستنتجت الباحثة أهمية الدروس المنهجية وأهمية النشاطات اللاصفية في الكلية .

الباب الثالث

١. منهج البحث وإجراءاته الميدانية

١-٣ منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته ومشكلة البحث والمنهج الوصفي هو (أسلوب أو تنظيم أو إستراتيجية أو خطة عامة تعتمد على مجموعة من الأسس والقواعد والخطوط يستفاد منها في تحقيق أهداف البحث أو العمل العلمي)^(١)

٢-٣ عينة البحث

شملت عينة البحث على (٤٨) لاعباً يمثلون منتخبات العراق وسوريا وفلسطين وإيران المشاركين في بطولة غرب آسيا المقامة في محافظة دهوك للفترة من ٦/٩ ولغاية ٢٠١٠/٦/١٤ وبواقع (١٢) لاعباً لكل منتخب وزعت العينة حسب مراكز اللعب إلى (٣) مجموعات وكما يلي :-

(١) (٨) لاعبين بمراكز صانع الألعاب Play Maker

(٢) (٢٠) لاعب بمركز الزاوية Cornier

(٣) (٢٠) لاعب بمركز الارتكاز Pevod

٣-٣ وسائل جمع المعلومات

استخدم الباحث الوسائل الآتية لإكمال البحث وإخراجه بشكل سليم ودقيق :-

١. مقياس (رافن) للذكاء.

(١) محمد عويس ؛ البحث العلمي في الخدمة الاجتماعية ، ط ٣ ، (القاهرة ، دار النهضة العربية) ، ٢٠٠٣ ، ص ١٥١ .

٢. المصادر العربية والأجنبية .

٣. المقابلات الشخصية .^(*)

٣-٤ إجراءات البحث الميدانية

قام الباحث باستخدام مقياس (رافن) للذكاء لدراسة مستوى الذكاء لدى عينة البحث (لاعبي كرة السلة) ويتكون المقياس من خمسة فقرات (أ،ب،ج،د،هـ) وكل مجموعة تتضمن (١٢) شكلاً حيث يقوم كل من أفراد العينة بالإجابة عليها. وقد قام الباحث بجمع البيانات وإدخالها ضمن الوسائل الإحصائية المناسبة لاستخراج النتائج وتحليلها ومناقشتها.

٣-٥ التجربة الاستطلاعية

قام الباحث بالتجربة الاستطلاعية قبل فترة قصيرة من إجراء التجربة الرئيسية على منتخب جامعة ديالى بكرة السلة وكان الغرض منها :

١. معرفة مدى ملائمة الاختبارات.

٢. معرفة الوقت اللازم لإجراء التجربة الرئيسية .

٣. تفادي المشاكل التي قد تعترض الباحث عند إجراء التجربة الرئيسية.

٤. إمكانية الكادر المساعد.

٣-٦ الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية :

$$١. \text{ الوسط الحسابي } (^*) \text{ س } = \frac{\text{مج س}}{\text{ن}}$$

$$٢. \text{ النسبة المئوية } (^{\dagger}) = \frac{\text{الجزء}}{\text{الكل}} \times ١٠٠$$

(*) أسماء الخبراء

١. أ.م.د خالد نجم ٢. م.د مهند عبد الستار ٣. م.د وسن حنون ٤. أ.م.د عكلة سليمان ٥. م.د كامل عيود.
(*) وديع ياسين التكريتي ، حسن محمد ؛ التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية : (دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، ١٩٩٩)، ص١٢.

(†) قيس ناجي عبد الجبار ؛ طرائق الأساليب الإحصائية : (الموصل، دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩٠)، ص٢٥٨.

$$3. \text{ الانحراف المعياري } (^*) = \sqrt{\frac{\text{مج س}}{ن} - \left(\frac{\text{مج س}}{ن}\right)^2}$$

4. تحليل التباين (†).

5. (L.S.D) للعينات الغير متساوية

$$\text{(L.S.D) ت} \times \sqrt{\frac{\text{متوسط المربعات داخل المجموعات} \times \left(\frac{1}{ن_1} + \frac{1}{ن_2} + \frac{1}{ن_3} \right)}{2}} \quad (\ddagger)$$

الباب الرابع

4- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

4-1 عرض وتحليل النتائج

بعد أتمام إجراءات البحث المتضمنة بتوزيع استمارة الاختبار وجمعها جدول رقم (1) ثم إدخالها في الوسائل الإحصائية المناسبة حيث استخدم الباحث تحليل التباين للعينات الغير متساوية لإيجاد النتائج .

(*) مصطفى عبدالمنعم ، لبيبه حسب النبي ؛ مقدمة في الإحصاء : (الإسكندرية، كلية التجارة، الدار الجامعية للطبع والنشر والتوزيع،

٢٠٠٠)، ص ١٢٣.

(†) الحقيبة الإحصائية SPSS.

(‡) المصدر السابق نفسه.

جدول (١)

يبين درجات مستوى الذكاء لعينة الاختبار والنسبة المئوية

النسبة المئوية			مراكز اللعب			ت
صانع الألعاب	الزاوية	الارتكاز	صانع الألعاب	الزاوية	الارتكاز	
% 16.6	% 41.6	% 41.6	٧٠	٦٢	٦٢	١
			٨٥	٦٧	٧٥	٢
			٦٦	٧٥	٧٠	٣
			٩٢	٨١	٦٠	٤
			٧١	٨٢	٦١	٥
			٨٤	٦٠	٦٥	٦
			٧٤	٦٥	٦٦	٧
			٧٩	٦٣	٨٠	٨
				٧٢	٨١	٩
				٧٣	٦٣	١٠
				٨٥	٦٤	١١
				٦٠	٧٢	١٢
				٨٣	٧٧	١٣
				٦٤	٧٥	١٤
				٥٩	٦٧	١٥
				٦١	٨١	١٦
				٧٣	٧١	١٧
				٧٥	٥٧	١٨
				٦٧	٥٨	١٩
				٧٠	٦٠	٢٠

ويبين الجدول رقم (٢) المدى واقل درجة وأعلى درجة لعينة البحث حيث كان المدى لمركز الارتكاز (٢٤) واقل درجة (٥٧) وأعلى درجة (٨١) فيما كان

المدى لمركز الزاوية (٢٦) واقل درجة (٥٩) وأعلى درجة (٨٥) ولمركز صانع الألعاب كان المدى (٢٦) واقل درجة (٦٦) وأعلى درجة (٩٢) .

جدول (٢)

يبين المدى وأعلى واقل درجة

المركز	ن	المدى	اقل درجة	أعلى درجة
الارتكاز	٢٠	٢٤	٥٧	٨١
الزاوية	٢٠	٢٦	٥٩	٨٥
صانع الألعاب	٨	٢٦	٦٦	٩٢

ومن الجدول رقم (٣) يتبين أن الوسط الحسابي والخطأ المعياري والانحراف المعياري لعينة البحث حيث أن الوسط الحسابي لمركز الارتكاز كان (68.25) والخطأ المعياري قدره (1.7605) وبانحراف معياري (7.87317) والوسط الحسابي لمركز الزاوية كان (69.85) والخطأ المعياري قدره (1.8670) وبانحراف معياري (8.34944) والوسط الحسابي لمركز صانع الألعاب كان (77.625) والخطأ المعياري قدره (3.1449) وبانحراف معياري (8.89522).

جدول (٣)

يبين الوسط الحسابي والخطأ المعياري والانحراف المعياري لعينة البحث ومعامل

الالتواء

مراكز اللعب	س	الخطأ المعياري	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الارتكاز	68.25	1.7605	7.87317	0,313
الزاوية	69.85	1.8670	8.34944	0.425
صانع الألعاب	77.625	3.1449	8.89522	0.347

ويتبين من الجدول رقم (٤) بأن التباين بين المجموعات هو (515.804) وبدرجة حرية (٢) ومتوسط المربعات (257.902) وان قيمة (ف) المحسوبة هي (3.797) والجدولية (3.22) وكانت الدلالة معنوية وان التباين داخل المجموعات كان (3056.175) وبدرجة حرية (٤٥) وان متوسط المربعات (67.915) وكان المجموع (3571.979) ودرجة حرية (٤٧).

جدول (٤)

يبين التباين بين المجموعات

التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوبة	قيمة F الجدولية	الدلالة
بين المجموعات	515.804	٢	257.902	3.797	3.22	معنوي
داخل المجموعات	3056.175	٤٥	67.915			
المجموع	3571.979	٤٧				

تحت درجة حرية (0.5).

ويتبين من الجدول رقم (٥) الذي يوضح أفضل المجموعات وحسب قانون اقل فرق معنوي (L.S.D) حيث ظهر بأن الفرق ما بين المجموعة (٢-١) هو (-) 1.60 وبمستوى دلالة (0.54) وما بين المجموعة (٣-١) هو (-9.37) وبمستوى دلالة (0.009) وما بين المجموعة (١-٢) هو (1.60) وبمستوى دلالة (0.54) وما بين المجموعة (٣-٢) هو (-7.77*) وبمستوى دلالة (0.29) وبين المجموعة (١-٣) هو (9.37*) وبمستوى دلالة (0.09) وما بين المجموعة (٢-٣) هو (7.77*) وبمستوى دلالة (0.29).

جدول (٥)

يبين اقل فرق معنوي (L.S.D)

المجاميع	الفرق	مستوى الدلالة
٢-١	-1.60	0.54
٣-١	-9.37	0.009
١-٢	1.60	0.54
٣-٢	-7.77*	0.79
١-٣	9.37*	0.009
٢-٣	7.77*	0.29

٢-٤ مناقشة النتائج

من خلال عرض النتائج وتحليلها تبين أن هناك فروق ذات دلالة معنوية في مستوى الذكاء بين لاعبي كرة السلة حسب مراكز اللعب ، ويعزو الباحث إلى إن لعبة كرة السلة هي من الألعاب الكثيرة المهارات وأكثرها هي مهارات صعبة تحتاج إلى لاعب جيد التصرف الآني السريع.

وقد أوضحت النتائج بان لاعبي صانعي الألعاب هم أذكى لاعبي كرة السلة ويعزو الباحث إلى أنهم مفتاح اللعب في كرة السلة والذين يبدعون بصنع الخطط التكتيكية الهجومية وبشكل كبير ، حيث إن كل تكتيك منظم يبدأ منهم ، وإنهم يجدون الحلول في الوصول إلى سلة الخصم وهو هدف لعبة كرة السلة .

وأظهرت النتائج بان لاعبي الارتكاز يأتون بالمرتبة الثانية في مستوى الذكاء ويعزو الباحث ذلك بأنهم يتعرضون إلى ضغط كبير في الدفاع كونهم قريبون إلى سلة الخصم وخطيرين ويتحركون في مساحة صغيرة قريبة من سلة الخصم (المنطقة المحرمة) ومحكومين بقانون ثلاث ثواني ولكثر تأكيد مدربي الفرق على الناحية الدفاعية وخاصة على لاعبي الارتكاز.

وتبين من النتائج بان لاعبي الزاوية هم اقل مستوى في الذكاء بين لاعبي كرة السلة وهذا يأتي من دورهم كما يعزو الباحث ليس كدور صانعي الألعاب أو الارتكاز كونهم حلقة وصل بين صانع الألعاب والارتكاز وان هذا لا يعني أنهم لا يتمتعون بالذكاء.

الباب الخامس

٥. الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية :

١. توجد فروق في مستوى الذكاء بين لاعبي كرة السلة حسب المراكز.
 ٢. إن لعبة كرة السلة تحتاج إلى لاعب ذكي وخاصة في مركز صانع الألعاب.
- #### ٥-٢ التوصيات

١. ضرورة التأكيد على اختبارات الذكاء وتنمية مستوى الذكاء لدى لاعبي كرة السلة .
٢. إجراء اختبارات لمستوى الذكاء لدى لاعبي كرة السلة خاصة فرق الفئات العمرية الصغيرة (الميني باسكت).

المصادر

١. الحقيبة الإحصائية SPSS.
٢. لندا دافيدون، الذكاء، الدار الدولية للاستثمارات الثقافية، ط١ سنة ٢٠٠٠.
٣. د. ضياء الصديقي ، موجه اللغة العربية ، منظمة أبو ظبي التعليمية ،
E.Mail:dhia50@yahoo.com
٤. قيس ناجي عبدالجبار ؛ طرائق الأساليب الإحصائية : (الموصل، دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩٠).

٥. محمد عويس ؛ البحث العلمي في الخدمة الاجتماعية ، ط ٣ ، (القاهرة ، دار النهضة العربية)، ٢٠٠٣.
٦. مصطفى عبدالمنعم ، لبيه حسب النبي ؛ مقدمة في الإحصاء : (الإسكندرية، كلية التجارة، الدار الجامعية للطبع والنشر والتوزيع، ٢٠٠٠).
٧. ميساء لطيف سلمان؛ اثر منهج مقترح في تطوير القدرات البدنية والحركية على مستويات مختلفة للذكاء ، أطروحة دكتورا، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية للبنات، ٢٠٠٧.
٨. وديع ياسين ، حسن محمد عبد ؛ التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ، سنة ١٩٩٩.
٩. Cluilford d.p ,the Nature of Human Intelligent New York, Me crew-Hill Book 1967.
١٠. Mitzel, Harold E. Encyclopedia of educational Research 5th ,Edm Vol.2. New York Macmillan and free press 1982.
١١. Stoddard George. D . The Meaning of intelligence . New York, The Macmillan ,1947.
12. www // إيلاف ، جريدة يومية الكترونية ، العدد ٢١٤٩ سنة ٢٠٠٧ .
13. www // شبكة المدارس العمانية رؤيا للمستقبل اختبارات الذكاء ٢٠٠٥ .
14. www // مجالنا ،شبكة الندابي ،سلطنة عمان ،٢٠٠٦ .

تأثير استخدام الإيروبيك بأوزان خفيفة على قيمة الكاتلاز وبعض

متغيرات الدهون في الدم

بحث تجريبي

على عينة من الممارسات للياقة البدنية

بعمر (٢٥-٢٠) سنة

مقدم من قبل

أ.د. رافع صالح فتحي م. م. سندس كريم

١ - التعريف بالبحث

١ ١ المقدمة ومشكلة البحث

لم تعد ممارسة التمرينات الرياضية ووفقاً لبرنامج التدريب محددة باعداد اللاعبين لتحقيق الانجاز الرياضي وانما جاءت لأبعد من ذلك فمارسوا اللياقة البدنية بغرض الصحة واستثمار الاستعداد البدني واقع حال يمثل في حساباتهم الاستعداد الامثل لمقاومة ظروف العمل اليومي سواء كان الاستعداد بدني او وعائي قلبي سيما اذا علمنا ان العلوم الرياضية تهتم بدراسة مظاهر الحياة للجسم البشري من حيث امكانية وظيفية الجسم واعضائه المختلفة في تحمل الاعباء البدنية التدريبية التي ينتج منها مستويات التغيرات الوظيفية، مثل التغيرات التي تحدث للقلب او مؤشرات، مثل (معدل ضربات القلب وحجم الضربة والنتاج القلبي)، فضلا عن التغيرات البيوكيميائية التي تحدث في اثناء انتاج الطاقة اللازمة للعمل العضلي وفي اثناء العمليات الحيوية المختلفة التي تتم في الخلايا العضلية نتيجة للتمثيل الغذائي ((اذ يحفز النشاط البدني العمليات الايضية في جسم الانسان معتمدا في ذلك على شدة ونوع التدريب الرياضي))^(*) ذلك التدريب الذي

(*) ابو العلا احمد عبد الفتاح: بيولوجيا الرياضة، ط١، (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٢).

يتطلب ليس فقط معرفة متطلبات جهاز الدوران والتنفس والعضلي وانما الانزيمات ايضاً دوراً كبيراً مثلما تلعب الدهون بأنواعها دوراً مهماً ايضاً. لذلك ومن اجل معرفة اثر تمارينات الايروبيك بعمل الانزيمات وامكانية استخدام الدهون كقيمة تأثيرية جاءت مشكلة البحث والتي يمكن للكشف عن مستوى الاجهاد التأكسدي الناتج عن التدريب البدني المستمر الذي يؤدي الى تلف الانسجة لخلايا العضلية جاءت بالكشف عن تأثير الحمل الزائد الواقع على كاهل الاجهزة الوظيفية الداخلية للمتدربين ايضاً وذلك لضمان القدرة على انجاز شغل بدني يزداد بزيادة القوة في العضلات وزيادة كفايتها الوظيفية في انتاج الطاقة اللازمة وبأقتصادية عالية خصوصاً وانها معلقة بقدرة الانزيم الكايلاز في استمرار العمل البدني لفترات طويلة مع مراعاة قيمة الدهون وفقاً لتجديد عملها او المحافظة على مستوياتها.

٢-١ أهداف البحث

- وضع تمارينات للأيروبيك باستخدام اوزان خفيفة
- معرفة تأثير تمارينات الايروبيك على قيمة الكاتلاز وبعض متغيرات

الدهون (LDL, HDL, TC)

٣-١ فرض البحث

وجود فروق معنوية في قيمة الكاتلاز وبعض دهون الدم في الاختبار القبلي عنه في البعدي.

٤-١ مجالات البحث

المجال البشري: عينة من النساء الممارسات للياقة البدنية
المجال الزمني: للفترة من ٢٠١٠-٢-١٨ الى ٢٠١٠-٥-٢
المجال المكاني: قاعات وملاعب كلية التربية الرياضية للبنات والجادرية ومختبرات كلية العلوم وكلية التربية الرياضية في الجادرية.

٢ - الدراسات النظرية

ان الغرض الرئيس لاستخدام تمارين الايروبيكس هو تحقيق الفعالية والتحمل للجهازين الدوري والتنفسي ويتم ذلك من خلال زيادة قابلية الجسم على التنفس بدرجة عالية وتطوير القدرات والقابليات البدنية فضلا عن تنشيط عمليات الأوكسدة مما يسهم في استمرار الاداء البدني وتحقيق الانجاز فضلا عن ذلك انه يمكن ان يحقق تمارينات الايروبيكس الكافية من خلال ضخ اكبر لأمداد العضلات في الجسم بما تحتاجه من الاوكسجين^(*) وذلك لتمكن العضلة في العمل بكفاية عالية ولاسيما ان جهد اي رياضي حتى وان كانت تمارينات الايروبيكس فأنها بالنتيجة تحتاج الى استعداد خلايا وانسجة الجسم لأستقبال وتحمل الجهد وذلك من خلال امكانية استغلال الخلايا لأوكسجين الجسم وطرح ثاني اوكسيد الكاربون خارجا.

ان البحوث الحديثة والمتخصصة في فسلجة التمارينات البدنية توصلت الى مبادئ اساسيين في تدريب هذا النوع من التمارينات لتطوير كفاية ولياقة القلب والدوران والجهاز التنفسي هما:-

١ - ان التدريب بمستوى ١٥٠ ضربة / دقيقة لمختلف انواع التمارينات البدنية يؤدي الى فائدة كبيرة في التدريب اذا استمر العمل خمس دقائق او اكثر وكما كانت المدة اطول كانت الفائدة اعظم.

٢ - اذا كانت التمارينات لا تؤدي الوصول الى نبض القلب والاستمرارية الى ١٥٠ ضربة / دقيقة والحاجة الى الاوكسجين اكثر من خمس دقائق في التدريب يجب الاستمرار فيه ويعتمد الوقت على كمية الاوكسجين المستهلك في الوحدة التدريبية.

الدراسة النظرية

كما ان كل خلية في جسم الانسان اشبه بماكنة احتراق الوقود الذي يحكم عملها هو (الكلايوجين) وهو احد انواع (الكاربوهيدرات) وكذلك الاحماض

(*) محمد ابراهيم شحاته، صباح السيد؛ برامج اللياقة البدنية والرياضية للجميع، (الاسكندرية، منشأة المعارف للنشر، ١٩٩٦)، ص٢٦.

الدهنية، اذ تحتاج الى الاوكسجين (O_2) لإنتاج الطاقة وتنتج ثاني اوكسيد الكربون (CO_2) والماء (H_2O) فضلات.

فعندما نتنفس الهواء الذي يدخل الى الرئتين ومنها الى الخلية الجسمية حيث يحول الهواء الحاوي على (٢١%) من الاوكسجين الى الحويصلات الهوائية حيث يتولى الهيموغلوبين الموجود في الدم عملية نقل (O_2) من الرئتين الى الخلية الجسمية وفي خلايا الاعضاء المختلفة يتم التبادل (O_2) الى (CO_2) وتتم عملية يطلق عليها الايض الهوائي (Aerobic Metabolism) وينتقل (CO_2) الى الرئتين بواسطة مجرى الدم ليتخلص منه بالزفير وان كل لتر (O_2) يستهلكه الجسم يتحرر منه تقريبا (٥ سعرات) حرارية كالوري من الطاقة.*

اذ تكون المرحلة الاولى من التمرين اقل جهداً، اذ تعمل العضلة من دون (O_2) وبأستعمال المواد الغنية بالطاقة بما فيها الكلايكوجين وتجزئته الى مواد اخرى ومن ثم تحرير الطاقة للعمل العضلي. الا ان قابلية الجسم للعمل بهذه الطريقة تكون محدودة جداً، اذ يكون الاستمرار مدة دقيقة او دقيقتين وكلما طالت مدة العمل وزادت الشدة زادت الحاجة الى عمل الخلايا للحصول على طاقة اكبر وهذا غير ممكن الا من خلال (لياقة الايروبيك Aerbic fitness).^(f)

اي يكون انتاج الطاقة هوائياً، اذ يجب ان تتميز التمارين بشدة منخفضة ومدة اداء طويلة، اذ تنتج كمية كبيرة من ATP، اذ تتم عملية التمثيل الغذائي عن طريق اكسدة الكربوهيدرات وان هذا النظام يعمل بوجود الاوكسجين فعن طريقه تم تحول الدهون و الكلايكوجين الى ثاني اوكسيد الكربون والماء وبعدها تتحرر خلال ذلك طاقة لتبني كمية من مركب كيميائي يسمى ثلاثي ادينوسين الفوسفات (Adenosine Triphosphat) فعملية التمثيل الهوائي للكربوهيدرات والبروتينات والدهون المخزونة تتم بطريقتين لإنتاج الطاقة هما:

الاول هو: دورة كريبس والآخر هو سلسلة النقل التنفسية لكن وازاء ذلك فأن ما وصفه (د. كنت كوبر) " بأن حجم التمرينات يجب ان تكون عالية بدرجة كافية

(*) Fridrick C. Hatfield: Op. Ci. P95.

(f) Ibid. P96.

لكي تؤثر في القلب والرئتين، والا فلن ينتقل الى النظام الهوائي" (*) هو صحيح لأن الحد الاقصى للقدرة الاوكسجينية aerobic pwer Maximal عامل مهم في تحقيق الادلة والانجاز على حد سواء.

زيادة على ذلك فإن النشاط البدني له تأثير في بعض المتغيرات، اذ يزيد من تحلل الدهون، مثل زيادة افراز الادرينالين وذلك خلال النشاط البدني وهذا بدوره يؤدي الى زيادة تحلل الدهون خلال ممارسة الانشطة البدنية المتوسطة الشدة. (†) وقد تناول الكثير من الباحثين عناصر لياقة الايروبيكس ومكوناتها في دراساتهم وبحوثهم واجرى بعضهم مقارنات بين هذه العناصر ومستوى تطورها عند الجنسين وفي اعمار مختلفة. ولكن ولأجل تحقيق هذا الاتجاه يجب على المرأة ان تمارس انواع مختلفة من هذه التمرينات الرياضية مثل (الجري، والسباحة، والدراجات، والايروبكس) وغيرها من الانشطة، اذ ان هذه التمرينات تساعد في حدوث التغييرات الفسلجية ومن ثم تعمل على تحسين الصحة العامة، مثلاً (تنمية الجهازين الدوري والتنفسي، والمحافظة على وزن الجسم، والتخلص من السممة الزائدة وغيرها) (‡) على ان تمرينات الايروبيكس تعتمد في الاساس على مستوى الاستعداد واللياقة البدنية فاللياقة البدنية و الايروبيكس وجهان لعملة واحدة.

فاللياقة البدنية كما يراها اسامة كامل بأنها " تلك العناصر التي ترتبط او تؤثر في الصحة او هي القدرة الادائية في اختبارات تعبر عن كفاءة الجهاز الدوري والتنفسي والتركييب الجسمي وقوة العضلات الهيكلية وتحملها ومرونتها". (§)

(*) ساري احمد حمدان، نورما عبد الرزاق سليم؛ مصدر سبق ذكره، ص ٦١-٦٢.
(†) Wilmor. JH. Costill: physiology of sport and exercise/ champaing .111: Human kinetic 5, 1994.p.125.

(‡) ابو العلا احمد عبد الفتاح، احمد الدين، المصدر السابق نفسه، ص ٢٩٢.
(§) ابو العلا احمد عبد الفتاح، احمد الدين، المصدر السابق نفسه، ص ٢٩٦.

في حين يراها (جاكسون وآخرون) ١٩٩٩ بأنها^(*) "مظهر مميز للياقة التي تركز اجمالاً على جوانب ذي تأثير عام على الصحة والطاقة والقدرة على مواجهة متطلبات الحياة اليومية وانشطتها".

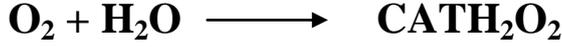
إضافة إلى ما ذكر فإن الغرض الرئيس لاستخدام تمارين الأيروبيكس هو تحقيق الفعالية والتحمل للجهازين الدوري والتنفسي ويتم من خلال زيادة قابلية الجسم على التنفس بدرجة عالية وتطوير القدرات والقابليات البدنية فضلاً عن تنشيط عمليات الأكسدة مما يساهم في استمرار الأداء البدني وتحقيق الانجاز فضلاً عن ذلك أنه يمكن أن يحقق تمارينات الأيروبيكس الكافية من خلال ضخ أكبر لأمداد العضلات في الجسم بما تحتاج إليه من الأوكسجين وذلك لتمكن العضلة في العمل بكفاءة عالية لاسيما أن جهد أي رياضي حتى وإن كانت تمارينات الأيروبيكس فإنها بالنتيجة تحتاج إلى استعداد خلايا وأنسجة الجسم لاستقبال وتحمل الجهد وذلك من خلال إمكانية استغلال الخلايا لأوكسجين الجسم وطرح ثاني أوكسيد الكربون خارجاً وتستخلص الباحثة نتيجة لما ورد أعلاه أنه من المؤكد أن التدريب الرياضي بكل أنواعه يخلف تغيرات فسيولوجية وكيميائية في العديد من الأجهزة الداخلية للجسم والمكونات التركيبية والتمثيلية للخلايا العضلية ومن هذه التغيرات التي يمكن تسجيلها داخل الخلية في أثناء الجهد البدني هي التغيرات التي تحدث في الأنزيمات.

لذا اتفق الباحثان مع رأي (ريسان خريبط وعلي تركي) في التغيرات في الأنزيمات تؤثر في مستوى استخدام المواد الغنية بالطاقة التي تنظم عملية أكسدها أو بمعنى آخر تحت زيادة في مستوى القدرة على الأكسدة ومن ثم على قدرة انجاز التحمل.

إن الكاتلاز هو أيضاً أحد أنواع أنزيمات الأكسدة والاختزال فهو يوجد في الأجسام البيروكسية Peroxisomes في خلايا أنسجة الكائنات الراقية مثل الدم،

(*) اسامة كامل، علاقة نسبة الشحوم على بعض المتغيرات الفسيولوجية المرتبطة بالجهد البدني لدى الأطفال. اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٠.

نخاع العظام، والأغشية المخاطية، والكلى، والكبد. كما إن هذه الأجسام غنية بأنزيم آخر هو الأكسيداز Oxidase. فبينما يعمل الأكسيداز على تكوين H_2O_2 يقوم الكاتالاز بتكسيده وتحويله إلى ماء وأكسجين حسب التفاعل الآتي:-



إن جزيئه الماء والأوكسجين الناتجة ثابتة ومستقرة ولا ضرر منها. تحمي أنزيمات Hydroperoxidases الموجودة أيضا في الأجسام البيروكسوية للجسم ضد الأكاسيد الضارة، لأن تراكم الأكاسيد يؤدي إلى تكون جذور حرة تؤثر في الأغشية الخلوية وتسبب السرطان وأمراض الشرايين. يوجد البيروكسيداز في الحليب وخلايا الدم البيضاء والصفائح الدموية. إن العلاقة إذا ليست محدودة في نوع معين من المتغيرات الوظيفية والأنزيمية ولكن هذه المحددات مرتبطة بنوع وشدة ومدى تأثير النشاط الرياضي المحدد.

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

١-٣ منهج المنهج

تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته طبيعة حل المشكلة.

٢-٣ عينة البحث

تم اختيار عشرة متطوعات بالأسلوب العمدى من المشاركات بالبرامج التدريبية لممارسي اللياقة البدنية في كلية التربية الرياضية بالجادرية بعمر (٢٠-٢٥) سنة يتراوح وزنهم بين (٦٠,٧ كغم) وكان متوسط الطول فيهم (١٦٤ سم).

٣-٣ الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة بالبحث

- الملاحظة والتجريب

- المصادر العربية والأجنبية

- استمارة المعلومات

- شبكة الانترنت

- جهاز تحليل أنزيم الكاتلاز في مختبر الدم بكلية العلوم

- جهاز تحليل الدهون في مختبر الدم بكلية العلوم

- متطلبات تحليل المواد

- اشكال خفيفة (دمبصلات بوزن نصف كيلو وكيلو).

- قاعة الآليات لتأدية تمرينات الايروبيك

٣-٤ الاختيارات المستخدمة بالبحث

لأجل معرفة مستوى وتقييم اثر تمرينات الايروبيك تم الكشف عن انزيم الكاتلاز

في المختبر واستخدمت لذلك الأدوات المختبرية الخاصة لهذا القياس اضافة إلى

استخدام اختيار الكشف بالدهون في مختبر كلية العلوم ذاته.

٣-٥ خطوات إجراء البحث

بعد أن أجريت الاختبارات القبلية بتاريخ ٢٠١٠/٢/١٨ لفحص عينات الدم

المسحوبة من الممارسات للياقة البدنية وذلك للكشف عن مستوى إنزيم الكاتلاز

والدهون المحدد بـ (LDL, HDL, T.C) تم تطبيق البرنامج الرياضي المبني

على استخدام تمرينات الايروبيك انظر الملحق (١) ولمدة (١٠ أسابيع) في كل

أسبوع ثلاث وحدات زمن لكل وحدة رياضية (٦٠ دقيقة). إذا تم البدء بتمرينات

الايروبيك وفق نظريات التدريب في الارتفاع والانخفاض بالجهد وبعد الانتهاء من

فترة تطبيق البرنامج الايروبيك ثم إجراء الاختبارات البعدية بتاريخ ٢٠١٠/٥/٢

إذ طبقت نفس الاجراءات التي طبقت ذاتها في الاجراءات القبلية سواء كان بسحب

عينات الدم (٥ سي سي) او بالكشف عن مستوى وقيمة الكاتلاز او الدهون

بانواعها.

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤-١ عرض الاختبارات القبلية والبعدية لقياس تركيز إنزيم الكاتلاز

CATA وتحليلها ومناقشتها لدى عينة البحث.

جدول رقم (١)

يبين المتغيرات الإحصائية لأنزيم الكاتالاز في الاختبار البعدي بعدي والبعدي لدى عينة البحث.

دلالة الفرق	* قيمة (ت)	ع	س	الاختبار	المتغيرات الإحصائية المتغيرات البحثية
	المحسوبة				
معنوي	١٠,٢٤٢	٠,٣٨٤	8.5272	قبلي	تركيز الكاتالاز
		٠,٥٢٨	٦,٥٠٩	بعدي	

* قيمة (ت) المحسوبة عند درجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٠,٥) هي (٢,٣٦) يبين الجدول (١) الوسط الحسابي لمتغير الكاتالاز في الاختبار البعدي قبل البرنامج هو (٨,٥٢٧) والانحراف المعياري (٠,٣٨٤) في حين كان في الاختبار البعدي بعد البرنامج (٦,٥٠٩) والانحراف المعياري (٠,٥٢٨) كانت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند إجراء المعالجات الإحصائية لأستخراج الفرق إن كانت معنوية أم لا ويعزو الباحثان سبب هذه الفرق إلى إن متطلبات الكاتالاز لها دورا كبيرا في التخلص من الجذور كانت كبيرة لاسيما إن تأدية التمارين بصورة منتظمة وصحيحة قد عملت على تشغيل المجاميع العضلية معظمها مع مراعاة عدد مرات التكرار عند الأداء عدد مرات وتكرار وشدة التمرين وأوقاته وأوقات الراحة. بهدف تنمية اللياقة الوعائية القلبية التنفسية باستخدام تمرينات الايرويكس ذي الوسائل التدريبية فضلا عن ذلك فان الكاتالاز حاله حال الكوتاثيون ينتج في الجسم لذا فانه يرتبط بمضادات الأوكسدة الغذائية مثل (الفيتامينات والبيتاكرويين والمنغيز). على إن هذا الإنزيم يعد من احد الأنظمة الخلوية المضادة للأوكسدة أيضاً التي تعمل على كنس بقايا الأوكسجين الأحادي، إذ تؤدي هذه ((الأنزيمات دورا فعالا في وقاية الجسم من التأثير المدمر فجذور

الأكسدة الشاردة)) قليل لذا فان انخفاضه دلالة على التضحية في سجل المحافظة على الخلية ومركبات الخلية ومحتوياتها.

٢-١-٤ عرض الاختبارات القبلية والبعدي لقياس تركيز الكوليسترول الكلي TC والبروتينات الدهنية العالية الكثافة HDL والبروتينات الدهنية المنخفضة الكثافة LDL وتحليلها ومناقشتها لدى عينة البحث.

