

ملخص البحث

اثر التدريس باستراتيجية التعلم والتطبيق وفق الاسلوب التدريبي التنافسي في اكتساب بعض المهارات الاساسية في كرة السلة

الباحث	الباحث	الباحث
أ. د. اياد محمد شيت	م. زياد سالم عبد	وائل خالد سالم
كلية التربية الرياضية	كلية التربية الرياضية	كلية التربية الرياضية
جامعة الموصل	جامعة تكريت	جامعة الموصل

يهدف البحث الى الكشف عن اثر استخدام الاسلوب التدريبي التنافسي في اكتساب بعض المهارات الاساسية في كرة السلة ، وتكونت عينة البحث من طلاب السنة الدراسية الاولى في كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل . وبواقع (٣٨) طالب موزعين على مجموعتين (١٨) طالب مثلت المجموعة التجريبية و (٢٠) طالب مثلت المجموعة الضابطة ، وتم اختبار الطلاب باختبارات مهارية في كرة السلة وهي :

- اختبار الدقة بالتمرير باليدين .

- اختبار الدقة بالتمرير بيد واحدة .

- اختبار المحاورة بتغيير الاتجاه .

وقد تم استخدام الوسائل الاحصائية الاتية لأستخراج النتائج :

١- الوسط الحسابي .

٢- الانحراف المعياري .

٣- اختبار (ت) للعينات الغير متساوية .

٤- اختبار (ت) للعينات المتساوية .

وتوصل الباحثون من خلال النتائج الى ما يأتي :

١- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الطلاب في الاختبار القبلي والبعدي لطلاب المجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي .

٢- عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الطلاب في الاختبار البعدي بين طلاب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة .

ABSTRACT

This Research aims to show the effect of using the competitive training approach in acquiring some major skills in basketball, the sample of the research has consisted of the students of the first stage in the collage of sport of education, Mosul University, in the academic year 2011–2012.

To the amount of 38 students distributing on 2 groups, the first group consisted of 18 students representing the empirical group, while the second one consisted of 20 students representing the control group, these students have been tested by skilling tests in basketball as following:

- The test of accuracy to pass with hands.
- The test of accuracy to pass with one hand.
- The test of pivoting by changing the direction.

It has been used the following statistical means to find out the results:

- Mathematical average
- Standard deviation
- T-test for non equal samples
- T-test for equal samples

The researchers have concluded:

- 1- there are abstract differences among the results of the students in the prior and advanced test for the students of empirical group in favor of advanced test.
- 2- There are no abstract differences among the results of the students in the advanced test among the students of empirical group and the control one.

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث :

يعد التقدم العلمي في مختلف الاختصاصات احد ابرز السمات التي ميزت العقد الاول من القرن الواحد والعشرين ، فالتقدم في الاختصاصات المختلفة لم يكن وليد هذه المرحلة وانما جاء نتيجة للأبحاث والدراسات المختلفة على مدى عقود كثيرة وفي مختلف الاختصاصات وفي ميدان التربية ظهرت المئات من الدراسات العلمية الرياضية والمختلفة التي كانت كلها تشترك في هدف واحد هو التطور العلمي المبني على اسس علمية رصينة ، وفي ميدان التربية الرياضية التي هي جزء مهم من التربية العامة واكبت هذه الاتجاهات من خلال مجموعة الافكار والمقترحات والتجارب العلمية التي خاضها الرواد في مجال التربية الرياضية وضمن جميع اختصاصاتها ومنها طرائق التدريس ، ان الطرائق التدريسية والاساليب التي تحويها والاستراتيجيات المتبعة في اتصال المادة الدراسية سواء المعلومة المجردة او المهارة او القانون او خطط الاداء واللعب اوجد انواع مختلفة وجديدة من الاساليب والاستراتيجيات المختلفة التي هدفها الرئيسي هو اتقان التعلم لهذه المعلومة او المهارة وبطرق مختلفة ، كما ان نجاح البعض في هذا الاسلوب او غيره قد وضع اللبنة الاساسية للبرامج التعليمية والتربوية لتنمية القدرات المهارية والبدنية والعقلية.

(٨)

ان العديد من اساليب التدريس تعمل على مساعدة كل من المدرس والطالب على اداء دوره بفعالية للوصول الى تحقيق الاهداف المنشودة وهنا الهدف الاسمي وهو بناء وتكوين شخصية الطالب المتكاملة والمنتزعة ، كما اصبح من المسلم به انه لا توجد طريقة او اسلوب امثل واحد تتناسب مع جميع المهارات او جميع الطلاب وفي جميع الظروف ، حيث دلت الدراسات المختلفة على ان الطلبة يفضلون التعلم باستخدام طرق واساليب متنوعة ومختلفة تتناسب مع ميولهم وحاجتهم ، لذلك فان عملية التعلم والاتقان تعتمد بالدرجة الاساس على اساليب التدريس المستخدمة ومدى ملائمتها لاتجاهات وميول وقدرات الطلبة. (الوزان ، ٢٠٠٤م، ٧)

وفي العقد الثامن من القرن الماضي ظهرت اساليب جديدة في تدريس التربية الرياضية وهي اساليب موسنتن في تعليم المهارات الرياضية المختلفة وقد تطرق لها الباحثون في تجربة هذه الاساليب ومقارنتها مع الاسلوب التقليدي وظهر تفوق الاساليب الحديثة في التعلم واتقان المهارة وهذه الاساليب اعطت للطلاب دور اكبر مقارنة بالأسلوب التقليدي ، ومن هذه الاساليب الحديثة في التعلم واتقان المهارة وهذه الاساليب اعطت للطلاب دور اكبر مقارنة الثاني في الاساليب التي اوجدها موسنتن حيث تحولت قرارات التطبيق التسعة من المدرس الى الطالب فضلا عن ان هذا الاسلوب يركز على الاداء الفني للمهارة من خلال تجزئة المهارة الى خطوات تعليمية تساعد على اتاحة الفرصة للطلاب للمشاركة الايجابية بتوفير اقصى زمن للتطبيق العملي لكل طالب فضلا عن اتاحة الفرصة للطلاب للسير في تعلمه حسب قراراته البدنية والمهارية بخط جديد يختلف عن الاسلوب التقليدي. (امين ،

(٨ ، ١٩٩٧م)

اما اسلوب المنافسات فهو احد اساليب موسنتن الحديثة حيث يقوم على مبدأ تعلم الطلاب المهارة عن طريق المنافسة مما يساعد على اداء المهارات المختلفة بسرعة ودقة مشابهتين لظروف المباراة وقواعد اللعبة ،

فالمتعلم يؤدي المهارة في ظروف اللعب والتنافس ووجود الخصم وسرعة الاداء وزمن رد الفعل والاتقان واتخاذ القرار المناسب في كل موقف ، فضلا عن ان المنافسة تدخل عوامل اخرى مثل الفرح والسرور وتبعد الملل من نفوس المتعلمين كما تستثيرهم لمزيد من العمل التعاوني ، كما اثبتت العديد من الدراسات الى ان اسلوب المنافسات له اثر ايجابي في الارتقاء بالمستوى المهارى في بعض الالعاب. (الوزن، ٢٠٠٤م، ٧)

ان استخدام اكثر من اسلوب في تعلم واتقان المهارة في وقت واحد ومحاولة استغلال الجوانب الايجابية لهذه الاساليب في التعلم والاتقان وبصورة مجتمعة ومحاولة الابتعاد عن استخدام اسلوب فردي واحد وقد اختار الباحثون اسلوبي التدريبي والمنافسات في تعلم بعض مهارات كرة السلة ومحاولة توظيف فاعلية كلا الاسلوبين في تعلم واتقان بعض المهارات الاساسية في كرة السلة لانهما يعدان من افضل الاساليب الحديثة المتبعة في تعلم واتقان المهارات للفعاليات الفرقية .

ان اهمية البحث تكمن في محاولة التعرف على مدى فاعلية دمج واستخدام اكثر من اسلوب في تعلم مهارة محددة ، وفي محاولة التعرف على فاعلية استخدام دمج اسلوبي التدريبي والمنافسات في تعلم بعض المهارات الاساسية في كرة السلة في ان واحد وبشكل متسلسل التدريبي ثم المنافسات ومحاولة تجربة وتنفيذ اكثر من اسلوب في تعلم المهارة والابتعاد عن تطبيق اسلوب واحد ومقارنته مع التقليدي فضلا عن الاستغلال الامثل لوقت التعليم الاكاديمي خاصة وان هذان الاسلوبان يتميزان بزيادة وقت التطبيق والممارسة وتقديم المعلومات وتصحيح الاخطاء ، مما يسهم في رفع مستوى التحصيل الاكاديمي للطلاب.

١-٢ مشكلة البحث :

تعددت اساليب التدريس على اختلاف انواعها باختيار الوسيلة المناسبة في تحقيق الاغراض والمرامي التي يحاول فيها المدرس الوصول الى اهدافه في تعليم الطالب للمهارات والخبرات الحركية ، وعلى الرغم من هذا التنوع في الاساليب فان زيادة فاعلية التدريس تتطلب اعادة النظر بأساليب التدريس في التربية الرياضية اذ ان المدرس يكون واجبه فقط التوجيه والاشراف على الطلبة في اثناء تنفيذ القسم الرئيسي من الدرس والطلبة يقع عليهم اداء الجزء التطبيقي اثناء الدرس حيث ان الطالب لم يعد يمثل الجانب السلبي في عملية التعلم بحيث ينحصر دوره في اتباع الاوامر ، بل لابد من زيادة الثقة بقدرة الطالب على تحمل المسؤولية في عملية التعلم والتعليم ، فالتدريس الجيد هو الذي يعمل على تهيئة مواقف تعلم يمكن من خلالها ان يحقق كل طالب اهداف التربية الرياضية ، فلا يجوز ان ينظر الى الطلبة كأنهم انماط متكررة بل يجب النظر الى كل منهم باعتباره حالة منفردة لها اهتماماتها وميولها ومشكلاتها .

وبشير معوض " ان هناك بضعة صفات يجب ان تتوفر في اية طريقة لكي توصف بأنها طريقة جيدة ، وان افضل طريقة هي التي تحقق الغرض المطلوب منها " . (معوض، ١٩٧٨م، ٨٥)

وحيث ان عدد من الدراسات السابقة كانت تدرس مشكلة البحث في اثر التدريس بأسلوب واحد مقارنة مع الاسلوب التقليدي وكانت النتائج جيدة ولكن ليس بمستوى الطموح الذي نريد ان نصل اليه في عملية التدريس فارتئينا معرفة اثر التدريس باستخدام اسلوبين معا (التدريبي والتنافسي) ومن خلال المواصفات والمميزات التي

تضمنها الاسلوبان في تعليم المهارات الاساسية في الالعاب الرياضية (كرة السلة مثلا) في اكتساب الطلبة للمهارات التي يتم تعليمها وتطبيقها لذ تتحدد مشكلة البحث في محاولة الاجابة على التساؤل التالي : ما اثر التدريس باستراتيجية التعلم والتطبيق وفق الاسلوب التدريبي التنافسي في اكتساب بعض المهارات الاساسية في كرة السلة ؟ وما مدى فاعلية دمج الاسلوبان في مجال طرائق التدريس في التربية الرياضية ؟

١-٣ اهداف البحث :

١-٣-١ الكشف عن اثر استخدام الاسلوب التدريبي التنافسي في اكتساب بعض المهارات الاساسية في كرة السلة :

- مهارة المناولة باليدين (المناولة الصدرية)

- مهارة المناولة بيد واحدة (المناولة من فوق الكتف)

- مهارة المحاورة (المحاورة بتغيير الاتجاه)

١-٣-٢ مقارنة النتائج من استخدام الاسلوب التدريبي التنافسي مع الاسلوب التقليدي في اكتساب بعض المهارات الاساسية في كرة السلة :

- مهارة المناولة باليدين (المناولة الصدرية)

- مهارة المناولة بيد واحدة (المناولة من فوق الكتف)

- مهارة المحاورة (المحاورة بتغيير الاتجاه)

١-٤ فروض البحث :

١-٤-١ توجد فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الطلاب في الاختبار القبلي والبعدي لطلاب المجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي .

١-٤-٢ توجد فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الطلاب في الاختبار البعدي بين طلاب المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح نتائج المجموعة التجريبية .

١-٥ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : طلاب السنة الدراسية الاولى في كلية التربية الرياضية ،جامعة الموصل .

١-٥-٢ المجال المكاني : القاعة الداخلية لكرة السلة- كلية التربية الرياضية- جامعة الموصل

١-٥-٣ المجال الزمني :الفترة من ٢٠١٢/٢/١٥ م ولغاية ٢٠١٢/٣/٣٠ م .

١-٦ تحديد المصطلحات :

١-٦-١ الاسلوب التدريسي :

عرفه mitzel انه : " الانماط التدريسية التي يفضلها المدرس " .

(mitzel، 1982، 27)

عرفه ابو حطب وصادق انه : " طريقة المدرس في التفاعل مع الوقت التعليمي الذي يظهر خصائص شخصية وتتفاعل فيها طريقة التدريس وتكتيكاته بحيث يؤدي ذلك الى ظهور الفروق الفردية بين المدرسين في عملهم داخل المدرسة " . (ابو حطب و صادق ، ١٩٨٤م ، ٤٠٦)

وعرفه سليمان انه : "مجموعة الانماط التدريسية الخاصة بالمدرس والمفضلة لديه " .

(سليمان، ١٩٨٨م، ١٢٤)

مما تقدم يعرفه الباحثون اجرائيا انه : نمط الاداء الذي يتبعه المدرس في نقل وايقال المهارة الى الطلاب بوسيلة اقتصادية ومثمرة .

١-٦-٢ الاستراتيجية :

عرفها نصيف انها : " خطة التصرف اي الاجراءات لإخراج خطة الصراع التي تسبق المنافسة والتي تتضمن التحليل والتخطيط لهدف المنافسة " . (نصيف ، ١٩٨٧م، ١٠٧)

كما عرفها صبري بأنها : " فن الاستثمار الكامل للإمكانيات والقدرات الفعلية واستخدام مختلف الوسائل والاساليب بشكل منسق ومخطط لتحقيق الهدف المطلوب " . (صبري ، ٢٠٠٥م، ١٧)

ويعرفها الباحثون اجرائيا : بأنها مجموعة من التقسيمات والحركات والافعال والارشادات والتوجيهات التي تنظم بشكل متسلسل لتحقيق تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة السلة.

١-٦-٣ الاكتساب :

عرفه العمر بأنه : " مدى معرفة المتعلم بما يمثل المفهوم وما لا يمثله من خلال انتباهه الى فعاليات المدرس ونشاطاته ومن ثم يقوم بمعالجة المعلومات بطريقته الخاصة ليكون معنى عن طريق ربطها بما لديه من معلومات قبل ان يحفظها في مخزن الذاكرة لديه " .

(العمر، ١٩٩٠م، ٢٠٢)

وعرفه الازيرجاوي بأنه : " مساعدة المتعلم على جمع الامثلة الدالة على المفهوم او تصنيفها بطريقة تمكنه من التوصل الى المفهوم المنشود " . (الازير جاوي، ١٩٩١م، ٣٧)

١-٦-٤ الاسلوب التدريبي التنافسي :

عرف Beale الاسلوب التدريبي انه : " اسلوب جديد من اساليب التدريس ظهر في الولايات المتحدة الامريكية ويعتمد على عاملين هما : زيادة وقت تطبيق المهارة في التربية الرياضية ثم تقديم الايضاحات وتصحيح الاخطاء وصاحب الاسلوب العالم (Mosston) . (Beale, 1981, 84)

(

عرف الطالب والويس الاسلوب التنافسي بأنه : " من الوسائل الناجحة في استثارة رغبة الرياضي وفي حثه على بذل اقصى جهده وهذه المنافسة تكون مع شخص اخر او منافسة الرياضي مع نفسه " . (الطالب والويس ، ١٩٩٣م، ١٢٣)

ويعرف الباحثون الاسلوب التدريبي التنافسي اجرائيا : انه تطبيق شرح المهارة من قبل المدرس ثم تنفيذ تعلم المهارة وفق تمارين تطبيقية موضوعة للطلاب من قبل المدرس ولفترة زمنية محددة بنصف الوقت التطبيقي يتبعها تطبيق اسلوب المنافسة الجماعية بين الطلاب من خلال نشاط تنافسي يتم وضعه من قبل المدرس .

٢- الاطار النظري والدراسات السابقة

١-٢ الاطار النظري :

١-١-٢ ماهية طرائق واساليب التدريس :

احتلت مادة طرائق التدريس في السنوات الاخيرة مكانها كمادة اساسية في البرامج الدراسية لكليات التربية وضمن المقررات الدراسية للطلبة ، لأنها تهدف الى احداث تغييرات ايجابية مرغوبة تربويا وعلميا واجتماعيا في سلوك المتعلم وتفكيره ووجدانه فتبني فردا (مواطننا) مستقلا واعيا ، ناقدا ، مقوما ، ذا حساسية ، مبادرا غير مترهل ذا خيال واسع...لمواجهة القرن الحادي والعشرين بمتطلباته وتحدياته المستقبلية . (زيتون، ١٩٩٦م، ١١-١٢)

ان طرائق التدريس تتنوع تنوعا كبيرا تبعا لتنوع الموقف التعليمي ، فقد يستخدم المدرس اكثر من طريقة في الدرس الواحد بغرض اثراء العملية التعليمية وجعلها اكثر تشويقا .(خضر، ٢٠٠٨م، ١٢٩)

فالطريقة الناجحة في التدريس هي التي توصل الى الغاية المطلوبة وتحقيق اهداف الدرس بأقل وقت وجهد وبأنسب الوسائل . (خطايب، ٢٠١١م، ٢٣٣)

فطريقة التدريس هي : " السلوك او المذهب الذي نسلكه للوصول الى الهدف " ، أو " مجموعة الوسائل المستخدمة لتحقيق غايات تربوية محددة " ، وكذلك تعرف بأنها " الوسائل العملية التي يمكن بواسطتها تنفيذ اهداف التعليم وغاياته، والاساليب التي يتبعها المدرس لتوصيل المعلومات الى الطلبة " . (عمر وعبد الحكيم ، ٢٠٠٨م، ١٠٩)

وعرفها عمر بأنها : " الاسلوب الذي يختاره المدرس ليسانع الطالب على تحقيق الاهداف التعليمية والسلوكية " . (عمر، ٢٠١٠م، ٢٨٩)

أما بالنسبة لأساليب التدريس فهي " طرائق التدريس نفسها " الا ان اساليب التدريس لها تطبيقات خاصة لمواد دراسية معينة وفي مستويات معينة . (مرعي و الحيلة، ٢٠١١م، ٢٦)

وأسلوب التدريس تعرفه شلتوت وحمص على انه : " الكيفية التي يتناول بها المدرس طريقة التدريس اثناء قيامه لعملية التدريس ، أو هو الاسلوب الذي يتبعه المدرس في تنفيذ طريقة التدريس بصورة تميزه عن غيره من المدرسين الذين يستخدمون الطريقة نفسها "

(شلتوت وحمص، ٢٠٠٨م، ٧)

أما السامرائي فيعرف اسلوب التدريس على انه : " السلوك الذي يمارسه المدرس باستمرار ويفضله على غيره من الاساليب في تعامله مع الطلبة ، وقد يميزه عن غيره من المدرسين .

(السامرائي، ٢٠٠٠م، ٩٨)

ويرى الشبلي انه اذا ما دمجت الاساليب بالطرائق نكون قد جمعنا كل ما يقوم به المدرس تطبيقا وفعلا في ضوء معرفة نظرية وخبرات سابقة .

(الشبلي، ٢٠٠١م، ٤)

لعل ثلاثي العملية التعليمية (المنهج ، المدرس ، الطالب) بحاجة شديدة الى وسيلة اخرى ينساب عبرها المنهج تسمى طريقة التدريس، وتبعا لذلك فقد تنوعت طرائق التدريس واساليبه لتؤدي الغرض وفق المواصفات المطلوبة . (محمدمحمد، ١٩٩١م، ١١١)

وقد اثبتت نتائج الابحاث التربوية والنفسية ان هنالك علاقة ايجابية بين تحصيل الطالب وفاعلية اسلوب التدريس . (الأزير جاوي، ١٩٩١م، ٣١)

وأن هذه العلاقة تتوقف على قدرة الاسلوب على تلبية الحاجات العقلية والجسمية والوجدانية للطلبة ، وعلى مدى مراعاة هذا الاسلوب للفروق بينه . (الشبلي، ١٩٧٧م، ٢٢-٢٣)

وقد ظهرت في الآونة الأخيرة من الأساليب الحديثة في التدريس ما يسعى الى تطبيق افضل الاساليب للتعلم والتي عن طريقها يستطيع المدرس الوصول بالمبتدئ الى افضل مستوى ممكن في الاداء المهاري وعن (موستن، ١٩٩٤) أشار علاء عبد الستار الى ان اساليب التدريس هي :

- ١- الاسلوب الأمري .
- ٢- الاسلوب التدريبي .
- ٣- الاسلوب التبادلي .
- ٤- اسلوب التطبيق الذاتي (فحص النفس) .
- ٥- اسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات (التضمين) .
- ٦- اسلوب الاكتشاف .
- ٧- اسلوب حل المشكلات .
- ٨- اسلوب البرنامج الفردي .
- ٩- اسلوب مبادرة المتعلم .
- ١٠- اسلوب التدريس الذاتي .

(الطائي، ٢٠١١، ٥٤)

٢-١-٢ الاسلوب التدريبي (الممارسة) :

هو بداية اعطاء الطلاب الدور في عملية مشاركة المدرس في اتخاذ القرارات ، حيث تتحول قرارات معينة من المدرس في القسم الرئيسي الى الطالب لكي تمهد له ان يكتسب خبرات في الاعتماد على نفسه والتعاون والابداع ، ويمكنه التدريب عليها عن طريق التغذية الراجعة الايجابية التي يقدمها المدرس للطالب خلال تنفيذ العمل . (السامرائي، ١٩٨٧م، ١٨)

أما القرارات الخاصة بمرحلتها ما قبل الدرس (التخطيط) وما بعده (التقويم) فتبقى للمدرس نفسه حيث يكون على المدرس خلال الدرس القيام بشرح الحركة من ثم عرضها بعد ذلك يترك الطالب لإنجاز المهارة كما شرحت له وعرضت من قبل المدرس وينتقل المدرس بين الطلاب لأجل تصحيح تنفيذ المهارة عن طريق التغذية الراجعة . (الريبيعي، ٢٠٠٦م، ١٤٦)

والشكل الاتي يوضح بنية الاسلوب :

القرارات	متخذ القرارات
قرارات التخطيط	المدرس
قرارات التنفيذ	الطالب
قرارات التقويم	المدرس

الشكل (١) يوضح بنية الاسلوب التدريبي

وما يميز هذا الأسلوب بأنه يستخدم مع مجموعة كبيرة من الطلاب ويتيح للطلاب فرصة تبادل المعلومات مع المدرس مباشرة عن المهارة التي يطبقها ولأول مرة ، فيتمكن الطالب من اتخاذ بعض القرارات في التربية الرياضية المتعلقة بمرحلة تنفيذ الدرس .(عايش،٢٠٠٨م، ١٩٦)

ومن سلبيات هذا الأسلوب انه يأخذ وقت طويل من الدرس ويحتاج الى ادوات واجهزة كثيرة ، ولا تكون السيطرة على حركات الفعالية دقيقة . (الريبيعي،٢٠٠٦م، ١٤٨)

٢-١-٣ الأسلوب التنافسي :

تعد المنافسة بالنسبة للتعلم الحركي في الرياضة الشكل الاساسي للحياة الميدانية وبالتالي فإنها واجب اساسي يجب على التربية البدنية والرياضية ان تحققه وخاصة ما يشمل البناء المتنوع للشخصية علما ان نتائج التعلم تعكس المحافظة على شخصية المتعلم (ماينيل،١٩٨٧م، ١٧٧)

ان اختيار المدرس المنافسة اسلوبا في التعلم يؤدي الى تحقيق التحصيل التربوي من جهة والى حمل الطالب المتعلم على مضاعفة جهده لينافس ذاته او الاخرين من زملائه من جهة اخرى ، وبالتالي تؤدي الى خلق جو من التحفيز الفردي والجماعي بالنسبة لطلاب الشعبة الواحدة فالمنافسة التي تحدث بين الطلبة محاولة لكل واحد منهم لإحراز التقدم المطلوب ، تعد بحد ذاتها عنصرا تعزيبيا ديناميكيا تظهر اثاره في التعلم والسلوك. (الجسماني، ١٩٨٤م، ٤٢٣)

ان اهم الاسس في اعداد المتعلمين هو معرفتهم لأهمية المنافسة في تنمية مستوى الاداء المهاري وتطويره واقناعهم بأن الاشتراك في المنافسات لا يقتصر على النواحي الفردية بل يجب ان ترتبط بالنواحي الاجتماعية ، فمشاركة المتعلم في المنافسة تتحدد بصفة سائدة من خلال الدوافع والميول الشخصية التي تمس الفرد بطريقة مباشرة. (Kunath,1972, p231)

ويمكن استخدام المنافسة لتحقيق اهداف مهارية وذلك عندما يتطلب استخدام المهارات الحركية ، فالمنافسات تساهم بنصيب وافر في تنمية قدرات الفرد وتطوير مهارته، وان من شروط نجاح تعليم المبادئ الاساسية ان يكون التدريب عليها في قالب مسابقة قدرا يمكن.

(معوض،١٩٨٠م، ٣٢)

وقد حدد كثير من الباحثين عددا من فوائد المنافسة في تعليم وتطوير المهارات الاساسية نذكر منها :-
- توفر عنصر المنافسة في الدرس يزيد من دافعية المتعلمين.

- تساعد المعلمين والمربين في الحكم على مدى قدرة المتعلمين على تطبيق الحقائق والمبادئ التي تعلموها في المواقف العملية المختلفة.

- تزويد المتعلم بخبرات اقرب الى الدافع العملي من اي وسيلة تعليمية اخرى.

(Brownal,1980, p132)

هنالك الكثيرين ممن قسم المنافسة وفي مقدمتهم (هارا) حيث قسم المنافسة على اشكال معتمدا في تقسيمه على انواع الانشطة الرياضية :

- المنافسة الفردية (الجمباز ، السباحة ، الرماية) .

- المنافسة الزوجية (الملاكمة ، التنس ، المصارعة ، كرة الطاولة) .

- المنافسة الجماعية (كرة اليد ، كرة السلة). (هارا، ١٩٩٠م، ٢٤٠)

وقد اعتمد الباحثون على اسلوب التنافس الجماعي في (الاكتساب لبعض المهارات الاساسية في كرة السلة) كمرحلة ثانية في القسم الرئيسي بعد انتهاء المرحلة الاولى (التعلم بالأسلوب التدريبي)، وان اسلوب التنافس الجماعي هو " اسلوب من اساليب المنافسة الذي يمكن الفرد من تقييم اداء الجماعة التي ينتمي اليها لأداء الجماعات الاخرى التي تشاركه العمل نفسه "

(محمد، ١٩٩٠م، ٢٨٢)

ويذكر لطفي ان المنافسة الجماعية هي " اسلوب من اساليب التدريس التي تضع الطلاب في مواقف لعب حقيقية فضلا عن اسهامها بنصيب وافر من التأثير على تنمية وتطوير قدرات الفرد بعيدا عن الملل" .
(لطفي، ١٩٧٢م، ١٨)

٢-٢ الدراسات السابقة :

٢-٢-١ دراسة الشيمي ، عزة عبد الفتاح (١٩٨٩)

"اثر استخدام اسلوب المنافسات في تعليم المهارات الاساسية لكرة السلة على التحصيل الحركي وتطوير الاداء الجماعي"
هدفت الدراسة الى :

- اثر استخدام اسلوب المنافسات في تعليم مهارات كرة السلة للمبتدئات على مستوى الاداء والتحصيل الحركي .
 - معرفة مدى فاعلية طريقة التعليم بأسلوب المنافسات في اكتساب و تطوير الاداء الجماعي.
- ولقد صيغت فرضية البحث كما يأتي:-

ولقد تألفت عينة البحث من (٦٠) طالبة من طالبات الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة تم اختيارهن بصورة عشوائية ثم تقسيمهن عشوائيا الى مجموعتين مجموعة تجريبية و مجموعة ضابطة ولقد اسفرت نتائج الدراسة على ما يأتي :

- تعليم المهارات الاساسية لكرة السلة بأسلوب المنافسات افضل من استخدام الطريقة التقليدية.
- استخدام اسلوب المنافسات في تعليم المهارات الاساسية يزيد من فاعلية الفريق وتفوقه في المباريات.

٣- اجراءات البحث

٣-١ منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي سبيلا لحل مشكلة البحث .

٣-٢ مجتمع البحث وعينته : تم اختيار مجتمع البحث بصورة عمدية من طلاب كلية التربية الرياضية السنة الدراسية الاولى العام الدراسي (٢٠١١ - ٢٠١٢) البالغ عددهم (١٩٠) طالب اما عينة البحث فتم اختيارها عشوائيا الممثلة بشعبتين (د ، و) وبلغت عدد افراد العينة النهائي (٣٨) طالب بعد استبعاد عدد من الطلاب الراسبين و المتخلفين عن التجربة حيث مثلت شعبة (د) المجموعة التجريبية بواقع (١٨) طالب ومثلت شعبة (و) المجموعة الضابطة بواقع (٢٠) طالب ونسبة ٢٠% .

٣-٣ التصميم التجريبي :

تم استخدام التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسلوب المجموعات المتكافئة ذات الملاحظة القبليّة والبعدية ويمكن تمثيلها على النحو الاتي :-

المجموعة التجريبية - اختبار قبلي اسلوب التدريبي التنافسي اختبار بعدي

المجموعة الضابطة - اختبار قبلي _____ اختبار بعدي

٣-٤ إجراءات التكافؤ :

لكي يستطيع الباحثون ارجاع الفروق الى العامل التجريبي ينبغي عليهم تكوين مجموعات متكافئة على الاقل فيما يخص المتغيرات التي لها علاقة بالبحث وقد تم اجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات المقننة (ملحق ١) حيث تم عرضها على مجموعة من الخبراء^١ ضمن اختصاص كرة السلة والبحث العلمي وتم تحديد الاختبارات والمتغيرات التالية وتم قياسها بواسطة فريق العمل المساعد^٢ و كما موضح في الجدول رقم (١)

جدول (١)

التكافؤ بين عيني البحث (التجريبية و الضابطة)

قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحتسبة	الضابطة		التجريبية		المجموعة المتغيرات
		- ع+	- س	- ع+	- س	
٢,٠١	٠,٣٥	١,٥٣	٢٠,٣٧	١,٧	٢٠,٢٢	العمر (سنة)
	٠,٦	٦,٥٥	١٧٣,٨٦	٤,٠٩	١٧٤,٧٧	الطول (سم)
	٠,١٦	٨,٦٧	٦٧,٢	٦,٢٨	٦٦,٨٦	الوزن (كغم)
	٠,٦٤	٠,٥٧	٧,٤٦	٠,٩٣	٧,٦٦	المحاورة(ثا)

^١ الخبراء ::

كلية التربية الرياضية	جامعة الموصل	ا.د. ثيلايم يونس علاوي
كلية التربية الرياضية	جامعة الموصل	ا.د. هاشم احمد سليمان
كلية التربية الرياضية	جامعة الموصل	ا.م.د. زهير يحيى محمد
كلية التربية الرياضية	جامعة الموصل	ا.م.د. نبيل محمد عبد الله
كلية التربية الرياضية	جامعة الموصل	ا.م.د. عصام عبد الرضا

^٢ فريق العمل المساعد ::

كلية التربية الرياضية	جامعة الموصل	م.د. جمال شكري
كلية التربية الرياضية	جامعة الموصل	م.د. محمد سهيل

	٢,٠٠	٣,٤٦	١٩,٢٢	٢,٥	٢١,٤٢	اختبار المناولة الصدريّة (نقطة)
	١,٠٦	٤,٢٣	١٣,٨٣	٤,٢١	١٢,٢٣	اختبار المناولة من فوق الكتف (نقطة)

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٣٦) ونسبة خطأ ≥ ٠.٠٥ وقيمة (ت) الجدولية = ٢.٠١

٣-٥ تحديد المتغيرات وكيفية ضبطها :

من خصائص العمل التجريبي ان يقوم الباحث متعمدا بمعالجة عوامل معينة تحت شروط مضبوطة ضبطا دقيقا لكي يتحقق من كيفية حدوث حالة معينة ويحدد اسبابها ، وقد حددت متغيرات البحث على وفق الاتي :

أ- المتغير التجريبي (المستقل): وهو اسلوب التدريبي التنافسي .

ب- المتغيرات التابعة : وهي التعلم والاكساب ويقاسان بالاختبارات .

ج- المتغيرات غير التجريبية (الدخيلة) : قد تؤثر بطريقة أو بأخرى على سلامة التجربة وعليه ينبغي تحديد هذه المتغيرات والسيطرة عليها ومن المنفق عليه ان سلامة التصميم التجريبي له جانبان احدهما داخلي والاخر خارجي وهما كما يلي :

(عبد الجليل والغنام ، ١٩٨١م ، ٢٩٥)

١- السلامة الداخلية للتصميم :

تتحقق السلامة الداخلية للتصميم عندما يتأكد الباحثون انه قد تمكن من السيطرة على المتغيرات التي قد تؤثر في المتغير التابع وهي :

أ- التاريخ: المقصود به كل الحوادث التي يمكن حدوثها اثناء فترة التجربة ويكون لها اثر في المتغير التابع الى جانب المتغير المستقل وفيما يتعلق بهذا البحث لم يتعرض خلال فترة التجربة لأي حادث يذكر .

ب- النضج: يقصد به التغيرات في النمو الحيوي والنفسي الذي يتعرض له الطلاب اثناء فترة التجربة وبما ان طلاب كلا المجموعتين يتعرضون الى عمليات النمو نفسها فلا تأثير لهذا العامل على مجموعة دون أخرى.

ج- ادوات القياس: تم استخدام نفس الادوات والاختبارات لكلا المجموعتين وفي نفس المكان .

د- الاندثار التجريبي: ويقصد به الانقطاع وترك بعض الطلاب للدراسة ضمن مجموعتي البحث ولم يؤثر هذا العامل بعد استبعاد الطلاب المتخلفين والراسبين .

٢- السلامة الخارجية للتصميم :

تتحقق السلامة الخارجية عندما يتمكن الباحث من تصميم نتائج بحثه خارج نطاق عينة البحث وفي مواقف تجريبية مماثلة وللتأكد من تحقق السلامة الخارجية ينبغي ان تكون التجربة خالية من الاخطاء الاتية :

أ- تفاعل تأثير المتغير التجريبي مع متغيرات الاختبار:

ليس لهذا العامل تأثير وذلك لاختيار عينة البحث عشوائيا فضلا عن تحقيق التكافؤ لعدد من المتغيرات .

ب- أثر الاجراءات التجريبية :

لم يخبر الباحثون عينة البحث بهدف البحث وذلك بالاتفاق مع مدرس المادة * فضلا عن كثرة تردد الباحثون مع بدء الدراسة وخلالها ودخول محاضرات الطلبة للمجموعتين التجريبية والضابطة. للتأكد من صحة تطبيق فقرات البرنامج .

٣-٦ البرنامج التعليمي :

تم وضع برنامج تدريبي خاص بالمجموعة التجريبية وللمهارات الثلاث التي تم اختيارها (المناولة الصدرية ، المناولة من فوق الكتف ، المحاورة بتغيير الاتجاه) ولكل مهارة على حدة وتم وضع مجموعة من الخطط التي عرضت على مجموعة من الخبراء** في اختصاص طرائق التدريس لبيان صلاحيتها و نفذت على طلاب المجموعة التجريبية (ملحق ٢,٣,٤) وعلى مدار ستة اسابيع وهي الفترة التي استغرقها تنفيذ البرنامج التعليمي للمهارات الثلاث اعلاه وحسب المناهج الخاصة بالكلية حيث طبقت الوحدة التعليمية (الخطة) وفق التسلسل الاتي :

الزمن الكلي للوحدة التعليمية (٩٠) دقيقة مقسمة بالصورة الاتية :

- (١٠) دقائق الاولى شرح المهارة وعرضها من قبل المدرس مع اخراج نماذج تطبيقية لطالب او اكثر .
- (١٠) دقائق احماء عام لجميع اجزاء الجسم ثم احماء خاص بالكرات .
- الجزء التطبيقي يستغرق تنفيذه (٦٠) دقيقة موزعة بالتساوي لتنفيذ كلا الاسلوبين التدريبي (٣٠) دقيقة والمنافسات (٣٠) دقيقة حيث يتم في الاسلوب الاول تحديد مجموعة من التمارين المهارية الخاصة بالمهارة وتنفيذها من قبل الطلاب من خلال استمارة تم وضعها مسبقا من قبل المدرس واطلاع الطلاب عليها وملاحظة المدرس لألية التنفيذ بعد ان يختار الطلاب المكان الذي يؤدون فيه التمرين فضلا عن عدد التكرارات ومحاوله المدرس تقديم التغذية الراجعة والتصحيح اثناء تنفيذ الطلاب وقد تم تحديد ستة تمارين وبواقع (٥) دقائق لكل تمرين .

أما تنفيذ الاسلوب التنافسي ف جاء مباشرة بعد الانتهاء من تنفيذ الاسلوب التدريبي واستغرق تنفيذه (٣٠) دقيقة من خلال وضع اكثر من لعبة تنافسية جماعية من قبل المدرس وتنفيذها من قبل الطلاب وتحديد المهارات المعطاة والتركيز عليها اثناء اللعب مع ملاحظة دور المدرس من خلال الاشراف على تنفيذ اللعبة وتشجيع الطلاب على الاداء المتميز وخاصة للمهارة المعطاة مع تحديد الفائز والخاسر بين الفريقين .

- أما الجزء الختامي فاستغرق (٥) دقائق يتم خلالها اعطاء تمارين التهدئة ثم التجمع واطلاق شعار الانصراف .
- أما المجموعة الضابطة فتركت تؤدي وتطبق في نفس اليوم من كل اسبوع وبواقع نفس عدد الساعات المعطاة للمجموعة التجريبية .

٣-٧ الوسائل الاحصائية :

* مدرس المادة أ.م.د مؤيد عبد الرزاق الحسو

** الخبراء :

ا.د. طلال نجم عبد الله	جامعة الموصل	كلية التربية الرياضية
ا.د. صفاء دنون الامام	جامعة الموصل	كلية التربية الرياضية
ا.م.د افراح دنون	جامعة الموصل	كلية التربية الرياضية

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- اختبار (ت) للعينات الغير متساوية .
- اختبار (ت) للعينات المتساوية .

(عبد الجبار و محمد ، ١٩٨٨م)

٤- عرض النتائج ومناقشتها

٤-١ عرض النتائج :

يتضمن هذا الفصل عرض النتائج التي تم الحصول عليها وبعد الانتهاء من تدريس طلاب المجموعة التجريبية باستخدام الاسلوب التدريبي التتافسي والمجموعة الضابطة باستخدام الاسلوب التقليدي وللتحقق من فرضية البحث الاولى وهي (توجد فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الطلاب في الاختبار القبلي والبعدي لطلاب المجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي) قام الباحثون باختبار دلالة الفروق بين متوسطات درجات الطلاب في الاختبار القبلي مع درجات الطلاب في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية وباستخدام اختبار (ت) لإيجاد الفروق بين المتوسطات وكما موضح في الجدول رقم (٢) :

الجدول (٢)

الوصف الاحصائي وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية للمجموعة التجريبية للاختبارين القبلي والبعدي

قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحتسبة	بعدي		قبلي		الاختبارات المتغيرات
		- ع+	- س	- ع+	- س	
	١,٦٥	٢,٨٢	٢٣,١٤	٢,٥	٢١,٤٢	المناولة الصدرية (نقطة)
٢,٠١	*٥,١٤	٢,٦٢	١٩,٥٣	٤,٢١	١٢,٢٣	المناولة من فوق الكتف (نقطة)
	٠,٨٩	٠,٥٣	٧,٤١	٠,٩٣	٧,٦٦	المحاورة بتغيير الاتجاه (ثا)

* معنوي عند درجة حرية (١٧) وبنسبة خطأ ≥ 0.05 وقيمة (ت) الجدولية = ٢.٠١

يتضح من الجدول (٢) ان الوسط الحسابي للمناولة الصدرية في الاختبار القبلي قد بلغ (٢١,٤٢) وبانحراف معياري (٢,٥) وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي للمناولة الصدرية (٢٣,١٤) وبانحراف معياري (٢,٨٢) ، وقد بلغ الوسط الحسابي للمناولة من فوق الكتف في الاختبار القبلي (١٢,٢٣) وبانحراف معياري (٤,٢١) اما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (١٩,٥٣) وبانحراف معياري (٢,٦٢) ، وقد بلغ الوسط الحسابي للمحاورة في الاختبار القبلي (٧,٦٦) وبانحراف معياري (٠,٩٣) اما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (٧,٤١) وبانحراف معياري (٠,٥٣) وعند احتساب قيمة (ت) للمناولة الصدرية بلغت (١,٦٥) وللمناولة من فوق الكتف (٥,١٤) وللمحاورة (٠,٨٩) وقيمة (ت) الجدولية = (٢,٠١).

٢-٤ مناقشة النتائج :

اظهرت نتائج الاختبارات للمهارات الثلاث تفوق نتائج الطلاب في الاختبار البعدي ولكنها لم ترتقي الى مستوى الدلالة المعنوية باستثناء اختبار المناولة من فوق الكتف حيث ظهر تفوقها ويعزو الباحثون حدوث ذلك الى ان مهارة المناولة من فوق الكتف هي اصعب من مهارة المناولة الصدرية والمحاورة ، وبالتالي تطبيق الطلاب للمهارة والتدريب عليها قد ساهم في تعلمها بشكل جيد واتقانها مما يعكس الفرق بشكل واضح ، بينما لم يظهر فروق معنوية للمهارتين الاخرتين وذلك على اعتبار ان المهارتين نوعا ما سهلة يمكن تعلمها لذلك كان الاختبار القبلي والبعدي للمهارة متقارب ، وقد يعزو الباحثون السبب ايضا في عدم ظهور الفروق المعنوية الى عدم الدقة في اختيار التمارين التي تعمل على تطور المهارة بشكل مميز فضلا عن الالعاب المنافسة التي تم تطبيقها يتفق مع ما اشار اليه (الحيلة ومرعي ، ١٩٩٩م) الى ضرورة حرص المعلم على تقديم أنشطة واقعية وعملية تأخذ في الحسبان تنظيم الأنشطة التطبيقية في الدرس ، والتي يحددها المعلم وينظمها وفق خطوات تضمن للطلاب اشراكهم في التفاعل الصفي بشكل حيوي ، وبما يضمن تنمية المهارات العقلية والعملية لدى الطلاب ، والتي بدورها تنعكس ايجابيا على التحصيل الدراسي لديهم . (الحيلة ومرعي ، ١٩٩٩م)

٣-٤ عرض نتائج الفرضية الثانية :

نصت هذه الفرضية على (توجد فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الطلاب في الاختبار البعدي بين طلاب المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح نتائج طلاب المجموعة التجريبية).

قام الباحثون باختبار دلالة الفروق بين متوسطات درجات الطلاب وكما موضح في الجدول (٣) :

الجدول (٣)

يبين المعالم الاحصائية بين نتائج طلاب المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي للمهارات الثلاثة

قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحتسبة	الضابطة		التجريبية		المجموعة الاختبارات
		- ع+	- س	- ع+	- س	
	٠,٤٣	٣,٢٢	٢٣,٦١	٢,٨٢	٢٣,١٤	المناولة الصدرية (نقطة)
٢,٠١	٠,١٣	٢,٩٨	١٩,٦٦	٢,٦٢	١٩,٥٣	المناولة من فوق الكتف (نقطة)
	٠,٣٣	٠,٧٤	٧,٣٣	٠,٥٣	٧,٤١	المحاورة بتغيير الاتجاه (ثا)

يظهر من الجدول ان قيمة (ت) المحتسبة للمهارات الثلاثة اعلاه كانت اقل من قيمة (ت) الجدولية عند درجة

حرية (٣٦) وبنسبة خطأ ≥ ٠.٠٥ وبالباغة ٢.٠١

٤-٤ مناقشة النتائج :

يظهر من النتائج التي تم الحصول عليها في الاختبارات البعدية للمهارات الثلاثة ولطلاب كلتا المجموعتين التجريبية والضابطة تقارب مستوى التحصيل لديهم مع تفوق قليل لصالح طلاب المجموعة التجريبية ولكنه لم يرتقي الى مستوى الدلالة المعنوية وبالتالي ترفض الفرضية الثانية للبحث .

ويعزو الباحثون اسباب حصول تلك النتائج الى ما يلي :

١- اختيار مهارات بسيطة نوعا ما في فعالية كرة السلة قياسا بالمهارات الاخرى وبالتالي سهولة التعلم وضعف التطبيق من قبل الطلاب على اعتبار ان المهارة المختارة هو بمستوى او دون مستوى الطلاب ولديهم خبرة سابقة في تعلمها خلال المدارس .

٢- ضعف التمرينات التي تم اختيارها فضلا عن الالعاب الجماعية المنافسة .

٣- قلة الفترة الزمنية المحددة لتطبيق التجربة نتيجة لتأخر دوام طلاب المرحلة الدراسية الاولى للكلية سنويا مما ينعكس سلبا على المنهاج المقرر من قبل الكلية .

٥- الاستنتاجات والتوصيات :

١-٥ الاستنتاجات :

- ضعف تأثير البرنامج التعليمي الموضوع والمستخدم للأسلوب التدريبي التنافسي.

- تقارب مستويات الطلاب للتعلم والاكساب للمهارات الثلاثة للمجموعتين التجريبية والضابطة .

٢-٥ التوصيات :

- وضع برامج تعليمية تراعي بنسب مختلفة استثمار الاساليب الحديثة وعدم اقتصار تلك البرامج على توزيعها بنسب متساوية .

- اعتماد اساليب تدريسية اخرى اكثر ملائمة واستغلال الجوانب الايجابية فيها لتعليم مهارات اخرى اكثر صعوبة .

المصادر

المصادر العربية:

(١) ابو حطب ، فؤاد و صادق ، امال ، ١٩٨٤م : علم النفس التربوي ، ط٣ ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية.

(٢) الازيرجاوي ، فاضل محسن ، ١٩٩١م : اسس علم النفس التربوي ، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل.

(٣) أمين ، لؤي جلال محمد : اثر استخدام الاسلوب التدريبي في وقت التعلم الاكاديمي ومستوى التحصيل لبعض المهارات الاساسية بكرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، ١٩٩٧م.

(٤) الجسماني ، عبد علي ، ١٩٨٤م : علم النفس وتطبيقاته التربوية والاجتماعية ، مطبعة الخلود ، بغداد.

(٥) الحمداني ، سعد فاضل عبد القادر ، فاعلية المستويين البدني والمهاري في تحديد كفاءة الاداء للاعبين كرة السلة وحسب مراكز اللعب (علاقة-مساهمة-تنبؤ)، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، ٢٠٠١م.

(٦) خضر ، فخري رشيد ، ٢٠٠٨م : طرائق تدريس الدراسات الاجتماعية ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان ، الاردن .

(٧) خطيبة ، اكرم ، ٢٠١١م : اسس وبرامج التربية الرياضية ، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .

- (٨) الديري ، علي حمود وبطانية ، احمد ، ١٩٨٧م : اساليب تدريس التربية الرياضية ، المطابع التعاونية ، عمان .
- (٩) الربيعي، محمد داؤود سليمان ، ٢٠٠٦م : طرائق واساليب التدريس المعاصرة ، ط ١ ، جدار الكتاب العالمي للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
- (١٠) خريبط ، ريسان مجيد ، ١٩٨٨م : موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ، الجزء الاول ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد .
- (١١) زيتون ، عايش ، ١٩٩٦م : اساليب تدريس العلوم، دار الشروق للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
- (١٢) السامرائي ، عباس احمد ، ١٩٨٧م : طرق تدريس التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، العراق .
- (١٣) السامرائي ، مهدي صالح ، ٢٠٠٠م : استراتيجيات واساليب التدريس المتبعة لدى اعضاء الهيئات التدريسية في كلية التربية في بغداد ، المجلة العربية للتربية ، المجلد (٢٠) ، العدد (١) ، العراق .
- (١٤) سليمان ، ممدوح محمد ، ١٩٨٨م : اثر ادراك الطالب المعلم بالحدود الفاصلة بين طرائق التدريس واساليب واستراتيجيات التدريس في تنمية بيئة تعليمية فعالة داخل الصف ، مجلة رسالة الخليج العربي ، السنة الثامنة ، العدد ٢٤ ، مطبعة التربية العربية لدولة الخليج ، الرياض .
- (١٥) الشبلي ، ابراهيم مهدي ، ٢٠٠١م : بين طرائق التدريس واساليبه ، بحث مقدم للمؤتمر القطري الاول للعلوم التربوية ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية ، بغداد .
- (١٦) الشبلي ، ابراهيم مهدي واخرون ، ١٩٧٧م : مقدمة في المناهج ، مطبعة وزارة التربية ، بغداد ، العراق .
- (١٧) شلتوت ، نوال ابراهيم وحمص ، محسن محمد ، ٢٠٠٨م : طرق واساليب التدريس في التربية البدنية والرياضية ، ط ١ ، دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر ، الاسكندرية مصر .
- (١٨) الشيمي ، عزة عبد الفتاح ، ١٩٨٩م : اثر استخدام اسلوب المنافسات في تعليم المهارات الاساسية لكرة السلة على التحصيل الحركي وتطوير الاداء الجماعي ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، جامعة حلوان .
- (١٩) صبري ، قاسم لزام واخرون ، ٢٠٠٥م : اسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم .ب.م.بغداد .
- (٢٠) الطائي ، علاء عبد الستار : اثر استخدام اسلوب التدريس الذاتي في تحصيل مهارة الارسال المستقيم والقاطع بالنتس و الاتجاه نحو المادة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، ٢٠١١م .
- (٢١) الطالب ، نزار و الويس ، كامل ، ١٩٩٣م : علم النفس الرياضي ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، بغداد .

- (٢٢) عايش ، احمد جميل ، ٢٠٠١م : اساليب تدريس التربية الفنية والمهنية الرياضية ، ط١ ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان ، الاردن.
- (٢٣) عبد الجبار ، قيس ناجي و محمد ، شامل كامل ، ١٩٨٨م : مبادئ الاحصاء في التربية البدنية ، مطبعة التعليم العالي ، جامعة بغداد.
- (٢٤) عبد الجليل ، ابراهيم الربيعي والغنام ، محمد احمد : مناهج البحث في التربية الرياضية ، ج١ ، مطبعة جامعة بغداد ، ١٩٨١م.
- (٢٥) عمر ، ايمان محمد ، ٢٠١٠م ، طرق التدريس ، ط١ ، المكتبة الوطنية ، عمان ، الاردن.
- (٢٦) العمر ، بدر عمر ، ١٩٩٠م : التعليم في علم النفس التربوي ، ط١ ، الكويت - تايمز ، الكويت.
- (٢٧) عمر ، زينب علي و عبد الحكيم ، غادة جلال ، ٢٠٠٨م : طرق تدريس التربية الرياضية ، ط١ ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، القاهرة ، مصر.
- (٢٨) لطفي ، عبد الفتاح ، ١٩٧٢م : طرق تدريس التربية الرياضية والتعلم الحركي ، دار الكتب الجامعية ، القاهرة.
- (٢٩) ماينل ، كورت ، ١٩٨٧م : التعلم الحركي ، ترجمة عبد علي نصيف ، دار الكتب للطباعة والنشر ، بغداد .
- (٣٠) محمد ، احمد فكري : تأثير استخدام اساليب مختلفة للتنافس في دفع الجلة على الاتجاهات ومستوى اداء الناشئين ، مجموعة رسائل الماجستير والدكتوراه في التربية الرياضية ، مطبعة الرواد ، بغداد ، ١٩٩٠م.
- (٣١) محمد ، داؤود ماهر ومحمد ، مجيد مهدي : ١٩٩١م : اساسيات في طرائق التدريس العامة ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، العراق .
- (٣٢) مرعي ، توفيق احمد والحيلة ، محمد محمود ، ٢٠١١م : طرائق التدريس العامة ، ط٥ ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان ، الاردن .
- (٣٣) _____ ، اساسيات في طرائق التدريس ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان ، الاردن.
- (٣٤) معوض ، حسن سعيد ، ١٩٧٨م : طرق التدريس في التربية الرياضية ، ط٤ ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- (٣٥) _____ ، ١٩٨٠م : كرة السلة للجميع ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- (٣٦) نصيف ، عبد علي ، ١٩٨٧م : التدريب في المصارعة ، ط٢ ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .
- (٣٧) هارا ، ديتريش ، ١٩٩٠م : اصول التدريب ، ترجمة عبد علي نصيف ، ط٢ ، مطابع التعليم العالي ، جامعة بغداد.

(٣٨) الوزان ، نظير جميل اسماعيل : اثر استخدام اساليب تنافس في التطوير والاحتفاظ ببعض مهارات كرة اليد لطلاب الصف الثاني المتوسط ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، ٢٠٠٤م .
المصادر الاجنبية:

- 39) Beale, J,C,1987,Task sheets for badminton and racquet ball, physical education.
- 40) Brownal 1972 ;Betragezur sport – psychologie 13 Berlin.
- 41) Kunath , 1972 ; Betragezur sport psychology 13 berlin.
- 42) Mitzel,H.Eylori E.(1982).Encyclopedia of educational research,new york,5th,Thefree press,V.H.

ملحق (١)

الاختبارات

الدقة في التمرير بيد واحدة :

وصف الاداء :

- يقوم اللاعب بتمرير الكرة على هدف على حائط يبعد عن خط البدء بمسافة ٣٥ قدما (١٠,٥ م) بالنسبة للبنين ، و ٢٠ قدما بالنسبة للبنات .

- يتكون الهدف من ثلاث دوائر متداخلة مرسومة على الحائط اقطارها كالتالي :

قطر الدائرة الاولى ١٨ بوصة (٤٥ سم)

قطر الدائرة الثانية ٣٨ بوصة (٩٨ سم)

قطر الدائرة الثالثة ٥٨ بوصة (١٥٠ سم)

- وترتفع الدائرة الثالثة بمسافة ٣ اقدام (٩٠سم) عن سطح الارض .

- يقوم كل لاعب بتمرير الكرة بيد واحدة ١٠ تمريرات متتالية محاولا تمرير الكرة نحو الدائرة الاولى .

- يتم تمرير الكرات العشر بيد واحدة من اعلى من خلف خط البداية .

- يمكن مسك الكرة باليدين قبل تمريرها على الهدف .

- تستخدم التمريرة بيد واحدة من فوق الكتف .

- يعطى كل لاعب محاولة واحدة فقط .

- يمنح كل لاعب تمريرة واحدة للتدريب قبل بدء الاختبار .

حساب المعايير :

- تحتسب ٣ درجات لكل كرة تضرب الدائرة الاولى .