جدول رقم (٢) يبين المتغيرات الإحصائية ونتائج قياس

تركيز HDL. LDL. TC. الاختبارين البعدي بعدي لدى عينة البحث

دلالة الفروق	* قيمة (ت)	ع	س	الاختبار	المتغيرات الإحصائية المتغيرات البحثية
	المحسوبة				
معنوي	٧,٥٨٢	٦,٤٠٤٩	١٣٤,٠٣٠٩	قبلي	الكوليسترول الكلي
		١٥,١٥٦	٩٦,٤١٥	بعدي	
معنوي	٧,٧٠٣	٦,٠٠٧	٥٠,٩٠٩١	قبلي	HDL
		٥,٢٦	٦٩,٤٥٤٥	بعدي	
معنوي	٥,٥٨٢	11.682	101.4545	قبلي	LDL
		٥,٠٩٩	٨٠,٠٠٠	بعدي	

* قيمة (ت) المحسوبة عند درجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٠,٥) هي (٢,٣٦) يبين الجدول (٢) الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة لكل من الكوليسترول الكلي والبروتينات الدهنية عالية الكثافة (HDL) وواطنة الكثافة (LDL)، اذا كان الوسط الحسابي للكوليسترول الكلي قبل تطبيق المنهاج (134.0309) والانحراف المعياري (٦,٤٠٤٩) في حين كان الوسط الحسابي نفسه في الاختبار البعدي بعد تطبيق المنهاج البعدي (٩٦,٤١٥) والانحراف المعياري (١٥,١٥٦) ولأجل الحصول على الفروق إن كانت معنوية أم

لا فقد أجريت العمليات الإحصائية للحصول على قيمة (ت) المحسوبة وكانت قيمة (ت) المحسوبة وكما موضح في الجدول اكبر من الجدولية وهذا يعني ان الفرق باتجاه تحسن قيمة المتغير.

أما قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعياري لقيمة البروتينات الدهنية عالية الكثافة (HDL) فقد كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي قبل تطبيق البرنامج (٥٠,٩٠٩) والانحراف المعياري (٦,٠٠٧).

أما الوسط الحسابي البعدي فبعد تطبيق البرنامج (٦٩,٤٥٤) والانحراف المعياري (٥,٢٦) ولأجل الحصول على الفروق المعنوية أجريت المعالجات الإحصائية للحصول على قيمة (ت) المحسوبة، إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية وهذا يعني أن الفرق معنوي باتجاه تحسن هذا المتغير أما ما يتعلق بمتغير (LDL) البروتينات الدهنية واطئة الكثافة فقد كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي قبل تطبيق البرنامج (٩٠,٤٥٤) والانحراف المعياري (٥,٦٧٢) في حين كان الوسط الحسابي لنفس المتغير في الاختبار البعدي بعد تطبيق البرنامج هو (٨٠,٠٠٠) والانحراف المعياري (٥,٠٩٩) ولأجل الحصول على الفروق المعنوية أجريت المعالجات الإحصائية وتم استخراج قيمة (ت) المحسوبة حيث كانت اكبر من الجدولية كما موضحة بالجدول مما يعرض إن تحسن مستوى هذا المتغير في الاختبار البعدي وتعزو الباحثة سبب ظهور هذه النتائج إلى البرنامج الموضوع من الباحثة (الايروبيكس) (حيث إن الانتظام في الوحدات التدريبية واستخدام الوسائل التدريبية المكملة للوحدة التدريبية كان لها الأثر الكبير فضلا عن المحاضرات الثقافية التي كانت توجه بها عينة البحث ولاسيما ما يتعلق بالتفريق بين (HDL) واحتوائه على نسبة اكبر من البروتين (LDL) وارتباطه بكمية الدهون المشبعة أي ان البروتينات الدهنية عالية الكثافة (HDL) عملت على نقل الكولسترول الزائد عن حاجة الجسم الأنسجة إلى الكلية الذي يقوم باستخراج الكولسترول من الجزيئات أو يستخدمه لإنتاج الصفراء أو

يعيد تصنيفه مرة ثانية بعكس (LDL) الذي يعمل العكس من ذلك^(*) إن هذه النتائج تتفق مع ما جاء بها (Blessing) وآخرون التي لا تظهر فيها تطور الكفاية القلبية التنفسية وانخفاض في مستوى الكولسترول في الدم وارتفاع في مستوى البروتين الدهني عالي الكثافة (HDL) وانخفاض في مستوى الدهني منخفض الكثافة (LDL)^(†) فضلا عما ذكر فان الباحثان تروا انه وبالرغم من التأثير البعدي في مضادات الأوكسدة في الجسم إلا إن نظامية التدريب وفقا لمحتوى الوحدة التدريب ووسائلها اثر واضح في نتيجة تنزيل الدهون وقد تم إمكانية التخلص منها وهذا يتفق مع ما جاء به (Harrts)، إذ أكد ((إن الأنظمة في ممارسة البرامج البدنية بشكل مستمر ومعتدل يؤدي إلى انخفاض مستوى الدم مصحوبا بانخفاض كمية الدهون في الوقت نفسه))^(‡) ويضيف إلى ذلك (Bob) ليؤكد ((إن تمارين الايروبيك والأشغال التي تمارس بشكل منتظم ولمدة طويلة تزيد من استهلاك الطاقة مما يؤدي إلى تناقص نسبة الشحوم في الجسم)).^(§)

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

- ظهور انخفاض في الاختيار البعدي عنه في القبلي وهذا يعني لم تستطع العينة تحمل الجهد إضافة إلى إن تغذيتها لم تكن بالمستوى المطلوب.

- ظهور تحسن في مستوى دهون الدم خصوصا ما يتعلق بانخفاض مستوى الكولسترول الكلي وارتفاع النوع المفيد (HDL) في الاختبار البعدي عنه في القبلي إضافة إلى انخفاض مستوى قيمة (LDL) في الاختبار البعدي عنه في الكلي وهذا يعني استفادة العينة من الايروبيك بالمحافظة على مستوى دهون الدم بالمستوى العلمي المطلوب.

(*) http://www.dogd.com/vb/show_thread?p=224562

(†) Blessing, D. R, et al., Blood lipias and physiological responses to enduranance training in adolescents. peditrarc Exercise science 1995, p 192.

(‡) Harris. K, Holly. R- physiologicd response to circuit weiyht Traving in borderline hypertensive " subjects . Medical science sport exercise No. 10 , 1087, 1997, p 246.

(§) Bob D., Rose B. jan R., Dennis R. (2000): physic Education and study of sports 4e d, Harcourt. publishers, P. 108.

٢-٥ التوصيات

- إجراء مثل هكذا بحوث على عينة بعمر أعلى من (٤٠-٥٠ سنة).
- إجراء مثل هذه الدراسات على أنزيمات أخرى.
- اختيار أنواع مختلفة من طرق التدريب لتنفيذ برنامج تمارين الايروبك.

المصادر

- ✓ ابو العلا احمد عبد الفتاح: بيولوجيا الرياضة، ط١، (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٢).
- ✓ اسامة كامل، علاقة نسبة الشحوم على بعض المتغيرات الفسيولوجية المرتبطة بالجهد البدني لدى الاطفال. اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٠.
- ✓ محمد ابراهيم شحاته، صباح السيد؛ برامج اللياقة البدنية والرياضية للجميع، (الاسكندرية، منشأة المعارف للنشر، ١٩٩٦).
- ✓ http://www.dogd.com/vb/show_thread?p=224562
- ✓ Blessing, D. R, *et al.*, Blood lipias and physiological responses to enduranance training in adolescents. *pediatrirc Exercise science* 1995, p 192.
- ✓ Harris. K, Holly. R- physiologicd response to circuit weiyht Travining in borderline hypertensive " subjects . *Medical science sport exercise* No. 10 , 1087, 1997.
- ✓ Bob D., Rose B. jan R., Dennis R. (2000): *physic Education and study of sports 4e d*, Harcourt. Publishers.
- ✓ Wilmor. JH. Costilldl: *physiology of sport and exercise/ champaing .111: Human kinetic* 5, 1994.

دراسة مقارنة لمستوى القلق الامتحاني بين طلاب وطالبات الصف الرابع الأدبي لمادة التاريخ

ملخص البحث

يعد القلق الامتحاني احد المظاهر النفسية التي يعاني منها طلاب وطالبات الصف الرابع الأدبي بشكل عام وطلاب وطالبات الصف الرابع الأدبي بشكل خاص لاختلاف طبيعة امتحاناتهم. وقد اختار الباحثان المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة البحث وتم اختيار العينة بالطريقة القصدية من طلاب وطالبات لصف الرابع الأدبي الصف الرابع الإعدادي في بعقوبة للبنين وثانوية الآمال للبنات . وقد قام الباحثان باستخدام مقياس محمد حسن علاوي ، بعد عرضه على الخبراء ثم استخراج البيانات وعولجت إحصائيا . واستنتجا الباحثان إن الطلاب تكون لديهم نسبة القلق الامتحاني أعلى من الطالبات ، وأوصابضرورة اهتمام المدرسين في معالجة القلق الامتحاني وزيادة قدرتهم على مواجهة خطر الامتحانات واقترحا الباحثان القيام بدراسة الصعوبات التي تعاني منها طالبات الصف الرابع الأدبي

A comparative Study of The Level of Examination Anxiety Between Secondary Students of Fourth Grade in History

Abstract

Anxiety is one of the psychological manifestations experienced by students and junior high school students in general and students of the fourth grade lower secondary in particular, to the different nature of their exams. The researchers chose a descriptive approach suits the nature of the research sample was selected randomly from students

and junior high school students in fourth grade intermediate punishment for boys and high hopes for the girls. The researchers translate the scale of Mohammad Hassan Allawi to Arabic, after presenting it to the experts and then extracted and processed the data statistically. The researcher concluded that students had to have the highest percentage of Examination Anxiety of students, teachers recommended the need for attention in the treatment of Examination Anxiety and increase their ability to counter the threat of exams, the researcher proposed to study the difficulties faced by middle school students.

الفصل الأول

أهمية البحث والحاجة إليه:

القلق حالة من التحسس الذاتي يدركها الفرد على شكل شعور من الضيق وعدم الارتياح مع توقع حدوث الضرر أو السوء ، وهي حالة شعورية انفعالية مصاحبة لحالة الخوف ، فهي انفعال مركب من الخوف وتوقع الشر والخطر والعقاب لكنه يختلف عن الخوف ، فهو خوف من خطر محتمل غير مؤكد الوقوع والشعور بالقلق يعبر عن حاجة إنسانية ضرورية للحياة تدفع الإنسان إلى النشاط والسلوك التفاعلي وامتصاص بعض طاقته ، فالقلق عاطفة عامة وطبيعية وضرورة من ضرورات الحياة ويصعب علينا إن نتصور عالمنا الذي نعيش فيه خاليا من أي اثر للقلق ، فالقلق عامل هام في تطوير الشخصية وإبقاء على التوازن النفسي للفرد.

ويتحول القلق ليكون إحدى المشكلات الصعبة التي يواجهها الطلاب خاصة في المواقف الدراسية ولة تأثير كبير على المستوى الدراسي فهو من العوامل

المعيقة للتعلم لبعض الطلبة في مختلف المراحل الدراسية وفي جميع المستويات منذ إن وجدت الامتحانات

هدف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على مستوى القلق الامتحاني بين طلاب وطالبات الصف الرابع الأدبي بمادة التاريخ إيجاد دلالة الفروق لمستوى القلق الامتحاني بين طلاب وطالبات الصف الرابع الأدبي بمادة التاريخ

حدود البحث:

يقتصر البحث الحالي على طالبات وطلاب الصف الرابع الأدبي في مركز قضاء بعقوبة- محافظة ديالى

تحديد المصطلحات:

القلق: Anxiety

"هو حالة انفعال غير سارة توصف بالخوف منشتر مرتقب أما إن يكون موضوعيا أو أن يكون عصابيا داخلي المصدر ، والفرد ليعرف أصله حيث تكون أسبابه لا شعورية مكبوتة" (احمد عزت، ١٩٧٠، ص١٠٩)

القلق الامتحاني: Test Anxiety

" هو متغير من المتغيرات التي تؤثر في تحصيل الطلاب وفي سلوكهم الدراسي بصفة عامة" (ماهر محمد، ١٩٨٧، ص٧٨)

التعريف الإجرائي للقلق الامتحاني:

هو مدى شدة القلق المقاسة بالدرجات والتي يقاس بها الشعور الداخلي الذي يشعر به الطالب تجاه موقف الامتحان وفق مقياس قلق الامتحان في هذا البحث.

الفصل الثاني

مفهوم القلق الامتحاني وتعريفاته:

لم يقتصر جهد الباحثين في القلق بوصفه سمة وحالة بل تطرقوا إلى أنواع متعددة من قلق الحالة الناتج عن الضغوط النفسية. الحادة تزول بزوال الموقف فكان قلق الامتحان وقلق الموت وقلق الفشل وغيرها (كامل عبد الحميد، ١٩٩٩، ص١٢٧)

والتعرف على قلق الامتحان وتأثيراته لا بد من معرفه (نظرية القلق في المواقف الاختبارية Test Anxiety Theory من منظريها ماندلر وساراسون) وترى هذه النظرية أن الطلاب في مواقف الامتحانات أما أن يظهر دوافع إنجاز العمل فيتحسن أداؤهم أو يظهر دوافع إثارة القلق فينشغلون بها عن الإجابة في الامتحانات فيحصلون على درجات متدنية في التحصيل (معين عبد باقر، ١٩٨٩، ص٢٠)

وقد تصور كل من (لبيرت وموريس) من خلال أول محاولة عملية لهما إن قلق الاختبار يتكون من عاملين هما الاضطرابية والانفعالية وان الاضطرابية تعني المكون العقلي الذي يؤثر في الأداء في حين تشير الانفعالية إلى رد فعل للضغط النفسي الذي يحدثها لموقف التقويم وأنها لا تتداخل أداء الفرد بينما تكون الاضطرابية مسنولة عن تقليص الأداء بما تبعثه من استجابات لا صلة لها بالموقف الاختباري (علي محمود شعيب ١٩٨٨، ص٩٩)

وعرف قلق الامتحان بأنه (القلق الذي ينجم عن مجموعة من أكثر الضغوط تحديدا والذي يثار في ظروف محددة وهي مواقف التقويم) (مصطفى احمد ، ١٩٨١، ص٢٩)

ما عرف بأنه (حالة انفعالية غير مريحة لا يعرف الشخص أسبابها وتكون مصحوبة بتغيرات جسمية ونفسية) (معين عبد باقر، ١٩٨٩، ص٤٢)

نظريات القلق:

فسر أصحاب النظريات النفسية القلق تفسيرات مختلفة وأرجعوه إلى عوامل مختلفة، وفيما يأتي نستعرض آراء بعض المنظرين في القلق بحسب المدارس النفسية المختلفة:

أولاً: نظرية التحليل النفسي:

فسر أصحاب النظرية القلق بأنه تهديد متواصل يندر بالخطر فقد أرجعه (فرويد) إلى التهديدات المتزايدة التي تزيد من شعور الفرد بالخطر. إما (ادلر) فقد ذهب إلى إن القلق راجع إلى مشاعر النقص وعقدته ، الذي تحدده نقائصه الجسمية أو العقلية أو الاجتماعية سواء كانت حقيقية أو وهمية إذ إن عقدة النقص التي يشعر بها الفرد قد تكون وهمية وغير حقيقية. (عبد المطلب ، ١٩٩٨ ، ص ١٢١)

ويذهب الفرنسي (ادلر) إلى إن هدف الإنسان هو التفوق على غيره وحين يفشل يشعر بالقلق إما (كارين هورني) فتري إن نظرية (فرويد) لأتولى العوامل الاجتماعية الأهمية التي تستحقها وتقول انه لا يمكن إدراك طبيعة القلق دون فهم الظروف الاجتماعية التي ينشأ فيها. (الأزرق بن علو،

٢٠٠٢، ص ٨٣)

ثانياً : النظرية الوجودية:

يرى الوجوديون إن الإنسان دائما وأبدا يعيش للمستقبل وير (رولومي) إن القلق يصاحبه تهديدا لعلاقات الفرد الاجتماعية وبعض القيم التي يتمسك بها ويعتقد بأنها مهمة لوجوده ، ومما ينتج عن ذلك من إحباط وصراع يؤدي إلى شعور الفرد بالقلق (May Rolla 1950 p.35) إما (كير كجارد) فيرى إن الفرد لا يمكن إن تتحقق له شخصيته مالم يعيش القلق ويعانية في حياته التي يحيها الآن. (كمال إبراهيم ، ١٩٧٩ ، ص ١٦)

إن ما يميز الإنسان عن غيره هو رؤيته للمستقبل فهو يعيش الماضي في الحاضر من أجل المستقبل ، وإذا لم يجد لنفسه مستقبلا فإنه يصاب بالقلق ثم اليأس والاكتئاب.

(عبد المنعم الحنفي ، ٢٠٠٢ ،

ص ٤٠٤)

ثالثا : النظرية السلوكية:

يرى (مورد) إن القلق سلوك مكتسب وفسره على انه يحدث بسبب كبت (أنا الأعلى) وليس كبت (ألهو) على ما فسره فرويد وقال لاينتج القلق من الأفعال التي يتجرا على إثباتها وكبتها بل من الأفعال التي ارتكبتها ولم يرضى عنها.

(كمال إبراهيم ،

١٩٧٩ ، ص ٢٦)

إما(ولب) فقد وصف القلق بأنه أمر مؤلم وغير سار يؤدي إلى السلوك الذي يمكن إن يوصف بسوء التوافق الذي يكتسب ويثبت عن طريق التعلم . ويرى آخرون من السلوكيين إن القلق سلوك متعلم أو استجابة خوف اشتراكية مكتسبة من حيث تكوينها ونشأتها ، ويرون إن هذه الاستجابة تستثار بمثير محايد ليس شأنه ولا في طبيعته أصلا ما يثير الشعور بالقلق إلا إن هذا المثير المحايد يكتسب القدرة على استدعاء القلق بمثير طبيعي وفقا لعملية الاشتراط ، ولقوانين التعلم .

(عبد المطلب أمين ، ١٩٩٨ ،

ص ١٢٢)

رابعا: نظرية قلق الحالة – السمة:

توصل كل من (كاتل) و (سبيلبيرجر) في ستينات القرن الماضي إلى التمييز بين جانبين من القلق هما قلق الحالة وقلق السمة. وينظر على قلق السمة انه سمة ثابتة نسبيا للشخصية تدل على استعداد سلوكي ، والقلق يكتسب في الطفولة ، ويظل ثابتا في مراحل الحياة اللاحقة .
(Spielberg 1966. p.13)

إما قلق الحالة فهو حالة انفعالية مؤقتة زائلة يشعر بها الفرد حين يتعرض إلى موقف يدرك فيه تهديدا، فينشط جهازه العصبي اللاإرادي وتتوتر عضلاته ويستعد لمواجهة هذا التهديد ، أي إن حالة القلق غير ثابتة تتغير تبعا لتغير المواقف ، ويزول بزوال التهديد.
(بشرى احمد العكايشي، ٢٠٠٠، ص ٢١)

خامسا: النظرية الإنسانية:

يرى أصحاب هذه النظرية إن الإنسان كائن بشري متميز وفريد له خصائصه الايجابية كالإرادة ، وحرية الاختيار ، والمبادئ ، والتلقائية والمسئولية ، وتحقيق الذات ، والانفتاح على الخبرة. إن الدراسة النفسية ينبغي إن تتوجه إلى الكائن الإنساني السليم وليس إلى الأفراد العصابين أو الذهانين . (Sgaffer 1978p.33) ويرى (روجرز) إن القلق ينشأ من عدم التطابق بين الذات والخبرة ، فإن الشخص يكون سئ التوافق أو يكون معرضا للقلق والتهديد ومن ثم يسلك سلوكا دافعا أي إن الفرد يعايش القلق حين يواجه حدثا يهدد بنية ذاته.
(محمد محروس الشناوي ،

(١٩٩٤، ص ٢٨٤)

سادسا: نظرية القلق في المواقف الاختبارية:

يرى أصحاب هذه النظرية إن الطلبة في مواقف الامتحانات إما إن يظهروا دوافع أنجاز العمل فيتحسن أداؤهم ويحصلون على درجات عالية في التحصيل

المدرسي أو يظهروا دوافع إثارة القلق فينشغلوا بها عن الاجابه عن أسئلة الامتحانات فيحصلوا على درجات متدنية في التحصيل . (جاسم محمد جاسم، ١٩٨٦، ص٣٢-٣٣)

تقوم نظرية القلق في المواقف الاختبارية وفقا لرأي (ماندلروساراسون) على نموذج التداخل الذي يرى إن القلق يولد من استجابات غير مناسبة نحو الواجبات (المهام) داخل موقف الامتحانات كالانشغال بالنجاح أو التفكير في ترك الدراسة. هذا الانشغال يتداخل مع الاستجابات المناسبة للمهام والضرورية للأداء الجيد في الامتحانات كما تفترض هذه النظرية إن تأثير قلق الامتحانات على الأداء يحدث في وقت الامتحان نفسه ، حيث يتداخل القلق في إثناء الامتحان مع قدرة الطالب على استرجاع المعلومات لديه . (ماهر محمود الهواري ، ١٩٨٧، ص١٧٥)

الفصل الثالث

إجراءات البحث:

يتضمن هذا الفصل عرضا للإجراءات التي اتبعتها الباحثة في تحقيق أهداف بحثها بدء من وصف المجتمع وأسلوب اختيار العينة واختيار المقياس وإجراءات التطبيق

أولاً: مجتمع البحث:

يتكون مجتمع البحث من طالبات وطلاب الصف الرابع الأدبي لمادة التاريخ للعام الدراسي ٢٠٠٩-٢٠١٠ والبالغ عددهم (٢٦٠) طالب وطالبة يتوزعون على (٦) مدارس ، منها (٣) مدارس إعدادية للبنات و(٣) مدارس إعدادية للبنين لمركز قضاء بعقوبة وحسب إحصائية المديرية العامة لتربية ديالى

ثانياً: عينة البحث:

لأجل الحصول على عينة ممثلة للمجتمع الأصلي ، تم اختيار عينة البحث بالطريقة القصدية ، وقد بلغ عدد العينة للطالبات (٣٠) طالبة من ثانوية الآمال للبنات من

اصل (١٣٠) طالبة لثلاث مدارس كما بلغ عدد العينة للطلاب (٣٠) طالب من إعدادية بعقوبة للبنين من اصل (١٣٠) طالب لثلاث مدارس وبذلك أصبحت عينة البحث مكونة من (٦٠) طالب وطالبة من الصف الرابع الأدبي.

ثالثاً: أداة البحث:

يتطلب تحقيق أهداف البحث استخدام مقياس لمستوى القلق ومن أجل ذلك قام الباحثان باستخدام مقياس محمد حسن علاوي لقياس القلق الامتحاني لطلبة وطالبات الصف الرابع الأدبي وقد تم عرض المقياس على خبراء ومختصين لبيان صلاحية وملائمة فقراتة لعينة البحث.

التطبيق الاستطلاعي:

قام الباحثان بالتجربة الاستطلاعية لغرض التعرف على مدى وضوح مقياس مستوى القلق الامتحاني على عينة من الطلبة البالغ عددها (٤٠) طالبة وطالب للعام الدراسي ٢٠٠٩-٢٠١٠ وذلك لتأكد من :

-وضوح التعليمات

-الزمن المستغرق في الإجابة

طلاب وطالبات المجموعة الاستطلاعية وجدو بأنهم قادرون على استخدام ورقة الإجابة فضلاً عن استيعابهم للتعليمات وفهمهم لفقرات المقياس إذ تراوح الوقت المستغرق للإجابة بين (٣٠ - ٤٠) دقيقة بمتوسط (٣٥) دقيقة

مؤشرات صدق المقياس وثباته:

يعد الصدق من الخصائص المهمة اللازمة لبناء الاختبارات والمقاييس ويقصد بالصدق عندما يقيس ماوضع من أجل قياسه. (جابر ، ١٩٨٣ ،

ص ١٢٦)

ومعنى ذلك إن الاختبار الصادق هو الذي يقيس الصفة التي وضع بالأساس لقياسها

(سلامة،

٢٠٠١، ص ١٥٦)

طريقة التجزئة النصفية :

لقد استخدم الباحثان هذه الطريقة لإيجاد ثبات المقياس فقد طبق الاختبار المكون من (٢٠) فقرة على عينة من طلبة الدراسة الأدبية ، وبعد إن تم استخراج معامل ارتباط بيرسون بين درجات النصفين . فقد بلغ معامل الارتباط (٠،٧٨) وبعد إجراء عملية التصحيح معامل الارتباط باستخدام معادلة (سبيرمان براون) كانت قيمة الثبات (٠،٨٨) وهي قيمة عالية.

وصف المقياس:

المقياس يتكون بصيغته النهائية من (٢٠) فقرة) والمتوسط الفرضي للمقياس بلغ

(٢،٨٨) درجة وأصبح المقياس جاهز للتطبيق على العينة الرئيسية.

التطبيق النهائي للمقياس:

تم إجراء التطبيق النهائي للمقياس على طلاب عينة البحث البالغ عددهم (٣٠) طالب وطالبة للفترة من ٢٠٠٩/١١/١ إلى ٢٠٠٩/١١/١٠ وقد قام الباحثان بتطبيق المقياس بنفسها على طلاب العينة إذ تم اللقاء بالطالبات والطلاب المشمولين بالبحث ثم قام الباحثون بشرح التعليمات وكيفية الإجابة على المقياس والرد على الاستفسارات التي صدرت عن الطالبات وقد استغرق تطبيق المقياس (١٠) أيام

الوسائل الإحصائية:

الوسط الحسابي

الانحراف المعياري

اختبار T.test لعينتين مستقلتين

اختبار T.test لعينة واحدة

الفصل الرابع

عرض النتائج :

يتضمن هذا الفصل عرض النتائج التي تم التوصل إليها نتيجة التحليل الإحصائي لاستجابات طلاب عينة البحث على فقرات مقياس القلق الدراسي وفق أهدافه وكما يأتي :

١- التعرف على مستوى القلق الامتحاني لدى الطالبات قام الباحثان باستخراج قيمة الوسط الحسابي (٢,٣٣٦٧) لعموم طلاب عينة البحث وبانحراف معياري (٠,٥٢٦) وبعد مقارنة هذا المتوسط الفرضي للمقياس والبالغ (٢,٣٣٦٧) وباستخدام الاختبار التائي لعينتين . أتضح إن القيمة التائية المحسوبة بلغت (٣,٩٦٦) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة ٢ عند مستوى دلالة (٠,٠٥) كما هو موضح في الجدول (١)

جدول (١)

يبين دلالة الفروق بين الوسط الحسابي لاستجابات الطالبات في المدارس الأدبية الصف الرابع الأدبي على فقرات مقياس القلق الامتحاني والوسط الفرضي

مستوى الدلالة (٠,٠٥)	القيمة التائية		الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	متوسط العينة	عدد العينة
	الجدولية	المحسوبة				
دالة	٢	٣,٩٦٦	٢,٣٣٦	٠,٥٢٦	٢,٣٣٦	٣٠

من هذا يعني إن متوسط استجابات أفراد عينة البحث يزيد عن المتوسط الفرضي للمقياس بدلالة إحصائية بسيطة

٢- التعرف على مستوى القلق الامتحاني لدى الطلاب قام الباحثان باستخراج قيمة الوسط الحسابي (٢,٨٨٦٧) لعموم طلاب عينة البحث وبانحراف معياري (٠,٥٤٧) وبعد مقارنة هذا المتوسط الفرضي للمقياس والبالغ (٢,٨٨٦٧)

وباستخدام الاختبار التائي لعينتين . أتضح إن القيمة التائية المحسوبة بلغت (٣،٩٦٦) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٢) عند مستوى دلالة (٠،٠٥) كما هو موضح في الجدول (٢)

جدول (٢)

يبين دلالة الفروق بين المتوسط الحسابي لاستجابات الطلاب في المدارس الأدبية الصف الرابع الأدبي على فقرات مقياس القلق الامتحاني والوسط الفرضي

مستوى الدلالة (٠،٠٥)	القيمة التائية		الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	متوسط العينة	عدد العينة
	الجدولية	المحسوبة				
دالة	٢	٣،٩٦٦	٢،٨٨٦	٠،٥٤٧	٢،٨٨٦	٣٠

من هذا يعني إن متوسط استجابات أفراد عينة البحث يزيد عن المتوسط الفرضي للمقياس بدلالة إحصائية كبيرة.

أيجاد دلالة الفروق للقلق الامتحاني بين طالبات وطلاب الصف الرابع الأدبي للتحقق من ذلك قام الباحثان باستخراج المتوسط الفرضي والانحراف المعياري لطلاب وطالبات الصف الرابع الأدبي المتوسط الحسابي لطالبات الصف الرابع (٢،٣٣٦) وبانحراف معياري (٠،٥٢٦) إما المتوسط الحسابي لطلاب الصف الرابع الإعدادي فقد بلغ (٢،٨٨٦) وبانحراف معياري قدره (٠،٥٤٧) وباستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق بين المتوسط

استجابات طالبات وطلاب الصف الرابع الأدبي إن القيمة التائية المحسوبة (٣,٦٦) هي اكبر من قيمة ت الجدولية والبالغة (٢) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٥٨) كما مبين في الجدول ٣

جدول (٣)

مستوى الدلالة (٠,٠٥)	درجة الحرية	القيمة التائية		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العدد	العينة
		الجدولية	المحسوبة				
دالة	٥٨	٢	٣,٩٦٦	٠,٥٢٦	٢,٣٣٦	٣٠	طالبات
				٠,٥٤٧	٢,٨٨٦	٣٠	طلاب

هذا يعني وجود فروق دالة إحصائية في مستوى القلق الامتحاني بين طالبات وطلاب الصف الرابع الأدبي ولصالح الطلاب ظهرت من النتائج التي توصل إليها الباحثان إن مستوى القلق الامتحاني لدى طلاب الصف الرابع الأدبي مرتفعة . ويمكن إن يعزو الباحثان ذلك إلى الاضطرابات النفسية والاضرابات العقلية والارتباك والضغط النفسي . أكثر مما يشكو منه الطالبات إذ تزداد شكواهم إذا ما قيست بشكوى الطالبات من حيث الصعوبة أو طول فترة الأداء.

ظهرت من النتائج التي توصل إليها الباحثان أن مستوى القلق الامتحاني لدى طالبات المرحلة الأدبية وخاصة الصف الرابع الأدبي مرتفعة . ويمكن إن يعزو الباحثان ذلك إلى إن الفتاة تواجه صعوبات ومشكلات أثناء وبعد البلوغ وأنها أكثر تأثراً بالمواقف الصعبة كموقف الامتحان وإمكانية منافسة الرجل.

ظهرت من النتائج التي توصل إليها الباحثان إن مستوى القلق الامتحاني لدى طلاب المرحلة الأدبية وخاصة الصف الرابع الأدبي مرتفعة . ويمكن إن يعزو الباحثان ذلك إلى طالبات المرحلة الأدبية الصف الرابع الأدبي أنه أكثر احساسا بالمسئولية التي يقتضيها موقف الامتحان نفسه.

الفصل الخامس

الاستنتاجات

- ١- فاعلية مقياس القلق الامتحاني في تشخيص ظاهرة القلق الامتحاني
- ٢- كشف البحث الحالي، إن طلاب الصف الرابع الإعدادي كانت لديهم ارتفاع في مستوى القلق الامتحاني
- ٣- كشفت الدراسة إن طلاب الصف الرابع الإعدادي كان لديهم ارتفاع في مستوى القلق الامتحاني أعلى من الطالبات

المقترحات

- ١- القيام بدراسة الصعوبات التي تعاني منها طالبات المرحلة الإعدادية وخاصة الصف الرابع الإعدادي
- ٢- القيام بدراسة مقارنة أخرى لمتغيرات أخرى كالتوافق النفسي والطموح ومفهوم الذات
- ٣- إجراء دراسات أخرى للوقوف على أفضل الأساليب للتخفيف من قلق الامتحان
- ٤- مساهمة المدرسين في تقليل مستوى القلق الامتحاني وزيادة قدرتهم على مواجهة ضغوط الامتحانات من خلال توجيه الطلبة وحثهم على القراءة وعدم الخوف من الرسوب

المصادر

- ١- احمد عزت راجح، أصول علم النفس، ط٨ ، الإسكندرية ، المكتب المصري الحديث للطباعة والنشر، ١٩٧٠
- ٢- ماهر محمد الهواري ومحمد الشناوي ، مقياس الاتجاهات والاختبارات ، مكتب التربية العربي لدول الخليج ، العدد ٢٢، 1987
- ٣- كامل عبد الحميد وروضة محي الدين ، بناء مقياس قلق الامتحان لدى طلبة المرحلة الإعدادية ، جامعة الموصل ، مجلة التربية والعلم ، العدد ٢٢ ، ١٩٩٩
- ٤- معين عبد باقر آل يحيى ، قياس قلق الامتحانات لدى طلبة المرحلة الإعدادية (رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية الآداب ، ١٩٨٩)
- ٥- علي محمود شعيب ، قائمة قلق الاختبار لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بالسعودية، (رسالة الخليج العربي لسنة ٨، العدد ٢٥، ١٩٨٨)
- ٦- مصطفى احمد تركي ، قلق الامتحان بين القلق كسمة والقلق كحالة ، جامعة الكويت ، مجلة كلية العلوم الاجتماعية، العدد ٣، سنة ٩، ١٩٨١
- ٧- عبد المطلب أمين القريطي ، في الصحة النفسية ، ط١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٨
- ٨- الأزرق بن علو ، كيف تتغلب على القلق وتنعم بالحياة ، القاهرة، دار قباء للنشر ، ٢٠٠٢
- ٩- كمال إبراهيم موسى ، علاقة القلق بالتحصيل الدراسي عند طلاب المدارس الثانوية بالكويت ، جامعة الكويت ، كلية الآداب ، ١٩٧٩

١٠- عبد المنعم الحنفي ، موسوعة علم النفس ونعم الحياة ، القاهرة ، دار قباء للنشر ، ٢٠٠٢

١١- بشرى احمد العكايشي ، قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة (رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية ٢٠٠٠

١٢- محمد محروس الشناوي ، نظريات الإرشاد والعلاج النفسي ، السعودية ١٩٩٤

١٣- جاسم محمد جاسم، علاقة القلق ببعض التغيرات المدرسية رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة بغداد ١٩٨٦

١٤- فيركسون ، جورج أي ، التحليل الإحصائي في التربية وعلم النفس، ترجمة هناء العكيلي ، دار الحكمة ، بغداد ، ١٩٩٩

١٥- سلامة ، عبد الحفظ محمد ، تصميم التدريس ، ط١ ، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن، ٢٠٠١

١٦- جابر ، عبد المنعم ، التقويم التربوي والقياس النفسي، ط١ ، دار النهضة العربية ، القاهرة، ١٩٨٣

- May Rolla The meaning of anxiety (the Ronal press ei new York 1950)

-Sgaffer j.B.p. Humanistic psychology prentice- H all inc (new jerseg 1978)

- Spielbergger cg .d. anxiety and be h avior Academi press (new York 1966)

ملحق رقم (١)

قائمة بأسماء الخبراء والمحكمين في التربية وعلم النفس

ت	اللقب العلمي	الاسم	الكلية/ الجامعة
١-	ا.د	شاكر حيدر جاسم	كلية التربية بنات / جامعة بغداد
٢-	ا.م.د	صالح مهدي صالح	كلية التربية / الجامعة المستنصرية
٣-	ا.م.د	سوسن شاكر الجلبي	كلية التربية (ابن الهيثم) / جامعة بغداد
٤-	م.د	منى خليفة عجل	جامعة ديالى/ كلية التربية / الأصمعي
٥-	م.د	سلمى مجيد حميد	جامعة ديالى/ كلية التربية / الأصمعي

ملحق (٢)

فقرات مقياس القلق الامتحاني

ت	الفقرات	أبدا تقريبا	أحيانا	غالبا	دائما تقريبا
١	اشعر بالثقة إثناء أدائي الامتحان				
٢	إثناء أدائي للامتحان اشعر بالارتباك				
٣	تفكيري في الدرجة التي سوف احصل عليها في مادة معينة يعوق أدائي في الامتحان				
٤	اشعر بأنني أكاد أتجمد عند أدائي امتحانات هامة				
٥	إثناء الامتحانات أجد نفسي أفكر في عدم قدرتي على استكمال دراستي				
٦	كلما بذلت أقصى جهدي في الامتحان كلما زاد ارتبائي				

٧	تفكيرى فى الأءاء السىئ فى الامءءان يؤءر على ءركىزى بصورة سلبىة
٨	اشعر بشءة النرفزة عءء أءائى لامءءان هام
٩	ءءى لو كءء مسءءءا لأءاء امءءان ما فأءئى اشعر بالعصبىة الشءىءة ءوء هذا الامءءان
١٠	ىءئابئى الشءور بشءة الاضطراب مباءرة قبل ءسلىم ورقة الإءابة على الامءءان
١١	إءءاء الامءءان اشعر بءوءر شءىء
١٢	أءمئى إن إلا ءضائقى الامءءانات بءرءة كبرىة
١٣	إءءاء الامءءانات الهامة أكون مءوءرا لءرءة إنئى اشعر بالاضطراب فى مءءئى
١٤	أءوء كائئى اهزم نفسى إءءاء أءائى لا امءءانات هامة
١٥	اشعر بشءة الانزعاء إءءاء أءائى امءءان هام
١٦	أءضائى بشءة قبل أءاء امءءان هام
١٧	إءءاء الامءءان أءء نفسى أفكر فى نءاءء رسوبى
١٨	اشعر بان ءقات قلبى سربعة ءءا إءءاء أءائى لامءءانات هامة
١٩	نع انزعاءى بالنسبة لهذا الامءءان ولكنئى لا أستطىع ءءا
٢٠	إءءاء أءائى للامءءانات أكون عصبىا لءرءة أنسى المءلومات ءئى اعرفها ءىءا

استخدام بعض التمرينات الخاصة لتطوير سرعة الاستجابات الحركية الانتقالية وتأثيرها في الاداء المهاري لدى لاعبي الشباب بالأسكواش

استاذ مساعد
د. عامر فاخر شغاتي

المدرس
د. فخري الدين قاسم صالح

ملخص البحث

- الباب الاول المقدمة وأهمية البحث حيث تكمن أهمية البحث على وضع منهج تدريبي خاص لتطوير سرعة الاستجابات الحركية الانتقالية للضربتين الأمامية والخلفية بلعبة الاسكواش أما مشكلة قلة العمل بأستخدام القدرة على الاستجابة والتحرك بسرعة وبدقة . وقد احتوى هذا الباب على فروض البحث وأهدافه فضلا عن مجالات البحث .
- اما الباب الثاني فقد احتوى على الدراسات النظرية الخاصة بهذا البحث حيث شملت المهارات الأساسية في رياضة الاسكواش .
- اما الباب الثالث فقد احتوى على منهج البحث وعينة البحث التي بلغت (١٦) لاعبا وقد قسموا الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وبواقع (٨) لاعبين لكل مجموعة . كما احتوى هذا الباب على ادوات البحث واجهزته وخطوات اجراء البحث فضلا عن الوسائل الاحصائية المستعملة في البحث .
- اما الباب الرابع احتوى على عرض ومناقشة نتائج كل من اختبار قياس سرعة الأداء للضربة الأمامية والخلفية واختبار قياس القدرة على الاستجابة الحركية الانتقالية .
- اما الباب الخامس فقد توصل الباحثان الى الاستنتاجات التالية :
 ١. ظهرت فروق معنوية في قياس سرعة الاداء للضربة الامامية والخلفية والقدرة على الاستجابة الحركية الانتقالية للمجموعتين (التجريبية

والضابطة) في الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي
للمجموعة التجريبية .

• وقد اوصى الباحثان بما يلي :

١. تعميم البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحثان والتأكيد على استخدام
التمرينات الخاصة وان تكون قريبة للأداء المهاري من حيث سرعتها
ومسارها الحركي للعضلات العاملة عند رياضي الاسكواش فضلا عن
ذلك اجراء اختبارات مستمرة ولمدة منتظمة للاختبارات الخاصة بالبحث
واجراء دراسات مشابهة وظيفية وبدنية ولكلا الجنسين .

Abstract

Use some special exercises to develop the speed of motor responses in transition and their impact on the performance skills of young squash players.

- Chapter I, the Introduction and the importance of search terms is the importance of research to develop a training curriculum for the development of motor speed responses of the transitional two-stroke front and rear game of squash the problem of lack of work with the ability to respond and move quickly and accurately. It contains this section on the research hypothesis and objectives as well as areas of research.
- The second section it included theoretical studies for this research were included in the basic skills in the sport of squash.

- The third chapter contains the research methodology and the research sample, which amounted to (16) players were divided into two groups (experimental and control) and by (8) players per group. It also contains a section on search tools and its institutions and steps to carry out the research as well as the statistical methods used in the search.
- Part IV contains a presentation and discussion of the results of each test to measure the speed performance of the strike the front and rear and test to measure the capacity to respond to kinetic transition.
- The Title V researchers have reached the following conclusions:
 1. Showed significant differences in the measurement of the speed performance of the strike the front and rear and the ability to respond to the transitional dynamics of the two groups (experimental and control group) in the pre and post test and for the post test of the experimental group.
- The researchers recommend the following:
 1. Dissemination of the training program prepared by the researchers and the emphasis on the use of workouts and be close to the performance of the skill in terms of speed and track motor muscles working at the athletes in squash, as well as the tests continued for a period of regular testing for research and studies of similar functional, physical, and both sexes.

الباب الاول

١ - التعريف بالبحث :

١-١ المقدمة وأهمية البحث :

شهد ميدان التربية الرياضية وعلى جميع مستوياته تقدما واسعا جدا بسبب المنهج العلمي الذي استخدمه الباحثون في معالجة المشكلات التي تظهر خلال العمل الرياضي على مستوى التدريب او التنافس ، فخلال المراحل السابقة كانت الملاحظة الشخصية للمدرب هي الأساس في اكتشاف مواقع الضعف أو القوة لدى الرياضي ، وبعدها يتم معالجة المشكلة اعتمادا على الخبرة والتجريب التي يمتلكها ذلك المدرب ، أما الان فتحديد المشكلات والمعوقات ومعالجتها أصبح من مسؤوليات الباحثين في شتى أنواع العالم المرتبطة بالنشاط الرياضي . وغيرها من العلوم الاخرى ، لذلك شهد الأنجاز الرياضي قفزات كبيرة في تطوير الأداء .

وايضا ظهر الكثير مما يعالج المشكلات الكثيرة في الاداء (المهاري والبدني) ومنها تطوير سرعة الاستجابات الحركية الذي عالج المشكلات الهامة المرتبطة بالأداء الحركي مما يؤثر سلبا على المسار الحركي ومتطلبات التكنيك في المهارة. وكون لعبة الاسكواش من الالعاب الفردية التي تمتاز بالدقة والقوة والسرعة التي يحتاجها اللاعب خلال المنافسة ، وبهذا فأنها تمتاز بالمتطلبات الجسمية والحركية والعضلية بشكل أساسي والتي بتوفرها يكون اللاعب ذو مستوى فني قادر على المنافسة واطهار انجاز على التكنيك والتكتيك ، وبما ان اللاعب يتعامل خلال اللعب مع المضرب والكرة ، وارتدادات الكرة من جدران الملعب الخاص بالاسكواش ، والتي تكون في أغلب الاحيان العامل الحاسم في احراز النقاط .

لذا يجب على اللاعب التعامل الذكي عند أداء ضرب الكرة ، وتوجيهها للمكان المطلوب وحركة اللاعب السريعة في الملعب وخاصة سرعة الاستجابات الحركية والانتقالية داخل الملعب باعتبارها أحد الجوانب المهمة في رفع كفاءة مستوى الأداء المهاري والبدني فهي الأساس عند أداء الضربات الأمامية والخلفية والحركة السريعة بالملعب وهي الأمور الهامة التي يتميز بها لاعبي الاسكواش .

وهنا جاءت أهمية البحث في العمل على وضع التمرينات خاصة مبنية على أسس علمية مدروسة لتطوير سرعة الاستجابات الحركية الانتقالية للضربتين الامامية والخلفية للعبة الاسكواش .

٢ ١ مشكلة البحث :-

تعد التمرينات الخاصة لتطوير سرعة الاستجابات الحركية والانتقالية ذو أهمية للقدرات البدنية الحركية لجسم الرياضي ، فالتدريب العلمي الهادف والمبرمج للوصول الى أهداف محددة يكسب الجسم تطورا كبيرا في جميع قدراته بشكل نسبي .

ومن خلال خبرة الباحثان في مجال التدريب الرياضي ومدربين من قبل اتحاداتهم لوحظ عدم الاهتمام بالتمرينات الخاصة التي تساعد على تطوير سرعة الاستجابات الحركية الانتقالية مما يؤدي الى ضعف قابلية سرعة الاستجابة الحركية لدى اللاعبين وبالتالي يؤدي الى ضعف الاداء المهاري .

لذا ألخص الباحثان مشكلة الدراسة في قياس القدرة على الاستجابة والتحرك بسرعة وبدقة وفقا لأختبار المثير ووضع الحلول المناسبة للارتقاء بمستوى هذه اللعبة للوصول الى أفضل المستويات .

٣ ١ فروض البحث :

١ - اعداد تمرينات خاصة لتطوير سرعة الاستجابات الحركية الانتقالية لدى لاعبي الاسكواش .

٢ - معرفة تأثير هذه التمرينات في الأداء المهاري لدى لاعبي الاسكواش .

٤ ١ هدف البحث :

هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات الدراسة لدى أفراد عينة البحث .

٥ ١ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال المكاني :- ملاعب الاسكواش في كلية التربية الرياضية /

جامعة بغداد .

- ٢-٥-١ المجال الزمني :- (من ٢٠٠٩/١٠/١٠ ولغاية ٢٠٠٩/١٢/١٩)
- ٣-٥-١ المجال البشري :- لاعبي الاسكواش لفئة الشباب (١٧-١٩ سنة)

الباب الثاني

٢ - الدراسات النظرية :-

١-٢ المهارات الاساسية في لعبة الاسكواش :-

ان المهارة لها أهمية كبيرة في مختلف أنواع الرياضات حيث تختلف نسبة الأهمية من لعبة الى اخرى . ففي الألعاب التي تعتمد على المهارة بدرجة كبيرة يكون بناء المهارة فيها يستغرق زمنا أكبر من مجموعة الوحدة التدريبية والقاعدة الأساسية لبناء الأداء المهاري هو التكنيك (فالتكنيك يعتبر أكثر الطرق في حل الأعمال البدنية المطلوبة أو المشكلات في اطار قوانين الرياضة)⁽¹⁾

ولعبة الاسكواش من أكثر الألعاب الرياضية شدة حيث (المطاولة المطلوبة هي مطاولة اوكسجينية ولا اوكسجينية والسرعة المطلوبة هي مماثلة لسرعة عداء المسافات القصيرة بالإضافة الى ان لاعب الاسكواش يحتاج الى القوة والرشاقة والمرونة)⁽²⁾

(ويتم اللعب الفردي في الاسكواش بواسطة لاعبين يتبادلان ضرب الكرة باتجاه الحائط الامامي بشرط أن تكون ضمن حدود الملعب ويحق للاعبين ضرب الكرة بالحائط الجانبي أو الخلفي لغرض وصولها الى الحائط الامامي ، ويحرز اللاعب نقطة في حالة عدم تمكن اللاعب من ردها بعد الارتطام بالأرض مرتين أو لعبها خارج حدود الملعب)⁽³⁾

وتنتهي المباراة بثلاث أشواط من مجموع خمس أشواط على أن ينتهي كل شوط باحدى عشر نقطة وبفارق نقطتين عن الخصم .

⁽¹⁾ يوسف الشيخ :التعلم الحركي : الاسكندرية القمة للطبع والنشر ١٩٨٤ . ص ٢٦٥

⁽²⁾ I an mckenzie, beyond the basics excelling at squash , London , hodder , and Stoughton , 1994 ,

p 78

⁽³⁾سمير عطا الله . موسوعة الرياضة . ط ١ ، بيروت : شركة الطبع والنشر اللبنانية ١٩٩٢ ص ١٣٣

ولهذا فإن المهارة في لعبة الاسكواش تكمن في جانبين الجانب الأول هو الوصول لأي كرة في الملعب والجانب الثاني هو ضرب الكرة بشكل صحيح ، والتحرك السريع السلس لأستثمار كل الفرص للعب الكرة دون احداث عرقلة للمنافس .

١. ١. ٢ الضربة الارضية الامامية :

(هي من أكثر المهارات الأساسية استخداما في الملعب ، حيث تشكل الجزء الأساسي من لعبة الاسكواش ، وغالبا ما يتم التدريب عليها في البداية وذلك لسهولتها نسبة الى المهارات الأساسية الاخرى)⁽¹⁾

وان اتقان هذه الضربة في الملعب سوف تساعد اللاعب على تبادل الضربات واستمرار اللعب ، ولشرح هذه الضربة يتم أداء النقاط الآتية بعد تطبيق اللاعب للمبادئ الأساسية للمسكة الصحيحة والوقفة المناسبة .

• خطوات اداء مهارة الضربة الارضية الامامية :-⁽²⁾

١ -رفع المضرب فوق الرأس وللخلف مع ثني الذراع من المرفق بحيث يتكون الشكل - v - مع نقل وزن الجسم باتجاه الأمام عندما تكون على وشك المرجحة شكل (١-١) .

٢ -يكون مسار المضرب للخلف باتجاه الأسفل ، مع ميل المرفق ونهاية قبضة المضرب باتجاه الأسفل تقريبا . شكل (٢-١)

٣ -في الجزء الأفقي من الحركة يتم تحريك الساعد باتجاه نقطة اتصال المضرب بالكرة وهذه الحركة تسمى حركة الكب . شكل (٣-١)

٤ -عند اتصال المضرب بالكرة يكون الرسغ للأعلى للحصول على سيطرة جيدة على رأس المضرب ، والمرجحة يجب أن تكون موازية للأرض من دون خفض رأس المضرب باتجاه نقطة اتصاله بالكرة. شكل (٤-١)

⁽¹⁾ Alan colburn ;squash the Ambition Players Guide . London . Faber paper back , 1981 p.p 15-45 .

⁽²⁾ Lan mekenzie . (1994) , op . cit . p.p 62-63

٥ -تكون المرجحة بحركة قطرية وانسيابية مع الجسم مع المحافظة على توازن الجسم ، حيث تتوقف المرجحة على حركة المرفق مع المحافظة على أن يكون الرسغ للأعلى للسيطرة على رأس المضرب.شكل (٥-١)

٦ -اكمال مسار المرجحة للمضرب حيث يكون ثني الذراع على شكل -٧- أمام الجسم وهو الجزء النهائي من الحركة . شكل (٦-١)

٢ ١ ٢ الضربة الارضية الخلفية :

إن الضربة الأرضية الخلفية لا تقل أهمية عن الضربة الأرضية الأمامية إذ تعد من أهم المهارات الأساسية ، ولعبة الاسكواش بشكل عام هي عبارة عن تناوب الضربات بين ضربات أمامية متنوعة وضربات خلفية وذلك لأستمرارية اللعب ولكن يكون الاختلاف فقط في موقع اللاعب في الملعب⁽¹⁾ وينصح المدربون بتدريب الطريقتين الأمامية والخلفية قبل التدريب للمهارات الأخرى وذلك بعدما الأساس الذي تعتمد عليه المهارات⁽²⁾

• خطوات اداء مهارة الضربة الارضية الخلفية :-⁽³⁾

- ١ - عند المرجحة الخلفية يتم تدوير الكفين وجعل حافة المضرب خلف الرأس مع ثني الذراع ليكون الشكل -٧- أمام الجسم مع المحافظة على أن يكون الرسغ للأعلى . شكل (١-٢)
- ٢ -نقل وزن الجسم للأمام عند تحريك المضرب للأسفل حول الجسم بمسار يكون الجزء الأفقي للمرجحة . شكل (٢-٢)
- ٣ -جعل مرفق ونهاية القبضة للخارج مع تدوير الساعد ورأس المضرب باتجاه نقط اتصال المضرب بالكرة . شكل (٣-٢)

⁽¹⁾ Cecil J-zuber:squash Roketes For Coaches and Players . Hong DAL Nippon printing CO (HK) Lta 1977 p.p 20-54 .

⁽²⁾ Ian mekenzie . (1993) , op . cit . p 30 .

⁽³⁾ Ian mekenzie . (1994) , op . cit . p 62-63 .

- ٤ - نقطة اتصال الكرة بالمضرب في هذه المهارة يجب أن تكون أمام القدم الأمامية كما أن الكتف في هذه الضربة يكون أمام الجسم عند حركة المضرب باتجاه نقطة اتصاله بالكرة . شكل (٤-٢)
- ٥ - استمرار المرجحة باتجاه قطري مع الجسم مع تدوير الذراع عند المرفق والكتف والمحافظة على أن يكون الرسغ للأعلى لأجل السيطرة على رأس المضرب والحصول على المرجحة الجيدة شكل (٥-٢)
- ٦ - اكمال مرجحة المضرب بمسار نحو الأعلى مع المحافظة على توازن الجسم واحكام السيطرة على رأس المضرب مع محاولة أن تكون المرجحة بمسار وحركة دقيقة . شكل (٦-٢)

٣ ١ ٢ سرعة الاستجابة الانتقالية :

تعد هذه الصفة واحدة من الصفات الأساسية لتحقيق الفعل الحركي المطلوب في لعبة الاسكواش تحت معطيات عديدة منها والهدف من الواجب الحركي المطلوب تحقيقه على وفق ظرف اللعبة والمؤهلات الفردية وهذا يعني أن يمتاز اللاعب بسرعة عالية في تبادل الاستجابة العضلية ما بين الانقباض والانبساط وعلى هذا الأساس فإن سرعة الاستجابة الحركية الانتقالية عنصر أساس ومهم لتطوير مستوى أداء لاعب الاسكواش .

فقد عرفها (عادل عبد البصير)⁽¹⁾ (هي القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن) .
وكذلك عرفها كل من (محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان)⁽²⁾ (هي القدرة على الاستجابة والتحرك بسرعة وبدقة وفقاً لأختبار المثير) .

(1) عادل عبد البصير : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ط ١ (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر) لسنة ١٩٩٩ . ص ١٠٥

(2) محمد حسن علاوي و نصر الدين رضوان : اختبارات الاداء الحركي (دار الفكر العربي للنشر) لسنة ٢٠٠١ . ص ٢١٦ .

ومن هذا الاساس فأن لعبة الاسكواش تعد من الألعاب السريعة ، لذلك فأنها تحتاج الى تطوير القدرة على السرعة والتركيز عند التدريب عليها من خلال التحرك أثناء التدريب أماما وجانبا والى الخلف ، ونتيجة لما يقوم به اللاعب من خطط هجومية متعددة ودفاعية لذا ترتب عليه التحلي بهذه الصفة لأنها أساس التقدم في جميع المباريات .

الباب الثالث

٣- منهج البحث واجراءاته الميدانية:-

١ ٣ منهج البحث :-

المنهج المستخدم تحدده طبيعة المشكلة المراد معالجتها بغية الوصول الى تحقيق أهداف البحث ، لذلك يعتبر اختيار المنهج الملائم لحل المشكلة من الخطوات المهمة التي يتوقف عليها نجاح البحث .

وعليه فأن مشكلة البحث فرضت استخدام المنهج التجريبي الذي هو (تغير متعدد ومضبوط للشروط المحددة لحادث ما وملاحظة التغيرات الناتجة في الحادثة نفسها وتفسيرها) (1)

٢ ٣ عينة البحث :-

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من اللاعبين الشباب لرياضة الاسكواش والبالغ عددهم (١٦) لاعب والجدول (١) يوضح تجانس العينة في متغيرات العمر والطول والوزن .

(1) وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه . بغداد دار الحكمة للطباعة والنشر لسنة ١٩٩٣ . ص ٣٢٧

جدول (١)

يوضح تجانس العينة في متغيرات العمر والطول والوزن

المتغير	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المعالم الإحصائية لمتغيرات البحث
العمر	١٧,٠٠	٠,٥٤	١٧,٦٢٥	سنة	
الطول	١,٧٢٥	٤,١٨	١,٧٢	سم	
الوزن	٦٥,٥٠٠	٣,١٨	٦٦,٣٧	كغم	

ويلاحظ من الجدول أعلاه ان جميع قيم معامل الالتواء انحصرت بين

(± 3) وهذا يدل على تجانس وحسن توزيع العينة توزيعا طبيعيا .

٣-٣ أدوات البحث وأجهزته :

وهي الوسائل التي يستطيع الباحثان من خلال جمع البيانات وحل (المشكلة

لتحقيق أهداف البحث مهما كانت الاهداف من بيانات وعينات وأجهزة)⁽¹⁾ وهي :

١ -المراجع والبحوث العربية والاجنبية المترجمة .

٢ -المقابلات الشخصية للخبراء .*

٣ -استمارة تسجيل البيانات .

٤ -ملاعب اسكواش عدد ٤ .

٥ -مضارب اسكواش عدد ١٦ .

٦ -كرات اسكواش عدد ٢٤ .

٧ -ساعة توقيت عدد ٢ .

(1) محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج ١ ، ط٣ القاهرة : دار الفكر العربي لسنة ١٩٩٥ . ص

١٠٥

* الخبراء ١- أ. د حامد صالح (علم التدريب) ٢- م . د عباس فاضل (علم التدريب) ٣- م . د علي جهاد (علم التدريب)

- ٨ - شريط قياس متري معدني .
- ٩ - حاسبة يدوية (kenko) .
- ١٠ - جهاز حاسوب (DELL) .
- ٣ ٤ - خطوات اجراء البحث:-
- ٣ ٤ ١ - التجربة الاستطلاعية :-

اجريت التجربة الاستطلاعية في يوم السبت بتاريخ (٢٠٠٩/١٠/٢) بمساعدة فريق العمل المساعد* على عينة من أربعة (٤) لاعبين اختيروا بالطريقة العشوائية من مجتمع الاصل للتعرف على الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحث أثناء تنفيذ التجربة الرئيسية والتي تؤثر بشكل مباشر في نتائج الاختبارات

٣-٤-٢ الاختبارات القبليّة :

تم اجراء الاختبارات القبليّة مع فريق العمل المساعد ولكلتا المجموعتين في يوم الاثنين والاربعاء المصادف (٥-٧/١٠/٢٠٠٩) وفي تمام الساعة (الرابعة عصرا) وبإشراف مباشر من قبل الباحثان ، وكما موضح في جدول (٢) حيث يبين تكافؤ عينة البحث في الاختبار القبلي وذلك عن استخدام قانون (T) للفروق بين الاوساط الحسابية بين المجموعتين .

٢- عماد احمد (مدرّب اسكواش) ٣- معين حمزة (مدرّب اسكواش)

*فريق العمل المساعد ١- علي حسن (مدرّب اسكواش)

جدول (٢)

يبين تكافؤ العينة الضابطة التجريبية في متغيرات الدراسة .

مستوى الدلالة *	قيمة T الجدولية	قيمة T المحسوبة	الضابطة		التجريبية		المجموعات	
			ع	س	ع	س	المتغيرات	
غير معنوي	٢,١٤	١,٨	٢,٣٣	٣٢,٨٦	٢,٧٤	٣١,٨٨	١	اختبار الضربة الامامية خلال ٣٠ ثا
		٠,٧٥	٣,٤٤	٣١,٨٧	٤,٤٧	٣٠,٣٧	٢	اختبار الضربة الخلفية خلال ٣٠ ثا
		٠,٥٧٣	٠,٧٢٥	١٧,٩٢ ٣	١,٠٦٥	١٧,٦٦	٣	الاختبار البدني

* مستوى الدلالة تحت درجة حرية $\chi^2 + \chi^2 - \chi^2 = 2 - 16 = 2 = 14$ وبأحتمال

الخطأ

. (٠,٠٥)

٣ ٤ ٣ مواصفات الاختبار المهاري :-

الاختبار الاول : الضربة الامامية نحو الحائط الامامي خلال (٣٠ ثا)

- الغرض من الاختبار : قياس سرعة الضربة الامامية .
- اجراء الاختبار : يجرى الاختبار في ملعب نظامي للاسكواش بأستخدام مضارب اسكواش وكرات وساعة توقيت واستمارة تسجيل ، ويكون الهدف هو الحائط الامامي داخل حدوده ويقف اللاعب على بعد مسافة (٣ م) عن الحائط الامامي .

- مواصفات الاداء : وقوف اللاعب على بعد (٣ م) عن الحائط الامامي من الجهة اليمنى من الملعب حيث الاستعداد لضرب الكرة ويعطى لكل لاعب محاولة تجريبية بعد الاحماء لمعرفة كيفية أداء الاختبار ، وعند اعطاء الاشارة يضرب اللاعب أول كرة يقوم الميقاتي بتشغيل الساعة وحساب الوقت ، بحيث يقوم اللاعب بضرب الكرة ضربات أمامية نحو الحائط الامامي بأسرع ما يمكن .
- تسجيل النقاط : تحتسب درجات اللاعب بمجموع المحاولات التي يحصل عليها من أكبر عدد من الضربات الصحيحة خلال (٣٠ ثا) (1)

الاختبار الثاني : الضربة الخلفية نحو الحائط الامامي خلال (٣٠ ثا)

- الغرض من الاختبار : قياس سرعة الضربة الخلفية .
- اجراء الاختبار : يجرى الاختبار في ملعب نظامي للاسكواش بأستخدام مضارب اسكواش وكرات وساعة توقيت واستمارة تسجيل ، ويكون الهدف هو الحائط الامامي داخل حدوده ويقف اللاعب على بعد مسافة (٣ م) عن الحائط الامامي .
- مواصفات الاداء : نفس مواصفات الاختبار السابق ولكن من الجهة المعاكسة (أي من الجهة اليسرى) من الملعب .
- تسجيل النقاط : تحتسب الدرجات نفس الاختبار السابق . (2)

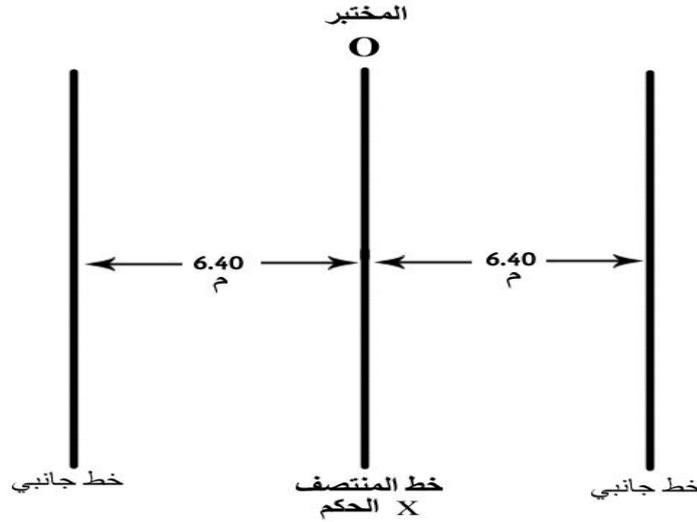
(1) علي جهاد رمضان : أثر منهج تدريبي في تطوير بعض المهارات الاساسية بلعبة الاسكواش (رسالة ماجستير غير منشورة)

لسنة ٢٠٠٠ ص ٥٧ .

(2) علي جهاد رمضان : نفس المصدر السابق ص ٦١ .

الاختبار الثالث : الاختبار البدني

- الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الاستجابة الحركية الانتقالية . (1)
- اجراء الاختبار : تخطط منطقة الاختبار بثلاثة خطوط المسافة بين كل خط والاخر مسافة (٦,٤٠ م) وطول الخط (١ م) كما موضح بالرسم



• مواصفات الاداء :

- (١) يقف المختبر عند احدى نهايتي خط المنتصف لمواجهة الحكم .
- (٢) يتخذ المختبر وضع الاستعداد .
- (٣) يمسك الحكم ساعة الايقاف ويرفعها الى الاعلى، ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه اما ناحية اليسار أو اليمين وبنفس الوقت وتشغيل الساعة .
- (٤) يجري المختبر بأقصى سرعة في الاتجاه المحدد للوصول الى خط الجانب بعد ان يجتاز خط الجانب الصحيح حيث يقوم الحكم بأيقاف الساعة .
- (٥) واذا جرى اللاعب في الاتجاه الخاطئ يستمر الحكم في تشغيل الساعة حتى يغير المختبر اتجاهه ويصل الى الخط الجانب الصحيح .
- (٦) لكل مختبر عشرة محاولات متتالية بين كل محاولة واخرى (٢٠ ثا) .

(1) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: اختبارات الاداء الحركي (دار الفكر العربي) لسنة ٢٠٠١، ص ٢١٦ .

٥٣ المنهج التدريبي :-

خضعت المجموعة التجريبية الى مفردات المنهج التجريبي الذي تم اعداده من قبل الباحثان بعد أن تم عرضه على الخبراء الذي يهدف الى تطوير سرعة الاستجابات الحركية الانتقالية لدى لاعبي الاسكواش والذي تم تنفيذه من قبل فريق العمل المساعد وقد حددت مدة (٣٠ وحدة تدريبية) وكان البدء فيه يوم السبت الموافق (٢٠٠٩/١٠/١٠) واستمر لغاية يوم السبت الموافق (٢٠٠٩/١٢/١٩) وكان معدل التدريب في الاسبوع الواحد ثلاث وحدات تدريبية وهي (السبت ، الاثنين ، الاربعاء) وقد بدأ التدريب في الساعة (الرابعة عصرا) .

وقد استعمل الباحثان الطريقة التكرارية (٩٠% - ١٠٠%) شدته ، وقد احتوى المنهج على (٣٠) وحدة تدريبية تم تنفيذها على المجموعة التجريبية ، وتضمن هذا المنهج على مفردات خاصة بتطوير التمرينات البدنية الخاصة والمهارية الحركية الاساسية بلعبة الاسكواش كما موضح في الملحق رقم (١) .

وقد حرص الباحثان التنويع والتركيز في محتوى المنهج الذي يتماشى مع خصائص اللعبة (البدنية والمهارية) لان لعبة الاسكواش تعتمد على النظام الفوسفاجيني وقد نفذ ذلك من خلال التدريبات مثل (الوقوف في منتصف الملعب والركض الى الزوايا الامامية مرة والخلفية مرة اخرى يمينا ويسارا والرجوع الى المنتصف) ويؤدي التمرين بسرعة عالية والتي لها تأثير ايجابي في أداء كل الحركات المتميزة بأداء سريع الى جانب المهارة الحركية والتوقيت المناسب لأداء كل الحركات لتحقيق الهدف من أدائها لهذا فقد ركز المنهج على سرعة الاستجابة الحركية في جميع التمرينات وكذلك السرعة الانتقالية لأنها ضرورية في التقدم والتراجع لأنها الأساس في جميع المباريات للوصول الى مستوى الأداء العالي .

كما احتوى المنهج التدريبي على بعض التمرينات الخاصة بالاسكواش وكان العمل بهذه التمرينات هو التحرك بالاتجاهات المختلفة ولمسافات معينة واختلفت هذه المسافات طيلة مدة تنفيذ المنهج وبحسب صعوبة الأداء وزمن أداء التمرين.