- تحتسب ٢ درجتان لكل كرة تضرب الدائرة الثانية.
 - تحتسب ١ درجة واحدة لكل كرة تضرب الدائرة الخارجية.
 - عندما تقع الكرة على الخط المشترك بين دائرتين تحتسب الدرجة الاكبر .
 - الدرجة القصوى للأختبار ٣٠ درجة.
- (خريبط، ١٩٨٨م، ٣٣٥-٣٣٧)

اختبار الدقة بالتمرير باليدين :

وصف الاداء :

- تخطط منطقة الاختبار كما في الاختبار السابق مع اختلاف المسافة بين خط البدء وبين الحائط ، فتكون هذه المسافة بالنسبة للبنين ٢٠ قدم ، وبالنسبة للبنات ١٥ قدما .
 - يقف اللاعب خلف خط البداية ومعه الكرة ، ثم يقوم بعمل ١٠ عشر تمريرات متتالية نحو الهدف الاول (الدائرة الصغيرة) - ابعاد الهدف نفس الابعاد في الاختبار السابق .
 - تستخدم التميرة الصدرية باليدين .
 - يتم التمرير باليدين من خلف خط البدء .
 - يمنح لكل لاعب تمريرة واحدة للتدريب قبل بدء الاختبار .
 - تعطى درجتين لكل كرة داخل الدائرة ودرجة واحدة اذا كانت خارج الدائرة فتكون الدرجة القصوى (٢٠)
- (خريبط، ١٩٨٨م، ٣٣٥-٣٣٧)

اختبار المحاورة بتغيير الاتجاه :

الغرض من الاختبار : قياس مهارة المحاورة بتغيير الاتجاه

طريقة الاداء والقياس :

- يقف المختبر على خط البداية ممسكا بالكرة وعند سماع اشارة البدء يقوم بالجري بين الشواخص مع تنطيط الكرة اي الجري بتغيير الاتجاه وبعد استدارته حول الشاخص الاخير يقوم بالعودة بالطريقة نفسها وعند وصوله خط النهاية (خط البداية نفسه) توقف ساعة التوقيت التي تشغل عند اشارة البدء ومن ثم يحسب الزمن والذي يكون هو مؤشر قياس الاختبار .
- (الحمداني، ٢٠٠١م، ٤٦-٤٧)

ملحق (٢)

وحدة تعليمية باستخدام الاسلوب التدريبي التنافسي

الفعالية : كرة سلة (مهارة المناولة الصدرية)
الاجهزة والادوات : كرات سلة ، شواخص

تسلسل الوحدة :
اليوم والتاريخ :

ت	اجزاء الدرس	الوقت المحدد	الفعالية والنشاط	الملاحظات
١-	الاداري	د.٥	اخذ الغياب واحضار التجهيزات الخاصة بالدرس.	
٢-	الجزء التعليمي	د.١٠	يقوم المدرس بشرح المهارة بشكل جيد مع عرض نموذج او اكثر امام الطلاب ثم اعطاء الفرصة لطالب او اكثر بتنفيذ المهارة مع تصحيح الاخطاء ان وجدت مع التأكيد على الاجزاء المهمة.	
٣-	الاحماء	١٠-	احماء عام لجميع اجزاء الجسم مع اعطاء حركات للذراعين والرجلين والجذع ، ثم احماء خاص بالكرات (مسك الكرة - رميها بالهواء ومسكها - ترك الكرة تسقط على الارض ومسكها.... الخ) وبشكل فردي وثنائي مع الزميل.	
٤-	الجزء التطبيقي	د.٦٠ د.٣٠	الاسلوب التدريبي من خلال التمارين التالية :	
		-٥-	<u>التمرين الاول</u> : تنفيذ المهارة من قبل كل طالب على حدة امام الحائط.	
		-٥-	<u>التمرين الثاني</u> : تنفيذ نفس التمرين السابق ولكن بشكل ثنائي كل طالبين ولمسافات مختلفة.	- ملاحظة المدرس للأداء.
		-٥-	<u>التمرين الثالث</u> : اداء التمرين الاول وكل طالب امام الحائط من الحركة.	- تصحيح الاخطاء .
		-٥-	<u>التمرين الرابع</u> : اداء التمرين الثاني بين طالبين (ثنائي) من الحركة ولمسافات مختلفة.	- تقديم التغذية الراجعة.
		-٥-	<u>التمرين الخامس</u> : تنفيذ الجزء الصعب من الحركة فقط وبتكرارات متعددة وبشكل فردي.	- تشجيع الطلاب .
		-٥-	<u>التمرين السادس</u> : تنفيذ الجزء الصعب من الحركة فقط وبتكرارات متعددة وبشكل ثنائي.	- المشاركة في الاداء .
		د. ٣٠	الاسلوب التنافسي :	
		-١٠-	<u>اللعبة التنافسية الاولى</u> : لعب فريقين بعدد اكبر من (٥) لاعبين لكل فريق والحركة تكون بنقل الكرة فقط من خلال المناولة الصدرية مع التصويب وبدون	

<p>- ارجاع الادوات الى محلها .</p>	<p>الطبطة وبنفس ابعاد الملعب الرسمي . <u>اللعبة التنافسية الثانية</u> : لعب كرة سلة فريقين والتصويب مسموح للفريق بعد اداء (١٠) تمريرات متتالية بين اعضاء الفريق دون ان يمسهما الفريق الاخر. <u>اللعبة التنافسية الثالثة</u> : تقسيم الطلاب الى فريقين (أ) و (ب) يقوم كل طالب بأداء المناولة الصدرية من الثبات ولأبعد مسافة محددة امامه وذلك بتقسيم الملعب المواجه له بالمسافة (٥-٦-٧-٨-٩-١٠م...الخ) ثم جمع المسافات التي تم ادائها من قبل الجميع لكل فريق على حدة وبيان الفريق الفائز.</p>	<p>-١٠-</p> <p>-١٠-</p>		
	<p>اعطاء تمارين تهدئة ثم التجمع واطلاق شعار الانصراف.</p>	<p>٥ د.</p>	<p>الجزء الختامي</p>	<p>-٥</p>

المرحلة : الاولى

الهدف التعليمي : ان يتعلم الطلاب مهارة المناولة الصدرية بشكل جيد

ملحق (٣)

وحدة تعليمية باستخدام الاسلوب التدريبي التنافسي

تسلسل الوحدة :
اليوم والتاريخ :
المرحلة : الاولى
الفعالية : كرة سلة (مهارة المناولة من فوق الكتف)
الاجهزة والادوات : كرات سلة ، شواخص
الهدف التعليمي : ان يتعلم الطلاب مهارة المناولة من فوق الكتف بشكل جيد .

ت	اجزاء الدرس	الوقت المحدد	الفعالية والنشاط	الملاحظات
١-	الاداري	د.٥	اخذ الغياب واحضار التجهيزات الخاصة بالدرس.	
٢-	الجزء التعليمي	د.١٠	يقوم المدرس بشرح المهارة بشكل جيد مع عرض نموذج او اكثر امام الطلاب ثم اعطاء الفرصة لطالب او اكثر بتنفيذ المهارة مع تصحيح الاخطاء ان وجدت مع التأكيد على الاجزاء المهمة.	
٣-	الاحماء	-١٠-	احماء عام لجميع اجزاء الجسم مع اعطاء حركات للذراعين والرجلين والجذع ، ثم احماء خاص بالكرات (مسك الكرة - رميها بالهواء ومسكها - ترك الكرة تسقط على الارض ومسكها....الخ) وبشكل فردي وتنائي مع الزميل.	
٤-	الجزء التطبيقي	د.٦٠ د.٣٠	الاسلوب التدريبي من خلال التمارين التالية :	
		-٥-	<u>التمرين الاول</u> : تنفيذ المهارة من قبل كل طالب على حدة امام الحائط.	- ملاحظة المدرس
		-٥-	<u>التمرين الثاني</u> : تنفيذ نفس التمرين السابق ولكن بشكل ثنائي كل طالبين ولمسافات مختلفة.	للأداء .
		-٥-	<u>التمرين الثالث</u> : اداء التمرين الاول وكل طالب امام الحائط من الحركة.	- تصحيح الاجطاء .
		-٥-	<u>التمرين الرابع</u> : اداء التمرين الثاني بين طالبين (ثنائي) من الحركة ولمسافات مختلفة.	- تقديم التغذية الراجعة.
		-٥-	<u>التمرين الخامس</u> : تنفيذ الجزء الصعب من الحركة فقط وبتكرارات متعددة وبشكل فردي.	- تشجيع الطلاب .
		د. ٣٠	<u>التمرين السادس</u> : تنفيذ الجزء الصعب من الحركة فقط وبتكرارات متعددة وبشكل ثنائي.	- المشاركة في الاداء .
		-١٠-	الاسلوب التنافسي :	
			اللعبة التنافسية الاولى : لعب فريقين بعدد اكبر من (٥) لاعبين	

<p>- ارجاع الادوات الى محلها .</p>	<p>لكل فريق والحركة تكون بنقل الكرة فقط من خلال المناولة من فوق الكتف مع التصويب وبدون الطبطبة وبنفس ابعاد الملعب الرسمي .</p> <p><u>اللعبة التنافسية الثانية</u> : لعب كرة سلة فريقين والتصويب مسموح للفريق بعد اداء (١٠) تمريرات متتالية بين اعضاء الفريق دون ان يمسهما الفريق الاخر.</p> <p><u>اللعبة التنافسية الثالثة</u> : تقسيم الطلاب الى فريقين (أ) و (ب) يقوم كل طالب بأداء المناولة من فوق الكتف من الثبات ولأبعد مسافة محددة امامه وذلك بتقسيم الملعب المواجه له بالمسافة (٥-٦-٧-٨-٩-١٠م...الخ) ثم جمع المسافات التي تم ادائها من قبل الجميع لكل فريق على حدة وبيان الفريق الفائز.</p>	<p>-١٠-</p> <p>-١٠-</p>		
	<p>اعطاء تمارين تهدئة ثم التجمع واطلاق شعار الانصراف.</p>	<p>٥ د.</p>	<p>الجزء الختامي</p>	<p>-٥</p>

ت	اجزاء الدرس	الوقت المحدد	الفعالية والنشاط	الملاحظات
			مجلة فصلية علمية متخصصة محكمة	
			أخذ القليل والاحسان التحصيلي بالدرس.	٢٦
١-	الثقافة الرياضية الاداري			
٢-	الجزء التعليمي	د.١٠	يقوم المدرس بشرح المهارة بشكل جيد مع عرض نموذج او اكثر امام الطلاب ثم اعطاء الفرصة لطالب او اكثر بتنفيذ المهارة مع تصحيح الاخطاء ان وجدت مع التأكيد على الاجزاء المهمة.	
٣-	الاحماء	-١٠-	احماء عام لجميع اجزاء الجسم مع اعطاء حركات للذراعين والرجلين والجذع ، ثم احماء خاص بالكرات (مسك الكرة - رميها بالهواء ومسكها - ترك الكرة تسقط على الارض ومسكها الخ) وبشكل فردي وثنائي مع الزميل.	
٤-	الجزء التطبيقي	د.٦٠ د.٣٠ -٥- -٥- -٥- -٥- -٥- -٥- د. ٣٠ -١٠-	<p>الاسلوب التدريبي من خلال التمارين التالية :</p> <p><u>التمرين الاول</u>: تنفيذ مهارة المحاورة الواطنة لكل طالب على حدة في مكان محدد وتؤدي المهارة بالذراع اليمين واليسار وبشكل مستمر .</p> <p><u>التمرين الثاني</u>: تنفيذ مهارة المحاورة العالية لكل طالب على حدة في مكان محدد وتؤدي المهارة بالذراع اليمين واليسار وبشكل مستمر .</p> <p><u>التمرين الثالث</u>: يقف الطلاب على شكل رتل ومع كل واحد منهم كرة خلف خط البداية ويوضع امام الخط اربعة شواخص يبعد الشاخص الاول (م٦) والمسافة بين شاخص واخر (م٣) ينطلق الطالب بإشارة من المدرس ويقوم بأداء مهارة المحاورة بين الشواخص والعودة بنفس الاسلوب لينطلق الطالب الاخر .</p> <p><u>التمرين الرابع</u>: اداء نفس التمرين السابق لكن المسافة بين خط البداية والشاخص الاول (م٤) والمسافة بين شاخص واخر (م١,٥).</p> <p><u>التمرين الخامس</u>: يقوم الطلاب بتأدية المهارة بشكل ثنائي حيث يقوم طالب بالمحاورة والاخر بتأدية دفاع سلبي ضمن حدود الملعب القانوني ، ثم بعد تكملة الاداء يقوم الطالبان بتغيير الواجبات .</p> <p><u>التمرين السادس</u>: نفس التمرين السابق مع ملاحظة ان يكون الدفاع بشكل ايجابي نوعا ما .</p> <p>الاسلوب التنافسي :</p> <p><u>اللعبة التنافسية الاولى</u>: يقف الطلاب على شكل مجموعتين معهم كرات امام كل مجموعة (٦) شواخص المسافة بين شاخص واخر (م١,٥) ويبعد الشاخص الاول عن خط البداية لكل مجموعة (م٤) وعند سماع صافرة المدرس ينطلق طالب من كل مجموعة بالكرة حيث يقوم باداء المحاورة بين الشواخص والرجوع ايضا من بين الشواخص بالمحاورة والطالب الاسرع هو الفائز وتحسب نقطة لمجموعته وهكذا تستمر اللعبة حتى ينفذ كل الطلاب ويتم تحدي المجموعة الفائزة.</p> <p><u>اللعبة التنافسية الثانية</u>: لعب كرة سلة فريقين وضمن ابعاد الملعب القانوني والفريق المدافع يدافع بطريقة رجل لرجل والتصويب على السلة او المناولة مسموح بعد اداء المحاورة والتخلص من المدافع المرافق له.</p> <p><u>اللعبة التنافسية الثالثة</u> : يقف الطلاب على شكل مجموعتين احدهما تقابل الاخرى ، المجموعة الاولى معها كرات ، عند سماع صافرة المدرس ينطلق لاعب من كل مجموعة احدهما معه كرة (مهاجم) والاخر بدون كرة (مدافع)</p>	<p>ملاحظة</p> <p>المدرس للأداء.</p> <p>تصحيح الاخطاء .</p> <p>تقديم التغذية الراجعة.</p> <p>تشجيع الطلاب .</p> <p>المشاركة في الاداء</p>

<p>- ارجاع الادوات الى محلها .</p>	<p>حيث يقوم اللاعب المهاجم باداء المحاورة بتغيير الاتجاه للتخلص من اللاعب المدافع وبعد مرور نصف زمن التمرين اللاعب المهاجم يصبح مدافع والمدافع يصبح مهاجم وهكذا يستمر التمرين .</p>			
	<p>اعطاء تمارين تهدئة ثم التجمع واطلاق شعار الانصراف.</p>	<p>٥ د.</p>	<p>الجزء الختامي</p>	<p>-٥</p>

ملحق (٤)

وحدة تعليمية باستخدام الاسلوب التدريبي التنافسي
الفعالية : كرة سلة (مهارة المحاورة بتغيير الاتجاه)
الاجهزة والادوات : كرات سلة ، شواخص
الهدف التعليمي : ان يتعلم الطلاب مهارة المحاورة بتغيير الاتجاه بشكل جيد .

تسلسل الوحدة :
اليوم والتاريخ :
المرحلة : الاولى

تأثير استراتيجية التأثير التعاوني على وفق نظام (J1)

في تعليم بعض المهارات بكرة اليد

فارس حسين خضر

أ.د نبيل عبد الوهاب العزاوي

٢٠١٣ م

١٤٣٤ هـ

اشتمل البحث على خمسة فصول هي:

الفصل الأول:

اشتمل على المقدمة وأهمية البحث ومشكلة البحث وفرضياته ومجالاته، إذ إن أهمية البحث قد يسهم في تقديم خطوات تعين على رفع مستوى الطلاب في تعليم بعض المهارات بكرة القدم والإفادة من استراتيجية التعلم التعاوني في إعداد مدرس التربية الرياضية.

أما مشكلة البحث ضعف مستوى الطلاب في المهارات الأساسية بلعبة كرة القدم، إن أحد أهم أسبابها هو عدم التنوع في الأساليب التدريسية والتي يعتقد الباحث أن يأتي بأساليب متنوعة منها الأسلوب التعاوني على وفق نظام المجموعة الصغيرة.

ويهدف البحث إلى: التعرف على تأثير استراتيجية التعلم التعاوني على وفق نظام (J1) في تعليم بعض المهارات بلعبة كرة القدم.

واقترض الباحث:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبالية والبعديّة لبعض المهارات في لعبة كرة القدم ولصالح الاختبارات البعديّة وللمجموعتين وبنسبة خطأ ٥%.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعديّة للمجموعتين التجريبيّة والمجموعة الضابطة في اختبارات بعض المهارات في لعبة كرة القدم ولصالح المجموعة التجريبيّة وبنسبة خطأ ٥%.

أما حدود البحث: عينة من طلاب الصف الثاني المتوسط للعام الدراسي ٢٠١٢-٢٠١٣.

الفصل الثاني: الدراسات النظرية:

وقد تطرق الباحث فيه إلى الدراسات النظرية ومنها أساليب التدريس وأهميتها ونشأة التعلم التعاوني والمهارات الأساسية في كرة القدم.

الفصل الثالث: تضمن منهج البحث وإجراءاته الميدانية، إذ اختار الباحث المنهج التجريبي لملائمة طبيعة مشكلة البحث.

الفصل الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

تضمن هذا الفصل عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها التي توصل إليها الباحث من خلال البيانات بوساطة استعمال الوسائل الإحصائية المناسبة.



- الاستنتاجات.
- التوصيات.

Abstract

The research includes five chapters, as the following:

Chapter one:

It comprises of an introduction, the research significance, problem, hypotheses and domains, where the research significance may contribute in presenting the steps that help in promoting the students' level in teaching some skills in football and benefit from the strategy of cooperative learning in preparing the teacher of physical education.

As to the research problem, it is the weakness of students' level in basic skills of football game and one of its most important causes is the non variety of teaching styles which the researcher thinks come with various styles including the cooperative style according to the small group system.

The research aims at identifying the effect of cooperative learning strategy according to (J₁) system in teaching some skills in football game.

The researcher hypothesizes:

- There are statistically significant difference between the pre- and post tests for some skills in football game for the interest of post tests and for both groups with an error ratio of 5%.
- There are statistically significant difference between the post tests of both experimental groups and the control group in the tests of some skills in football game for the interest of the experimental group with an error ratio of 5%.

As to research limitations: a sample of intermediate second class students for the academic year 2012-2013.

Chapter two: Theoretical studies:

In it, the researcher addresses the theoretical studies including the teaching styles and their importance as well as the evolution of cooperative learning and the basic skills in football.

Chapter three: includes the research method and its field procedures where the researcher chooses the experimental method to match the nature of research problem.

Chapter four: the exposure of results, their analysis and discussion:

It includes the exposure of results, their analysis and discussion at which the researcher arrived through the data using the appropriate statistical means.

- Conclusions.
- Recommendations.

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

إن العصر الذي نعيش فيه يمتاز بسرعة التغيير و التجدد بما يتوافق مع ما يطرأ على المعرفة من إضافات وعلى البناء الاجتماعي من تغيرات فالتعليم بخصائصه تجعله مسؤولاً عن كل تقدم في هذه المرحلة و أصبح ضرورة وطنية في بناء القوة الذاتية للبلد ويعطيه الثقة بمستقبله لهذا وجب علينا اختيار الأفكار التي يتم اختيارها بمرور الوقت تطبق تنتج تعليم ذا مستوى عال للطلبة.

وبما إن استراتيجيات التعلم التعاوني تستهدف تطوير العمل التربوي من خلال تحسين أداء المعلم المهني و القيادي لهذا أكد العديد من مفكري و رواد التربية والتعليم والإدارة في معظم دول العالم على أهميتها و بيان أثرها على الارتقاء ببرامج النمو المهني للمعلمين و ترسيخ قناعتهم بأهمية ممارستها كمدخل في تطوير أساليب وطرائق تدريسهم وإدارة صفوفهم الدراسية و معرفة مفهومها و مضامينها التعليمية والتربوية القيمة وعدم الظن بكونها مجرد اجتماع عدد من الطلاب على طاولة واحدة لانجاز مهمة جماعية ينفذها البعض منهم بل مشاركتهم جميعاً لكي يحققوا أعظم عوائد ممكنة في تحصيلهم الدراسي نتيجة العمل ضمن مجموعات صغيرة لانجاز مهمة مشتركة (الربيعي 2008ص٥)

إن التعلم التعاوني هو محاولة لتنظيم الصف في مواقف وظيفية مصغرة ولكي يحدث تقدم فاعل وهاذف في مواقف التعلم , لا بد إن يعمل الطالب بالرجوع إلى زملائه ليكتسب الخبرات من خلال إسهامه في بناء المناقشات والحوار وتنفيذ المهمات التعليمية , وان غياب الأثر المباشر للمدرس في المجموعات التعاونية يؤدي إلى فرض محيط من الحرية للطلبة في التعبير عن أفكارهم و آرائهم عند تنفيذ المهمات , لذا وجب البحث عن طرائق جديدة ذو حاجة ملحة للعملية التعليمية وصارت تبحث عن تقنيات جديدة يكون بمقدورها إن تعلم أعداد أكبر من المتعلمين تعلماً أفضل بنفس الإمكانات المتوفرة (الجمال ، : 1988 ص 32) وفي ضوء ما تقدم نجمل أهمية البحث قد يسهم في تقديم خطوات تعين على رفع مستوى الطلاب في تعليم بعض المهارات بلعبة كرة القدم و إمكانية الاستفادة من إستراتيجية التعلم التعاوني في إعداد مدرس التربية الرياضية لتبصيرهم بأهمية هذا النوع من التعلم و كذلك قد يفتح هذا البحث آفاقاً وأفكاراً بحثية جديدة في مجال التعلم التعاوني.

٢-١ مشكلة البحث:

تعد كرة القدم من الألعاب الجماعية التي تمتاز بالمنافسة الشديدة أثناء مزاولتها بين لاعبي الفريقين المتنافسين والتي تعتمد على حسن أداء المهارات الفنية واللياقة البدنية المتميزة بالنسبة لممارسي لعبة كرة القدم من كلا الجنسين , كما يمارسها الطلبة أثناء دروس التربية الرياضية وخارجها , وبالرغم من انه لا توجد إستراتيجية تعليمية امثل من فأن قلة استخدام الطرائق والأساليب الحديثة في عملية تعليم المهارات الأساسية لكرة القدم , وشيوع استخدام الأسلوب الامري في العملية التعليمية من قبل معظم المدرسين ومن خلال الرؤيا العامة لطبيعة إخراج درس التربية الرياضية في المدارس يلاحظ ضعف مستوى الطلاب في المهارات الأساسية بلعبة كرة القدم والنتيجة عن اللعب الضعيف في الدورات والبطولات المدرسية التي تقيمها مديريات النشاط المدرسي مقارنة بما نشاهده في اللعب بنفس الأعمار في البلدان المتقدمة , ان احد أهم أسبابها هو عدم التنوع في أساليب التدريس واقتصار المدرسين على استخدام الأسلوب الامري والذي لا يعطي الطلبة الدافعية للتعليم وعدم إعطاءهم التغذية الراجعة واستلام المسؤولية و التي يعتقد الباحث أن يأتي بأساليب متنوعة منها الأسلوب التعاوني على وفق نظام المجموعة الصغيرة و هو الكفيل في تعليم الأداء الصحيح وتحسين مستوى المتعلم.

٣-١ اهداف البحث

- التعرف على تأثير إستراتيجية التعلم التعاوني على وفق نظام التعليم المصغر (J1) في تعليم بعض المهارات بلعبة كرة القدم

٤-١ فرضيات البحث:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية لبعض المهارات في لعبة كرة القدم ولصالح الاختبارات البعدية وللمجموعتين وبنسبة خطأ. 5 %
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة في اختبارات بعض المهارات في لعبة كرة القدم ولصالح المجموعة التجريبية و بنسبة خطأ. 5 %

٥-١ حدود البحث:

1-5-1 - المجال البشري

عينة من طلاب الصف الثاني المتوسط للعام الدراسي 2012/2013

2-5-1 -المجال الزماني

الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي 2012/2013

٣-٥-١ -المجال المكاني

متوسطة الرصافي / قسم تربية بلد - المديرية العامة لتربية صلاح الدين.

٢- الدراسات النظرية

1-2- اساليب التدريس واهميتها

ان اساليب التدريس في التربية الرياضية قد تنوعت و تطورت مما ادى الى استخدام المدرسين اكثر من طريقة لنقل المعلومات الى الطلبة كذلك امكن بواسطة هذه الاساليب الجديدة مواجهة الفروق الفردية باساليب افضل

ولقد اجمع اكثر العلماء على ان الطلبة لا يستجيبون لعملية التعليم بطريقة واحدة و انه لا بد من استعمال طرائق او اساليب جديدة لبناء و تطوير قدرات الطلبة و معارفهم. ان عملية التدريس هي سلسلة من اتخاذ القرارات و تعد عملا فنيا و يجب ان يكون المدرس متمكنا من مادة تخصصه العلمي و كذلك ان يكون دارسا للموقف التعليمي نفسه و ان يجعل من المادة التعليمية مادة حية للطلاب و مشوقة لهم الطلاب (الديري ١٩٨٧: ١١) لقد حدثت تطورات عديدة في مجال التربية البدنية منذ ولادة مجموعة الاساليب والتي تشكل تحديا لاي فكرة او رأي لما موجود من المعارف ووجهات النظر فضلا عن ان هذه الاساليب قد اتسع مداها عبر السنين من حيث التطبيقات العملية لعملية التدريس و انها وليدة. الظروف و الحاجات الاجتماعية التي فقدت هذا من جهة و الاهداف التي تطمح عملية التعليم الى تحقيقها من جهة اخرى على اعتبار ان عملية التعليم في السابق كانت ضيقة حتى ظهور مجموعة الاساليب و التي نقلت الكثير و العديد من المعلومات الى الطلبة. (رشاد: 2000: 11)

ويتفق كل من (عباس السامرائي و عبد الكريم السامرائي) في ان الاساليب التدريسية هي ((نظرية من العلاقات بين المعلم والطالب والواجبات التي يقومون بها ومدى تأثيرها في تطور الطالب و ما يحدث للاشخاص خلال عملية التدريس و التعليم هو تخطيط عملي مدروس)) (عباس 1991 , ص٥)

ان عملية اختيار اسلوب معين للتدريس ليس بالمهمة السهلة لذا فان طبيعة عمل مدرس التربية الرياضية و مهمته التربوية تتطلب منه ان يتبع اساليب متطورة و حديثة في تدريس مادته بحيث تكون تلك الاساليب ملائمة لاحتياجات الطلبة و ملبية لميولهم و رغباتهم الخاصة . (الديري و علي السيد 1993 : 123)

2-2- نشأة التعلم التعاوني

التعلم التعاوني قديم بقدم الجنس البشري , فقد حملت الينا اخبار اصول العلاقات الاجتماعية بين الافراد و في الاقوام البائدة توضح فيها اصول في التربية يزاول فيها التعلم التعاوني الذي حث عليه ديننا الحنيف كما ورد في محكم كتاب الله (عز وجل) القرآن الكريم:

((وتعاونوا على البر و التقوى و لا تعاونوا على الإثم و العدوان)) (المائدة : 2)

وقال رسولنا الكريم (صلى الله عليه وسلم):

((مثل المؤمنين في توادهم و تراحمهم و تعاطفهم كمثل الجسد إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالسهر و الحمى)) (الحديثي 10 : 2003)

وعندما يكون التعاون عادات مهمة في سلوكنا اليومي فما بالنا نحن اولى الحضارات السامية بإتباعه قبل غيرنا و نحن أولى من أبناء الغرب بإتباعه و ممارسته.

ان نموذج التعلم التعاوني قد تطور نتيجة لتطور الفكر الانساني و نجد بداياته في الفكر الاغريقي القديم , فقد نصح الفيلسوف (Seneca) باستخدام التعلم التعاوني اذ يرى ؛ انك عندما تدرس ضمن مجموعة تتعلم مرتين (و في اواخر القرن السابع عشر استخدم (Bell & Lancaster) التعلم التعاوني في مجموعات في انكلترا بشكل واسع.

اما الجذور العملية للتعلم التعاوني فقد ذكرت دراسة) جونسون و زملائه (1995 , انه في اواخر القرن الثامن عشر تم استخدام المجموعات التعليمية التعاونية في بريطانيا على نطاق ثم نقلت الفكرة الى الولايات المتحدة الأمريكية.

الا ان التعلم التعاوني المنظم بدا عام 1949 على يد (Deutch) الذي نادى باستعماله كاسلوب بديل للتعليم التقليدي القائم على الشرح والعرض من قبل المدرس في الصف باكملهم (الربيعي , سبق ذكره 67-68)

وفي القرن التاسع عشر و بداياته اوصى احد علماء الغرب (الذي يدعى باركر (Parker) باستخدام التعلم التعاوني و دافع باسلوب يساعد على تحقيق الديمقراطية في داخل الصفوف الدراسية و يؤدي الى زيادة التعاون مع الطلاب (ديفيد و جونسون 83 : 1998)

كما استخدم (جون ديوي (الجماعات التعاونية مطلع القرن العشرين في التدريس و اصبح جزءا من مشروعه في اساليب التعلم (جابر 83 : 1996)

ثم توالت الجهود و تطور التعلم التعاوني و انتشر في الكثير من الاقطار في العالم و تعالت الصيحات التي تنادي به سعيا مع الراي القائل الذي يفكر بعقلين افضل من الذي يفكر بعقل واحد و راى اخر يقول بان الكلمة التي تصف المجتمع بشكل اضعف من اي كلمة اخرى هي كلمة التعاون (جونسون , سبق(79)

3-2- حاجتنا الى التعلم التعاوني

لكون مدارسنا العربية تعاني من الافراط في الاستمرار و زيادة التركيز على الفرد و التعلم التقليدي الذي يقف في مركزه المعلم , ويقوم بعمل جميع العمليات التعليمية التي يهتم فيها بالمتوقين و يعمل على خلق التنافس بين الطلاب الذي يؤدي الى خلق جو صعب داخل الصف و المدرسة , وبما ان مدارسنا تحتاج الى زيادة في عملية تعزيز روح التعاون والتضامن بين الطلاب في الوقت الحاضر و المستقبل في المدارس و المجتمع بهدف الوصول الى نتائج تعليمية وعلاقات انسانية اجتماعية افضل , فانه مما لاشك فيه اننا بحاجة ماسة الى تدريب الاطفال منذ الصغر و منذ المراحل الاولى لبداية عملية التعلم واكتساب الخبرات المنظمة و غير المنظمة و الاستمرار بالقيام بهذا التدريس في جميع المراحل حتى يصل الطلاب الى التخرج ندر بهم على العمل معا و على التفاعل و مساعدة بعضهم بعضا.

وبسبب الظروف الصعبة التي تمر بها مدارسنا و يمر بها طلابنا من اقبال على المدرسة و التحصيل المتدني الذي يتاث تأثيرا مباشرا من الازواج الاجتماعية والاقتصادية و السياسية التي نعيشها ويكون لها الدور الفعال في تخطيط و تحديد اهدافنا التعليمية وحياتنا المستقبلية , في مثل هذا الوضع لا بد من محاولة ايجاد بدائل تعليمية تهدف لتنمية وتطوير الجانب التحصيلي والعقلي و الوجداني و الجسماني و الاجتماعي عند الطالب. نحن بحاجة الى استعمال و استخدام هذا الاسلوب لتعزيز التعلم لدى طلابنا و اولادنا وذلك لننمي لدى كل فرد المقدرة على ادراك و رؤية ذاته الخاصة التي من الصعب ان نصل اليها بالطرق العادية (نصرالله 12-13 : 2006)

4-2- كيفية تشكيل المجموعات

ان افضل طريقة لتشكيل المجموعات هي الطريقة العشوائية فالانتقاء العشوائي يؤدي الى تكوين مجموعات غير متجانسة من الافراد و من ذوي القدرات المختلفة و التحصيل المتفاوت , وهذا الامر يساعد على تحقيق اهداف التعلم التعاوني و هو استفادة الطلاب بعضهم من بعض و علاوة على ذلك يغرس في نفوس افراد المجموعات المراد تشكيلها حب التعاون ثم يعطي ادوارا غير ثابتة لاعضاء المجموعة منها : القائد والمنفذ وغيرها.

- كيفية جذب اهتمام الطلبة و هم يعملون في مجموعات: - عندما يريد المدرس توضيح امر للطلبة و هم يعملون في مجموعات و جذب انتباههم يكون ذلك عن طريق (قائد) المجموعة حيث يراقب ارشادات المدرس و يؤكد استجابة بقية افراد المجموعات لتلك الارشادات.
- كيفية ضمان الهدوء وتقليل الفوضى العالية في المجموعات:- على المدرس ان يضمن التزام الطلبة بالقيام بعملهم في مجموعات و الا ترتفع وتيرة الفوضى منها اعطاء تقييم لكل مجموعة في هذا الجانب فضلا عن تأكيد المدرس دور القائد داخل المجموعة حيث يتولى حث افراد المجموعة على العمل التعاوني بفاعلية و هدوء.
- ان ثبات المجموعات لمدة تتراوح ما بين اربعة اسابيع وثمانية اسابيع يعطي الفرصة للافراد لتكوين صلاحيات فيما بينهم و ان يكونوا مرتاحين من بعضهم البعض و يمكنهم من التغلب على الصعوبات التي يواجهونها و في حال عدم تمكن مجموعة او مجموعات من القيام بالمهام الموكلة إليها على المدرس ألا يحل المجموعة بل عليه ان يعطيها نشاطات و تعليمات تعمل على بناء المجموعة كفريق و من ناحية أخرى يمكن تشكيل مجموعات طويلة الأجل للقيام بأعمال تتم خلال فصل دراسي أو سنة دراسية و تشكيل مجموعات وقتية غير دائمة للقيام بمهام عاجلة لها علاقة بمهمة أو نشاط معين في حصة خاصة . (الحيلة 160-161 : 2001)

5-2- المهارات الاساسية في كرة القدم

تعد المهارات الاساسية بكرة القدم القاعدة الاساسية لتحقيق المستويات العالية و الانجاز الجيد في كرة القدم , اذ تحتل جانبا مهما في وحدة التدريب اليومية والبرامج التدريبية حيث يتم التدريب عليها لفترات طويلة ولا تخلو الوحدة التدريبية من اساسيات التدريب على هذه المهارات الاساسية لنوع النشاط الممارس يعد من الجوانب المهمة التي يتوقف عليها تنفيذ الخطط في ظروف اللعب المختلفة (محمود : 42 : 2011

وتقسم المهارات الاساسية بكرة القدم الى ما ياتي (كماش : 15 : 1999)

اولا : المهارات الاساسية من دون كرة وتشمل:

*الركض *القفز *الخداع

ثانيا : المهارات الاساسية بالكرة وتشمل:

*المناولة (ضرب الكرة بالقدم) * درجة الكرة (السيطرة بالكرة) * ايقاف حركة الكرة)

*المراوغة بالكرة *التهديف (تصويب الكرة نحو المرمى) *ضرب الكرة بالراس
*المهاجمة بالكرة مهارات حارس المرمى) .

ويتناول الباحث اربعا من المهارات الموجودة ضمن منهاج وزارة التربية للمرحلة المتوسطة و هي
*درجة الكرة * المناولة * السيطرة بالكرة (الاخمد) *التهديف

٣-١- منهج البحث:

اختار الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة مشكلة البحث فضلا عن ذلك ان ((اهم ما يميز النشاط العلمي الدقيق هو استخدام اسلوب التجربة)) (محبوب : 33 : 1993)

٣-٢- مجتمع البحث وعينه:

ان عينة البحث هي الجزء الذي يمثل مجتمع الاصل ((فهي دراسة حالة جزء معين او نسبة معينة من افراد المجتمع الاصيلي ثم ينتهي ذلك بتعميم نتائجه على المجتمع كله)) (علاوي و رضوان : 213 : 2000 ,)

وقد اختار الباحث بمجتمع البحث بالطريقة العمدية من طلاب الصف الثاني المتوسط - متوسطة الرصافي للبنين - محافظة صلاح الدين - قضاء بلد , اذا يبلغ مجتمع البحث الكلي (132) طالبا للعام الدراسي (2012 / 2013) موزعين على (4) شعب تم اختيار شعبتين منها بالقرعة ليشكلوا عينة البحث بنسبة مئوية مقدارها (56,8 %) موزعين على مجموعتين بواقع (25) طالبا لكل شعبة و تم تقسيمهم الى مجموعة ضابطة و مجموعة تجريبية طبق عليها الاستراتيجية التعليمية على وفق نظام التعاونية بعد استبعاد الطلاب الراسبين وغير المنتظمين بالدوام.

٣-٢-١- تجانس عينة البحث:

من اجل معرفة تجانس افراد عينة البحث قام الباحث باستخدام مقاييس الطول و الوزن و العمر في يوم الاربعاء 3/20/2012 اذ تم اجراء التجانس بواسطة معامل الالتواء و كما موضح في الجدول (1) وقد ظهرت النتائج ان العينة متجانسة اذ كان معامل الالتواء بين (0,177-) و (1,077) وهذا يعد مؤشرا جيدا لكون القيم محصورة بين (3) مما يشير الى تجانس عينة البحث و لذلك تعد عينة البحث متجانسة في الطول و الوزن و العمر.

جدول (1)

يُبين تجانس عينة البحث في القياسات الأنثروبومترية

المتغيرات	عدد العينة الكلي	عدد المجموعات	الوسط	الوسيط	الانحراف	معامل الالتواء
الطول (سم)	50	2	155.95	155	5.599	- 0.177
الوزن (كغم)	50	2	48.08	47	7.114	0.124
العمر (بالسنوات)	50	2	14.27	14	0.445	1.077

يُلاحظ من الجدول (1) أن قيم معامل الالتواء جميعها كانت محصورة بين (± 3) مما يدل على تجانس عينة وهي ضمن المنحنى الطبيعي.

جدول (2)

يبين النسب المئوية للاختبارات المهارية حسب رأي الخبراء

ت	المهارات	ت	الاختبارات المرشحة	موافقة الخبراء	النسبة المئوية
1	الدرجة بالكرة	1	اختبار الجري بالكرة لمسافة 20 م و الرجوع	صفر	صفر%
		2	اختبار درجة الكرة بين (5) شواخص المسافة بين شاخص واخر 2 م	9	100 %
		3	اختبار درجة الكرة بين (10) شواخص المسافة بين شاخص واخر 2 م	صفر	صفر%
2	دقة المناولة	1	مناولة الكرة نحو هدف مرسوم على الارض مكون من (3) دوائر من بعد 10م	8	88,88 %
		2	المناولة نحو هدف صغير يبعد مسافة 20م	1	11,11 %
		3	اختبار المناولة لاطول او ابعد مسافة	صفر	صفر%
3	دقة التهديد	1	اختبار التهديد نحو هدف مرسوم على الجدار تقسم الى مربعات من بعد 16 م	2	22,22 %

77,77 %	7	اختبار التهديف نحو ثلاث مسنطيلات متداخلة المسافة بين خط البداية والمسنطيلات 10 م	2		
صفر %	صفر	اختبار التهديف على حلقات معلقة بالمرمي	3		
88,88 %	8	التحكم بايقاف الكرة خلف خط البداية من مسافة 6 م داخل مربع () م	1	الاخمداد	4
صفر %	صفر	اختبار التحكم بايقاف الكرة داخل مربع 3م من مسافة 6 م	2		
11,11 %	1	اختبار التحكم بايقاف الكرة من مسافة 5 م	3		

٣-٣- ترشيح الاختبارات الخاصة بالمهارات:

بعد ان تم تحديد المهارات حسب منهاج كرة القدم للمرحلة المتوسطة من قبل وزارة التربية كان لزاما تحديد الاختبار الخاص بكل مهارة فالاختبارات من اهم وسائل تقويم اللاعبين سواء الوقوف على مستوى قدراتهم البدنية العامة والخاصة و مستواهم المهاري بالنسبة للأنشطة التخصصية التي يمارسونها (بسطويسي 388 : 1996) , لذا استعان الباحث بالمصادر و المراجع الخاصة بكرة القدم اذ تم وضع ثلاثة اختبارات لكل مهارة في استمارة الاستبانة و عرضها على (الخبراء و المختصين) (ملحق-١-) وبعد جمع الاستمارات و تفرغ البيانات ومعالجتها احصائيا و تم قبول الاختبار الذي يحصل على نسبة (75%) فما فوق , اذ ان ((للباحث الحق في اختيار النسبة التي يراها مناسبة عند اختياره للمؤشرات)) (شويح 2010) : 64 و كما مبين في الجدول رقم , (2) .

اختبار الدرجة بالكرة بين (5) شواخص (الخشاب واخرون 9 : 1990)

الهدف من الاختبار : المحاورة وقياس سرعة الاداء.

الادوات المستخدمة:

- (5) شواخص كرة قدم قانونية * ساعة توقيت
- *شريط لاصق لتحديد خط البداية • *صافرة

وصف الاختبار:

- تثبيت (5) شواخص في الارض في خط مستقيم و المسافة بين كل شاخص واخر 2 م و المسافة بين خط البداية و اول شاخص 2 م ايضاً
- يقف اللاعب بالكرة على خط البداية , و عند اعطاء اشارة البدء يجري اللاعب بالكرة بين الشواخص جريا متعرجا حتى يصل الى اخر شاخص و يدور حوله و يعود بالطريقة نفسها حتى يصل الى نقطة البداية.

تعليمات الاختبار:

- تعطى محاولتين وتسجل افضلها
- يحسب الزمن المستغرق ذهابا و ايابا و يسجل الزمن لاقرب 100 / 1 من الثانية.
- يمكن للاعب استخدام القدم اليمنى او اليسرى او كليهما لدرجة الكرة.

وحدة القياس : الثانية

٣-٣-١ - مناولة الكرة نحو هدف مرسوم على الارض مكون من (3) دوائر من بعد 10 م:

الهدف من الاختبار : قياس دقة المناولة

الادوات المستخدمة: شريط لاصق بالوان مختلفة لتحديد الدوائر الثلاث

- كرات قدم عدد(5) *صافرة

وصف الاختبار: نرسم ثلاث دوائر متحدة المركز اقطارها (٧, ٥, ٣)

يحدد خط البدء على بعد 10 م من المركز ويطول 5 م من الجانب يقف اللاعب خلف خط البداية ثم يقوم بمناولة الكرات الخمسة على التوالي في الهواء محاولا اسقاطها في الدائرة الصغيرة.

تعليمات الاختبار: يقوم اللاعب بمحاولتين متتاليتين

- عندما تمس الكرة اي خط مشترك تحتسب الدرجة الاكبر
- كل محاولة (5) كرات

طريقة التسجيل:

يسجل مجموع النقاط التي يحصل عليها اللاعب على النحو الاتي:

(3)نقاط للدائرة المركزية التي قطرها 3 م

(2)نقطتان للدائرة المركزية التي قطرها 5 م

(1)نقطة للدائرة المركزية التي قطرها 7 م

(صفر) من النقاط خارج الدوائر الثلاث

وحدة القياس : الدرجة

٣-٣-٢ - اختبار التهديد نحو ثلاثة مستطيلات متداخلة المسافة بين خط البداية المستطيلات 10 م):
المؤمن 73: 2010

الغرض من الاختبار : قياس دقة التهديد

الادوات المستخدمة: جدار امس يرسم عليه ثلاث مستطيلات متداخلة ابعادها تكون كالاتي:

المستطيل الكبير (7م) المستطيل المتوسط (5) م المستطيل الصغير (3)م
اذ تمثل الارض الحافة السفلى للضلع الكبير للمستطيلات و يؤشر امام الجدار خط على بعد 10 م
كرات قدم قانونية عدد(3)

وصف الاختبار: يقف اللاعب خلف خط البداية الذي يبعد 10 م ثم يقوم بالتصويب نحو الجدار بالكرات
الثلاثة بصورة متتالية محاولا اصابة المستطيلات

طريقة التسجيل: اذا اصاب الكرة المستطيل الصغير (داخل المستطيل او على الخطوط المحددة له)
يحسب للاعب درجة واحدة

• اذا اصاب الكرة المستطيل الاوسط (داخل المستطيل او على الخطوط المحددة له (يحسب للاعب
درجتان)

• اذا اصاب الكرة المستطيل الكبير (داخل المستطيل او على الخطوط المحددة له (يحسب للاعب
ثلاث درجات)

• اذا جاءت الكرة خارج المستطيلات الثلاث يحسب للاعب صفرا من الدرجات

تعليمات الاختبار:

• للاعب الحق باستعمال اي من القدمين.

٣-٣-٣ - التحكم بايقاف الكرة من الحركة من مسافة 6 م داخل مربع (2x2) م:

الهدف من الاختبار : التحكم بايقاف حركة الكرة (الاخمد)

الادوات المستخدمة :

• كرات قدم قانونية عدد(5)

• شريط لاصق بالوان مختلفة لتحديد منطقة الاختبار (10) م *صافرة

وصف الاداء:

• تحديد مربع طول ضلعه 2 م و يرسم خط يبعد 6 م عن المربع

• يقف اللاعب خلف منطقة الاختبار المحدد (10) م على الخط الذي يبعد 6 م و عند سماع اشارة
البدء يقوم المدرب برمي الكرة عاليا للاعب الذي يتقدم الى داخل منطقة الاختبار محاولا ايقاف
حركة الكرة ثم الرجوع الى خط البداية و الانطلاق مرة اخرى , وهكذا يكرر اللاعب (5)
محاولات متتالية.

حساب الدرجات:

• تعطى درجتين لكل محاولة صحيحة ومن اللمسة الاولى

• درجة واحدة لكل محاولة صحيحة ومن اللمسة الثانية

• صفر اذا خرجت الكرة خارج المحددة للاختبار

تعليمات الاختبار: *يجب إيقاف حركة الكرة ضمن المنطقة المحدودة للاختبار

*إذا خطأ رامي الكرة في الرمي تعاد المحاولة

طريقة التسجيل:

- (2) درجة لكل محاولة صحيحة
- (10) درجات لمجموع المحاولات الصحيحة الخمسة
- لا تحتسب المحاولة صحيحة في الحالات الآتية:
- إذا لم ينجح اللاعب في إيقاف الكرة
- إذا اجتاز اللاعب المنطقة المحددة للاختبار
- إذا لمست الكرة الذراع في أثناء إيقاف حركتها

٤-٣ - التجربة الاستطلاعية:

ان اهم مايوصي به خبراء البحث العلمي للحصول على نتائج دقيقة موثوق بها هو اجراء التجربة الاستطلاعية التي يعرف بانها ((دراسة تجريبية اولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه الهدف منها اختبار الاساليب وادوات (مجمع المعرفة 79 : 1984) و اجريت التجربة الاستطلاعية يومي الاربعاء والخميس الموافق 10 / 2012 / 3-4 اذ قام الباحث باجراء التجربة الاستطلاعية على مجموعة من طلاب لم تدخل التجربة الاساسية و من مجتمع البحث نفسه اذ بلغ عددهم (6) طالب و مثلتها شعبة) د (في المدرسة و طبقت هذه المجموعة استراتيجية التعلم التعاوني على وفق نظام (J1) على مدى وحدتين تعليمية و كان هدف التجربة الاستطلاعية ما يأتي:

- التأكد من صلاحية الملعب و الادوات و الاجهزة المستخدمة
- التأكد من اجراءات الاختبارات و مدى ملائمتها لتنفيذها
- التأكد من تفاهم فريق العمل المساعد وكفائتهم في اجراء الاختبارات و تسجيل النتائج
- معرفة الصعوبات التي قد تواجه مجريات البحث
- الاطمئنان على ان الاستراتيجية تتناسب مع الطلاب و يخدم التوجهات التي يريدها الباحث
- معرفة الوقت المستغرق لاجراء الاختبارات و تنفيذها
- ملائمة استمارات التسجيل

٥-٣ - **الاختبارات القبليّة** : تم اجراء الاختبارات القبليّة على مجموعتي البحث (التجريبية و الضابطة) قبل البدء بتنفيذ البرنامج التعليمي للمهارات الاساسية بكرة القدم لدى عينة البحث , وقد اجريت الاختبارات يومي الاربعاء و الخميس 10-11/10/2012 للمجموعة الضابطة في ساحة مدرسة متوسطة الرصافي للبنين و تضمنت الاختبارات:

جدول(4)

يبين نتائج الأسس العلمية للمقاييس

المقياس والاختبار	وحدة القياس	الصدق الظاهري	معامل الثبات	معامل الموضوعية	الصلاحية
درجة الكرة بين (5) شواخص	ثا	90 %	0.872	0.901	مقبول
دقة المناولة نحو هدف مرسوم على الأرض	الدرجة	90 %	0.906	0.929	مقبول
التحكم بإيقاف حركة الكرة داخل مربع (2*2) م	الدرجة	100 %	0.891	0.917	مقبول
دقة التهديف نحو ثلاث مستطيلات متداخلة	الدرجة	100 %	0.904	0.913	مقبول

اليوم الاول : * اختبار الدرجة بالكرة بين (5) شواخص

• دقة المناولة نحو هدف مرسوم على الارض

اليوم الثاني: * اختبار الاخمد (ايقاف حركة الكرة)

اختبار دقة التهديف نحو ثلاث مستطيلات متداخلة على الجدار عن بعد 10 م

يتبين من الجدول (4) أن نسب الاتفاق في الصدق الظاهري معاملات الارتباط في الثبات و الموضوعية كانت مقبولة للمقياس والاختبارات جميعها ، كما إن موضوعية المقياس كانت عالية لكون طبيعة الإجابة عليها هي مغلقة وغير مقالیه ولا يختلف مصححان في تقويمها وهي بذلك تكون محددة وذات موضوعية عالية.

٦-٣- الوسائل المساعدة المستخدمة في البحث:

• المصادر العربية و الاجنبية * (شبكة المعلومات الدولية الانترنت)

• المقابلات الشخصية , ملحق رقم (1) *استمارة استبيان المهارات , ملحق رقم (2)

الادوات المستخدمة في البحث: ملعب *شريط لاصق *شواخص عدد(25) * طباشير *صافرة *كرات قدم قانونية عدد(10) *اصباغ

الاجهزة المستخدمة: حاسبة الكترونية نوع Hp *ساعة توقيت عدد(2) *كاميرا فيديو

فلم عدد(2) *اقراص Cd عدد(2)

٧-٣- تكافؤ عينة البحث:

لتجنب العوامل التي قد تؤثر في نتائج التجربة الرئيسية و لاجل التحقق من تكافؤ المجاميع قام الباحث بمعاملة وتحليل البيانات المعنية بنتائج الاختبار القبلي للعينة في يوم الاحد الموافق 21/10/2012 و قد تلقت عينة البحث المعلومات و الارشادات و الدروس التوضيحية من الباحث وبحضور مدرس متخصص قبل تطبيق الاختبارات القبليّة و بمساعدة فريق العمل المساعد مما يدل على تكافؤها في الاختبارات القبليّة وانها على خط شروع واحد فيها.

٨-٣- المنهج التعليمي:

تم اعداد منهجا تعليميا خاصا باستراتيجية التعلم التعاوني على وفق نظام (J1) لافراد المجموعة التجريبية لتعليم بعض المهارات بلعبة كرة القدم بعد ان اطلع الباحث على مجموعة من المصادر العلمية قام الباحث بتنفيذ المنهج التعليمي للمدة من 16/10/2012 و لغاية 31/12/2013 ثم قام المدرس بتطبيق المنهج على العينة المختارة و الاستراتيجية التعليمية (J1) و قد تضمن المنهج (10) اسابيع بواقع (20) وحدة تعليمية و حدين تعليمية لكل اسبوع و بزمن قدره (45) دقيقة للوحدة التعليمية بحسب وقت درس التربية الرياضية و بذلك يصبح زمن الودحين التعليميين في الاسبوع (90) دقيقة اسبوعيا , اما الزمن الكلي للوحدات التعليمية (900) دقيقة للمجموعتين.

٩-٣- الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التعليمي ثم اجراء الاختبار البعدي على مجاميع البحث التجريبيين و الضابطة و ذلك لمعرفة و تحديد مستوى تعليم الطلبة في بعض المهارات بلعبة كرة القدم التي توصل اليها الباحث , و ذلك في يوم والاربعاء والخميس 6-7/1/2013 في ساحة متوسطة الرصافي للبنين و قد سعى الباحث الى تهيئة الظروف نفسها من حيث الوقت و المكان والاجهزة و الادوات وطريقة التنفيذ و فريق العمل المساعد و ذلك من اجل خلق الظروف نفسها التي اجريت فيها الاختبارات القبليّة. اذ تم في اليوم الاول اجراء اختبار الدرجة بالكرة بين (5) شواخص و اختبار دقة المناولة نحو ثلاث دوائر مرسومة على الارض اما في اليوم الثاني فتم اجراء اختبار التهديف نحو (3) مستطيلات متداخلة من مسافة 10 م و اختبار التحكم بايقاف حركة الكرة من مسافة 6 م

١٠-٣- الوسائل الاحصائية : تم استخدام نظام الحقيبة الإحصائية (spss) (v20)

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

بعد أن قام الباحث بإجراء والاختبارات المهارية القبليّة والبعدية البحث وللتحقق من الفروض المصاغة فيه ، وفيما يلي عرض وتحليل النتائج بالجدول للمهارات الثلاث بحسب الأسلوب المستخدم ومن ثم مناقشة المعالجات الإحصائية الواردة في الجداول وتوضيح الأسباب التي أدت إليها ودعمها بالمصادر العلمية .