واحتوى زمن أداء التمرينات على عدد من التكرارات (عدد مرات) وقد قسمه الى عدد المجاميع التدريبية ، اما الراحة فقد كانت بين التكرارات (١٢٠ ثا) وتدرجه بحسب صعوبة ومسافة وزمن التمرينات فضلا عن الراحة بين المجاميع والراحة بين التحرك (اتجاه واخر) والهدف من ذلك التكيف على أداء العمل الخارجي لرياضة الاسكواش .

٦٣ الاختبارات البعدية لعينة البحث:-

لقد جرت الاختبارات البعدية بشكل مشابه كما جرت عليه الاختبارات القبلية من حيث ظروف واجراء الاختبارات من الناحية (المكانية والزمانية) لتلافي متغيرات الظروف على الاختبارات البعدية لعينة البحث خلال يومين (الاثنين،الاربعاء) الموافق (٢٠٠٩/١٢/٢٣-٢١) في تمام الساعة الرابعة عصرا .

٧٣ الوسائل الاحصائية المستعملة في البحث:-

استخدم الباحثان الوسائل الاحصائية لمعالجة الدرجات الخام التي حصل عليها من التجربة وقد استخدم الباحثان البرنامج الاحصائي (SPSS) في أداء ذلك (1) .

١ -الوسط الحسابي .

٢ -الانحراف المعياري .

٣ -قانون الالتواء .

٤ -معامل الارتباط (بيرسون) .

٥ -قانون (T) للعينات المتناظرة وغير المتناظرة .

(1) خالد العاقري (ترجمة) : التحليل الاحصائي باستخدام برنامج spss ، القاهرة ، دار الفاروق ، لسنة ٢٠٠٦ ص ٥٦ .

الباب الرابع

٤ ١ عرض وتحليل نتائج اختبار قياس سرعة الاداء للضربة الامامية للاسكواش .

جدول (٢)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحتسبة وقيمة (T) الجدولية في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين (التجريبية والضابطة) لأختبار قياس سرعة الاداء للضربة الامامية للاسكواش .

* الدلالة	T الجدولية	T المحتسبة	البعدي		القبلي		الاختبار المجموعة
			ع	س	ع	س	
معنوي		٥,٢٠	١,٤٢	٣٧,٦٩	٢,٧٤	٣١,٨٨	التجريبية
غير معنوي	٢,٣٦	١,٨٩	٢,٢١	٣٣,٨٨	٢,٣٣	٣٢,٨٦	الضابطة

* مستوى الدلالة تحت درجة حرية ٨-١ = ٧ واحتمال الخطأ ٠,٠٥

يوضح الجدول (٢) نتائج اختبار قياس السرعة للضربة الامامية للاسكواش لعينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي ، فقد أظهرت النتائج وجود فرق معنوي لصالح المجموعة التجريبية وعند استخراج قيمة (T) المحتسبة البالغة (٥,٢٠) اتضح انها أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (٢,٣٦) وتحت درجة الحرية (٧) بأحتمال الخطأ (٠,٠٥) مما يدل على وجود فرق معنوي بدرجة جيدة بين الاختبارين .

أما بالنسبة للمجموعة الضابطة فقد بلغت قيمة (T) المحتسبة (١,٨٩) وقد اتضح انها أصغر من قيمة (T) الجدولية البالغة (٢,٣٦) وتحت درجة الحرية (٧) وبأحتمال الخطأ (٠,٠٥) ، هذا ما يؤكد عدم وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي لهذه المجموعة .

ولغرض معرفة معنوية الفروق للوسط الحسابي والانحراف المعياري بين المجموعتين التجريبية والضابطة للاختبار (البعدي بعدي) تم عرض النتائج كما مبين في الجدول (٣) .

جدول (٣)

يبين الاوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (T) المحتسبة وقيمة (T) الجدولية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار (البعدي بعدي) في اختبار قياس سرعة الاداء للضربة الامامية للاسكواش .

الدالة	T الجدولية	T المحتسبة	الضابطة		التجريبية	
			ع	س	ع	س
معنوي	٢,١٤	٤,١٤	٢,٢١	٣٣,٨٨	١,٤٢	٣٧,٦٩

* تحت درجة حرية ١٦-٢ = ١٤ وبأحتمال خطأ ٠,٠٥

لقد بلغت قيمة (T) المحتسبة للاختبار البعدي بعدي (٤,١٤) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (٢,١٤) وتحت درجة حرية (١٤) وبأحتمال خطأ ٠,٠٥ مما يدل بشكل واضح على وجود فرق معنوي عالي لصالح التجريبية في اختبار قياس سرعة الاداء للضربة الامامية خلال (٣٠ ثا) .

١ ١ ٤ مناقشة اختبار (سرعة أداء الضربة الامامية) نحو الحائط الامامي خلال (٣٠ ثا) .

يبين الجدول (٣) وجود فرق معنوي ذي دلالة احصائية بأحتمال الخطأ (٠,٠٥) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في نتائج مهارة سرعة أداء الضربة الامامية نحو الحائط الامامي في الاختبار (البعدي بعدي) ولصالح المجموعة التجريبية ، يعزي الباحثان هذا التأثير استخدام بعض التمرينات الخاصة في تطوير مهارة سرعة أداء الضربة الارضية الامامية كون المنهج اعتمد الاسلوب العلمي في التنظيم والاستمرار في التدريب والاداء الصحيح وتعويد اللاعبين على التصرف السريع المناسب في الوقت المناسب ، (حيث ان

السرعة في لعبة الاسكواش لا تتضمن الحركات السريعة للعضلات فقط فهي تتضمن سرعة جميع القدرات من كيفية قراءة اسلوب لعب الخصم والتوقع ورد الفعل (1) .

وكذلك يؤكد (قاسم حسن حسين) (يجب التركيز على تدريب التوافق والترابط الحركي ووضعه في برامج التدريب ، بأستخدام التوافق الحركي لفترة طويلة وبتكرار متواصل سيؤدي الى التعود على المسار الحركي والزمني المثالي). (2)

٢٤ عرض وتحليل نتيج اختبار قياس سرعة أداء الضربة الخلفية للاسكواش

جدول (٤)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحتسبة وقيمة (T) الجدولية في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين (التجريبية والضابطة) لأختبار قياس سرعة الاداء للضربة الخلفية للاسكواش .

الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		T	T	الدلالة *
	س	ع	س	ع			
التجريبية	٣٠,٣٧	٤,٤٧	٤١,١٢	٢,٢٦	٦,٩٨	معنوي	
الضابطة	٣١,٨٧	٣,٤٤	٣٣	٣,٠٤	١,٤٤	غير معنوي	٢,٣٦

* مستوى الدلالة تحت درجة حرية ٨-١ = ٧ واحتمال الخطأ ٠,٠٥

يوضح الجدول (٤) نتائج اختبار قياس السرعة للضربة الخلفية للاسكواش لعينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي ، فقد أظهرت النتائج وجود فرق معنوي لصالح المجموعة التجريبية وعند استخراج قيمة (T) المحتسبة البالغة

(1) Ian , Macknzi , (1994) , op , cit , p .81

(2) قاسم حسن حسين : فيسولوجيا ، مبادئها ، وتطبيقها في المجال الرياضي . الموصل : دار الخليفة للطباعة والنشر لسنة ١٩٩١ . ص ٩٧ .

(٦,٩٨) اتضح انها أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (٢,٣٦) وتحت درجة الحرية (٧) بأحتمال الخطأ (٠,٠٥) مما يدل على وجود فرق معنوي ذو دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي .

اما بالنسبة للمجموعة الضابطة فقد بلغت قيمة (T) المحسوبة (١,٤٤) وقد اتضح انها اصغر من قيمة (T) الجدولية البالغة (٢,٣٦) وتحت درجة الحرية (٧) وبأحتمال الخطأ (٠,٠٥) ، هذا ما يؤكد عدم وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولغرض معرفة معنوية الفروق للوسط الحسابي س يبين نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة تم عرض النتائج كما يلي جدول (٥)

جدول (٥)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة وقيمة (T) الجدولية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار (البعدي بعدي) في اختبار قياس سرعة الاداء للضربة الخلفية للاسكواش .

الدلالة *	T الجدولية	T المحسوبة	الضابطة		التجريبية	
			ع	س	ع	س
معنوي	٢,١٤	٦,١٠	٣,٠٤	٣٣	٢,٢٦	٤١,١٢

* الدلالة تحت درجة حرية ١٦-٢ = ١٤ وبأحتمال خطأ ٠,٠٥

يبين الجدول (٥) قيمة (T) المحسوبة للاختبار البعدي بعدي بين المجموعتين (٦,١٠) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (٢,١٤) وتحت درجة حرية (١٤) وبأحتمال خطأ ٠,٠٥ مما يدل بشكل واضح على وجود فرق معنوي ذو دلالة احصائية بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية .

١ ٢ ٤ مناقشة اختبار قياس سرعة الضربة الارضية الخلفية خلال (٣٠ ثا)

في ضوء النتائج الاحصائية التي توصل اليها الباحثان تحت مناقشة النتائج كما في جدول (٥) يبين وجود فرق معنوي ذي دلالة احصائية بأحتمال الخطأ

(٠,٠٥) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في نتائج قوة الضربة الخلفية في الاختبار (البعدي بعدي) لصالح المجموعة التجريبية ، ويعزي الباحثان هذا الى تأثير التمرينات الخاصة في تطوير مهارة السرعة عند أداء الضربة الخلفية كون أن التمرينات اعتمدت الاسلوب العلمي في تنظيم الاستمرارية في التدريب من خلال مبدأ التدرج في صعوبة التمارين وربطها بمهارة الضربة الامامية فضلا عن مدة الراحة والتكرارات عند أداء التمرينات الحركية السريعة الخاصة بالأسكواش (حيث ان السرعة تعد أحد العوامل المهمة لأداء الناتج في كثير من الأنشطة الحركية) (1)

ان لاعب الاسكواش يجب أن يمتلك سرعة عالية في ضربه للكرة ، وكذلك على اللاعب الانسحاب الى منتصف الملعب بعد أدائه الضربة مباشرة لفسح المجال أمام الخصم للعب الكرة التالية ، أما اذا لم يستطع الانسحاب من مجال الخصم فسيترب عليه خسارة نقطة (2) وهذا يتم من خلال ربط تمارين الحركة السريعة بتمارين المهارة .

٣ ٤ عرض وتحليل نتائج اختبار قياس القدرة على الاستجابة الحركية الانتقالية

جدول (٦)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة وقيمة (T) الجدولية في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين (التجريبية والضابطة) لأختبار قياس القدرة على الاستجابة الحركية الانتقالية .

* الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	البعدي		القبلي		الاختبار المجموعة
			ع	س	ع	س	

(1) محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ج ١ ، ط ٣ ، القاهرة : دار الفكر العربي لسنة ١٩٧٩ ، ص ٣١٢ .

(2) Work shop . rules quiz , the squash player . vol . 26 , ISSUE 5 july /august , 1998 , p . 17 .

معنوي		٤,٠٦٠	٠,٦٦٣	١٦,٩٧ ٨	١,٠٦٥	١٧,٦٦ ٧	التجريبية
معنوي	٢,٣٦	٤,٠١٧	٠,٢٨٨	١٧,٢٦ ١	٠,٧٢٥	١٧,٩٢ ٣	الضابطة

* مستوى الدلالة تحت درجة حرية ٨-١ = ٧ واحتمال الخطأ ٠,٠٥

يوضح الجدول (٦) نتائج اختبار قياس القدرة على الاستجابة الحركية الانتقالية لعينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي ، فقد أظهرت النتائج وجود فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية وعند استخراج قيمة (T) المحتسبة البالغة (٤,٠٦٠) اتضح انها أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (٢,٣٦) وتحت درجة الحرية (٧) بأحتمال الخطأ (٠,٠٥) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي لهذه المجموعة .

اما بالنسبة للمجموعة الضابطة فقد بلغت قيمة (T) المحتسبة (٤,٠١٧) وقد اتضح انها اصغر من قيمة (T) الجدولية البالغة (٢,٣٦) وتحت درجة الحرية (٧) وبأحتمال الخطأ (٠,٠٥) ، هذا ما يؤكد وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي لهذه المجموعة . ولغرض معرفة معنوية الفروق للوسط الحسابي والانحراف المعياري بين المجموعتين التجريبية والضابطة للاختبار (البعدي) تم عرض النتائج كما مبين في جدول (٧) .

جدول (٧)

يبين الاوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (T) المحتسبة وقيمة (T) الجدولية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار (البعدي) في اختبار قياس القدرة على الاستجابة الحركية الانتقالية .

الدلالة *	T	T	الضابطة		التجريبية	
	الجدولية	المحسوبة	ع	س	ع	س
غير معنوي	٢,١٤	١,١٥٣	٠,٢٨٨	١٧,٢٦١	٠,٦٦٣	١٦,٩٧٨

* الدلالة تحت درجة حرية ١٦-٢ = ١٤ وبأحتمال خطأ ٠,٠٥

يبين الجدول (٧) قيمة (T) المحتسبة للاختبار (البعدي بعدي) بين المجموعتين (١,١٥٣) وهي أصغر من قيمة (T) الجدولية البالغة (٢,١٤) وتحت درجة حرية (١٤) وبأحتمال خطأ (٠,٠٥) مما يدل بشكل واضح على عدم وجود فرق معنوي ذو دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة .

١ ٣ ٤ مناقشة نتائج اختبار قياس القدرة على الاستجابة الحركية الانتقالية

في ضوء النتائج الاحصائية التي توصل اليها الباحثان من خلال الاختبار البدني ، تبين عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) وبسبب قلة عدد افراد العينة وطبيعة الاختبار والتقارب من حيث الازمنة عند قطع المسافة، ادى ذلك الى ظهور التقارب في الانحرافات المعيارية . ولو نظرنا الى جدول (٧) نجد هنالك تطور واضح لصالح المجموعة التجريبية . ويعزو الباحثان هذا التطور الحاصل في هذا الاختبار الى نوعية التمرينات المعتمدة وما لها من تأثير فعال وطبيعة تنفيذ تلك التمرينات بالشدة القصوى أو شبه القصوى بالأعتماد على التكرار وبأقصر وقت ممكن معتمدا على نظام الطاقة الفوسفاجينية (CP-ATP) خلال الانتقال للمسافات القصيرة

وكما يرى الباحثان ان تطور سرعة الاستجابة الحركية الانتقالية جاء نتيجة تأثير التمرينات القوية والسريعة وزمن أدائها في المنهج التدريبي وهذا ما أكده (رعد جابر) (امكانية تنمية صفة السرعة الانتقالية كنتيجة لتطوير صفة القوة العضلية فضلا عن تنمية القوة لدى الفرد الرياضي في تطوير صفة السرعة ولاسيما السرعة الانتقالية) (1) ، اضافة الى ذلك فإن تدريبات السرعة الخاصة في لعبة الاسكواش (سرعة الانطلاق وسرعة التوقف وسرعة الخداع وسرعة تغيير الاتجاه) مهمة في حدوث هذا التغيير ، ويشترك (حمدي عبد المنعم) (نحن

(1) رعد جابر باقر : تأثير القوة المميزة بالسرعة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية بكرة السلة (اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ١٩٩٥) ، ص ١٠٧ .

نحتاج الى السرعة بمختلف أشكالها ولكن في سرعة الانتقال تكون السرعة لمسافة قصيرة والقدرة على التحكم في الحركة بعد هذه السرعة⁽²⁾

الباب الخامس

٥ - الاستنتاجات والتوصيات

١٥ - الاستنتاجات :

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الباحثان من خلال التجربة الميدانية وفي حدود منهجية البحث نستنتج الآتي :

١ - ان للتمرينات المستخدمة اثر ايجابي في تطوير سرعة الاستجابة الحركية الانتقائية مما أدى إلى تطوير الأداء المهاري لدى لاعبي الاسكواش .

٢ - وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي ولصالح البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار سرعة الأداء المهاري للضربتين الأمامية والخلفية لدى لاعبي الاسكواش .

٢٥ - التوصيات :

١ - تعميم البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحثان بعض التمرينات الخاصة في تطوير سرعة الاستجابات الحركية الانتقالية لغرض الاسهام في تطوير الأداء المهاري لرياضة الاسكواش .

٢ - من الضروري التأكيد على أن يكون استخدام التمرينات الخاصة أن تكون قريبة للأداء المهاري من حيث سرعتها ومسارها الحركي للعضلات العاملة في تطوير سرعة الاستجابات الحركية الانتقالية عند رياضي الاسكواش .

⁽²⁾حمدي عبد المنعم : وضع بطارية لقياس الاستعداد البدني والمورفولوجي لأختبار ناشئين الكرة الطائرة (اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ١٩٨٢) ص ٢٠١ .

- ٣ - التأكيد على اجراء اختبارات مستمرة ومنتظمة لأختبارات سرعة الأداء للضربة الامامية والخلفية والقدرة على الاستجابات الحركية الانتقالية الخاصة بالأداء المهاري لرياضي الاسكواش عند تطبيق البرنامج ولمدة تدريبية أطول .
- ٤ - ضرورة اجراء دراسات مشابهة وظيفية وبدنية ولكلا الجنسين .

المصادر

- ١ - يوسف الشيخ :التعلم الحركي : الاسكندرية القمة للطبع والنشر ١٩٨٤ .
- ٢ - سمير عطا الله . موسوعة الرياضة . ط ١ ، بيروت : شركة الطبع والنشر اللبنانية ١٩٩٢ .
- ٣ - عادل عبد البصير : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ط ١ (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر) لسنة ١٩٩٩ .
- ٤ - محمد حسن علاوي و نصر الدين رضوان : اختبارات الاداء الحركي (دار الفكر العربي للنشر) لسنة ٢٠٠١ .
- ٥- وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه . بغداد دار الحكمة للطباعة والنشر لسنة ١٩٩٣ .
- ٦- محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج ١ ، ط ٣ القاهرة : دار الفكر العربي لسنة ١٩٩٥ .
- ٧- علي جهاد رمضان : أثر منهج تدريبي في تطوير بعض المهارات الاساسية بلعبة الاسكواش (رسالة ماجستير غير منشورة) لسنة ٢٠٠٠ .
- ٨- خالد العاقري (ترجمة) : التحليل الاحصائي بأستخدام برنامج spss ، القاهرة ، دار الفاروق ، لسنة ٢٠٠٦ .
- ٩- قاسم حسن حسين : فسيولوجيا ، مبادئها ، وتطبيقها في المجال الرياضي . الموصل : دار الخليفة للطباعة والنشر لسنة ١٩٩١ .

١٠- رعد جابر باقر : تأثير القوة المميزة بالسرعة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية بكرة السلة (اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ١٩٩٥) .

١١- حمدي عبد المنعم : وضع بطارية لقياس الاستعداد البدني والمورفولوجي لأختبار ناشئين الكرة الطائرة (اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ١٩٨٢) .

I an mckenzie, beyond the basics excelling at squash , London , hodder , and Stoughton , 1994 .

Alan colburn ;squash the Ambition Players Guide . London . Faber paper back , 1981 .

Cecil J-zuber:squash Roketes For Coaches and Players .

Hong DAL Nippon prining CO (HK) Lta 1977.

Work shop . rules quiz , the squash player . vol . 26 , ISSUE 5 july /august , 1998.

ملحق (١)

نموذج من مفردات المنهج التدريبي للتمارين البدنية

اليوم و التاريخ	الوحدة التدريبية والاسبوع	نوع التمرين	زمن التمرين مع عدد المرات	عدد المجموع	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموع	الراحة بين اتجاه اخر
-----------------	---------------------------	-------------	---------------------------	-------------	----------------------	--------------------	----------------------

١٠ دقائق	٥ دقائق	١٢٠ ثا	٥ مجاميع	٢٥ ثا X ٢٥ مرة	* التحرك باتجاه (الييمين) والرجوع الى نفس نقطة البدء لمسافة (٨ م) فقط مع المضرب بدون كرة.	الاسبوع الاول	السبت
		١٢٠ ثا	٥ مجاميع	٢٥ ثا X ٢٥ مرة	* التحرك باتجاه (الاممام) والرجوع الى نفس نقطة البدء لمسافة (٨ م) فقط مع المضرب بدون كرة.		
		١٢٠ ثا	٥ مجاميع	٢٥ ثا X ٢٥ مرة	* التحرك باتجاه (اليسار) والرجوع الى نفس نقطة البدء لمسافة (٨ م) فقط مع المضرب بدون كرة.		
=	=	=	=	=	نفس التمرين	٢	الاثنين
=	=	=	=	=	نفس التمرين مع المضرب والكرة	٣	الاربعاء

تأثير تمارينات الاستطالة المصاحبة باستخدام T.E.N.S في تأهيل الآلام أسفل الظهر الناتجة من ضغط الغضاريف على الجذور العصبية

أ.م.د. سعاد عبد حسين

٢٠١٠ م

١٤٣٢ هـ

ملخص البحث

ظهرت الحاجة إلى استخدام وسائل وتقنيات حديثة في العلاج الطبيعي بشكل واسع بين فئات المجتمع كافة القديم منها والحديث، وهذا ما دعا إلى تطوير الوسائل القديمة وتحويل البعض منها لتكون أكثر ملائمة وتأثيراً لتتوافق مع المتطلبات الحديثة وتأهيل المصابين بشكل أسرع وأفضل بعد أن حقق العلاج الطبيعي نجاحاً كبيراً في تأهيل الكثير من الإصابات والأمراض والتشوهات الجسمية.

وتكمن مشكلة البحث في معالجة الآلام أسفل الظهر باستخدام برنامج تأهيلي يضم تمارينات الاستطالة المصاحبة باستخدام T.E.N.S لعلاج وتخفيف الآلام أسفل الظهر الناتجة من ضغط والتهاب الحزمة العصبية، ويهدف البحث إلى إعداد برنامج تأهيلي يضم تمارينات الاستطالة المصاحبة باستخدام T.E.N.S لتأهيل الآلام أسفل الظهر الناتجة من ضغط الغضاريف على الجذور العصبية، وتكمن الفروض في وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات البحث لعينة البحث، كما شملت الاختبارات المستخدمة في البحث اختبارات مرونة العمود الفقري من الأمام والخلف والقوة العضلية العاملة على الظهر، وأهم الاستنتاجات هناك فروق معنوية بين الاختبارات القبلي والبعدي لمتغيرات البحث.

وأوصت الباحثة بضرورة ممارسة التمارين البدنية الخفيفة لكافة الأعمار ولساعة واحدة يومياً كما أوصت بتعميم البرامج التأهيلية ذات طابع التمارين التأهيلية على مراكز العلاج الطبيعي ومراكز التأهيل في أرجاء القطر.

Abstract

Elongation associated with the impact of exercises using TENS in the rehabilitation of lower back pain resulting from pressure on the nerve roots cartilage

There was a need to use the tools and techniques of modern physical therapy are widely among all social categories ancient and modern, this is necessary to develop means old and adaptation of some of them to be more appropriate and effective to comply with modern requirements and rehabilitation faster and better, having won a physiotherapy great success in the rehabilitation of a lot of injuries and diseases and physical deformities.

The problem with research in addressing the pain the lower back using the rehabilitation program includes exercises Elongation associated with TENS treatment for pain relief lower back pain resulting from compression and inflammation of the package neurological research aims to prepare a rehabilitation program includes exercises Elongation associated with using TENS to rehabilitate pain lower back pain resulting from compression of cartilage on the nerve roots, and is obligatory in the presence of statistically significant differences between pre and post tests in the research variables of the research sample also included tests used in research tests, flexible spine, front and

back muscle strength and working on your back, the most important conclusions are significant differences between the post and posterior tests for the variables Search.

The researcher recommended the need for light physical exercise for all ages and one hour per day as recommended rehabilitation programs would have the character exercises rehabilitation centres, physical therapy and rehabilitation centres throughout the country.

الباب الأول

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

ارتفعت معدلات الإصابات الرياضية والمضاعفات المرضية الناتجة عنها رغم التطورات الهائلة التي شملت اغلب جوانب الحياة ولاسيما في مجال العلاجات الطبيعية وغيرها، ويرى الكثيرون إن ذلك قد يعود إلى إدخال التقنيات والوسائل الحديثة زيادة، وتغير نمط حياة الإنسان أدى إلى ظهور ما يسمى بأمراض الحضارة أو أمراض قلة الحركة فضلا عن زيادة التوجه لممارسة الأنشطة الرياضية وبرامج اللياقة البدنية بشكل غير مدروس علميا، ولهذه الأسباب ظهرت الحاجة إلى استخدام وسائل وتقنيات حديثة في العلاج الطبيعي بشكل واسع بين فئات المجتمع كافة القديم منها والحديث وهذا ما دعا إلى تطوير الوسائل القديمة وتحوير البعض منها لتكون أكثر ملائمة وتأثيرا لتتوافق مع المتطلبات الحديثة، وتأهيل المصابين بشكل أسرع وأفضل بعد أن حقق العلاج الطبيعي نجاحا كبيرا في تأهيل الكثير من الإصابات والأمراض والتشووهات الجسمية.

من هنا جاءت فكرة البحث، إذ لاحظت الباحثة إن أغلب البحوث التي تناولت الآلام أسفل الظهر تتناول جانب التمارين العلاجية باختلاف نوعية التمارين وتكرارها وشدتها دون اقتراح برنامج تأهيلي متكامل يضم أجهزة علاج طبيعي تعطى أثناء العلاج التأهيلي مكمل لبرامج التمارين العلاجية، وتناولت الباحثة نوع جديد من التمارين التأهيلية ألا وهي تمرينات الاستطالة المصاحبة باستخدام T.E.N.S لتأهيل الآلام أسفل الظهر الناتجة من ضغط الغضاريف على الجذور العصبية في الفقرة القطنية الخامسة والعجزية الأولى، عسى أن يكون عملهما إضافة علمية بسيطة في محافل العلوم.

١-٢ مشكلة البحث:-

الم أسفل الظهر من الأمراض الشائعة في مختلف مناطق العالم، حوالي ٨٠% من البالغين يصابون بنوبة واحدة على الأقل في حياتهم ويعاني حوالي ٤% من ألم أسفل الظهر المزمن، وتندرج حالات الآلام أسفل الظهر تحت أسباب عدة إن لم يتم معالجتها مبكرا يكون السبب في اللجوء إلى التداخل الجراحي وما يرافقه من أعراض أخرى لذا كان من الضروري استخدام برامج تأهيلية مصممة ومعدة بشكل منظم للمعالجة أو للتخفيف من هذه الآلام، من هنا جاءت مشكلة البحث في تصميم برنامج تأهيلي يضم تمرينات الاستطالة المصاحبة باستخدام T.E.N.S لعلاج وتخفيف الآلام أسفل الظهر الناتجة من ضغط والتهاب الحزمة العصبية.

١-٣ أهداف البحث:-

١- إعداد برنامج تأهيلي يضم تمرينات الاستطالة المصاحبة باستخدام T.E.N.S لتأهيل الآلام أسفل الظهر الناتجة من ضغط الغضاريف على الجذور العصبية.
٢- معرفة تأثير البرنامج التأهيلي في علاج الآلام أسفل الظهر الناتجة من ضغط والتهاب الجذور العصبية بين الاختبارين القبلي والبعدي.

١-٤ فروض البحث:-

١- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات البحث.

١-٥ مجالات البحث:-

المجال البشري: عينة المرضى المصابين بالآلام أسفل الظهر المزمنة الناتجة من ضغط والتهاب الجذور العصبية، البالغ عددها ١٠ لأعمار تتراوح بين ٣٥-٥٥ سنة.

المجال الزمني: للفترة من ٢٠١٠/٢/١ ولغاية ٢٠١٠/٤/١.

المجال المكاني: مركز المغيرة التخصصي للتأهيل.

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية:-

٢-١ تشريح العمود الفقري:-

يتكون العمود الفقري من خمس مناطق هي: (*)

- ١ - الفقرات العنقية السبع دعامة للعنق وتوازن الرأس
- ٢ - الفقرات الصدرية الاثني عشر موصولة بالأضلاع لتشكل سوية القفص الصدري.

٣ - فقرات أسفل الظهر التي تشكل أسفل الظهر (خمس فقرات).

٤ - العجز ويحتوي على خمسة عظام مدمجة سوية ويشكل مع الحوض قاعدة عظمية لحماية المثانة والأعضاء التناسلية.

٥ - العصعص في أسفل العمود الفقري وهو الذنب اللاوظيفي ومؤلف من أربعة عظام مدمجة سوية ولا وظيفة له إطلاقاً عند البشر.

ولعل من أهم أجزاء الجسم بصورة عامة العمود الفقري وبصورة خاصة وجود الحبل الشوكي Spinal cord الذي يأخذ موقعه داخل القناة الشوكية في العمود الفقري، وهو عبارة عن حبل من النسيج يحتل الجزئين العلويين من القناة الفقرية في العمود الفقري طوله بحدود (٤٢-٤٥سم) وقطره (٥٥،١سم) ويمتد من الجزء العلوي لفقرة الفقهاء الأولى إلى الجزء السفلي لفقرة القطنية الأولى أو

(- جيني ساتكليف. علاج مشاكل الظهر. ط١. مركز التعريب والترجمة، الدار العربية للعلوم، ١٩٩٩، ص١٠. *)

الجزء العلوي للفقرة القطنية الثانية وينتهي بانتفاخ يسمى المخروط النخاعي **Conus Modularise** حيث تصدر منه ألياف عصبية كثيرة تدعى الألياف النهائية وتسمى ذيل الحصان **Cauda Equine** تصل حتى الفقرة العجزية الثالثة. (*)

وتخرج متفرعة من المخروط النخاعي، عدد من الجذور العصبية لتمتد جانبا وتكون على نوعين، الأول حسي والثاني حركي لتندمج مكونة هذه الجذور وتنقسم الجذور إلى قسمين أمامي وخلفي، الأمامي يتجه إلى الأسفل مكونا العصب النسوي فيما يغذي الجذر الخلفي منطقة الظهر. (†)

٢-٢ الآلام أسفل الظهر Low Back Pain

قد يبدأ بصورة فجائية أو بالتدريج وعندما يكون حادا وشديدا فغالبا ما يبقى فترة قصيرة تتراوح بين أيام وأسابيع وإذا استمر أكثر من ثلاثة شهور فيصبح ألما مزمنًا وألم أسفل الظهر قد يمتد إلى الساقين وقد يبقى موضعيا أسفل الظهر وأسباب الآلام أسفل الظهر كثيرة منها:- (‡)

- ♣ الاستخدام الخاطئ للعمود الفقري (القوام الغير سليم / الجلوس الخاطئ).
- ♣ الانحناء بدون ثني الركبتين (الرفع الثقيل أو الخاطئ/ زيادة الوزن والسمنة/ الإصابات والحوادث/ الترهل والضعف العضلي).
- ♣ أمراض العمود الفقري ومنها (التآكل المبكر الحاد للغضاريف الفقرية/ التهاب الغضاريف الفقرية/ التهاب الغضاريف الفقرية أو الأنسجة الرخوة المحيطة/ شد وتمزق العضلات أو الأربطة القطنية).
- ♣ الانزلاق الغضروفي.
- ♣ ضغط الغضاريف على الجذور العصبية التي ينشأ منها العصب على الفقرات القطنية.

(-) صلاح الدين ابو الرب (وآخرون). مبادئ علم التشريح. ط١. مكتبة الفلاح، ١٩٩٦، ص١٩٨. (†) - Rene Cailliet, MD. Low back Bain syndrome. 4ed, F.a. Davis company Philadelphia, 1989. p220. (‡) -
http:// WWW.dr Ibrahim.com. (‡)

مع عدم وجود التشخيص الدقيق لمعرفة السبب الحقيقي وراء الآلام الظهر يستسهل معظم الأطباء القول للمريض (أنت تعاني من الانزلاق الغضروفي وتلزمك الجراحة إذا لم تستجب للعلاج الدوائي) ويدخل المريض في دوامة العلاج الدوائي الذي ينتهي في معظم الأحيان بالجراحة، في هذه الحالة يستغرب المريض والجراح نفسه بعد إجراء الجراحة بان الآلام مازالت موجودة مثل ما كانت من قبل الجراحة والسبب أن هذا المريض علاجه ليس بالجراحة وإنما بالعلاج الدوائي الموصوف من الطبيب والعلاج الطبيعي، والذي يعد العامل الأهم في علاج ألم الظهر المزمن.^(*)

وينصح الخبراء بإراحة الظهر في الأيام الأولى للألم لمدة لا تتعدى يومين ثم يبدأ المريض عمل تمارين رياضية حسب خطة موضوعة، إن الراحة لمدة أكثر من يومين في السرير تؤدي إلى ضعف العضلات وفقد الكالسيوم من العظام وزيادة ألم الظهر ولتقوية عضلات الظهر بعد الإصابة ومنعا لحدوث الآلام الظهر، على المريض أن يجري تمارين الهواء الطلق Aerobics والأنشطة (التمارين) التي يمارسها المريض لا تسبب ضغطا على أسفل الظهر، هي المشي لمسافات قصيرة والسباحة في الماء واستخدام العلاج الطبيعي إذ له فوائد كثيرة لعلاج الآلام أسفل الظهر ويهدف إلى تخفيف الألم ويسرع في عملية الالتئام أو الشفاء ويقوي عضلات الظهر ويزيد مرونة العضلات والأربطة ويمنع تكرار حدوث ألم الظهر مستقبلا".^(†)

٢-٢ التيارات المحفزة للعصب Transcutaneous electrical never stimulation (TENS)

وهي تيارات فراديه مستمرة متغيرة أو ثابتة التردد تستعمل هذه التيارات في الآتي:-^(‡)

(*)- <http://WWW.heelspurs.com>.

(†)- Daniel K. Resnick (& others). Surgicar Management of Low Back Pain .Second Edition, American Associaition Neurological Surgeons, Thieme copyrighted material, 2008 , p210.

(١)- أقدوس سليم حميد. ياسر عبد الله حسين. محاضرات العلاج الطبيعي والتأهيل الطبي. مستشفى ابن القف لإصابات الحبل الشوكي، ٢٠٠٨، ص ٢٥.

أ - علاج الآلام الحادة الآلام العمليات الجراحية والكسور.

ب - علاج الحالات المزمنة :-

١ - الآلام الجهاز الحركي.

٢ - الآلام العصبية والوهمية.

إذ يتم اختيار التيار المناسب لراحة المريض من ضمن هذه الحزمة من التيارات وبعد تحديد مواقع الأقطاب بصورة مضبوطة تكون هذه التيارات على أربعة أنواع كالآتي:-

١- (٥٠) HZ متسمة ثابتة التردد.

٢- (٨٠) HZ مستمرة ثابتة التردد.

٣- (٣٠-٥) HZ مستمرة متغيرة التردد.

٤- (١٠٠-٤٠) HZ مستمرة متغيرة التردد.

أفادت الدراسات السريرية والعلمية في الآونة الأخيرة إلى أن وجود كثافة كافية من التحفيز أمر ضروري لتحقيق تخفيف الآلام عشرات المرات. إذ أن عشرات الترددات العالية والمنخفضة التي تنتج أثارها لتفعيل المستقبلات الأفيونية في النظام العصبي المركزي على وجه التحديد. التيارات العالية التردد من TENS تنشط المستقبلات دلتا الأفيونية في النخاع الشوكي بينما عشرات من التيارات المنخفضة التردد تنشط المستقبلات اللاأفيونية في النخاع الشوكي، وعلاوة على ذلك يقلل TENS ذي الترددات العالية من إثارة الخلايا العصبية المركزية التي تنقل المعلومات Nociceptive ، يقلل من الإفراج عن الناقلات العصبية المثيرة (الغلوتامات) ويزيد من الإفراج عن الناقلات العصبية المثبطة (غابا) في النخاع الشوكي، وينشط مستقبلات Muscarinic مركزيا لإنتاج مسكن وحظر مؤقت على بوابة الألم. TENS التردد المنخفض يعمل أيضا على إطلاق السيروتونين وينشط مستقبلات السيروتونين في النخاع الشوكي و(غابا)، وينشط مستقبلات Muscarinic للحد من استثارة الخلايا العصبية Nociceptive في الحبل الشوكي.*

(٢) - Tim Watson. Electrotherapy evidence – Baced practice, Elsevier Health Sciences, Ghina, 2008 , p401.

الباب الثالث

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:-

٣-١ منهج البحث:-

قامت الباحثة باستخدام المنهج التجريبي لملائمته ومشكلة البحث.

٣-٢ عينة البحث:-

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من المرضى المصابين بالآلام أسفل الظهر المزمنة إذ بلغت عينة البحث (١٠) مرضى، تراوحت أعمارهم من ٣٥-٥٥ سنة وتم استبعاد الإصابات الحادة للعمود الفقري.

٣-٣ الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:-

١- جهاز الكونيوميتر Conimeten لقياس مرونة العمود الفقري (الأمم- الخلف- اليمين- اليسار) / وحدة القياس (الدرجة الزاوية).

٢- جهاز الداينوميتر المعدل Dynamometer لقياس القوة العضلية القصوى للعضلات العاملة على الظهر / وحدة القياس الكيلوغرام.

٣-٣ جهاز T.E.N.S (*)

٤- استمارة جمع المعلومات

٥- استمارة استبيان تحديد مستوى الشفاء. (**)

٣-٤ الاختبارات والقياسات:-

بعد عرض مفردات الاختبارات على مجموعة من الخبراء تم اختيار الاختبارات المناسبة للبحث وهي كالآتي:-

١ - اختبار قياس مرونة العمود الفقري (الأمم) بواسطة الكونيوميتر / وحدة القياس الدرجة الزاوية) وكالاتي:-

وصف الاختبار:

(- ملحق رقم (١)*)
(- ملحق رقم (٢) **)

ينحني المريض إلى الأمام على أن تكون الساقين بكامل استقامتها ويتم وضع نقطة الوسط في الكونيوميتر على امتداد الفقرتين (القطنية الخامسة والعجزية الأولى) ويثبت احد الذراعين ويتم تحريك الذراع الثانية بشكل يوازي انحناء العمود إلى الأمام وتقرأ عدد الدرجات المحصورة بين الذراعين على المنقلة.

٢- اختبار قياس القوة العضلية القصوى للعضلات العاملة على الظهر باستخدام جهاز الداينوميتر المعدل.

وصف الاختبار:

يقف المريض على قاعدة الجهاز (بحيث تكون الساقين محدودة من مفصل الركبة) وينحني إلى الأمام إلى المستوى الذي يشعر عنده المريض بالألم نتيجة الانحناء، وتسجل النتيجة بسحب عدد الكيلوغرامات.

٣- استمارة تحديد مستوى الشفاء

قامت الباحثة بإعداد استمارة تحديد مستوى الشفاء لآلام أسفل الظهر الناتجة من ضغط الغضاريف على الجذور العصبية للفقرات القطنية (الرابعة والخامسة)، إذ تم تحديد عبارتي نعم وكلا للمقياس، وتضمنت الاستمارة على عشرة فقرات تناولت إحساس المريض بالآلام والشفاء، إذ تم عرضها على خبراء في الاختصاص الدقيق. (*)

أكد الخبراء صلاحية هذه الاستمارة بعد حصولها على نسبة اتفاق ٨٠%، وتعطى الاستمارة لأفراد عينة البحث المصابين بالآلام أسفل الظهر بعد الانتهاء من البرنامج التأهيلي المتضمن تمرينات الاستطالة باستخدام T.E.N.S وفي حالة حصول الإجابة بنعم يعتمد تحديد الشفاء على النسب الآتية:-

٩٠-١٠٠ هذا يعني شفاء تام.

٨٠-٩٠ هذا يعني شفاء عالي.

(*)- الخبراء المختصين

١.د سميعة خليل/ تأهيل/ كلية التربية الرياضية للبنات

٢.د محمود موسى /اختبارات وقياس/ كلية التربية الرياضية.

٣.د سعد حسين/ طب وجراحة العظام والكسور/ مستشفى الكندي.

٤.د اكو فائق/ طب وجراحة العظام والكسور/ مستشفى الكندي.

٥.د علاء محمود/ معالج طبيعي/ مستشفى ابن القف.

- ٧٠-٨٠ هذا يعني شفاء جيد.
- ٦٠-٧٠ هذا يعني شفاء متوسط.
- ٥٠-٦٠ هذا يعني شفاء مقبول.
- ٥٠ فما دون هذا يعني غير متماثل للشفاء.

٥-٣ التجربة الاستطلاعية:-

قامت الباحثة بإجراء تجربة استطلاعية على عينة من المرضى المصابين بالآلام أسفل الظهر والبالغ عددهم ٢ في يوم ٢٥/١/٢٠١٠ وذلك للوقوف على سلامة الأجهزة والأدوات وكيفية تطبيق البرنامج التأهيلي وكيفية إجراء الاختبارات وتهيئة كافة مستلزمات البحث.

٦-٣ الاختبارات القبليّة:-

قامت الباحثة بتطبيق الاختبارات القبليّة على عينة البحث بتاريخ ٢٠١٠/٢/١.

٧-٣ البرنامج التأهيلي:-

قامت الباحثة بإعداد برنامج تأهيلي للآلام أسفل الظهر المزمّنة الناتجة من ضغط الغضروف على الجذور العصبية وبعد عرض مفردات البرنامج التأهيلي المتضمن تمارين استطالة(*) مصاحبة باستخدام T.E.N.S على مجموعة من الخبراء والمختصين، للوقوف على أهم المعوقات والوصول إلى البرنامج الأصح والأمثل لعينة البحث إذ تضمن البرنامج ما يأتي:-

✚ مدة البرنامج التأهيلي ٨ أسابيع / ٣ وحدات تأهيلية في الأسبوع/ زمن أداء الوحدة التأهيلية ٤٠ دقيقة.

✚ مدة الإحماء ٥-١٠ دقيقة تختلف من وحدة إلى أخرى ولا تدخل ضمن زمن الوحدة التأهيلية.

✚ زمن أداء تمارين الاستطالة ١٠-١٢ دقيقة.

✚ زمن أداء التأهيل باستخدام جهاز T.E.N.S ١٠ دقيقة.

(- ملحق رقم (٣) *)

✚ يؤدي كل تمرين بتكرار ٥ عدات تتزايد بتزايد الوحدات التأهيلية، والراحة بين تمرين وآخر ٥ ثا.

✚ يؤدي المريض العلاج بجهاز T.E.N.S.

✚ زمن جلسة العلاج الطبيعي بجهاز T.E.N.S ١٠ دقيقة.

✚ تؤدي عينة البحث جلسات العلاج الطبيعي، بجهاز T.E.N.S لمدة ١٠ دقائق في بداية الوحدة التأهيلية، ثم إكمال الوحدة التأهيلية بأداء تمرينات الاستطالة المقترحة.

٣-٨ الوسائل الإحصائية:-

تم استخدام الوسائل الإحصائية المناسبة كالاتي:-

١- الوسط الحسابي.

٢- الانحراف المعياري.

٣- قانون T test للعينات المترابطة.....(*)

٤- النسبة المئوية

الباب الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:-

٤-١ عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لاختبارات مرونة العمود

الفكري لعينة البحث

(١)- التكريتي، وديع ياسين، والعبيدي، حسن محمد. التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية. الموصل: مديرية دار الكتب

للطباعة والنشر، جامعة الموصل، ١٩٩٦، ص ١٥٤-٢٧٦.

جدول (١)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمتي ت المحتسبة والجدولية
لاختبارات مرونة العمود الفقري لعينة البحث

المتغير	وحدة القياس	القبلي		البعدي		ت المحتسبة	ت الجدولية	المعنوية
		ع	س	ع	س			
مرونة العمود الفقري (الأمام)	الدرجة الزاوية	٨٣,٠	٢٣,٢	٩١,٢	١٩,٩	٢,٥٣	٢,٢٧	معنوي
مرونة العمود الفقري (الخلف)	الدرجة الزاوية	١٦,٠	٦,٧٧	٢١,٣	٧,٨١	٣,٦٦	٢,٢٧	معنوي

من خلال النظر إلى جدول (١) نلاحظ ظهور فروق معنوية في اختبارات مرونة العمود الفقري (للأمام) وللخلف بين الاختبارين القبلي والبعدي إلى فعالية تمارينات الاستطالة وجلسات العلاج الطبيعي لما لها من أهمية في زيادة مرونة المفاصل والأربطة والعضلات العاملة عليها، وان تأدية تمارينات الاستطالة من قبل أفراد عينة البحث تؤدي إلى سهولة انقباض وانبساط الألياف العضلية وبالتالي زيادة مطابقتها مؤدية إلى زيادة مرونة المفصل العاملة عليه، وان ضعف المرونة هي من العوامل الرئيسية لحدوث ما يسمى بالآلام أسفل الظهر. عملت هذه التمارين على تجاوز هذه الآلام " فالمرونة ذات أهمية خاصة لارتباطها بالصحة و أداء العمل إلى أقصى معدله وان عدم مرونة المفاصل والعضلات يحد من كفاءة الفرد في العمل.*

(١)- محمد صبجي حسانين. القياس والتقويم في التربية الرياضية والبدنية ط١. القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٩٥، ص٣٤٣.

٤-٢ عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلي والبعدية لمتغير القوة العضلية

جدول (٢)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي ت المحتسبة والجدولية للاختبارين القبلي والبعدية.

المتغير	وحدة القياس	القبلي		البعدية		ت المحتسبة	ت الجدولية	المعنوية
		س	ع	س	ع			
القوة العضلية	الكيلو غرام	٢٨,٥٥	١٩,٠٤	٣٧,٣ ٣	١٣,٢٩	٤,٧٧	٢,٢٧	معنوي

من خلال النتائج المستخلصة من الجدول (٢) نلاحظ أن قيمة ت المحتسبة أكبر من قيمة ت الجدولية وجاءت الفروق معنوية، وتعزو الباحثة ظهور الفروق المعنوية إلى البرنامج المعد من قبل الباحثة المتضمن تمرينات الاستطالة وجلسات العلاج الطبيعي لما لها من أهمية في تنمية القوة العضلية " وإمكانية تجنيد أكبر عدد من الوحدات الحركية لأداء العمل العضلي".^(*)

إذ يتم عمل العضلة دون الشعور بالألم، وبزيادة قوة العضلات تزداد قابلية العضلة على تحمل الأعباء المسلطة على العضلة، كما يشير مختار سالم " ان التمارين العلاجية تعمل على تنمية وتطوير القوة العضلية".^(†)

(-) ابو العلا عبد الفتاح. فسيولوجيا التدريب والرياضة. القاهرة: دار الفكر العربي، ٢٠٠٣، ص ١٢٠.^{*}
(-) مختار سالم. إصابات الملاعب ط١. الرياض: دار المريخ للنشر، ١٩٧٨، ص ١٢٩.[†]

جدول (٣)

يبين النسبة المئوية لاستمارة تحديد مستوى الشفاء

ت	الفقرات	نعم	كلا
١	%٣٠	%٤٠	%٦٠
٢	%٦٠	%٦٠	%٤٠
٣	%٥٠	%٥٠	%٥٠
٤	%٦٠	٦٠	%٤٠
٥	%٧٠	٧٠	%٣٠
٦	%٦٠	٦٠	%٤٠
٧	%٩٠	٩٠	%١٠
٨	%٧٠	٧٠	%٣٠
٩	%٨٠	٨٠	%٢٠
١٠	%٨٠	٨٠	%٢٠
المجموع		%٦٥	%٣٥

نلاحظ من خلال الجدول (٣) أن فقرات الشفاء أجاب عليها المرضى وحصلت كل فقرة على نسبة بنعم وكلا وبالتالي حصلت مجموع الفقرات لعينة البحث على نسبة ٦٥% نعم ونسبة ٣٥% كلا وهذا يدل على شفاء المرضى غير تام ولكنه تحسن ملحوظ وتعزو الباحثة ظهور هذه النسبة إلى التحسن الواضح لأفراد عينة البحث جراء تطبيقهم لمفردات البرنامج التأهيلي والتزامهم بالوحدات التأهيلية المتضمنة التمرينات التأهيلية (تمرينات الاستطالة) والتزامهم بجلسات العلاج الطبيعي مما أدى إلى تحفيز العصب وتخفيف الآلام أسفل الظهر الناتجة من الضغوط على الجذور العصبية.

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات:-

٥-١ الاستنتاجات

- ١ - ظهور فروق معنوية في مرونة العمود الفقري للأمام والخلف نتيجة البرنامج المعد من قبل الباحثة.
- ٢ - ظهور فروق معنوية في القوة العضلية لعينة البحث.
- ٣ - للبرنامج المعد تأثير ايجابي في تحديد نسبة الشفاء والحصول على نسبة شفاء مقبولة.

٥-٢ التوصيات

- ١ - إجراء بحوث أخرى باستخدام وسائل علاج طبيعي أخرى.
- ٢ - مقارنة استخدام بعض الأجهزة لعلاج إصابات معينة.
- ٣ - استخدام العلاج الطبيعي لتأهيل الآلام الظهر بعد إجراء العملية الجراحية.

المصادر

- (١)- أقدوس سليم حميد. ياسر عبد الله حسين. محاضرات العلاج الطبيعي والتأهيل الطبي. مستشفى ابن القف لإصابات الحبل الشوكي، ٢٠٠٨.
- (٢)- التكريتي. وديع ياسين. والعبدي. حسن محمد. التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية. الموصل: مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، ١٩٩٦.
- (٣)- ابو العلا عبد الفتاح. فسيولوجيا التدريب والرياضة. القاهرة: دار الفكر العربي، ٢٠٠٣.
- (٤)- جيني ساتكليف. علاج مشاكل الظهر ط١. مركز التعريب والترجمة، الدار العربية للعلوم، ١٩٩٩.
- (٥)- صلاح الدين ابو الرب (وآخرون). مبادئ علم التشريح ط١. مكتبة الفلاح، ١٩٩٦.
- (٦)- مختار سالم. اصابات الملاعب ط١. الرياض: دار المريخ للنشر، ١٩٧٨.
- (٧)- محمد صبجي حسنين. القياس والتقويم في التربية الرياضية والبدنية ط١. القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٩٥.
- (٨)- Daniel K. Resnick (& others). Surgicar Management of Low Back Pain. Second Edition, American Association Neurological Surgeons, Thieme copyrighted material, 2008.
- (٩)- Tim Watson. Electrotherapy evidence – Baced practice, Elsevier Health Sciences, Ghina, 2008 ,
- (10)- Rene Cailliet, MD. Low back Bain syndrome. 4ed, F.a. Davis company Philadelphia, 1989.
- (11)- WWW.dr Ibrahim.com
- (12)- http//WWW.heelspurs.com.

الملاحق

ملحق رقم (١)

جهاز T.E.N.S



ملحق رقم (٢)

استمارة تحديد مستوى الشفاء.

عزيزي المريض.....المحترم

تهدف هذه الاستمارة الى "التعرف على تأثير تمارينات الاستطالة المصاحبة باستخدام T.E.N.S في تأهيل الآلام أسفل الظهر الناتجة من ضغط الغضاريف على الجذور العصبية".

الرجاء الإجابة بكل دقة وصراحة على كل عبارة من عبارات الاستمارة، بوضع علامة (√) في المربع تحت البديل الذي يتفق معك.

شاكراة تعاونكم معي

ت	الأسئلة	نعم	كلا
١	يمكنك أداء الأعمال الوظيفية دون الشعور بالآلام.		
٢	يمكنك تأدية بعض التمارين السويدية دون الشعور بالآلام.		
٣	عند أدائك حركة الوقوف بعد جلوس طويل تشعر بتحدد حركي.		
٤	لا يمكنك الوقوف باعتدال بعد جلوس طويل إلا بعد أن تبقى جسمك منحنيًا قليلاً.		
٥	لا يمكنك الجلوس على المكتب لفترة طويلة.		
٦	لا يمكنك المشي لمسافات طويلة.		
٧	لا يمكنك أداء الأعمال الحركية إلا بعد أخذ بعض مسكنات المفاصل.		
٨	لا تشعر بارتياح جسمي بعد الاستيقاظ من النوم.		
٩	لا تستطيع النوم على الظهر إلا على الجانبين.		
١٠	لا تتناول أي نوع من أدوية وأمراض المفاصل المزمنة.		

ملحق رقم (٣)

نموذج لوحدة تأهيلية

ت	اليوم	الوحدة التأهيلية	نوع التمرين	التكرار	زمن الاداء	عدد التكرارات	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموعات

				١٠	مع رفع الرأس ثم يقوس الظهر لاعلى مع خفض الرأس مع ملاحظة عدم الضغط بشدة في اخر مدى للحركة.			
				١٠	٤- من وضع الوقوف يقوم المريض بوضع ساق مثنية للامام وللخلف ويميل بجسمه للامام لشد عضلات الفخذ الامامية للساق الخلفية.			
				١٠	٥- يقوم المريض بثني الساقين ٥ ٤ درجة ثم يقوم برفع الجذع لاعلى والنزول ثانية.			
				١٠	٦- يقوم المريض من وضع النوم على البطن برفع الرأس والصدر لاعلى والنزول ثانية.			
				١٠	٧- يحاول المريض وهو نائم على جانبه مستندا على الكوع مع ثني الركبتين رفع الجذع لجعله بمحاذاة باقي الجسم مع الاستناد على الكوع والركبتين ثم نزول الجذع.			
				١٠	٨- من وضع النوم على البطن يقوم المريض برفع الرأس والصدر لاعلى عن طريق فرد الذراعين			
				١٠	٩- يجلس المريض على حافة السرير مع وضع احدى ساقيه مفرودة على السرير ويميل بجسمه للامام محاولا لمس اصابع القدم مع الحفاظ على الركبة مفرودة ويقوم بعمل نفس التمرين على الساق الاخرى.			
				١٠	١٠- يقوم المريض بثني الساقين ٥ ٤ درجة ثم يقوم بالضغط بظهره على السرير لفرد الفقرات القطنية ثم يقوم برفع ساقيه في اتجاه بطنه والنزول ثانية.			
٦٠ تا	١٠ تا	٢	١٠ تا	١٠	١- يقوم المريض بثني الساقين ٥ ٤ درجة ثم يقوم بجذب ساقيه بيديه برفق في اتجاه بطنه.			
				١٠	٢- من وضع السجود يقوم المريض بفرد ذراعيه للامام قدر الامكان والاحساس بالاستطالة والشد في عضلات الظهر			
				١٠	٣- ياخذ المريض وضع القطة بحيث يكون مستندا على يديه وركبتيه يقوس الظهر لاسفل مع رفع الرأس ثم يقوس الظهر لاعلى مع خفض الرأس مع ملاحظة عدم الضغط بشدة في اخر مدى للحركة.		الثالثة	الثلاثاء
				١٠	٤- من وضع الوقوف يقوم المريض بوضع ساق مثنية للامام وللخلف ويميل بجسمه للامام لشد عضلات الفخذ الامامية للساق الخلفية.	خفيف		
				١٠	٥- يقوم المريض بثني الساقين ٥ ٤ درجة ثم			

				١٠	يقوم برفع الجذع لأعلى والنزول ثانية.			
				١٠	٦- يقوم المريض من وضع النوم على البطن برفع الرأس والصدر لأعلى والنزول ثانية.			
				١٠	٧- يحاول المريض وهو نائم على جانبه مستندا على الكوع مع ثني الركبتين رفع الجذع لجعله بمحاذاة باقي الجسم مع الاستناد على الكوع والركبتين ثم نزول الجذع.			
				١٠	٨- من وضع النوم على البطن يقوم المريض برفع الرأس والصدر لأعلى عن طريق فرد الذراعين			
				١٠	٩- يجلس المريض على حافة السرير مع وضع إحدى ساقيه مفرودة على السرير ويميل بجسمه للأمام محاولا لمس أصابع القدم مع الحفاظ على الركبة مفرودة ويقوم بعمل نفس التمرين على الساق الأخرى.			
				١٠	١٠- يقوم المريض بثني الساقين ٥٤ درجة ثم يقوم بالضغط بظهره على السرير لفرد الفقرات القطنية ثم يقوم برفع ساقيه في اتجاه بطنه والنزول ثانية.			

ملحق رقم (٤)

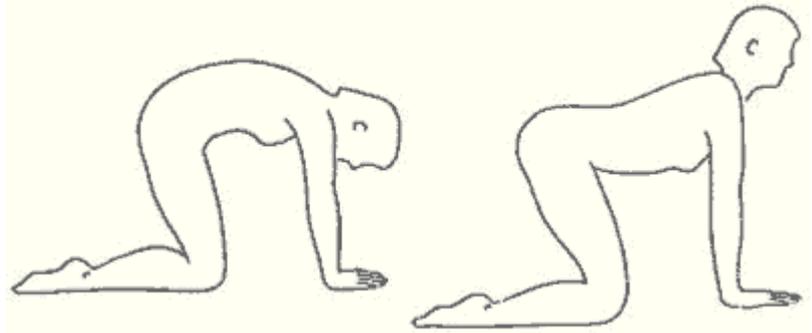
تمارين الاستطالة

ملحوظة هامة: كي تتأكد من أن أداء تمارين استطالة العضلات تؤدي بشكل صحيح يجب الإحساس بالاستطالة و الشد في العضلات التي يركز عليها التمرين أثناء أداء التمرين.

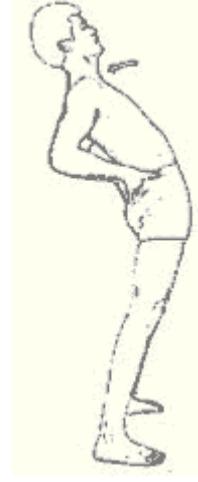
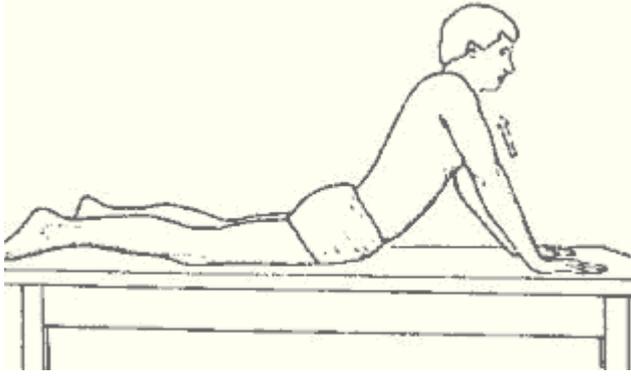
١. يقوم المريض بثني الساقين خمس و أربعون درجة ثم يقوم بجذب ساقيه بيديه برفق في اتجاه بطنه و هذا التمرين يفيد في استطالة عضلات الظهر و يمكن أن يؤدي التمرين بجذب ساق واحدة ثم إنزالها ثم رفع الساق الأخرى.
٢. من وضع السجود يقوم المريض بفرد ذراعيه للأمام قدر الإمكان و الإحساس بالاستطالة و الشد في عضلات الظهر.



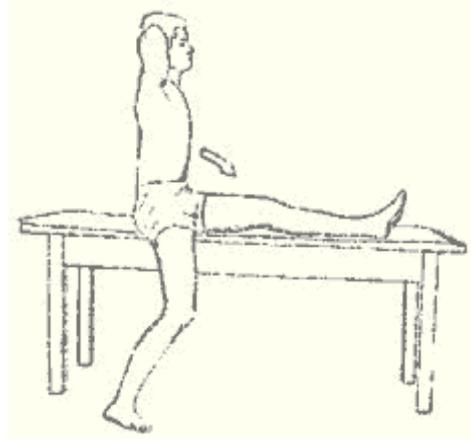
٣. يأخذ المريض وضع القطة و بحيث يكون مستندا علي يديه وركبتيه يقوس الظهر لأسفل مع رفع الرأس ثم يقوس الظهر لأعلي مع خفض الرأس مع ملاحظة عدم الضغط بشدة في آخر مدي الحركة.



٤. من وضع النوم علي البطن يقوم المريض برفع الرأس و الصدر لأعلي عن طريق فرد الذراعين و هذا التمرين يفيد في استطالة عضلات البطن و الفخذ و يمكن أداء هذا التمرين من وضع الوقوف كما بالصورة.



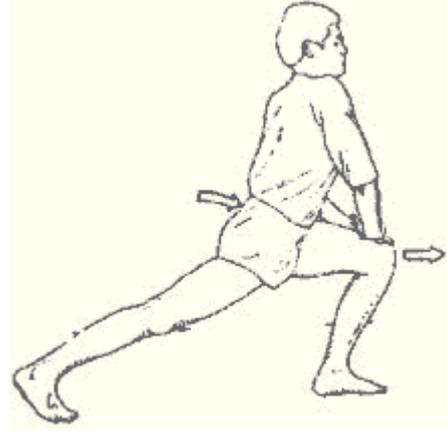
٥. يجلس المريض علي حرف السرير مع وضع إحدى ساقيه مفرودة علي السرير و يميل بجسمه للأمام محاولاً لمس أصابع القدم مع الحفاظ علي الركبة مفرودة ثم يقوم بعمل نفس التمرين للساق الأخرى و هذا التمرين يفيد في استطالة عضلات الفخذ الخلفية.



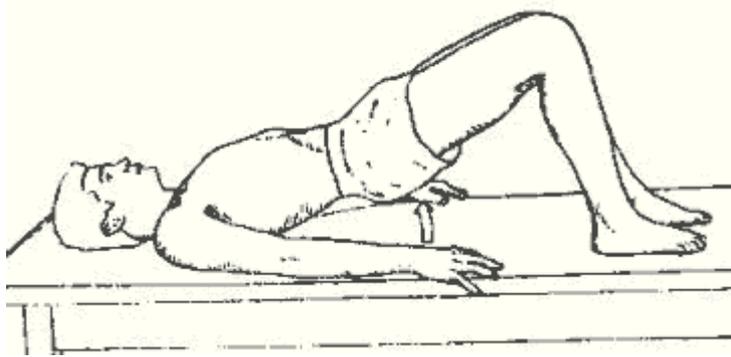
٦. ينام المريض بحيث يكون الساقين إلى الركبتين خارج السرير ثم يقوم برفع إحدى ساقيه إلى البطن بيديه مع الحفاظ علي الساق الأخرى علي السرير ويحس بالشد لعضلات الفخذ الأمامية لهذه الساق وينتظر لثوان في هذا الوضع ويكرر هذا التمرين للساق الأخرى.



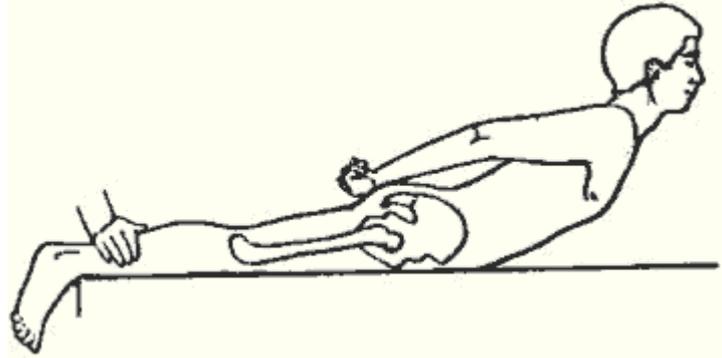
٧. من وضع الوقوف يقوم المريض بوضع ساق مثنية للأمام و الأخرى للخلف ويميل بجسمه للأمام لشد عضلات الفخذ الأمامية للساق الخلفية.



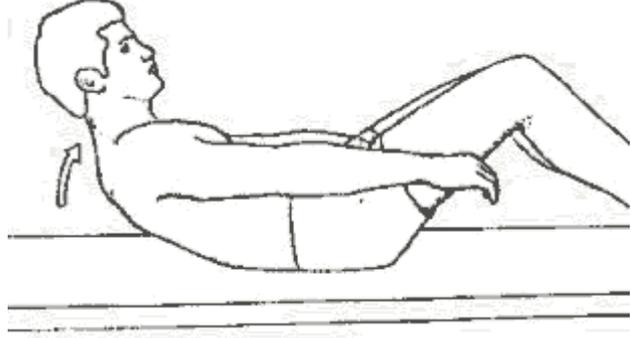
٨ - لتقوية عضلات الظهر يقوم المريض بثني الساقين خمس و أربعون درجة ثم يقوم برفع الجذع لأعلي و النزول ثانية.



٩ - لتقوية عضلات الظهر أيضا يقوم المريض من وضع النوم علي البطن برفع الرأس و الصدر لأعلي و النزول ثانية.



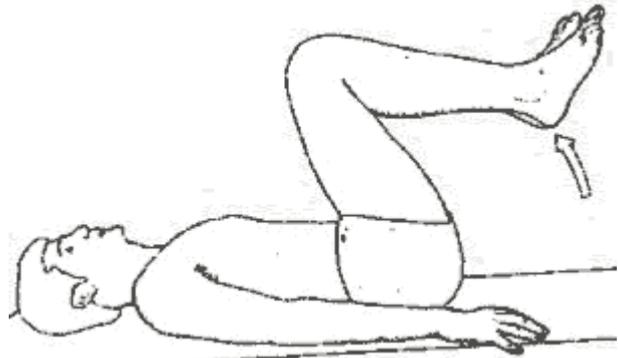
١٠ - لتقوية عضلات البطن الأمامية العلوية يقوم المريض بثني الساقين خمس و أربعون درجة ثم يقوم بالضغط بظهره علي السرير لفرد الفقرات القطنية مع يقوم برفع الرأس و الصدر لأعلي في اتجاه البطن و النزول ثانية مع ملاحظة أنه لا يلزم رفع الجذع إلى وضع الجلوس و لكن يكفي رفعه إلى وضع تكون فيه الرأس و الأكتاف مرفوعة عن السرير.



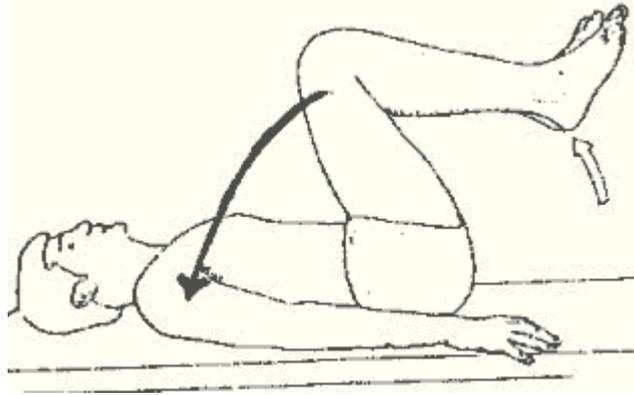
١١ - يكرر نفس التمرين السابق و لكن مع دوران الجذع في اتجاه أحد الركبتين ثم يعود إلى وضع البداية ثم يرفع الجذع في اتجاه الركبة الأخرى هذا التمرين يفيد في تقوية عضلات البطن الجانبية العلوية.



١٢ - يقوم المريض بثني الساقين خمس و أربعون درجة ثم يقوم بالضغط بظهره علي السرير لفرد الفقرات القطنية ثم يقوم برفع ساقيه في اتجاه بطنه و النزول ثانية و هذا التمرين يفيد في تقوية عضلات البطن الأمامية السفلية.



١٣ - يكرر نفس التمرين السابق ولكن مع رفع الركبتين في اتجاه أحد الكتفين ثم يعود إلى وضع البداية ثم يرفع الركبتين في اتجاه الكتف الآخر و هذا التمرين يفيد في تقوية عضلات البطن الجانبية السفلية.



١٤ - يحاول المريض وهو نائم على جانبه مستندا على الكوع مع ثني الركبتين رفع الجذع لجعله بمحاذاة باقي الجسم مع الاستناد على الكوع و الركبتين ثم نزول الجذع .