٤-١- عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعات البحث :

٤-١-١- عرض اختبار درجة الكرة بين (٥) شواخص وتحليلها :

يعرض الباحث نتائج اختبار درجة الكرة بين (٥) شواخص القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية نظام (J1) والمجموعة الضابطة وتحليلها وكما مبين في الجدول (5) :

جدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في اختبار درجة الكرة بين (٥) شواخص

المجموعات	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	ف	ع	(ت)	درجة	الدلالة
-----------	-----------------	-----------------	---	---	-----	------	---------

بجسب الأسلوب	س	ع±	س	ع±	المحسو بة	(Sig)	دال
مج ت (J ₁)	١١.٥١٦	٠.٠٩٣٢	٨.٦٨٧٢	٠.٧٧١٠٧	٢.٨٢٨٨	٠.٧٩٣٦	١٧.٨٢٣
مج الضابطة	١١.٥٠٤	٠.٧٤٨٣	١٠.٦٢٢	٠.٨٦٧٩٦	٠.٨٨٢٤	٠.٨٦٨٦	٥.٠٨٠

وحدة القياس (ثا) ن = ٢٥ درجة الحرية (٢٤) مستوى دلالة (٠.٠٥) (ت) الجدولية = (٢.٠٦٤)

يتبين من الجدول (5) أن المجموعة التجريبية نظام (J₁) قد كان وسطها الحسابي في الاختبار القبلي (١١.٥١٦) وانحرافها المعياري (٠.٠٩٣٢)، وفي الاختبار البعدي أصبح وسطها الحسابي (٨.٦٨٧٢) والانحراف المعياري (٠.٧٧١٠٧)، وبلغ متوسط فرق الأوساط الحسابية فيما بين الاختبارين (٢.٨٢٨٨) والانحراف المعياري للفرق (٠.٧٩٣٦)، وبعد حساب قيمة (ت) المحسوبة باستخدام قانون (ت) للعينات المترابطة والتي كانت (١٧.٨٢٣) وهي دالة بالمقارنة مع قيمة (Sig) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٤) وبالبالغة (٠.٠٠٠٠) وهي أصغر من (0.05)، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

أما المجموعة الضابطة فقد كان وسطها الحسابي في الاختبار القبلي (١١.٥٠٤) وانحرافها المعياري (٠.٧٤٨٣)، وفي الاختبار البعدي أصبح وسطها الحسابي (١٠.٦٢٢) والانحراف المعياري (٠.٨٦٧٩٦)، وبلغ متوسط فرق الأوساط الحسابية فيما بين الاختبارين (٠.٨٨٢٤) والانحراف المعياري للفرق (٥.٠٨٠)، وبعد حساب قيمة (ت) المحسوبة باستخدام قانون (ت) للعينات المترابطة والتي كانت (٥.٠٨٠) وهي دالة بالمقارنة مع قيمة (Sig) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٤) وبالبالغة (٠.٠٠٠٠)، وهي أصغر من (0.05)، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

٤-١-٢- عرض نتائج اختبار دقة المناولة نحو هدف مرسوم على الأرض للمجموعة التجريبية نظام (J₁) والمجموعة الضابطة وتحليلها

يعرض الباحث نتائج اختبار دقة المناولة نحو هدف مرسوم على الأرض مكون من (٣) دوائر القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية نظام (J₁) والمجموعة الضابطة وتحليلها وكما مبين في الجدول (6)

جدول (6)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في اختبار دقة المناولة نحو هدف مرسوم على الأرض

الدالة	درجة (Sig)	(ت) المحسوبة	ع ف	ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجموعات بحسب الأسلوب
					ع+	س	ع+	س	
دال	٠.٠٠٠٠	٣٠.٣٢٣	٢.١٥٠	١٣.٠٤	٢.٢١٧	٢٤.٨٠	٠.٨٣١	١١.٧٦	مج ت (J ₁)
دال	٠.٠٠٠٠	٤.٨٤٣	١.١١٥	١.٠٠٨	١.٠٥٤	١٢.٨٨	٠.٤٠٨	١١.٨٠	مج الضابطة

وحدة القياس (الدرجة) ن = ٢٥ درجة الحرية (ن ٢٤) مستوى دلالة (٠.٠٥) (ت) الجدولية = (٢.٠٦٤)

يتبين من الجدول (6) أن المجموعة التجريبية نظام (J₁) قد كان وسطها الحسابي في الاختبار القبلي (١١.٧٦) وانحرافها المعياري (٠.٨٣١) ، وفي الاختبار البعدي أصبح وسطها الحسابي (٢٤.٨٠) والانحراف المعياري (٢.٢١٧) ، وبلغ متوسط فرق الأوساط الحسابية فيما بين الاختبارين (١٣.٠٤) والانحراف المعياري للفرق (٢.١٥٠) ، وبعد حساب قيمة (ت) المحسوبة باستخدام قانون (ت) للعينات المترابطة والتي كانت (٣٠.٣٢٣) وهي دالة بالمقارنة مع قيمة (Sig) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٤) والبالغة (٠.٠٠٠٠) وهي أصغر من (0.05) ، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

أما المجموعة الضابطة فقد كان وسطها الحسابي في الاختبار القبلي (١١.٨٠) وانحرافها المعياري (٠.٤٠٨) ، وفي الاختبار البعدي أصبح وسطها الحسابي (١٢.٨٨) والانحراف المعياري (١.٠٥٤) ، وبلغ متوسط فرق الأوساط الحسابية فيما بين الاختبارين (١.٠٠٨) والانحراف المعياري للفرق (١.١١٥) ، وبعد حساب قيمة (ت) المحسوبة باستخدام قانون (ت) للعينات المترابطة والتي كانت (٤.٨٤٣) وهي دالة بالمقارنة مع قيمة (Sig) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٤) والبالغة (٠.٠٠٠٠) ، وهي أصغر من (0.05) ، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

٤-١-٣ - عرض نتائج اختبار التحكم بإيقاف حركة الكرة داخل مربع (٢×٢ م) القبلي والبعدي

يعرض الباحث نتائج اختبار التحكم بإيقاف حركة الكرة داخل مربع (٢×٢ م) القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية نظام (J₁) (والمجموعة الضابطة وتحليلها :

جدول (7)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في اختبار التحكم بإيقاف الكرة داخل مربع (٢×٢ م)

المجموعات بحسب الأسلوب	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ع ف	(ت) المحسوبة	درجة (Sig)	الدالة
	س	ع+	س	ع+					
مج ت ١ (J ₁)	٢.٧٢	٠.٨٤٣	٦.٦٤	٠.٧٥٧	٣.٩٢	١.٢٨٨	١٥.٢١٣	٠.٠٠٠	دال
مج الضابطة	٣.٠٤	١.٠٢٠	٤.٤٤	٠.٥٠٧	١.٤٠	١.٠٨٠	٦.٤٨١	٠.٠٠٠	دال

وحدة القياس (الدرجة) ن = ٢٥ درجة الحرية (ن=٢٤) مستوى دلالة (٠.٠٥) (ت) الجدولية = (٢.٠٦٤)

يتبين من الجدول (٧) أن المجموعة التجريبية نظام (J₁) قد كان وسطها الحسابي في الاختبار القبلي (٢.٧٢) وانحرافها المعياري (٠.٨٤٣) ، وفي الاختبار البعدي أصبح وسطها الحسابي (٦.٦٤) والانحراف المعياري (٠.٧٥٧) ، وبلغ متوسط فرق الأوساط الحسابية فيما بين الاختبارين (٣.٩٢) والانحراف المعياري للفرق (١.٢٨٨) ، وبعد حساب قيمة (ت) المحسوبة باستخدام قانون (ت) للعينات المترابطة والتي كانت (١٥.٢١٣) وهي دالة بالمقارنة مع قيمة (Sig) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٤) وبالبالغة (٠.٠٠٠) وهي أصغر من (0.05) ، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

أما المجموعة الضابطة فقد كان وسطها الحسابي في الاختبار القبلي (٣.٠٤) وانحرافها المعياري (١.٠٢٠) ، وفي الاختبار البعدي أصبح وسطها الحسابي (٤.٤٤) والانحراف المعياري (٠.٥٠٧) ، وبلغ متوسط فرق الأوساط الحسابية فيما بين الاختبارين (١.٤٠) والانحراف المعياري للفرق (١.٠٨٠) ، وبعد حساب قيمة (ت) المحسوبة باستخدام قانون (ت) للعينات المترابطة والتي كانت (٦.٤٨١) وهي دالة بالمقارنة مع قيمة (Sig) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٤) وبالبالغة (٠.٠٠٠) ، وهي أصغر من (0.05) ، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

٤-١-٤ - عرض نتائج اختبار دقة التهديد نحو ثلاث مستطيلات للمجموعتين وتحليلها :

يعرض الباحث نتائج اختبار دقة التهديد نحو ثلاث مستطيلات متداخلة على بُعد (١٠ م) القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية نظام (J₁) والمجموعة الضابطة وتحليلها

جدول (٨)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة بين الاختبارات القبلية والبعدي لمجموعي البحث التجريبية الضابطة في اختبار دقة التهديد نحو ثلاث مستطيلات متداخلة

الدلالة	درجة (Sig)	(ت) المحسوبة	ع ف	ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجموعات بحسب الأسلوب
					ع±	س	ع±	س	
دال	٠.٠٠٠	٢٠.٣٣٩	١.١٢١	٤.٥٦	٠.٧٩٠	٧.٠٠٤	١.٠٠٥	٢.٤٨	مج ت (J ₁)
دال	٠.٠٠٠	٧.٨٥٦	٠.٩١٧	١.٤٤	٠.٦١١	٤.٠٠٤	٠.٧٠٧	٢.٦٠	مج الضابطة

وحدة القياس (الدرجة) ن = ٢٥ درجة الحرية (ن - ١ = ٢٤) مستوى دلالة (٠.٠٥) (ت) الجدولية = (٢.٠٦٤)

يتبين من الجدول (٨) أن المجموعة التجريبية نظام (J₁) قد كان وسطها الحسابي في الاختبار القبلي (٢.٤٨) وانحرافها المعياري (١.٠٠٥)، وفي الاختبار البعدي أصبح وسطها الحسابي (٧.٠٠٤) والانحراف المعياري (٠.٧٩٠)، وبلغ متوسط فرق الأوساط الحسابية فيما بين الاختبارين (٤.٥٦) والانحراف المعياري للفرق (١.١٢١)، وبعد حساب قيمة (ت) المحسوبة باستخدام قانون (ت) للعينات المترابطة والتي كانت (٢٠.٣٣٩) وهي دالة بالمقارنة مع قيمة (Sig) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٤) وبالباقي (٠.٠٠٠) وهي أصغر من (0.05)، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

أما المجموعة الضابطة فقد كان وسطها الحسابي في الاختبار القبلي (٢.٦٠) وانحرافها المعياري (٠.٧٠٧)، وفي الاختبار البعدي أصبح وسطها الحسابي (٤.٠٠٤) والانحراف المعياري (٠.٦١١)، وبلغ متوسط فرق الأوساط الحسابية فيما بين الاختبارين (١.٤٤) والانحراف المعياري للفرق (٠.٩١٧)، وبعد حساب قيمة (ت) المحسوبة باستخدام قانون (ت) للعينات المترابطة والتي كانت (٧.٨٥٦) وهي دالة بالمقارنة مع قيمة (Sig) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٤) وبالباقي (٠.٠٠٠)، وهي أصغر من (0.05)، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

٤-١-٢ - عرض نتائج اختبار درجة الكرة بين (٥) شواخص للمجموعتين التجريبية والضابطة

جدول (٩)

يبين نتائج تحليل التباين للاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث في اختبار درجة الكرة بين (٥) شواخص

الاختبار	ن	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	درجة (Sig)	الدلالة
درجة الكرة بين (٥) شواخص	٥٠	بين المجموعات	٦٥.٩٢٢	١	٣٢.٦٩١	٥١.٤٦٠	٠.٠٠٠٠	دال
		داخل المجموعات	٤٦.١١٧	٤٨	٠.٦٤١			

عدد المجموعات = ٢ مستوى دلالة (٠.٠٥) وحدة القياس (ثا) قيمة (ف) الجدولية (٣.٠٧١٨)

يتبين من الجدول (٩) أن قيمة (ف) المحسوبة (٥١.٤٦٠) بين (المجموعة التجريبية نظام (J₁)) والمجموعة الضابطة) في نتائج الاختبار البعدي كانت دالة إحصائياً بالمقارنة مع قيمة درجة (Sig) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجتي حرية (٧٢ - ٢) والتي بلغت (٠.٠٠٠٠) وهي أصغر من (٠.٠٥) .

وبغية اختبار معنوية الفروق فيما بين الأوساط الحسابية بين (المجموعة التجريبية نظام (J₁)) والمجموعة الضابطة) في نتائج الاختبار البعدي والتعرف على إي المجموعتين كانت أفضل فيه ، استخدم الباحث اختبار (LSD) للمقارنة البعدية والجدول (١٠) يبين ذلك:

جدول (١٠)

يبين نتائج اختبار (LSD) بين مجموعتي البحث في نتائج الاختبار البعدي في اختبار درجة الكرة بين (٥) شواخص

الاختبار والمجموعات	نتائج فروق الأوساط	درجة (Sig)	الدلالة
درجة الكرة بين (٥) شواخص	- ١.٩٨٨ *	٠.٠٠٠٠	معنوي لصالح المجموعة التجريبية

ن = (٥٠) وحدة القياس (ثا) * الفرق دال عند مستوى دلالة (٠.٠٥)

من ملاحظة الجدول (١٠) يتبين استخراج الفروق فيما بين الأوساط الحسابية بين المجموعتين في نتائج الاختبار البعدي ، وان قيم درجة (Sig) كانت غير معنوية فيما بين المجموعتين التجريبية والضابطة إذ بلغت (-١,٩٨٨) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ، كما أن فرق الأوساط الحسابية كان معنوياً لصالح التجريبية وتفوقهما على المجموعة الضابطة حيث كانت درجة (Sig) (٠.٠٠٠٠) وهي أقل من (٠.٠٥) علماً أن الإشارة سالبة لكون الأختبار للسرعة بال (ثا) والزمن الأقل هو الأفضل .

٤-١-٢-٣ عرض نتائج اختبار دقة المناولة بين مجموعتي البحث وتحليلها

جدول (١١)

يبين نتائج تحليل التباين للاختبارات البعدية في اختبار دقة المناولة نحو هدف مرسوم على الأرض

الاختبار	ن	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	درجة (Sig)	الدلالة
دقة المناولة نحو هدف مرسوم على الأرض مكون من (٣)	٥٠	بين المجموعات	١٩٣٤.١٨٧	١	٩٦٧.٠٩٣	٣٥٠.٨٢٠	٠.٠٠٠٠	دال
		داخل المجموعات	١٩٨.٤٨	٤٨	٢.٧٥٧			

عدد المجموعات = ٢ مستوى دلالة (٠.٠٥) وحدة القياس (الدرجة) قيمة (ف) الجدولية (٣.٠٧١٨)

يتبين من الجدول (١١) أن قيمة (ف) المحسوبة (٣٥٠.٨٢٠) بين (المجموعة التجريبية نظام J_1) والمجموعة الضابطة) في نتائج الاختبار ألبدي كانت دالة إحصائياً بالمقارنة مع قيمة درجة (Sig) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجتي حرية (٤٨ - ١) والتي بلغت (٠.٠٠٠٠) وهي أصغر من (٠.٠٥). وبغية اختبار معنوية الفروق فيما بين الأوساط الحسابية بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في نتائج الاختبار ألبدي والتعرف على إي المجموعات كانت أفضل فيه ، استخدم الباحث اختبار (LSD) للمقارنة البعدية

جدول (١٢)

يبين نتائج اختبار (LSD) بين مجموعتي البحث في نتائج الاختبار ألبدي في اختبار دقة المناولة

الاختبار والمجموعات	نتائج فروق الأوساط	درجة (Sig)	الدلالة
دقة المناولة نحو هدف مرسوم على الأرض	١١.٩٢ *	٠.٠٠٠٠	معنوي لصالح المجموعة التجريبية

* الفرق دال عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وحدة القياس (الدرجة) ن = ٥٠

من ملاحظة الجدول (١٢) يتبين استخراج الفروق فيما بين الأوساط الحسابية بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في نتائج الاختبار ألبدي ، وان قيم درجة (Sig) كانت معنوية جميعها عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ، وأن فرق الأوساط الحسابية كان منوياً لصالح المجموعة التجريبية.

٤-٢-١-٤ عرض نتائج اختبار التحكم بإيقاف حركة الكرة داخل مربع (٢×٢ م) البعدية وتحليلها

جدول (١٣)

يبين نتائج تحليل التباين للاختبارات البعدية في اختبار التحكم بإيقاف حركة الكرة داخل مربع (٢×٢ م)

الاختبار	ن	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	(Sig)	الدلالة
اختبار التحكم بإيقاف حركة الكرة داخل مربع (٢×٢ م)	٥٠	بين المجموعات	٦٠.٨٢٧	١	٣٠.٤١٣	٦٩.٨٢٧	٠.٠٠٠٠	دال
		داخل مجموعات	٣١.٣٦٠	٤٨	٠.٤٣٦			

عدد المجموعات = ٢ مستوى دلالة (٠.٠٥) وحدة القياس (الدرجة) قيمة (ف) الجدولية (٣.٠٧١٨)

يتبين من الجدول (١٣) أن قيمة (ف) المحسوبة (٦٩.٨٢٧) بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في نتائج الاختبار ألبعدي كانت دالة إحصائياً بالمقارنة مع قيمة درجة (Sig) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجتي حرية (٤٨ - ١) والتي بلغت (٠.٠٠٠٠) وهي أصغر من (٠.٠٥). وبغية اختبار معنوية الفروق فيما بين الأوساط الحسابية بين المجموعتين (التجريبية و الضابطة) في نتائج الاختبار ألبعدي والتعرف على إي المجموعات كانت أفضل فيه ، استخدم الباحث اختبار (LSD) للمقارنة البعدية والجدول (14) يبين ذلك:

جدول (١٤)

يبين نتائج اختبار (LSD) بين مجموعتي البحث في نتائج الاختبار ألبعدي في اختبار التحكم بإيقاف حركة الكرة

الاختبار والمجموعات	نتائج فروق الأوساط	درجة (Sig)	الدلالة
اختبار التحكم بإيقاف حركة الكرة داخل مربع (J ₁) - الضابطة	٢.٢٠ *	٠.٠٠٠٠	معنوي لصالح المجموعة التجريبية

* الفرق دال عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وحدة القياس (الدرجة) ن = (٥٠)

من ملاحظة الجدول (١٤) يتبين استخراج الفروق فيما بين الأوساط الحسابية بين المجموعتين (التجريبية و الضابطة) في نتائج الاختبار ألبعدي ، وان قيم درجة (Sig) كانت معنوية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ، وأن فرق الأوساط الحسابية كان معنوياً لصالح المجموعة التجريبية

٤-١-٢-٥ عرض نتائج اختبار دقة التهديد نحو ثلاث مستطيلات متداخلة على بُعد (١٠ م)

جدول (١٥)

يبين نتائج تحليل التباين للاختبارات البعدية اختبار دقة التهديد نحو ثلاث مستطيلات متداخلة

الاختبار	ن	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	درجة (Sig)	الدلالة
دقة التهديد نحو ثلاث مستطيلات متداخلة على بُعد	٥٠	بين المجموعات	١٦٦.٦٦٧	١	٥٨.٣٣٣	١١٣.٨٨٣	٠.٠٠٠٠	دال
		داخل المجموعات	٣٦.٨٨٠	٤٨	٠.٥١٢			

عدد المجموعات = ٢ مستوى دلالة (٠.٠٠٥) وحدة القياس (الدرجة) قيمة (ف) الجدولية (٣.٠٧١٨)

يتبين من الجدول (١٥) أن قيمة (ف) المحسوبة (١١٣.٨٨٣) بين (المجموعتين التجريبية والضابطة) في نتائج الاختبار البعدي كانت دالة إحصائياً بالمقارنة مع قيمة درجة (Sig) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٥) ودرجتي حرية (٤٨ - ١) والتي بلغت (٠.٠٠٠٠) وهي أصغر من (٠.٠٠٥).

ويغية اختبار معنوية الفروق فيما بين الأوساط الحسابية بين (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) في نتائج الاختبار البعدي والتعرف على إي المجموعتين كانت أفضل فيه ، استخدم الباحث اختبار (LSD) للمقارنة البعدية

جدول (١٦)

يبين نتائج اختبار (LSD) بين مجموعتي البحث في نتائج الاختبار البعدي في اختبار دقة التهديد نحو ثلاث مستطيلات متداخلة على بُعد (١٠ م)

الاختبار والمجموعات	نتائج فروق الأوساط	درجة (Sig)	الدلالة
دقة التهديد نحو ثلاث مستطيلات متداخلة (J ₁) - الضابطة	* ٣.٠٠٠	٠.٠٠٠٠	معنوي لصالح المجموعة التجريبية

* الفرق دال عند مستوى دلالة (٠.٠٠٥) وحدة القياس (الدرجة) ن = (٥٠)

من ملاحظة الجدول (١٦) يتبين استخراج الفروق فيما بين الأوساط الحسابية بين (المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة) في نتائج الاختبار ألبعدي ، وان قيم درجة (Sig) كانت معنوية جميعها عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ، وأن فرق الأوساط الحسابية كان معنوياً لصالح المجموعة التجريبية

٤-٢ مناقشة النتائج :

من مراجعة الجداول الإحصائية والقبلية والبعديّة للمجموعات البحث يتبين أن مجموعات البحث الثلاث كانت نتائجها دالة لصالح الاختبارات البعديّة جميعها ، والجداول الإحصائية البعديّة بين مجموعات البحث يتبين تفوق المجموعة التجريبية الأولى نظام (J1) على المجموعة الضابطة في المقياس والاختبارات جميعها ويعزو الباحث هذه النتائج الى التفاعل المتبادل الايجابي بين أفراد المجموعة اذ يكون الطالب مشاركاً نشطاً في عملية التعلم و ليس مجرد مستقبل للمعلومات من المدرس ، و تعد إستراتيجية (J1) أنها إستراتيجية جديدة في التدريس و غير متبعة في المدارس مما أدى الى تقبل الطلبة لهذه الإستراتيجية بحماس كبير ، وكما أن رغبة كل فرد في المجموعة الواحدة في نظام (J1) أن يصبح قائداً لها وتوجه له الأسئلة من أقرانه والإجابة عليها بشكل نشط في جو تعاوني ضمن المجموعة الواحدة مع الاستعانة بالمدرس عند الحاجة ، في حين إستراتيجية يكون الطالب أكثر اعتماداً على الخبير في المجموعة .

وقد يعزى ذلك التفسير الى خصوصية تنفيذ التمرينات البدنية من وجهة نظر الباحث ، الأمر الذي أدى الى زيادة مستوى الأداء المهاري لدى مجموعة التعلم التعاوني (J1) في جميع المهارات ماعدا درجة الكرة بين (٥) شواخص و يعود سبب ذلك الى إن الاتجاهات لدى الطلبة تعمل على إثارة دافعية الفرد للتعلم ، و يرى الباحث السبب في ذلك إن الاختبارات التي تعتمد على الزمن والسرعة في الأداء لا تتطور بشكل كبير و إنما تحتاج الى وقت طويل من التدريب والتعليم ، وبالتالي فإن نتائج الطلاب في هذا الاختبار كانت تشير الى مستواهم في أداء هذه المهارة .

اما باقي الاختبارات فكانت معنوية ولصالح المجموعة التجريبية (J1) و المجموعة الضابطة مما يدل على أفضلية الإستراتيجية في تعلم بعض المهارات بلعبة كرة القدم .

ويعزى الباحث إن هناك عنصراً مهماً آخر هو تعاون أفراد المجموعة الواحدة (J1) من اجل أفضل مستوى مهاري تحقّقه المجموعة الواحدة عند منافستها مع المجموعة الضابطة ، لهذا فإن التوجيهات و الإرشادات والتعليمات التي يتلقاها المتعلم من زملاء مجموعته يكون راضياً عنها بهدف تحقيق تحصيل جماعي أفضل ، على حين انه في طريقة التعلم المتبعة لا يتلقى المتعلم أي معلومة من زملائه إلا من المدرس فقط و يكون تنافساً فردياً لتحقيق التحصيل المرجو الذي يحقّقه الطلاب في المجموعة الواحدة .

إن تفوق المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في الاختبارات البعديّة الى ان طبيعة الأداء المهاري في لعبة كرة القدم يتطلب سرعة عالية و استجابات سريعة في الأداء و هذا ما دفع أفراد العينة الى

تحقيق حاجاتهم الأساسية والنفسية وصولاً الى تحقيق مستوى من الذات هو قمة تحقيق الحاجات الإنسانية عند الأفراد من خلال شعورهم بالاستقلالية و السيطرة والتحكم في الأداء التي تتوفر في بيئة مناسبة للإبداع و هذا ما يمكن تحقيقه في المنافسة الرياضية ،

الاستنتاجات :

في ضوء نتائج البحث والحقائق العلمية توصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية :

- ١- ان لاستراتيجية التعلم التعاوني على وفق نظام (J1) تأثير ايجابي من خلال الفروق المعنوية لمصلحة الاختبار البعدي .
- ٢- تفوق المجموعة التجريبية (J1) على المجموعة الضابطة.
- ٣- ان اهتمام الطلاب باستراتيجية التعلم التعاوني كان افضل من اهتمامهم بالدرس التقليدي
- ٤- الطلاب الذين تعلموا على وفق استراتيجية التعلم التعاوني (J1) افضل عند مقارنةهم بزملائهم الذين تعلموا على وفق الاسلوب المتبع
- ٥- اثبتت استراتيجية التعلم التعاوني (J1) فاعلية في تحقيق الاهداف التعليمية في مهارات لعبة كرة القدم .

- التوصيات :

في ضوء الاستنتاجات التي توصل اليها الباحث ، يوصي بما يأتي :

- ١- التأكيد على استخدام استراتيجية التعلم التعاوني على وفق نظام (J1) بوصفه افضل من التعلم التقليدي في تحق تعليم بعض المهارات الاساسية بلعبة كرة القدم .
- ٢- اعطاء التغذية الراجعة في كل خطوات استراتيجية التعلم التعاوني مما يؤدي الى تعزيز الاداء المهاري .
- ٣- العمل على توفير البيئة النفسية المناسبة للطلبة والتي تساهم في خلق فرص الابداع لديهم والاهداف التربوية التي تسعى اليها وزارة التربية .
- ٤- اعتماد استراتيجية التعلم التعاوني بايجابية لدى مدرس التربية الرياضية و العمل على تطوير التعليم و تحقيق تعلم افضل .
- ٥- استخدام استراتيجية التعلم التعاوني (J1) لما لهذه الاستراتيجية من فاعلية في تحسين مستوى المهارات في لعبة كرة القدم .

المصادر العربية :

- القران الكريم
- الربيعي ، محمود داود : استراتيجيات التعلم التعاوني ، ط١ ، دار الضياء للطباعة و التصميم ، ٢٠٠٨
- جمال ، عبد النبي : الموسوعة العربية للتنس ، مطابع الاهرام التجارية ، القاهرة ، ١٩٨٨ .
- الحيلة ، محمد محمود : التصميم التعليمي نظرية وممارسة ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان الاردن ، ١٩٩٩ .
- السيد ، حسن احمد : تنمية تعليم النمو في المدارس العربية باستخدام الحاسوب ، سلسلة كتب المستقبل العربي ، العدد (٣٩) مركز دراسة الوحدة ، بيروت ، لبنان ، ٢٠٠٥ .
- السامرائي ، عباس احمد ، عبد الكريم محمود : كفايات تدريسية في طرائق تدريس التربية الرياضية ، مطبعة الحكمة ، ١٩٩١ .

- صبر ، قاسم لزام : موضوعات في التعلم الحركي ، ط٢ ، دار البراق للطباعة ، بغداد ، العراق ، ٢٠١٢ .
- الحيلة ، محمد محمود : تصميم التعليم ، ط١ ، عمان ، ٢٠٠٣ .
- شويح ، حيدر مجيد شويح : تأثير منهج بالاسلوب التعاوني في تعليم بعض المهارات المغلقة والمفتوحة بكرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الاساسية ، الجامعة المستنصرية ، ٢٠١٠ .
- رشاد ، و داد محمد : تأثير استخدام بعض اساليب التدريس على تعلم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة و استثمار وقت التعلم الاكاديمي ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٠ .
- الذبيري و علي السيد محمد علي : مناهج التربية الرياضية بين المنهج والتطبيق ، ط١ ، دار الفرقان ، عمان ، ١٩٩٣ .
- الحيلة ، محمد محمود : طرائق التدريس واستراتيجياته ، ط١ ، دار الكتب الجامعي ، ٢٠٠١ .
- الحديثي ، خليل ابراهيم : تأثير اسلوب التعلم التعاوني بطريقة التدريب التعاوني بطريقة التدريب الدائري في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة السلة ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية و جامعة بغداد ، ٢٠٠٣ .
- علاوي ، محمد حسن : علم النفس التدريب والمنافسات الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٢ .
- الحيلة ، محمد محمود : تكنولوجيا التعليم من اجل تنمية التفكير بين القول والممارسة ، ط١ ، دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة ، عمان ، الاردن ، ٢٠٠٢ .
- محجوب ، وجيه : موسوعة علم الحركة – التعلم الحركي وجدولة التدريب ، ط١ ، دار وائل للطباعة والنشر ، عمان ، الاردن و ٢٠٠١ .
- السامرائي ، عباس احمد صالح : طرق التدريس في التربية الرياضية ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ، العراق ، ١٩٨٧ .
- جمهورية العراق وزارة التربية : منهاج التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة ، ١٩٩١ .
- الخشاب ، زهير قاسم وآخرون : كرة القدم ، دار الكتب للطباعة و النشر ، الموصل ، ١٩٨٨ .
- قاسم ، وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ، دار الحكمة للطباعة و النشر ، بغداد ، ١٩٩٣ .
- علاوي ، محمد حسن ، محمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية و علم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٠ .
- الخشاب ، زهير قاسم وآخرون : تصميم و تقنين اختبارات لقياس بعض المهارات الحركية الاساسية بكرة القدم ، مطبعة التعليم العالي ، وقائع المؤتمر السادس لكليات التربية الرياضية في جامعات قطر ، الموصل ، ١٩٩٠ .
- الخشاب ، زهير وآخرون : كرة القدم ، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ، ١٩٩٩ .
- المؤمن ، حسام سعيد : منهج مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية للاعبين خماسي كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠١ .
- محجوب ، وجيه : طرائق البحث العلمي ومنهجه ، دار الحكمة للطباعة و النشر ، بغداد ، العراق ، ١٩٩٣ .
- السامرائي ، عباس احمد : طرائق التدريس في التربية الرياضية ، مطبعة جامعة بغداد ، العراق ، ١٩٨١ .

المصادر الاجنبية :

- Jonson , etal : circle of learning cooperation in the classroom , Alexandria , V A , ASCD , 1988 .

ملحق (١)

الخبراء الذين ساهموا في ترشيح الاختبارات المهارية بكرة القدم

ت	الاسم واللقب العلمي	الاختصاص	الكلية او الجامعة
١	ا.د محجوب ابراهيم ياسين	اختبارات و قياس – كرة قدم	كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية

٢	ا.د نزهان حسين علي العاصي	طرائق تدريس – تعلم	كلية التربية الرياضية – جامعة تكريت
٣	ا.د عدنان جواد خلف	نظريات التربية الرياضية – طرائق تدريس	كلية التربية الرياضية – جامعة تكريت
٤	ا.د وليد وعد الله علي	طرائق تدريس	كلية التربية الرياضية – جامعة الموصل
٥	م.د صادق جعفر صادق	كرة قدم	كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
٦	م.د محمد غني حسين	كرة قدم	كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
٧	ا.م ناجي كاظم علي	تدريب كرة قدم	كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد
٨	ا.م احمد رمضان سبع	علم التدريب الرياضي – كرة قدم	كلية التربية الاساسية – جامعة الموصل

ملحق (٢)

الاستشارات الشخصية التي اجراها الباحث مع السادة الخبراء والمختصين

ت	الاسم واللقب العلمي	الاختصاص	الكلية و الجامعة
١	ا.د قاسم لزام صبر	تعلم حركي كرة قدم	كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد
٢	ا.د محجوب ابراهيم ياسين	اختبارات و قياس – كرة قدم	كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
٣	ا.د عبد الكريم السامرائي	طرائق تدريس	كلية التربية الرياضية – جامعة تكريت
٤	ا.د نزهان حسين العاصي	طرائق تدريس – تعلم	كلية التربية الرياضية – جامعة تكريت
٥	ا.م.د ماهر محمد عواد	علم النفس الرياضي	كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
٦	ا.م.د اسماعيل عبد زيد	طرائق تدريس – كرة قدم	كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
٧	ا.م ناجي كاظم علي	تدريب – كرة قدم	كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد

ملحق (٣)

استمارة استبانة لاستطلاع آراء الخبراء و المختصين لترشيح الاختبارات التي تقبى بعض المهارات بلعبة كرة القدم قيد الدراسة

الاستاذ الفاضلالمحترم

تحية طيب ...

يروم الباحث القيام بإجراءات بحثه الموسوم : (تأثير استراتيجية التعلم التعاوني على وفق نظام (J1) في تعليم بعض المهارات بلعبة كرة القدم)

ونظرا لما تتمتعون به من مكانة علمية و خبرة في مجال التخصص لذا يامل الباحث الافادة من خبراتكم العلمية و اذ يضع الباحث امامكم مجموعة من الاختبارات ازاء كل مهارة من المهارات الاساسية المرشحة ووضع اشارة (√) امام الخيار الانسب او اضافة اي اختبار ترونه مناسباً و لم يرد ذكره في هذه الاستبانة مع فائق الشكر والتقدير

التوقيع : الاسم : اللقب العلمي :
التخصص : مكان العمل : التاريخ :

تابع ملحق (٣)

التاثير	الاختبار المرشح	ت	المهارات	ت
	اختبار الجري بالكرة لمسافة ٢٠م	١	الدرجة	١
	اختبار درجة الكرة بين (٢) شواخص المسافة بين شاخص واخر ٢م	٢		
	اختبار درجة الكرة بين ١٠ شواخص بين كل شاخص واخر ٢م	٣		
	مناولة الكرة نحو هدف مرسوم على الارض مكون من (٣) دوائر من بعد ١٠م	١	دقة المناولة	٢
	المناولة نحو هدف صغير يبعد مسافة ٢٠م	٢		
	اختبار المناولة الاطول او ابعد مسافة	٣		
	اختبار التهديف نحو هدف مرسوم على الجدار تقسم الى مربعات من بعد ١٦م	١	دقة التهديف	٣
	اختبار التهديف نحو ثلاث مستطيلات متداخلة المسافة بين خط البداية و المستطيلات ١٠م	٢		
	اختبار التهديف على حلقات معلقة بالمرمى	٣		
	التحكم بايقاف الكرة من الحركة من مسافة ٦م داخل مربع ٢*٢م	١	الاخماد	٤
	اختبار التحكم بايقاف الكرة خلف خط البداية من بعد ٥م	٢		
	اختبار التحكم بايقاف حركة الكرة داخل مربع ٣م من مسافة ٦م	٣		
			الاختبارات المقترحة	٥

ملحق (٤)

قائمة باسماء فرق العمل المساعد الذين اعتمدهم الباحث في الدراسة

ت	الاسم	الاختصاص	الكلية و الجامعة
١	فرج شاكر لفته	طالب ماجستير	كلية التربية الاساسية – الجامعة

المستتصرية			
كلية التربية الرياضية - جامعة تكريت	طالب ماجستير	طه غافل عبد الله	٢
النشاط الرياضي - قسم تربية بلد	لاعب منتخب سابق - كرة قدم	ايداد عباس علي	٣
متوسطة الرصافي	مدرس- رياضة	حيدر قاسم جاسم	٤
النشاط الرياضي - قسم تربية بلد	مدرس- رياضة	علي متعب	٥
النشاط الرياضي - قسم تربية بلد	مدرس- رياضة	ياسر عبد الجبار محمد	٦

ملخص البحث

اثر تناول مادة الكرياتين النقي المصاحب للتدريب في بعض المتغيرات البدنية

أ.د. ياسين طه محمد علي الحجار
٢٠١٠م. ياسر منير طه علي البقال

وتتحدد مشكلة البحث في ان اغلب البحوث والدراسات السابقة تناولت تأثير تناول الكرياتين في جانب معين (وظيفي أو جسمي) واهملت بقية الجوانب كالجانب البدني ، ولا توجد دراسة شاملة تناولت دراسة تأثير الكرياتين المصاحب للتدريب في بعض المتغيرات البدنية في تجربة واحدة وتحت الظروف نفسها للتعرف على تأثير تناول هذه المادة في عينة واحدة بالمستوى والعمر نفسه وتحت الظروف نفسها وأن اغلب البحوث اجريت على لاعبي (رفع الاثقال وبناء الاجسام) وأن لكل دراسة مستوى عينة مختلف كما لا توجد دراسة تناولت تأثير هذه المادة على المبتدئين لمعرفة هل لهذه المادة تأثير في العينة المبتدئة كتأثيرها على العينة المتدربة ، ويهدف البحث الكشف عما يأتي :-

١- دلالة الفروق في بعض المتغيرات البدنية بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعتين التجريبية التي تتناول الكرياتين والضابطة .

٢- دلالة الفروق في بعض المتغيرات البدنية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة . وافترض الباحثان ما يأتي :-

١- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى في بعض المتغيرات البدنية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدى .

٢- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية بالاختبار البعدى ولصالح المجموعة التجريبية .

واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث الذي اجري على مجموعة من المشتركين في دورات اللياقة البدنية من غير المتدربين ومن غير الممارسين لأية فعالية أو نشاط رياضي والبالغ عددهم (٥٠) فرداً كمجتمع للبحث وبعدها تم اختيار عينة البحث والبالغ عددهم (٢٠) فرداً بطريقة عمدية ، وقسمت هذه العينة بطريقة عشوائية على مجموعتين وواقع (١٠) افراد لكل مجموعة من مجموعتي البحث بعد تحقيق التكافؤ بين مجموعتي البحث

في متغيرات (العمر الزمني ، الطول ، كتلة الجسم ، انجاز عدو ٣٠م (واوجه القوة العضلية) التي تناولها البحث وهي (القوة القصوى لعضلات الذراعين ، والصدر ، والرجلين ، القوة الانفجارية لعضلات الذراعين ، والرجلين ، القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين ، والصدر ، والرجلين ، والبطن) . وتضمن التصميم التجريبي مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة واجريت الاختبارات القبلية للمجموعتين ونفذت المناهج التدريبية المعتمدة في البحث ، اذ نفذت المجموعة التجريبية مناهجها التدريبية مع تناول مادة الكرياتين النقي ونفذت المجموعة الضابطة نفس المنهج التدريبي ولكن بدون تناول مادة الكرياتين النقي وبعد ذلك اجريت الاختبارات البعدية لأجل احتساب نتائج الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدى لكل مجموعة على انفراد والمقارنة بين المجموعتين في الاختبار البعدى . وتضمنت اجراءات البحث تصميم منهاج تدريبي وعرضه على مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص ، وتضمنت الاجراءات أيضاً اجراء تجارب استطلاعية وتحديد الشدة المستخدمة في المناهج التدريبية واجراء الاختبارات والقياسات القبلية لبعض المتغيرات البدنية المعتمدة في البحث ، وبعدها نُفذ المنهج التدريبي ، وقد استغرق تنفيذه (٩) اسابيع وبنواحي (٣) دورات متوسطة وبنواحي (٤) وحدات تدريبية في الاسبوع وبموجات حركة حمل (٢ : ١) في كل دورة متوسطة .

وبعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التدريبي أُجريت الاختبارات والقياسات البعدية باتباع الاجراءات نفسها التي تم الاعتماد عليها في الاختبارات والقياسات القبلية .

وتوصل الباحثان إلى الاستنتاجات الآتية :-

- أحدثت المناهج التدريبية تطوراً واضحاً لدى مجموعتي البحث في المتغيرات البدنية (القوة القصوى لعضلات الذراعين والصدر والرجلين ، القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والصدر والرجلين والبطن ، القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والرجلين ، السرعة الانتقالية القصوى) وان التطور لدى المجموعة التجريبية التي تناولت الكرياتين في المتغيرات البدنية كان اكبر (أفضل) مما هو عليه لدى المجموعة الضابطة .

وقدم الباحثان مجموعة من التوصيات والمقترحات التي تضمنت ما يأتي :-

١- التشجيع على تناول مادة الكرياتين لتطوير الانجاز ورفع المستوى في الفعاليات التي تمتاز بالشدة القصوى وشبه القصوى ولفترات زمنية قصيرة كفعاليات القوة والسرعة ، وتحت اشراف الأخصائي (أو المدرب) وينسب مقننة ولفترات متباعدة (عدم استخدام علبتين الواحدة بعد الأخرى مباشرة) وانما يجب إعطاء فترة راحة لأجهزة وأعضاء الجسم للأستشفاء).

٢- على المدربين متابعة لاعبيهم باستمرار عند تناول مثل هذه المستحضرات والمكملات الغذائية وضرورة اجراء الفحوصات الطبية للاعبين بين مدة وأخرى .

٣- اجراء دراسات مشابهة على متغيرات أخرى وقياسات أخرى .

٤- اجراء دراسات مشابهة على مواد ومكملات ومستحضرات أخرى وعلى عينات ومستويات مختلفة .

٥- على الجهات المختصة التأكد من المستحضرات والمواد والمكملات الغذائية واجراء الاختبارات العلمية الدقيقة عليها واجراء اختبارات صلاحية الاستخدام وعدم الاكتفاء بما هو مكتوب على العلبة أو المستحضر أو الإعلانات (النشرات) الملحقة مع مثل هذه المواد.

Abstract

The effect of taking pure creatine that accompanied with training on some physical

Researcher

Dr.Yassin Taha Ali AL-Hajar

Dr.Yasser Muneir Taha Ali AL-Bakal

The problem of this research is that most of previous studies and researchers tackled the effect of taking creatine in a limited aspect (functional or physical) and neglect other physical and physiological aspects and there were no comprehensive study deal with the effect of creatine on some physical, physiological and biochemical variables (including hormones and enzymes) and body composition and measurements in one experiment under the same conditions to study the effect of creatine on one specimen group in the same level, in the same age and under the same conditions. Most experiments performed on weight lifters and body builders and for each study were there is a specific specimen level and there was no study on the beginners to know if it affects the beginners the same way as the trainees , and the researcher deals with variables not presented in previous studies like the effect of creatine in blood pressure values (systolic and diastolic) the activity of creatine kinaze enzyme on rest and after running and testosterone level. So the researcher deals with most body components and measurments and the effect of creatine on muscle volume (increasing or decreasing) and the thickness of skin folds for getting new data that help in training process, athletes preparing programs and developing athletic level . **The aims of the research is to find :-**

- 1- The significant difference in some physical between pre-and post test for the experimental and control group .
- 2- The significant difference in some physical, between the two post-test for experimental and control group . **The researcher supposes that:**
 - 1- There is a significant difference between pre and post test in some physical, variables for the experimental and control group for the benefit of the post test .
 - 2- There is a significant difference between the two post-test in some physical, physiological for the experimental and control group in post test for the benefit of the experimental group .

The researcher used the experimental program because it is suited to the nature of research which was practiced on a group of (50) participants in physical fitness activities which have no previous athletic experience and did not train in the past, the research specimen was choozen from them which are 20 participants chosen intentionally, this specimen in turn was divided into 2 groups randomly, each group Comprises 10 participants.

After achieving equivalence between the two groups in the variables of chronological age, length, body mass, running 30m, and muscular force of different aspects (maximum force of the muscles of arms, chest and legs, explosive force for arms and legs muscle, speed force for the muscles of arms, chest, legs and abdomen) .

The experimental design includes two groups, one is experimental and the other is control, the pre test were performed on both groups, then the dependant programs were accomplished, the experimental group performed the training programs with the taking of pure creatine , the control group performed the training without taking pure creatine then the post-test were performed to see the difference between the pre-and post-test of each group individually, and make a comparison between the two groups in the post-test.

The research includes designing a training program that is agreed by some expert and also includes doing a number. of experiments and determining the intensities used in training programs and doing some pre test measurments for a number. of physical, that depended in the research, then the training program, implemented which took 9 weeks by 3 medium courses 4 times weekly, and (2:1) load motion wave for each medium course .

After finishing the training program the post tests and measurments were performed using the same guidelines in the pre tests and measurments .

The researcher reached to the following conclusions :-

The training program obviously improved both groups in body variables (maximum force of the muscles of arms, chest, and legs, speed force of the muscles of arms, chest, legs, and abdomen, explosive force of arms and legs muscles, maximum transmission speed). The experimental group that take creatine has greater development changes in the physical variables than the control group .

The researcher presents the following recommendations and suggestions :-

- 1- Encourage taking creatine to improve performance and raise the level in activities that characterized by maximum intensity and sub-maximum intensity for short periods such as force and speed activities .under supervisor of a specialist using rationed rates within separated periods of time and should not use two tins (packets) directly one after another but give a rest for the systems and organs of the body.
- 2- The trainers should follow-up their players continuously when using such preparations and nutritional supplements and doing medical examination from time to time .

- 3- Doing similar studies on other variables and measurements .
- 4- Doing similar studies on other materials, supplements and preparations on different samples and levels .
- 5- All preparations, materials, and nutritional supplements should be confirmed and accepted, tested and ensured about the expiry date by specialized authority and not depends on the leaflets that are accompanied with such materials.

١- التعريف بالبحث :

١-١ المقدمة وأهمية البحث :

نتيجة لأهمية الكرياتين للعديد من الالعاب والفعاليات الرياضية التي تمتاز بالشدة القصوى وشبه القصى ولمدة زمنية قصيرة وشيوع استخدامها بين اوساط الرياضيين ، إذ انه على سبيل المثال "ان من بين كل اربعة من حملة الميداليات الذهبية في اولمبياد عام (١٩٩٦) هناك ثلاثة منهم يتناولون الكرياتين وأن كل رياضي لا يتناول الكرياتين يتعرض لمنافسة غير متكافئة على حسب ما اشار اليه المصدر نفسه (Universal Center for Sport Nutrition.Com,2005,5)

لقد تناولت عدد من البحوث والدراسات العلمية تأثير تناول الكرياتين من جانب معين (وظيفي أو جسمي) فمثلا تناولت دراسة (فانديز سترينين ، ١٩٩٤) ودراسة (انجل هارت وآخرون ، ١٩٩٨) ودراسة (ابو شادي ، ٢٠٠٠) تأثير تناول الكرياتين النقي في وظائف عدد من اعضاء واجهزة الجسم (تناولت تأثيراتها في عمل الكليتين والجهاز البولي) (ابو شادي ، ٢٠٠٠ ، ٩٠-٩١) وتناولت دراسات أخرى كدراسة (Rossiter,1996) ودراسة (Harris, 1997) تأثير تناول الكرياتين في عدد من المتغيرات البدنية كالقوة والمطاولة الخاصة لدى لاعبي بناء الاجسام ورفع الانتقال ولاعبي التجديف (Harris & etal, 1992, 467)،(Rossiter&etal, 1996, 175-179) وتناولت دراسات أخرى كدراسة (Sahelin&Tuttle,1998) ودراسة (Ball&etal,2004) تأثير الكرياتين في مكونات الجسم لدى مجموعة من الرياضيين الممارسين ورياضيي رفع الانتقال . (Sahelian & Tuttle, 1998, 34,88) ان معظم الدراسات المذكورة سابقا قد تناولت جانباً معيناً (وظيفي أو جسمي) وأهملت بقية الجوانب البدنية والوظيفية والجسمية الأخرى ، ولا توجد دراسة شاملة تناولت دراسة تأثير تناول الكرياتين في عدد من المتغيرات البدنية في تجربة واحدة وتحت الظروف نفسها للتعرف على تأثير تناول هذه المادة في المتغيرات المذكورة سابقاً على عينة واحدة للوصول إلى نتائج أكثر دقة ولكي نستطيع بطريقة أكثر مصداقية وعلمية للتعرف على تأثير تناول الكرياتين ، لا ان نأخذها من جانب معين ونترك بقية الجوانب فقد يظهر تأثيرها ايجابياً مثلا في عدد من المتغيرات وسلبياً في متغيرات أخرى لم نتطرق اليها الدراسة . من هنا تبرز اهمية البحث

في دراسة شاملة لتغطية اغلب جوانب هذا الموضوع التي اختلفت الدراسات في نتائجها لأن كل دراسة تأخذ جانباً معيناً وتهمل بقية الجوانب ولكل دراسة مستوى عينة مختلف (اغلبها على لاعبي بناء الاجسام ورفع الاثقال والأعبين المتقدمين في فعاليات أخرى ، كما لا توجد دراسة تناولت تأثير هذه المادة في المبتدئين فهل لهذه المادة تأثير في عينة المبتدئين كتأثيرها في العينة المتدربة كما لا توجد دراسة من هذا النوع في قطرنا مع العلم ان استعمال الكرياتين النقي منتشر بشكل كبير في قطرنا وفي مختلف الفعاليات والانشطة الرياضية ، ويقوم الرياضي بتناوله دون معرفة آثاره أو فوائده وإنما نكتفي بما هو مكتوب على العبوة أو الغلاف أو الملصقات الملحقة مع مثل هذه المكملات ولا يوجد أي فحص أو رقابة صحية على اختبار مثل هذه المكملات لأن المكملات الغذائية الرياضية لا تخضع للرقابة الدولية على الدواء حسب ما اشارت اليه مقالات على الانترنت (Nutrition express.com,2005,p2).

٢-١ مشكلة البحث :

إن الكرياتين النقي مادة طبيعية وخالية من أي نوع من المنشط واستخدامها قانوني وسموح به في كل دول العالم وفي جميع الانشطة الرياضية ونظرا لاهميته في سرعة وتعجيل اعادة تكوين الـ ATP وأن العديد من البحوث والدراسات اشارت إلى تأثير هذه المادة في جوانب وظيفية أو بدنية أو جسمية معينة واهملت متغيرات أخرى لها علاقة بأبيض الكرياتين فضلاً عن انه لا توجد دراسة تشير إلى تأثير الكرياتين في المتغيرات السابقة على المبتدئين مما حدى بالباحث إلى اجراء دراسة تجريبية تشمل تأثير تناول هذه المادة في عدد من المتغيرات البدنية ، وكذلك معرفة هل للكرياتين تأثير في العينة المبتدئة كتأثيره في العينة المتدربة

٣-١ هدفا البحث :

١-٣-١ الكشف عن دلالة الفروق في بعض المتغيرات البدنية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية (التي تتناول الكرياتين) والضابطة .

٢-٣-١ الكشف عن دلالة الفروق في بعض المتغيرات البدنية بين الاختبارين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة .

٤-١ فرضا البحث :

١-٤-١ وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات البدنية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدي .

٢-٤-١ وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية بالاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .

٥-١ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : عينة من المشاركين في دورات اللياقة البدنية من غير المتدربين ومن غير الممارسين لأي فعالية أو نشاط رياضي .

١-٥-٢ المجال المكاني : قاعة المركز الأولمبي للرشاقة وبناء الاجسام ورفع الاثقال والقوة البدنية وملعب كرة القدم المجاور لها في محافظة نينوى / الموصل / الدركزية .

١-٥-٣ المجال الزمني : للمدة من ٢٠٠٥/٣/٧ لغاية ٢٠٠٥/٥/٣١

١-٦-١ تحديد المصطلحات :

١-٦-١-١ المكملات الغذائية (تعريف اجرائي): مستحضرات صنعت من مواد طبيعية تحتوي على مجموعة من المواد الغذائية والفيتامينات والاملاح والمعادن والطاقة بنسب معينة ومقننة بشكل علمي ودقيق وعلى حسب طبيعة المكمّل ومكوناته وتأثيراته الجسمية والفلسجية والهدف منه لتلبية احتياجات أجسام اللاعبين وفقاً لما تتطلبه الفعالية الممارسة من مواد غذائية وسعرات حرارية وعلى حسب نظام أو مجموعة أنظمة الطاقة العاملة في الفعالية أو النشاط الرياضي الممارس .

٢- الدراسات النظرية والمشابهة :

١-٢ الدراسات النظرية :

١-١-٢ الكرياتين : ماهيته - وجوده - اهميته - فوائده-مضاره .

يعدّ الكرياتين من ضمن مكونات حامض ثلاثي امينو النتروجين وهو مادة طبيعية متواجدة داخل الجسم وتصنع من الأحماض الأمينية الثلاثة الآتية :

ARGINONE - (من الأحماض الأمينية الأساسية)

GLYCINE - (من الأحماض الأمينية الغير أساسية)

METHIONINE - (من الأحماض الأمينية الغير أساسية)

(Universal Center for Sport Nutrition.com, 2005, 3-4)

ويوجد الكرياتين في العضلات الهيكلية والقلب والدماغ والخصيتين وشبكية العين والأنسجة الأخرى ففي العضلات الهيكلية فان ربع الكمية توجد بشكل كرياتين حر وثلاثة ارباع الكمية توجد بشكل فوسفات الكرياتين (PC) . (Wallimann & Hemmer,1994,193-220)

ويشمل الكرياتين كمية الكرياتين الحر وفوسفات الكرياتين وكلاهما له دور مهم في انتاج ثلاثي فوسفات الاديونسين ATP بطريقة لاهوائية خلال التمارين التي تؤدي بالشدد القصوى وبمساعدة انزيم كرياتين كايبيز (CK) إذ أن للشكل الفسفوري دوراً محورياً في عملية البناء والهدم داخل الجسم ويخزن جزءاً من الطاقة في العضلات على شكل

فوسفات الكرياتين Creatin Phosphat وينتفسر الكرياتين بوجود ثلاثي فوسفات الاديونوسين في تفاعل منعكس اذ ان أي فائض مؤقت للطاقة على شكل ثلاثي فوسفات الاديونوسين (ATp) يتحول إلى فوسفات الكرياتين (PC) ، كما ان فوسفات الكرياتين بدوره يتحول إلى (ATp) عند الاستهلاك السريع للطاقة ، ويعد فوسفات الكرياتين الشكل المخزون لروابط الفوسفات في حين تعد جزيئات الـ (ATp) الشكل النشط (الجاهز) .

(سلامة ، ١٩٩٢ ، ٧٨-٨١) ، (Rosstter & etal, 1996, 175-179)

يصنع الكرياتين عادة في الكبد ويمكن ان ينتج أيضاً في الكليتين أو البنكرياس وبمعدل (٢-١) غم/يوم . (balsom & etal, 1994, 268-280)

وأن افراز الكرياتين في الكليتين يكون بالتحويل غير القابل للعكس إلى الكرياتين في العضلات الهيكلية ، ويجب على القارئ الانتباه وعدم الخلط بين الكرياتين والكرياتين^(*) .

(Walker,1979,177-292) ، وينتقل الكرياتين المصنوع في الكبد والكليتين والبنكرياس عبر الدم إلى الخلايا العضلية كما يمكن ان نحصل على الكرياتين من الغذاء علماً ان نسبته الطبيعية في الشخص الطبيعي في أي وقت تقدر بما يقرب من (١٢٠) غم من الكرياتين ، وأن اغنى مصادر الكرياتين في الطعام هي اللحوم الحمراء والدجاج والاسماك ولكن لا يعقل تناول (١٢) كغم لحم يوميا في مرحلة التحميل للحصول على (٢٥) غم من الكرياتين ثم تناول (٥) كغم لحم يوميا في مرحلة الصيانة للحصول على (١٠) غم من الكرياتين يوميا ، لذا فان اسهل طريقة وأكثرها فاعلية هو تناول الكرياتين بكميات مركزة بتناول مستحضرات الكرياتين لتحسين الانجاز (Universal Center for Sport Nutrition.com, 2005, 1-4) الرياضي.

وتناول الكرياتين يزيد من فوسفات الكرياتين في العضلة ما بين (٦%-١٦%) ويعزز من تعجيل اعادة وتكوين الـ (ATp) اثناء التمارين القسوى (الشديدة) ، فضلاً عن ذلك فان تناول الكرياتين يعجل من اعادة تصنيع فوسفات الكرياتين اثناء فترات الراحة بين اشواط التمارين المتكررة القصيرة وهناك أيضاً عدد من الادلة حول تناول الكرياتين لفترات طويلة يزيد من تصنيع بروتين (Myofibrillar) الذي ينتج عنه زيادة في حجم العضلة (Mark,1999,3) ، ومنذ عام (١٩٩٢) اقترحت مجموعة من الابحاث ان اعطاء الكرياتين قد يكون مادة فعالة (Ergoaoenic) وأن إمداد من (٢٠-٣٠) غم من الكرياتين في اليوم الواحد لعدة ايام مع أداء التمرينات يمكن ان يؤدي إلى زيادة الحجم الكلي للكرياتين والفوسفو كرياتين للعضلات الهيكلية ، ويستخدم الرياضيون الإمداد بالكرياتين في الوقت الحالي استخداما واسعا لرفع مستوى الانجاز لاكتساب النكيف الاقصى خلال موسم التدريب المكثف. (Balsom & etal, 1994,268-280) وأن الكرياتين مونوهيدرات هو عبارة عن جزيئة كرياتين متحدة مع جزيئة ماء (كرياتين بنسبة ٨٨% و١٢% ماء) وهو افضل انواع الكرياتين شائع الاستخدام كثيراً وهو الذي تم استخدامه في البحث .

(*) الكرياتينين : هو الناتج الطبيعي لاستهلاك الكرياتين في الجسم ، وتعتمد كمية الكرياتين الموجودة في الجسم على الكتلة العضلية للشخص ووظائف الكلية الطبيعية وتزداد كمية الكرياتين في الجسم في حالة تناول كميات كبيرة من اللحوم أو تعاطي المنشطات أو عند ممارسة التمارين وتصل كمية الكرياتين في بعض الحالات إلى نسبة عالية في الجسم مما يؤدي إلى حدوث مشاكل في الكلية .

٢-١-٥ أشكال (أوجه) القوة العضلية :

- ١- القوة القصوى أو العظمى .
- ٢- القوة الانفجارية .
- ٣- القوة المميزة بالسرعة .
- ٤- مطاولة القوة .

وسوف يتطرق الباحثان بشيء من التفصيل إلى أوجه القوة العضلية التي تناولها في بحثه والتي لها علاقة بأبيض الكرياتين الذي يتعامل مع الاداء الذي يمتاز بالشدة العالية ولمدة زمنية قصيرة لا تتجاوز (١٠-١٥) ثانية .
(Nutrition express.com,2005,p2)

ومن خلال تحليل محتوى المصادر العلمية ومراجعة الانترنت واختيارها من لدن السادة الخبراء المتخصصين في مجال علم التدريب الرياضي وفلسجة التدريب والاختيارات والمقاييس وهذه الأوجه هي : (القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية)

٢-١-٥-١ القوة القصوى Maximum Strength :

تعد القوة القصوى أحد اهم أوجه القوة العضلية وتسهم بشكل كبير في انجاز العديد من الفعاليات الرياضية كرفع الاثقال والقوة البدنية وفعاليات الرمي والقذف ، ويعرف (عبدالفتاح ونصر الدين) القوة القصوى بأنها "قدرة الجهازين العصبي والعضلي على إنتاج أقصى انقباض عضلي (ارادي)". (عبد الفتاح ونصر الدين ، ٢٠٠٣ ، ٨٤)

ولتطوير القوة القصوى فقد اشارت العديد من البحوث والمصادر العلمية إلى ان الشدة المستخدمة هنا تتراوح ما بين (٨٠-١٠٠%) من القوة القصوى للفرد ويتكرر يقرب من (١-٥) تكرارات (عثمان ، ١٩٩٠ ، ١٠٥) باستخدام طريقة التدريب التكراري.(Body building.com, 2005,2-5) أما عدد المجاميع فيشير (حماد) بأنها (١-٣) مجاميع .
(حماد، ١٩٩٨ ، ١٧٣)،

٢-١-٥-٢ القوة الانفجارية Explosive Strength :

يقصد بها المقدرة اللحظية لعضلة أو مجموعة عضلية على اخراج أقصى انقباض عضلي لمرة واحدة وباسرع زمن ممكن . (حسين واحمد ، ١٩٧٩ ، ٢٠) . وعرفها (شوكت) بأنها "امكانية المجموعات العضلية في تفجير أقصى قوة في اقل زمن ممكن" (شوكت ، ٢٠٠٠ ، ١٦)

وأن ظهور هذا الوجه من القوة في كل عضلة مرتبط بتنظيم نشاطها في اثناء الانقباض لمرة واحدة بتقصيرها الاقصى (قصر العضلة عند التني) وبمشاركة اكبر عدد ممكن من الوحدات الحركية في اثناء اعلى درجات الانقباض .
(مجيد ، ١٩٩١ ، ١٩-٢٨٦) .