النظام الدراسي وعلاقته بتطور بعض المؤشرات الوظيفية و البدنية و

المهارية في درس كرة السلة

بحث وصفي

على عينة من طلبة كليات التربية الرياضية في العراق

م.م رافد علي داود

م.م محمد مطلق بدر

م ٢٠١٠

١٤٣١ هـ

ملخص البحث

اشتملت الدراسة على خمسة ابواب و كما يلي:

الباب الاول

اشتمل على المقدمة حول الموضوع والاهمية اضافة الى المشكلة و المتلخصة بالتعرف على افضل المناهج الدراسية (نظام الكورسات او النظام السنوي) كما و وضع الباحثان فرضي البحث بهدف الوصول الى النتيجة و التي تتلخص على التعرف الى افضل الأنظمة الدراسية.

الباب الثاني

اشتمل على بعض الدراسات النظرية والمشابهة ذات العلاقة بمشكلة واهداف البحث اضافة الى الدراسات المشابهة و هي الدراسة التي قامت بها الجمعية الأمريكية للصحة و التربية الرياضية و الترويح (تحديد افضل اساليب تدريس التربية البدنية).

الباب الثالث

تناول الباحثان في هذا الباب اجراءات البحث الميدانية و كل الخطوات التي تم اجراءها للتوصل الى النتائج حيث اختار الباحثان المنهج الوصفي من نمط دراسة الحالة.

الباب الرابع

تضمن هذا الباب المعالجات الإحصائية ومناقشة النتائج التي تحصل عليها الباحثان من خلال محاولة دعم هذه النتائج ببعض المصادر والآراء العلمية.

الباب الخامس

قام الباحثان باستخلاص مجموعة من الاستنتاجات والتوصيات و من أهم الاستنتاجات:

ان للنظام الدراسي دورا في تطور الجوانب الأساسية التي تعتمد عليها كليات التربية الرياضية في العراق بوصفها كليات تتعامل مع طلبتها على اساس تقييم الأداء المهاري و البدني .

اما اهم التوصيات :

ضرورة اعادة النظر بمناهج كليات التربية الرياضية في العراق و بنائها بشكل دقيق و ضرورة كون هذا البناء يشمل مفردات كل مادة دراسية عملية و تحقيق الربط الضروري لنفس المادة الدراسية حسب تطور مطلبات كل مرحلة دراسية او فصل دراسي .

Abstract

The school system and its relationship to the development of some of the indicators and physical fitness, Alodivip Almehraip lesson in basketball The study included five doors and is as follows:

Par I

Included an introduction on the subject and important addition to the problem and identify the best Almtl_khasp curriculum (system or the system's annual courses), as researchers develop and hypothetical research with the aim

to reach the result and which can be summarized to identify the best school systems.

Part II

Included some of the theoretical studies and similar related problem and the objectives of the research in addition to similar studies and is a study undertaken by the American Society of Health and Physical Education and Recreation (determine the best methods of teaching physical education).

Part III

Researchers address the procedures in this section Search field and all the steps that have been made to reach results, where the researchers chose the descriptive style of the case study.

Part IV

This section included statistical treatments and discuss the results obtained by researchers by trying to support these results to some sources and scientific consensus.

Part V

The researchers to draw a set of conclusions and recommendations and conclusions of the most important: That the mode of the system a role in the evolution of the fundamental aspects on which they depend Colleges of Physical Education in Iraq as schools deal with students based on assessment of performance and physical skills. The most important recommendations:

Need to reconsider the curricula of colleges of education and sports in Iraq are reconstructed accurately and the need to include the fact that this building vocabulary each subject and the process of achieving the necessary linkage to the same subject by the development of exactly the requirements of each grade level or semester

الباب الأول

١-١ المقدمة و اهمية البحث

تعتبر فعالية كرة السلة من الفعاليات التي شهدت وتشهد تطورا كبيرا على صعيد المهارات و الأعداد البني الخاص و العام و هذا ما يظهر بشكل واضح و جلي على مستوى المنافسات الدولية و القارية و الإقليمية و حتى المحلية منها . تلعب كليات التربية الرياضية دورا بارزا و اساسيا في نشر الوعي العلمي و الأكاديمي لمختلف الفعاليات البدنية لما لها من علاقة بالغة الأثر في نشر الوعي الرياضي العام و الثقافة البدنية الأساسية ، كما و ان خريجي هذه الكليات يعتبرون البنة الأساسية في انتشار و استمرار الأدبيات الرياضية النظرية و التطبيقات العملية الحديثة لذا وجد الباحثان ضرورة لدراسة نظامين تدريسيين في مجال التربية الرياضية في العراق من خلال المناهج المقررة لتدريس مادة كرة السلة في الجامعات العراقية و هذان النظامين هما (نظام الدراسة بطريقة الكورسات الدراسية و النظام السنوي) لغرض التعرف على تأثير النظامين على الطالب المتلقي من خلال تطور بعض المؤشرات الوظيفية و تطور اداء بعض المهارات البنية التخصصية في فعالية كرة السلة لما لهذه المحاور من اهمية عامة لأداء الطالب بشكل عام و اهمية خاصة لفعالية كرة السلة كون ان الطالب الخريج من هذه المؤسسات يعتبر في اغلب الأحيان هو المرجع و الموديل لأداء المهارة

الرياضية لذا فمن الضروري محاولة اعداده بشكل جيد لغرض ايصاله الى ارضية جيدة من الناحية البدنية و المهارية تمكنه من اداء عمله بشكل مقبول .

٢-١ مشكلة البحث

من خلال الخبرة الشخصية في مجال التدريس في كليات التربية الرياضية في العراق لمادة كرة السلة وجد الباحثان انه من المناسب دراسة طريقتي التدريس في الجامعات العراقية و معرفة الفروقات التي ممكن ان تكون موجودة ومحاولة تحديد افضلها ، حيث ان لتعدد النظم الدراسية دورا في تعلم المهارة اولا و في تطور مؤشرات اللياقة البدنية ثانيا و من هنا وجد الباحثان اهمية دراسة هذه النظم الدراسية .

٣-١ اهداف البحث

١ التعرف على مستوى اداء بعض المهارات والمؤشرات البدنية والوظيفية في درس كرة السلة لطلاب كليات التربية الرياضية.

٢ التعرف على افضل الأنظمة الدراسية المعتمدة في كليات التربية الرياضية في الجامعات العراقية.

٤-١ فروض البحث

١ هناك فروق واضحة في اداء بعض المهارات الأساسية لدى طلاب كلية التربية الرياضية في العراق و تعتمد نسبة الفروق على نوعية النظام الدراسي و لصالح النظام السنوي.

٢ هناك فروق واضحة في بعض المؤشرات الوظيفية و البدنية لدى طلاب كلية التربية الرياضية في العراق و تعتمد نسبة الفروق على نوعية النظام الدراسي و لصالح نظام الفصول الدراسية (الكورسات) .

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري : اشملت عينة البحث على مجموعة مؤلفة من ٣٠ طالبا بواقع ١٥ طالب من كلية التربية الرياضية الجامعة المستنصرية المرحلة الأولى و ١٥ طالبا من كلية التربية الرياضية جامعة ديالى المرحلة الأولى .

٢-٥-١ المجال الزمني : للفترة من ١٥ / ١١ / ٢٠٠٩ و لغاية ٣٠ / ٤ / ٢٠١٠،

٣-٥-١ المجال المكاني : القاعة الداخلية في كلية التربية الرياضية الجامعة المستنصرية و القاعة الرياضية الداخلية في كلية التربية الرياضية جامعة ديالى .

الباب الثاني الدراسات النظرية و الدراسات المشابهة

٢-١ مفهوم المهارة^١

تشكل الحركات جانباً مهماً في حياتنا اليومية بعضها حركات موروثية (Canticle Inherited) وبعضها حركات متعلمة (Learned) كتلك التي نستخدمها في الانشطة الرياضية على شكل مهارات (Skills) والتي تتطلب الكثير من التدريب والخبرة لاجل إتقانها. لقد وردت تعاريف عدة للمهارة وبمفاهيم كثيرة من قبل المختصين، ففي المفهوم العام عرفها (احمد خاطر واخرون) بأنها "جوهر الأداء الذي يتميز بإنجاز كبير من العمل مع بذل مقدار من الجهد البسيط". كما عرفها (محمد خير الله ممدوح) بأنها "تلك النشاطات التي تستلزم استخدام العضلات الكبيرة والصغيرة بنوع من التآزر يؤدي إلى الكفاية والجودة في الأداء". أما في المجال الرياضي فقد تطرق إليها (وجيه محجوب) فعرفها من وجهة نظر مختصي علم الحركة بأنها "ثبات الحركة وآليتها واستعمالها في وضعيات مختلفة وبشكل ناجح". وذكر أيضا بأنها "الدقة في الأداء عندما يلتقي المسار الحركي مع مسار الاداة بدون الانتباه الكامل إلى مجريات الأمور". اما (شمت) فعرفها بأنها "امتلاك القابلية في التوصل إلى نتائج نهائية بأعلى ثقة وبأقل جهد بدني ممكن وبأقل وقت ممكن". و عرفها طلحة حسام الدين بأنها "قدرة عالية على الإنجاز سواء كانت بشكل منفرد أو داخل فريق أو ضد خصم بأداة أو بدونها". وكذلك عرفها نجاح مهدي شلش وأكرم محمد صبحي بأنها "عمل وظيفي لها هدف أو

^١ موقع الأكاديمية الرياضية ، ا.د عادل فاضل ، محاضرة الى طلبة الدراسات العليا الماجستير ، جامعة بغداد ٢٠٠٥

غرض يستوجب الوصول اليه ويتطلب حركة طوعية للجسم أو أحد أعضائه لكي يؤدي الحركة اداءً سليماً".

وقد عرفها (سنكر) بالمعادلة الآتية:

المهارة = السرعة × الدقة × الشكل × الملائمة.

Adaptability * Skill = Speed * Accuracy * Form

تعد المهارات الأساسية لأي رياضة أو لعبة الطريق الوحيد للأجادة و التفوق في هذه الرياضة ، و تعني المهارة حركة او سلسلة من الحركات تؤدي بدرجة عالية من التصميم لتحقيق هدف معين . وفي كرة السلة تعني كل (المفردات و الواجبات الحركية المختلفة و التي يقوم بها اللاعب اثناء الممارسة او المنافسة في اطار يحدده قانون اللعبة و قد تؤدي هذه المهارات بالكرة او بدونها و قد تكون هجومية او دفاعية).^١

٢-٢ التمرين واهميته في التعلم المهاري والتدريب:^٢

يعد التمرين ذا اهمية كبيرة في اعداد المتعلمين بدنيا ومهاريا وذهنيا في مختلف الالعاب الرياضية وبما يتناسب مع الفئة. ولقد تعددت الاراء حول مفهومه وذلك بسبب تعدد اغراضه، فقد عرف بانه اصغر وحدة تدريبية في البرنامج الحركي ومجموع التمارين هي الوحدة التدريبية ومجموعها يكون البرنامج، وهو اداء حركي معلوم في الزمن والتكرار، ولا يمكن التعلم الا عن طريقه ويؤدي الى تطوير المهارة والتعلم وبدونه لا يوجد تعلم. كما يمكن القول ان التمرين هو كل تعلم يكون هدفه التقدم السريع لكل من الناحية الجسمية والعقلية وزيادة التعلم الحركي التكنيكي للانسان. وانه ضروري للمحافظة على المادة المتعلمة أو ترسيخها، كذلك فان التمرين المتزايد يؤدي الى المزيد من التميز ويساعد على تدعيم الروابط المناسبة بين المثير والاستجابة. ومن فوائد التمرين انه يجعل المعلومات تظل

^١ مصطفى زيدان و جمال رمضان ٢٠٠٨ ، كتاب تعليم ناشئ كرة السلة ، ص ٣٠
^٢ موقع الأكاديمية الرياضية ، د. عادل فاضل ، جدول التمرين اساليب تنفيذ التمرين في التعلم الحركي ، جامعة بغداد كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٦

نشيطه اثناء القيام بعملية اختزان قصيرة المدى. ولعل من المهم الاشارة هنا الى تطوير المهارات الاساسية يتم عن طريق التمرين.

٢-٣ الجانب البدني

يمثل الجانب البدني المؤشر الثاني الذي يتناوله البحث حيث يعتبر تطور هذا الجانب مؤشرا للتكيف البدني الذي من الممكن ان يحصل عليه الطالب نتيجة التمرينات البدنية و المهارية التي يؤديها خلال الدرس و يمكن تعريف الحالة البدنية بأنها (درجة تنمية و تطوير القدرات البنية الأساسية و الضرورية) طريقة الأعداد البدني^١

لذا يستوجب على التدريسي ان يكون على دراية واسعة في معرفة كيفية استخدام الجانب البدني لتطوير المؤشرات الحيوية للطالب بشكل عام مع مراعاة مكان الدرس بالنسبة للجدول اليومي و بالنسبة للجدول العام اي من ناحية بداية العام الدراسي و نهايته.

٢-٤ المؤشرات الوظيفية

٢-٤-١ التنفس^٢

هو تلك العمليات التي يتناوب فيها الشهيق و الزفير و يبلغ عدد مرات التنفس من ١٤ - ١٦ مرة في الدقيقة و تزداد عدد مرات التنفس تبعاً لشدة النشاط الممارس . و ترتفع هذه الزيادة في بداية النشاط ثم تقل لتصل لمستوى ثابت .

٢-٤-٢ النبض

يدفع القلب مع كل نبضة ما يساوي ٧٠ سنتيمتر مكعب من الدم و هذه الكمية من الدم تسمى الدفع القلبي للنبضة القلبية و تتكرر هذه الدورة حوالي من ٦٠ ال ٧٠ مرة في الدقيقة و هي عدد نبضات القلب في الدقيقة .

٢-٥ التكيف الوظيفي

^١ حسين علي العلي و عامر فاخر ، استراتيجيات طرائق و اساليب التدريب الرياضي ، ٢٠١٠ ، ص ٢١

^٢ Jurgen stegmann, exercise physiology, physiologic bases of work and sport .year book medical publishers in chisago and London 1981 , p 22

من المعلوم ان اداء المجهود البدني المتكرر يؤدي الى تطور ملحوظ في المجال الوظيفي من ناحية التكيف اي ان ممارسة الطالب للنشاط البدني المترتب من خلال اداء الدروس ضمن المنهج الدراسي المقرر يؤدي كل ذلك الى تطور في الجانب الوظيفي .

و يعرف التكيف بأنه (تغير أو أكثر في البناء أو الوظيفة تحدث كنتيجة لتكرار مجموعة من التمرينات البدنية) ^١

٢- ٦ اساليب التدريس

هناك عدد من اساليب التدريس المختلفة التي تختلف باختلاف المادة الدراسية فكل مادة لها اساليبها الخاصة بها ، فالمواد النظرية تستخدم في الغالب طريقة المحاضرة و تعتمد ايضا على المناقشة ، بينما تعتمد المواد العملية على المحاضرة و التجارب العملية ، و التربية البدنية قد تستخدم فيها اسلوب المحاضرة و المناقشة و لكن الطابع الغالب للأساليب المستخدمة فيها هو الدروس العملية . ^٢

و ان ابرز طريقة مستخدمة في العراق هي طريقة شرح المهارة من قبل التدريسي ثم ادائها و تكرارها من قبل الطلاب لغرض الأتقان الذي يترتب من خلال التكرار و استخدام اسلوب التغذية الراجعة ناهيك عن المجهود البدني الذي يؤديه الطالب نتيجة هذا التكرار.

٢- الدراسات المشابهة

٢-١ الدراسة التي قامت بها الجمعية الأمريكية للصحة و التربية الرياضية و

الترويج

(تحديد افضل اساليب تدريس التربية البدنية) حيث استخدمت الدراسة المنهج الوصفي للتعرف على مستوى اللياقة البدنية العامة و نسبة اتقان المهارات الأساسية في المناهج البدنية الأمريكية و اختيار الأفضل منها وتحديد نوعية

^١ حسين علي العلي ، اساسيات في علم الفسيولوجيا ، الأكاديمية الرياضية ، ٢٠٠٦

^٢ بدور المطوع و سهير بدير ، التربية البدنية مناهجها و طرق تدريسه ، الكويت ، دار العلم ٢٠٠٦ ، ص ١٩٢

الأساليب الأمثل لدرس التربية الرياضية ، اشتملت الدراسة على عينة من مدارس الشمال الأمريكي من ولايتي (مينيسوتا و وسكانسن) على عينة من المدارس الأعدادية التي حازت على مراتب متقدمة في مختلف البطولات المقامة على الصعيد الأقليمي في فعاليات (كرة السلة ، كرة القدم الأمريكية ، هوكي الجليد ، الساحة و الميدان) ، حيث اثبتت الدراسة ان هناك علاقة بين نوعية الأسلوب التعليمي المتبع و درجة التطور في اداء المهارات المقررة في المناهج المثبتة من قبل الولايات و هذا ينعكس على اختيار نخبة الطلاب الممثلة لتلك الولايات ضمن الفرق الرياضية.^١

الباب الثالث

١-١ منهج البحث و اجراءته الميدانية

استخدم الباحثان المنهج الوصفي من نمط دراسة الحالة لملائته لحل مشكلة البحث كون ان طبيعة المشكلة المراد دراستها هي التي تحدد المنهج المطلوب (وتعني دراسة حالة فردا ما او جماعة ما او مؤسسة ما او مهارة ما كالأسرة او المدرسة او المصنع او لعبة او مهارة رياضية معينة، ويتم عن طريق جمع المعلومات و البيانات عن الوضع الحالي للحالة و الأوضاع السابقة لها و معرفة العوامل التي اثرت عليها و الخبرات الماضية لها لفهم جذور هذه الحالة)،^٢

٣-٢ عينة البحث

اشتملت عينة البحث على مجموعتين من طلبة كلية التربية الرياضية لجامعتي ديالى و المستنصرية من طلبة المرحلة الأولى للعام الدراسي ٢٠٠٩-٢٠١٠ و بواقع (٤٢) طالبا من كلية التربية الرياضية جامعة ديالى حيث تم استبعاد طالبين بسبب الأصابة و تم اختيار (١٥) طلاب لأجراء التجربة الأستطلاعية ولم يحضر عشرة افراد من العينة اي ان العينة البحثية من جامعة ديالى اصبحت (١٥) طالبا ، اما في الجامعة المستنصرية فقد تم اختيار عينة مؤلفة من (٢٣) طالبا حيث تم

^١ موقع المنظمة على الشبكة الدولية للمعلومات / <http://www.aahperd.org>

^٢ نوري الشوك ، رافع الكبيسي : دليل البحوث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية ، بغداد ، ٢٠٠٤، ص٥٧.

استبعاد (٥) طلاب بسبب الإصابة و(٣) طلاب بسبب كونهم من لاعبي المنتخبات العراقية لبعض الفعاليات الرياضية ، و بذلك اصبحت عينة البحث مؤلفة من (٣٠) طالبا و بواقع (١٥) من كلية التربية الرياضية جامعة ديالى و (١٥) من كلية التربية الرياضية الجامعة المستنصرية و من المرحلة الدراسية الأولى .

٣-٣ الأجهزة و الأدوات المستخدمة في البحث

٣-٣-١ الأجهزة المستخدمة

١ حاسوب الكتروني نوع (hp)

٢ ساعة ايقاف نوع (Torshic) عدد (٢)

٣-٣-٢ ادوات البحث

١ شواخص عدد (١٠)

٢ كرات سلة عدد (٥)

٣ شريط قياس

٤ استمارة لتسجيل النتائج الأختبارات

٣-٤ إجراءات البحث الميدانية

بعد تشخيص الحالة التي اراد الباحثان دراستها و ضع خطة لدراسة المشكلة من خلال استخدام المنهج البحثي المناسب و هو المنهج الوصفي ، كما و اعتمد اسلوب الأختبار القبلي و البعدي كوسيلة للتوصل للنتائج (اختيار ادوات البحث الوصفي (استبيان،مقابلة،ملاحظة،اختبار) ^١ اي ان اسلوب الأختبار يعتبر احد وسائل الحصول على النتائج في البحث الوصفي.

اعتمد الباحثان على رأي الخبراء في تحديد و بيان صلاحية الأختبارات المختارة في هذا البحث ^٢ ، كون ان طبيعة مشكلة هي تحديد افضل نظام دراسي متبع في كليات التربية الرياضية فأن الباحثان لم يتدخلا في اعداد او وضع اي منهج تعليمي بل اعتبر المنهج القائم في الكليتين موضوع الدراسة هو المنهج التعليمي و البدني

^١ نوري الشوك، رافع الكبيسي: دليل البحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية، بغداد ، ٢٠٠٤، ص٥٦.
^٢ الخبراء : ا.د على سلمان عبد ، ا.د منى عبد الستار ، ا.م.د فاضل كامل مذكور

و الوظيفي .

بعد ان قبل عدد من الطلبة الجدد في الكليتين و تم تثبيتهم ضمن المرحلة الدراسية الأولى، قام الباحثان بأجراء الأختبار القبلي للتبين من مستوى المؤشرات موضوع البحث لدى الطلاب افراد البحث ثم تم ترك الطلبة لمنهج الكلية اي دون التدخل فيما يتعلمه الطلبة للمقرر الدراسي لمادة كرة السلة (طريقة التعلم او الشرح او عدد تكرارات) .

٣-٥ الأختبارات المستخدمة في البحث

٣-٥-١ الأختبارات الوظيفية

اختبار قياس النبض اثناء الراحة

شرح الأختبار : يتم قياس النبض بواسطة اخذ عدد مرات النبض من منطقة الرقبة في دقيقة واحدة .

٣-٥-٢ الأختبارات البدنية

اختبار قياس التحمل الدوري التنفسي

شرح الأختبار : يسجل لكل مفحوص المسافة التي يقطعها بالجري خلال مدة ١٠ دقيقة .

٣-٥-٣ الأختبارات المهارية

اختبار التصويب على السلة :

شرح الأختبار : يقف الطالب بأي وضع يراه مناسباً و من خط الرمية الحرة و تحتسب عدد مرات اصابة السلة في زمن قدره دقيقة واحدة . لايسمح الا للطلاب نفسه بألقاط الكرة بعد كل رمية .

٣-٦ المعاملات العلمية للأختبار (الصدق ، الثبات ، الموضوعية)

صدق الاختبار : اعتمد الباحثان في استخراج صدق الاختبار على الصدق الظاهري كونها اختبارات مقننة ومستخدمة من قبل أكثر من باحث ومتواترة عبر العديد من المصادر المتخصصة في مجال اللعبة .

ثبات الاختبار: استخدم الباحثان طريقة اعادة الاختبار لايجاد معامل الثبات اذ طبقت الاختبارات على المشاركين في التجربة الاستطلاعية وتم إعادة الاختبار بعد (٥) ايام وبنفس الظروف .

موضوعية الاختبار: استعان الباحثان بمحكمين^١ لغرض اعطاء تقويم حقيقي للاختبارات وعبر تطبيق قانون (بيرسون) اتضح ان جميع الاختبارات كانت ذات موضوعية عالية و حسب الجدول (١).

جدول (١)

يبين المعاملات الموضوعية للاختبارات المستخدمة في البحث

الموضوعية	الثبات	الصدق	الأختبارات
٠,٨١	٠,٨٩	٠,٨٨	النبض
٠,٩٠	٠,٩٦	٠,٩٣	التحمل
٠,٨٧	٠,٨٠	٠,٨٣	التصويب

٧-٣ التجربة الاستطلاعية

بهدف ضبط الاختبارات المعدة وجعلها في قالبها السليم منتهجة السياقات العلمية الصحيحة ، أجرى الباحثان دراستهما الاستطلاعية والتي هي (دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة ن قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار الأساليب البحث وادواته)^٢

حيث قام الباحث باجراء التجربة على (١٥) طالبا من المجتمع الاصلي في يوم الثلاثاء المصادف ٢٠٠٩/٩/١ ومن ثم تم استبعادهم من عينة البحث ، وقد هدفت التجربة الى .

- ١ - معرفة كفاءة الأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث .
- ٢ - معرفة مدى ملائمة الاختبارات لإفراد عينة البحث .
- ٣ - الفترة الزمنية التي تستغرقها الاختبارات أثناء تنفيذها .

^١ المحكمين (م.م عدي عبد الحسين / جامعة ديالى ، م.م عمر عبد الغفور / الجامعة المستنصرية)
^٢ مجمع اللغة ، معجم علم النفس والتربية نج ١ . القاهرة : الهيئة العامة لشؤون المطابع الاميرية ، ١٩٨٤ ، ص ٧٨ .

٤ - معرفة كفاءة فريق العمل المساعد ^٢ .

معرفة وتحديد أهم السلبيات التي ترافق التجربة لغرض تلافيها عند إجراء التجربة الرئيسية .

٣-٨ التجربة الرئيسية (الأختبار القبلي و البعدي):

قام الباحثان بإجراء التجربة الرئيسية و بمساعدة فريق العمل المساعد وتم إجراء الأختبارات القبليّة بتاريخ ٢٠٠٩/٩/١٥ ثم تم ترك عينة البحث للمنهج و الأسلوب المقرر من قبل الكلية و تبعا لنظامها الدراسي ، ثم أجريت الأختبارات البعديّة بتاريخ ٢٠١٠/٤/٣٠ و حرص الباحثان على توفير نفس الظروف التي تم بها الأختبار القبلي .

٣-٩ الوسائل الأحصائية :

استخدم الباحثان الحقيبة الأحصائية (spss) للتوصل الى النتائج لبحثهما وتم استخدام القونين الأحصائية التالية (الأنحراف المعياري ، الوسط الحسابي ، اختبار t)

الباب الرابع

٤- عرض ومناقشة و تحليل النتائج

٤-١ عرض النتائج

من خلال استخدام الوسائل الأحصائية توصل الباحثان الى النتائج التالية:

^٢ فريق العمل المساعد : م.م نزار علي جبار، ماجستير تربية رياضية (جامعة ديالى) ، السيد ماهر محمد ، بكوريوس تربية رياضية (الجامعة المستنصرية)

جدول (٢)

يمثل الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمة T للأختبارات القبليية
والبعديية لعينة جامعة ديالى

T جدولية	T محسوبة	بعدي		قبلي		الأختبارات
		ع	س	ع	س	
٢,٠٤٥	٠,٧٥٧	١,٩٥٩	٩٤,٤٦٦	٢,١٨٦	٩٤,٣٣	النبض
٢,٠٤٥	٢,٩٤٧	٩٤,٥٩٣	١٢٠٥,٠٦٦	١٢٢,٤٦٦	١٢١٣,٣٣٣	التحمل
٢,٠٤٥	١٠,٠٤٨	١,٧٦٤	٦,٦٠٠	٠,٧٣٦	١,٦٠٠	التهديف

و كما يتضح من الجدول (٢) ان الوسط الحسابي للأختبار النبض هو (٩٤,٣٣) و الانحراف المعياري (٢,١٨٦) للأختبار القبلي بينما كان الوسط الحسابي (٩٤,٤٦٦) و الانحراف المعياري (١,٩٥٩) للأختبار البعدي و بلغت قيمة T المحسوبة (٠,٧٥٧) و الجدولية (٢,٠٤٥) ، اما اختبار التحمل فكان الوسط الحسابي و الانحراف المعياري للأختبار القبلي كما يلي و على التوالي (١٢١٣,٣٣٣) و (١٢٢,٤٦٦) اما الأختبار البعدي فكان (١٢٠٥,٠٦٦) و (٩٤,٥٩٣) للوسط الحسابي و الانحراف المعياري على التوالي و كانت قيمة T المحسوبة (٢,٩٤٧) و الجدولية (٢,٠٤٥) ، و فيما يخص اختبار التهديف فكان الوسط الحسابي (١,٦٠٠) و الانحراف المعياري (٠,٧٣٦) للأختبار القبلي و كان الوسط الحسابي للأختبار البعدي (٦,٦٠٠) و الانحراف المعياري (١,٧٦٤) و قيمة T المحسوبة (١٠,٠٤٨) و الجدولية (٢,٠٤٥) علما ان جميع القيم كانت تحت مستوى دلالة (٥%) و درجة حرية (٢,٠٤٥) .

الجدول (٣)

الايوساط الحسابية و الأنحرافات المعيارية و قيمة T للأختبارات القبلية و البعدية
لعينة الجامعة المستنصرية

T جدولية	T محسوبة	بعدي		قبلي		الأختبارات
		ع	س	ع	س	
٢,٠٤٥	٤,٤٦١	٢,٠١٦	٩٢,٢٦٦	٢,١١١	٩٤,٨٠٠	النبض
٢,٠٤٥	٢,٢٨٦	٦٧,٣٨١	١٢٨٦,٦٦٦	٢٩٢,٦٧٨	١١٢٩,٤٠٠	التحمل
٢,٠٤٥	٣,٣٧٢	١,٣٤٥	٣,٦٦٦	٠,٥٦٠	٢,٢٠٠	التهديف

و يبين الجدول (٣) ان الوسط الحسابي للأختبار النبض هو (٩٤,٨٠٠) و الأنحراف المعياري (٢,١١١) للأختبار القبلي بينما كان الوسط الحسابي (٩٢,٢٦٦) و الأنحراف المعياري (٢,٠١٦) للأختبار البعدي و بلغت قيمة T المحسوبة (٤,٤٦١) و الجدولية (٢,٠٤٥) ، اما اختبار التحمل فكان الوسط الحسابي و الأنحراف المعياري للأختبار القبلي كما يلي و على التوالي (١١٢٩,٤٠٠) و (٢٩٢,٦٧٨) اما الأختبار البعدي فكان (١٢٨٦,٦٦٦) و (٦٧,٣٨١) للوسط الحسابي و الأنحراف المعياري على التوالي و كانت قيمة T المحسوبة (٢,٢٨٦) و الجدولية (٢,٠٤٥)، و فيما يخص اختبار التهديف فكان الوسط الحسابي (٢,٢٠٠) و الأنحراف المعياري (٠,٥٦٠) للأختبار القبلي و كان الوسط الحسابي للأختبار البعدي (٣,٦٦٦) و الأنحراف المعياري (١,٣٤٥) و قيمة T المحسوبة (٣,٣٧٢) و الجدولية (٢,٠٤٥) علما ان جميع القيم كانت تحت مستوى دلالة (٥%) ودرجة حرية (٢,٠٤٥).

الجدول (٤)

يبين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمة T للأختبارات البعدية لعينتي البحث جامعة ديالى و الجامعة المستنصرية (بعدي بعدي)

الأختبارات	بعدي ديالى		بعدي مستنصرية		T محسوبة	T جدولية
	س	ع	س	ع		
النبض	٩٤,٤٦٦	١,٩٥٩	٩٢,٢٦٦	٢,٠١٦	٣,٤٧٠	٢,٠٤٥
التحمل	١٢٠٥,٠٦٦	٩٤,٥٩٣	١٢٨٦,٦٦٦	٦٧,٣٨١	-٢,٧٢٣	٢,٠٤٥
التهديف	٦,٦٠٠	١,٧٦٤	٣,٦٦٦	١,٣٤٥	٥,٠٤٧	٢,٠٤٥

كما يظهر من الجدول اعلاه فإن الوسط الحسابي و الانحراف المعياري للمؤشر الأول و هو النبض للاختبار البعدي لجامعة ديالى كان على التوالي (٩٤,٤٦٦) و (١,٩٥٩) و كان الوسط الحسابي و الانحراف المعياري لنفس المؤشر و للاختبار البعدي للجامعة المستنصرية و على التوالي (٩٢,٢٦٦) و (٢,٠١٦) و كانت قيمة T المحسوبة (٣,٤٧٠) و الجدولية (٢,٠٤٥) ،

اما فيما يتعلق بأختبار التحمل فكانت قيمة الوسط الحسابي و الانحراف المعياري للاختبار البعدي لعينة جامعة ديالى هي على التوالي (١٢٠٥,٠٦٦) و (٩٤,٥٩٣) و لعينة الجامعة المستنصرية فكان الوسط الحسابي (١٢٨٦,٦٦٦) و الانحراف المعياري (٦٧,٣٨١) و قيمة T المحسوبة (٢,٧٢٣) و الجدولية (٢,٠٤٥) ، و اخيرا كانت الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية للاختبار التهديف لجامعة ديالى و للاختبار البعدي (٦,٦٠٠) للوسط الحسابي و الانحراف المعياري كان (١,٧٦٤) و للمستنصرية الوسط الحسابي (٣,٦٦٦) و بلغ للانحراف المعياري (١,٣٤٥) و بلغت قيمة T المحسوبة (٥,٠٤٧) و الجدولية (٢,٠٤٥) تحت مسوى دلالة (٥%) ودرجة حرية (٢,٠٤٥).

٢-٤ مناقشة النتائج:

بعد معالجة النتائج احصائيا بواسطة استخدام الحقيبة الاحصائية (spss) توصل الباحثان الى ان هناك ارتباطات احصائية بين الأختبارات المختارة لهذا البحث و بين نوع المنهج الدراسي لكل عينة من عينتي البحث ، حيث اظهرت النتائج ان عينة جامعة ديالى ظهر فيها تطور جيد في مستوى اداء المهارة مقارنة بعينة الجامعة المستنصرية كما و اظهرت الجامعة المستنصرية تطورا ملحوظ على مستوى المؤشرات الوظيفية و البدنية مقارنة بعينة جامعة ديالى .

و يعزو الباحثان ذلك الى المنهج الدراسي المتبع في الجامعتين و في كليتي التربية الرياضية فيها ، حيث ان تطور المهارة في جامعة ديالى يعزى الى ان للنظام السنوي دورا كبيرا في التدريب و التكرار لمهارة ما مما يؤدي الى تأصلها و وصولها الى حالة من الثبات النسبي و جودة في الأداء قد تكون مناسبة لمتطلبات الأداء في المنهج الدراسي المعتمد لدينا في الجامعات العراقية (المهارة هي مهمة او عمل معين يعكس فاعلية عالية في الأداء)^١ و قد اشار يعرب خيون الى ان التعلم هو (تغير دائم في السلوك الحركي نتيجة التكرار و التصحيح)^٢، مما تقدم يعزو الباحثان سبب التراجع في مستوى اداء المهارة لدى طلبة الجامعة المستنصرية الى قصر الفترة الزمنية في المنهج الدراسي اضافة الى كثرة المهارات الحركية المثبتة في المنهج الدراسي لهذه المرحلة و لمادة كرة السلة.

اما في الجانب الثاني الذي تناولته هذه الدراسة فقد ظهر ان هناك تتطور نسبي ملحوظ لعينة الجامعة المستنصرية على صعيد مؤشرات النبض و المطاولة و لصالح عينة الجامعة المستنصرية ، يعزو الباحثان هذا التطور ايضا الى نوعية المنهج الدراسي حيث كان لمتطلبات الأداء المنوعة و لكثرة الفعاليات الرياضية الملقاة على عاتق طلبة الجامعة المستنصرية في مختلف الدروس ادت هذه المتطلبات الى تطور يمكن ملاحظته بالمقارنة مع عينة جامعة ديالى لما لنظام دراسة بطريقة الكورس الدراسي من متطلبات يطلبها كل استاذ لمادة دراسية

^١ يعرب خيون؛ التعلم الحركي بين المبدأ و التطبيق، ط١، بغداد ، مكتب الصخره للطباعة، ٢٠٠٢، ص ١٩ .
^٢ يعرب خيون ؛ المصدر السابق ، ص ١٧ .

عملية (ان المشاركة الدائمة في النشاطات المتعلقة بتحمل الجهاز الدوري التنفسي يساعد في الوصول الى مستوى جيد من اللياقة البدنية العامة اضافة الى المحافظة على وزن الجسم المناسب)^١ كما ان لتعدد النشاطات الملقاة على عاتق طالب الجامعة المستنصرية دورة في تطور العناصر الفسلجية (لغرض تطوير الجهاز الدوري التنفسي يجب تحميل العضلات احمال عالية ، فأن الجهاز الدوري التنفسي يعمل بنفس الاتجاه التحفيزي الذي تعمل فيه العضلات حيث يقوم القلب بضخ الدم اسرع من الحالة الاعتيادية)^٢.

في ضوء النتائج اعلاه يرى الباحثان ان الهدف الرئيسي لكليات التربية الرياضية هو اعداد مدرسي تربية رياضية يتصفون بالقدرة على شرح و اداء المهارة بشكل نموذجي او اقرب الى النموذجي بوصفهم الموديل الذي يجب ان يمثل تلك المهارة (لذا فأن نجاح الدرس يعتمد على قدرة المعلم في عمليات الشرح و العرض و القيام بالعرض و التدريب على المهارة و التقدم فالمهارة)^٣ و يرى الدكتور بسطويسي احمد و الدكتور عباس السامرائي (تكون مهمة معلم التربية الرياضية تعليمه المبادئ الأساسية و التي تشمل التكنيك الخاص بها)^٤

الباب الخامس

الأستنتاجات و التوصيات

١-٥ الأستنتاجات

١ ان للنظام الدراسي دورا في تطور الجوانب الأساسية التي تعتمد عليها كليات التربية الرياضية في العراق بوصفها كليات تتعامل مع طلبتها على اساس تقييم الأداء المهاري و البدني .

^١ د فاضل كامل مذكور ، د عامر فاخر شغاتي ؛ اتجاهات حديثة في التدريب ، ط١ ، مكتب النور ، ٢٠٠٨ ، ص٢٠ .

^٢ المصدر السابق ، ص٥٧ .

^٣ عباس احمد السامرائي ، عبد الكريم محمود السامرائي :كفايات تدريسية في طرائق تدريس التربية الرياضية ، ط١ ، مطبعة دار الحكمة ، ١٩٩١ ، ص١٥ .

^٤ بسطويسي احمد ، عباس احمد :طرق التدريس في مجال التربية الرياضية ، ط١ ، مطابع جامعة الموصل ، ١٩٨٤ ، ص٧٦ .

٢ اظهر النظام السنوي تطورا ملحوظا لدي الطلبة المتعلمين على اساسه في المجال المهاري.

٣ كان للطلبة المتعلمين على اساس نظام الكورسات الدراسية كان لهم تطورا ملحوظا على اساس الجوانب البدنية و الوظيفية .

٥-٢ التوصيات

من كل ما تقدم وجد الباحثان ان لكلا النظامين الدراسين مجموعة من المحاسن الملموسة اضافة الى عدد من المثالب و التي لا ترقى لكونها سيئات كبيرة لذا فقد اوصيا بما يلي :

١ ضرورة اعادة النظر بمناهج كليات التربية الرياضية في العراق و بنائها بشكل دقيق و ضرورة كون هذا البناء يشمل مفردات كل مادة دراسية عملية و تحقيق الربط الضروري لنفس المادة الدراسية حسب تطور مطلبات كل مرحلة دراسية او فصل دراسي .

٢ ضرورة مراعاة الفصل بين الطريقتين الدراسيتين اي ان يعتمد مناهج خاصة معدة للنظام السنوي و مثلها لنظام الكورسات و ذلك عدم اعتماد نفس مفردات المنهج السنوي على الكورسات او بالعكس .

٣ ينصح الباحثان التدريسيين على ضرورة توفير المزيد من فرص الأداء المتكرر للطلبة المتعلمين بطريقة نظام الكورس الدراسي من خلال الاعتماد على التمارين المركبة من اكثر من مهارة خصوصا في الفعاليات الجماعية لغرض التغلب على ضيق الوقت .

٤ اجراء دراسات مشابهة لطلاب كليات التربية الرياضية للمراحل المنتهية و تحديد مدى اتقان المهارة و الاحتفاض بها .

٥ اجراء دراسات مقارنة للمؤشرات الوظيفية و البدنية بين طلبة كليات التربية الرياضية و طلبة اقسام التربية الرياضية في كليات التربية الأساسية.

المصادر

- بدور المطوع و سهير بدير ، التربية البدنية مناهجها و طرق تدريسه ، الكويت ، دار العلم ٢٠٠٦ .
- حسين علي العلي و عامر فاخر ، استراتيجيات طرائق و اساليب التدريب الرياضي ، ٢٠١٠ .
- حسين علي العلي ، اساسيات في علم الفسيولوجيا ، الأكاديمية الرياضية ، ٢٠٠٦
- د فاضل كامل مذكور ، د عامر فاخر شغاتي ؛ اتجاهات حديثة في التدريب ، ط ١ ، مكتب النور ، ٢٠٠٨ .
- مجمع اللغة ، معجم علم النفس والتربية نج ١ . القاهرة : الهيئة العامة لشؤون المطابع الاميرية ، ١٩٨٤ .
- مصطفى زيدان و جمال رمضان ، تعليم ناشئ كرة السلة ، ٢٠٠٨ .
- موقع الأكاديمية الرياضية ، ا.د عادل فاضل ، جدولة التمرين اساليب تنفيذ التمرين في التعلم الحركي ، جامعة بغداد كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٦ .
- موقع الأكاديمية الرياضية ، ا.د عادل فاضل ، محاضرة الى طلبة الدراسات العليا الماجستير ، جامعة بغداد ٢٠٠٥
- نوري الشوك ، رافع الكبيسي : دليل البحوث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية ، بغداد ، ٢٠٠٤
- يعرب خيون؛ التعلم الحركي بين المبدأ و التطبيق، ط ١ ، بغداد ، مكتب الصخرة للطباعة ، ٢٠٠٢

• Jurgen stegmann, exercise physiology, physiologic bases of work and sport .year book medical buplshers in chisago and London 1981.

- <http://www.aahperd.org>

تأثير المركبات الخططية في تطوير بعض المهارات

العقلية للاعبين الشباب بالكرة الطائرة

م.م محمد وليد شهاب م.م سنان عباس

م ٢٠٠٨

هـ ١٤٢٨

الباب الاول

١- التعريف بالبحث :-

١ ١ مقدمة البحث وأهميته:-

أن التطور المذهل للعيان الذي عكسته بطولة كاس العالم للكرة الطائرة من مستوى فاق الكثير من التوقعات وهذا لم يكن وليد الصدفة بل جاءت نتيجة لجهود العلماء والمختصين في المجالين الأكاديمي والتطبيقي باستخدام أساليب علمية تهدف الى تطوير القدرات والمهارات للاعبين في كافة المستويات .

فقد كان المدربين يتسابقون مع الزمن في سبيل الارتقاء بمستوى أعداد اللاعبين من قدرات (بدنية ومهارية وخططية ونفسية) أذ وجدوا أن المركبات الخططية التي يؤديها اللاعب تلعب دوراً هاماً وكبيراً في تطوير الجوانب المذكورة وهذا ما اكده (Arnold , 1981) " أن المطلوب من المتعلم أن يقوم بتطبيق أشكال متنوعة لتنفيذ المهارة بأوضاع مختلفة وأن ينمون على اداء المهارة في مواقف مشابهة أو مقارب لحالات اللعب الحقيقية قدر الامكان " (1) .

وأن أداء المركبات الخططية تفرض على اللاعب جملة من المهارات العقلية تبدأ من الانتباه ثم التوكيد و ثم تركيز الانتباه ثم التصور العقلي وصولاً الى الاستجابة الحركية لغرض حل الواجبات الحركية المطلوبة من اللاعب أدائها ، على أساس أن المركبات الخططية ترفع مستوى اداء اللاعبين نتيجة لتأثير هذه المركبات على الجوانب المهارية والعقلية .

(1) Arnold , Aek ; Developing sport skills , (New Jersey Monograph Motor skills , 1981)p-78 .

أن لخصوصية هذه اللعبة وتميزها بالكم الهائل من الاستجابات المختلفة والمتغيرة باستمرار أثناء المباراة جعلت من الباحثان الاهتمام بتسمية وتطوير المهارات العقلية .

وأن أهمية البحث تكمن في أن المركبات الخطئية التي تعطي للاعبين أثناء الوحدات التدريبية وخاصة اللاعبين الشباب منذ المراحل الأولى للتدريب تؤدي الى تطوير المهارات العقلية لدى اللاعب الذي بدوره يؤدي الى تطوير الاداء المهاري أثناء اداء المباريات في المنافسة لانها مشابهة لحالة اللعب .

١ ٢ مشكلة البحث : -

تعد لعبة الكرة الطائرة من الفعاليات التي تحتاج الى الكثير من المتطلبات الخاصة بها ومنها المهارات العقلية التي تلعب دوراً رئيساً في السلوك الحركي وذلك من خلال الإقلال من الحركات الزائدة والاقتصاد بالجهد المبذول ودقة في اتخاذ القرار نتيجة معلومات دقيقة وبرامج حركية متنوعة مخزونة في الذاكرة مما يؤدي الى حصول الاستجابة الحركية الدقيقة وبالتالي الوصول الى اللاعب المتكامل الذي تحتاجه لعبة الكرة الطائرة ، فمن خلال خبره الباحثان كونهما متابعان للفرق العراقية وجدوا أن أغلب المدربين يركزون في مفردات مناهجهم التدريبية على تطوير الجانب البدني والجانب المهاري وقلة تركيزهم على تطبيق الاساليب العلمية المتضمنة تطوير المهارات العقلية الاساسية ضمن مناهجهم التدريبية أثناء استخدام المركبات الخطئية مما دعا الباحثان الى استخدام هذه المركبات والتعرف على تأثيرها في تطوير بعض المهارات العقلية للاعبين الشباب بالكرة الطائرة .

١ ٣ هدفا البحث

- ١- أعداد تمارينات (مركبات خطئية) لتطوير بعض المهارات العقلية للاعبين الشباب بالكرة الطائرة .
- ٢- التعرف على تأثير المركبات الخطئية في تطوير بعض المهارات العقلية للاعبين الشباب بالكرة الطائرة .

٤-١ فرض البحث

١- وجود تأثير للمركبات الخطئية في تطوير بعض لمهارات العقلية للاعبين الشباب بالكرة الطائرة .

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري :- اللاعبين الشباب بالكرة الطائرة للاتحاد العراقي (فرع ديالى) للاعمار (١٧ - ١٨) وعددهم (١٤) لاعباً .

١-٥-٢ المجال الزماني :- الفترة من ١ / ١ / ٢٠٠٨ لغاية ١٥ / ٣ / ٢٠٠٨
١ ٥ ٣ المجال المكاني :- ملاعب كلية التربية الرياضية جامعة ديالى ومدرسة شهداء الاسلام في بعقوبة .

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

١-٢ الدراسات النظرية :-

١-١-٢ المركبات الخطئية :-

تعد المركبات الخطئية واحدة من أهم الاساليب التي تعمل على تطوير الجوانب المهارية للاعب الكرة الطائرة كونها مشابهة لواجبات اللاعب في ظروف المنافسات ، إذ تجمع أكثر من مهارة في التمرين الواحد فضلا عن نوعها مما يؤدي الى زيادة عنصري الرغبة والتشويق عند ممارستها . وأن هذه المركبات تجمع حالات اللعب جميعها لتحتم على اللاعب الانتباه الشديد ليتحرك وفق المتغير الجديد بأنسياب وبدون فقدان جهد كبير ليؤدي المهارة بشكل فعال ، إذ أنها العمليات الهجومية والدفاعية سواء كانت فردية أو جماعية متناسبة مع روح القانون وتهدف اللعبة الوصول بالفريق الى النتائج المرموقة .

٢ ١ ٢ المهارات العقلية (برمجة معلومات) (Menta operation)

" وهي العمليات المعرفية التي يتميز بها الكائن البشري من بين أهم العوامل والمحددات في عملية تعلم المهارات الحركية والقدرات الخطئية وهناك مراحل تمر

بها العمليات العقلية أبتداء من دخولها الى الجهاز العصبي المركزي ثم تحديدها ومن ثم البحث في الذاكرة عن معلومات لها علاقة بها ، وكما هو معروف أن أنسجام وتفاعل العمليات العقلية يؤدي الى أملاك القدرات الحركية الخاصة التي تتدخل فيها هذه العمليات بدرجة أو بأخرى (1) .

وهذا ما أكده يعرب خيون في تعريفه "وهي جميع الاحداث التي تدور داخل الدماغ منذ لحظة ، دخول المثير stimul الى لحظة اتخاذ القرار بالاجابة على ذلك المثير (2) .

أن الاعداد للعمليات العقلية يكون في اتجاهين :-

أولاً – نظري : أذ يجب على اللاعبين الإمام بالعمليات العقلية ووظيفة كل منها وعلاقتها بالنشاط الحركي بشكل عام .

ثانياً – عملي : يتقسم الى ثلاثة محاور

• التدريب العقلي لمختلف المهارات بأستخدام العمليات العقلية الموجهة لسير الحركة .

• التدريب العملي بأستخدام الاجهزة وكذلك الاختبارات الورقية .

• التدريب على العمل العقلي المرتبط بالمهارات الحركية على أرض الملعب الخاص بكل لعبة (3) .

١ ٢ ١ ٢ مراحل العمليات العقلية stages of mental operations

أن مراحل العمليات العقلية هي كل مايقوم به الفرد عند الاستجابة لمثير معين ، وأن كل هذه العمليات العقلية تأخذ وقتاً قصيراً جداً وخصوصاً في مجال الرياضة فقد تصل الى أجزاء الثانية والمراحل هي (1) :-

(1) نصير صفاء محمد وعبد الوهاب غازي ، العمليات العقلية بناءها أبداعها : (بغداد ، دار الكتب والوثائق ، ٢٠٠٦) ، ص ٨٩ - ٩٠ .

(2) يعرب خيون ، التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق : (بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، ٢٠٠٢) ، ص ٤٧ .

(3) نصير صفاء محمد وعبد الوهاب غازي ، المصدر السابق ، ص ٨٩-٩٠ .

(1) يعرب خيون ، المصدر السابق ، ص ٤٨-٥٧ .

Environmental In put	المرحلة الاولى :- مثيرات المحيط (المدخلات)
Stimulus Identification	المرحلة الثانية :- مرحلة تحديد المثيرات
Searching In memory	المرحلة الثالثة :- البحث في الذاكرة
Retention and forgetting	- الاحتفاظ والنسيان
Types of mmory	- أنواع الذاكرة
short – Term sensory stage	أ- الذاكرة الحسية قصيرة الامد
short –Term memory	ب- الذاكرة القصيرة الامد
Long – Term memory	ج- الذاكرة الطويلة الامد
Motor memory (m.m)	د- الذاكرة الحركية

المرحلة الرابعة : التفاعل بين المخزون وبين المثير – اتخاذ القرار

Decision making – Interaction Between memory Rstimali

Execution	المرحلة الخامسة :- تنفيذ القرار
مثير ← دماغ ← الجهاز العصبي المركزي ← اتخاذ القرار ← الاداء	



شكل (١) يوضح سير العمليات العقلية عند الاداء الحركي⁽¹⁾.

⁽¹⁾ قاسم لازم ، محاضرات (تعلم حركي) القيت على طلبة الدراسات العليا الماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، ٢٠٠٥ .

أنتباهه اليها فالرياضي عليه أن يسلك أنتباهه بدرجة عالية من الحدة نحو بعض المثيرات في بعض الاحيان "(4) أما أسامة كامل راتب فكان رأيته في التركيز هو " عزل كل المثيرات وتوجيه الانتباه الى مثير واحد فقط "(5) وهذا ما يتفق معه الباحثان .

٢-١-٢-٣ تركيز الانتباه : - Concentrate the attention

أذ عرفه محمد العربي ١٩٩٦ بأنه " القدرة على تثبيت الانتباه على مثير مختار لفترة من الزمن فعندما يكون مثير معين في بؤرة الانتباه فهذا يعني أن أنتباه الفرد مركزا عليه خلال لحظة معينة(6) .

كما عرف وجيه محجوب ٢٠٠٢ بأنه " عملية ترشيح Filter للمعلومات الداخلية بحيث تدخل المعلومات المطلوبة فقط أما بقية المثيرات الخارجية فانها لاتدخل بعد الترشيح(7) .

٢-١-٢-٤ التصور العقلي

" يستخدم التصور لغرض تحسين الاداء عن طريق مراجعة المهارات ذهنياً ويتضمن ذلك التخلص من الاخطاء بتصوير الاسلوب الصحيح للاداء الفني ، أن أغلب الذين لديهم فكرة واضحة عن الجوانب الرئيسية لتنفيذ المهارة يستطيعون بواسطة التصور العقلي مقارنة أستجاباتهم بالاداء الامثل ومن ثم محاولة تصحيح الاستجابات غير الصحيحة "(8) .

" ويأتي التصور العقلي أو المراجعة العقلية بعد التدريب على الاسترخاء العقلي وهو محاولة أسترجاع الاحداث أو الخبرات السابقة أو بناء صورة جديدة "(9) .

(4) يحيى كاظم النقيب ، علم النفس الرياضي ، ط٣ : (الرياضي ، معهد أعداد القادة ، ١٩٩٠) ، ص ٢٥٩ .

(5) أسامة كامل راتب ، تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي ، ط١ : (القاهرة) ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٤ ، ص ٢٨٣ .

(6) محمد العربي : التدريب العقلي في المجال الرياضي ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٦) ، ص ٢٧٨

(7) يعرب خيون : المصدر السابق ، ص ٤٨ .

(8) يحيى كاظم النقيب ، المصدر السابق ، ص ٢٢٣ .

(9) يعرب خيون ، المصدر السابق ، ص ١٢٩ .

٢-١-٢-١-٥ الاستجابة الحركية Moving response

يمكن تعريف مصطلح الاستجابة الحركية في مفهوم علم النفس كما ذكرنا في معجم علم النفس " هو كل ما يطرأ على السلوك نتيجة لمنبه معين " (1).

وقد عرف قاسم حسن الاستجابة الحركية على أنها " تغيير أو ظاهرة تطرأ على الغدد والعضلات وينعكس على السلوك نتيجة منبه معين مما يدعوه الى التكيف وفقاً للوضع الجديد الناشئ في فعل التنبيه والاثارة " (2).

وأن سرعة الاستجابة الحركية هي " الفترة الواقعة بين الاثارة والاجابة الكاملة المناسبة بأقصر وقت ويعتمد ذلك على أيعازات الجهاز العصبي وقابلية الجهاز العضلي في التنفيذ الحركي " (3).

٢-٢ الدراسات المشابهة (المرتبطة)

٢ - ٢ - ١ دراسة (ضياء منير فاضل شوكت ٢٠٠٦) (4)

(تأثير تمرينات خطية تعليمية بأسلوب اللعب في تعلم واحتفاظ وتقويم الاداء لبعض المهارات بكرة القدم للطلاب)

هدف الدراسة الى :-

١- التعرف على تأثير التمرينات الخطية بأسلوب اللعب في التعلم والاحتفاظ وتقويم الاداء لبعض المهارات بكرة القدم للطلاب .

٢- التعرف على تأثير أسلوب تعليم المهارات المتتبع والتعليم عن طريق التمرينات الخطية بأسلوب اللعب في التعلم والاحتفاظ وتقوية الاداء .

(1) مجمع اللغة العربية ، معجم علم النفس والتربية ، ج ١ : (القاهرة ، الهيئة العامة لشؤون المطابع الاميرية ، ١٩٩٤) ، ص ٣٥ .

(2) قاسم حسن حسين ، علم التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة ، ط ١ : (الاردن ، دار الفكر في الاردن ، ١٩٨٨) ، ص ٤٠٧ .

(3) جمعة محمد عوض ، برنامج تدريبي لتطوير سرعة رد الفعل الحركي وأثره في تحسين بعض المهارات في الكرة الطائرة : (أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد ، ١٩٩٦) ، ص ٣١ .

(4) ضياء منير فاضل ؛ دراسة تأثير تمرينات خطية تعليمية بأسلوب اللعب في تعلم واحتفاظ وتقويم الاداء لبعض المهارات بكرة القدم للطلاب : (أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٦) .

٣- التعرف على اسلوب التعلم بالتمرينات الخطئية والاسلوب المعتمد في تعلم واحتفاظ وتقويم الاداء لبعض مهارات كرة القدم .

عينة البحث والاجراءات الميدانية :-

فقد اختار الباحث منهجين للبحث ، اولهما استخدم المنهج التجريبي للتوصل الى أفضل تعليم للمهارات واداء حالات اللعب (الهدف الاول) .

ثانيا ، المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي وبالملاحظة لانسجامه ومطابقته مع مواصفات البحث في حالة تقويم الاداء الافضل لبعض المهارات .

تم اختيار عينة البحث والبالغ عددهم (٥٥) طالبا من شعبي (ه ، و) من طلبة المرحلة الاولى في كلية التربية الرياضية – الدراسات الصباحية – جامعة بغداد والبالغ عددهم (١٩٢) طالبا .

-الاستنتاجات

توصل الباحث الى الاستنتاجات الاتية :-

اولا: أن اسلوبي تعلم المهارات المتبع والتعليم عن طريق التمرينات الخطئية باسلوب اللعب قد حققا تأثيرا ايجابيا في الاحتفاظ بتعلم بعض مهارات كرة القدم .

ثانيا: تفوق اسلوب التعليم عن طريق التمرينات الخطئية التعليمية باسلوب اللعب في تطوير مستوى اداء اللعب وبشكل متميز في الحالات الملائمة .

ثالثا: ظهور تقارب في التأثير بين حالات تنفيذ اداء المهارة اثناء اللعب ، لان الاسلوبين يهدفان الى تعليم المهارات ولكن بأسلوب مختلف .

رابعا: أن اسلوب تعليم المهارات عن طريق التمرينات الخطئية باسلوب اللعب قد زاد من كفاءة المتعلمين معرفيا في الخطط واستراتيجيتها ومهاريا في مجابهة متغيرات اللعب الطارئة والسيطرة والتحكم في حل المهام الخطئية .

خامساً : اظهر المتعلمين تشوقاً ورغبةً واندفاعاً وتبديداً للملل في ممارسة تعلم المهارات من خلال بيئة مشابهة كحالة اللعب الحقيقية ، وظهر التجاوب من خلال الاسئلة العامة التي طرحت في الوحدة التعليمية .

الباب الثالث

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :-

٣-١ منهج البحث :-

أستخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث ولكون المنهج التجريبي " هو محاولة لضبط كل العوامل الاساسية الموثرة في المتغير أو المتغيرات التابعة في التجربة ماعدا عاملاً واحداً يتحكم فيه البحث ويغيره على نحو معين بقصد تحديد وقياس تأثيره على المتغير أو المتغيرات التابعة^(١) ، وأن هذا المنهج يتصف بدقة نتائجه مقارنة مع النتائج الاخرى من (صدق وثبات وموضوعية) . إذ أتبع الباحث تصميم المجموعة الفردية ذات الاختبارين القبلي والبعدي أي قياس مجموعة واحدة قبل التجربة وبعدها .

" وبعد الفرق بين النتجتين لقياس المتغير دليلاً على أثر العامل التجريبي " ^(٢)

T2	X	T1
بعدي	مستقل	قبلي

T1 Pre – Test يعني اختبار قبلي

X يعني متغير تجريبي (مستقل)

T2 Post – Test يعني اختبار بعدي

شكل (٢)

يوضح التصميم التجريبي للبحث

(١) نوري أبراهيم الشوك ورافع الكبيسي : دليل الباحث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية : (ب.م.) ، (٢٠٠٤) ، ص ٥٩

(٢) أبو طالب محمد سعيد ، علم مناهج البحث ، ج ١ : (ب . م . ، ١٩٩٠) ص ٢١ .

٢-٢ عينة البحث :-

أشتملت عينة البحث على (١٢) لاعباً من الاتحاد الفرعي للكرة الطائرة في ديالى لفئة الشباب للاعمار ١٧-١٨ سنة والمسجلين رسمياً ضمن كشوفات الاتحاد العراقي المركزي لكرة اليد للموسم ٢٠٠٧-٢٠٠٨ .

• أختار البحث نادي ديالى الرياضي بالطريقة العمدية للأسباب الآتية :-

١ - قرب المركز التدريبي من محل سكن الباحثين .

٢ - تعاون الاتحاد الفرعي مع الباحثين في سبيل انجاز البحث .

٢.٣ ١. تجانس العينة في مؤثرات النمو :-

لغرض التأكد من أن مؤثرات نمو اللاعبين جميعهم ملائمة قيد البحث ولمنع المؤثرات التي تؤثر على نتائج التجربة من حيث الفروق الموجودة تتطلب تجانس العينة (عن طريق منحى التوزيع الطبيعي) إذ أستخدم قانون معامل الالتواء لمؤشرات النمو (الطول ، الوزن ، العمر) .

جدول (١)

يبين تجانس العينة في مؤثرات النمو (الطول ، الوزن ، العمر)

ت	مؤشرات النمو	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط و	معامل الالتواء
١	الطول	سم	١٧,٠٧٥	٠,٤١٨	١٧,١٥٠	٠,٥٣٨-
٢	الوزن	كغم	١٧٤,٠٠	٥,٢٤	١٧٥,٥٠	٠,٨٥٨-
٣	العمر	سنة	٧٢,٥٠	٣,٦٥	٧٣,٥٠	٠,٨٢١-

يبين الجدول (١) أن عينة البحث متجانسة في مؤشرات النمو (الطول ، الوزن ، العمر) إذ كانت قيم معامل الالتواء على التوالي (-٠,٥٣٨ ، -٠,٨٥٨ ، -٠,٨٢١) وهي جميعها قيم محصورة بين (± ٣) إذ أنه " كلما كانت قيم معامل الالتواء

محصورة بين (± 3) دل ذلك على أن الدرجات موزعة توزيعاً اعتدالياً أما إذا زادت أو نقصت عن ذلك فإن معنى هذا أن هناك عيباً ما في اختيار العينة " (1).

٣-٣ الاجهزة والادوات المستعملة ووسائل جمع المعلومات

ويعني بأدوات البحث " الوسيلة التي يستطيع من خلالها الباحث جمع البيانات وحل مشكلته لتحقيق أهداف البحث مهما كانت تلك الادوات من بيانات وعينات وأجهزة" (2).

٣ ٣ ١ الاجهزة والادوات المستعملة في البحث :-

-جهاز حاسوب نوع (P4) + أقراص CD .

-جهاز عرض .

-كاميرا تصوير فديوية .

-جهاز تسجيل صوتي لتثبيت التركيز نوع (Banasony) .

-جهاز ضوئي يشير بسهم الى جهة اليمين وآخر لجهة اليسار .

-حاسبة يدوية نوع (sony) .

-جهاز قياس الوزن .

٣ ٣ ٢ وسائل جمع المعلومات

-المصادر والمراجع العربية والأجنبية .

-استمارات الاستبانة .

-الاختبارات والمقاييس

-استمارات تسجيل نتائج الاختبارات الخاصة باللاعبين .

-الوسائل الاحصائية .

٣ ٤ تحديد متغيرات البحث :-

٣ ٤ ١ تحديد متغيرات المهارات العقلية :-

(1) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ، القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠) ، ص ١٥١ .

(2) وجيه محبوب : طرائق البحث العلمي ومناهجته ، ط٢ : (بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٨٨) ، ص ١٢٣ .

أعد الباحثين أستمارة أستمارة لأختبار أهم المهارات العقلية التي يكون للمركبات الخطئية عليها أكثر تأثيراً من غيرها. وتم عرض الاستمارة على عدد من المختصين في مجال (التعلم الحركي وعلم النفس والكرة الطائرة) وبلغ عددهم (سبعة) خبراء وبعد تفريع الاستمارات وأستخراج النسبة المئوية تم ترشيح المهارات العقلية التي حصلت على نسبة مئوية مقدرها (٧٥ %) فاكتر وعلى النحو المبين في الجدول (٢) .

جدول (٢)

يبين المهارات العقلية التي أجمع عليها الخبراء حسب التوقيت

المتغيرات المختارة	التوقيت النهائي	أهمية المتغيرات		المهارات العقلية	ت
		الاهمية النسبية	الدرجة الكلية (٣٥)		
√	١	٤٩,٢ %	٣٣	حدة الانتباه (الانتباه)	١
√	٢	٨٥,٧ %	٣٠	تركيز الانتباه (التركيز)	٢
√	٣	٨٢,٨ %	٢٩	التصور العقلي	٣
√	٤	٧٧,١ %	٢٧	الاستجابة الحركية	٤
X	٥	٧٤,٢ %	٢٦	التوقع	٥
X	٦	٦٢,٨٥ %	٢٢	رد الفعل	٦
X	٧	٥٧,١ %	٢٠	الاحساس	٧
X	٨	٥١,٤ %	١٨	توزيع الانتباه	٨
X	٩	٤٨,٥ %	١٧	الادراك	٩
X	١٠	٤٢,٨ %	١٥	الادراك الحسي	١٠

٣-٤-١-١ تحديد أختبارات المهارات العقلية :-

بعد تحديد أهم المهارات العقلية المستعملة في البحث من خلال أستمارة الاستمارة التي عرضت على الخبراء والمختصين ، تم تحديد أهم المهارات العقلية وهي :

وتم ترشيح أختبارات مقننة قد سبق استخدامها كاختبارات المهارات العقلية من قبل الباحثين في التعلم الحركي وعلم النفس ونظراً لكثرة هذه الاختبارات المرشحة والتي بلغ عددها (٣-٤) لكل عملية عقلية أذ تم عرضها على مجموعة من المتخصصين والذي بلغ عددهم (سبعة) خبيراً وذلك لاختبار أنسبها عن طريق وضع إشارة (√) أمام الاختبار الأنسب لكل مهارة عقلية والجدول (٣) يبين الاختبارات المعتمدة والتكرارات والاهمية النسبية .

جدول (٣)

يبين أختبارات المهارات العقلية في البحث حسب رأي الخبراء والمتخصصين وعدد التكرارات والاهمية النسبية لكل اختبار

ت	المهارات العقلية	الاختبارات المختارة	التكرار	الاهمية النسبية
١	الانتباه	أختبار (بوردن أنفيمون) لقياس مظاهر الانتباه	٧	١٠٠ %
٢	التصور العقلي	أختبار (رينر- مارتينز ١٩٩٣) تعريب أسامة كامل راتب	٦	٨٥ %
٣	الاستجابة الحركية	أختبار الجري لمسافة (١٠) م لمثير متسلسل	٥	٧١ %

٣-٥ تجانس العينة في متغيرات البحث

لغرض التأكد من أن الاختبارات جميعاً ملائمة قيد البحث ولمنع المؤثرات التي تؤثر على نتائج التجربة من حيث الفروق الموجودة يتطلب تجانس العينة عن طريق منحى التوزيع الطبيعي أذ استخدم قانون الالتواء للاختبارات قيد البحث .

جدول (٤)

يبين تجانس العينة في الاختبارات المستعملة في البحث

ت	الاختبارات	وحدة القياس	- س	\pm ع	الوسيط و	معامل الالتواء (ل)
١	أختبار (بوردن أنفيسون) لقياس حدة الانتباه	درجة	٢٧٨,٩٠	٤٧,٢٠	٢٨١	٠,٤٣٨
٢	أختبار (بوردن أنفيسون) لقياس تركيز الانتباه	درجة	٨٧,٤٠	٢٠,٦١	٨٥	٠,٣٤٩
٣	أختبار (رينر مارتنز) لقياس التصور البصري	درجة ٢٠-٤	١٣,١٠	٣,٤٢	١٣	٠,٠٨٧
٤	أختبار (رينر مارتنز) التصور السمعي	درجة ٢٠-٤	١١,٥١	٣,٦٥	١١	٠,٤١٩
٥	أختبار (رينر مارتنز) لقياس الحس حركي	درجة ٢٠-٤	١٢,٠٩	٣,٥١	١٢	٠,٠٧٦
٦	أختبار (رينر مارتنز) لقياس التصور الانفعالي	درجة ٢٠-٤	١١,٨٨	٢,٩٧	١١	٠,٨٨٨
٧	الجري لمسافة (١٠ م) لمثير متسلسل	زمن / ثا	١,٧٩	٠,٣٨	١,٧٢	٠,٥٥٢

يظهر الجدول (٤) ان عينة البحث متجانسة في الاختبارات قيد البحث إذ كانت قيم معامل الالتواء محصورة بين ± 3 إذ أنه " كلما كانت قيم معامل الالتواء محصورة بين ± 3 دل ذلك على أن الدرجات موزعة توزيعاً اعتدالياً أما إذا زادت أو نقصت عن ذلك فان معنى هذا أن هناك عيباً ما في أختبار الاختبارات قيد البحث^(١).