٢-١-٥-٣ القوة المميزة بالسرعة :

وهي القدرة على اخراج انقباضات عضلية قوية وسريعة ولفترة زمنية قصيرة هي في الغالب بحدود (١٠-٥) ثوان و بدون هبوط المستوى .

وعُرِّفت أيضاً بأنها "قدرة الرياضي في التغلب على المقاومة بانقباضات عضلية سريعة" . (الصوفي ، ١٩٩٩ ، ٢١) أما الشدد المستخدمة في تطوير القوة المميزة بالسرعة فتشير عدد من المصادر إلى أن الشدة تقرب من (٥٥-٧٥)% في القوة القصوى للفرد وتكرار الاداء لفترة تتراوح ما بين (٧-١٠) ثواني . (هارة، ١٩٧٩ ، ١٨٤-١٨٥)، (الصوفي، ١٩٩٩ ، ٩٥)

ويشير (عثمان) إلى أن الشدة المستخدمة تقرب من (٦٠-٨٠)% ويتكرر (٦-١٢) تكرار مع استخدام الراحة الكاملة . (عثمان ، ١٩٩٠ ، ١٠٧)

٦-١-٢ السرعة الانتقالية :

يقصد بها محاولة الانتقال من مكان إلى آخر (قطع مسافة معينة) بأقصى سرعة ممكنة (اقل وقت ممكن) وغالبا ما يستخدم مصطلح السرعة الانتقالية في أنواع الأنشطة الرياضية التي تشتمل على الحركات المتماثلة المتكررة كالمشي والركض والسباحة .

ويعرفها (حماد) بأنها "سرعة انجاز الحركات الثنائية المتشابهة في اقل زمن ممكن" . (حماد ، ١٩٩٨ ، ١٦٢) ، وعرفها (حسين ومعاني) بأنها "تعني قطع مسافة محدودة في اقل زمن ممكن مثل العدو في ألعاب القوى" . (حسانين ومعاني، ١٩٩٨ ، ٧٥) .

٧-١-٢ المقطع العرضي للعضلة وعلاقته بالسرعة والقوة :

يتفق علماء الطب الرياضي والتدريب الرياضي على انه كلما كبر المقطع العرضي للعضلة أو المجموعات العضلية المشتركة في الحركة زاد انتاج القوة والمقصود بزيادة المقطع العرضي هو زيادة حجم الليفة العضلية وليس عدد الألياف . (عثمان، ١٩٩٠، ٩٩) ، إذ انه من المعروف ان عدد الألياف في العضلة ثابت لا يتغير ولا يزداد بسبب عامل التدريب الرياضي وأن المقطع العرضي للعضلة يزداد نتيجة التدريب الرياضي وفي حالة عدم ممارسة الفرد للنشاط العضلي لمدة طويلة كما في حالة المرض أو تجبيس العضلة يحدث ما يسمى بظاهرة ضمور العضلة ومن ثم افتقارها للقوة العضلية . (علاوي ، ١٩٧٩ ، ٩٤)

ويؤكد ذلك كل من (عبد الفتاح ونصر الدين) ، إذ أشارا إلى أن "المقطع العرضي للعضلة يزداد نتيجة للتدريب الرياضي فتحدث حالة التضخم العضلي (Hypertrophy) ويقرب مقدار القوة للسنتيمتر المربع في العضلة ما بين (٤-٨) كغم . (عبد الفتاح ونصر الدين، ٢٠٠٣ ، ٩٣-٩٤) ، ويشير (الطالب)^(*)، عن (هارت مان وتيورمان) إلى أن "زيادة المقطع العرضي للعضلة (١) سم تؤدي إلى زيادة القوة من (٧-١٢) كغم لدى الرجال ومن (٦-١٠) كغم لدى النساء ،

(*) الطالب ، ضياء مجيد (٢٠٠٤) ، "محاضرات موثقة لطلبة الدكتوراه في مادة علم التدريب الرياضي ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .

ونقصد بها الزيادة العضلية وليس الشحوم ، بمعنى وجود علاقة طردية ما بين زيادة المقطع العرضي للعضلة والقوة الناتجة ويشير (البقال) عن عدد من المصادر إلى أن الدراسات العلمية أكدت وجود علاقة قوية بين اكتساب القوة العضلية واكتساب السرعة اذ تبين ان التطور في صفة القوة العضلية نتج عنه تطور في صفة السرعة ، إذ ان معظم فعاليات السرعة توجد فيها مدة تعجيل للحصول على معدل سرعة قصوى ، ونظراً لأن تعجيل كتلة الجسم يعتمد على القوة العضلية وفق القانون (القوة = الكتلة × التعجيل) فانه لا مجال للنقاش في أهمية القوة العضلية في التدريبات الميدانية وبضيف (البقال) أيضاً إلى أن مدربي العاب القوى يعملون على زيادة المقطع العرضي للعضلات لدى عدائي السرعة عن طريق تدريبات القوة الخاصة وبذلك يعملون على زيادة مخزون الطاقة (الفوسفاجينية) في الوزن العضلي الكلي مما يؤدي إلى زيادة القدرة (الفوسفاجينية) في انتاج الطاقة فضلاً عن زيادة السرعة من خلال الزخم لأن (الزخم = الكتلة × السرعة) . (البقال ، ٢٠٠٢ ، ٣١) .

٢-٢ الدراسات المشابهة :

١-٢-٢ دراسة (Ball & etal, 2004) تناول الكرياتين عن طريق الفم لا يحسن من مكونات الجسم في الرجال الاصحاء النشطين خلال تدريبات القدرة" .

أجريت الدراسة على عينة تكونت من (١٠) أفراد من الرجال الأصحاء قربت أعمارهم من (١٨-٤٠) سنة واستخدم الباحثان المنهج التجريبي وقسمت عينة البحث إلى مجموعتين تكونت كل منهما من (٥) افراد الأولى تجريبية تتناول الكرياتين وتخضع لبرنامج تدريب باستخدام تمرينات المقاومة (الأتقال) لمدة (١٠) اسابيع والثانية مجموعة ضابطة تتناول دواء وهمياً (عبارة عن كبسولات فارغة) وتخضع البرنامج التدريبي نفسه ولمدة نفسها. وهدفت الدراسة إلى الكشف عن التغيرات التي تحدث في المكونات الجسمية نتيجة تناول مادة الكرياتين النقي ، وافترضت الدراسة ان تناول الكرياتين سيزيد من كتلة الجسم وأنه لن يؤثر في وزن الدهون والوزن الخالي من الدهون ، وتوصلت الدراسة إلى ان تناول الكرياتين أدى إلى زيادة كتلة الجسم بمقدار (٠.٦-٠.٢) كغم وأن وزن الدهون (FW) والنسبة المئوية للدهون (%FW) لم تتغير وأن الوزن الخالي من الدهون زاد لدى مجموعتي البحث مع عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين في الوزن الخالي من الدهون. (Ball & etal, 2004, 9-15) .

٣- إجراءات البحث :

١-٣ منهج البحث : استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث .

٢-٣ مجتمع البحث وعينته : تكون مجتمع البحث من (٥٠) فرداً من المشتركين في دورات اللياقة البدنية من غير المتدربين ومن غير الممارسين لأية فعالية أو نشاط رياضي وتم اختيار عينة تكونت من (٢٠) فرداً بطريقة عمدية من خلال نتائج الأختبارات الأولية وأجراء بعض الفحوصات والقياسات وتم تقسيم أفراد هذه العينة بطريقة عشوائية إلى مجموعتين وواقع (١٠) افراد لكل مجموعة عن طريق اجراء القرعة ، إذ تنفذ المجموعة الاولى المنهج التدريبي مع تناول مادة الكرياتين ، وتنفذ المجموعة الثانية المنهج التدريبي نفسه ولكن بدون تناول مادة الكرياتين .

٣-٣ تكافؤ وتجانس مجموعتي البحث : بعد أن تم إجراء الفحص الطبي على عينة البحث للتأكد من سلامتهم من الناحية الوظيفية وبالأخص وظائف الكلى والأمعاء والمجاري البولية والتي أظهرت الفحوصات فيها سلامة عينه البحث من أي التهاب أو خلل في وظائف هذه الأعضاء ، كما يجب الإشارة الى أنه من إجراءات التكافؤ والتجانس ان الباحثان راعى الجانب النفسي لعينة البحث بحيث لاتعرف المجموعة الضابطة بأن المجموعة التجريبية تتناول الكرياتين وبعدها اجري التكافؤ بين مجموعتي البحث على وفق المتغيرات المذكورة في الجدول (٢) وللتعرف على دلالة الفروق في المتغيرات المذكورة آنفا للتأكد من تكافؤ مجموعتي البحث اجري اختبار (ت) بين المجموعتين ، كما هو موضح في الجدول (٢)

الجدول (٢) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للمتغيرات المعتمدة في التكافؤ والتجانس بين مجموعتي البحث

قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة (٢) الضابطة	المجموعة (١) التجريبية	وحدة القياس	المجموعتين والمعالم الاحصائية المتغيرات
----------------------	-------------------------	---------------------------	----------------	--

	ع ±	س-	ع ±	س-		
العمر	١.٥٢٣	٢٢.١٠٠	١.٦٤٩	٢٢.٥٠٠	سنة	
الطول	٤.١٧٠	١٧٠.٥٠	٣.٩٥٦	١٧١.٩٠	سم	
الكتلة	٨.٠١٧	٦٧.٥٠٠	٧.٠٥٨	٦٨.٦٠٠	كغم	
القوة القصوى لعضلات الذراعين والصدر	١٠.٥٥٤	٦٣.٥٠٠	٧.٣٧٨	٦٩.٠٠٠	كغم	
القوة القصوى لعضلات الرجلين	٥.٩٨٦	٧٤.٥٠٠	٧.٨٨٨	٧٨.٠٠٠	كغم	
القوى الانفجارية لعضلات الذراعين	٠.٤٣٤	٤.٨٧٠	٠.٤٧١	٥.٢٠٠	متر	
القوة الانفجارية لعضلات الرجلين	٠.٢١١	١.٨٧٠	٠.١٨٣	٢.٠٤٠	متر	
القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والصدر	٠.٦٧٤	٩.٣٠٠	٠.٧٨٨	٩.٢٠٠	تكرار	
القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين	٠.٩٩٤	٩.٩٠٠	١.٠٣٢	٩.٨٠٠	تكرار	
القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن	٠.٤٨٣	٩.٣٠٠	٠.٩١٨	٩.٨٠٠	تكرار	
عدو ٣٠ م	٠.٢٢١	٤.١٥٠	٠.٢٣٤	٤.١١١	ثانية	

بلغت قيمة (ت) الجدولية (٢.٨٨) عند درجة حرية (١٨) وأمام نسبة خطأ (٠.٠١)

من خلال ملاحظتنا للجدول (٢) يتضح ان قيم (ت) المحسوبة للمتغيرات المعتمدة في التكافؤ تقرب من (٠.٢٠٩) - (١.٩٢١) وهي قيم كلها اصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.٨٨) عند درجة حرية (١٨) وامام نسبة خطأ (٠.٠١) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث في المتغيرات المعتمدة في التكافؤ وهو يدل على تكافؤ هاتين المجموعتين

٣-٤ أدوات البحث العلمي :

- الاستبيان .

- المقابلة الشخصية .

- الاختبارات والمقاييس .

- تحليل المحتوى .

- أستمارة جمع المعلومات

٣-٥ الاجهزة والادوات المستخدمة :

- جهاز الكتروني لقياس الطول نوع (OSK) .

- ميزان حساس لقياس كتلة الجسم يقيس الكتلة لأقرب (٥٠) غم .

- شريط قياس بطول (٥٠) متر .

- ساعات ايقاف نوع (Rhythm) تقيس الزمن لأقرب ١/١٠٠ من الثانية عدد (٣) .

- كرات طبية زنة (٣ كغم) و (٤ كغم) و (٥ كغم) .

- قضيب حديدي (Bar) زنة (٢٠ كغم) عدد (٥) .

- اقراص حديدية مختلفة الاوزان (١.٢٥ ، ٢.٥ ، ٥ ، ٧.٥ ، ١٠ ، ١٥ ، ٢٠ ، ٢٥) كغم .

- مسطبة (Bench press) مستوية عدد (٥) .

- حمالات ديني عدد (٣) .

- صافرة .

٣-٦ التصميم التجريبي :

تضمن التصميم التجريبي مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة واجريت الاختبارات القبليّة للمجموعتين ونفذت المناهج التدريبية المعتمدة في البحث ، اذ نفذت المجموعة التجريبية مناهجها التدريبية مع تناول مادة الكرياتين النقي ، ونفذت المجموعة الضابطة المنهج التدريبي نفسه بدون تناول مادة الكرياتين النقي ، وبعد ذلك اجريت الاختبارات البعدية لأجل احتساب نتائج الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدى لكل مجموعة على انفراد والمقارنة بين المجموعتين في الاختبار البعدى (بعدي للمجموعة التجريبية مع بعدي للمجموعة الضابطة) ويسمى هذا التصميم بتصميم المقارنة باستخدام مجموعة ضابطة مع مراعاة الاختبار العشوائى لمجموعتي البحث وجراء التكافؤ بين المجموعتين من خلال الاختبار القبلي لكي نستطيع ان نعزو الفروق بين المجموعتين إلى تأثير المتغير التجريبي .

مجموعة (١) تجريبية	اختبار قبلي	منهـاج تدريبي مع تناول مادة الكرياتين	اختبار بعدي
مجموعة (٢) ضابطة	اختبار قبلي	منهـاج تدريبي بدون تناول مادة الكرياتين	اختبار بعدي

(علاوي وراتب ، ١٩٩٩ ، ٢٣٠-٢٣١)

٧-٣ وسائل جمع البيانات (القياسات والاختبارات المستخدمة)

١-٧-٣ تحديد القياسات والاختبارات المستخدمة :

- القياسات الجسمية وشملت : قياس كل من كتلة الجسم والطول .

- اختبار السرعة الانتقالية القصوى :- وشملت اختبار عدو ٣٠ م من البداية العالية .

- اختبارات أوجه القوة العضلية وشملت : - (اختبارات لقياس القوة القصوى المتحركة لعضلات الذراعين والصدر ، والرجلين ، اختبارات القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والصدر وكذلك لعضلات الرجلين وعضلات البطن ، واختبارات لقياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والرجلين) .

٢-٧-٣ مواصفات القياسات والاختبارات المستخدمة :

١-٢-٧-٣ : ركض ٣٠ م من البداية العالية : (علاوي ورضوان ، ١٩٨٩ ، ٢٤٧)

٣-٢-٧-٣ اختبار رمي الكرة الطبية زنة (٣) كغم من (الجلوس) لقياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين (علاوي ورضوان، ١٩٩٤ ، ١١١)

٤-٢-٧-٣ اختبار القرفصاء الخلفي (دبني خلفي) لقياس القوة القصوى المتحركة لعضلات الرجلين (المندلاوي، ١٦٣، ٢٠٠٠)

٥-٢-٧-٣ اختبار الضغط من الاستلقاء على المسطبة المستوية (Bench Press) لرفع أقصى وزن لقياس القوة القصوى لعضلات الذراعين والصدر (علاوي ورضوان، ١٩٩٤ ، ٦١-٦٣)

٦-٢-٧-٣ اختبار الضغط من الاستلقاء على المسطبة المستوية (Bench Press) لاداء اكثر عدد ممكن من التكرارات خلال (١٠) ثوانٍ لقياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والصدر .

٧-٢-٧-٣ اختبار نصف القرفصاء الخلفي (نصف دبني) لاداء اكثر عدد ممكن من التكرارات خلال (١٠) ثوانٍ لقياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين .

٨-٢-٧-٣ اختبار الوثب الطويل من الثبات لقياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين:

(علاوي ورضوان، ١٩٩٤ ، ٩٣-٩٤)

٣-٧-٢-٩ اختبار الجلوس من وضع الاستلقاء على الظهر بثني الركبتين لاداء اكبر عدد ممكن من التكرارات خلال (١٠) ثوانٍ لقياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن.

٣-٨ كيف يتم تناول الكرياتين النقي الباوذر (*): ان جميع البحوث التي أجريت في هذا المجال تؤكد وجوب تناول الكرياتين على مرحلتين للحصول على افضل النتائج (المرحلة الاولى تسمى مرحلة التحميل والمرحلة الثانية تسمى مرحلة الصيانة) .

٣-٨-١ المرحلة الأولى : وتدعى بمرحلة التحميل وتمتد من اليوم الأول للاستخدام وحتى اليوم الخامس بضمنها أيام الراحة ، ويتم خلالها تناول (٥) غم من الكرياتين (ما مقداره ملعقة شاي من الكرياتين تقريباً خمس مرات يومياً) وذلك بإضافته إلى كوب من الماء أو عصير الفواكه على فترات زمنية متباعدة وكما يأتي : -

- ١- بعد وجبة الإفطار بساعتين .
- ٢- بعد وجبة الغذاء بساعتين .
- ٣- قبل التدريب بنصف ساعة إلى ساعة .
- ٤- بعد التدريب مباشرة .
- ٥- قبل النوم مباشرة .

٣-٨-٢ المرحلة الثانية وتدعى بمرحلة الصيانة وتشمل الايام من اليوم السادس للاستعمال وما يليه بضمنها أيام الراحة حيث يتم تناول (٥) غم من الكرياتين (ما مقداره ملعقة شاي تقريباً مرتين يومياً) وذلك باضافته إلى كوب من الماء أو عصير الفواكه وكما يأتي : -

- ١- قبل التمرين بنصف ساعة .
- ٢- بعد التمرين مباشرة .

(Nutrition xpress shop.com,2005, 1-4)

٣-٩ خطوات الاجراءات الميدانية :

٣-٩-١ التجارب الاستطلاعية : - اجرى الباحثان مع فريق العمل المساعد^(٩) اربعة تجارب استطلاعية على (٦) افراد من مجتمع البحث والذين استبعدوا عند تنفيذ اجراءات البحث الاساسية

أجريت التجربة الاستطلاعية الأولى * في اليوم الأول بتاريخ ٢٠٠٥/٣/٧ وتم اختبار العينة في عدو (٣٠) م فضلاً عن تدريب فريق العمل على كيفية تنظيم ووقوف المختبرين وتم بعدها داخل القاعة أداء اختبار الضغط من الأستلقاء على المسطبة المستوية لرفع أكثر وزن ممكن لمرة واحدة لقياس القوة القصوى لعضلات الذراعين والصدر ، ثم اداء الاختبار نفسه وبشدة (٦٠%) من الشدة القصوى لاداء اكبر عدد ممكن من التكرارات خلال (١٠) ثوان لقياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والصدر ، واجريت التجربة الاستطلاعية الثانية بتاريخ ٢٠٠٥/٣/٨ وتم فيها أداء اختبار القرفصاء الخلفي لقياس القوة القصوى المتحركة لعضلات الرجلين ثم اداء اختبار نصف القرفصاء الخلفي (نصف

(*) أعطى الباحثان الكرياتين للعينة على وفق إجراءات التناول المذكورة آنفاً حيث تم اعطاء الكرياتين في مرحلة التحميل على خمس فترات (الكميات المذكورة آنفاً نفسها) وعلى فترتين في مرحلة الصيانة مع مراعاة تناول كميات كافية من الماء أثناء فترة استخدام الكرياتين .

(*) ضم فريق العمل المساعد كل من السادة المدرجة أسماؤهم أدناه :-

السيد وليد عادل	مدرّب منتخّب المحافظه للناشئين في رفع الاثقال
السيد بسمان فيصل	مدرّب وبطل دولي في لعبتي رفع الأثقال والقوة البدنيه
السيد سمير اسماعيل احمد	مدرّب في لعبه بناء الأجسام والقوة البدنيه
السيد محمد هاشم	مدرّب في لعبه بناء الأجسام
السيد احمد حسين خلف	لاعب كمال أجسام
السيد محمد يونس عبد القادر	لاعب كمال أجسام وقوة بدنيه
السيد اسعد يونس	لاعب كمال أجسام وقوة بدنيه

دبني) لاداء اكبر عدد ممكن من التكرارات خلال (١٠) ثوان لقياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين ثم اداء اختبار الجلوس من وضع الاستلقاء بثني الركبتين لاداء اكبر عدد ممكن من التكرارات خلال (١٠) ثوان لقياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن ، واجريت التجربة الاستطلاعية الثالثة بتاريخ ٢٠٠٥-٣-٩ اجراء اختبار الوثب الطويل من الثبات لقياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين واختبار رمي الكرة الطبية زنة (٣) كغم من وضع الجلوس على كرسي مع تثبيت الجذع والرجلين لقياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين واجريت التجربة الاستطلاعية الرابعة بتاريخ ٢٠٠٥/٣/١٠ طبقت خلالهما تطبيق نماذج من المناهج التدريبية المقترحة قبل عرضها على السادة الخبراء كما تضمنت قياس معدل النبض لمعرفة اوقات الراحة والعمل (لمعرفة الفترة اللازمة لاستعادة الشفاء يقرباً)

٣-٩-٢ تصميم البرامج التدريبية : صممت خمسة برامج تدريبية مقترحة وعرضت على مجموعة من الخبراء(*) في مجال التدريب الرياضي والقياس والتقويم لبيان رأيهم حول صلاحية هذه المناهج ، من حيث الشدد المستخدمة ونسبها المئوية في اثناء المناهج التدريبية وعدد المجاميع والتكرارات وفترات الراحة والعمل والمسافات المستخدمة في التدريب (بالنسبة لتدريب السرعة الانتقالية القسوى) ، وتم الأخذ بملاحظات وآراء السادة الخبراء إلى ان استقرت المناهج (البرامج) التدريبية

٣-٩-٤ الاختبارات والقياسات القبلية : اجريت الاختبارات والقياسات القبلية قبل البدء بتنفيذ البرامج المعتمدة في البحث وذلك خلال (٤) ايام من ٢٠٠٥/٣/١٦ ولغاية ٢٠٠٥/٣/١٩ :-

- اليوم الأول : ٢٠٠٥/٣/١٦ اجري اختبار عدو (٣٠م) من وضع الوقوف (البداية العالية) لقياس السرعة الانتقالية القسوى

- اليوم الثاني: بتاريخ ٢٠٠٥/٣/١٧ قيست القوة القسوى لعضلات الرجلين والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين .

- اليوم الثالث : بتاريخ ٢٠٠٥/٣/١٨ قيست القوة القسوى لعضلات الذراعين والصدر والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والصدر والقوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن.

(*) السادة الخبراء في مجال علم التدريب الرياضي والقياس والتقويم :-

أ.د. ضياء مجيد الطالب	تدريب رياضي / كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل
أ.د. احمد سعيد الدباغ	تدريب رياضي / كلية التربية الرياضية / جامعة الحديدة / اليمن
أ.م.د. اياد محمد عبدالله	تدريب رياضي / كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل
أ.م.د. موفق سعيد احمد	تدريب رياضي / كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل
أ.م.د. كنعان محمود الحرياي	تدريب رياضي / كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل
أ.م.د. عبد الجبار عبد الرزاق	تدريب رياضي / كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل
أ.م.د. زياد يونس الصفار	تدريب رياضي / كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل
أ.م.د. نوفل محمد محمود الحياي	تدريب رياضي / كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل
أ.م.د. عبد الكريم قاسم غزال	قياس وتقويم / كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل
أ.م.د. ثيلايم يونس علاوي	قياس وتقويم / كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل
أ.م.د. هاشم احمد سليمان	قياس وتقويم / كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل
أ.م.د. مكي محمود حسين	قياس وتقويم / كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل
أ.م.د. ضرغام جاسم محمد	قياس وتقويم / كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل
أ.م.د. ايثار عبد الكريم نزال	قياس وتقويم / كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل
م.د. نبيل محمد عبدالله الشاروك	تدريب رياضي / كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل

- اليوم الرابع : بتاريخ ٢٠٠٥/٣/١٩ قيست القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين.

وتم الاعتماد على الشدد القصوى في الاختبارات القبلية عند تحديد النسب المستخدمة في المناهج التدريبية .

٣-٩-٥ تنفيذ المنهاج التدريبي : بعد الانتهاء من تنفيذ الاختبارات القبلية نفذت المناهج التدريبية لمجموعتي البحث اذ وضعت هذه البرامج بعد الاطلاع على مبادئ علم التدريب الرياضي ونظرياته الفسلجية في التدريب ، فضلاً عن الاستفادة من ملاحظات السادة الخبراء في مجال علم التدريب الرياضي والقياس والتقويم بعد عرض استمارة الاستبيان التي تحتوي على المناهج التدريبية ، وتم البدء بتنفيذ المناهج التدريبية لمجموعتي البحث وذلك بتاريخ ٢٠٠٥/٣/٢٦ ، وتم الانتهاء منه بتاريخ ٢٠٠٥/٥/٢٦ وكما يأتي : -

المجموعة الاولى (التجريبية) نفذت المناهج التدريبية مع تناول مادة الكرياتين النقي

المجموعة الثانية (الضابطة) نفذت المناهج التدريبية نفسها ولكن بدون تناول مادة الكرياتين النقي

وعند ابتداء المناهج التدريبية راعى الباحثان النقاط الآتية :-

- عمل أستمارة معلومات لكل لاعب تحدد فيها الشدد والقياسات الخاصة به.
- ابتداء الوحدة التدريبية بالاحماء العام لتهيئة عضلات الجسم جميعها للعمل وتجنب الاصابة.
- اجراء احماء خاص (بالاداة البار الحديد المنهاج في تمرينات الانتقال) ، وتمطية العضلات العاملة قبل البدء باداء التمرينات الاساسية .
- انهاء الوحدة التدريبية باداء تمرينات التهدئة والاسترخاء .
- تقسيم العينة في كل مجموعة على عدة اقسام بحيث ينفذ كل قسم متقارب في انجازته القبلي في القوة القصوى والسرعة القصوى المناهج التدريبية بشكل موحد .
- استخدمت طريقة التدريب التكراري في جميع المناهج التدريبية .
- استخدمت الراحة السلبية في المناهج التدريبية .
- تم التدريب من خلال استخدام (٤) وحدات تدريبية في الاسبوع (السبت والاحد والثلاثاء والاربعاء) وبقيّة الايام راحة .
- تم تدريب السرعة القصوى مع القوة المميزة بالسرعة في نفس اليوم (السبت والثلاثاء) بحيث تدرّب السرعة القصوى اولاً ، ثم القوة المميزة بالسرعة .
- تم تدريب القوة الانفجارية مع القوة القصوى في اليوم نفسه (الاحد والاربعاء) بحيث تُدرّب القوة الانفجارية اولاً ثم القوة القصوى .

- تكونت المناهج التدريبية من (٩) اسابيع وبيوابع (٤) وحدات تدريبية في الاسبوع أي نفذت كل مجموعة (٣٦) وحدة تدريبية .
- احتوى كل منهاج على (٣) دورات متوسطة وتكونت كل دورة من (٣) دورات صغيرة اسبوعية
- يكون تموج حركة الحمل (٢ : ١) في كل دورة متوسطة .
- استخدمت شدد قريت من (٨٥-١٠٠%) من الشدة القوى لتطوير السرعة الانتقالية وبشدة تقدر بين (٥٥-٧٥%) من الشدة القصى لتطوير القوة المميزة بالسرعة واستخدمت الشدة القصى (١٠٠%) لتطوير القوة الانفجارية مع الأخذ بنظر الاعتبار خفض درجة الحمل في الاسبوع الاخير من كل دورة بوصف الحمل اوطأ في المناهج التدريبية جميعها .
- تم تعديل الشدد القصى والنسب المستخدمة في تطوير المتغيرات البدنية في نهاية كل دورة متوسطة .
- أعطيت راحة كافية لاستعادة الشفاء بين التكرارات والمجاميع في البرامج التدريبية وقد حددت من خلال تجارب استطلاعية تعتمد على شدة التمرين ومدة دوام التمرين وعلى حجم العمل العضلي باستخدام النبض كمؤشر (حيث يدل عودة النبض بين (٨٠-٩٠) ضربة/دقيقة على عودة مصادر الطاقة الفوسفاتية بالكامل وازالة جزء كبير من اللاكتات) ، وكذلك ملاحظة بعض الظواهر الخارجية التي تظهر (تلاحظ) على اللاعب مثل (التعرق ، مدى استعداده لتطبيق التكرار أو المجموعة التالية ، معدل التنفس ، لون وجه اللاعب ، مقدار التعب الذي يلاحظ على اللاعب) .
- تم اعتماد سبعة تمارين لتطوير اوجه القوة العضلية فضلاً عن تطوير الانجاز في عدو (٣٠)م ، فقد طورت السرعة الانتقالية القصى باستخدام المسافات (٣٠م ، ٤٠م ، ٥٠م) لتطوير السرعة الانتقالية القصى والتي حددت من خلال دراسة ايض الكرياتين الذي يتعامل مع الاداء ذو الشدة العالية ولفترات زمنية قصيرة وكذلك من خلال تحليل محتوى المصادر العلمية وآراء السادة الخبراء ، وطورت القوة القصى لعضلات الذراعين والصدر عن طريق استخدام تمرين الضغط من الاستلقاء على المسطبة المستوية (Bench Press) ، اذ تم فيه التدريب بالاعتماد على اقصى وزن مرفوع في الاختبار القبلي استطاع المختبر رفعه لمرة واحدة وطورت القوة المميزة بالسرعة لعضلات الصدر والذراعين عن طريق استخدام التمرين نفسه ولكن باداء اكثر عدد ممكن من التكرارات خلال (١٠) ثوان وبشدة تقدر بما يقرب من (٦٠%) من الشدة القصى التي يمتلكها الفرد، وطورت القوة القصى المتحركة لعضلات الرجلين باستخدام تمرين القرفصاء الخلفي (دبني خلفي) ، اذ تم فيه التدريب بالاعتماد على أقصى وزن يستطيع اللاعب أداءه (رفعه) لمرة واحدة ، وطورت القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين باستخدام تمرين نصف القرفصاء الخلفي (نصف دبني خلفي) عن طريق اداء اكبر ممكن من التكرارات خلال (١٠) ثوان وبشدة تقدر بـ(٦٠%) من الشدة القصى التي يمتلكها الفرد في تمرين القرفصاء الخلفي وطورت القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن باستخدام تمرين الجلوس من وضع الاستلقاء على الظهر بثني الركبتين لاداء اكبر عدد ممكن من التكرارات خلال (١٠) ثوان ، اما تطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين فطورت باستخدام تمرين الوثب الطويل من الثبات بشدة ١٠٠% ، وطورت القوة الانفجارية لعضلات الذراعين باستخدام تمرين رمي الكرة الطبية من وضع الجلوس على كرسي مع تثبيت الجذع والرجلين وبشدة ١٠٠% .

٣-٩-٦ الاختبارات والقياسات البعدية : اجريت الاختبارات والقياسات البعدية في خلال (٤) ايام أيضاً للمدة من ٢٠٠٥/٥/٢٨ ولغاية ٢٠٠٥/٥/٣١ وبالاسلوب نفسه الذي اجريت فيه الاختبارات والقياسات القبليّة .

٣-١٠ الوسائل الاحصائية : (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (ت) للعينات المرتبطة، اختبار (ت) للعينات غير المرتبطة، النسبة المئوية، (التكريري والعيدي ، ١٩٩٦ ، ١٠١-٢٨٦)، (عمر وآخران ، ٢٠٠١ ، ٨٩-٩٠) نسبة التطور = [(س⁻ البعدي - س⁻ القبلي) / س⁻ القبلي] × ١٠٠ (Dimitriou & etal, 2004, 260-264)

٤ - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

٤-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج المتغيرات البدنية :

٤-١-١ عرض وتحليل نتائج المتغيرات البدنية :

الجدول (٣)

الايوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة ونسب التطور بين الاختبارين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية

نسبة التطور	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغيرات البدنية	ت
		ع ±	س ⁻	ع ±	س ⁻		
٣٢.٦٠٨	*٢٤.٦٤٨	٩.٢١٩	٩١.٥٠٠	٧.٣٧٨	٦٩.٠٠٠	القوة القصوى لعضلات الذراعين والصدر (كغم)	١
٤٦.١٥٣	*٢٨.٨٦٤	٩.٦٦٠	١١٤.٠٠	٧.٨٨٨	٧٨.٠٠٠	القوى القصوى لعضلات الرجلين (كغم)	٢
١٤.٢٣٠	*١٤.٢١٢	٠.٣٨٩	٥.٩٤٠	٠.٤٧١	٥.٢٠٠	القوة الانفجارية لعضلات الذراعين (متر)	٣
٢٤.٢٦٤	*١٢.٤٥١	٠.١٨٢	٢.٥٣٥	٠.١٨٣	٢.٠٤٠	القوة الانفجارية لعضلات الرجلين (متر)	٤
٢٧.١٧٣	*١١.١٨٠	٠.٨٢٣	١١.٧٠٠	٠.٧٨٨	٩.٢٠٠	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والصدر (تكرار)	٥
٢٥.٥١٠	*١٥.٠٠٠	٠.٩٤٨	١٢.٣٠٠	١.٠٣٢	٩.٨٠٠	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين (تكرار)	٦
٢٥.٥١٠	*٩.٣٠٣	٠.٨٢٣	١٢.٣٠٠	٠.٩١٨	٩.٨٠٠	القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن (تكرار)	٧
٤.٦٤٦-	*٣.٤٤١-	٧.٢٤٢	٣.٩٢٠	٠.٢٣٤	٤.١١١	السرعة الانتقالية القصوى (ثانية)	٨

* بلغت قيمة (ت) الجدولية (٣.٢٥) عند درجة حرية (٩) وأمام نسبة خطأ (٠.٠١)

يتضح من الجدول (٣) ما يأتي :-

- ١- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لاختباري القوة القصوى (الضغط من الاستلقاء على المسطبة المستوية ، القرفصاء الخلفي) ولصالح الاختبار البعدي ، اذ بلغت قيم (ت) المحسوبة (٢٤٨.٦٤٨ ، ٢٨٠.٨٦٤) على التوالي وهي اكبر من القيم الجدولية البالغة (٣.٢٥) عند درجة حرية (٩) وامام نسبة خطأ (٠.٠١) ، وبلغت نسب التطور بين الاختبارين القبلي والبعدي (٣٢.٦٠٨ ، ٤٦.١٣٥%) على التوالي .
- ٢- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختباري القوة الانفجارية (رمي الكرة الطبية ، والوثب الطويل من الثبات) ولصالح الاختبار البعدي وبلغت قيم (ت) المحسوبة (١٤.٢١٢ ، ١٢.٤٥١) على التوالي وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٣.٢٥) عند درجة حرية (٩) وامام نسبة خطأ (٠.٠١) وبلغت نسب التطور بين الاختبارين القبلي والبعدي (١٤.٢٣٠ ، ٢٤.٢٦٤%) على التوالي .
- ٣- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبارات القوة المميزة بالسرعة (الضغط من الاستلقاء على المسطبة المستوية ، نصف القرفصاء الخلفي ، الجلوس بثني الركبتين) لاداء اكبر عدد ممكن من التكرارات خلال (١٠) ثوان ، ولصالح الاختبار البعدي ، اذ بلغت قيم (ت) المحسوبة (١١.١٨٠ ، ١٥.٠٠٠ ، ٩.٣٠٣) على التوالي وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٣.٢٥) عند درجة حرية (٩) وامام نسبة خطأ (٠.٠١) وبلغت نسب التطور بين الاختبارين القبلي والبعدي (٢٧.١٧٣ ، ٢٥.٥١٠ ، ٢٥.٥١٠%) على التوالي .
- ٤- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار السرعة الانتقالية القصوى (عدو ٣٠ من وضع الوقوف) ولصالح الاختبار البعدي ، اذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (-٣.٤٤١) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٣.٢٥) عند درجة حرية (٩) وامام نسبة خطأ (٠.٠١) وبلغت نسبة التطور بين الاختبارين القبلي والبعدي (-٤.٦٤٦%) .

الجدول (٤)

الايوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) الجدولية ونسب التطور بين الاختبارين القبلي والبعدي في عدد من المتغيرات البدنية للمجموعة الضابطة

نسبة التطور (%)	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغيرات البدنية	ت
		ع ±	س ⁻	ع ±	س ⁻		
٢١.٢٥٩	*١٥.٨٨٥	١٠.٧٨٨	٧٧.٠٠٠	١٠.٥٥٤	٦٣.٥٠٠	القوة القصوى لعضلات الذراعين والصدر (كغم)	١
١٧.٧٨٥	*١٣.٣٩٠	٤.٣٢٢	٨٧.٧٥٠	٥.٩٨٦	٧٤.٥٠٠	القوى القصوى لعضلات الرجلين (كغم)	٢
١١.٢٩٣	*٦.٢١٤	٠.٣٤٩	٥.٤٢٠	٠.٤٣٤	٤.٨٧٠	القوة الانفجارية لعضلات الذراعين (متر)	٣
٢٠.٨٥٥	*١١.٢٠٧	٠.١٨٩	٢.٢٦٠	٠.٢١١	١.٨٧٠	القوة الانفجارية لعضلات الرجلين (متر)	٤
١٦.١٢٩	*٩.٠٠٠	٢٠.٧٨٨	١٠.٨٠٠	٠.٦٧٤	٩.٣٠٠	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والصدر (تكرار)	٥
١٣.١٣١	*٦.٠٩١	٠.٩١٨	١١.٢٠٠	٠.٩٩٤	٩.٩٠٠	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين (تكرار)	٦
٢٩.٠٣٢	*١٠.٥٩٦	٠.٧٠٧	١٢.٠٠٠	٠.٤٨٣	٩.٣٠٠	القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن (تكرار)	٧
٣.٩٠٣-	*٣.٣٤٣-	٨.٤٣٠	٣.٩٨٨	٠.٢٢١	٤.١٥٠	السرعة الانتقالية القصوى (ثانية)	٨

* بلغت قيمة (ت) الجدولية (٣.٢٥) عند درجة حرية (٩) وأمام نسبة خطأ (٠.٠١)

يتضح من الجدول (٤) ما يأتي :-

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لاختباري القوة القصوى (الضغط من الاستلقاء على المسطبة المستوية ، القرفصاء الخلفي) ولصالح الاختبار البعدي ، اذ بلغت قيم (ت) المحسوبة (١٥.٨٨٥ ، ١٣.٣٩٠) على التوالي وهي اكبر من قيمها الجدولية البالغة (٣.٢٥) عند درجة حرية (٩) وامام نسبة خطأ (٠.٠١) ، وبلغت نسب التطور بين الاختبارين القبلي والبعدي (٢١.٢٥٩ ، ١٧.٧٨٥%) على التوالي
- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختباري القوة الانفجارية (رمي الكرة الطبية ، الوثب الطويل من الثبات) ولصالح الاختبار البعدي وبلغت قيم (ت) المحسوبة (١١.٢٠٧ ، ٦.٢١٤) على التوالي وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٣.٢٥) عند درجة حرية (٩) وأمام نسبة خطأ (٠.٠١) وبلغت نسب التطور بين الاختبارين القبلي والبعدي (٢٠.٨٥٥ ، ١١.٢٩٣%) على التوالي .
- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبارات القوة المميزة بالسرعة (الضغط من الاستلقاء على المسطبة المستوية ، نصف القرفصاء الخلفي ، الجلوس بثني الركبتين) لأداء اكثر عدد ممكن من التكرارات خلال (١٠) ثوان ، وبلغت نسبة التطور بين الاختبارين القبلي والبعدي (١٦.١٢٩ ، ١٣.١٣١ ، ٢٩.٠٣٢%) على التوالي .

٤- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار السرعة الانتقالية القصوى (عدو ٣٠ م من وضع الوقوف) ولصالح الاختبار البعدي ، اذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (-٣.٣٤٣) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٣.٢٥) عند درجة حرية (٩) وأمام نسبة خطأ (٠.٠١) وبلغت نسب التطور بين الاختبارين القبلي والبعدي (-٣.٩٠٣%).

المجدول (٥)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة بين الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية

قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات البدنية	ت
	ع ±	س-	ع ±	س-		
*٣.٢٣١	١٠.٧٨٨	٧٧.٠٠٠	٩.٢١٩	٩١.٥٠٠	القوة القصوى لعضلات الذراعين والصدر (كغم)	١
*٧.٨٤٣	٤.٣٢٢	٨٧.٧٥٠	٩.٦٦٠	١١٤.٠٠	القوى القصوى لعضلات الرجلين (كغم)	٢
*٣.١٤٥	٠.٣٤٩	٥.٤٢٠	٠.٣٨٩	٥.٩٤٠	القوة الانفجارية لعضلات الذراعين (متر)	٣
*٣.٣٠٢	٠.١٨٩	٢.٢٦٠	٠.١٨٢	٢.٥٣٥	القوة الانفجارية لعضلات الرجلين (متر)	٤
***٢.٤٩٦	٠.٧٨٨	١٠.٨٠٠	٠.٨٢٣	١١.٧٠٠	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والصدر (تكرار)	٥
**٢.٦٣٤	٠.٩١٨	١١.٢٠٠	٠.٩٤٨	١٢.٣٠٠	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين (تكرار)	٦
٠.٨٣٠	٠.٧٠٧	١٢.٠٠	٠.٨٢٣	١٢.٣٠٠	القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن (تكرار)	٧
٠.٧٤٤	٨.٤٣٠	٣.٩٨٨	٧.٢٤٢	٣.٩٢٠	السرعة الانتقالية القصوى (ثانية)	٨

*** بلغت قيمة (ت) الجدولية (٢.١٠) عند درجة حرية (١٨) وأمام نسبة خطأ (٠.٠٥)

** بلغت قيمة (ت) الجدولية (٢.٥٥) عند درجة حرية (١٨) وأمام نسبة خطأ (٠.٠٢)

* بلغت قيمة (ت) الجدولية (٢.٨٨) عند درجة حرية (١٨) وأمام نسبة خطأ (٠.٠١)

يتضح من الجدول (٥) ما يأتي :-

١- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في اختبارات القوة القصوى (الضغط من الاستلقاء على المسطبة المستوية ، القرفصاء الخلفي) ، اذ بلغت قيم (ت)

- المحسوبة (٣.٢٣١، ٧.٨٤٣) على التوالي وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٢.٨٨) عند درجة حرية (١٨) وامام نسبة خطأ (٠.٠١) .
- ٢- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في اختبارات القوة الانفجارية (رمي الكرة الطبية ، الوثب الطويل من الثبات) اذ بلغت قيم (ت) المحسوبة (٣.١٤٥ ، ٣.٣٠٢) على التوالي وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٢.٨٨) عند درجة حرية (١٨) وامام نسبة خطأ (٠.٠١).
- ٣- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في اختباري القوة المميزة بالسرعة (الضغط من الاستلقاء على المسطبة المستوية ، نصف القرفصاء الخلفي) لأداء اكثر عدد ممكن من التكرارات خلال (١٠) ثوان ، اذ بلغت قيم (ت) المحسوبة (٢.٤٩٦ ، ٢.٦٣٤) على التوالي وهي اكبر من قيمها الجدولية البالغة (٢.١٠ ، ٢.٥٥) على التوالي عند درجة حرية (١٨) وامام نسبة خطأ (٠.٠٥) ، (٠.٠٢) على التوالي .
- ٤- عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار الجلوس بثني الركبتين لاداء اكثر عدد ممكن من التكرارات خلال (١٠) ثوان ، اذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٠.٨٣) وهي اصغر من قيمتها الجدولية البالغة (٢.٨٨) عند درجة حرية (١٨) وامام نسبة خطأ (٠.٠١) .
- ٥- عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار السرعة الانتقالية القصى ، إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٠.٧٤٤) وهي اصغر من قيمتها الجدولية البالغة (٢.٨٨) عند درجة حرية (١٨) وأمام نسبة خطأ (٠.٠١) .
- ٤-١-٢ مناقشة نتائج المتغيرات البدنية :

من خلال ملاحظتنا للجدولين (٤.٣) من خلال الفروق بين المتوسطات الحسابية ونسب التطور تبين لنا ان

هنالك تطورا واضحا حدث في اوجه القوة العضلية (القوة القصوى لعضلات الذراعين والصدر ، والرجلين) ، (والقوة الانفجارية لعضلات الذراعين ، والرجلين) (والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والصدر ، والرجلين ، البطن) لدى المجموعتين التجريبية والضابطة فقد اظهر الجدولان المذكوران وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدي ولصالح الاختبارات البعدية. يشير كل من (عبد الفتاح ونصر الدين) إلى "أن افضل تأثير لتدريبات القوة هو التدريب باستخدام الانقباض العضلي الاقصى من خلال تحديد شدد معينة وتحديد اقصى تكرارات في الشدد المستخدمة". (عبد الفتاح ونصر الدين، ٢٠٠٣، ٩٦)

ويجب اعطاء راحة كافية لاستعادة الشفاء واستعادة مخزون الطاقة لانجاز اكبر قوة وهذا ما أكدته اغلب المصادر العلمية في تدريبات القوة القصوى التي تشير إلى ان فترات الراحة يجب ان لا تقل عن (٣-٥) دقائق للسماح لاجهزة الجسم للوصول إلى حالة توهلها لتكرار الحمل نفسه والقوة نفسها والنشاط الذي تم به في المرة الاولى . (عثمان، ١٩٩٠، ٦٢) وهذا يعتمد على شدة التمرين ومدة دوام التمرين وحجم العمل العضلي

ويعزو الباحثان التطور الحاصل في القوة القصوى إلى فعالية المناهج التدريبية الخاصة بتطوير القوة القصوى والتي اعتمدت على الاسس العلمية والفسولوجية للتدريب الرياضي ومراعاة مبادئ التدريب الرياضي في وضع المناهج التدريبية كمبدأ الخصوصية في التدريب (خصوصية الفعالية أو النشاط الرياضي ، خصوصية نظام أو أنظمة الطاقة العاملة، خصوصية المجاميع أو مجموعة العضلات العاملة) ومبدأ التدرج في زيادة الحمل والتكيف والتنشيط وتقنين فترات الراحة والعمل وتقنين الشدة والتكرارات المستخدمة بحيث تتناسب وإمكانيات ومستوى اللاعبين الممارسين وطريقة التدريب وطبيعة العمل العضلي وهي عوامل مهمة في تطوير القوة القصوى وهذا ما تم الاعتماد عليه فعلا في المناهج التدريبية ، واستخدمت شدد قريت من (٨٠-١٠٠%) حيث راعى الباحثان هذه النقاط عند وضعه للمناهج التدريبية ، وأن مراعاة مبادئ التدريب واتباع الاسس العلمية الصحيحة في مناهج التدريب والاعتماد على الاسس العلمية الصحيحة لمكونات الحمل التدريبي كلها عوامل انها عملت على زيادة عدد الوحدات الحركية المشاركة في العمل العضلي وهذا يؤدي إلى زيادة القوة المنتجة ومن ثم تطوير القوة القصوى ، ويشير (الصوفي) عن عدد من المصادر إلى أن "القوة القصوى تعتمد بصورة رئيسة على توظيف اكبر عدد ممكن من الوحدات الحركية الموجود في العضلة". (الصوفي، ٢٠٠٥، ٦٩) ويضيف كل من (Astrand and Rodahl) بأن "المسؤولية هنا تقع على الجهاز العصبي المركزي وأن الانقباض العضلي يزداد كلما زادت عدد الوحدات الحركية الموظفة بوساطة منبهات الجهاز العصبي". (Astrand and Rodahl, 1977, 112-). (113) كما يمكن أن نعزو التطور الحاصل في القوة القصوى إلى حدوث حالة من التكيف العصبي نتيجة المنهاج التدريبي المستخدم وهذا يتفق مع ما ذكره (محمد توفيق) عن عدد من المصادر اذ يشير "إلى ان تطور القوة خلال (٥-٨) اسابيع باستخدام تدريبات القوة لا يمكن تفسيرها على أساس حدوث زيادة في حجم العضلة أو حجم الليف العضلي فقط ولكن يعزى هذا التطور إلى التكيف الحاصل في الجهاز العصبي العضلي". (محمد توفيق ، ١٩٩٨ ، ٣٤) ويضيف كل من (Edington & Edgerton) "بأن زيادة القوة خلال الوحدات التدريبية يمكن ان يعزى إلى تكيف العضلة الناتج عن الزيادة في شدة المنبه أو زيادة تعاقب النبضات إلى الوحدات الحركية المحفزة". (Edington & Edgerton, 1978, 274) ومن الجدول (٥) يتبين لنا وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات القوة القصوى ولصالح المجموعة التجريبية كما ان نسب التطور لدى المجموعة التجريبية في القوة القصوى كانت اكبر من نسبها لدى المجموعة الضابطة وكما هو موضح في الجدولين (٣ و ٤) ، ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى تناول مادة الكرياتين النقي الذي عمل على زيادة كثافة الجسم وكتلة الجسم من خلال زيادة الكتلة العضلية (الوزن الخالي من الدهون) والذي بدوره أدى إلى زيادة القوة العضلية ، اذ يشير (Ball & etal) إلى "ان تناول الكرياتين مع استخدام تدريبات المقاومة (الاتقال) يعمل على زيادة الكتلة العضلية لدى الرجال الأصحاء ما بين (٠.٦-٠.٢) كغم". (Ball & etal, 10, 2004) كما يشير (Mark) إلى "أن الكرياتين يعد محفز حركي وأنه يعمل على الابقاء على الالياف العضلية مما يؤدي إلى زيادة الكتلة العضلية ومن ثم زيادة القوة العضلية". (Mark, 1999, 1-9)

● أما بالنسبة للقوة الانفجارية : -

من خلال ملاحظتنا للجدولين (٣ و ٤) يتبين لنا وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبارات البعدية ، ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى عدة نقاط منها اتباع مبادئ التدريب الصحيحة وتقنين مكونات الحمل (الشدة والحجم والراحة) بصورة علمية ودقيقة بما يتلاءم وقدرات وإمكانيات اللاعبين اذ

استخدمت شدد قصوية اذ يقوم اللاعب برمي الكرة لأبعد مسافة ممكنة في القوة الانفجارية للذراعين ويثبت بأقصى قوة في القوة الانفجارية للرجلين بمعنى استخدام شدة (١٠٠%) وذلك لمحاولة تمكين اللاعب من استثارة وتحشيد اكبر عدد من الوحدات الحركية لانجاز العمل المطلوب (الرمي والوثب) لأن القوة الانفجارية وجه من اوجه القوة القصوى وهي بذلك تخضع لشروط تدريب القوة القصوى وتختلف عنها من حيث سرعة الاداء حيث تؤدي باقل (اقصر) وقت ممكن ولمرة واحدة وتم استخدام تكرارات قليلة لا تتجاوز الـ(٣) تكرارات في المجموعة الواحدة وتم التدرج في الحمل التدريبي من خلال التدرج بوزن الكرات الطبية بين الدورات المتوسطة وكذلك تقليل عدد المصاميع كلما زاد وزن الكرات الطبية مع اعطاء فترات راحة كافية لاستعادة الشفاء بين التكرارات والمصاميع . كما ان للتطور الحاصل في القوة القصوى دوراً كبيراً في تطوير القوة الانفجارية لأنها الأساس لتطوير القوة الانفجارية على شرط ارتباطها بسرعة كبيرة تؤهلها لاطلاق القوة المتفجرة ، وبما ان الحركات المؤداة في القوة الانفجارية تحتاج إلى سرعة حركة عالية مرتبطة بقوة كبيرة وأن هناك ارتباطاً طردياً بين تطور القوة القصوى والسرعة فتطور القوة القصوى يؤدي إلى تطور القوة الانفجارية ، كما يمكن ان نعزو هذه النتيجة إلى انتقال اثر التدريب الناتج عن تأثير تدريبات القوة القصوى وهذا يتفق مع ما اشار اليه (محمد توفيق) "انه نتيجة حدوث تكيفات في الالياف العضلية السريعة النقل المصاحبة للتكيف العضلي المتمثل بـكبر حجم المقطع العرضي للعضلة الناتج عن تأثير تدريبات القوة الأخرى وأن ذلك سوف يؤثر بدوره في تطور القوة الانفجارية" . (محمد توفيق ، ١٩٩٨ ، ٣٤) كما ان لزيادة المقطع العرضي لعضلات الذراعين والرجلين نتيجة تدريبات الانتقال أدى إلى زيادة القوة القصوى ومن ثم زيادة القوة الانفجارية لوجود علاقة طردية بينهما كما ذكر فيما سبق كما ان للتكرارات المتواصلة بأقصى قوة وباستخدام سرعة حركية عالية أثراً في تطوير القوة الانفجارية للذراعين والجذع وهذا ما يتفق مع ما ذكره (الصوفي) في "ان استخدام التكرار المتواصل في تمرين الكرة الطبية بأقصى قوة وبسرعة حركية عالية يؤدي إلى تطوير القوة الانفجارية" (الصوفي ، ٢٠٠٥ ، ٧٢)

ومن الجدول (٥) يتبين لنا وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين البعدين للمجموعتين التجريبيية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبيية حيث كانت نسب التطور لاختبارات القوة الانفجارية لدى المجموعة التجريبيية اكبر مما هي عليه لدى المجموعة الضابطة ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى ان تطور القوة القصوى لدى المجموعة التجريبيية كان اكبر مما هو عليه لدى المجموعة الضابطة ومن ثم فان القوة الانفجارية لدى المجموعة التجريبيية كانت افضل مما عليه لدى المجموعة الضابطة لوجود علاقة طردية بين القوة القصوى والقوة الانفجارية كما ذكرنا فيما سبق ، كما ان لتناول الكرياتين النقي دوراً كبيراً في تزويد الجسم بالطاقة التي يحتاجها للقيام بمجهود عضلي يمتاز بالشدد العالية ولفترات زمنية قصيرة كما هو الحال في اختبارات القوة الانفجارية من خلال سرعة وتعجيل تكوين الـ(ATP) ، اذ يشير (Mark) إلى "أن الكرياتين يعمل على تعزيز تصنيع فوسفات الكرياتين خلال فترات اعادة النشاط بين الاستراحة في التمارين القصوى ، ويضيف بأن الكرياتين يعد محفزاً حركياً في الفعاليات اللاهوائية وأنه يوفر المزيد من الطاقة الفورية من خلال التعجيل في اعادة تكوين الـ(ATP) وزيادة ترابط الانسجة العصبية العضلية" . (Mark, 1999, 1-9)

● أما بالنسبة القوة المميزة بالسرعة :

من الجدولين (٣ و٤) يتبين لنا وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبارات البعيدة ، ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى فعالية المنهج التدريبي واعتماده على مبادئ التدريب وتقنين مكونات حمل التدريب ومراعاة شروط تدريب الصفة البدنية ، كما يمكن ان نعزو هذا التطور إلى تطور القوة القصوى وانتقال اثر التدريب إلى القوة المميزة بالسرعة . ويتفق الباحثان مع ما أشار إليه كل من (Edgrton & Edington) في "أن القوة العضلية تؤثر بصورة غير مباشرة في سرعة النقل ، فكلما زادت القوة العضلية ، فان سرعة النقل سوف لا تنتهي بسرعة عندما تزداد المقاومة" (Edgrton & Edington, 1978, 64) ويضيف (محمد توفيق) بأن "سرعة الحركة تزداد من خلال تطوير القوة العضلية وتطور القوة المميزة بالسرعة ربما يعود سببه إلى التكيفات الحاصلة في الالياف السريعة التقلص المصاحبة للتكيف العضلي المتمثل بكون حجم المقطع العرضي للعضلة الناتج عن تأثير تدريبات القوة القصوى" . (محمد توفيق، ١٩٩٨، ٣٤ ، وهذا يتفق مع ما ذكره (النعيمي) في "ان للمقطع العرضي للعضلة اهمية في انتاج القوة السريعة وذلك لأن كل زيادة فيه تزيد جزءا معيناً من مساحة المقطع العرضي للالياف العضلية السريعة التقلص وهذا يعني حصول زيادة في سرعة الانقباض لخيوط الاكتين والمايوسين . (النعيمي، ١٩٩٦، ٢٨) ، وهذا يتفق مع ما ذكره كل من (Jay&Tim) اذ اشار إلى "ان البرامج ذات الشدة العالية والتكرار المنخفض قد تعمل على تحفيز الوحدات الحركية السريعة التقلص وتعمل على زيادة حجم الليف العضلي" . (Jay&Tim, 1983, 5) وهذا ما أكده كل من (Thortensson & etal) اللذان أكدوا ان "هناك زيادة في مساحة الالياف العضلية السريعة التقلص نتيجة لتدريبات القوة القصوى" . (Thortensson& etal, 1976, 233) ويمكن ان نعزو سبب تطور القوة المميزة بالسرعة إلى احتمال حدوث حالة من التكيفات البايوكيميائية المصاحبة لتدريبات القوة القصوى حسب ما اشار اليه (محمد توفيق) ، وأن هذا النوع من التدريبات قد يعمل على زيادة سرعة انتاج مصادر الطاقة اللاهوائية والتي تعد جزءاً من متطلبات اداء القوة القصوى والقوة السريعة ، كما يمكن ان نعزو تطور القوة المميزة بالسرعة إلى احتمال التكيف العصبي الحاصل نتيجة لتدريبات القوة السريعة . (محمد توفيق ، ١٩٩٨ ، ٣٤) كما أن طبيعة التدريبات كانت تتركز في اداء اكبر عدد من التكرارات خلال مدة زمنية محددة ، فان هذا قد يكون حافزاً لإثارة اكبر عدد من الوحدات الحركية نتيجة للتقلصات العضلية السريعة وهذا يؤدي إلى تكيف الجهاز العصبي لتوظيف اكبر عدد من الوحدات الحركية والذي يؤدي إلى تطوير القوة المميزة بالسرعة ، ومما يمكن ان يكون أحد اسباب تطور القوة المميزة بالسرعة هو قدرة اللاعبين على الربط الجيد بين عنصر القوة والسرعة ، وهذا يتفق مع ما اشار اليه (الحكيم) في ان تطوير القوة المميزة بالسرعة لا يعتمد على تطوير القوة العضلية والسرعة كلا على انفراد وإنما يعتمد على قدرة الفرد في دمج هذين المكونين في قالب واحد" . (الحكيم، ٢٠٠٤ ، ٨٦) ومن خلال ملاحظتنا للجدول (٥) يتبين لنا وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في اختبارات القوة المميزة بالسرعة لعضلات الصدر والذراعين ، والرجلين ، وعدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين في اختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن .

ويعزو الباحثان سبب تفوق المجموعة التجريبية إلى تناول مادة الكرياتين النقي اذ يشير (Mark) إلى "ان الكرياتين يعد محفزاً حركياً في الفعاليات اللاهوائية والفعاليات التي تؤدي بشدة عالية ولمدة زمنية قصيرة ، وأنه يوفر المزيد من الطاقة الفورية من خلال التعجيل في اعادة تكوين الـ(ATP) وزيادة ترابط الانسجة العصبية العضلية" . (Mark, 1999, 1-9) ، كما يمكن ان نعزو سبب التفوق أيضاً إلى تطور وزيادة القوة القصوى والسرعة القصوى (الجدولين ٣ و٤)

لدى المجموعة التجريبية بشكل اكبر مما هو عليه لدى المجموعة الضابطة ومن ثم فإن أية زيادة في القوة القصوى تؤدي إلى زيادة في القوة المميزة بالسرعة ويشير (Mathwes) إلى "ان سرعة الحركة تزداد من خلال تطور القوة العضلية" (Mathwes, 1978, 86) وبذلك يمكن ان نعزو تطور القوة المميزة بالسرعة إلى التكيفات الحاصلة في الالياف العضلية السريعة التقلص المصاحبة للتكيف العضلي المتمثل بكون المقطع العرضي للعضلة الناتج من تأثير تدريبات القوة القصوى فان ذلك سوف يؤثر بدوره في تطور..

القوة المميزة بالسرعة ، وهذا يتفق مع ما اشار اليه كل من (Fox & Mathwes) "ان أحد التغيرات التي تحدث في العضلات الهيكلية نتيجة برامج تدريب القوة هو تضخم في حجم الالياف العضلية السريعة التقلص كدليل على زيادة مساحة الالياف العضلية السريعة التقلص نسبة إلى مساحة الالياف العضلية البطيئة التقلص" . (Fox & Mathwes, 1981, 149)

اما عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن فان الباحثان يعزو ذلك إلى طبيعة اداء تمرين البطن فبالرغم من وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي الا ان اختبار الجلوس بثني الركبتين من وضع الاستلقاء لم يظهر فروقا معنوية بين المجموعتين وذلك لتقارب مستوى العينة في هذا التمرين على خلاف اختبارات القوة المميزة بالسرعة لعضلات الصدر والذراعين ، والرجلين باستخدام تمرينات الانتقال ، ويرى الباحثان ان سبب ذلك يعود إلى ان تمرينات الانتقال يمكن ان تظهر الفروق بين الافراد بشكل افضل ، كما أن الفترة الزمنية للأداء قصيرة والتي من المحتمل أن لا تظهر من خلالها فروق معنوية (قد تظهر فروق قليلة تكرر أو اثنتين ولكن لم تصل الفروق الى درجة المعنوية)

● أما السرعة الانتقالية القصوى :

من خلال ملاحظتنا للجداولين (٤ و٣) ونسب التطور ، يتبين لنا وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في السرعة الانتقالية القصوى ولصالح الاختبار البعدي ، ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى فاعلية وكفاءة المنهج التدريبي الذي نفذته مجموعتنا البحث خلال (٩) اسابيع والذي كان هدفه تطوير السرعة الانتقالية القصوى باستخدام طريقة التدريب التكراري وهذا يعود إلى طبيعة التدريب الذي مارسه عينة البحث والذي اعتمد على اداء تكرر مسافات قصيرة وبسرعات شبه قصوى إلى قصوى ، اذ يشير (البساطي) بهذا الخصوص إلى "ان طبيعة التدريب الخاص يعد امراً ضرورياً لحدوث عملية التكيف للنشاط الممارس والذي يؤدي إلى تطور المستوى وامكانية الارتقاء بالحمل ومستوى الانجاز (البساطي ، ١٩٩٨ ، ٦٦) ويضيف (Maglisho) إلى "ان اداء تكرارات لمسافات قصيرة وبسرعات عالية يعد افضل وسيلة لتنمية السرعة". (Maglisho, 1982,309) ، وهذا ما اتبعه الباحثان في منهجه التدريبي الخاص بتطوير السرعة الانتقالية القصوى .

ويرى الباحثان ان خصوصية التدريب التكراري والتي اعتمدت على العدو بسرعات مشابهة لسرعة الاختبار الفعلية كان له تأثيره المباشر في تطوير الانجاز في عدو (٣٠)م وهذا يتفق مع ما ذكره (القط) في "ان التدريب على اية فعالية من فعاليات السرعة يجب ان تكون سرعة العدو فيه مقاربة جدا لسرعة السباق الفعلية لكي يتم تحفيز العضلة في

إثناء الأداء". (القط ، ١٩٩٩ ، ٢٩-٣١) ويشير (Bernie) إلى "أن عملية التدريب لأية فعالية تتطلب التأكيد على إحداث تكيف في انظمة الطاقة المساهمة في تلك الفعالية" (Bernie, 1979,14) ، وأن عدو (٣٠)م والتي تقع ازمنة الاداء ضمن فترة اقل من (٥) ثوان وهو الزمن الذي يقع ضمن مرحلة قمة قدرة النظام الفوسفاجيني والتي تقرب من (صفر-٥) ثوان وهي مرحلة من مراحل انظمة انتاج الطاقة التي تعتمد على النظام الفوسفاجيني بشكل رئيس والتي تؤدي دورا مهما ورئيساً في مرحلة اكتساب التعجيل وتطوير الانجاز في عدو المسافات القصيرة ، ويشير (عثمان) إلى "ان العمل العضلي الذي يتم عن طريق استخدام شدة عالية وتكرار هذا العمل عدة مرات يؤدي إلى حدوث تكيف في الاجهزة الوظيفية المختلفة من الجسم والمشاركة في الاداء" (عثمان ، ١٩٩٠ ، ١١٧) ، وهذا ما اتبعه الباحثان في وضع منهجه التدريبي اذ اعتمد على اداء مسافات قصيرة بشدد عالية مع تكرار العمل لعدة مرات واعطاء فترات راحة كافية لاستعادة الشفاء من خلال الاعتماد على المبادئ العلمية والعملية الصحيحة للتدريب الرياضي وتقنين حمل التدريب بشكل صحيح واتباع مبادئ التدريب الاساسية كالترج في درجة الحمل والتكيف والتثبيت وزيادة درجة الحمل بين دورة وأخرى واتباع شروط تدريب السرعة الانتقالية القصوى

ومن خلال ملاحظتنا للجدول (٥) وبالرغم من عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في السرعة الانتقالية القصوى فقد أظهرت الأوساط الحسابية تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة والذي اظهرته نسب التطور حيث بلغت نسب التطور بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

(-٤.٦٤٦%) وهي اكبر من نسبة التطور لدى المجموعة الضابطة التي بلغت (-٣.٩٠٣%)، مما يدل على تفوق المجموعة التجريبية التي تناولت الكرياتين ، ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى تناول الكرياتين حيث عمل على توفير المزيد من الطاقة من خلال العمل على سرعة وتعجيل تكوين الـ(ATP) ، اذ يشير (Mark) إلى "ان تناول الكرياتين يعمل على توفير المزيد من الطاقة الفورية من خلال التعجيل في اعادة تكوين الـ(ATP) وزيادة ترابط الانسجة العصبية العضلية كما انه يعمل على سرعة استعادة الشفاء بعد التمرين. (Mark,1999,1-9) ، مما أدى إلى سرعة استعادة الشفاء بين التكرارات والمجاميع وتوفير مزيد من الطاقة .

٥ - الاستنتاجات والتوصيات:

١-٥ الاستنتاجات :

- أحدثت المناهج التدريبية تطوراً واضحاً لدى مجموعتي البحث في المتغيرات البدنية (القوة القصوى لعضلات الذراعين والصدر والرجلين ، القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والصدر والرجلين والبطن ، القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والرجلين ، السرعة الانتقالية القصوى) وان التطور لدى المجموعة التجريبية التي تناولت الكرياتين في المتغيرات البدنية كان أفضل مما هو عليه لدى المجموعة الضابطة .

٢-٥ التوصيات :

- ١- التشجيع على تناول مادة الكرياتين النقي لتطوير الانجاز ورفع المستوى في الفعاليات التي تمتاز بالشدة القصوى وشبه القصوى لفترات زمنية قصيرة كفعاليات القوة والسرعة ، وتحت إشراف الأخصائي (أو المدرب) وينسب مقننة وعلى فترات متباعدة (عدم استخدام غلبتين الواحدة بعد الأخرى مباشرة) ويفضل إعطاء فترة راحة لأجهزة وأعضاء الجسم (للاستشفاء)
- ٢- على المدربين متابعة لاعبيهم باستمرار عند تناول مثل هذه المستحضرات الطبية والمكملات الغذائية وضرورة إجراء الفحوصات الطبية للاعبين بين فترة وأخرى .
- ٣- اجراء دراسات مشابهة على متغيرات أخرى وقياسات أخرى .
- ٤- اجراء دراسات مشابهة على مواد ومكملات ومستحضرات أخرى وعلى عينات ومستويات مختلفة .

المصادر العربية :

- ١- ابو شادي ، سمير محمد (٢٠٠٠) : "تأثير تناول الكرياتين لمدة طويلة على وظائف الكلى للاعبين الكرة الطائرة" ، بحث منشور في المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنات ، الاسكندرية ، العدد الثامن عشر ، يناير ..
- ٢- البساطي ، امد الله احمد (١٩٩٨) : "أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته" ، منشأة المعارف ، الاسكندرية .
- ٣- البقال ، ياسر منير (٢٠٠٢) : "اثر استخدام التدريب التكراري ، والفتري ، والمختلط في انجاز وسرعة استشفاء مسافات محددة في عدو ١٠٠ متر" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
- ٤- التكرتي ، وديع ياسين والعبدي ، حسن محمد عبد (١٩٩٦) : "التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية" ، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل .
- ٥- التكريتي ، وديع ياسين ومحمد علي ، ياسين طه (١٩٨٦) : "الإعداد البدني للنساء" ، دار الكتب للطباعة والنشر في جامعة الموصل .
- ٦- حسانين ، محمد صبحي ومعاني ، احمد كسرى (١٩٩٨) : "موسوعة التدريب الرياضي" ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٧- حسين ، قاسم حسن واحمد ، بسطويسي (١٩٧٩) : "التدريب العضلي الايزوتوني في مجال الفعاليات الرياضية" ، ط١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٨- حماد ، مفتي ابراهيم (١٩٩٨) : "التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتطبيق وقيادة" ، ط١ ، دار الفكر العربي ..
- ٩- الحكيم ، علي سلوم جواد (٢٠٠٤) : "الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي" ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة القادسية .
- ١٠- رضوان ، محمد نصر الدين (١٩٩٨) : "طرق قياس الجهد البدني في الرياضة" ، ط١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ١١- شوكت ، ضياء نير (٢٠٠٠) : "علاقة القوة الانفجارية للاطراف السفلى ببعض المهارات الاساسية بكرة القدم" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد .
- ١٢- الصوفي ، ثامر غانم (٢٠٠٥) : "اثر استخدام تدريبات الاثقال بطريقتي التدريب الفتري مرتفع الشدة والتكراري في اوجه القوة العضلية الخاصة والانجاز في قذف الثقل للمعوقين - فئة الجلوس" رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
- ١٣- الصوفي ، عناد جرجيس (١٩٩٩) : "دراسة مقارنة لاثر استخدام تدريبات البيلومتر كس وتدريبات الاثقال على الانجاز بالوثب الطويل وبعض الصفات البدنية والانثروبومترية" ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
- ١٤- عبد الدايم ، محمد محمود وأخران (١٩٩٣) : "برامج تدريب الاعداد البدني وتدريبات الاثقال" ، ط١ ، دار الكتب المصرية ، القاهرة ، مصر .
- ١٥- عبد الفتاح ، ابو العلا وسيد ، احمد نصر الدين (٢٠٠٣) : "فيسولوجيا اللياقة البدنية" ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ١٦- عثمان ، محمد (١٩٩٠) : "موسوعة العاب القوى" ، ط١ ، دار القلم للنشر والتوزيع ، الكويت .

- ١٧- علاوي ، محمد حسن ورضوان ، محمد نصر الدين (١٩٧٩) : "القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي" ، ط١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ١٨- علاوي ، محمد حسن ورضوان ، محمد نصر الدين (١٩٩٤) : "اختبارات الاداء الحركي" ، ط٣ ، دار الفكر العربي ، مدينة نصر ، مصر .
- ١٩- عمر ، محمد صبري وآخران (٢٠٠١) : "الإحصاء التطبيقي في التربية البدنية والرياضة" ، ط٢ ، مصر .
- ٢٠- مجلة عالم الرياضة (٢٠٠٤) : "الكرياتين يزيد من القوة" ، العدد ٢٩٣ ، ص١٢ .
- ٢١- مجيد ، ريسان ، خريبط (١٩٩١) : "التحليل البايوكيميائي والفلسفي في التدريب الرياضي" ، مطبعة دار الحكمة ، جامعة البصرة .
- ٢٢- محمد توفيق ، محمد توفيق عثمان (١٩٩٨) : "انتقال اثر التدريب بين اوجه القوة العضلية الرئيسية وأثرها على معدل سرعة النبض بعد الجهد في فترة الاستشفاء" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
- ٢٣- المنديلاوي ، محمد محمود (٢٠٠٠) : " ١٠٠ سؤال وجواب في تدريبات بناء الاجسام" ، الدار الجامعية للعلوم ، بيروت ، لبنان .
- ٢٤- النعيمي ، نشوان ابراهيم (١٩٩٦) : "اثر درجتي الحرارة المنخفضة والمعتدلة على بعض المتغيرات الوظيفية واوجه القوة العضلية لدى لاعبي كرة القدم" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية .
- ٢٥- هارة (١٩٧٦) : "أصول التدريب" ، (ترجمة) نصيف عبد علي ، مطبعة وافسيت التحرير ، بغداد .

المصادر الأجنبية :

- 54.Astrand, P.O. & Rodahl (1977) : "Text book of work Physiology", Megraw-Hill book company, U.S.A .
- 55.Ball SD & etal (2004) : "Oral Creatine Supplementation Does Not Improve Body Composition In Recreationally Active Men During Strength Traning"., 7(6) :
- 56.Balsom PD, & etal (1994) : "Creatine in humans with special references to creatine supplementation", sport Med; 18(4) .
- <http://www.freewebtown.com/kian 1/creatine.htm>, 2005.
57. Bernie, D. (1979) : "Running and your Body Applying physiology to Track Traning"., Tafnews press, U.S.A .
- www.south coast Today, com, 2005
58. Dimitriou & etal (2004) : "Circadian effects on the acute responses of salivary Cortisol and IgA in well trained swimmers, Br.J. sport". Med. (36).

59. Edington, D.W, Edgerton, D.W (1976) : **“The biology of physical activity”**, Bosten, Houghton Miffilin co.
60. Fox, E,L., & Mathews, D.K. (1981) :**“The Physiological basis of physical educating and athletics”**, 3rd ed., philu-delphia, W.B. saunders Co.
61. Harris, RC & etal (1992) : **“Elevation of creatine in resting and exercised muscle of normal subjects by creatine supplementation”**., Clin Sci(colch) ; 83 (3) .
- www.Universal center for sport nutrition.com, 2005
- www.nutrition express.com, 2005 .
62. Maglischo, E.W. (1982) : **“Swimming Faster”** , Mayfield publishing **concentration**”, California state, U.S.A .
63. Mark S. Juhn (1999) : **“Oral creatine supplementation”**, The physician and sports medicine, Vol 27, No (5), May .
64. Rosstter, & etal (1996) : **“The Effect of Oral Creatine Supplementation on the 1000-m Performance of competitive Rowers”** . J. sport Sci..
65.). Walker JB, (1979) : **“Creatine : biosynthesis, regulation, and function”** Adv Enzymol Relat Areas MolBiol; 50.
66. wallimann , T, Hemmer, W, (1994) :**“Creatine kinas in non-muscle tissues and cells”**; Mol cel Biochem, 133-134 (Apr-May).

الملحق (١)

أنموذج استبيان آراء السادة الخبراء في مجال علم التدريب الرياضي

حول المنهاج التدريبي المقترح

الأستاذ الفاضل المحترم
يروم الباحثان اجراء بحثه الموسوم "اثر تناول مادة الكرياتين النقي المصاحب للتدريب في بعض المتغيرات البدنية".

وتهدف الدراسة إلى الكشف عن اثر تناول مادة الكرياتين النقي المصاحب للتدريب في عدد من المتغيرات البدنية لدى عينة من غير الممارسين لأية فعالية أو نشاط رياضي تقرب أعمارهم من (٢٠-٢٤) سنة وتم توزيع العينة التي تكونت من (٢٠) لاعباً إلى مجموعتين تتكون كل منهما من (١٠) لاعبين المجموعة الاولى تجريبية تخضع لمنهاج تدريبي مع تناول مادة الكرياتين النقي والثانية ضابطة تخضع للمنهاج التدريبي نفسه ولكن بدون تناول مادة الكرياتين .

وبصفتكم من ذوي الخبرة في مجال التدريب الرياضي يرجى بيان رأيكم في مدى صلاحية المناهج التدريبية المقترحة وإبداء الملاحظات التي ترونها مهمة فيما يتعلق بموضوع البحث .

شاكرين حسن تعاونكم

الملاحظات :

التوقيع :

اسم الخبير :

الدرجة العلمية :

التاريخ : / /

الباحثان

الأيام	اسم التمرين	الهدف من التمرين	الشدة (%)	زمن الاداء للمجموعة الواحدة (ثانية)	عدد التكرارات في المجموع (تكرار)	عدد التكرارات الكلية (تكرار)	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموع (دقيقة)
السبت سرعة قصوى + قوة مميزة بالسرعة	- عدو ٣٠م	-تطوير السرعة الانتقالية القسوى	٩٠	-	٢	٥	كافية لاستعادة الشفاء	كافية لاستعادة الشفاء
	- بنج بريس من وضع الاستلقاء على المصطبة المستوية	-تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الصدر والذراعين	٦٠	١٠	٣	-	كافية لاستعادة الشفاء	كافية لاستعادة الشفاء
	-نصف القرفصاء (نصف دبني)	-تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين	٦٠	١٠	٣	-	كافية لاستعادة الشفاء	كافية لاستعادة الشفاء
	-تمرين البطن (الجلوس بثني الركبتين)	-تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن	١٠٠	١٠	٣	-	كافية لاستعادة الشفاء	كافية لاستعادة الشفاء
	-رمي الكرة الطبية (٣كغم)	-تطوير القوة الانفجارية لعضلات الذراعين	١٠٠	-	٥	٣	كافية لاستعادة الشفاء	كافية لاستعادة الشفاء
الأحد قوة انفجارية + قوة قصوى	- القفز العمودي للاعلى	-تطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين	١٠٠	-	٣	٣	كافية لاستعادة الشفاء	كافية لاستعادة الشفاء
	-بنج بريس	-تطوير القوة القصوى لعضلات الصدر والذراعين من وضع الاستلقاء على المصطبة المستوية	٨٥	-	٣	٥	كافية لاستعادة الشفاء	كافية لاستعادة الشفاء
	-تمرين القرفصاء (دبني خلفي)	-تطوير القوى القصوى لعضلات الرجلين	٨٥	-	٣	٥	كافية لاستعادة الشفاء	كافية لاستعادة الشفاء
	الاثنين	راحة						
الثلاثاء	يعاد تمرين السبت							
الاربعاء	يعاد تمرين الأحد							
الخميس	راحة							
الجمعة	راحة							

ملخص البحث

تأثير بعض التمارين التوافقية في تعلم اداء رفعة الخطف لدى طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية- جامعة بغداد

م.م. تيسير احمد سعيد

م. فالح هاشم فنجان

م. نكتل مزاحم خليل

كلية التربية الرياضية

كلية التربية الرياضية

كلية التربية الرياضية

جامعة بغداد

جامعة بغداد

جامعة تكريت

اهداف البحث الى :

- استخدام تمارين التوافق العضلي العصبي للمساعدة في تعلم رفعة الخطف لدى طلاب المرحلة الأولى.
- التعرف على تأثير التمرينات التوافقية على المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.

اما فرض البحث فكان :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية

وتوصل الباحثون الى مجموعة من الاستنتاجات أهمها :

- ان إعطاء تمرينات التوافق بشكل منظم وبتكرارات ملائمة للأفراد المتعلمين يكون أثرها ايجابي في تعليم فن الرفعة
- ان تمرينات التوافق التي استخدمت وفرت الوقت والجهد في تعلم المهارة فضلا عن الأداء بسرعة اكبر .

اما التوصيات فكانت :

- ضرورة ادخال تمرينات التوافق في مرحلة الاكتساب للمبتدئين وذلك لضبط التكنيك الخاص بالرفعة .

- التأكيد على اختيار التمرينات التي تلائم الأفراد الذين يتم تعليمهم حسب مستوياتهم فضلا عن التكرارات بما ينسجم وأدائهم .

ABSTRACT

The impact of some of the exercises in learning the harmonic performance skill kidnapping of students in the first phase in the Faculty of Physical Education University of Baghdad

Lecture . Naktal m. khaleel

lecture. faleh hashem

Assist .lecture tayseer ahmad

College of sport education

College of sport education

College of sport education

University of Tikrit

University of Baghdad

University of Baghdad

Scorer search:

- The use of neuromuscular compatibility exercises to help learn the snatch among the students of the first phase.
- Identify the harmonic effect of exercise on the experimental group and the control group.

The search was imposed:

- There are significant differences between the experimental and control groups for the experimental group

The researchers found a set of the most important conclusions:

- To give compatibility exercises in an orderly and appropriate repetition educated individuals have a positive impact on teaching the art of greatness.
- The compatibility exercises that have been used and provided the time and effort to learn the skill as well as faster performance.

The recommendations were:

- The need for the introduction of compatibility exercises in the acquisition phase of the starters so as to upwardly adjust your technique.
- Emphasis on the choice of exercises that fit individuals who are taught according to their levels as well as duplicates in line with their performance.

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

مما لا شك به ان فعالية رفع الاثقال تحضى باهتمام كبير ولها قاعده واسعه في كثير من البلدان العربية والعالمية فهي من الألعاب التي تعتمد بشكل كبير على عنصري القوة والسرعة واكثر القائمين او المهتمين على هذه الفعالية يركزون بشكل كبير على هذين العنصرين المهمين في بحوثهم لرفع مستوى الانجاز وهذا ما يجري مع الرباعين في الاندية والمنتخبات والمبتدئين على مستوى الجامعات معتمدين على نفس القاعدة كونها فعالية تحتاج عند تنفيذها على قدرات بدنية خاصة .

اذ نجد ان هناك صعوبة واضحة بالنسبة للمبتدأ الذي يعاني من ضعف في الاداء بسبب التوافق الحركي الذي يكاد يكون معدوم وهذا ينعكس على مدى التنسيق بين حركات الرجلين والذراعين لان العمل يتم في آن واحد او ذات فارق قليل وخصوصا في رفعة الخطف الأمر الذي دفع الباحثون للخوض في هذا المجال من خلال وضع تمارين خاصة لتطور التوافق الحركي عند الطلاب الغرض منها الوصول بأداء الطلاب الى افضل أداء ممكن كون الباحثون هما مدرسين في كلية التربية الرياضية والغرض الرئيسي من اداء التدريس هو رفع مستوى اداء الطلاب الى المثالية اكثر من الانجاز لذلك فان اهمية البحث تكمن في رفع مستوى الاداء الفني لرفعة الخطف من خلال تمارين التوافق الحركي.

٢-١ مشكلة البحث

من خلال متابعة الباحثون الى طلاب المرحلة الاولى في فعالية رفع الاثقال وخصوصا رفعة الخطف وجد انهم يعانون من ضعف في اداء هذه الرفعة على الرغم من استخدام وسائل تعليمية متنوعة .

لذلك وجد الباحثون ضرورة استخدام تمارين توافقية لرفع مستوى اداء الطلاب للرفعة وكذلك لتنظيم حركة الرجلين والذراعين فمنهم من يبدأ بالرجلين قبل الذراعين ومنهم العكس مع فصل بالحركة دون انسيابية وهنا تأتي ضرورة أضافه هذه التمارين في مرحلة الاكتساب لدى المبتدئين .

٣-١ هدافا البحث :

- استخدام تمارين التوافق العضلي العصبي للمساعدة في تعلم رفعة الخطف لدى طلاب المرحلة الاولى.
- التعرف على تأثير التمرينات التوافقية على المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.

٤-١ فرض البحث :

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية

٥-١ مجالات البحث:

- المجال البشري : طلاب الصف الاول كلية التربية الرياضية
- المجال الزمني : ٢٠١٢/١٢/٢ ولغاية ٢٠١٣/٢/١٠ .
- المجال المكاني : القاعة الداخلية لفعالية رفع الأثقال لكلية التربية الرياضية / جامعة بغداد .

٢- الدراسات النظرية والمثابهة

١-٢ الدراسات النظرية:

٢-١-٢ القدرات الحركية:

ان الصفات الحركية تشمل (الرشاقة، والمرونة، والتوافق، الدقة) وغيرها، وانها تختلف عن القدرات البدنية التي تعد موروثه، وتعتمد على الجهاز العضلي للفرد وعلى عمل أجهزته الداخلية، أما الصفات الحركية فهي مكتسبة تعتمد على التوجهات الحركية للفرد^(١)، فتعرف القدرة الحركية على انها " مقدرة الفرد على أداء المهارات الحركية خلال النشاط البدني " ^(٢) وهي " القدرات الطبيعية والمكتسبة التي تساعد الفرد على الاشتراك في عدد متنوع من المسابقات " ^(٣) .

٢-١-٢-٣ التوافق:

يقصد بالتوافق قدرة الرياضي على سرعة الأداء الحركي مع دقة الأداء في تحقيق الهدف مع الاقتصاد في الجهد ، ويتحقق ذلك من خلال عمليات عصبية عدة تتلخص في استقبال المخ للمعلومات المختلفة عن طبيعة الأداء الحركي من خلال المستقبلات الحسية ، ثم تحليل متطلبات الحركة من الناحية الحركية والزمنية والفراغية سواء للجسم ككل أم لاحد أجزائه وبعد ذلك يرسل المخ الإشارات العصبية الحركية الى العضلات لتنفيذ خطة الأداء الحركي وأتجاهات حركة الجسم وأجزائه في الفراغ المحيط ، أي النواحي المكانية وكلما ارتفعت دقة تنفيذ الأداء الحركي دل على ارتفاع مستوى التوافق^(٤).

(١) كاظم الربيعي وموفق المولى؛ الإعداد البدني في كرة القدم: (الموصل، دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٨٨)، ص٤١.

(٢) Bookwalter, k. and Vander zwaag, H.J: foundation and principle of education, W.B.sounders physical compony, Philadelphia, 1973, p.383

(٣) Mathews, P.K, measurement in physical education, 5th Ed: cw.B SOUNDERS CO. PHIL LONDON. Toronto .1988.p6.

(٤) ابو العلا احمد عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997)، ص٢٠٥.

ويعرف التوافق على انه " قدرة الفرد على التنسيق لحركات مختلفة الشكل والاتجاه بدقة وانسيابية في النموذج لأداء حركي واحد " (١) .

اما (William,2001) فيرى ان التوافق هو " القدرة على التنسيق والتكامل بين نظم حركية مستقلة ووسائل وأساليب حسية مختلفة في أنماط حركية متقنة " (٢)، فكلما ازدادت الحاجة الى مستوى أعلى من التنسيق والتكامل دل على حسن الأداء وكفاءته.

ومن ثم فإن التوافق يعني " الأداء الحركي السليم بالسرعة والدقة والرشاقة المطلوبة مع الاقتصاد في الجهد وقله الأخطاء " (٣).

ويرى الباحثون ان التوافق مهم جدا للمبتدئين وخاصة في مرحلة الاكتساب لما له من تأثير على الحركة مستقبلا لان البناء الجيد لأي فعالية تأتي في مرحلة الاكتساب ويقسم التوافق الى (٤):

١. توافق عام: ويظهر في اداء الحركات الاساسية كالمشي والجري والتسلق.

٢. توافق خاص: ويظهر في اداء الحركات التي تتلاءم مع طبيعة النشاط الرياضي الممارس من

حيث توزيع سريان القوة وشكل الاداء.

التوافق الحركي في رفعة الخطف :

(١) Celenn Kirchuer; physical Education for elementary school chilgren. Lows, Brown co.1981, p.157.

(٢) William E.pretice; get fit stay fit ,growHill.U.S.A,2001.p24.

(٣) ابو العلا احمد عبد الفتاح؛ مصدر سبق ذكره ، ص205

(٤) محمد حسن علاوي؛ علم التدريب الرياضي، ط١: (الاسكندرية، دار المعارف، ١٩٦٩)، ص١٦.

يلعب التوافق الحركي بين اجزاء الجسم المشتركة في رفعة الخطف دورا مهما جدا لما لها من صعوبة عالية في الاداء والتي تتطلب انقباض مجاميع عضليه في بعض اجزاء الجسم .

ويأتي دور التوافق الحركي من خلال الانقباض والانبساط وهو الذي يرتب وينظم الفعل الحركي وينسقه بحيث يكون متوازنا في كاهه انحاء الجسم اثناء رفعة الخطف من البداية الى نهاية الحركة ويمكن تعريف التوافق الحركي عن ايجاد علاقة حركية مجانسة مبنية على التوقيت الصحيح بين اجزاء معينة من الجسم وعلى وفق طبيعة الحركة المراد اداؤها .

وفي رفعة الخطف يكون التوافق الحركي شرطا اساسيا فيها اذ ان درجة التكامل والتوافق تظهر من خلال فاعلية المجموعات العضلية خلال اداء الرفعة من خلال تسلسل المراحل بشكل منتظم التوفيق والنقل الحركي وقابلية الربط الحركي بين مراحل الرفعه

وبذلك تكون الحركة الناتجة عن هذا التناسق هو المسؤول عن هذا التوافق الذي من خلاله يمكن تحقيق المستوى الجيد من خلال تحسين عمل المستقبلات الحسية والخلايا العصبية الحركية مع توافق عمل العضلات مع الاشارات العصبية الواردة سواء داخل العضلة ذاتها او بين العضلات العاملة .

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

١-٣ منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة المشكلة المراد حلها ولتحقيق اهداف وفروض البحث، كما استخدم الباحثون اسلوب المجموعتين المتكافئتين (الضابطة والتجريبية ذات الاختبارين القبلي

والبعدي) اذ تكون المجموعتان "متكافئتين تماماً في ظروفها جميعها ما عدا المتغير التجريبي الذي يؤثر على المجموعة التجريبية^(١).

٢-٣ مجتمع البحث وعينته:

تمثل مجتمع البحث بطلاب المرحلة الاولى والبالغ عددهم (١٧٠) طالب تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من طلاب المرحلة الاولى / كلية التربية الرياضية والبالغ عددهم (٢٠) وقد وزعت على مجموعتين ضابطه وتجريبية بواقع (١٠) لكل منهما مع اختيار (٥) طلاب عشوائياً كعينة استطلاع ، وقد شكلت العينة نسبة (١١,٧٦%) من مجتمع البحث ، وقد تم اجراء التكافؤ للعينة لاداء رفعة الخطف وكما مبين في الجدول (١) .

الجدول (١)

يبين تكافؤ المجموعتين في أداء رفعة الخطف

الفروق	نسبة الخطأ	(t) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
			ع	س	ع	س	
عشوائية	٠.٧٤٨	٠.٣٢٥	٠.٧٨٨	٥.٨	٠.٥٦٧	٥.٩	الأداء الفني لرفعة الخطف

(١) ريسان خريط . مناهج البحث في التربية البدنية . الموصل : (مديرية الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٧)، ص٩٩.

٣-٣ وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

٣-٣-١ وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والأجنبية.
- استمارة تفريغ ملحق (١) .
- فريق العمل المساعد* .
- الاختبارات والقياس.
- التجربة الاستطلاعية.

٣-٣-٢ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- ❖ شفت حديد نوع شنيل الماني الصنع عدد ٤
- ❖ اقراص حديد
- ❖ كاميرا فيديو نوع (Canon) يابانية الصنع.
- ❖ حاسوب محمول نوع (TOSHIBA) صيني الصنع.
- ❖ صفارة (Fox) كندية الصنع.

٣-٤ الاختبارات المستخدمة

٣-٤-١ اختبار رفعة الخطف^(١)

* فريق العمل المساعد كل من : م.م وسام شامل / مدرب الألعاب معاذ عبد الكريم / السيد عبد الرزاق ابو الهيل (مساعد مدرب المنتخب الوطني بخماسي الكرة) / السيد حسين شلال (مدرب حراس مرمى المنتخب الوطني بخماسي الكرة).
(١) وديع ياسين ؛ النظرية والتطبيق في رفع الأثقال ، ج ١ و ج ٢ : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٥) ص

تؤدي رفعة الخطف باليدين بوحدة حركية واحدة ، حيث يرفع الثقل من الطبلية الى وضع الامتداد الكامل للذراعين فوق الرأس بدون توقف ، وتعد رفعة الخطف واحدة من أصعب الرفعات في رفع الاثقال وتؤدي بثلاث اقسام وضع البدء والرفع الى وضع الامتداد الكامل والسقوط تحت البار والنهوض وهناك طريقتان لاداء رفعة الخطف هما ، الرفع بفتح الرجلين (سبلت split) والرفع بوضع القرفصاء (squat) أي بثني الرجلين يختار الرفع احدى هاتين الرفعتين حسب المؤهلات التي يمتلكها.

٣-٥ التجربة الاستطلاعية:

تعد التجربة الاستطلاعية تدريباً عملياً للوقوف على السليبات التي تقابل الباحثون اثناء العمل لتفاديها مستقبلاً.

قام الباحثون بإجراء التجربة الاستطلاعية للاختبارات في يوم الأحد الموافق ٢ / ١٢ / ٢٠١٢م وعلى قاعة كلية التربية الرياضية/ الجادرية على عينة الاستطلاع البالغة (٥) لاعبين من ضمن مجتمع البحث وكان الهدف من هذه التجربة:

- ١- معرفة الصعوبات التي ستواجه الباحثون والعمل على تفاديها.
 - ٢- معرفة الوقت المستغرق لإجراء الاختبارات.
 - ٣- معرفة قدرة العينة على أداء الاختبارات المختارة.
 - ٤- معرفة قدرة الفريق المساعد على معرفة وتحديد الاختبارات.
- كما قام الباحثون بأجراء تجربة استطلاعية اخرى للتمرينات الخاصة يوم الخميس ٦ / ١٢ / ٢٠١٢م وعلى قاعة كلية التربية الرياضية / الجادرية ولنفس اللاعبين وذلك للتعرف على:

- ١- مدى صعوبة وملائمة التمرينات الخاصة للعينة.
- ٢- معرفة مدة العمل والراحة لكل تمرين.
- ٣- تحديد النبض الناتج لكل تمرين لتحديد الشدة المطلوبة.

٣-٦ الاختبارات القبلية:

تم اجراء الاختبار القبلي لعينة البحث بعد اعداد استمارة لتسجيل نتائج الاختبارات ولكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية في يوم الاحد الموافق ٢٠١٢/١٢/٩م.

٣-٧ التجربة الرئيسية:

قام الباحثون باختيار مجموعة من التمرينات التوافقية الخاصة* في رفعة الخطف هي تمرينات توافقية مقترحة تساعد في تعلم رفعة الخطف والتي تم تقنينها بطريقة تناسب مع مستوى اللاعبين وعددها (٥-٦) تمرينات وطبقت هذه التمرينات في القسم الرئيس للوحدة التعليمية . لمدة (٨) اسابيع وبواقع (٢) وحدات تعليمية في الاسبوع (الاحد والاربعاء) ابتداءً من يوم الاحد ٢٠١٢/١٢/٩م ولغاية يوم الأحد ٢٠١٣/٢/٣م حيث تم تعويض وحدة تعليمية واحدة لتزاملها مع احدى العطل الرسمية* في حينها وراعى البحث التالي:

بلغ عدد الوحدات التعليمية (١٦) وحدة تعليمية وكان الوقت الكلي لمجموع الوحدات التعليمية الاسبوعية (١٢٠) دقيقة وبواقع (٢٥-٤٥) دقيقة تقريباً من القسم الرئيس في الوحدة التعليمية الواحدة وحصل هذا التباين في الوقت اذ ان بعض التمارين تستغرق وقتاً يختلف عن بعضها الآخر طبقاً لمتطلبات كل تمرين.

٣-٨ الاختبارات البعدية:

تم اجراء الاختبارات البعدية بعد الانتهاء من التجربة الرئيسية في يوم الأحد الموافق ٢٠١٣/٢/١٠م الساعة الثالثة عصراً وراعى الباحثون توافر الظروف نفسها ومكان الاختبارات القبلية لتلافي اية فروق بين الاختبارين القبلي والبعدية.

٣-٩ الوسائل الاحصائية:

* الملحق (٢)

* عيد الجيش العراقي يوم ٦ كانون الثاني ٢٠١٣ .

استخدم الباحثون الحقيبة الاحصائية (spss) لاستخراج نتائج البحث وقد استخدم منها :

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- قيمة (t) المحسوبة .
- نسبة الخطأ .

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤-١ عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبار وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (٢)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الحسابي للفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة (t) المحسوبة ونسبة الخطأ للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارين القبلي والبعدي للأداء الفني لرفعة الخطف

الفروق	نسبة الخطأ	(t) المحسوبة	ف هـ	ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاداء الفني لرفعة الخطف
					ع	س	ع	س	
معنوي	٠.٠٠٠	١٠.٧٧٥	٠.٦٧٤	٢.٣	٠.٦٣٢	٨.٢	٠.٥٦٧	٥.٩	المجموعة التجريبية
معنوي	٠.٠٠١	٤.٥٨٢	٠.٤٨٣	٠.٧	٠.٧٠٧	٦.٥	٠.٧٨٨	٥.٨	المجموعة الضابطة

يتبين من الجدول (٢) بان الوسط الحسابي لاختبار للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي قدره

(٥.٩) وبانحراف معياري قدره (٠.٥٦٧)، اما في الاختبار البعدي فبلغ الوسط الحسابي لنفس الاختبار

مقدار (٨.٢) وبانحراف معياري قدره (٠.٦٣٢)، اما الوسط الحسابي للفروق فكان قيمته (٢.٣)

وبانحراف معياري قدره (٠.٦٧٤)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة مقدار (١٠.٧٧٥) بدرجة حرية (٩)

ومستوى دلالة (٠.٠٠٥)، وبلغت قيمة نسبة الخطأ (٠.٠٠٠٠) وهي اقل من مستوى الدلالة (٠.٠٠٥) مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي، اما بالنسبة للمجموعة الضابطة فبلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي قدره (٥.٨) وبانحراف معياري قدره (٠.٧٨٨)، اما في الاختبار البعدي فبلغ الوسط الحسابي لنفس الاختبار مقدار (٦.٥) وبانحراف معياري قدره (٠.٧٠٧)، اما الوسط الحسابي للفروق فكان قيمته (٠.٧) وبانحراف معياري قدره (٠.٤٨٣)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة مقدار (٤.٥٨٢) بدرجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٠.٠٠٥)، وبلغت قيمة نسبة الخطأ (٠.٠٠٠١) وهي اقل من مستوى الدلالة (٠.٠٠٥) مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي.

٤-٢ عرض نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها :

الجدول (٣)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة ونسبة الخطأ للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبار

البعدي للأداء الفني لرفعة الخطف

الفروق	نسبة الخطأ	(t) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
			ع	س	ع	س	
معنوي	٠.٠٠٠٠	٥.٦٦٦	٠.٧٠٧	٦.٥	٠.٦٣٢	٨.٢	الاداء الفني لرفعة الخطف

يتبين من الجدول (٣) بان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي قدره (٨.٢)

وبانحراف معياري قدره (٠.٦٣٢)، اما الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي قدره

(٦.٥) وبانحراف معياري قدره (٠.٧٠٧)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة مقدار (٥.٦٦٦) بدرجة حرية (١٨)

ومستوى دلالة (٠.٠٠٥)، وبلغت قيمة نسبة الخطأ (٠.٠٠٠٠) وهي اقل من مستوى الدلالة (٠.٠٠٥) مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي.

٤-٣ مناقشة نتائج اختبار البحث ودلالة الفروق بين المجاميع:

من خلال ملاحظة الجدولين (٢،٣) نجد فروقاً معنوية حدثت بين الاختبارين القبلي والبعدي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحثون ذلك لفاعلية التمرينات التوافقية التي أعطيت خلال الوحدات التعليمية والتي زادت من نسبة التوافق لدى الطلاب اثناء الاداء من خلال الربط بين حركات الرجلين والذراعين والجذع التي كانت قريبة من مراحل الاداء الفني لرفعة الخطف موضوع البحث حيث ان التوافق هو اساس اكثر المهارات التي تتطلب عمل اجزاء مختلفة من الجسم في ان واحد حيث تكون المحصلة هي مجموع القوة لهذه الاجزاء لانه التوافق وكما يشير طلحة حسام الدين "عبارة عن علاقة حركية متجانسة مبنية على التوقيت الصحيح بين حركات اجزاء معينة من الجسم وعلى وفق طبيعة الحركة المراد تطبيقها"^(١).

لذلك فان هذه التمارين كان لها الاثر الايجابي في تعلم رفعة الخطف وكذلك لانه التمرينات التوافقية اعطيت بشكل منتظم من ناحية التوقيت والتكرارات التي ثبتت من خلال النتائج التي ظهرت انها ترتب وتنظم الفعل الحركي بشكل متوازن للاجزاء المشتركة في الاداء وتوفير الوقت والجهد من خلال حركة انسيابية ومنسجمة تضمن اداء المهارة باسرع وقت ووفق المعايير المطلوبة من الجانب الفني، ويرى جميل حنا ان التوافق العضلي له ارتباط كبير بالاقتصاد في الجهد والطاقة اثناء العمل لكي يتيح الفرصة للعضلات العاملة للانقباض بقوة.^(٢)

(١) طلحة حسام الدين؛ *الاسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضية* (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٤) ص ١٨٢.
(٢) جميل حنا؛ *معلومات وحقائق حول العملية التدريبية، نشرة ألعاب القوى، العدد العاشر، الاتحاد الدولي لاعاب القوى للهواة، مركز التنمية الاقليمي، القاهرة ١٩٩٤، ص ٩.*

وهذا بالفعل ما تحتاجه رفعة الخطف فهية تستغرق وقت قليل جدا وكما ذكرنا سابقا انها تحتاج الى عمل اكثر من جزء من اجزاء الجسم في ان واحد وهذا يشكل عبئا على المبتدأ لذلك كان للتمرين التوافق الاثر الفعال بالاتجاه الايجابي لدى عينة البحث.

٥ - الاستنتاجات والتوصيات .

١-٥ الاستنتاجات :

في ضل ما تحقق من نتائج توصل اليها الباحثون الى مجموعة من الاستنتاجات التالية :

- ان ترمينات التوافق أحدثت تطوراً ملحوظاً لعينة البحث لما لها من تأثير على الأداء .
- ان تعليم التوافق للمبتدئين يبني أساس جيد وخصوصاً في مرحلة الاكتساب .
- ان إعطاء ترمينات التوافق بشكل منظم وبتكرارات ملائمة للأفراد المتعلمين يكون أثرها ايجابيا في تعليم فن الرفة
- ان ترمينات التوافق التي استخدمت وفرت الوقت والجهد في تعلم المهارة فضلا عن الأداء بسرعة اكبر .

٢-٥ التوصيات :

بناءً على ما جاء من الاستنتاجات يوصي الباحثون ما يلي :

- ضرورة ادخال ترمينات التوافق في مرحلة الاكتساب للمبتدئين وذلك لضبط التكنيك الخاص بالرفة .
- التأكيد على اختيار الترمينات التي تلائم الأفراد الذين يتم تعليمهم حسب مستوياتهم فضلا عن التكرارات بما ينسجم وأدائهم .
- التأكيد على استخدام ترمينات التوافق والتي تساعد على توفير الوقت والجهد المبذول في تعليم فن الرفة .
- ضرورة تطبيق ترمينات التوافق بشكل موسع لمعرفة تأثيرها على مستوى الانجاز لمستويات أعلى

المصادر العربية

- ابو العلا احمد عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٧) .

- جميل حنا؛ معلومات وحقائق حول العملية التدريبية، نشرة ألعاب القوى، العدد العاشر، الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة، مركز التنمية الاقليمي، القاهرة ١٩٩٤ .
 - ريسان خريبط. مناهج البحث في التربية البدنية . الموصل : (مديرية الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٧)
 - طلحة حسام الدين؛ الاسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضية (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٤) .
 - كاظم الربيعي وموفق المولى؛ الإعداد البدني في كرة القدم: (الموصل، دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٨٨) .
 - محمد حسن علاوي؛ علم التدريب الرياضي، ط١: (الاسكندرية، دار المعارف، ١٩٦٩)،
 - وديع ياسين ؛ النظرية والتطبيق في رفع الأثقال ، ج ١ وج ٢ : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٥) .
- المصادر الأجنبية

- Bookwalter, k. and Vander zwaag, H.J: foundation and principle of education, W.B.sounders physical company, Philadelphia, 1973 .
- Celenn Kirchuer; physical Education for elementary school chilgren. Lows, Brown co.1981.
- Mathews, P.K, measurement in physical education, 5th Ed: cw.B SOUNDERS CO. PHIL LONDON. Toronto .1988.
- Published by catalyst athletics : (America , Greg Everett , 2012) .
- William E.pretice; get fit stay fit , grawHill.U.S.A,2001.

ملحق (١)

استمارة تسجيل الدرجات لاختبار الاداء الفني لعينة البحث

المحاولة الاولى	المحاولة الثانية	المحاولة الثالثة	الاسماء

ملحق (٢)

نموذج وحدة تعليمية

الهدف التعليمي: تعليم مهارة رفعة الخطف

أقسام الوحدة التعليمية	الوقت	التفاصيل	زمن التمرين	تكرار التمرين	الراحة بين التمرينات	الأدوات والأجهزة	
القسم التحضيري	١٠ د	- إحماء عام - إحماء خاص					
	٦٠ د	المفردات التطبيقية للمحاضرة					
	٢٠ د	شرح وعرض طريقة الاداء في كل تمرين من التمارين المذكورة ادناه والتأكيد على فهم واستيعاب كيفية اخذ الوضع المناسب لاداء التمرين وادراك وضغيات التحرك والاستمرارية ، والتركيز انسيابية الحركة والمحافظة على السراس مرفوعا والنظر الى الامام					
	٤٠ د	ب- الجانب التعليمي	١٠ د	٣	١	١٠ د	١٠ د
			١٠ د	٣	١	١٠ د	١٠ د
			١٠ د	٣	١	١٠ د	١٠ د
١٠ د			٣	١	١٠ د	١٠ د	
١٠ د			٣	١	١٠ د	١٠ د	
٥ د	تمارين تهدئة واسترخاء						

التمارين المستخدمة في البحث^(١):(١) ; Published by catalyst athletics : (America , Greg Everett , 2012) p.54-84 .

- الخطف من وضع القرفصاء

لا نجاز او تنفيذ رفعة الخطف يجب على الرياضي ان يكون قادراً على تنفيذ (حالة الرفع من فوق الرأس من حالة الجلوس) من الناحية الهيكلية على الاقل مباشرة تحت العمق المتوازي .

وان المرونة غير الكافية للرياضي في هذا الوضع تسمح بحدوث اصابة في الكتف او الكوع والمعصم على وجه الخصوص ، وبالنسبة للرياضيين الذين يكونون قادرين على الخطف بقوة لذا فان وضع القرفصاء ستكون جزئية فقط ، بوجود قدمين المسطحة والرفع المتوازن فان اسفل الظهر يجب ان يمتد والجذع بوضع مستقيم وتراجع لوشي الكتف والمرفقين تمتد تماما ، والحديد على قاعدة العنق .

- الدفع من خلف الرأس

هذا التمرين يعلم الرياضي لانهاء السحب تحت خطف بقوة بشكل صحيح والذي هو في الحقيقة يعني الدفع ضد القضيب ، مع مسكة الخطف سيجلب الرياضي القضيب الى خلف العنق تماما مثل ما يجري مع التعلم الاول في وضع فوق الرأس ، ووضعية القدمين في حالة سحب والوزن الاكبر على الكعبين مما هو عليه في مفصل القدمين .

- تمرين السحب

هو نفسه تمرين الخطف بقوة ، ووضع الذراعين بصورة اعرض سوف يشعر الرياضي بمضاعفة القوة في الحركة ، ويجب ان يكونوا منتبهين الى عدم تأرجح القضيب امام الجسم ، ثانيا ان هذه الحركة هي تسارع (تزايد) جسم الرياضي اسفل القضيب والوقوف بشكل كامل والقدمين بوضعية السحب ، وهنا يجب التاكيد على نقطتين وضعية المرفقين متجه الى الجانبين والثقل سوف يكون بشكل اكبر على الكعبين اكثر مما هو على مفصل القدم .

- القفز من الجلوس

ببساطة فان الشكل الابسط لتمرين التحميل الانفجاري وهو القفز من وضع الجلوس ، ويوجد مجموعة متنوعة من ذلك ، ومن الممكن تنفيذه باعماق مختلفة والاكثر شيوعا هو الجلوس الجزئي الذي سيكون مشابها لميكانيكية القفز ، اما الاقل شيوعا لانه ايضا مفيد هو من العمق الكلي مع محاولة الزيادة مباشرة من الوضع الاسفل ، التمرين ممكن ان يعمل في البداية من الاسفل او بالحركة المعاكسة التي تبدأ من وضع الوقوف ، التحميل لهذا النوع (من الجلوس) سوف لا يكون ثقيل بصورة تامة والهدف هو

توليد الانفجار وليس القوة ، من وضع الجلوس يمكن ان يحمل بعدة طرق والابسط ان يكون الثقل في وضع الجلوس الخلفي ، ويجب ان يخزن هذا للوزن الاخف او للرياضيين الاكثر خبرة والجيد في تثبيت الجذع ، يجب ان يسحب القضيب بحيوية وفي وضع يمنعه من التحرك او الارتداد ، ويمكن ان يحمل الرياضي زوجا من (الدمبلص) على الكتفين او على طول الذراعين .

- القفز بقوة

كما هو الحال في الطاقة النظيفة، والقفز بقوة هي مرحلة الانفجار من انتزاع الطاقة: تمديد قوي في الركبتين والوركين لتسريع رفع الحديد ، قبل أن يضيف الرياضي سرعة إلى هذه التدريبات، سوف يؤدي الحركة بشكل بطيء ، سوف يبدأ الرياضي عن طريق دفع الأرض بالساقين، والحفاظ على الحديد وإغلاق الفخذين ممكن من دون الاتصال بهم ، عندما يصل الفخذ عاليا، فإن الرياضي يوسع و يمد الورك والركبتين ، في هذا الموقف خلال التوسيع النهائي، ينبغي أن يكون الوزن الرياضي أكثر على كعب القدمين، شريط لمس الوركين والذراع ممدودة ، وهذه النقطة من المرفقين لا يزال تحولت إلى الجانبين، والركبتين على التوالي، وعلى الوركين قليلا فرط تمديد، ووضع الكتفين قليلا وراء الوركين ، مرة أخرى فمن المهم التأكد من أن هذا تمدد مفرط هو في الواقع تحدث في الورك، وليس في العمود الفقري القطني، المسؤولة عن فعالية الحركة .

ملخص البحث

اثر منهاج تدريبي مقترح باستخدام تمارين قوة مساعدة خاصة في بعض المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة اليد تحت

سن (١٨) سنة

م. م. السيد محمد عبد الجبار حامد

أ. م. د. مؤفق سعيد احمد الدباغ

يهدف البحث الى الكشف عن :-

- اثر تمارينات قوة مساعدة خاصة في بعض المهارات الهجومية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي .
 - دلالة الفروق في بعض المهارات الهجومية بين مجموعتي البحث في الاختبار البعدي .
- وتضمنت اجراءات البحث :

استخدام المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث وحددت عينة البحث من لاعبي مركز محافظة نينوى التدريبي للناشئين بكرة اليد للموسم الرياضي (٢٠٠٧-٢٠٠٨) بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (٢٦) لاعب .

وتكونت عينة البحث من عشرين لاعبا يمثلون الفئة العمرية تحت سن (١٨) سنة بعد استبعاد عينة التجربة الاستطلاعية وقسمت هذه العينة الى مجموعتين ضابطة وتجريبية من خلال الاختيار العشوائي باستخدام القرعة ويواقع (١٠) لاعبين لكل مجموعة . وتم التكافؤ بين المجموعتين في متغيرات (العمر ، الطول ، الوزن) فضلا عن المهارات الهجومية التي حددت من قبل السادة الخبراء والمختصين .

وقد تم اعتماد التصميم التجريبي الذي يطلق عليه تصميم المجموعات المتكافئة ذات الاختبارين القبلي والبعدي واستخدم الباحثان الوسائل الاحصائية الاتية (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط البسيط (بيرسون) ، اختبار T للعينات المرتبطة ، اختبار T للعينات غير المرتبطة) وتوصل الباحثان الى العديد من الاستنتاجات اهمها :

- ١- احدث المنهاج التدريبي المقترح للمجموعة التجريبية تطوراً في جميع المهارات الهجومية (قيد البحث) وارتقى مستوى التطور الى درجة المعنوية .
 - ٢- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع المهارات الهجومية
 - ٣- أظهرت المجموعة الضابطة تفوقاً ملحوظاً في جميع المهارات الهجومية
- اوصى الباحثان بمجموعة من التوصيات اهمها :

- ١- اهتمام مدربي كرة اليد بأسلوب التحكم بمكونات الحمل التدريبي في الفترة التي تسبق مرحلة المنافسات وتوظيفها بالشكل الفعال للارتقاء بالجانب المهاري .
- ٢- اجراء دراسات علمية مشابهة على العاب كرة اخرى خصوصا كرة السلة، كرة الطائرة، كرة القدم باستخدام تمارينات القوة المساعدة الخاصة ببعض المهارات الهجومية .

ABSTRACT

Effects of a suggested training program by using specific strength exercise on some skill attacking for handball players under (18) year

Assistant.Prof.,

Assistant. Lecturer.

Moafak S. Ahmed

Mohammed A. Hammed

This research aims at being acquainted with the

- Effects of specific assistant exercises on some skill attacking of the two research groups, the experimental and control.
- Statistical significant differences of some skill attacking of the two research groups, the experimental and control at the post test.
- research groups, the experimental and control at the post test.

The experimental method was used as a part of procedures since it is convenient to the nature of the study. Having excluded the sample of the pilot study, the sample included 20 junior players under age of 18 year chosen at random from the 26 total society of the Ninaveh handball team at 2007-2008 training season.

The sample divided at random into tow groups, experimental and control by using the lot with 10 players each. The equality between the groups was done in the variables of age, high and weight in addition to the variables chosen by experts. The experimental design of the equal groups with pre-post tests was taken up. The arithmetic mean, standard deviation, Person coefficient correlation, paired t test and independent t test were used to process data statistically.

The most important conclusions were the following:

- The suggested training program improved significantly some skill attacking at question.
- The experimental group excelled significantly the control group in all physical and some skill attacking (excluding the leg power).
- The control group had a remarkable excellence in some skill attacking (excluding the locomotive speed and the Arm explosive power).

The most important recommendations were the following:

- The attention of handball coaches should be paid to the control style of workload components at pre competition and utilization of this components effectively to improve the skillful aspects .
- Conducting more similar studies for other ball games especially basketball, volleyball, football by using assistant strength exercises of some skill attacking.

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث :

لغرض الوصول للمستويات العالية لابد من تطبيق وسائل مختلفة لتغطية الاحتياجات الصحيحة في القدرات البدنية التي تعين الفرد على تحقيق المستوى المطلوب وتعد التمرينات البدنية من اهم الوسائل التي يعتمد عليها لتطوير الحالة التدريبية وتمييزها للاعب بما يحقق الاعداد البدني ، وقد تنوعت التمرينات المساعدة في تطوير القوى بتنوع الادوات المستخدمة كان تكون اثقالا او كرات طبية او مقاومات مطاط او غيرها . (عبد الحميد وحسنين ، ١٩٩٧ ، ١٢٠)

تعد لعبة كرة اليد من اللعاب التي تحتاج إلى الجانب المهاري وهذا الجانب يكون باستمرار بحاجة ماسة إلى القوة العضلية لعموم أجزاء الجسم مما يعطي أهمية بخصوصية القوة للاعب هذه اللعبة ، إذ يحتاج اللاعب إلى قوة الرجلين في القفز والجري السريع كما يحتاج إلى قوة الذراعين في التهديف والتمرير الطويل كما انه بحاجة إلى قوة الجذع لمواجهة ما يتعرض له من محاولات في الإعاقة وكذلك في عمليات التغطية ومحاوله الدفاع الذي يواجهه في انتقاله بين اللاعبين في عمليات الهجوم أو الدفاع (حسن واخران ، ١٩٨٣ ، ٣٤٥) .

ومن هنا جاءت أهمية البحث من خلال اهتمام الباحثان في انتقاء تمرينات منظمة تؤدي إلى الإسهام في تطوير الجانب المهاري وبناء منهاج تدريبي باستخدام تمرينات مساعدة وأدوات متعددة والكشف عنها ودورها في تحسين الجانب المهاري وتجريب هذه التمرينات للارتقاء بالمستوى المهاري وبالتالي الاستفادة منها في العملية التدريبية

١-٢ مشكلة البحث :

رغم التطور الحاصل في الألعاب الرياضية ومنها كرة اليد إلا أن مستوى هذه اللعبة مازال دون الطموح لدى فرقنا العراقية مقارنةً بالفرق العالمية أو حتى بعض الفرق العربية التي أصبحت منافسة للفرق العالمية ، وان من أهم أسباب ضعف مستوى الأداء في لعبة كرة اليد في رأي الباحثان هو ضعف الإعداد المهاري لدى اللاعبين . وبما أن لعبة كرة اليد من الألعاب التي تتطلب ممارستها قدر مناسب من القوة العضلية والسرعة العالية لأداء الحركات المختلفة والمتكررة للمهارات الأساسية فضلاً عن الكفاءة البدنية العالية ، كان لابد من البحث عن وسائل وتمرينات معززة علمياً بالتجارب وتساعد على رفع الأداء المهاري للاعبين حيث تكمن مشكلة البحث في قصور المدربين المحليين باعطاء هذه التمرينات التي نحن بصددنا وعدم التركيز عليها وبالتالي يتضح تأثيرها السلبي على الجانب المهاري .

لذا ارتأى الباحثان إلى استخدام هذه التمرينات للكشف عن تأثيرها الايجابي على الجانب المهاري لدى لاعبي كرة اليد الناشئين من خلال تنفيذ منهاج تدريبي مقترح باستخدام تمرينات قوة مساعدة خاصة .

١-٣ أهداف البحث :

تتضمن أهداف البحث الكشف عما يأتي :

١-٣-١ اثر ترمينات قوة مساعدة خاصة في بعض المهارات الهجومية لمجموعتي البحث. الضابطة والتجريبية

١-٣-٢ دلالة الفروق في بعض المهارات الهجومية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي .

١-٤-١ فروض البحث :

وافترض الباحثان ما يأتي :

١-٤-١ وجود فروق في بعض المهارات الهجومية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية .

١-٤-٢ وجود فروق في بعض المهارات الهجومية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي .

١-٥-١ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : لاعبو المركز التدريبي لمحافظة نينوى للناشئين بكرة اليد .

١-٥-٢ المجال المكاني : القاعة المغلقة لنادي الفتوة الرياضي .

١-٥-٣ المجال الزمني : الفترة الواقعة ما بين ٢٦/١/٢٠٠٨ ولغاية ٥/٥/٢٠٠٨ .

٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة :

١-٢ الدراسات النظرية :

١-١-٢ القوة العضلية :

تعد القوة العضلية من أهم القوى التي تعمل فيها الحركات الرياضية ، ولا يمكن أن تتم الحركة الايجابية لجسم الإنسان دون استخدام القوة العضلية ، ويفهم من القوة العضلية بأنها " قدرة العضلة في التغلب على مقاومات خارجية أو التسلط عليها " (حسين ، ١٩٩٨ ، ١٥٥)

١-١-٢-٢ أهمية القوة العضلية :

وتعد القوة العضلية من الصفات البدنية المهمة ليس في المجال الرياضي فحسب بل في الحياة عامة ، وبذلك ينظر إليها المدربون كمفتاح للتقدم لكل الفعاليات الرياضية على حد سواء إذ يتوقف مستوى تلك الفعاليات على ما يتمتع به اللاعب من قوة عضلية مع تفاوت تلك العلاقة بمدى احتياجاتها إلى صفة القوة العضلية (بسطويسي ، ١٩٩٩ ، ١١٣)

٢-١-١-٢ أوجه القوة العضلية : تقسم القوة العضلية إلى الأنواع الرئيسة الآتية :

١- القوة العظمى (القوة القصوى) ٢- القوة المميزة بالسرعة

(حسين ، ١٩٩٨ ، ١٥٤-١٥٥)

٤- القوة الانفجارية

٣- تحمل القوة

٢-١-٢ الإعداد البدني :

يمثل الإعداد البدني القاعدة الأساسية التي تبنى عليها عمليات إتقان وانجاز مستويات عالية من الأداء الفني وهو المدخل الأساسي للوصول باللاعب إلى المستويات الرياضية العالية وذلك من خلال تطوير مستوى الخصائص البدنية والوظيفية للاعب (الجبالي ، ٢٠٠٠ ، ٩٠) .

٢-١-٢-٣ الإعداد المهاري :

إن جميع الألعاب الفرعية تتطلب مستوى عالٍ من البناء البدني والمهاري وهذا ينطبق على كل أفراد الفريق مضافاً إلى ذلك تصرف هذا اللاعب مع أعضاء فريقه بصورة جيدة مع لاعبي الفريق المنافس .

ويعد الإعداد المهاري " عملية تعليمية موجهة لإتقان المهارات الفنية الأساسية للعبة وتنفيذ المهارة المطلوبة بأقل قدر من الوقت والجهد " (اليساطي ، ١٩٩٨ ، ١٢٦) .

اما بالنسبة للمهارات الحركية

٢-١-٢-٣-١-٣ الطبطبة : إن مهارة الطبطبة هي مؤشر لقدرة اللاعب وسرعته ورشاقته ومطاولته أثناء تعامله مع الكرة عند المحاورة (الجوادي ، ١٩٩٧ ، ١٩) .

ولتختلف الطبطبة في كرة اليد عن الطبطبة في كرة السلة إلا أنها أصعب منها نوعاً ما وذلك لصغر حجم الكرة (الخياط وغزال ، ١٩٨٨ ، ٢٩) .

وتعد الطبطبة من المرتكزات الأساسية في تهدئة اللعب والبدء في الاداء الفرقي كما وتساعد اللاعب في مهارة الخداع وتعالج الكثير من الحالات عند الاداء المعقد لبعض لاعبي الخط الخلفي (متعب ، ١٩٩٩ ، ١٣) .

٢-١-٢-٣-٢ المناولات :

تسهم المناولات في نقل الكرة إلى أحسن الأماكن المناسبة للتصويب على الهدف وتدل المناولات السريعة والصحيحة على مستوى الفريق والمناولة الدقيقة في الوقت المناسب تجعل الكرة وكأنها ل لاعب ثامن في الفريق نظراً لأن الكرة تطير بسرعة تفوق أسرع لاعب (إبراهيم ، ٢٠٠٤ ، ٩٩) .

٢-١-٢-٣-٣ التصويب :

يعد التهديد من أهم المهارات الأساسية في كرة اليد لأنه نتيجة اللعب النهائية لجميع حركات وخطط اللعب ويأخذ التصويب الوقت الأكبر من التدريب لأنه ثمره جهود اللاعبين في جميع المهارات الهجومية والدفاعية وتتوقف عليه نتيجة المباراة .

ويشير (الخياط والحيالي) بان كل المهارات والخطط تصبح عديمة الفائدة إذا لم تتوج في النهاية بالتهديف وعلى الرغم من تعدد أنواع التهديف إلا أن الغرض واحد وهو إدخال الكرة بنجاح إلى داخل الهدف ويتأثر التهديف بعدة عوامل هي :

١- زاوية التهديف ٢- المسافة ٣- التوجيه ٤- السرعة (الخياط والحيالي ، ٢٠٠١ ، ٤٠) .

٢-٢- الدراسات المشابهة :

٢-٢-١ دراسة الزيدي ، ضمياء علي (٢٠٠٠) :

((تأثير مناهج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري باستخدام التمارين الخاصة في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الحركية بكرة اليد))

وهدفنا الدراسة الى معرفة الفروق في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الحركية بين الاختبارين القبلي والبعدي، وتكونت عينة البحث من (٣٠) طالبةً من طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية للبنات / جامعة بغداد ، من مجموع (٨٨) طالبة وتم اختيار الشعبتين (أ ، ج) بالطريقة العشوائية ليكونوا عينة البحث ،

وقام الباحثة بإجراء قرعة أخرى تم بموجبها تحديد شعبة (ج) كمجموعة تجريبية وشعبة (أ) كمجموعة ضابطة

واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته عينة البحث وكان البحث عبارة عن مناهج تدريبي باستخدام

المهارات البدنية والمهارية الخاصة .

وفي ضوء مناقشة النتائج استنتج الباحث بان المناهج المقترح بطريقة التدريب الدائري باستخدام التمارين الخاصة

له اثر معنوي في تطوير الصفات البدنية والمهارات الحركية في كرة اليد .

٣-١ منهج البحث :

أستخدم المنهج التدريبي لملائمته وطبيعة مشكلة البحث .

٣-٢ مجتمع البحث وعينته :

حُدّد مجتمع البحث بلاعبين مركز محافظة نينوى التدريبي للناشئين بكرة اليد للموسم الرياضي (٢٠٠٧ - ٢٠٠٨) بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (٢٦ لاعباً) بأعمار تحت سن (١٨) سنة وتكونت عينة البحث من (٢٠ لاعباً) يمثلون نسبة (٧٧%) من مجتمع البحث وقسمت هذه العينة إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية من خلال الاختيار العشوائي باستخدام القرعة وبواقع (١٠ لاعبين لكل مجموعة) . واستبعد الباحثان عينة التجربة الاستطلاعية من البحث والجدول (رقم ١) يبين مجتمع البحث الكلي وعينته واللاعبين المستبعدين من مجتمع البحث فضلاً عن النسب المئوية

الجدول (رقم ١) معلومات عن العدد الكلي لمجتمع البحث وعينته والنسب المئوية

النسبة المئوية	العدد	العينات ومجتمع البحث
٧٧ %	٢٠ لاعب	عينة البحث
٢٣ %	٦ لاعبين	عينة التجربة الاستطلاعية
١٠٠ %	٢٦ لاعب	مجتمع البحث الكلي

٣-٣ انتقاء الصفات البدنية والمهارية واختباراتها :

١-٣-٣ انتقاء الصفات البدنية والمهارات الأساسية :

تم تحليل محتوى المصادر العلمية لانتقاء الصفات المهارات الأساسية في كرة اليد وبعدها تم تصميم استمارة استبيان (الملحق رقم ١) وتم توزيعها على مجموعة من المتخصصين في مجالي (علم التدريب الرياضي وكرة اليد) (الملحق رقم ٣) وكان الغرض منها انتقاء الصفات المهارات الأساسية الخاصة بلاعبي كرة اليد والجدول (رقم ٢) يوضح الأهمية النسبية للمتغيرات المهارية للاعبي كرة اليد .

الجدول (رقم ٢) يبين نسب الاتفاق للمتغيرات المهارات الأساسية وحسب تسلسل نسبها

نسب الاتفاق	المتغيرات
١٠٠ %	التصويب من القفز
١٠٠ %	المناولات المتوسطة
٩٠ %	المناولات الطويلة
٧٥ %	الطبطة

٣-٣-٢ انتقاء الاختبارات المهارات واختباراتها :

وبعد اختيار أهم المهارات الأساسية تم تصميم استبيان ضم مجموعة من الاختبارات المهارية الخاصة بالمهارات المختارة بعد تحليل محتوى المصادر العلمية لتحديد الاختبارات المهارية الملائمة لعينة البحث والمناسبة لكل مهارة ، وقد تم توزيع الاستبيان (الملحق رقم ٢) على مجموعة من المتخصصين في مجال (القياس والتقويم وكرة اليد) (الملحق رقم ٣) والجدول (رقم ٣) يبين الأهمية النسبية للاختبارات المهارية المختارة وحسب تسلسل نسبها.

الجدول (رقم ٣) يبين نسب الاتفاق للاختبارات المختارة

نسب الاتفاق	المهارات المقاسة	الاختبارات
١٠٠ %	التهديف	قوة التهديف القريب من الحركة
٩٥ %	المناوله الطويله	اختبار دقة المناولة الطويلة
٩٠ %	المناوله المتوسطه	دقة وسرعة المناولة المتوسطة
٨٠ %	الطبطة	الطبطة المتعرجة بين الشواخص مسافة (٢٠ متراً) ذهاباً وإياباً

وقد تم انتقاء الاختبارات البدنية المذكورة في الجدول (رقم ٣) والتي حصلت على نسبة اتفاق (٧٥ %) فأكثر ولذلك تم اعتمادها في البحث . على الرغم من اقتصار بعض المهارات على اختبار واحد واستبعد الباحثان مهارتي (مسك الكرة والخداع) من بين المهارات التي لم تحصل على نسبة الاتفاق اعلاه .

٣-٤ تجانس مجموعتي البحث وتكافؤهما :

تم إجراء التجانس بين مجموعتي البحث في متغيرات (العمر ، الوزن ، الطول) كما تم إجراء التكافؤ بينهما في المهارات الأساسية ، والجدول (رقم ٤) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات المعتمدة في التجانس والتكافؤ .

الجدول (رقم ٤) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للمتغيرات المعتمدة في التجانس لمجموعتي البحث

قيمة(ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعاليم الإحصائية	المتغيرات
	ع±	س	ع±	س			
٠.٢٣	٠.٨١	١٧	١.١٠	١٧.١	سنة	تجانس	العمر
٠.٤٢	٧.٧	٦٤.١١	١١.١٤	٦٢.٣٠	كغم		الوزن
٠.٧٤	٥.٧٧	١٧٣.٧٠	٣.٦٥	١٧٥.٣٠	سم		الطول
١.٦٨	٠.٤٨	١٦.٧٠	٠.٥٩	١٦.٢٩	ثانية	تكافؤ	الطبطة
٠.٤٥	٠.٥٩	٩.٠٥	٠.٨٥	٩.٢٠	متر		دقة وقوة التهديف
١.٦٨	٠.٢٦	٣.٣٦	٠.٢١	٣.٥٤	درجة		دقة المناولة الطويلة
٠.٢٦	٠.٧٨	٩.٨٠	٠.٨٧	٩.٩٠	تكرار		دقة وسرعة المناولة المتوسطة

قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (١٨) = ٢.١٠

٣-٥ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- شريط قياس بطول (٣٠ متر) ، - ميزان الكتروني حساس لقياس وزن الجسم لأقرب (١٠٠ غم) ، - ساعات إيقاف عدد (٤) ، - أشرطة لاصقة ملونة بعرض (٥ سم) ، - شواخص بلاستيكية وبأحجام مختلفة عدد (١٨) ، - كرات يد قانونية عدد (١٢) ، - كرات يد مثقلة عدد (١٢) وزن الكرة الواحدة (٦٠٠ غم) ، - كرات طبية ، - صدريات مثقلة عدد (٦) بأوزان مختلفة ، - حواجز عدد (١٢) ، - صافرة عدد (٢) ، - بساط إسفنج كبير ، - أهداف كرة يد عدد (٢) فقط ، - كاميرا تصوير فيديو عدد (١) حجم (٨ ملم)

٣-٦ وسائل جمع البيانات :

تحليل المحتوى - المقابلة الشخصية - الاستبيان - الاختبارات والقياسات

٣-٦-١ الاختبارات والمقاييس المستخدمة في البحث : شملت الاختبارات والقياسات جميع المتغيرات في الجدول(٤).

٣-٦-٢ الاختبارات المهارية:

وقد شملت الاختبارات المهارية ما يأتي:

- اختبار الطبطبة المتعرجة بين الشواخص مسافة (٢٠ متر) ذهاباً وإياباً والهدف . قياس الطبطبة . (الخياط والحياي، ٢٠١١، ٥٠٤).

- اختبار قوة مهارة التصويب القريب من الحركة والهدف . لقياس قوة مهارة التصويب . (الخياط والحياي، ٢٠٠١، ٥٢٨).

- اختبار دقة التمريرة الطويلة باتجاه المرمى وعلى بعد (٢٥ متر) والهدف . قياس قوة التمريرة الطويلة . (الوزان، ٢٠٠٦، ١٢٥).

- اختبار رمي كرات يد لاقصى عدد من التكرارات خلال (٣٠ ثانية) من مسافة (٥ متر) والهدف . قياس دقة وسرعة التمريرة المتوسطة . (الجوادي، ١٩٩٧، ١٣٠).

٣-٧ الاسس العلمية للاختبارات

ان الاختبارات المستخدمة وعلى الرغم من أن معظمها سواءً ما يتعلق بالصفات البدنية أو المهارات الأساسية بكرة اليد تعد اختبارات علمية مقننة وشائعة الاستخدام بشكل كبير في المجال الرياضي وتعد ملائمة لعينة البحث (فئة الناشئين) .

٣-٨ التصميم التجريبي :

تم استخدام التصميم التجريبي والذي يطلق عليه (تصميم المجموعات المتكافئة) . وهو نظام لاختيار ومقارنة بين مجموعتين أو أكثر الأولى يدخل عليها المتغير المستقل أي المثير والثانية لا يدخل عليها المتغير المستقل بحيث يستخدم الباحثان بهذا النظام مجموعتين متكافئتين بخواصهما لكافة النواحي .

* القائمين بتنفيذ المنهاج التدريبي :

تم تنفيذ المنهاج التدريبي بإشراف المدرب (خالد عبدالله حسين) وبمساعدة فريق العمل^(١) متخصصين في تدريب أندية محافظة نينوى وممن لهم خبرة طويلة في ممارسة اللعبة والتدريب في مجال كرة اليد الذين تعاونوا مع الباحثان في تدريب لاعبي عينة البحث فضلاً عن إشراف الباحثان على تنفيذ المنهاج التدريبي^(٢) .

* مدة تنفيذ تجربة البحث :

(١) المدرب خالد عبدالله حسين / كابتن منتخب العراق سابقاً لعدة سنوات ومدرب منتخب محافظة نينوى الحالي :

فريق العمل:

خالد حسين / لاعب منتخب سابقاً ومدرب دولي لعدة سنوات . ومدرب ناشئي نينوى .

ربيع عبد الجليل / لاعب منتخب سابقاً ومدرب حالياً .

خالد هذال / مدرب منتخب تربية نينوى .

وهؤلاء معتمدون من قبل الاتحاد العراقي المركزي والاتحاد الفرعي في محافظة نينوى في تدريب كرة اليد

تمت السيطرة على هذا المتغير عن طريق إخضاع جميع لاعبي العينة إلى نفس الفترة الزمنية المخصصة لتنفيذ المنهاج التدريبي وهي (٢٧ وحدة تدريبية) .

* مكان التجربة :

تم تدريب عينة البحث في نفس الموقع التدريبي لهم وهو (المركز التدريبي لمحافظة نينوى بكرة اليد في القاعة المغلقة لنادي الفتوة الرياضي)

٣-٩ الإجراءات الميدانية المستخدمة في البحث :

تم القيام بعدد من الإجراءات الميدانية التي تسهم بشكل فاعل في إضفاء السمة الإيجابية والمميزة على البحث وكانت كما يأتي :

٣-٩-١ التجارب الاستطلاعية :

تعد التجربة الاستطلاعية من أهم الإجراءات المطلوبة والضرورية لغرض تنفيذ متطلبات العمل العلمي الدقيق ، ولأجل تذليل الصعوبات والإجراءات غير الاقتصادية في الجهدين المادي والبشري (محمود ، ٢٠٠٣ ، ٣٨) ولذلك أجرى الباحثان عدد من التجارب الاستطلاعية وبمساعدة فريق العمل المساعد على ستة لاعبين من مجتمع البحث والذين تم استبعادهم عند تنفيذ التجربة الرئيسية للبحث .

٣-٩-٢ تجربة استطلاعية للاختبارات المهارية :

• أجريت هذه التجربة بتاريخ (٢٦/١/٢٠٠٨) على ستة لاعبين من مجتمع البحث وبمساعدة فريق العمل

٣-٩-٣ تجربة استطلاعية للتمرينات المعتمدة في البحث :

• أجرى الباحثان تجربة استطلاعية للتمرينات المهارية والتي تم التدريب عليها من خلال تنفيذ وحدتين تدريبيتين بتاريخ (١/٢/٢٠٠٨) و (٢/٢/٢٠٠٨) ، على عينة البحث الأساسية وبمساعدة فريق العمل .

٣-٩-٤ تجربة استطلاعية لإجراء وحدتين تدريبيتين :

تم إجراء وحدتين تدريبيتين لعينة البحث الأساسية بتاريخ (٤/٢/٢٠٠٨) و (٥/٢/٢٠٠٨) بمساعدة فريق العمل كان الهدف من هذه الودعتين هو تعويد اللاعبين على الإحساس بشدة الأداء المطلوبة في التمرينات المستخدمة من خلال الاعتماد على الزمن أو المسافة وإعطاء اللاعبين الفكرة الكافية عن الأداء .

٣-٩-٥ تحديد القيم القصوى

تم تحديد القيم القصوى للتمرين المهاري ، وتم تنفيذ هذا الاجراء على عينة البحث التجريبية ليتم في ضوءها تحديد الشدد المراد العمل بها في المنهاج التدريبي .

٣-١٠ الإجراءات النهائية للبحث :

٣-١٠-١ الاختبارات القبليّة المهاريّة :

تم إجراء الاختبارات المهاريّة للفترة من (٢٠٠٨ / ٢ / ١٤) ولغاية (٢٠٠٨ / ٢ / ١٧) وكما يأتي :

اليوم الاول تم إجراء الاختبارات البدنية في ٢٠٠٨/٢/١٥ حسب التسلسل الآتي :

- اختبار رمي كرة اليد الطيبة (٨٠٠ غم) لأبعد مسافة لقياس القوة الانفجارية للذراع الرامية .
- اختبار رمي الكرة الطيبة (٣ كغم) من وضع الجلوس لأبعد مسافة لقياس القوة الانفجارية للذراعين .
- اختبار ثلاث وثبات من الثبات بكلتا الرجلين لأبعد مسافة لقياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين .
- اختبار دقة المناولة الطويلة لقياس مهارة المناولة الطويلة .

اليوم الثاني تم إجراء الاختبارات المهاريّة في ٢٠٠٨/٢/١٧ حسب التسلسل الآتي :

- اختبار قوة التهديف القريب من الحركة لقياس قوة التهديف .
- اختبار الطبطبة المتعرجة بين الشواخص مسافة (٢٠ متراً) ذهاباً وإياباً لقياس مهارة الطبطبة .
- اختبار دقة وسرعة المناولة من الحركة لقياس مهارة المناولة المتوسطة .

٣-١٠-٢ تصميم وتنفيذ المنهاج التدريبي :

تم تصميم منهاج تدريبي (ملحق رقم ٣) يتضمن عدد من التمرينات التي تخدم الأهداف المحددة وتم تصميم استبيان يتضمن المنهاج التدريبي ووزع على السادة المتخصصين في مجالي (علم التدريب الرياضي و كرة اليد) لتحديد مدى صلاحية هذا المنهاج^(١).

وبعد الانتهاء من تطبيق كافة الاختبارات المهاريّة القبليّة تم تنفيذ المنهاج التدريبي على المجموعة التجريبية التي تتكون من (١٠ لاعبين) وذلك للفترة من ٢٠٠٨/٢/٢٢ ولغاية ٢٠٠٨/٤/٣٠ .

وقد راعى الباحثان مجموعة من النقاط الأساسية عند تنفيذ المنهاج وهي :

- بدء الوحدة التدريبية بالإحماء العام وذلك لتهيئة جميع عضلات الجسم للاعبين فضلاً عن القيام بالإحماء الخاص لجميع العضلات المشاركة في أداء التمرينات المختلفة للوحدات التدريبية .

(١) تم عرض المنهاج على عدد من ذوي الاختصاص في علم التدريب الرياضي وكرة اليد من خلال الملحق (٣).

- تضمن الأسبوع الواحد على ثلاث وحدات تدريبية تم تنفيذها لمدة (٩ أسابيع) ، أي تضمن المنهاج التدريبي على (٢٧ وحدة تدريبية) ملحق رقم (٣) .
 - تضمن المنهاج التدريبي على ثلاث دورات متوسطة وتكونت كل دورة متوسطة ثلاث دورات صغرى ويتموج حركة حمل (٢ : ١) لكل دورة (ملحق رقم (٤)) .
 - تم إجراء الوحدات التدريبية الثلاثة في الدورات التدريبية الصغرى في أيام (الأحد ، الثلاثاء ، الخميس) أما باقي أيام الأسبوع فأن لاعبي العينة كانوا يتدربون على المنهاج التدريبي الموحد من قبل المدرب وكان يوم الجمعة يوم راحة لجميع لاعبي العينة .
 - تم تقسيم المجموعة التجريبية إلى ثلاثة أقسام بحيث ينفذ كل قسم متساوي أو قريب من انجازه القصوي التمرينات المحددة في المنهاج التدريبي .
 - تم تحديد زمن الانجاز الأقصى للعينة التجريبية في التمارين المختارة .
 - تم احتساب زمن الحمل في كل أسبوع واحتساب الزمن الكلي للحمل التدريبي .
 - استخدم الباحثان طريقة (التدريب التكراري) في إعداد التمرينات .
 - إنهاء الوحدة التدريبية بتمرينات تهدئة واسترخاء .
- ٣-١٠-٣ الاختبارات البعدية المهارية :

تم إجراء اختبارات البعدية المهارية على لاعبي عينة البحث في الفترة من (٢/٥/٢٠٠٨) ولغاية (٥/٥/٢٠٠٨) وينفس طريقة التسلسل التي تمت في الاختبارات القبلية المهارية .

٣-١١ الوسائل الإحصائية :

تم استخراج الوسائل الإحصائية من خلال الاعتماد على الحقيبة الإحصائية (SPSS) بوساطة الحاسبة الآلية (الكمبيوتر) وهي كما يأتي :

- الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الارتباط البسيط ل (بيرسون) - اختبار (ت) للعينات المرتبطة
- اختبار (ت) للعينات غير المرتبطة (التكريري والعيدي : ١٩٩٩)

٤- عرض ومناقشة النتائج :

٤-١ عرض ومناقشة نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث في الصفات المهارات الأساسية

الجدول (٥) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات المهارية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة

قيمة (ت) المحسوبة	ع ± ف	س ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجموعة	وحدة القياس	المعالم الإحصائية الصفات المهارية
			ع ±	س	ع ±	س			
* ١٢.٢٩	٠.٤٤	١.٧١	٠.٦٦	١٤.٥٧	٠.٥٩	١٦.٢٩	ت	ثا	الطبطة
* ٩	٠.٥٧	١.٦٥	٠.٦١	١٥.٦٧	٠.٤٨	١٦.٧٠	ض		
* ٧.٠٥	٠.٢٣	٠.٥٢	١.١٧	١٠.٨٥	٠.٨٥	٩.٢٠	ت	م	دقة وقوة التهديف
* ٩.٣٠	٠.٨٤	٠.٥٠	٠.٧٩	٩.٧٥	٠.٥٩	٩.٠٥	ض		
* ١٠.٤٧	٠.٣٠	١.٠٢	٠.٢٦	٤.٠٦	٠.٢١	٣.٥٤	ت	درجة	دقة وقوة المناولة الطويلة
* ٨.٥٧	٠.٢٥	٠.٧٠	٠.٢٦	٣.٧٤	٠.٢٦	٣.٣٦	ض		
* ٨.١٤	٠.١٤	٠.٣٨	١.١٧	١٢.٤٠	٠.٨٧	٩.٩٠	ت	تكرار	دقة وسرعة المناولة المتوسطة
* ٨.٥١	٠.٤٨	١.٣٠	٠.٨٧	١١.١٠	٠.٧٨	٩.٨	ض		

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ أمام درجة حرية (٩) = ١.٨٣ حيث ت = تجريبية ، ض = ضابطة

٤-١-٢ مناقشة نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث في المهارات الهجومية:

من خلال ملاحظتنا للجدول (٥) ومن خلال الفروق بين المتوسطات الحسابية تبين لنا أن هنالك تطوراً واضحاً في الصفات المهارية التي تناولها البحث لدى المجموعتين التجريبية والضابطة فقد اظهر الجدول المذكور أعلاه وجود فروق ذات دلالة معنوية .

ويعزو الباحثان هذا التطور إلى فاعلية وكفاءة المنهاج التدريبي المعتمد على التخطيط العلمي الذي اثبت فاعليته من خلال الأثر الايجابي المنعكس صورته في تحسن المهارات الهجومية من خلال الاعتماد على مبادئ التدريب الرياضي وأبرزها (الخصوصية/التكيف/التدرج) إذ أن لكل متغير مهاري في لعبة كرة اليد متطلبات خاصة يجب الاهتمام بها عند تقنين المناهج التدريبية .

وفي هذا الخصوص يشير (Macardlc.et.ul) بأن خصوصية التدريب تحدث تكيفات خاصة تتولد من التأثيرات الخاصة لعملية التدريب (Mcardlc, et ul,1981,28) ويتفق معه كلاً من (الحيالي) و (البساطي) بأن طبيعة التدريب الخاص يعد أمراً ضرورياً لحدوث عملية التكيف للنشاط الممارس والذي يؤدي إلى تطور المستوى وإمكانية الارتقاء بالحمل التدريبي ومستوى الانجاز (الحيالي ، ٢٠٠١ ، ٥٧) (البساطي ، ١٩٩٨ ، ٦٦) .

ويشير (حسن) بان "عملية التكيف ناجمة عن استجابة الأجهزة الداخلية وأنظمتها للحمل الخارجي ولأي مكون من مكوناته ، ومن بين هذه الأنظمة نظام الطاقة المسيطر في المتغير المهاري لان من متطلبات تطوير المتغير المهاري هو التأثير على نظام الطاقة العاملة الذي يقع المتغير المهاري تحت سيطرته ، لان جميع أنظمة إنتاج الطاقة تساهم في تحقيق الانجاز" (حسن ، ٢٠٠١ ، ٦٠) .

ولابد من الاشارة الا ان الباحثان اعتمدا في تدربياتهما على تمرينات تخدم الجانب المهاري وباسلوب علمي مبني على اسس وقواعد وشروط تدريب كل متغير مهاري فضلا عن مكونات الحمل المؤثرة في التمرين، وهذه الاشارة توصلنا الى خصوصية التدريب لنوع التمرين المختار والذي يخدم المتغير المهاري والذي ينعكس على التطور الحاصل في المجاميع العضلية العاملة والمشاركة في الاداء لكل تمرين .

ويرى الباحثان أن من أهم العوامل الفعالة في تطوير المهارات الهجومية في دراسته يعود إلى تكيف أجسام لاعبيه فسيولوجياً من خلال تدربياتهم التي تضمنت تمرينات قوة خاصة مساعدة تميزت عن التمرينات التقليدية وساعدت في تطور جميع المهارات الهجومية ، ولا يفوتنا أن نشير إلى أن الحمل التدريبي المهاري والذي استغرق (تسعة أسابيع) وبصورة منتظمة يعد احد العوامل الرئيسية التي أودت بأجسام اللاعبين إلى حالة تثبيت هذا التكيف والذي أوصل اللاعبين إلى التطور المهاري في العملية التدريبية ، ومما يؤكد ذلك ما أشار إليه (عبد الفتاح) في هذا الموضوع فقد ذكر انه " من اجل الحصول على تكيفات فسيولوجية حقيقية يجب أن يتم تدريب الرياضي بشكل منتظم ومستمر لفترة لا تقل عن (٨-١٢) أسبوعاً (عبد الفتاح ، ١٩٩٤ ، ٤٢) .

مما سبق استعراضه من نتائج المهارات الهجومية بين الاختبارين القبلي والبعدي نرى أن الفرض الأول قد تحقق وهذا ما يؤكد حقيقة أهمية المنهاج التدريبي المقترح من قبل الباحثان والتزامهما بمبادئ التدريب الرياضي الأساسية مثل التكيف والخصوصية والتدرج بالتدريب والذي انعكس على الجانب المهاري للاعبين لكرة اليد للناشئين .

٢-٤ عرض ومناقشة الفروق في الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث في المهارات الهجومية:

الجدول (٦) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والفروق في الصفات المهارية بين مجموعتي البحث في الاختبار البعدي

الصفات المهارية	المعالم الإحصائية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة
			ع±	س	ع±	س	
الطبطة	ثانية	١٤.٥٧	٠.٦٦	١٥.٦٧	٠.٦١	*٣.٨٢	
دقة وقوة التهديد	متر	١٠.٨٥	١.١٧	٩.٧٥	٠.٧٩	*٢.٤٤	
دقة وقوة المناولة الطويلة	درجة	٤.٠٦	٠.٢٦	٣.٧٤	٠.٢٦	*٢.٦٧	
دقة وسرعة المناولة المتوسطة	تكرار	١٢.٤٠	١.١٧	١١.١٠	٠.٨٧	*٢.٨٠	

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠.٠٥)$ أمام درجة حرية (١٨) = ٢.١٠

اما فيما يتعلق بالمتغيرات المهارية ومن خلال الجدول (٦) يتبين لنا أن هناك تطوراً ايجابياً معنوياً في جميع المهارات الهجومية التي تناولها البحث لدى المجموعتين التجريبية والضابطة (الطبطة ، التهديد ، المناولة المتوسطة ، المناولة الطويلة) فقد اظهرها الجدول (٧) وجود فروق ذات الدلالة المعنوية لجميع المهارات الهجومية ولمصلحة الاختبارات البعدية لكلا المجموعتين مع تباين التطور ما بين مجموعتين .

ويعزو الباحثان هذا التطور إلى كفاءة وفاعلية المنهاج البدني الذي اعتمد على الركائز العلمية في بنائه مستنداً على المبادئ العامة لعلم التدريب الرياضي والتقنين العلمي الصحيح لمكونات الحمل التدريبي ، إذ استطاع الباحثان من خلال المنهاج التدريبي المقترح أن يغير بعض التمرينات المتبعة بتمرينات مركبة ذات خصوصية تضيف إليها جانب القوة من خلال التدريب على تمرينات قوة مساعدة خاصة باستخدام الأدوات المختلفة (الحواجز ، أوزان إضافية ، كرات طبية ، كرات يد مثقلة) والتي ظهر مردودها الايجابي على الجانبين البدني والمهاري ، كما كان للتطور الايجابي لجميع المتغيرات البدنية التي تناولها البحث الاثر الواضح على الجانب المهاري من خلال انتقال اثر تدريب المتغيرات البدنية على المهارات الهجومية .

اما بالنسبة لمهارة الطبطبة فمن خلال الجدول (٦) يتبين وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في جميع المهارات ولصالح المجموعة التجريبية .

ويعزو الباحثان هذا التطور إلى خصوصية التمرينات المستخدمة في تطوير كل مهارة فالتطور الحاصل في مهارة الطبطبة كان من خلال استخدام تمرينات الطبطبة بين الشواخص بارتداء الصدرية المثقلة واستخدام كرات مختلفة الأحجام والذي أدى بدوره إلى ارتفاع مستوى اللياقة البدنية إلى جانب الأداء المتكرر لمهارة الطبطبة وإعادة التمرينات الخاصة بالكرة أثناء الإحماء ساعد في تطور المهارة بصورة جيدة ، مما أدى إلى اختزال عامل الزمن للوصول إلى المرمى مع الاحتفاظ بالأداء الصحيح .

ويشير (الطائي) في هذا الخصوص " أن تعامل اللاعبين بكثرة مع الكرة زاد من إحساس اللاعبين مع الكرة وتصورهم من حيث كتلتها وحجمها فضلاً عن أداء تلك التمرينات يومياً جعل اللاعبين أكثر تحكماً وسيطرةً على الكرة" (الطائي ، ٢٠٠١ ، ٥٤).

وأكد (الزهاوي) في أن " تكرر أي نوع من المهارات ينمي لدى اللاعب حالة الإحساس بالكرة " (الزهاوي ، ٢٠٠٤ ، ٦٢) .

وقد أورد (سبع) حول ذلك " بان التكرار إذا ما استخدم في حدود معينة يحقق فعالية وتأثير كبيرين " (سبع ، ١٩٩٨ ، ١٥١) .

ويمكن للباحثان أعزاء هذه النتيجة إلى أن مهارة الطبطبة تتطلب عدداً من الصفات البدنية كالسرعة الانتقالية، القوة المميزة بالسرعة ، الرشاقة ، التوازن ، التوافق وغيرها من الصفات البدنية الأخرى التي تساعد اللاعب في أداء المهارة بقدرة عالية حيث لا يمكن للاعب كرة اليد أداء هذه المهارة بدون توفر هذه الصفات .

اما بالنسبة لمهارة التهديف فيعزو الباحثان هذا التطور الحاصل في مهارة التهديف إلى التمرينات الخاصة بالتهديف بالقفز أو بدون القفز والتي تم وضعها على أساس علمي لأجل إتقان اللاعب أداء مهارة التهديف بصورة صحيحة ، وكان لتصعب أداء المهارة الأثر الواضح في إيصال اللاعب إلى ظروف مشابهة لظروف اللعب من خلال التهديف على المرمى واستخدام الكرات الاعتيادية والكرات المثقلة والجدار الذي وضع أمام اللاعب كان له اثر في تحسين القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وتطوير مهارة التهديف .

ويرى الباحثان أن مفردات المنهاج التدريبي والخاصة بتمرينات التهديف كان لها الأثر الايجابي في تطوير المهارة عن طريق التكرارات المتعددة باستخدام الأدوات المختلفة ساعد في تطوير التوافقات العصبية والعضلية المهمة في مهارة التهديف بالقفز أو بدون قفز .

اما فيما يخص المناولات المتوسطة والطويلة فيعزو الباحثان هذا التطور إلى طبيعة التمرينات المهارية الخاصة التي تمت باستخدام الكرات المثقلة ولفترات زمنية محددة تأكيداً على الأداء الصحيح للمناولة والمسافة بين اللاعبين عن

التدريب على هذا النوع من المناولات ، وكان لتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة مع تحسين التوافق الحركي الذي أدى بدوره إلى انسيابية الحركة في المناولات المتوسطة وتأثيرها الفعال على سرعة ودقة المناولة .

يذكر (السامرائي) " أن المهم في نجاح المناولة سواء كانت قصيرة أم طويلة هو قدرة اللاعب على إيصالها بأسرع ما يمكن إلى المنطقة المناسبة وذلك باستخدام القوة والدقة بشكل مناسب مع الأخذ بنظر الاعتبار حركة الكرة وسرعتها " (السامرائي ، ١٩٨٧ ، ٦٤) .

١-٥ الاستنتاجات :

١-١-٥ احدث المنهاج التدريبي المقترح للمجموعة التجريبية تطوراً في جميع المهارات الهجومية (قيد البحث) وارتقى مستوى التطور إلى درجة المعنوية .

٢-١-٥ تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع المهارات الهجومية (قيد البحث) وارتقى هذا التفوق إلى درجة المعنوية.

٣-١-٥ أظهرت المجموعة الضابطة تفوقاً ملحوظاً في العديد من المهارات الهجومية التي تناولها البحث عند المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي والتي ارتقت إلى درجة المعنوية.

٢-٥ التوصيات :

أوصى الباحثان بعدة توصيات أهمها :

١-٢-٥ اهتمام مدربي كرة اليد بأسلوب التحكم بمكونات الحمل التدريبي في الفترة التي تسبق مرحلة المنافسات وتوظيفها بالشكل الفعال للارتقاء بالجانب المهاري .

٢-٢-٥ إجراء دراسات علمية مشابهة على فعاليات رياضية أخرى من ألعاب الكرة وبخاصة كرة السلة وكرة الطائرة وكرة القدم باستخدام تمرينات القوة المساعدة الخاصة بالمتغيرات المهارية .

المصادر

- ١- ابراهيم، منير جرجيس (٢٠٠٤): "كرة اليد للجميع التدريب الشامل والتميز المهاري"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢- البساطي، أمر الله (١٩٩٨): "قواعد واسس التدريب الرياضي وتطبيقاتها"، منشأة المعارف، الاسكندرية.
- ٣- بسطويسي، احمد بسطويسي (١٩٩٩): "اسس ونظريات التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٤- بلوم ، بنيامين واخرون (١٩٨٣) : "تقييم تعلم الطالب التجمعي والتكويني (ترجمة محمد امين المفتي واخرون)" ، دار ماكروهيل ، القاهرة .
- ٥- التكريتي، وديع ياسين والعبدي، حسن محمد عبد (١٩٩٩): "التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية"، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- ٦- الجبالي، عويس (٢٠٠٠): "التدريب الرياضي - النظرية والتطبيق"، ط١، دار G.M.S للنشر، جامعة حلوان، مصر.
- ٧- الجوادي، عبد الكريم قاسم غزال (١٩٩٧): "بناء بطارية اختبار للمهارات الهجومية بكرة اليد لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة الموصل (دراسة معاملة)"، اطروحة دكتوراه غير منشورة جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية.
- ٨- حسانين، محمد صبحي (١٩٩٥): "التقويم والاساس في التربية الرياضية"، ج١، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٩- حسن، ايمان عبد (٢٠٠١): "تأثير منهج تدريبي مقترح للقوة والمرونة في تطوير الاداء الفني لبعض المهارات الجمناستك الإيقاعي"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة بغداد.
- ١٠- حسن، سليمان علي وآخران (١٩٨٣): "المبادئ التدريبية والخطبة في كرة اليد"، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- ١١- حسين، قاسم حسن (١٩٩٨): "علم التدريب في الاعمار المختلفة"، دار الفكر للطباعة والنشر، بغداد.
- ١٢- حماد، مفتي ابراهيم (١٩٩٨): "التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة"، ط١، دار الفكر العربي القاهرة.
- ١٣- الحياي، معن عبد الكريم جاسم (٢٠٠٧): "اثر استخدام اساليب التحكم بمكونات الحمل التدريبي في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب"، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
- ١٤- الخياط، ضياء قاسم والحياي، نوفل محمد محمود (٢٠٠١) : "كرة اليد" ، دار الكتب للطباعة والنشر جامعة الموصل.
- ١٥- الخياط، ضياء قاسم وغزال، عبد الكريم قاسم (١٩٨٨): "كرة اليد"، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- ١٦- الزهاوي، هه فال خورشيد (٢٠٠٤): "اثر تمارين مهارية بدنية مبنية على اسس التدريب الفتري على عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعبين كرة القدم الشباب"، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة الموصل.

١٧- الزيدي، ضمياء علي عبد الله صالح (٢٠٠٠): "تأثير مناهج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري باستخدام التمارين الخاصة في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الحركية لكرة اليد"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.

١٨- السامرائي، فؤاد توفيق (١٩٨٧): "المبادئ الأساسية لكرة اليد"، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
١٩- سبع، عامر رشيد (١٩٩٨) : "التعلم المهاري باستخدام طرائق التدريب المتجمع والمتوزع تحت نظم تدريب وظروف جهد مختلفة" ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد .

٢٠- الطائي، أحمد حازم احمد (٢٠٠١): "بناء بطارية اختبار اللياقة البدنية لطلاب الكلية العسكرية الاولى والثانية"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية للرياضية، جامعة الموصل.

٢١- عبد الفتاح، ابو العلا احمد (١٩٩٤): "تدريب السباحة للمستويات العليا"، ط١، دار الفكر العربي القاهرة.

٢٢- علاوي محمد حسن (١٩٩٢): "علم التدريب الرياضي"، ط١٢، دار المعارف، القاهرة، مصر.

٢٣- متعب، سامر يوسف (١٩٩٩): "بطارية اختبار لقياس المهارات الأساسية في كرية اليد"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل.

٢٤- محمد توفيق عثمان (١٩٩٨) : "انتقال اثر التدريب بين اوجه القوة العضلية الرئيسية واثرها على معدل سرعة النبض بعد الجهد في فترة الاستشفاء" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل

٢٥- محمود ، بيضاء كميلان (٢٠٠٣) : "مستوى النمو البدني لبعض القدرات البدنية والوظيفية للاعمار (٩-١٢)" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد .

٢٦- الوزان، سعد باسم جمبل (٢٠٠٦): "الاتساق لعوامل بطارية اللياقة البدنية الخاصة وعوامل بطارية المهارات الأساسية للناشئين لكرة اليد" اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل.

27-Macrdle , William D. etal (1981) : Exercise Physiology : Energy , Nutrition , and human Performance , Lea & Febiger Co. , Philadelphia , U. S. A.

الملحق (١)

بسم الله الرحمن الرحيم

أنموذج استبيان

آراء المتخصصين في علم التدريب الرياضي وكرة اليد حول تحديد أهم الصفات البدنية والمهارات الأساسية .

الأستاذ الفاضل المحترم .

يروم الباحثان إجراء بحثه الموسوم " اثر منهج تدريبي مقترح باستخدام تمارين قوة مساعدة خاصة في بعض المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة اليد الناشئين "، على عينة من فئة الناشئين تحت سن (١٨ سنة)، وقد تم إجراء تحليل محتوى المصادر العلمية والدراسات السابقة لغرض تحديد أهم الصفات المهارية الخاصة بلاعبي كرة اليد . ولكونكم من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال علم التدريب الرياضي وكرة اليد يرجى بيان آرائكم في تحديد أهم الصفات المهارية التي يتميز بها لاعبي كرة اليد، وإضافة أي صفة مهارية ترونها مناسبة ولم يتم ادراجها في انموذج الاستبيان.

شاكرين حسن تعاونكم ... مع التقدير .

الاسم الثلاثي :

اللقب العلمي :

تاريخ اللقب :

التاريخ :

التوقيع :

التسلسل	الصفات	المتغيرات	اختيار المتغيرات البدنية والمهارات
(٩)	مسك الكرة	المهارية	()
(١٠)	استلام الكرة		()
(١١)	الطبطة		()
(١٢)	المناوله		()
(١٣)	التهديف		()
(١٤)	الخداع		()

الملحق (٢)

بسم الله الرحمن الرحيم

أنموذج استبيان

آراء المتخصصين حول تحديد الاختبار الأنسب للصفات المهارية المختارة .

الأستاذ الفاضل المحترم .

يروم الباحثان إجراء بحثه الموسوم " اثر منهج تدريبي مقترح باستخدام تمارين قوة مساعدة خاصة في بعض المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة اليد الناشئين "، على عينة من فئة الناشئين تحت سن (١٨ سنة)، ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية في هذا المجال يرجى التفضل باختيار الاختبار الأنسب للصفات المهارية المختارة .

شاكرين حسن تعاونكم

ملاحظة :

- اختيار اختبار واحد لكل مهارة من الاختبارات المذكورة .
- في حالة عدم صلاحية أي من الاختبارات الذكورة يرجى ذكر الاختبار الأنسب .
- يرجى التأشير بعلامة (√) على كل اختبار مختار في الموقع المخصص له .

الاسم الثلاثي :

اللقب العلمي :

تاريخ اللقب :

التاريخ :

الاختبار	الاختبارات	الصفات المهارية
()	الطبطة على خط مستقيم مسافة (١٥ متراً)	الطبطة المهارية
()	الطبطة المتعرجة مع اختلاف المسافات لمسافة (٣٠ متراً)	
()	الطبطة المتعرجة بين الشواخص مسافة (٢٠ متراً) ذهاباً وإياباً	

()	التوافق وسرعة التمرير على الحائط لمدة (٣٠ ثانية)	المناوله المتوسطة
()	رمي الكرة باتجاه المرمى من مسافة (٢٥ متراً)	المناوله الطويله
()	التهديف من الحركة من مسافة (٧ متراً)	التهديف

الملحق رقم (٣)

السادة ذوو الخبرة والاختصاصات بمجالات التدريب الرياضي والقياس والتقويم وكرة اليد الذين تم عرض استمارات الاستبيان عليهم لانتقاء اهم الصفات المهارية الاساسية والاختبارات الخاصة بها في كرة اليد والمنهاج التدريبي المستخدم في البحث

اسماء السادة المتخصصين	اللقب العلمي	اسم الكلية	اسم الجامعة	التخصص	الصفات المهارية	الاختبارات المهارية	المنهاج التدريبي
د. وديع ياسين التكريتي	أستاذ	التربية الرياضية	الموصل	بايوميكانيك		*	
د. ياسين طه الحجار	أستاذ	التربية الرياضية	الموصل	فسلجة تدريب		*	*
د. ضياء مجيد الطالب	أستاذ	التربية الرياضية	الموصل	تدريب رياضي		*	*
د. ضياء قاسم الخياط	أستاذ	التربية الرياضية	الموصل	طرائق تدريس	*	*	*
د. زهير قاسم الخشاب	أستاذ	التربية الرياضية	الموصل	تدريب رياضي/قدم			
د. عناد جرجيس	أستاذ	التربية الرياضية	الموصل	تدريب رياضي		*	*

	*		قياس وتقويم	الموصل	التربية الرياضية	أستاذ	د. هاشم احمد سليمان
	*		قياس وتقويم	الموصل	التربية الرياضية	استاذ	د. ثيلام يونس علاوي
	*		تدريب رياضي	الموصل	التربية الرياضية	استاذ	د. اياد محمد عبد الله
	*	*	قياس وتقويم	الموصل	التربية الرياضية	استاذ مساعد	د. عبد الكريم قاسم
	*	*	تدريب رياضي /يد	الموصل	التربية الرياضية	استاذ مساعد	د. نوفل محمد محمود
	*		قياس وتقويم	الموصل	التربية الرياضية	استاذ مساعد	د. مكي محمود
	*		قياس وتقويم	الموصل	التربية الرياضية	استاذ مساعد	د. ضرغام جاسم
	*		تدريب رياضي	الموصل	التربية الرياضية	استاذ مساعد	د. معتز يونس
	*	*	تدريب رياضي/يد	الموصل	التربية الرياضية	استاذ مساعد	د. كنعان محمود
	*		تدريب رياضي	الموصل	التربية الرياضية	استاذ مساعد	د. زياد يونس الصفار
	*	*	بايوميكانيك	الموصل	التربية الرياضية	استاذ مساعد	د. محمد خليل
	*		تدريب رياضي	الموصل	التربية الرياضية	مدرس	د. كسرى احمد

			تدريب رياضي	الموصل	التربية الرياضية	مدرس	د.عبدالجبار عبدالرزاق
	*		تدريب رياضي	الموصل	التربية الرياضية	مدرس	د.مكي محمد حمودات
	*	*	قياس وتقويم	الموصل	التربية الرياضية	مدرس	د.سعد باسم جميل
*	*		تدريب رياضي / قدم	الموصل	التربية الرياضية	مدرس	د.معن عبد الكريم جاسم

المنهاج التدريبي^(*)

الدورة المتوسطة الأولى / الأسبوع الثاني

اليوم	ت	التمرينات	الارتقاء بالجانبين البدني والمهاري	زمن التمرين	عدد التكرارات	عدد المجموع	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموع	الملاحظات
الأحد الخميس	٦	طبطة متعرجة بين ٦ شواخص بارتداء الجاكيت والتهديف من ثلاث خطوات .	تطوير الرشاقة والقوة الانفجارية وتطوير مهارتي الطبطة والتهديف .	٦ ثانية	٤	١	٣ - ٢.٥ دقيقة	—	
	٧	استلام كرة تزن (٦٠٠ غم) والتهديف بدون قفز من ثلاث خطوات .	تطوير القوة الانفجارية للذراع الرامية وتطوير مهارة التهديف بدون قفز .	٢.٣٨ ثانية	٣.٤	٢	٤٠ - ٥٠ ثانية	٢.٥ - ٣ دقيقة	
	٨	استلام كرة تزن (٦٠٠ غم) والتهديف بالقفز ومن ثلاث خطوات .	تطوير القوة الانفجارية للذراع الرامية والرجلين وتطوير مهارة التهديف بالقفز .	٢.٤٦ ثانية	٤	١	٤٠ - ٥٠ ثانية	—	
	٩	القفز العميق بين الموانع (ارتفاع ٦٠ سم و ٦ موانع) واستلام كرة بعد المانع الاخير والتهديف بدون قفز من مسافة (٩ متراً) .	تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين وتطوير مهارة التهديف بدون قفز	٦.٤٦ ثانية	٤	١	٣ - ٢.٥ دقيقة	—	
	١٠	حجل بين الموانع (٦ موانع مقلوبة) واستلام كرة بعد المانع الاخير والتهديف بدون قفز من مسافة (٩ متراً) .	تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين وتطوير مهارة التهديف بدون قفز	٥.٩٠ ثانية	٤	١	٣ - ٢.٥ دقيقة	—	
	الثلاثاء	١	مناولة طويلة من خطوة باتجاه المرمى والانطلاق مسافة (٢٥ متراً) بارتداء الجاكيت المثقلة .	تطوير مهارة المناولة الطويلة وتطوير السرعة الانتقالية .	٤.٨١ ثانية	٤	١	٣ - ٢.٥ دقيقة	—
٢		استلام كرة تزن (٦٠٠ غم) والتهديف من القفز من	تطوير القوة الانفجارية وتطوير مهارة التهديف بالقفز .	٢.٤٣	٣.٤	٢	٤٠ - ٥٠ ثانية	٢.٥ - ٣ دقيقة	

(*) اختار الباحثان الأسبوع الثاني من كل دورة متوسطة من الدورات الثلاث ملخصاً للمنهاج.