٣-٦-١ التجربة الاستطلاعية :-

٣-٦-١ التجربة الاستطلاعية الاولى :-

(١) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين : المصدر السابق ، ص ١٥١ .

" وهي عبارة عن تجربة صغيرة أو عمل مصغر للدراسة العامة يقوم بها الباحث بغية لوقوف على السلبيات والايجابيات التي قد ترافق اجراء التجربة الرئيسية للبحث (2) .

أجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية الاولى بتاريخ ٢٠٠٨/١/١ وذلك لمعرفة ملائمة المركبات الخططية على عينة البحث إذ أجريت التجربة بوجود العينة بالكامل (١٢) لاعباً وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية الاولى هو : -

١ - معرفة الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحث ٣ عند تنفيذ التجربة .

٢ - ملائمة المركبات الخططية مع عين البحث .

٣ - ملائمة المركبات الخططية مع وقت الوحدات التدريبية المحددة .

٣ ٦ ٢ التجربة الاستطلاعية الثانية :-

تم اجراء التجربة الاستطلاعية الثانية بتاريخ ٢٠٠٨/١/٦ على عينة من (٦) لاعبين من غير عينة البحث وهم من مجتمع البحث مع وجود فريق العمل * وذلك للتعرف على صلاحية وملاءمة الاختبارات لمستوى العينة ولموضوع البحث وقد كان الغرض من التجربة الاستطلاعية الثانية هو (1) : -

١ - معرفة الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحث عند تنفيذ الاختبارات قيد البحث .

٢ - التعرف على الوقت المستغرق في تنفيذ الاختبارات والقياس .

٣ - التأكد من كفاءة فريق العمل ومدى الدقة في تنفيذ الاختبارات والقياس .

٤ - اختبار صلاحية الادوات والاجهزة المستخدمة وأستمارة جمع المعلومات .

٥ - صلاحية العينة المختارة ومدى أستجابتها للاختبارات .

٦ - أيجاد الشروط والمعاملات العلمية للاختبار اصدق و ثبات موضوعية .

٧ - التعرف على مدى إمكانية القيام بالدراسة .

(2) نوري أبراهيم الشوك ورافع الكبيسي ، المصدر السابق ، ص ٨٩ .

* فريق العمل من باسم أبراهيم ، مدرب منتخب ديبالى للمتقدمين سعد عبد الكريم : مدرب منتخب ديبالى للشباب ، فؤاد عبد اللطيف بكالوريوس تربية رياضية .

(1) نوري أبراهيم الشوك ورافع الكبيسي : المصدر السابق ، ص ٨٩-٩٠ .

٧-٣ إجراءات البحث :-

١-٧-٣ الاختبارات القبليّة :-

بعد الانتهاء من جمع وتجانس العينة تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث يوم الابعاء الموافق ٢٠٠٨/١/١٦ في القاعة المغلقة لنادي ديالى الرياضي / بعقوبة . وقد قام الباحثان بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات وطريقة إجرائها وفريق العمل من أجل تحقيق الظروف نفسها قدر الامكان عند إجراء الاختبارات البعديّة .

-تم شرح أختبارات مظاهر الانتباه والتصور العقلي الرياضي والاستجابة الحركية من قبل الباحثان بصورة مفصلة قبل إجراء الاختبار الى أفراد العينة.

- تم تطبيق الاختبار من قبل الباحثان حتى يتمكن أفراد العينة من فهم الاختبارات وصحة تطبيقها .

-تم تسجيل النتائج طبقاً للشروط والمواصفات المحددة لكل اختبار .

٢-٧-٣ التجربة الرئيسيّة :-

بعد اكمال اعداد المركبات الخططية تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمتخصصين لابداء آرائهم ومقترحاتهم ومدى ملاءمتها لعينة البحث . وأعتمد الباحثان على الملاحظات والتوجيهات الواردة من قبلهم . وتم وضع مفردات المركبات الخططية على ضوء ذلك .

وتم العمل بالتجربة الرئيسيّة على عينة البحث مدة (٨) أسابيع بدأت في يوم السبت ٢٠٠٨/١/١٩ ولغاية يوم الاربعاء ٢٠٠٨/٣/١٢ بواقع ثلاث وحدات تدريبيّة في الاسبوع الواحد (السبت ، الاثنين ، الاربعاء) وبلغ عدد الوحدات التدريبيّة (٢٤) وحدة وأستغرق زمن كل وحدة تدريبيّة (٩٠) دقيقة الى (١٢٠) دقيقة قسمت الى ثلاث أقسام هي :-

١- القسم التمهيدي ٢٥ دقيقة

٢- القسم الرئيسي ٦٠ دقيقة - ٩٠ دقيقة

٣- القسم الختامي ٥ دقائق

* أن عمل الباحثان مقتصر في الجزئين التعليمي والتطبيقي فقط من القسم الرئيسي للوحدة التدريبية الوقت (٤٥) دقيقة وخصصت (٣) دقيقة للجزء التعليمي و (٢٤) للجزء التطبيقي ، والعمل في سائر أقسام الوحدة التدريبية ملحق (١) مع كادر تدريب فريق شباب نادي ديالى الرياضي بالكرة الطائرة .

* أعداد الباحثان مجموعة من المركبات الخطئية بالاعتماد على المصادر الاجنبية بالكرة الطائرة وبعض المصادر العربية الشائعة الاستعمال بالكرة الطائرة .

* أن تجربة البحث تبدأ في مرحلة الاعداد الخاص (التي تسبق المنافسات) .

٣-٧-٣ الاختبارات البعدية :-

تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة في يوم السبت الموافق ٢٠٠٨/٣/١٥ وقد

أتبع الباحثان شروط وإجراءات الاختبارات القبلية نفسها .

٣-٨ الوسائل الاحصائية :-

أعتمد الباحث الوسائل الاحصائية الاتية في معالجة النتائج .

١ - الوسط الحسابي للبيانات غير المبوبة (الدرجات الخام)

٢ - الوسيط : (في حالة القيم الخام - القيم الفردية)

٣ - الانحراف المعياري : في حالة البيانات البسيطة

٤ - معمل الالتواء

٥ - النسبة المئوية

٦ - معامل الارتباط (بيرسون) بالطريقة المباشرة

٧ - اختبار (+) الاحصائي بدلالة الفروق بين وسطين مرتبطين (للعينات

المتناظرة) .

٨ - نسبة التطور .

الباب الرابع

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :-

وتضمن هذا الباب عرضاً مفصلاً لجميع نتائج الاختبارات المستخدمة بالبحث القبلي والبعدي لافراد عينة البحث وقد تم تحليل هذه النتائج على ضوء القوانين الاحصائية المستخدمة بالبحث والمناسبة لهذه البيانات على ضوء المرجع العلمي المثبت لهذا الاستخدام لكي يتم لنا اختبار فروض وأهداف البحث على ضوء الاجراءات الميدانية التطبيقية التي قام بها الباحثان بالتوصل الى هذه النتائج ومن ثم تم مناقشتها على ضوء الاطار المرجعي لها .

٤-١ عرض وتحليل نتائج اختبارات المهارات العقلية في الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث :-

جدول (٥)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار القبلي والبعدي وفرق
للاوساط الحسابية ونسبة التطور لاختبارات المهارات العقلية

ت	الوسائل الاحصائية الاختبارات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		الفرق بين الايوساط	نسبة التطور %
			ع ±	س	ع ±	س		
١	أختبار (بوردن أنفيمون) لقياس حدة الانتباه	درجة	٢٨٧,٩	٠	٤٧,٢	٠	٥٥,٢٩	١٩,٢٠
٢	أختبار (بوردن أنفيمون) لقياس تركيز الانتباه	درجة	٨٧,٤٠	١	٢٠,٦	٦٣	٢٤,٤	٢٧,٩١
٣	أختبار (رينر مارتنز) لقياس القصور البصري	درجة ٢٠-٤	١٣,١٠	٣,٤٢	١٦,٧٥	٣,٣٦	٣,٦٥	٢٧,٨٦
٤	أختبار (رينر مارتنز) لقياس التصور السمعي	درجة ٢٠-٤	١١,٥١	٣,٦٥	١٤,٩٠	٣,٧٩	٣,٣٩	٢٩,٤٥
٥	أختبار (رينر مارتنز) لقياس تصور الحس الحركي	درجة ٢٠-٤	١٢,٠٩	٣,٥١	١٥,٥٠	٣,٢٦	٣,٤١	٢٨,٢٠
٦	أختبار (رينر مارتنز) لقياس التصور الافتعالي	درجة ٢٠-٤	١١,٨٨	٢,٩٧	١٤,١٥	٢,٧٧	٢,٢٧	١٩,١٠
٧	الجري لمسافة (١٠) م لمثير متسلسل	زمن/ ثا	١,٧٩	٠,٣٨	١,٥٢	٠,١٩	٠,٢٧	١٥,٠٨

من الجدول (٥) يتبين لنا قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار
القبلي والبعدي وفرق الاوساط الحسابية ونسبة التطور لاختبارات العمليات العقلية
وعلى النحو الاتي :-

١ - حدة الانتباه :-

أذ تبين أن قيم الاوساط الحسابية في الاختبار القبلي (٢٨٧,٩٠) وبأنحراف معياري قدره (٤٧,٢٠) في حين بلغ الوسط الحسابي (٣٤٣,٧٠) في الاختبار البعدي وبأنحراف معياري قدره (٤٩,١٩) أما فرق الاوساط فبلغ (٥٥,٢٩) وبنسبة تطور قدرها (١٩,٢٠) .

٢ - تركيز الانتباه :-

أذ تبين أن قيم الاوساط الحسابية بلغت في الاختبار القبلي (٨٧,٤٠) وبأنحراف معياري قدره (٢٠,٦١) في بلغ الوسط الحسابي (٦٣) في الاختبار البعدي وبأنحراف معياري قدره (١٧,٨٠) أما فرق الاوساط فبلغ (٢٤,٤) وبنسبة تطور قدرها (٢٧,٩١) .

٣ - التصور البصري :-

أذ تبين أن قيم الاوساط الحسابية بلغت في الاختبار القبلي (١٣,١٠) وبأنحراف معياري قدره (٣,٤٢) في بلغ الوسط الحسابي (١٦,٧٥) في الاختبار البعدي وبأنحراف معياري قدره (٣,٣٦) ، أما فرق الاوساط فبلغ (٣,٦٥) وبنسبة تطور قدرها (٢٧,٨٦) .

٤ - التصور السمعي :-

أذ تبين أن قيم الاوساط الحسابية بلغت في الاختبار القبلي (١١,٥١) وبأنحراف معياري قدره (٣,٦٥) في حين بلغت الاوساط الحسابية (١٤,٩٠) في الاختبار البعدي وبأنحراف معياري قدره (٣,٧٩) ، أما فرق الاوساط فبلغ (٣,٣٩) وبنسبة تطور قدرها (٢٩,٤٥) .

٥ - التصور الحس حركي :-

أذ تبين أن قيم الاوساط الحسابية في الاختبار القبلي (١٢,٠٩) وبأنحراف معياري قدره (٣,٥١) في بلغت الاوساط الحسابية (١٥,٥٠) في

الاختبار البعدي وبأنحراف معياري قدره (٣,٢٦) ، أما فرق الاوساط فبلغ (٣,٤١) وبنسبة تطور قدرها (٢٨,٢٠) .

٦ - التصور الانفعالي :-

أذ تبين أن قيم الاوساط الحسابية في الاختبار القبلي (١١,٨٨) وبأنحراف معياري قدره (٢,٩٧) في حين بلغت الاوساط الحسابية (١٤,١٥) في الاختبار البعدي وبأنحراف معياري قدره (٢,٧٧) ، أما فرق الاوساط فبلغ (٢,٢٧) وبنسبة تطور قدرها (١٩,١٠) .

٧ - الاستجابة الحركية :-

أذ تبين أن قيم الاوساط الحسابية في الاختبار القبلي (١,٧٩) وبأنحراف معياري قدره (٠,٣٨) في حين بلغت الاوساط الحسابية (١,٥٢) في الاختبار البعدي وبأنحراف معياري قدره (٠,١٩) ، أما فرق الاوساط فبلغ (٠,٢٧) وبنسبة تطور قدرها (١٥,٠٨) .

جدول (٦)

يبين قيم الاوساط الحسابية للفروق ومجموع مربعات أنحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق وقيمة (t) المحتسبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبارات المهارات العقلية .

ت	الوسائل الاحصائية الاختبارات	وحدة القياس	س ف	م ح خ ف	قيمة (+)	
					الجدولية	المحتسبة
١	أختبار (بوردن أنفيمون) لقياس حدة الانتباه	درجة	٥٥,٢٩	٣٨٨٧٢	٣,٢٢	٢,٢٠
٢	أختبار (بوردن أنفيمون) لقياس تركيز الانتباه	درجة	٢٤,٤	٢٨٧٨,١٢	٥,٢٢	

معنوي	٤,٤٥	٨٨,٨٧	٣,٦٥	درجة ٢٠-٤	أختبار (رينر مارتنز) لقياس القصور البصري	٣
معنوي	٤,٥٩	٧٥,٠٧	٣,٤٠	درجة ٢٠-٤	أختبار (رينر مارتنز) لقياس التصور السمعي	٤
معنوي	٤,٧٦	٦٨,٦١	٣,٤٣	درجة ٢٠-٤	أختبار (رينر مارتنز) لقياس تصور الحس الحركي	٥
معنوي	٤,٠١	٤٤,٦٣	٢,٢٩	درجة ٢٠-٤	أختبار (رينر مارتنز) لقياس التصور الافتعالي	٦
معنوي	٢,٨	٢,٠٤	٠,٢٨	زمن/ثا	الجري لمسافة (١٠) م لمثير متسلسل	٧

من الجدول (٦) تبين لنا قيم الاوساط الحسابية ومجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق وقيمة (t) المحتسبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبارات المهارات العقلية وعلى النحو الاتي :-
١ - حدة الانتباه :-

أذ تبين وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي أذ بلغت الاوساط الحسابية للفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي (٥٥,٢٩) ومجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق (٣٨٨٧٢) وبلغت قيمة (t) المحتسبة (٣٢٢) في حين كانت قيمة (t) الجدولية (٢,٢٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (١١) ولما كانت القيمة المحتسبة أكبر من قيمتها الجدولية دل ذلك على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

٢ - تركيز الانتباه :-

أذ تبين وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي أذ بلغت الاوساط الحسابية للفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي (٢٤,٤) ومجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق ()

(٢٨٧٨,١٢) وبلغت قيمة (t) المحتسبة (٥,٢٣) في حين كانت قيمة (t) الجدولية (٢,٢٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (١١) ولما كانت القيمة المحتسبة اكبر من قيمتها الجدولية دل ذلك على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

٣ - التصور البصري :-

أذ تبين وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي أذ بلغت الاوساط الحسابية للفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي أذ بلغت الاوساط الحسابية للفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي (٣,٦٥) وبمجموع مربعات أنحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق (٨٨,٨٧) وبلغت قيمة (t) المحتسبة (٤,٤٥) في حين كانت قيمة (t) الجدولية (٢,٢٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (١١) ولما كانت القيمة المحتسبة أكبر من قيمتها الجدولية دل ذلك على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

٤ - التصور السمعي :-

أذ تبين وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي أذ بلغت الاوساط الحسابية للفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي (٣,٤٠) وبمجموع مربعات أنحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق (٧٥,٠٧) وبلغت قيمة (t) المحتسبة (٤,٥٩) في حين كانت قيمة (t) الجدولية (٢,٢٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (١١) ولما كانت القيمة المحتسبة أكبر من قيمتها الجدولية دل ذلك على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

٥ - تصور الحس حركي :-

أذ تبين وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي أذ بلغت الاوساط الحسابية للفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي (٣,٤٣) وبمجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق (٦٨,٦١)

وبلغت قيمة (t) المحتسبة (٤,٧٦) في حين كانت قيمة (t) الجدولية (٢,٢٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (١١) ولما كانت القيمة المحتسبة اكبر من قيمتها الجدولية دل ذلك على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى .

٦ - التصور الانفعالي :-

أذ تبين وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى أذ بلغت الاوساط الحسابية للفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى (٢,٢٩) وبمجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق (٤٤,٦٣) بلغت قيمة (t) المحتسبة (٤,٠١) في حين كانت قيمة (t) الجدولية (٢,٢٠) عن مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (١١) ولما كانت القيمة المحتسبة أكبر من قيمتها الجدولية دل ذلك على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى .

٧ - الاستجابة الحركية :-

أذ تبين وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى أذ بلغت الاوساط الحسابية للفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى (٠,٢٨) وبمجموع مربعات الانحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق (٢,٠٤) وبلغت قيمة (t) المحتسبة (٢,٨) في حين كانت قيمة (t) الجدولية (٢,٢٠) عن مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (١١) ولما كانت قيمة المحتسبة اكبر من قيمتها الجدولية دل ذلك على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى .

٤ ٤ مناقشة نتائج الاختبارات المهارات العقلية :-

من العرض والتحليل المبين في الجدولين (٥) و (٦) أظهرت هذه النتائج بان هناك فروقاً معنوية ذات دلالة أحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى لعينة البحث في الاختبارات المهارات العقلية ولصالح الاختبار البعدى وهذا يظهر تأثير المركبات الخطئية التي أدخلت في المنهج التدريبي على تطوير بعض المهارات

العقلية ومنها حدة الانتباه إذ تعد واحدة من اهم المهارات العقلية التي يحتاجها لاعب الكرة الطائرة أثناء اداء المهارات الحركية وخاصة أثناء الوحدات التدريبية وهذه العملية تتطلب أعلى درجة أو مستوى من حدة الانتباه لغرض فهم اللاعب لكافة أجزاء المهارات الحركية المطلوب تعلمها والتدريب عليها الامر الذي يؤدي الى إعطاء صورة متكاملة عن طبيعة الاداء الحركي للمهارة المطلوب تنفيذها أو الخطة المطلوب التدريب عليها، الامر الذي يؤدي الى إعطاء صورة متكاملة عن طبيعة الاداء الحركي للمهارة المطلوب تنفيذها أو الخطة المطلوب التدريب عليها . إذ يحتاج لاعب الكرة الطائرة في عملية التعلم الاولى للمهارة الحركية الانتباه الكامل لمجريات الاداء الحركي بشكله الكامل والجزئي من خلال استقبال المثيرات الرئيسية المشاركة في العمل والتي تأتي من حاستي السمع والبصر مما يؤدي الى تكوين الية العمل الحركي بواسطة اختبار المثير الرئيسي المناسب للعمل الحركي وبالتالي تكوين أو اختبار الاستجابة الحركية المناسبة للمثير المختار .

وكذلك أظهرت النتائج الى أن تطوراً حاصلًا في التركيز وتركيز الانتباه إذ أن المركبات الخطئية أعطت لعينة البحث فرصة جديدة للسيطرة والتحكم في الافكار مما زاد على قدرة التركيز لديهم وذلك بعزل العوامل المشتتة للانتباه ومحاولة التركيز على الجوانب المرتبطة بالاداء التي لعبة دوراً مهماً في تطوير قدرة التركيز لديهم ، " فالرياضي الذي يمتلك التركيز العميق هو الذي يستطيع أن يوفق بين موافقة الجسدية والعقلية لكيانه الخاص (1) .

أذ أن لاعب الكرة الطائرة بحاجة ماسة الى ضبط توتره لغرض السيطرة على أدائه المهاري والخططي فضلاً عن الثقة العالية بالنفس تساعده بالتغلب على المواقف الصعبة أثناء المباراة وهذا ما أشار اليه (أسامة راتب) ١٩٩٧ " إذ أن لزيادة الثقة بالنفس لدى اللاعب أثناء المباراة تساعد على زيادة تركيز الانتباه مما يؤدي الى قلة توتر اللاعب " (2) .

(1) John suer ; sporting body sporting mind united king on Cambridge univ press . . . 1993 p . 90

(2) أسامة كامل راتب ، علم النفس الرياضي / المفاهيم والتطبيقات . ط٢ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧) ، ص ٣٤٢ .

كذلك أظهرت النتائج الى أن المركبات الخطئية أدت الى تطور التصور العقلي لعينة البحث ومنه التصور البصري للاداء الحركي اذ كلما زادت الاشياء التي تراها زادت معرفتنا بها ويقول المثل المشهور ((أن صورة واحدة أفضل من الف كلمة)) .

وبمعنى آخر أن التفكير بالصورة يسبق التفكير بالكلمات في اكثر الاحيان فضلاً عن ذلك فإن الصور هي الناطق الفعلية التي يكتسب الانسان خبرته منها ، أما الكلمات فهي مجرد دلالات صوتية على تلك المناطق .

أن المركبات الخطئية التي أعتمدت أعطت معلومات وتكرارات عقلية كافية لضمان تحسن الصورة الداخلية للجهاز العصبي من خلال تقوية الممرات العصبية المرسله من الجهاز العصبي الى هذه العضلات العاملة .

كذلك أظهرت النتائج على وجود تطور في التصور السمعي ويعتقد الباحثان أن هذا يرجع الى طبيعة المركبات الخطئية التي أستخدمت في المنهج التدريبي اذ أن مفردات المنهج ساعدت على ضبط الحركات والاحساس والايقاع الحركي لكل أجزاء الحركة بصورة قريبة من الاداء الفعلي وأن تحسين التصور السمعي يرجع الى استخدام المعلومات السمعية التي يعطيها المدرب وتحويلها الى برامج تصويرية في الدماغ ، أي أن الدماغ يأخذ صورة عن المحيط أما عن طريق النظر وجمع المعلومات البصرية أو عن طريق السمع وتحويل الكلمات الارشادية والوصفية التي يعطيها المدرب الى صور تدخل الى الدماغ وهذا ما أتفق معه (محمد العربي وعبد النبي ١٩٩٥) (1) .

كذلك أظهرت النتائج على وجود تطور في التصور الحس حركي ويعتقد الباحثان أن السبب يعود البرنامج التدريبي الذي أستخدم المركبات الخطئية التي أعطت فرصة جيدة لعينة البحث لملاحظة الاحساس الحركي للمهارات ومحاولة اعادتها وتكرارها عقليا مما يعزز دقة الإشارة الحسية الذاهبة والاتية من العضلات وان الاحساسات الحركية تلعب دوراً مهماً في عملية التوافق بالنشاط للمركبات

(1) محمد العربي شمعون وعبد النبي الجمال ، التدريب العقلي في التنس : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥) ص ٦٦-٨٦ .

التي تتطلب التميز من أجزائها المختلفة فضلاً عن رأي (Gross Et , 1986)
(1) في دراسته عن التأثير في اكتساب وحفظ الحركات عن طريق السيطرة على
القابلية التصويرية .

وكذلك أظهرت النتائج الى أن المركبات الخطئية التي استخدمت في المنهج
التدريبي وتكرارها يخفض من الحالة الانفعالية فكل ما كان الجهاز العصبي
المركزي (C . N . S) منخفض الاستثارة زادت السيطرة الحركية وزادت الدقة
لان الانفعال يكون بمستوى واطى ، مما أعطى للاعبين فرصة جيدة للسيطرة على
الانفعالات بصورة ملائمة وعزلها ، وأن المركبات الخطئية تؤدي الى عزل الافكار
غير مطلوب التركيز عليها إذ يكون التركيز في المهارات التي يؤديها اللاعب أثناء
التمرين الواحد .

وهذا يؤدي بالتالي إلى تحسن قدرة التحكم بالانفعالات لان اكثر الانفعالات
تكون نتيجة التفكير لان " الفكرة تؤكد المزاج والمزاج يولد التصرف " (2)
ولغرض السيطرة على الموج يجب أن يكون هناك سيطرة على الفكرة والتي تكون
عن طريق التركيز الداخلي وعزل الافكار وبذلك تنخفض الانفعالات المصاحبة
للافكار المناسبة.

وكذلك أظهرت النتائج أن هناك تطور حاصل في زمن الاستجابة الحركية ، إذ
أن مفردات المنهج التدريبي المتضمن على المركبات الخطئية كان موفقاً في تطور
زمن الاستجابة الحركية وذلك لاحتوائه على مركبات وتشكيلات تميزت بأدائها
الحركي بالانتقال بحركة الجسم من مهارة الى أخرى والذي سيؤدي الى " زيادة
سرعة كفاءة الجهاز العصبي لدى اللاعب في ادارة العمل العضلي الذي يؤدي
بالوصول الى مرونة العمليات بمقدرة عالية في الانتقال مابين عمليات الاستشارة
وعمليات الكف " (3) .

(1) Grosset . at . al : Imagery ability and the acquisition of retention of movement , memory and
congntion , 14 , 1986 , pp , 469 , 477 .

(2) Burns ; feeling Good , Burgees comp U . S . A 1978 , p 34 .

(3) أبو العلا احمد عبد الفتاح ؛ التدريب الرياضي والاسس الفسيولوجية : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٧٧) ، ص ١٨٧ .

وأن استخدام المركبات الخطئية المتنوعة والتكرارات سيؤدي الى قدرة العضلة على الانقباض والانبساط بسرعة عالية ، " أن قدرة العضلة على الارتخاء والمطاطية تعد عاملاً مهماً لتحقيق السرعة العالية والاداء المهاري الجيد " (1) .

الباب الخامس

١-٥ الاستنتاجات :-

في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحث فقد خرج بالاستنتاجات الاتية :-

١ - للمركبات الخطئية الاثر الايجابي ضمن الفئة العمرية (الشباب) من خلال تقبلهم وتطورهم في أختبارات المهارات العقلية .

٢-٥ التوصيات :-

في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحث يوصي بما ياتي :-

١ - اعتماد المركبات الخطئية ضمن المناهج التدريبية المخصصة للاعبين الشباب بالكرة الطائرة .

٢ - الاهتمام بالتدريب العقلي وأجراء الاختبارات العقلية بصورة منتظمة الى جانب الاعداد البدني والاعداد المهاري لفرق الشباب في العراق .

٣ - ضرورة وجود متخصصين في علم النفس مع فرقنا الوطنية للاسهام في بنائها النفسي والعقلي .

(1) أبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الله سعد ؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية ، ط ١ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٣) ، ص

المصادر العربية والأجنبية

- ❖ أبو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضى والاسس الفسيولوجية : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٧٧) .
- ❖ أبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الله سعد ، فسيولوجيا اللياقة البدنية ، ط : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٣) .
- ❖ أبو طالب محمد سعيد ، علم مناهج البحث ، ج ١ : (ب . م) (١٩٩٠) .
- ❖ أسامة كامل راتب ، تدريب المهارات النفسية فى المجال الرياضى ، ط ١ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٤) .
- ❖ أسامة كامل راتب ، علم النفس الرياضى / المفاهيم والتطبيقات . ط ٢ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧) .
- ❖ جمعة محمد عوض ، برنامج تدريبي لتطوير سرعة رد الفعل الحركي وأثره في تحسين بعض المهارات في الكرة الطائرة : (أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد ، ١٩٩٦) .
- ❖ حلمي المليجي ، علم النفس المعاصر ، ط ٨ : (بيروت ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ، ٢٠٠٠) .
- ❖ ضياء منير فاضل : دراسة تاثير تمارين خطية تعليمية بأسلوب اللعب في تعلم واحتفاظ وتقويم الاداء لبعض المهارات بكرة القدم للطلاب : (أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٦) .
- ❖ علي الامير ، فسلجة النفس ، ط ١ : (بغداد ، دار الشؤون الثقافية العامة ، ٢٠٠٢) .
- ❖ قاسم حسن حسين ، علم التدريب الرياضى فى الاعمار المختلفة ، ط ١ : (الاردن ، دار الفكر في الاردن ، ١٩٨٨) .
- ❖ قاسم لازم ، محاضرات (تعلم حركي) القيت على طلبة الدراسات العليا الماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، ٢٠٠٥

- ❖ مجمع اللغة العربية ، معجم علم النفس والتربية ، ج ١ : (القاهرة ، الهيئة العامة لشؤون المطابع الاميرية ، ١٩٩٤) .
- ❖ محمد العربي : التدريب العقلي في المجال الرياضي ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٦) .
- ❖ محمد العربي شمعون و عبد النبي الجمال ، التدريب العقلي في التنس : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥) .
- ❖ محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان ، القياس في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠) .
- ❖ نصير صفاء محمد و عبد الوهاب غازي ، العمليات العقلية بناءها أبداعها : (بغداد ، دار الكتب والوثائق ، ٢٠٠٦) .
- ❖ نوري أبراهيم الشوك و رافع الكبيسي : دليل البحوث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية : (بغداد ، (ب.م) ، ٢٠٠٤) .
- ❖ وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط ٢ : (بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٨٨) .
- ❖ وجيه محجوب ، علم الحركة والتعلم الحركي : (الموصل ، مطابع التعليم العالي ، ١٩٨٩) .
- ❖ يحيى كاظم النقيب ، علم النفس الرياضي ، ط ٣ : (الرياضي ، معهد أعداد القادة ، ١٩٩٠) .
- ❖ يعرب خيون ، التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق : (بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، ٢٠٠٢) .

- ❖ Arnold , Aek ; Developing sport skills , (New Jersey Monograph Motor skills , 1981) Grosset . at . al : Imagery ability and the acquisition of retention of movement , memory and congntion , 14 , 1986 .

- ❖ Burns ; feeling Good , Burgees comp U . S . A 1978 ..
- ❖ John suer ; sporting body sporting mind united king on
Cambridge univ press . 1993

ملحق (١)

توزيع وحدات المنهج التدريبي باستخدام المركبات الخطئية

رقم الوحدة	الاسبوع	التاريخ	مجموع المركبات الخطئية	زمن الوحدة التدريسية	شدة الحمل
١	الاول	١/١٩		٩٠ دقيقة	منخفض ٦٠-٦٥ %
٢	الاول	١/٢١		٩٠ دقيقة	منخفض ٦٥-٦٠ %
٣	الاول	١/٢٣		٩٠ دقيقة	منخفض ٦٥-٧٠ %
٤	الثاني	١/٢٦		٩٠ دقيقة	متوسط ٧٥-٧٠ %
٥	الثاني	١/٢٨		٩٠ دقيقة	متوسط ٧٥-٨٠ %
٦	الثاني	١/٣٠		٩٠ دقيقة	متوسط ٧٥-٨٠ %
٧	الثالث	٢/٢		١٠٠ دقيقة	تحت القصوى ٨٠-٨٥ %
٨	الثالث	٢/٤		١٠٠ دقيقة	تحت القصوى ٨٠-٨٥ %

رقم الوحدة	الاسبوع	التاريخ	مجموع المركبات الخطئية	زمن الوحدة التدريسية	شدة الحمل
٩	الثالث	٢/٦		١٠٠ دقيقة	تحت القصوى ٨٠-٨٥ %
١٠	الرابع	٢/٩		١٠٠ دقيقة	تحت القصوى ٨٠-٨٥ %
١١	الرابع	٢/١١		١٠٠ دقيقة	متوسط ٧٥-٧٠ %
١٢	الرابع	٢/١٣		١٠٠ دقيقة	متوسط ٧٥-٧٠ %
١٣	الخامس	٢/١٦		١١٠ دقيقة	تحت القصوى ٨٠-٨٥ %

%	القصوى					
٨٥-٨٠ %	تحت القصوى	١١٠ دقيقة		٢/١٨	الخامس	١٤
٩٠-٨٥ %	قصوى	١١٠ دقيقة		٢/٢٠	الخامس	١٥
٨٥-٨٠ %	تحت القصوى	١١٠ دقيقة		٢/٢٣	السادس	١٦

شدة الحمل		زمن الوحدة التدريبية	مجموع المركبات الخطية	التاريخ	الاسبوع	رقم الوحدة
٨٠- ٨٥%	تحت القصوى	١١٠ دقيقة		٢/٢٥	السادس	١٧
٨٠-٧٥ %	متوسط	١١٠ دقيقة		٢/٢٧	السادس	١٨
٨٥-٨٠ %	تحت القصوى	١٢٠ دقيقة		٣/١	السابع	١٩
٨٥-٨٠ %	تحت القصوى	١٢٠ دقيقة		٣/٣	السابع	٢٠
٩٠-٨٥ %	قصوى	١٢٠ دقيقة		٣/٥	السابع	٢١
٨٥-٨٠ %	تحت القصوى	١٢٠ دقيقة		٣/٨	الثامن	٢٢
٨٠-٧٥ %	متوسط	١٢٠ دقيقة		٣/١٠	الثامن	٢٣
٨٠-٧٥ %	متوسط	١٢٠ دقيقة		٣/١٢	الثامن	٢٤

الزمن خلال (٢٤) وحدة تدريبية	الزمن خلال الوحدة	اقسام الوحدة التدريبية	
٢٤٠ دقيقة	١٠ دقائق	الاحماء العام	القسم التحضيري
٣٦٠ دقيقة	١٥ دقيقة	الاحماء الخاص	
٧٢ دقيقة	٣ دقائق	الجزء التعليمي	القسم الرئيسي
١٠٠٨ دقيقة	٤٢ دقيقة	الجزء التطبيقي	
١٠٨٠ - ٣٦٠ دقيقة د	٤٥-١٥ دقيقة	اللعب التعليمي	
١٢٠ دقيقة	٥ دقيقة	القسم الختامي	
٢٨٨٠ د - ٢١٦٠ د	١٢٠-٩٠ دقيقة	المجموع	