					ثلاث خطوات ومن أمام دوشك .	
٣	مناولات متوسطة بين لاعبين بكرة تزن (٦٠٠ غم) المسافة بينهما (١٠ متراً) لمدة (١٢ ثانية)	١٢ ثانية	٤	١	٥٠ ثانية	٣ دقيقة
٤	مناولات طويلة باتجاه المرمى وعلى بعد (٢٠ متراً) بكرة تزن (٦٠٠ غم) (٦ كرات) .	١٠ ثانية	٤	١	٦٠ - ٧٠ ثانية	—
٥	الاستلقاء والنهوض مع رمي الكرات الطبية ١.٥ كغم لمدة (١٠ ثانية) .	١٠ ثانية	٤	١	٢.٥ - ٣ دقيقة	—

المنهاج التدريبي

الدورة المتوسطة الثانية / الأسبوع الخامس

اليوم	ت	التمرينات	الارتقاء بالجانبين البدني والمهاري	زمن التمرين	عدد التكرارات	عدد المجماميع	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجماميع	الملاحظات
الأحد الخميس	١	مناولة طويلة من خطوة باتجاه المرمى والانطلاق مسافة (٢٥ متراً) بارتداء الجاكيت المثقلة .	تطوير مهارة المناولة الطويلة وتطوير السرعة الانتقالية .	٤.٨١ ثانية	٢.٣	٢	٣ - ٢.٥ دقيقة	٣ - ٢.٥ دقيقة	
	٢	استلام كرة تزن (٦٠٠ غم) والتهديف من القفز من ثلاث خطوات ومن أمام دوشك .	تطوير القوة الانفجارية وتطوير مهارة التهديف بالقفز .	٢.٤٣ ثانية	٤	٢	٥٠ - ٤٠ ثانية	٣ - ٢.٥ دقيقة	
	٣	مناولات متوسطة بين لاعبين بكرة تزن (٦٠٠ غم) المسافة بينهما (١٠ متراً) لمدة (١٢ ثانية)	تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين وتطوير مهارة المناولة المتوسطة .	١٢ ثانية	٢.٣	٢	٧٠ - ٦٠ ثانية	٣ - ٢.٥ دقيقة	

٤	مناولات طويلة باتجاه المرمى وعلى بعد (٢٠مترًا) بكرة تزن (٦٠٠ غم) (٦ كرات) .	تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين وتطوير مهارة المناولة الطويلة .	١٠ ثانية	٢.٣	٢	٦٠ - ٧٠ ثانية	٢.٥ - ٣ دقيقة
٥	الاستلقاء والنهوض مع رمي الكرات الطبية ١.٥ كغم لمدة (١٠ ثانية) .	تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن وتطوير قوة الرمي .	١٠ ثانية	٢.٣	٢	٣ - ٢.٥ دقيقة	٣ - ٢.٥ دقيقة
٦	طبطة متعرجة بين ٦ شواخص بارتداء الجاكيت والتهديف من ثلاث خطوات .	تطوير الرشاقة والقوة الانفجارية وتطوير مهارتي الطبطة والتهديف .	٦ ثانية	٢.٣	٢	٣ - ٢.٥ دقيقة	٣ - ٢.٥ دقيقة
٧	استلام كرة تزن (٦٠٠ غم) والتهديف بدون قفز من ثلاث خطوات .	تطوير القوة الانفجارية للذراع الرامية وتطوير مهارة التهديف بدون قفز .	٢.٣٨ ثانية	٤	٢	٥٠ - ٤٠ ثانية	٣ - ٢.٥ دقيقة
٨	استلام كرة تزن (٦٠٠ غم) والتهديف بالقفز ومن ثلاث خطوات .	تطوير القوة الانفجارية للذراع الرامية والرجلين وتطوير مهارة التهديف بالقفز .	٢.٤٦ ثانية	٢.٣	٢	٥٠ - ٤٠ ثانية	٣ - ٢.٥ دقيقة
٩	القفز العميق بين الموانع (ارتفاع ٦٠ سم و ٦ موانع) واستلام كرة بعد المانع الاخير والتهديف بدون قفز من مسافة (٩ مترًا) .	تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين وتطوير مهارة التهديف بدون قفز	٦.٤٦ ثانية	٢.٣	٢	٣ - ٢.٥ دقيقة	٣ - ٢.٥ دقيقة
١٠	حجل بين الموانع (٦ موانع مقلوبة) واستلام كرة بعد المانع الاخير والتهديف بدون قفز من مسافة (٩ مترًا) .	تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين وتطوير مهارة التهديف بدون قفز	٥.٩٠ ثانية	٢.٣	٢	٣ - ٢.٥ دقيقة	٣ - ٢.٥ دقيقة

الثلاثاء

المنهاج التدريبي



الدورة المتوسطة الثانية / الأسبوع الثامن

اليوم	ت	التمرينات	الارتقاء بالجانبين البدني والمهاري	زمن التمرين	عدد التكرارات	عدد المجموع	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموع	الملاحظات
الأحد الخميس	٦	طبطة متعرجة بين ٦ شواخص بارتداء الجاكيت والتهديف من ثلاث خطوات .	تطوير الرشاقة والقوة الانفجارية وتطوير مهارتي الطبطة والتهديف .	٦ ثانية	٣	٢	٣ - ٢.٥ دقيقة	٣ - ٢.٥ دقيقة	
	٧	استلام كرة تزن (٦٠٠ غم) والتهديف بدون قفز من ثلاث خطوات .	تطوير القوة الانفجارية للذراع الرامية وتطوير مهارة التهديف بدون قفز .	٢.٣٨ ثانية	٤.٥	٢	٥٠ - ٤٠ ثانية	٣ - ٢.٥ دقيقة	
	٨	استلام كرة تزن (٦٠٠ غم) والتهديف بالقفز ومن ثلاث خطوات .	تطوير القوة الانفجارية للذراع الرامية والرجلين وتطوير مهارة التهديف بالقفز .	٢.٤٦ ثانية	٣	٢	٥٠ - ٤٠ ثانية	٣ - ٢.٥ دقيقة	
	٩	القفز العميق بين الموانع (ارتفاع ٦٠ سم و ٦ موانع) واستلام كرة بعد المانع الأخير والتهديف بدون قفز من مسافة (٩ متراً) .	تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين وتطوير مهارة التهديف بدون قفز	٦.٤٦ ثانية	٣	٢	٣ - ٢.٥ دقيقة	٣ - ٢.٥ دقيقة	
	١٠	حجل بين الموانع (٦ موانع مقلوبة) واستلام كرة بعد المانع الأخير والتهديف بدون قفز من مسافة (٩ متراً) .	تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين وتطوير مهارة التهديف بدون قفز	٥.٩٠ ثانية	٣	٢	٣ - ٢.٥ دقيقة	٣ - ٢.٥ دقيقة	
	الثلاثاء	١	مناولة طويلة من خطوة باتجاه المرمى والانطلاق مسافة (٢٥ متراً) بارتداء الجاكيت المثقلة .	تطوير مهارة المناولة الطويلة وتطوير السرعة الانتقالية .	٤.٨١ ثانية	٣	٢	٣ - ٢.٥ دقيقة	٣ - ٢.٥ دقيقة
٢		استلام كرة تزن (٦٠٠ غم) والتهديف من القفز من ثلاث خطوات ومن أمام دوشك .	تطوير القوة الانفجارية وتطوير مهارة التهديف بالقفز .	٢.٤٣ ثانية	٥.٤	٢	٥٠ - ٤٠ ثانية	٣ - ٢.٥ دقيقة	
٣		مناولات متوسطة بين لاعبين بكرة تزن (٦٠٠ غم) المسافة بينهما (١٠ متراً) لمدة (١٢ ثانية)	تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين وتطوير مهارة المناولة المتوسطة .	١٢ ثانية	٣	٢	٧٠ - ٦٠ ثانية	٣ - ٢.٥ دقيقة	



	٣ - ٢.٥ دقيقة	٧٠ - ٦٠ ثانية	٢	٣	١٠ ثانية	تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين وتطوير مهارة المناولة الطويلة .	٤	مناولات طويلة باتجاه المرمى وعلى بعد (٢٠ متراً) بكرة تزن (٦٠٠ غم) (٦ كرات) .
	٣ - ٢.٥ دقيقة	٣ - ٢.٥ دقيقة	٢	٣	١٠ ثانية	تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن وتطوير قوة الرمي .	٥	الاستلقاء والنهوض مع رمي الكرات الطبية ١.٥ كغم لمدة (١٠ ثانية) .

الملحق رقم (٤)

يبين زمن وتموج الحمل في الدورات المتوسطة الثلاثة

الدورة المتوسطة الثالثة			الدورة المتوسطة الثانية			الدورة المتوسطة الأولى			الأسابيع والدورات
الأسبوع التاسع	الأسبوع الثامن	الأسبوع السابع	الأسبوع السادس	الأسبوع الخامس	الأسبوع الرابع	الأسبوع الثالث	الأسبوع الثاني	الأسبوع الأول	
									نوع الحمل
									قصوي
									أقل من القصوي
									متوسط
									خفيف
٣٨ ١٧٣	٢٠١،٠٨	١٧٣،٣٨	١٤٥،٢٨	١٧٣،٣٨	١٤٥،٢٨	١١٧،٣٣	١٤٥،٢٨	١١٧،٣٣	زمن الحمل

ملخص البحث

التدريس الفعال بأستخدام تداخل استراتيجيتي فرق التعلم وتقسيمات التحصيل بطريقتي التمرين (الثابت- والمتغير) وأثرهما في اكتساب فعالية قذف الثقل

أ.م.د.حسين سعدي ابراهيم

كلية التربية الرياضية-جامعة صلاح الدين/اربيل

Email:dr.hussein_hirany1972@yahoo.com

يهدف البحث الى مايلي:-

- ◆ الكشف عن التدريس الفعال بأستخدام تداخل استراتيجيتي فرق التعلم بطريقة التمرين (الثابت-والمتغير) وأثرها في اكتساب فعالية قذف الثقل.
- ◆ الكشف عن التدريس الفعال بأستخدام تداخل استراتيجيتي تقسيمات تحصيل مجاميع الطلبة بطريقة التمرين (الثابت-والمتغير) وأثرها في اكتساب فعالية قذف الثقل.
- ◆ الكشف عن أفضل تداخل تعليمي لتحقيق اكتساب التعلم لفعالية قذف الثقل.

وقد اعتمد الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث ، تكون مجتمع البحث من طلاب السنة الدراسية الرابعة بكلية التربية الرياضية في جامعة صلاح الدين-اربيل للعام الدراسي ٢٠١١-٢٠١٢ والبالغ عددهم (128) طالب وطالبة، أما عينة البحث فقد تكونت من طلاب (٤) شعب تم اختيارها عمديا من الشعب السنة الدراسية الرابعة، وبمعدل (١٦) طالب لكل شعبة، وبهذا بلغت عينة البحث (٦٤) طالباً بعد أن أستبعد عدد من افراد العينة، تمت عملية التكافؤ بين مجاميع من عينة البحث لضبط المتغيرات الآتية العمر الزمني مقاساً (بالاشهر)، والطول مقاساً (بالسنتمتر)، والكتلة مقاساً (بالكيلوغرام لاقررب نصف كيلوغرام)، وتم التكافؤ فيما بين مجاميع البحث الاربع في بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تعلم الاداء الفني والانجاز لفعالية قذف الثقل، واعتمد الباحث على الاستبيان والاختبارات والمقاييس والملاحظة العلمية كأدوات ووسائل لجمع المعلومات والوصول إلى أهداف البحث بعد ان تم الاختبار القبلي لمجاميع البحث الاربع ، قام مدرس المادة بتطبيق المنهاج التعليمي من خلال تدريس كل مجموعة بأسلوب واحد ضمن مدة التعليم، وأن الفرق الوحيد في تطبيق المناهج التعليمي يكون في أسلوب التعلم ضمن الجزء التعليمي في القسم الرئيسي لكل مجموعة، وقد استغرق تنفيذ المنهاج التعليمي (٦) وحدة تعليمية وواقع وحدة تعليمية واحدة أسبوعياً لكل مجموعة، وان زمن الوحدة التعليمية الواحدة تكون من (٩٠ دقيقة)

واعتمد الباحث على الوسائل الاحصائية الآتية، النسبة المئوية ، والوسط الحسابي، والانحراف المعياري ومعامل الارتباط البسيط ، واختبار T.test، واختبار تحليل تباين (F) وقيمة اقل فرق معنوي (L.S.D).

وتوصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية :

- ❖ اثبتت استراتيجيتي تقسيمات تحصيل مجاميع الطلبة و فرق التعلم مع التمرين الثابت فاعلية ايجابية في تعلم الاداء الفني والانجاز لفعالية قذف الثقل.
- ❖ اظهرت النتائج أن استراتيجيتي تقسيمات تحصيل مجاميع الطلبة مع التمرين الثابت تفوق على بقية المجاميع في الاختبار

Abstract

Teaching using overlapping strategies learning teams and divisions collection my exercise (hard way - and variable) and their impact on the acquisition of Effective throwing gravity

Asst. Prof. Dr. Hussein Sadi Ibrahim

College of Physical Education University of Salahaddin – Erbil

Email: dr.hussein_hirany1972@yahoo.com

The research aims to the following: -

- ❖ Detection teaching using overlapping teams learning strategy in a way that exercise (hard - and variable) and its impact on weight gain effective throwing.
- ❖ Detection teaching strategy using overlapping divisions' collection totals of students in a way that exercise (hard - and variable) and its impact on weight gain effective throwing.
- ❖ Detection Best overlap to acquire educational learning the effectiveness of the extrusion of gravity.

The researcher adopted the experimental approach to suitability and nature of the research, the research community of students fourth year the Faculty of Physical Education at the University of Salahaddin - Erbil for the academic year 2011-2012 and totaling (128) students, the research sample consisted of students (4) people Chosen intentional of people fourth year, at a rate (16) students per division, and this amounted to sample (64) students after rule out a number of respondents, has a parity between the totals of the research sample to adjust the variables following chronological age measured (months) , and height measured (in centimeters), and mass measured (in kilograms to the nearest half a kilogram), was parity among groups search four in some elements of physical fitness and motor influential in learning the technical performance and achievement of the effectiveness of throwing the weight, and the researcher to the questionnaire and tests, standards and scientific observation tools and means to collect information and access to the research objectives having been test tribal groups search four, the subject teacher applying the curriculum by teaching each group one style within a period of education, and that the only difference in the application of curriculum education be in the style of learning within the education in the main section of each group The implementation of the curriculum took (6) and educational unit by unit and educational one week for each group, and the one-time module be (90 minutes).

The researcher adopted the following statistical methods, the percentage, and the arithmetic mean, and standard deviation and simple correlation coefficient, and test T.test, and contrast Achtbarthalil (F) and the value of the less significant difference (LSD).

The researcher found the following conclusions:

- Proven strategies divisions collection totals for students and learning teams with hard exercise effective positive in learning the technical performance and achievement of the effectiveness of the extrusion of gravity.

- The results showed that the strategy divisions' collection totals for students with hard exercise than the rest of the totals in the post-test in learning the technical performance and achievement of the effectiveness of the extrusion of gravity.

١-التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

قيل ان التربية هي علم صناعة الانسان وانها عبارة عن سلوك واتجاهات وقيم عليا ينشأ عليها الفرد ، فالتعلم يبدأ منذ الولادة لاكتساب السلوك والقيم والمعارف والمعلومات والمهارات وهذا الاكتساب هو نتيجة تفاعل الفرد بايجابية مع المحيط ، اذ كلما اجتاز مرحلة من مراحل حياته كانت له حصيلة من الخبرة يوظفها ليستفاد منها في مراحل مستقبلية وبما ان التعلم هدفه هو الاعداد للمستقبل فالافراد يتعلمون مهارات لتمكنهم من القيام بمهمة معينة في المستقبل.

ان القائمون بالعملية التعليمية يتبعون طرائق واساليب متنوعة لتحقيق اهدافهم ومن هذه الطرائق طريقة التعلم بالحقائب التعليمية كونها اسلوب من اساليب التعلم الذاتي والتي لاقت نجاحا ملحوظا في مختلف المجالات التي استخدمت فيها فهي تلقي بمسؤولية التعلم على عاتق الطالب اذ ان دور المدرس في هذه الحالة لا يمكن الاستغناء عنه او التقليل منه ، ولعل اهم ما يميزها هو ذلك الدور الجديد للمدرس فلم يعد يشغل نفسه بتقديم المعلومات وتلقينها وذلك لان الحقيبة يتم تنظيمها وتوظيفها بطريقة بحيث يتم تقديم المعلومات فيها باسلوب مشوق واكثر فاعلية للمتعلم ونظام الحقيبة التعليمية لا تعني ان يتعلم كل فرد بمعزل عن الاخرين وانما تحرص على تقديم اشكال مختلفة من التفاعل في كل موقف تعليمي فقد يكون التفاعل بين المتعلم وغيره من المتعلمين سواء في مجموعات صغيرة او كبيرة وقد يكون بين المتعلم والبرنامج التعليمي نفسه بحيث يمكنه من تلقي تغذية راجعة فورية على مدى صحة استجابته وعلى مدى التقدم الذي يحرزه في سعيه لتحقيق الاهداف المرجوة.

وأن استراتيجية فرق التعلم هي احدى استراتيجيات التعلم التعاوني والتي يتم فيها تشجيع الاعتماد المتبادل الايجابي وتحسين العلاقات الاجتماعية بين الاعضاء وتحسين سلوكهم ويعمل الطلبة في هذه الاستراتيجية بوصفهم مجموعة تعاونية لتحقيق مهمات تعليمية ذات اهداف مشتركة وتعطي لكل فريق عمل خطة، ويخضع كل فرد فيها لاختبار فردي، كما ويمتاز استراتيجية فرق التعلم بعدة مميزات أهمها القضاء على الملل ويجعل المادة التعليمية مثيرة للتعلم ومشوقة وتتصف بالجاذبية والتشويق وتخفف من انطوائية عدد من الطلاب بالاضافة الى زيادة التحصيل الدراسي وبناء اتجاهات ايجابية نحو التعلم وبناء عادات اجتماعية قيمة كاحترام تعدد الاراء المشاركة وتنمية مهارات الاتصال بين الطلبة ويكون دور المدرس في هذه الاستراتيجية تحديد الاهداف قبل بدء الحصة وتشكيل مهارات لتنظيم المجموعة ويجاد العلاقات الطيبة بين افراد المجموعة وطرح الاسئلة وترتيب البيئة التعليمية ومساعدة الطلبة في توضيح الافكار وفهم المادة الدراسية وخلق جو تعليمي وتشجيع العلاقات الايجابية بين الطلبة وتقديم التغذية الراجعة وتعزيز عمل المجموعات (مصطفى، ٢٠٠٥، ٩).

كما أن استراتيجية تقسيمات تحصيل مجاميع الطلبة يعمل على تهيئة اجواء ودية تربوية ملائمة خالية من التوتر والانطوائية وتكون متوجه بالتعاون الايجابي لما تفرضه بيئة التعلم من ممارسات وانشطة تعليمية وتربوية تسهم في تعزيز التعلم، حيث أن التنافس يشد من رغبة المتعلمين في التعلم وتعمل على اشراك المتعلم ايجابيا في الدرس لانه يستخدم اقصى امكانياته وقدراته المهارية اثناء ممارسة العملية التعليمية، اذ أن التنافس في التعلم يكون مؤثرا لكونه عنصرا محفزا ويفرض على المتعلم استخدام شخصيته كليا، وان اشعاره بنتائج عمله ومقارنته بزملائه واشعاره بمدى تقدمه أو تاخره يعتبر أقوى دوافع التعلم، بينما وجد أن اهمال المتعلم وعدم اشعاره بموقفه أو الاهتمام بما احرزه من تقدم أو تاخر من شأنه يؤدي بالمتعلم الى الملل ويطأ التعلم (سليم، ١٩٩٧، ٦٢).

كما أن اختيار الاستراتيجية المناسبة تعمل على خلق جو من العلاقات الانسانية المتساندة بين الطلبة انفسهم من جهة وبينهم وبين عضو التدريس الفعال من جهة اخرى، ويسمح في الوقت نفسه بايصال الافكار للطلبة، كما يشجع على الابداع والقدرة على حل

المشكلات ويعزز ثقة الطلاب بانفسهم ويشير دافعية التعلم والتفكير لديهم، اذ يشير (السامرائي، ٢٠٠٠) انه يجب على المدرس أن تمتلك طرائق واساليب تدريسية حديثة تمكنه من اىصال المادة التعليمية في اذهان الطلبة بكفاءة محققا الاهداف التربوية بأقل وقت وجهد ممكن (السامرائي، ٢٠٠٠، ٦).

وتكمن أهمية البحث في الجوانب الآتية:-

- يستمد البحث أهميته من خلال استخدام تداخل استراتيجيتي فرق التعلم وتقسيمات تحصيل مجاميع الطلبة بطريقتي التمرين (الثابت-والمتغير) وأثرهما في اكتساب فعالية قذف النّقل.
- أهمية التداخل في البيئة التعليمية في تحقيق اكتساب التعلم لفعالية قذف النّقل.
- ايجاد بدائل مناسبة للاسلوب التعلم المتبع في تدريس فعالية قذف النّقل.
- الاسهام في تشجيع المدرسين على استخدام استراتيجيات حديثة وزيادة ادراكهم ومعرفتهم بأهمية استخدام الاستراتيجيات الحديثة.

٢-١ مشكلة البحث:

من خلال خبرت الباحث في مجال التدريس الفعال وملاحظتها لاساليب متعددة في التعلم وجدت أن هناك بعض الاستراتيجيات لم تحقق الفائدة المرجوة في تسريع التعلم عند استخدامها بالشكل المنفرد، لهذا فان امكانية ابتكار استراتيجيات جديدة هو الحل الامثل للابتعاد عن الاساليب والاستراتيجيات المتبعة، وهذا ما دعى الباحث الى التفكير والبحث عن سبب عدم وصول هؤلاء المتعلمين الى مستوى افضل من المستوى الذي هم فيه، ومن اجل ذلك اختار الباحث استراتيجيات حديثة نسبة لتطور الفعالية وربطه وتداخله باساليب تمرين مختلفة لتوفير بيئة تعليمية متنوعة ومتطورة التي تناسب مستوى المتعلمين وقابلياتهم وتلائم متطلبات اللعبة والتتبع في اداء تعلمها بمستويات مختلفة لغرض مشاركة طلاب الصف جميعهم بمراعاة الفروق الفردية ومساعدتهم بمنحهم فرصا تعليمية أفضل عن طريق مشاركتهم في القرارات التدريس الفعالية ضمن استراتيجيتي فرق التعلم وتقسيمات تحصيل مجاميع الطلبة مع اضافة فكرة التداخل بين استراتيجيتي فرق التعلم وتقسيمات تحصيل مجاميع الطلبة مع طريقتي التمرين الثابت والمتغير لتحقيق اهداف كثيرة ترمي الى ايجاد بدائل تدريسية متطورة لتسريع عملية التعلم خلال البيئة التعليمية مما يؤدي الى استثمار الوقت والجهد في تعلم هذه الفعالية، لذا فمن المبررات التي دعت الى اجراء هذا البحث:-

- ماهو تأثير التدريس الفعال باستخدام تداخل استراتيجيتي فرق التعلم وتقسيمات تحصيل مجاميع الطلبة بطريقتي التمرين (الثابت-والمتغير) في اكتساب فعالية قذف النّقل.
 - ماهو أفضل تداخل تعليمي لتحقيق اكتساب التعلم لفعالية قذف النّقل.
- وقد يحاول الباحث الاجابة على هذه التساؤلات عند تنفيذ تداخل استراتيجيتي فرق التعلم وتقسيمات تحصيل مجاميع الطلبة بطريقتي التمرين (الثابت-والمتغير) من خلال المنهاج المعد لذلك.

٣-١ اهداف البحث:

يهدف البحث عن مايلي:-

- ١- الكشف عن التدريس الفعال بأستخدام تداخل استراتيجية فرق التعلم بطريقة التمرين (الثابت-والمتغير) وأثرها في اكتساب فعالية قذف النّقل.
- ٢- الكشف التدريس الفعال بأستخدام تداخل استراتيجية تقسيمات تحصيل مجاميع الطلبة بطريقة التمرين (الثابت-والمتغير) وأثرها في اكتساب فعالية قذف النّقل.
- ٣- الكشف عن أفضل تداخل تعليمي لتحقيق اكتساب التعلم لفعالية قذف النّقل.

٤-١ فروض البحث:

١- وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الاولى المستخدمة (استراتيجية فرق التعلم بطريقة التمرين الثابت) والمجموعة التجريبية الثانية المستخدمة (استراتيجية فرق التعلم بطريقة التمرين المتغير) في اكتساب فعالية قذف النقل.

٢- وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثالثة المستخدمة (استراتيجية تقسيمات تحصيل مجاميع الطلبة بطريقة التمرين الثابت) والمجموعة التجريبية الرابعة المستخدمة تقسيمات تحصيل مجاميع الطلبة بطريقة التمرين المتغير (في اكتساب فعالية قذف النقل).

٣- وجود فروق معنوية بين الاختبارات البعدية في اكتساب فعالية قذف النقل للمجاميع الاربع.

٥-١ مجالات البحث:

المجال البشري: طلاب السنة الدراسية الرابعة-كلية التربية الرياضية/جامعة صلاح الدين

المجال الزمني: من ٢٠١١/١١/٥ ولغاية ١٨/١٢/٢٠١١

المجال المكاني: الملعب الخارجي لفعاليات الساحة والميدان كلية التربية الرياضية/جامعة صلاح الدين.

٦-١ تحديد المصطلحات:

١-٦-١ التداخل: عبارة عن اندماج أسلوبين أو أكثر من اساليب التمرين بحيث تظهر على شكل أسلوب واحد هدفه الوصول الى تحقيق أفضل تعلم (الدليمي، ٢٠٠٢، ٤).

٢-٦-١ استراتيجية فرق التعلم: بأنه استراتيجية تدريسية يتم فيها تقسيم الطلاب الذي يدرسون بهذه الاستراتيجية الى مجموعات تحتوي كل مجموعة (٤-٦) طلاب من مستويات تحصيلية مختلفة واعطاء رقم لكل طالب في المجموعة، اذ يطرح مدرس المادة سؤالاً معيناً على الطلاب في مادة ما يعطي الوقت للمجموعات للنقاش والتحاوور فيما بينهم ثم يحدد المدرس الطالب المجيب من كل مجموعة بذكر الرقم ويعطي الدرجة للطالب المجيب وللمجموعة بأكملها ويكون دور المدرس هنا الاشراف والتقويم (مصطفى، ٢٠٠٥، ٩).

٣-٦-١ استراتيجية تقسيمات تحصيل مجاميع الطلبة:

عرفها (Slavin 1980) بانها استراتيجية مكونة من (٤-٥) اعضاء من كل مجموعة ويتم تقسيم الطلاب عن طريق امتحانات موجزة بسيطة لمدة (١٥) دقيقة يمر بها الطلاب بعد الدراسة في فرقهم. وتتم ترجمة تسجيلات الامتحان الموجز الى تسجلات الفريق باستخدام نظام يدعى (تقسيمات التحصيل) ويتم المقارنة بسجلات الامتحان لاعلى ستة طلاب ضمن اداء سابق وعلى من يسجل في هذه المجموعة ان يحصل على ثمانى نقاط لفريقه. (Slavin,1980.320).

٤-٦-١ التمرين الثابت: هو سلسلة من التمرين الذي يقوم فيه المؤدون بتكرار نوع واحد من التمرين ضمن فترة الدرس (Schmidt,1999, 57).

٥-٦-١ التمرين المتغير: هو سلسلة من التمرين الذي يقوم فيه المؤدون بتكرار عدد من التنويعات في التمرين ضمن فترة الدرس، وربما يطلق عليه التمرين المتنوع (Schmidt,1999, 57).

٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

١-٢ الدراسات النظرية

١-١-٢ تأثير التداخل في بيئة التعليم:

تشمل عملية التداخل تزامن أسلوبين من التدريس الفعال أو التمرين أو من طرائق تدريسية وذلك باداء مفاهيمها وتطبيقها في وحدة تعليمية واحدة ولها عدة أهداف وهي التوصل الى الاهداف من خلال عدة اغراض أهمها استثمار الوقت والجهد والاستفادة من ذلك في

تسريع عملية التعلم وخلق بيئة أو محيط مشابه لواقع اللعب من استخدام التنوع في الاساليب التدريس الفعالية أو اساليب التمرين أو كليهما واستثمار الساحة بنشاطات متنوعة بشكل افضل لتوصيل المتعلمين الى حالات جديدة ومتغيرات مختلفة في الاداء وبتوقيات مختلفة ومن اماكن متعددة مما يزيد سيطرة المتعلم وثبوت البرامح الحركية لزيادة سرعة اتخاذ القرار في مواقف اللعب المتغيرة الامر الذي يؤدي الى زيادة التحكم والسيطرة على الاداء لمواجهة المتغيرات الطارئة في اللعب ضمن مدة محددة للتعلم (الكاظمي، ٢٠٠٢، ٤٨).

وكما وضع (Magill, 1998) ان ظاهرة التداخل في بيئة هدفها تنظيم التمرين وتنويعه وتأثيره بشكل افضل (Magill, 1998,230).

وايضا تدعم (Marilyn, 2001) مبدأ التداخل في بيئة التعليم وهو ان المدرسين أو المدربين الجيدين يستخدمون التنوع في اساليب تدريسيهم أو تدريبيهم، وان تبديل وسائل توصيل المعلومات المهارية والمعرفية يؤدي الى سد متطلبات المتعلمين ورغباتهم ويزيد من دافعيتهم في الاداء (Marilyn, 2001,272).

٢-١-٢ استراتيجيات فرق التعلم:

وهي احدى استراتيجيات التعلم التعاوني، اذ تشترك هذه الاستراتيجيات جميعا في فكرة ان الطلبة يعملون سوياً ليتعلموا وكل واحد منهم مسؤول عن تعلم الاخر فضلا عن تعلمه هو نفسه (Matt Schafaeer,2003,45)، وقد طورت هذه الاستراتيجية من قبل مبتكرها (Robert E.Slavin) ويرمز لها باختصار (STL) وهو عبارة عن مجموعة من الاساليب التدريس الفعالية التي يتم وضع الطلبة فيها في فرق التعلم مولفة من (٢-٦) طلاب غير متجانسين من اجل تمكينهم من المهارات الاساسية التي يعرضها مبدئياً مدرس المادة (ANNA Farnish,1995.65).

وتؤكد هذه الاستراتيجية على اهداف الفريق ونجاح الفريق الذي من الممكن ان يحدث اذا تعلم اعضاء الفريق جميعهم الموضوع، كما تؤكد هذه الاستراتيجية على ثلاثة مفاهيم هي مكافأة الفريق والمسؤولية وتساوي فرص النجاح (Matt Schafaeer,2003,45).

وتتضمن هذه الاستراتيجية عنصرين اساسيين هما:

أولاً: يجب ان تكافأ المجموعات على نجاحها

ثانياً: يجب ان يسهم التعلم الفردي لكل عضو في نجاح المجموعات.

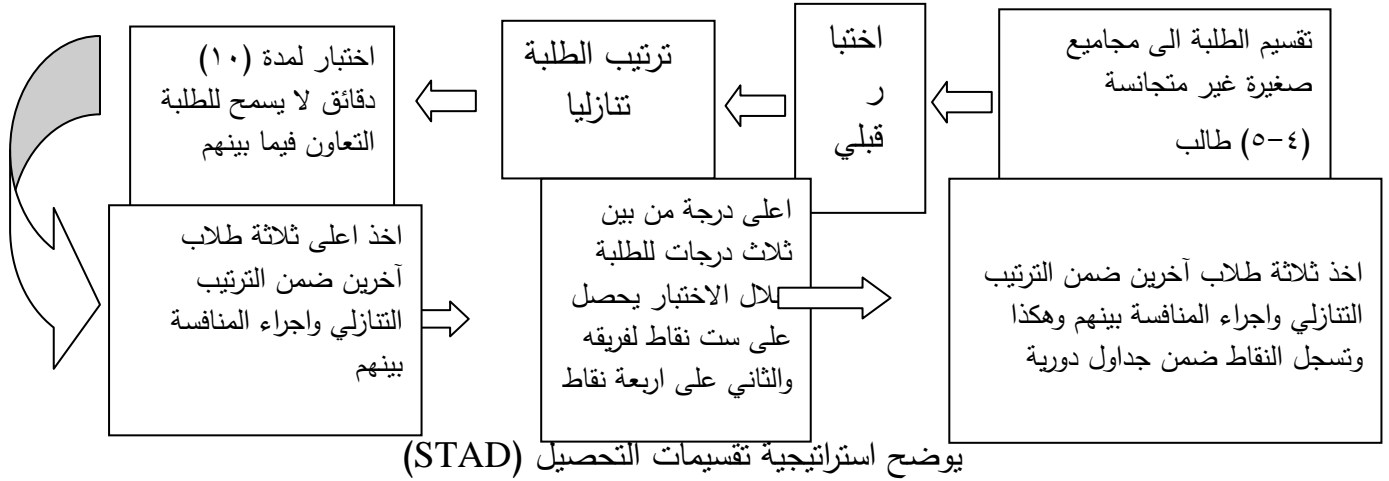
وتمنح الفرق شهادة أو مكافأة اذا كان انجازها اعلى من المعدل على نحو واضح وكافاً الطلبة على ادائهم الخاص، ومجموع النقاط التي يستحقها الفريق مهمة لحثهم وتشجيعهم (Shahnaz,2003, 33).

وان التعليم حسب استراتيجيات فرق التعلم يتم على وفق الخطوات الآتية:-

- ١- اعطاء مقدمة موجزة عن الدرس باستخدام وسائل تعليمية مختلفة وحسب موضوع الدرس.
- ٢- توزيع الطلبة على فرق مجموعات تعاونية غير متجانسة في التحصيل، يتراوح عدد اعضائها ما بين (٢-٦) طالب، وبما يتناسب مع عدد الطلبة في الصف.
- ٣- يتعاون الطلبة داخل الفرق لتحقيق اهداف مشتركة ويشارك الطلبة في كل فرقة تعلم مجموعة تعاونية في تبادل الاراء والمناقشات وتعلم المفاهيم.
- ٤- يشارك الطلبة في المجموعة الواحدة في تقديم صحيفة عمل، وتكون اجاباتهم عن الاسئلة الموجهة من المدرس مشترك ايضاً.
- ٥- يخضع افراد المجموعات الى اختبارات فردية.
- ٦- يكون دور المدرس تقديم المساعدة واعطاء التغذية الراجعة للمجموعات ككل، ومراقبة عمل المجموعات والمحافظة على النظام.

٢-١-٣ استراتيجيات تقسيمات تحصيل مجاميع الطلبة:

تم وضع هذه الأستراتيجية من قبل (Slavin, 1978) وتقوم على اساس تقسيم مجموعة الطلبة الى مجموعات صغيرة (٤-٥) طلاب وهو خليط من مستوى التحصيل وتشبه الى حد ما استراتيجيات مباراة ألعاب المراجع الا ان الاختلاف هو ابدال المباراة او الالعب بامتحان قصير ولمدة (١٥) دقيقة لا يسمح للطلاب بالتعاون فيما بينهم، ودرجات الاختبار تترجم لتكون درجات الفريق باستخدام نظام (تقسيمات التحصيل) حيث يرتب الطلبة تنازلياً وفق اداء سابق، ويأخذ أعلى ثلاثة طلبة، وتبدأ المنافسة بينهم، حيث ان أعلى درجة من العلامات الثلاث التي يحققها الطالب من بين اعضاء الفريق تلغى (٦) نقاط للمجموعة الصغيرة ككل التي يعمل فيها الطالب الفائز، والدرجة التي تليها من ضمن الثلاث درجات تعطي الفريق (٤) نقاط والدرجة التي تليها تعطي الفريق درجتان، وهكذا يتم الانتقال الى الطلبة الثلاث الاخرين في الترتيب التنازلي الذي رتب عليه الطلبة وفق الاداء السابق ونتم المنافسة لمهام تعليمية اخرى (Slavin, 1980, 320) ويوضح الشكل الاتي الية عمل استراتيجيات تقسيمات التحصيل.



٢-١-٤ جدول التمرين وتنظيمه:

أن " المعلم الكفاء هو الذي يستطيع أن يقدم الجديد باستمرار ويعرف الكثير من مداخل أساليب التعلم المباشر وغير المباشر بالشكل الذي يكون فيه موقف المتعلم خلال العملية التعليمية موقفاً إيجابياً وليس سلبياً " (حسن ، ١٩٩٠ ، ١٩٧ ،) .

وتعلم المهارات الحركية عن طريق الممارسة يحتاج إلى تدريب منظم على وفق خطوات تعليمية سهلة ، ثم انتقال تدريجي إلى السرعة المطلوبة والممارسة والتدريب ماهما إلا محاولات متعددة يؤديها المتعلم في تسلسل منظم في الصعوبة من أجل اكتساب أكبر عدد من المعلومات وتحقيق تناسق و توافق بين الأجزاء المكونة للمهارة وتثبيتها (الجاف ، ٢٠٠٦ ، ٣٤) .

" إن عملية تعلم مهارة ما لا يمكن تحقيقها بمجرد الدافع لتعلمها فقط، بل يجب ممارستها وتكرارها مرة تلو المرة لكي يسيطر المتعلم على حركاته ويؤديها بشكل صحيح " (ثلثش ومحمود، ٢٠٠٠ ، ١٢٩) .

" ويقصد بالممارسة التكرار المعزز للاستجابات في وجود المثبرات " أي إننا نلاحظ تحسناً تدريجياً في أداء الفرد نتيجة للتعزيز الذي قد يكون صادراً عن الفرد نفسه (التغذية الراجعة الحسية) أو قد يكون التعزيز عن طريق الإمداد بالمعلومات عن نتائج استجابته سواء كانت ناجحة أو غير ناجحة (الشرقاوي، ١٩٨٧ ، ٢٦٤) .

ولغرض الوصول إلى التعلم والتدريب والتدريس الفعال المؤثر لابد من تنظيم وجدولة التمارين خلال موسم الإعداد لتسهيل عملية التعلم والاحتفاظ بالمهارة لتطویرها إلى الألية (محبوب، ٢٠٠٠ ، ١٦٧) .

٢-١-٤-١ العوامل المؤثرة في الممارسة :

هناك عدد من العوامل المؤثرة في الممارسة وهي كما يأتي :

١- الفروق الفردية : هي فروق في النمو النفسي وفي القدرات العامة .

٢- طريقة عرض الدرس : يجب أن تشد جميع حواس الطلاب البصرية والسمعية واحتكاكهم بالعالم الخارجي .

٣- الدافعية : يجب على المدرس جلب انتباه الطلاب بما يثير دافعيتهم وتحفيزهم بما يتطلب في إشباع الحاجات القريبة للطلاب .

٤- معرفة نتيجة الممارسة : يقصد بها معرفة نتيجة ممارسته بعد عمل ما التي تساعد الطالب على اختيار بعض الأعمال التي تؤدي الى توكيد نجاحه واستبعاد بعض الأعمال التي قد تعيق ممارسته والتقدم بها .

٥- مدى الممارسة : يجب أن يكون مدى الممارسة وتكرارها وزمنها متناسبا مع نوع المهارة التي يريد أن يدرسها المدرس في الدرس لكي لا يضيع وقت طلابه ويخاطر بفقدان ميلهم مما يتسبب عنه ملل وانحدار في منحنى التعلم (الجاف ، ٢٠٠٦ ، ٣٤-٣٥) .

وقد تعددت وتنوعت أساليب التعلم نتيجة لمتغيرات عديدة ، منها ما هو متعلق بالمتعلم نفسه وأخرى ذات صلة بالمهارات من حيث نوعها ودرجة صعوبتها وتنظيمها ، إذ أن هدف المعلم الرئيس الذي يبتغيه هو الوصول بالمتعلم إلى التعلم المؤثر بأقصى حد ولمهارات عدة خلال مدة محددة من الوقت ، لذا يحاول المعلم اختيار التمارين وعدد تكراراتها ضمن الوقت المحدد بهدف تنظيم الممارسة (عبد الواحد ، ٢٠٠٨ ، ٤٥) .

ويرى الباحث أن جدولة التمرين (الممارسة) تتميز بالعديد من أساليبها وطرق أدائها دون تحديد أي من أساليب أو طرق الجدولة هو الأفضل وذلك لان لكل أسلوب مادة تعليمية خاصة به مختلفة عن الأسلوب الأخر، فضلا عن ذلك أن لكل أسلوب مميزاته الخاصة التي تنطبق مع المهارة الملائمة مع الأخذ بعين الاعتبار أن طريقة أداء أي أسلوب يتوقف على طبيعة المتعلمين وأعمارهم ومستوياتهم ، فضلا عن خصائص كل مهارة ومدى صعوبتها أو سهولتها ، لان كل مهارة لها أسلوبها الملائم للتعلم والعمل على ترتيب وتنظيم فترات الراحة على وفق كل أسلوب من أساليب الجدولة ، لذا يحاول المدرس اختيار التمارين وعدد تكراراتها ضمن الوقت المحدد بهدف ترتيب وتنظيم التمرين .

وهناك أساليب عدة لتنظيم جدولة التمرين تعتمد كل منها على أهداف معينة ، وعلى وفق آراء المختصين والباحثين في مجال التعلم الحركي، ويشير كل من (Schmidt , & Wrisberg , 2000) ان أساليب جدولة التمرين ينقسم الى :

١-أسلوب الممارسة العشوائية والمتسلسلة .

٢-أسلوب الممارسة المكثفة والموزعة .

٣-أسلوب الممارسة الكلية والجزئية .

٤-أسلوب الممارسة الثابتة والمتغيرة .

٥أسلوب الممارسة البدنية والذهنية . (Schmidt , & Wrisberg , 2000 , 232)

و قسم (محبوب ، ٢٠٠٠) جدولة التمرين (الممارسة) إلى :

١- التمرين الثابت والتمرين المتغير .

٢- التمرين العشوائي والتمرين المتسلسل .

٣- التمرين المكثف والتمرين الموزع .

٤- التمرين بواسطة الخط البياني .

٥- أداء التمرين في الحركات البطيئة (محبوب ، ٢٠٠٠ ، ٢٠١) .

في حين يرى (خيون ، ٢٠٠٢) أن جدولة التمرين (الممارسة) تكون بالأشكال الآتية :-

١- التمرين العشوائي والتمرين المتسلسل .

٢- التمرين الثابت والتمرين المتغير .

٣- التمرين المكثف والتمرين الموزع .

٤- التمرين الكلي والتمرين الجزئي .

٥- التدريب الذهني .

٦- التعليم الأتقاني (خيون ، ٢٠٠٢ ، ٨٠-٨٦) .

وسوف يتطرق الباحث إلى أساليب جدولة التمرين المستخدمة في الدراسة الحالية وهي :

أولاً: التمرين الثابت:

عند تنفيذ تمرين واحد خاص بالمهارة المراد تعليمها للطلاب بتكرارات متعاقبة وعدم اخضاعهم لاكثر من متغير واحد عند تمرينهم على المهارة في زمن الوحدة التعليمية، يعني قد علمنا الطلاب المهارة بطريقة التمرين الثابت، اذ يعرف التمرين الثابت بأنه سلسلة من ممارسات التمرين يخضع فيها المتعلم الى متغير واحد فقط من مجموعة المتغيرات خلال الممارسة الواحدة، وهذا يعني التكرارات المتعاقبة لاداء وتنفيذ ثابت حيث يخضع لمتغير واحد فحسب في مدة الوحدة التعليمية (خيون ، ٢٠٠٢ ، ٨٣) .

ثانياً: التمرين المتغير

هو سلسلة متعاقبة من ممارسات التمرين يخضع فيها المتعلم الى عدد من المتغيرات في ان واحد خلال الممارسة الواحدة، كما ويعني التكرارات المتعاقبة حيث يتطلب من المتعلم التهيؤ لاستقبال الظروف المتغيرة والتحرك على اساس هذا التغير (محبوب ، ٢٠٠٠ ، ٢٠١)، اذ اردنا ان نعلم الطالب اداء المهارة في بيئات مختلفة وخلق ظروف مماثلة لحالة اللعب الحقيقية ما علينا سوى اتباع طريقة التمرين المتغير عند التعليم وذلك من خلال اخضاع الطلاب الى تأدية وتكرار التمارين الخاصة بالمهارة المعينة في وسط ذات ظروف متغيرة وذلك من حيث التنوع في تشكيلات المهارات ونماذجها والتمرين على عدد كبير من المتغيرات الممكنة لصنف الحركة والتصرف وفق تلك الظروف خلال الوحدة التعليمية الواحدة.

٢-١-٥ الوصف الحركي لفعالية قذف الثقل:

في كل من الطريقتين فان النقل تحمل على رؤوس السلاميات أو قواعد الاصابع الاربعة حتى يمكن الاستفادة من دفع الاصابع ورسغ اليد كجزء اخير من الحركة وتوضع الثقل اسفل الذقن وفوق الترقوة كما ينص على ذلك القانون، وبذلك فهي اقرب ما يكون الى المحور الطولي للجسم، ولكي نسهل عملية تدريس هذه الفعالية تم تقسيم النواحي الفنية فيها الى الخطوات الاتية:-

١- مسك الثقل وحملها

٢- وقفة الاستعداد

٣- الزحف والانزلاق

٤- نهاية الانزلاق وبداية الدفع الحقيقي للثقل

٥- الدوران

٦- دفع الثقل الفعلي

٧- الارتداد أو التوازن (حسين ويوسف، ٢٠٠٣ ، ٢٢٢).

٣- اجراءات البحث:

٣-١ منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته مع طبيعة مشكلة البحث.

٣-٢ مجتمع البحث وعينته:

تألف مجتمع البحث من طلاب السنة الدراسية الرابعة في كلية التربية الرياضية-جامعة صلاح الدين للعام الدراسي (٢٠١١-٢٠١٢) والبالغ عددهم (١٢٨) طالب وطالبة موزعين على أربع شعب، وتم اختيار عينة البحث عشوائيا بطريقة القرعة والبالغ عددهم (١٦) طالبا بعد استبعاد:-

- الطلاب الراسيون والمؤجلون
 - الطالبات
 - الطلاب الممارسون لفعالية قذف النقل
 - الطلاب الذي تكررت غياباتهم
- وقد بلغ (١٦) طالبا لكل شعبة، فكانت شعبة (B) تمثل المجموعة التجريبية الاولى وشعبة (C) المجموعة التجريبية الثانية وشعبة (A) تمثل المجموعة التجريبية الثالثة وشعبة (D) تمثل المجموعة التجريبية الرابعة والجدول (١) بين ذلك.

جدول (١)

يبين مجاميع البحث والاستراتيجية المستخدمة

العدد النهائي	المستبعدون	العدد الكلي	الاستراتيجية المستخدمة	مجاميع البحث	الشعبة
١٦	١٧	٣٣	فرق التعلم مع التمرين الثابت	التجريبية الاولى	B
١٦	١٦	٣٢	فرق التعلم مع التمرين المتغير	التجريبية الثانية	C
١٦	١٥	٣١	تقسيمات تحصيل مجاميع الطلبة مع التمرين الثابت	التجريبية الثالثة	A
١٦	١٦	٣٢	تقسيمات تحصيل مجاميع الطلبة مع التمرين الثابت	التجريبية الرابعة	D
٦٤	٦٤	١٢٨	المجموع		

٣-3 التصميم التجريبي:

تم استخدام التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم (تصميم المجموعات المتكافئة) العشوائية ذات الملاحظة القبليّة والبعدية المحكمة الضبط. (علاوي وراتب ، ١٩٩٩ ، ٢٣٢) كما موضح في الجدول (٢).

جدول (٢)

يبين التصميم التجريبي لمجموعات البحث الاربع

المتغيرات	المتغيرات	الاختبار	المجاميع
الاداء الفني والانجاز في قذف النقل	فرق التعلم باستخدام التمرين الثابت	الاداء الفني والانجاز في قذف النقل	المجموعة التجريبية الاولى
	فرق التعلم باستخدام التمرين الثابت		المجموعة التجريبية الثانية
	تقسيمات تحصيل مجاميع الطلبة باستخدام التمرين الثابت		المجموعة التجريبية الثالثة

المجموعة التجريبية الرابعة

تقسيمات تحصيل مجاميع الطلبة باستخدام التمرين المتغير

٣-٤ تكافؤ مجاميع البحث:

٣-٤-١ التكافؤ في (الطول، والعمر، والكتلة)

وللتأكد من تكافؤ المجموعات الاربع استخدم الباحث تحليل التباين باتجاه واحد والجدول رقم (3) يبين ذلك .

الجدول (٣)

يبين نتائج تحليل التباين بين مجموعات البحث في متغيرات (العمر والطول والكتلة)

رقم	المتغيرات	المعالم الإحصائية	وحدة القياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) *
١	العمر		بالشهر	بين المجموعات	٨٤١,٢٤٤	٣	٤٢٠,٦٢٢	١,٥٧٦
				داخل المجموعات	١١٢١٠,٤٠٠	٦٠	٢٦٦,٩١٤	
٢	الطول		سم	بين المجموعات	٥٢٠٩,٠٤٨	٣	٢٦٠٤,٥٢٤	٢,١٤٩
				داخل المجموعات	٥٠٩٠٩,٤٧٤	٦٠	١٢١٢,١٣٠	
٣	الكتلة		كغم	بين المجموعات	١٩٤,٧١١	٣	٩٧,٣٥٦	٢,١٧١
				داخل المجموعات	١٨٨٣,٢٠٠	٦٠	٤٤,٨٣٨	

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ وأمام درجتي حرية (٣ - ٦٠) قيمة (ف) الجدولية = ٢.٧٥

يتبين من الجدول (٣) وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين المجموعات الاربع في كل من (العمر والطول والكتلة) مما يشير إلى تكافؤ مجموعات البحث الاربع في هذه المتغيرات .

٣-٤-٢ التكافؤ في عناصر اللياقة البدنية والحركية

وللتأكد من عملية التكافؤ بين مجموعات البحث الاربع قام الباحث بأجراء تحليل التباين باتجاه واحد والجدول رقم (٤) يبين ذلك :

الجدول (٤)

يبين نتائج تحليل التباين بين مجموعات البحث الاربع في بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تعلم الأداء الفني والانجاز قذف الثقل

رقم	المتغيرات	المعالم الإحصائية	وحدة القياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) *
				بين المجموعات				
				داخل المجموعات				

٠,٩٧٢	٢,٨١٥	٣	٥,٦٣١	بين المجموعات	م	القوة الانفجارية للذراع الراحية	١
	٢,٨٩٨	٦٠	١٢١,٧١٨	داخل المجموعات			
١,٩٣٠	٠,١٤٧	٣	٠,٢٩٤	بين المجموعات	م	القوة الانفجارية للرجلين	٢
	٠,٠٧٦	٦٠	٣,١٩٦	داخل المجموعات			
٠,٠٧٨	٠,٠١٤	٣	٠,٠٢٨	بين المجموعات	م	القوة المميزة بالسرعة للرجلين (رجل اليمين)	٣
	٠,١٨٠	٦٠	٧,٥٥٠	داخل المجموعات			
٠,٣٢٤	٠,٠٥٧	٣	٠,١١٤	بين المجموعات	م	القوة المميزة بالسرعة للرجلين (رجل اليسار)	٣
	٠,١٧٦	٦٠	٧,٤٠٦	داخل المجموعات			
٢,٦٥٠	٠,٢٣٥	٣	٠,٤٦٩	بين المجموعات	ثا	السرعة الأنتقالية	٤
	٠,٠٨٩	٦٠	٣,٧١٩	داخل المجموعات			
٢,٥٤٧	٢,٢٧٨	٣	٤,٥٥٦	بين المجموعات	ثا	الرشاقة	٥
	٠,٨٩٤	٦٠	٣٧,٥٦٥	داخل المجموعات			
٠,٧١٨	٠,٦٢٢	٣	١,٢٤٤	بين المجموعات	سم	مرونة الجذع والعضلات الخلفية للفخذين	٦
	٠,٨٦٧	٦٠	٣٦,٤٠٠	داخل المجموعات			
٠,٧٥٣	١١٥٧,٤٨٩	٣	٢٣١٤,٩٧٨	بين المجموعات	ثا	التوازن الثابت	٧
	١٥٣٧,٠٨٦	٦٠	٦٤٥٥٧,٦٠٠	داخل المجموعات			

* عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ وأمام درجتى حرية (٣ - ٦٠) قيمة (ف) الجدولية = ٢.٧٥

يتبين من الجدول (٤) وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين مجموعات البحث الرابع في بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في اكتساب الأداء الفني والانجاز بقذف الثقل ، مما يدل على تكافؤ مجموعات البحث الرابع في الأداء الفني والانجاز في قذف الثقل .

٣-٤-٣ التكافؤ في الاداء الفني والانجاز لفعالية قذف الثقل

الجدول (٥)

يبين نتائج تحليل التباين بين مجموعات البحث الرابع بالأداء الفني والانجاز في قذف الثقل

ت	المتغيرات	وحدة القياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة(ف)* المحسوبة
١	الأداء الفني	درجة	بين المجموعات	١٣,٩٠٩	٣	٦,٩٥٥	٠,٢٩١
			داخل المجموعات	١٠٠٤,٠٢٣	٦٠	٢٣,٩٠٥	
٢	الانجاز	متر	بين المجموعات	٦,٨١٤	٣	٣,٤٠٧	٠,٨٨٢
			داخل المجموعات	١٦٩,٠١٤	٦٠	٣,٨٦٢	

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ وأمام درجتى حرية (٣ - ٦٠) قيمة (ف) الجدولية = ٢.٧٥

تبين من الجدول (٥) وجود فروق ذات دلالة غير معنوية في الأداء الفني والانجاز في قذف الثقل ، مما يدل على التكافؤ بين مجموعات البحث الاربع في الأداء الفني والانجاز في قذف الثقل .

٣-٥ تحديد المتغيرات وضبطها

٣-٥-١ المتغيرات المستقلة:

- استراتيجية فرق التعلم بطريقة التمرين (الثابت)
- استراتيجية فرق التعلم بطريقة التمرين (المتغير)
- استراتيجية تقسيمات تحصيل مجاميع طلبة بطريقة التمرين (الثابت)
- استراتيجية تقسيمات تحصيل مجاميع طلبة بطريقة التمرين (المتغير)

٣-٥-٢ المتغيرات التابعة:

اكتساب فعالية قذف الثقل

٣-٥-٣ المتغيرات غير التجريبية:

تم ضبطها من خلال التحقق من السلامة الداخلية وذلك بضبط (ظروف التجربة-والعمليات المتعلقة بالنضج-وادوات القياس- وفروق الاختيار في افراد العينة-والتاركون للتجربة) اضافة الى ضبط السلامة الخارجية من خلال (اجراءات التجربة-المادة التعليمية- والمدرس-والمدة الزمنية للتجربة-ومكان المحاضرة).

٣-٦ الاجراءات الميدانية للبحث:

٣-٦-١ التجربة الاستطلاعية:

تم اجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ ٢٠١١/١١/٥ على عينة عشوائية غير عينة البحث بلغ عدد افرادها (١٠) طلاب وكان الغرض من اجراء التجربة الاستطلاعية مايلي:-

- التأكد من امكانية المدرس^(*) المكلف بتنفيذ المنهاج التعليمي وفق استراتيجيتي (فرق التعلم-وتقسيمات تحصيل مجاميع الطلبة) بطريقتي التمرين الثابت والمتغير .
- معرفة العوامل والمشكلات التي قد تواجه تنفيذ الاختبارات القبليّة والبعدية وتنفيذ المنهاج التعليمي واحتياجاته.
- اعطاء الصورة الواضحة للمدرس للقيام بما هو مطلوب.

٣-٦-٢ الاختبارات القبليّة:

تم اجراء الاختبارات القبليّة على مجاميع البحث الاربع بتاريخ ٢٠١١/١١/٦ وبالتعاون مع فريق العمل المساعد^(**) في اكتساب الاداء الفني والاونجاز لفعالية قذف الثقل.

٣-٦-٣ المنهاج التعليمي:

(*) أ.د. صفاء الدين طه- مدرس مادة العاب الساحة والميدان- كلية التربية الرياضية/ جامعة صلاح الدين- اربيل.

(**) يتكون فريق العمل المساعد من:-

- ١- م.م. قهار علي / اختصاص ساحة والميدان- طالب الدكتوراة- كلية التربية الرياضية/ جامعة صلاح الدين.
- ٢- السيد بدران جوهر/ اختصاص ساحة والميدان- طالب ماجستير- كلية التربية الرياضية/ جامعة صلاح الدين.

تم تطبيق المنهج التعليمي المعد والذي احتوى على (٢٤) وحدة تعليمية موزعة بواقع (٦) وحدة تعليمية لكل مجموعة من المجاميع الاربع ولمدة (٦) اسابيع لكل مجموعة وبواقع وحدة تعليمية واحدة اسبوعيا لكل مجموعة، وزمن الوحدة التعليمية هو (٩٠) وكان عمل المجموعات كالآتي:-

المجموعة التجريبية الاولى (استراتيجية فرق التعلم بطريقة التمرين الثابت)

درست هذه المجموعة بأستخدام استراتيجية فرق التعلم بطريقة التمرين الثابت وقد تم اتباع الخطوات الآتية:-

- ١- رتب الطلاب بشكل تنازلي وذلك بالاعتماد على تحصيلهم السابق في اكتساب فعالية قذف النقل.
- ٢- قسمت طلاب الصف الى مجموعات تعاونية صغيرة غير متجانسة بواقع (٤) طلاب في المجموعة وتم اعطاء رقم لكل طالب في المجموعة.
- ٣- تم توضيح خطوات استراتيجية فرق التعلم بطريقة التمرين الثابت للطلاب لكي يتم تطبيقها.
- ٤- يقوم المدرس بشرح الموضوع الاساسي للدرس المخصص على نحو موجز.
- ٥- يقوم المدرس بعرض الاسئلة والمهام التعليمية المطلوب الاجابة عنها ثم اعطاء فرصة لافراد المجموعات للتداول والنقاش وتبادل الاراء كل مجموعة على حدة.
- ٦- يقوم المدرس بعد الانتهاء الطلاب من التشاور والحل بتحديد الطالب التي سيقوم بالاجابة عن كل مجموعة ويحدد المدرس رقم (٤) مثلا من كل مجموعة من المجموعات ليجب عن السؤال المطروح، اذ يقوم كل طالب بذكر اجابته، ثم يشير المدرس الى الاجابة الصحيحة ويعطي درجات للطلاب على اجاباتهم، ويعطي هذه الدرجات للطلاب المجيب للمجموعة التعاونية التي ينتمي اليها.
- ٧- بعد الانتهاء من تنفيذ الاختبار واجراء المنافسة يوجه المدرس افراد المجموعات التعاونية معا لممارسة تطبيق بعض التمارين التطبيقية عن فعالية قذف النقل بطريقة التمرين الثابت.
- ٨- ويكون دور المدرس هو الاشراف والتوجيه للعملية التعليمية والتربوية.

المجموعة التجريبية الثانية (استراتيجية فرق التعلم بطريقة التمرين المتغير)

درست المجموعة بأستخدام استراتيجية فرق التعلم بطريقة التمرين المتغير، اتبع هذه المجموعة نفس اجراءات المجموعة التجريبية الاولى ولكن بطريقة التمرين المتغير.

المجموعة التجريبية الثالثة (استراتيجية تقسيمات تحصيل مجاميع الطلبة بطريقة التمرين الثابت)

درست هذه المجموعة بأستخدام استراتيجية تقسيمات تحصيل مجاميع الطلبة بطريقة التمرين الثابت وقد تم اتباع الخطوات الآتية:-

- ١- يقوم مدرس المادة باختبار الطلاب قبلها في فعالية قذف النقل لغرض تقسيم الطلاب الى مجموعات غير متجانسة.
- ٢- يقوم مدرس المادة بترتيب الطلاب تنازليا حسب تحصيلهم في الاختبار القبلي السابق في فعالية قذف النقل.
- ٣- يقوم مدرس المادة بتقسيم الصف الى عدد من المجاميع الصغيرة، اذ تتألف كل مجموعة من (٤) طلاب تختلف من ناحية المستوى والتحصيل بالنسبة لفعالية قذف النقل.
- ٤- يقوم المدرس بشرح الموضوع الدراسي المخصص مع طرح عدد من الاسئلة بحيث سمح لطلاب المجموعة الواحدة بالتعاون والنقاش حول الموضوع.
- ٥- بتوجيه واشراف من المدرس يقوم المجاميع التعاونية بتطبيق التمارين الخاصة بأستخدام هذه الاستراتيجية وبطريقة التمرين الثابت.
- ٦- يجري المدرس اختبار لمدة (١٥) دقيقة بين الطلاب المتناظرين في المستوى من كل المجموعة فيما بينهم، والطالب الذي يحصل على المرتبة الاولى تحتسب له (٦) نقاط لكل المجموعة التي ينتمي اليها والثاني (٤) نقاط وتستمر المنافسة بين الطلاب الاخرين من كل مجموعة والمتناظرين من مستويات اخرى.
- ٧- بعد الانتهاء من تنفيذ الاختبار واجراء المنافسة يوجه المدرس افراد المجموعات التعاونية معا لممارسة التمارين الخاصة بالوحدة التعليمية بطريقة التمرين الثابت.

٧.٣٢	٢.١٢	٥٥.٢٢٣	٠.٤٦٢	٥٢.٧٣٣	فرق التعلم مع التمرين الثابت	المجموعة التجريبية الاولى
٦.٥٨	١.٤٧٣	٥٤.٣١١	٠.٧٤١	٥٢.٣٧٣	فرق التعلم مع التمرين المتغير	المجموعة التجريبية الثانية
٤.٩٨	٢.٠٧٣	٥٦.٣٢٢	٠.٩٢٣	٥٣.٦٢٣	تقسيمات تحصيل مجاميع الطلبة مع التمرين الثابت	المجموعة التجريبية الثالثة
٦.٣٥	١.٢٧٤	٥٤.٤٢٦	٠.٥٧٣	٥٢.٠٧٣	تقسيمات تحصيل مجاميع الطلبة مع التمرين المتغير	المجموعة التجريبية الرابعة

• معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ وأمام درجة حرية (١٦-١=١٥) وأن قيمة (ت) الجدولية = ٢.١٣

يتبين من الجدول (٦) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعات الاربع في الأداء الفني ولمصلحة الاختبار البعدي وبهذا يتحقق الجزء الاول من الفرض الاول للبحث ، إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة وعلى التوالي للأداء الفني بقذف الثقل للمجاميع الاربعه هي (٧.٣٢ ، ٦.٥٨ ، ٤.٩٨ ، ٦.٣٥) وهي أكبر من القيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ وأمام درجة حرية (١٦-١=١٥) والتي تبلغ (٢.١٣) .

الجدول (٧)

يبين نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في الانجاز لفعالية قذف الثقل لمجموعات البحث الاربع

المجموعات	الاستراتيجية مع طريقة التمرين		الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
	ع±	س	ع±	س	ع±	س	
المجموعة التجريبية الاولى	٧.٣٢٢	٠.٦٣٨	٨.٢٨٣	١.٢٣٨	٢.٦٤	فرق التعلم مع التمرين الثابت	
المجموعة التجريبية الثانية	٧.١١٣	٠.١٣٦	٧.٩٨٩	٠.٩٧٣	٣.٤٨	فرق التعلم مع التمرين المتغير	
المجموعة التجريبية الثالثة	٧.٥٣١	٠.٧٨٥	٨.٤٧٣	١.٤٢٥	٢.٢٩	تقسيمات تحصيل مجاميع الطلبة مع التمرين الثابت	
المجموعة التجريبية الرابعة	٧.٢١١	٠.٥٤٣	٨.٢٣١	١.٢٣٤	٣.١٤	تقسيمات تحصيل مجاميع الطلبة مع التمرين المتغير	

• معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ وأمام درجة حرية (١٦-١=١٥) وان قيمة (ت) الجدولية = ٢.١٣

يتبين من الجدول (٧) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الأوساط الحسابية للمجموعات الاربع في الاختبارات القبلي والبعدي في الانجاز بقذف الثقل ولمصلحة الاختبار البعدي، وبهذا يتحقق الجزء الثاني من الفرض الأول للبحث ، إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة للمجموعات الاربع وعلى التوالي في الانجاز بقذف الثقل (٢.٦٤ ، ٣.٤٨ ، ٢.٢٩ ، ٣.١٤) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ وإمام درجة حرية (١٦-١=١٥) والبالغ (٢.١٣) .

من خلال جدول (٧،٦) نلاحظ ان نتائج الأوساط الحسابية للاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الاولى (فرق التعلم مع التمرين الثابت) والمجموعة التجريبية الثانية (فرق التعلم مع التمرين المتغير) والمجموعة التجريبية الثالثة (تقسيمات تحصيل مجاميع الطلبة مع التمرين الثابت) والمجموعة التجريبية الرابعة (تقسيمات تحصيل مجاميع الطلبة مع التمرين المتغير) أن هناك فروقا معنوية في تعلم الاداء الفني لفعالية قذف الثقل وللمجموعات الاربع ولصالح الاختبارات البعدي مما يدل على ان المنهج المستخدم للمجاميع التجريبية وكذلك المنهج المعد من قبل الباحث ادى الى تحسين هذه المجاميع في الاختبارات البعدي ويعزو الباحث ذلك الى استفادة الطلاب من التداخل في بيئة التعلم بين استراتيجيات التدريس الفعال وطريقة التمرين إذ ان لكل واحد منها اهدافه ومضمنااته الخاصة عند دمج أو ربط هدفين في تداخل واحد سوف يحقق لنا تأثيرات على التعلم من جراء هذا التداخل وتسريع في عملية التعلم واستثمارا للجهد والوقت وتنفيذ متطلبات الدرس وهذا ما أكدته (Magill,1998) أن ظاهرة التداخل في بيئة التعلم هدفها تنظيم التمرين وتنويعه وتأثيره بشكل افضل في التعلم (Magill,A,Richard,1998,230).

ويؤكد (Schmidt.A.Richard,1991) لاجل تحقيق التعليم المؤثر لابد من اجراء تنظيم وجدولة توزيعات التمارين وحركة المتعلم خلال فترات التعلم من أجل تسهيل وتسريع عملية التعلم وتنظيم متناسق للتمارين المتنوعة فضلاً عن تطور الية الاداء وتجنب الاخطاء، لان اهم ميز للتعلم هو ان يتم التعليم وممارسة تمارين بصورة مبرمجة ومنظمة، ولغرض

التوصل الى تحقيق الاهداف المذكورة لا بد من اجراء التنويع والتداخل بين أساليب التمرينات نفسها ومع الاستراتيجيات التعليمية المستخدمة وتخطيطها وتصحيحها على ضوء مفاهيم التعلم وجدولتها وتنظيمها لعدة اساليب مختلفة ومتنوعة تناسب والمهارة ولهذا يجب ان ترتبط مع اهداف وتوقيتات الوحدات التعليمية للتوصل الى التعليم المؤثر (Schmidt.A.Richard, 1991, 199)، في حين اضافة (الكاظمي، ٢٠٠٢) ان التداخل في الاستراتيجيات التعليمية وطرائقها يزيد من خبرة المتعلم ويسد متطلبات الدرس واحتياجات المتعلم ويتوصل الى تطور منظور المتعلم وزيادة تمكنه من السيطرة على الاداء ومتغيراته (الكاظمي، ٢٠٠٢، ٤٨).

٤-١-٢- عرض نتائج الفروق في الاختبار البعدي بين مجموعات البحث الرابع في تعلم الأداء الفني والانجاز لفعالية قذف الثقل

٤-١-٢-١- عرض نتائج فروق في الاختبار البعدي بين مجموعات البحث الرابع في تعلم الأداء الفني لفعالية قذف الثقل.

الجدول (٨)

يبين نتائج تحليل التباين للاختبار البعدي بين مجموعات البحث الرابع في تعلم الأداء الفني لفعالية قذف الثقل

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة
بين المجموعات	٦٣٣,٥٦٢	٣	٢١١,١٨	* ١٠,٦٩
داخل المجموعات	١١٨٥,٣٢٤	٦٠	١٩,٧٥	

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ وأمام درجتي حرية (٣ - ٦٠) قيمة (ف) الجدولية = ٢٠,٧٥

يتبين من الجدول (٨) وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي لمجموعات البحث الرابع في الأداء الفني بقذف الثقل ، إذ بلغت قيمة (ف) المحسوبة (١٠,٦٩) وهي أكبر من قيمة (ف) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ وأمام درجتي حرية (٣ - ٦٠) والبالغة (٢٠,٧٥) وبهذا يتحقق الجزء الأول من الفرض الثاني للبحث .

وبما ان عملية تحليل التباين لاتعطي الفرق لمصلحة أي من المجموعات لذا لجئ الباحث الى استخدام اختبار اقل فرق معنوي (L.S.D).

والجدول (٩) يبين مقارنة الفرق بين الأوساط الحسابية لمجموعات البحث الرابع في تعلم الأداء الفني لفعالية قذف الثقل .

٤-١-٢-٢- عرض نتائج قيمة أقل فرق معنوي (L.S.D) ومناقشتها

جدول (٩)

يبين الفروق بين الأوساط الحسابية في الاختبار البعدي لمجموعات البحث الرابع في الأداء الفني لفعالية

قذف الثقل مقارنة بقيمة (LSD)

المجاميع	المتغيرات	الوسط الحسابي	١.م	٢.م	٣.م	٤.م	قيمة LSD
١.م	فرق التعلم مع التمرين الثابت	٥٥.٢٢٣	--	*.٩١٢	*١.٠٩٩	*٠.٧٩٧	٠.٣٣
٢.م	فرق التعلم مع التمرين المتغير	٥٤.٣١١	--	--	*٢.٠١١	٠.١١٥	
٣.م	تقسيمات تحصيل مجاميع الطلبة مع التمرين الثابت	٥٦.٣٢٢	--	--	--	*١.٨٩٦	
٤.م	تقسيمات تحصيل مجاميع الطلبة مع التمرين المتغير	٥٤.٤٢٦	--	--	--	--	

المقارنة بين مجموعات البحث الرابع في تعلم الأداء الفني لفعالية قذف الثقل لاختبار البعدي :

- إن الفرق بين (١.م) و (٢.م) ذو دلالة معنوية عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ إذ بلغ الفرق بين المتوسطات الحسابية (٠.٩١٢) درجة وهو أكبر من قيمة (LSD) والبالغة (٠,٣٣) ولمصلحة (١.م) التي استخدمت استراتيجية فرق التعلم مع التمرين الثابت.

- إن الفرق بين (١.م) و (٣.م) ذو دلالة معنوية عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ ، إذ بلغ الفرق بين المتوسطات الحسابية (١.٠٩٩) درجة وهو أكبر من قيمة (LSD) والبالغة (٠,٣٣) ولمصلحة (٣.م) التي استخدمت استراتيجية تقسيمات تحصيل مجاميع الطلبة مع التمرين الثابت.

- إن الفرق بين (١.م) و (٤.م) ذو دلالة معنوية عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ ، إذ بلغ الفرق بين المتوسطات الحسابية (٠.٧٩٧) درجة وهو أكبر من قيمة (LSD) والبالغة (٠,٣٣) .

- إن الفرق بين (٢.م) و (٣.م) ذو دلالة معنوية عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ إذ بلغ الفرق بين المتوسطات الحسابية (٢.٠١١) درجة وهو أكبر من قيمة (LSD) والبالغة (٠,٣٣) ولمصلحة (٣.م) التي استخدمت استراتيجية تقسيمات تحصيل مجاميع الطلبة مع التمرين الثابت.

- إن الفرق بين (٢.م) و (٤.م) ذو دلالة غير معنوية عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ إذ بلغ الفرق بين المتوسطات الحسابية (٠.٧٦) درجة وهو أصغر من قيمة (LSD) والبالغة (٠,٣٣) ولمصلحة (٤.م) التي استخدمت استراتيجية تقسيمات تحصيل مجاميع الطلبة مع التمرين المتغير.

- إن الفرق بين (٣.م) و (٤.م) ذو دلالة معنوية عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ إذ بلغ الفرق بين المتوسطات الحسابية (١.٢٤) درجة وهو أكبر من قيمة (LSD) والبالغة (٠,٣٣) ولمصلحة (٣.م) التي استخدمت استراتيجية تقسيمات مجاميع الطلبة مع التمرين الثابت.

٤-١-٢-٣ عرض نتائج الفروق في الاختبار البعدي بين مجموعات البحث الرابع في الانجاز لفعالية قذف الثقل لمجموعات البحث الرابع.

الجدول (١٠)

يبين نتائج تحليل التباين للاختبار البعدي بين مجموعات البحث الاربع في الانجاز لفعالية قذف الثقل

قيمة (ف) المحسوبة	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
*٥,٤٢	٨٩.٤١١	٣	٢٦٨.٢٣٣	بين المجموعات
	١٦.٤٧٤	٦٠	٩٨٨.٤٤٢	داخل المجموعات

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ وأمام درجتي حرية (٦٠ - ٣) قيمة (ف) الجدولية = ٢.٧٥

يتبين من الجدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي لمجموعات البحث الاربع في الانجاز بقذف الثقل ، إذ بلغت قيمة (ف) المحسوبة (٥.٤٢) التي هي اكبر من (ف) الجدولية بنسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ أمام درجتي حرية (٦٠ - ٣) وباللغة (٢.٧٥) وبهذا يتحقق الجزء الثاني من الفرض الثاني للبحث .

وبما ان عملية تحليل التباين لاتعطي الفرق لمصلحة أي من المجموعات لذا لجئ الباحث الى استخدام اختبار اقل فرق معنوي (L.S.D)، والجدول (١١) يبين مقارنة الفرق بين الأوساط الحسابية لمجموعات البحث الاربع في الانجاز لفعالية قذف الثقل.

٤-٢-١-٤ عرض نتائج قيمة أقل فرق معنوي (L.S.D) ومناقشتها

جدول (١١)

يبين الفروق بين الأوساط الحسابية في الاختبار البعدي لمجموعات البحث الاربع في الانجاز

لفعالية قذف الثقل مقارنة بقيمة (LSD)

قيمة LSD	٤.م	٣.م	٢.م	١.م	الوسط الحسابي	المتغيرات	المجاميع
٠.٠٨	٠.٠٥٢	*٠.١٩٠	*٠.٢٩٤	--	٨.٢٨٣	فرق التعلم مع التمرين الثابت	١.م
	*٠.٢٤٢	*٠.٤٨٤	--	--	٧.٩٨٩	فرق التعلم مع التمرين المتغير	٢.م
	*٠.٢٤٢	--	--	--	٨.٤٧٣	تقسيمات تحصيل مجاميع الطلبة مع التمرين الثابت	٣.م
	--	--	--	--	٨.٢٣١	تقسيمات تحصيل مجاميع الطلبة مع التمرين المتغير	٤.م

المقارنة بين مجموعات البحث الاربع في الانجاز بقذف الثقل للاختبار البعدي :

- إن الفرق بين (١.م) و (٢.م) ذو دلالة معنوية عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ إذ بلغ الفرق بين المتوسطات الحسابية (٠.٢٩) درجة وهو أكبر من قيمة (LSD) والبالغة (٠,٠٨) ولمصلحة (١.م) التي استخدمت استراتيجية فرق التعلم مع التمرين الثابت .

- إنَّ الفرق بين (م.ت.١) و (م.ت.٣) ذو دلالة معنوية عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ ، إذ بلغ الفرق بين المتوسطات الحسابية (٠.١٩) درجة وهو أكبر من قيمة (LSD) والبالغة (٠,٠٨) ولمصلحة (م.ت.٣) التي استخدمت استراتيجية تقسيمات تحصيل مجاميع الطلبة مع التمرين الثابت.

- إنَّ الفرق بين (م.ت.١) و (م.ت.٤) ذو دلالة غير معنوية عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ ، إذ بلغ الفرق بين المتوسطات الحسابية (٠.٠٥) درجة وهو أصغر من قيمة (LSD) والبالغة (٠,٠٨).

- إنَّ الفرق بين (م.ت.٢) و (م.ت.٣) ذو دلالة معنوية عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ ، إذ بلغ الفرق بين المتوسطات الحسابية (٠.٤٨) درجة وهو أكبر من قيمة (LSD) والبالغة (٠,٠٨) ولمصلحة (م.ت.٣) التي استخدمت استراتيجية تقسيمات تحصيل مجاميع الطلبة مع التمرين الثابت.

- إنَّ الفرق بين (م.ت.٢) و (م.ت.٤) ذو دلالة معنوية عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ ، إذ بلغ الفرق بين المتوسطات الحسابية (٠.٢٤) درجة وهو أكبر من قيمة (LSD) والبالغة (٠,٠٨) ولمصلحة (م.ت.٤) التي استخدمت استراتيجية تقسيمات تحصيل مجاميع الطلبة مع التمرين المتغير.

- إنَّ الفرق بين (م.ت.٣) و (م.ت.٤) ذو دلالة معنوية عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ ، إذ بلغ الفرق بين المتوسطات الحسابية (٠.١٩) درجة وهو أكبر من قيمة (LSD) والبالغة (٠,٠٨) ولمصلحة (م.ت.٣) التي استخدمت استراتيجية تقسيمات تحصيل مجاميع الطلبة مع التمرين الثابت .

يبين من خلال الجدول اعلاه وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبارات البعدية بين مجموعات البحث الاربع في كل من الاداء الفني والانجاز في فعالية قذف النقل ولمصلحة المجموعة التجريبية الثالثة المستخدمة (تقسيمات تحصيل مجاميع الطلبة مع التمرين الثابت ويعزو الباحث سبب الافضلية التي حصلت عليه هذه المجموعة على بقية المجاميع في تعلم الاداء الفني والانجاز لفعالية قذف النقل، ان التمرين الثابت قد اعطى تأثيراً أكبر في تعلم المهارة للمبتدئين لانه يسهل عملية الاداء من السهل الى الصعب وعلى تكرارات مشابهة تقريبا، فضلاً عن التمرين الثابت وبتكرارات متشابهة تقريبا، فضلاً عن التمرين الثابت وبتكرارات متشابهة يساعد المتعلم على اكتشاف اخطائه بنفسه من خلال الاعداد المستمر على نفس التمرين وخاصة أن اداء هذه الفعالية يحتاج الى دقة كما ويؤكد (الكاظمي، ٢٠٠٢) ان اتباع التمرين الثابت في مكان واحد يتوصل المتعلم الى تعلم افضل اثناء مرحلة الاكتساب، وقد عزز (Schmidt, 1991) بقوله لغرض مساعدة المتعلم في سد متطلبات تطور الاتوماتيكية باكثر سرعة من خلال استخدام التخطيط الثابت في التمرين وخاصة في المهارات المغلقة.

ان فعالية قذف النقل تعد من ثوابت الحركة أو المهارة سيما أطلق عليها (العزاوي، ٢٠٠١) نقلاً عن (Schmidt) على ان هذه الثوابت يجب تحديدها والتدريب عليها بتخطيط محدد لمعرفة القوى والسرعات والمسارات والزوايا والمسافات اللازمة لدفع الكرة ورميها الى مناطق مختلفة (العزاوي، ٢٠٠٠، ٩٠).

ويعزو الباحث الى فاعلية استراتيجية فرق التعلم التي يتم فيها يتم فيها تقسيم الطلاب الى مجموعات تعاونية غير متجانسة في التحصيل، كما ان هذه الاستراتيجية تقلل من انطوائية عدد من الطلاب وعزلتهم وكذلك من حالة الخوف من الفشل عند عدد اخر منهم

والتي تأتي عن طريق الاعتماد الايجابي المتبادل والتفاعل المعزز بين المتعلمين واتفاق الطلاب جميعهم على اجابة موحدة واتقانهم لهذه الاجابة فذلك كله يرفع ويزيد تحصيل الطلاب ويؤدي الى اتقان المادة التعليمية، ويؤكد (Hall,1990) الى ان الطريقة التعاونية تزيد من التعاون والتشجيع بين افراد المجموعة الواحدة من اجل التنافس وكذلك يزيد من الابداع والمشاركة الفعالة ويقلل من القلق والانطوائية لبعض الطلاب (Hall,1990,172).

كما ويشير (مصطفى، ٢٠٠٥) الى ان تقسيم الطلاب الى مجموعات صغيرة تمثل فرق التعلم وقيام الطلاب بالتشاور والمناقشة عند الاجابة عن الاسئلة التي يطرحها المدرس والتفاعل الاجتماعي الذي يجري اثناء ذلك فضلا عن التبادل الخبرات بين الطلاب وذلك لان تقسيم الطلاب الى مستويات تحصيلية غير متجانسة يؤدي الى تبادل الاراء بين الطلاب والوصول الى الهدف المنشود وفضلا عن ذلك فإن الطلاب ذوي التحصيل المنخفض يستفيد من خبرة ومعرفة الطلاب ذوي التحصيل العالي ويتيحاً لهم الفرصة ليعلموا ولايشعرون باليأس والاحباط (مصطفى، ٢٠٠٥، ٩٥).

٥- الاستنتاجات والتوصيات:

١-٥ الاستنتاجات:

- ١- اثبتت استراتيجيات تقسيمات تحصيل مجاميع الطلبة مع التمرين الثابت واستراتيجية فرق التعلم مع التمرين الثابت فاعلية ايجابية في تعلم الاداء الفني والانجاز لفعالية قذف النقل.
- ٢- تفوق المجموعة التجريبية الثالثة التي استخدمت استراتيجية تقسيمات تحصيل مجاميع الطلبة مع التمرين الثابت في الاختبار البعدي بكل من الاداء الفني والانجاز بفعالية قذف النقل على بقية المجاميع الاخرى.
- ٣- اظهرت النتائج تفوق المجموعة التجريبية الاولى المستخدمة (استراتيجية فرق التعلم مع التمرين الثابت) على المجموعة التجريبية الرابعة المستخدمة (استراتيجية تقسيمات تحصيل مجاميع الطلبة مع التمرين المتغير) في تعلم الاداء الفني لفعالية قذف النقل.
- ٤- اظهرت النتائج تفوق المجموعة التجريبية الاولى المستخدمة (استراتيجية فرق التعلم مع التمرين الثابت) على المجموعة التجريبية الرابعة المستخدمة (استراتيجية تقسيمات تحصيل مجاميع الطلبة مع التمرين المتغير) في الانجاز لفعالية قذف النقل.

٢-٥ التوصيات:

- ١- امكانية استخدام استراتيجيات تقسيمات تحصيل مجاميع الطلبة مع التمرين الثابت واستراتيجية فرق التعلم مع التمرين الثابت في تعلم الاداء والانجاز لفعالية قذف النقل .
- ٢- اجراء دراسات مشابهة لاستراتيجيات وأساليب جدولة التمرين المختلفة على الفعاليات الاخرى ولكل المراحل الدراسية.
- ٣- اجراء دراسات مشابهة لاستراتيجيات وأساليب جدولة التمارين المختلفة على فعاليات رياضية مختلفة.

المصادر

أولاً: المصادر العربية:

- الجاف، شيروان صالح خضر. (٢٠٠٦). اثر استخدام جدولة الممارسة في انتقال اثر التعلم العمودي لبعض مهارات الجمناستيك، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- حسن، عفاف عبد الكريم. (١٩٩٠). التدريب للتعلم في التربية البدنية الرياضية، الاسكندرية، منشأة المعارف.
- حسين، قاسم حسن ويوسف، فتحي المهشوش. (٢٠٠٣). الاسس الوظيفية والميكانيكية لفن الاداء الحركي في فعاليات الرمي والدفع، (ط.١)، بنغازي، دار الكتب الوطنية.
- الحسيني، مصطفى صبحي احمد خضر. (٢٠٠٤). تأثير استخدام أسلوبي التمرين الموزع والمكثف في بعض المتغيرات المهارية والبدنية والوظيفية لكرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- الخزاعي، مازن فرحان. (٢٠٠٥). اثر جدولة التمرين الموزع والمتجمع في تعلم دقة التصويب من القفز والارتكاز بكرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة القادسية.
- خيون، يعرب. (٢٠٠٢). التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، بغداد، مكتبة الصخر للطباعة.
- الدليمي، ناهدة عبد زيد. (٢٠٠٢). تأثير التداخل في أساليب التمرين على تعلم وتطور مستوى أداء مهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- الدليمي، ناهدة عبد زيد. (٢٠٠٢). تأثير التداخل في اساليب التمرين على تعلم مهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة، اطروحة الدكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل.
- السامرائي، مهدي صالح. (٢٠٠٠). استراتيجيات والاساليب المتبعة لدى الاعضاء الهيئات التدريس الفعالية في كلية التربية جامعة بغداد، المجلد العربية للتربية، مجلد (٢٠)، العدد (١)، جامعة بغداد.
- سليم، فداء اكرم (١٩٩٧). اثر استخدام اسلوبي التنافس الذاتي والمقارن في تعليم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- الشرقاوي، أنور محمود. (١٩٨٧). التعلم نظريات وتطبيقات، (ط.٣)، دار البحوث العلمية، الكويت.
- شلش، نجاح وصبحي، اكرم محمد. (٢٠٠٠). التعلم الحركي، (ط.٢)، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل.
- حسن، جميل محمود. (٢٠٠٨). اثر استخدام التدريب الذهني المصحوب بجدولة الممارسة العشوائية والمتسلسلة في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى حارس المرمى بكرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- العزاوي، ضياء فهد. (٢٠٠١). تأثير اساليب تنظيمية لتمرين التعلم على بعض المهارات، اطروحة الدكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- علاوي، محمد حسن وراتب، اسامة كامل. (١٩٩٩). البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط ٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
- الكاظمي، ظافر هاشم. (٢٠٠٢). الاسلوب التدريس الفعالي المتداخل وتأثيره في التعلم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعليم التنس اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية جامعة بغداد.
- الكاظمي، ظافر هاشم (٢٠٠٢): الاسلوب التدريس الفعالي المتداخل وتأثيره في التعلم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعليم التنس، اطروحة الدكتوراه، جامعة بغداد.
- لزام، قاسم. (١٩٩٧). أثر بعض طرائق التعلم في الاكتساب وتطور مستوى الاداء في المهارات المغلقة والمفتوحة، اطروحة الدكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- محجوب، وجيه. (٢٠٠٠). التعلم وجدولة التدريب الرياضي، مكتبة العادل للطباعة الفنية، بغداد.
- مصطفى، نجيب سالم. (٢٠٠٥). أثر استخدام المجمعات التعليمية وفرق التعلم في التحصيل والاتجاهات نحو الجغرافية، اطروحة الدكتوراه، كلية التربية، جامعة الموصل.

ثانيا: المصادر الاجنبية:

- ANNA Furnish. (1995). Students Teams Learning (STL) Educational programs that Wore.
- Hall, etal. (1990). The Role of individual differences in the cooperative of teaching martial , journal of education psychology, vol (80),no(2).
- Magill.A.Richard. (1998). Motor Learning concepts and Application, U.S.A, Brown Publishers.
- Marilyn, Leask. (2001).hnp://www, hyper change, com/wite Papers/Element of Style.
- Matt Schafer. (2003). Cooperative learning in middle and secondary school reading internet.
- Schmidt a Richard and Wisberg graiga.(2000).Motor Learning an performance Human kentics U.S.A.
- Schmidt A. and Lee. (1999). Motor Control and Learning Third Edition Human Kentics.
- Schmidt.A.Richard. (1991). Motor Learning and Performance from principle to practice, Human Kinetics Books.
- Shahnaz Cgowdhury Student. (2003). Team Learning (STL) internet.
- Slavin R. (1980). Cooperative learning review of educational research vol. (50) no (2).

مستخلص البحث

تأثير استخدام تمارين في العروض الارضية لتطوير التوافق وزمن الاستجابة الحركية لدى طالبات المرحلة المتوسطة

ا.د. عبد الكريم محمود احمد السامرائي

جامعة سامراء

٢٠١٢م

م.م متين سليمان صالح علي

جامعة كركوك

١٤٣٣ هـ

تم تشخيص مشكلة البحث من خلال ملاحظة الباحثان ضعف القدرات والقابليات الحركية لدى طالبات المرحلة المتوسطة وبخاصة صفة التوافق وزمن الاستجابة الحركية والعمل على تميمتها وتطويرها من خلال منهاج تعليمي لتمارين العروض الارضية لتطوير هتين الصفتين .

وقد هدف البحث الى :

- إعداد منهاج تعليمي من تمارين العروض الارضية لتطوير التوافق وزمن الاستجابة الحركية لدى طالبات المرحلة المتوسطة .
 - التعرف على تأثير المنهاج العلمي في تمارين العروض الارضية لتطوير التوافق وزمن الاستجابة الحركية .
- وقد افترض الباحثان :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية لتأثير استخدام تمارين العروض الارضية لتطوير التوافق الحركي وزمن الاستجابة الحركية بين الاختبارين القبلي والبعدي .

أما مجالات البحث فكانت عينة من طالبات الصفوف الاولى والثانية والثالثة للمرحلة المتوسطة لمدرسة ثانوية الازدهار في

محافظة كركوك وللفترة من ٢٠٠٤/٣/١٣ ولغاية ٢٠٠٤/٥/٦ .

وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته وأهداف البحث وقد استنتج الباحثان :

للمنهاج التعليمي دور كبير في تطوير صفتي التوافق وزمن الاستجابة الحركية لطالبات المرحلة المتوسطة .

وأوصى الباحثان :

ABSTRACT

" The influence of using ground shows exercises to develop the harmony and dynamic response time by intermediate school girl students"

The aim of study

- To prepare education program of ground shows to develop the harmony and the dynamic response time by intermediate school girl students.
- Identify the influence of education program on the ground shows exercises to develop the dynamic harmony of girl students.
- Identify of the influence of the ground shows exercises to develop the dynamic harmony of girl students.

Fields of study

- Human fields – 1st, 2nd , and 3rd classes girl students intermediate schools.
- Time field – 13/3/2004- 6/5/2004.
- Place field – AL-ISDIHAR secondary school for girls in KIRKUK governorate.

The researcher uses the experimental system because it is suitable for the aims of the study

It includes the conclusions and the recommendations that the researcher has reached :

The most important of them are :

- The suggested educational program for items of ground shows has a great role in developing the qualities of harmony and dynamic response time for girls students.
- The strong relationship between the class and outdoor activities and the investment of this relationship positive.
- The great and active influence of the accompany music to price the exercises.

The most important recommendations are to pay attention to the learning of ground show activity as a lesson should be studied inside and outside of the class.

١- التعريف بالبحث

١-١- المقدمة وأهمية البحث :

لقد حظيت العروض الرياضية الارضية بمكانة بارزة لدى دول العالم المتقدم لما تحققه من اكتساب للقوام المعتدل واللياقة البدنية ورفع كفاءة الاجهزة الحيوية وزيادة قدرة الفرد على الانتباه والادراك والتكيف النفسي ، فضلا عن الناحية الجمالية للعروض التي تحتوي على تشكيلات متعددة متوافقة في توظيف اجزاء الجسم المختلفة لاداء الحركات الجماعية الايقاعية بمصاحبة الموسيقى مع سرعة الاستجابة في اجراء التمرينات والتشكيلات بزمن قصير وانسيابية عالية . ((تتميز بالطابع الجمالي والانفعالي الى المجيب ، الى النفس ، الى جانب المهارات الحركية المميزة والتي تجمع عناصرها من التمرينات الاساسية والايقاعية))^(١) ص ٩ .

ومن هنا تبرز اهمية البحث في الحاجة الى الاستغلال الامثل لدرس التربية الرياضية تنمية التوافق نحو المثيرات المختلفة جازء تغيير اوضاع الجسم واستخدام اجزائه لتحقيق الانسيابية وحسن الاداء ، ولذلك لتحقيق دقة حركية عالية وقابلية كبيرة على التوافق الحركي باقتصادية جيدة عند ضبط الاداء .

١-٢- مشكلة البحث :

اصبحت الحاجة الى الارتقاء بمستوى تدريس التربية الرياضية من مدارسنا عموما ضرورة ملحة لاهمية هذا الدرس في نمو القدرات العقلية والبدنية والنفسية والاجتماعية وعلى وجه الخصوص طالبات المرحلة المتوسطة لكون هذه المرحلة ذات اهمية باعتبارها مرحلة انتقالية لها خصوصية في مراحل النمو لدى الطالبات الذي يتسبب في ضعف التوافق الحركي والاستجابة الحركية وخاصة للطالبات اللواتي لا يمارسن النشاط الحركي في دروس التربية الرياضية . (ان هذا النمو الغير منسجم سيؤدي إلى رداءة وتفكك الحركة بالنسبة للذين لا يمارسون النشاط الحركي وتكون هذه الزيادات بمثابة عامل مساعد على جمال واتقان الحركة)^(٢) .

لقد لاحظ الباحثان ان هناك ضعفا في التوافق والاستجابة الحركية لهذه المرحلة العمرية ، ولعدم توفر المناهج التعليمية الخاصة بالعروض الأرضية في مجال الرياضة المدرسية وكيفية استثمارها في تطوير الصفات الحركية وخاصة عند طالبات المرحلة المتوسطة ، وبغية تعزيز دور النشاط اللا صفي وربطها بالنشاط الصفّي توجه الباحثان لدراسة هذا النوع من النشاط ليكون مادة

(١) د. عنايات محمد احمد فرج، التمرينات الايقاعية التنافسية والعروض الرياضية، دار الفكر العربي، ط١، ١٩٩٥ .

(٢) وجيه محبوب ؛ التطور الحركي منذ الولادة وحتى سن الشيخوخة ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة بغداد ، ج٢ ، ١٩٨٧ ،

تعويضية عن الضعف الحاصل في الناحية الحركية لهذه الفئة العمرية ، وهنا تكمن مشكلة البحث في الاجابة على التساؤل الاتي ما هو اثر المنهاج التعليمي في العروض الرياضية على تطوير التوافق وزمن الاستجابة الحركية لدى طالبات المرحلة المتوسطة ؟

١-٣- أهداف البحث :

١- إعداد منهاج تعليمي في تمارين العروض الأرضية لتطوير التوافق وزمن الاستجابة الحركية لدى طالبات المرحلة المتوسطة

٢- التعرف على تأثير المنهاج التعليمي في تمارين العروض الأرضية لتطوير التوافق وزمن الاستجابة الحركية لدى طالبات المرحلة المتوسطة .

١-٤- فروض البحث :

١- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة .

١-٥- مجالات البحث :-

١- المجال البشري : طالبات الصفوف الأولى والثانية والثالثة للمرحلة المتوسطة.

٢- المجال الزمني : للفترة من ٢٠٠٤/٣/٦ ولغاية ٢٠٠٤/٤/٢٩ .

٣- المجال المكاني : ثانوية الازدهار للبنات في محافظة كركوك - قاعة المعهد الفني المغلقة في محافظة كركوك .

١-٦- تعريف المصطلحات :- العروض الأرضية : (هي مجموعة من الحركات البدنية الجماعية المعدة للتعبير عن فكرة تصاحبها موسيقى مناسبة ، ويقوم بها مجموعة من الأفراد بهدف عرضها أمام جمهور المشاهدين للتعبير عن مستوى الأداء الرياضي للمشاركين فيها ويجب ان تعد وفقا للأسس التربوية والبدنية والحركية الجمالية) (١).

. التوافق الحركي : (هو القدرة على التنسيق بين حركات أجزاء الجسم المختلفة عندما يقوم الفرد بحركات شاملة) (٢).

. الاستجابة الحركية : (تغيير او ظاهرة تطرأ على الغدد والعضلات وينعكس على السلوك نتيجة لتنبه معين مما يدعوه إلى التكيف وفقا للوضع الجديد الناشئ من فعل التنبه والإثارة) (٣).

٢- الدراسات النظرية والمثابها

٢-١-٢- الدراسات النظرية :

٢-١-١-٢- التمارين الايقاعية :

تعتبر التمارين الايقاعية من الانشطة الحركية التي تسعى الدول المتقدمة الى تفعيلها واعتمادها وتنشيط ممارستها ، فهي تعمل على اكساب اللاعبة القدرة على التحكم في سرعة تلبية الجهاز العصبي والعضلي واظهار قوة الشخصية والارادة ، كما

(١) د. محمد محمود صالح ؛ محاضرات القيت على طالبات كلية التربية الرياضية / بنات ، جامعة بغداد ، ٢٠٠١ .

(٢) محمد صبحي حسانين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج ١ ، ط ٢ : (دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٥) .

(٣) قاسم حسن حسين ؛ علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة ، ط ١ ، (الأردن ، دار الفكر في الأردن ، ١٩٨٨) ص ٤٠٧ .

تعمل على اكساب اللاعب القدرة على التخيل والابداع والتدقيق الجمال للحركة والثقة بالنفس وتتميز لديها الاحساس بالتناسق في اداء الحركات المتعددة والجمال في الاداء والرشاقة والمرونة والخفة والسرعة فهي تعود اللاعب في التغلب على الصعوبات .

٢-١-٢- العروض الرياضية الارضية :

تعطي الدول المتقدمة اهمية خاصة للعروض معتبرة اياها واجهة لقياس تقدم الشعوب رياضيا . فالعروض الرياضية بتكويناتها وتشكيلاتها المختلفة سواء كانت عروض ارضية او خلفية تعد مرآة تعكس صورة المجتمع ومقياس تقدم الشعوب وما بلغه المستوى الثقافي والعلمي والفني في ذلك البلد . ((تتميز العروض الرياضية بالتنوع والشمول مما يجعل اللاعب متحكمة في سرعة الاستجابة للعمل العضلي والاستمرارية في اطار متوافق))^(١) . كما ان (العروض الرياضية لها تأثير قوي من الناحية القومية واطهارا لمدى التقدم الحضاري والثقافة الرياضية)^(٢) .

٢-١-٢-١- تشكيلات العروض الرياضية :

ان تشكيلات العروض الرياضية المتنوعة تلعب دورا مهما في لفت انظار المشاهدين من خلال تصاميم العروض المتنوعة ، ولأجل اظهار العروض الرياضية بأفضل وجه ينبغي ان نستفيد من تشكيلاتها المختلفة ومن مساحة الارض المخصصة لها ، فكلما كان عدد المشاركين اكثر ومساحة العرض اكبر اصبحت التشكيلات فيها اكثر واجمل .

ان تشكيلات العروض الرياضية هي الاشكال التي تكونها مجموعات من المشتركين لاداء تمارين جميلة في احدى فقرات العرض وذلك بان تؤدي^(٣) .

٢-١-٣- التوافق الحركي :

ان قابلية التوافق الحركي تعد من الامور المهمة لبناء المستوى الرياضي الصحيح وان التطور الحاصل في هذا الجانب يأتي نتيجة التدريب والممارسة المستمره فضلاً عن المهارات التي يمتلكها الرياضي وخصوصيه للعبة .

والتوافق يعتمد على دقة العمل العضلي المرتبط باستجابات عصبية متطوره وارتباطهما معاً في عمل واحد ، وان اهمية التوافق الحركي لا تقتصر على الرياضيين فقط وانما تشمل الفرد في حياته العادية ، وتبرز اهمية التوافق الحركي عند اداء تمارين العروض الرياضية من حيث توظيف التوافق الفردي للشخص نفسه مع التوافق العام عند تنفيذ الحركة واداء التشكيلات المختلفة .

(ان قابلية التوافق مهمة بشكل خاص من انواع الالعاب الرياضية الفنية التي تصاحب ادائها الموسيقي ، وهي ليست قليلة الاهمية للتعلم السريع والصحيح للمهارات في جميع الالعاب الرياضية وبخاصة اذا استعملت طريقة الوز في التعلم)^(٤) .

(١) د. عنايات محمد احمد فرج ؛ مصدر سبق ذكره ، دار الفكر العربي ، ط١ ، ١٩٩٥ ، ص٩ .

(٢) د. عنايات محمد احمد فرج ، مصدر سبق ذكره ، دار الفكر العربي ، ط١ ، ١٩٩٥ ، ص١٩٣ .

(٣) د. عنايات محمد احمد فرج ، مصدر سبق ذكره ، دار الفكر العربي ، ط١ ، ص٢٠٤ .

(٤) هاره دبتريش ؛ اصول التدريب ، ترجمة : عبد علي نصيف ، جامعة بغداد ، مطابع التعليم العالي ، ١٩٩٠ ، ص٢٣٥ .

٢-١-٤- سرعة الاستجابة الحركية :

تعد الاستجابة الحركية من العناصر المهمة للرياضي لانها من القدرات الحركية الضرورية التي تبرز اهميتها في الفعاليات والنشاطات التي تتصف بالسرعة وتغيير المكان مثل الملاكمة او المبارزة او سرعة اداء السلاسل او الجمل الحركية وهذا ما نلاحظه في الحركات الارضية للجماز او عند اداء تمارين العروض الرياضية .

وزمن الاستجابة الحركية يعرف بانه (مجموع زمن رد الفعل وزمن الحركة وهو الوقت الكلي منذ ظهور المثير حتى انتهاء

الاداء)^(١)

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١- منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث وأهدافه .

٣-٢- مجتمع البحث وعينته :

قام الباحثان بالإجراءات التالية لاختبار عينة البحث التي ينبغي الاهتمام بها لكي تعطي نتائج دقيقة وصحيحة .

وبطريقة عشوائية عن طريق القرعة مثلت (ثمانية الازدهار للبنات) مجتمع البحث من بين (٨) مدارس متقاربة بالصفات المذكورة .

تم اختيار عينة البحث من بين الصفوف الأولى والثانية والثالثة من المرحلة المتوسطة وبواقع شعبتين لكل مرحلة وبالطريقة العشوائية ، بحيث بلغت المجموع الكلي لعينة البحث (١٩٧) طالبة .

وتم استبعاد الطالبات الراسبات لعدم ملاءمة عمرهم مع المرحلة المتوسطة، وكذلك الطالبات اللواتي يعانون من مرض

صحي او عوق ، وكذلك طالبات التجربة الاستطلاعية ليصبح عدد أفراد عينة البحث (١٤٤) طالبة يمثلون نسبة (٧٣,٠٩%) من

مجتمع البحث

٣-٣- تجانس وتكافؤ عينة البحث :

يوضح جدول رقم (١) معامل الالتواء للطالبات إذ انحسرت قيم معامل الالتواء بين (٣±) وهذا ما يدل على تجانس العينة

وتكافؤها .

(١) عصام عبد الخالق ؛ التدريب الرياضي ، نظريات ، وتطبيقات ، ط١ ، ١٩٩٩ ، ص١٣٨ .

جدول (١)

يبين تجانس وتكافؤ أفراد العينة في المتغيرات (الطول ، الوزن ، العمر) والاختبارات قيد البحث

المتغيرات والاختبارات	وحدة القياس	الوسط الحسابي س/	الانحراف المعياري ع ⁺	الوسيط و	معامل الالتواء ل
الطول	سم	١٥٨,٣	١٢,١	١٥٧,٢	٠,٢٧٢
الوزن	كغم	٥٢,٧	٩,١	٥٢	٠,٢٣
العمر	اشهر	١٦٠,٩	٨,٧	١٦٠,٥	٠,١٣٧
اختبار الدوائر المرقمة	زمن/ثا	٥,٤٣٤	٠,٥٦٩	٥,٣٣	٠,٥٤٨
اختبار الجري على شكل 8	زمن/ثا	٦,٢٨٥	٠,٧٣١	٦,١٧	٠,٤٧١
اختبار الجري لمسافة (٥) متر لمثير صوتي	زمن/ثا	١,٤٥٣	٠,٢٣٣	١,٤١	٠,٥٥٣

٠,٨٧٩	٣,٣١٥	٠,٢٨٣	٣,٣٩٨	زمن/ثا	اختبار الجري لمسافة (١٠) متر لمثير متسلسل
-------	-------	-------	-------	--------	---

٣-٤- التصميم التجريبي :

اتبع الباحثان تصميم المجموعة الفردية ذات الاختبارين القبلي والبعدي اي قياس مجموعة واحدة قبل التجربة وبعدها ((يعتبر الفرق بين النتيجتين لقياس المتغير دليلا على اثر العامل التجريبي))^(١) .

اختبار قبلي ← (المعالجة) العامل المستقل ← اختبار بعدي

الشكل (١)

يوضح التصميم التجريبي للبحث

٣-٥- الأجهزة والأدوات المستخدمة والوسائل المساعدة :-

اعتمد الباحثان خلال التجربة الأجهزة والأدوات والوسائل المساعدة الآتية :

٣-٥-١- الأجهزة والأدوات المساعدة :

- ١- جهاز قياس الوزن . نوع (Soehnle) صنع (صيني) .
- ٢- شريط قياس الطول .
- ٣- ساعة توقيت إلكتروني عدد (٢) . نوع (T.F) صنع (صيني) .
- ٤- صافرة عدد (٢) . نوع (Fox) صنع (كندي) .
- ٥- جهاز ضوئي يشير بسهم إلى جهة اليمين وآخر لجهة اليسار .
- ٦- شواخص عدد (٥) .
- ٧- طباشير ملونة عدد (٢) علبة .
- ٨- ملابس ملونة للعرض (تنورة + قميص) عدد (١٤٤) قطعة .
- ٩- أشرطة ملونة للعرض تلبس في أصابع اليد عدد (١٤٤) زوج .

٣-٥-٢- وسائل جمع المعلومات :

١ - ابو طالب محمد سعيد ؛ علم مناهج البحث ، ج ١ ، ١٩٩٠ ، ص ٢١ .

- ١- المصادر العربية والأجنبية .
 - ٢- آراء الخبراء والمختصين (*)
 - ٣- المقابلات الشخصية .
 - ٤- استمارة الاختبارات (*)
 - ٥- فريق العمل المساعد (**)
 - ٦- الوسائل التوضيحية .
- ٣-٦- الاختبارات المستخدمة في البحث :

الجدول رقم (٢) والذي يبين نسبة اتفاق آراء الخبراء والمختصين للاختبارات المرشحة .

جدول (٢)

يبين نسبة اتفاق آراء الخبراء والمختصين للاختبارات المرشحة

التأشير	نسبة الاتفاق	الاختبارات المقترحة	ت	الصفة الحركية
√	%٩٠	الدوائر المرقمة	١	التوافق الحركي
	%٤٠	نط الحبل	٢	
	%٤٠	الجري حول دائرة	٣	
√	%٨٠	الجري على شكل 8	٤	
√	%٨٠	الجري لمسافة (١٠) متر لمثير صوتي	١	زمن الاستجابة الحركية
	%٧٠	الجري لمسافة (١٠) متر لمثير غير معلوم	٢	
√	%٨٠	الجري لمسافة (٢٠) متر لمثير متسلسل	٣	
	%٢٠	تسمية الألوان	٤	

إذ تم ترشيح أربعة اختبارات لقياس صفة التوافق الحركي وهي (الدوائر المرقمة ، نط الحبل ، الجري حول دائرة ، الجري على شكل 8) (١) وقد حصلت هذه الاختبارات على نسبة اتفاق قدرها (%٩٠ ، %٤٠ ، %٤٠ ، %٨٠) على التوالي وقد تم

* - ملحق (١)

** - ملحق (٢)

*** - ملحق (٣)

(١) محمد صبحي حسانين ؛ مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٥ ، ص ٣٥٦ - ٤٠٢ .

اعتماد الاختبارات التي حصلت على نسبة اتفاق (٧٥%) فما فوق . اما بالنسبة لاختبارات زمن الاستجابة الحركية فقد تم ترشيح أربعة اختبارات وهي (الجري لمسافة (١٠) متر لمثير صوتي ، الجري لمسافة (١٠) متر لمثير غير معلوم ، الجري لمسافة (٢٠) متر لمثير متسلسل ، تسمية الألوان) ^(١) وقد حصلت هذه الاختبارات على نسبة اتفاق قدرها (٨٥% ، ٧٠% ، ٨٠% ، ٢٠%) على التوالي وقد تم اعتماد الاختبارات التي حصلت على نسبة اتفاق (٧٥%) فما فوق والملحق (٤) يوضح الاختبارات المرشحة .

٣-٧- التجربة الاستطلاعية :

٣-٧-١- التجربة الاستطلاعية الأولى :

تكون التجربة الاستطلاعية (دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه بالبحث بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته) ^(٢) .

ان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو :

- ١- التعرف على المعوقات والمشاكل التي قد تواجه الباحث عند تنفيذ التجربة الأساسية .
 - ٢- التعرف على صلاحية وملائمة الاختبارات لمستوى العينة ولموضوع البحث.
 - ٣- التعرف على كفاية وكفاءة الكادر المساعد .
 - ٤- استطلاع المكان والأدوات والأجهزة المستخدمة .
 - ٥- التعرف على آلية العمل المنتظم .
- وعليه قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية وكالاتي :-

تم اختيار عينة عشوائية متكونة من (٣٠) طالبة لإجراء التجربة الاستطلاعية عليها بعد إكمال كافة الإجراءات اللازمة بتاريخ ٢٠٠٤/٢/١٥ وتم إجراء التجربة الاستطلاعية الأولى على العينة للتعرف على كل العوامل التي قد تصادف الباحثان عند إجراء التجربة الأساسية ومعالجتها بشكل يخدم أهداف البحث .

جدول (٣)

يبين نسبة اتفاق آراء ذوي الخبرة والاختصاص للاختبارين المحددين

الصفة الحركية	ت	الاختبار المرشح السابق	الاختبار المرشح بعد التحديد	نسبة الاتفاق
زمن الاستجابة	١	الجري لمسافة (١٠) متر لمثير صوتي	الجري لمسافة (٥) متر لمثير صوتي	١٠٠%

(١) معد سلمان إبراهيم النعيمي ؛ تأثير سرعة الاستجابة الحركية في تطوير الكفاءة القتالية لمقاتلي الدفاع الجوي : (رسالة ماجستير ، جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٠) . ص ٣٥ - ٣٧ .

(٢) مجمع اللغة العربية ؛ معجم علم النفس والتربية، ج١(القاهرة، الهيئة العامة لشؤون المطابع الاميرية)١٩٤٤، ص ٥ .

الحركية	٢	الجري لمسافة (٢٠) متر لمثير متسلسل	الجري لمسافة (١٠) متر لمثير متسلسل	%٩٠
---------	---	------------------------------------	------------------------------------	-----

٣-٧-٢- التجربة الاستطلاعية الثانية :

تم إجراء التجربة الاستطلاعية الثانية على العينة في ظروف مشابهة للتجربة الأولى بتاريخ ٢٠٠٤/٢/٢٨ وكان الهدف من

التجربة الاستطلاعية الثانية هو :

- تحديد اختبائي زمن الاستجابة الحركية بما يخدم ومنهجية البحث .
- ملائمة التمارين والتشكيلات مع وقت الوحدات التعليمية للنشاط الصفي واللاصفي .

٣-٨- الاسس العلمية للاختبارات المستخدمة :

تم اعتماد الاسس العلمية للاختبارات من حيث الصدق والثبات والموضوعية ، فقد تم اعتماد صدق المحتوى بعرض الاختبارات على ذوي الخبرة والاختصاص وقد حصلت على نسبة اتفاق ٩٤% ، كما تم تطبيق الاختبارات على مجموعة من الطالبات من غير عينة البحث واعيد تطبيق الاختبارات بعد اسبوع واحد على نفس العينة وفي ظروف مشابهة وحصلت على معامل ارتباط وكما مبين في الجدول (٤)

جدول (٤)

يبين معامل ارتباط للاختبارات المرشحة

الاختبارات	معامل الارتباط
الدوائر المرقمة	%٩٢
الجري على شكل 8	%٨٧
الجري لمسافة (٥) متر لمثير صوتي	%٨٩
الجري لمسافة (١٠) متر لمثير متسلسل	%٨٤

اما موضوعية الاختبار فقد اتسمت الاختبارات بالموضوعية كونها بعيدة عن التحيز والتقويم الاعتبائي وواضحة من حيث الصياغة والتعليمات والشروط ، فضلا عن انها مفهومة من قبل افراد العينة ومعتمدة على ادوات قياس واضحة تم تسجيلها بوحدات الزمن / ثانية .

٣-٩- إعداد المنهاج التعليمي المقترح :

من أجل تحقيق أهداف البحث قام الباحثان بإعداد محتوى منهاج تعليمي لتطوير التوافق وزمن الاستجابة الحركية والتي اعتمدت على مجموعة من التمارين الرياضية البدنية وعدد من التشكيلات المتنوعة استمدت من خبرة وجهد الباحثان مع الاعتماد على المصادر وآراء الخبراء والمختصين في هذا المجال . وعند التخطيط في وضع المنهاج تم الأخذ بنظر الاعتبار ما يأتي :

- ١- اعتماد مفردات منهاج وزارة التربية .^(١)
 - ٢- تتناسب مفردات المنهاج مع المرحلة العمرية (عينة البحث) .
 - ٣- الاعتماد على مبدأ التدرج في مفردات المنهاج من السهل إلى الصعب .
 - ٤- مراعاة الوقت المخصص للنشاط الصفي واللاصفي .
 - ٥- التأكيد على تنفيذ مفردات المنهاج خلال النشاط الصفي لعموم المرحلة المتوسطة مع الخصوص لعينة البحث في النشاط اللاصفي .
- بعد إكمال إعداد المنهاج التعليمي تم عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين^(*) لإبداء آرائهم ومقترحاتهم حول (مفردات المنهاج التعليمي لتمرين العروض الأرضية) ومدى ملائمتها لعينة البحث . واعتمد الباحثان على الملاحظات والتوجيهات الواردة من قبلهم ، وتم وضع مفردات المنهاج التعليمي على ضوء ذلك .

احتوى المنهاج التعليمي على (٣٢) وحدة تعليمية موزعة على (١٦) حصة للنشاط الصفي و (١٦) حصة للنشاط اللاصفي ولمدة (٨) أسابيع وبواقع (٤) وحدات تعليمية في الأسبوع موزعة (٢) حصة للنشاط الصفي و (٢) حصة للنشاط اللاصفي . وان الوقت الكلي للمنهاج المقرر (١٤٤٠) دقيقة منها (٧٢٠) دقيقة للنشاط الصفي و(٧٢٠) دقيقة للنشاط اللاصفي

٣-٩-١- الاختبارات القبالية :

تم إجراء الاختبارات القبالية لعينة البحث بتاريخ ٢٠٠٤/٣/٨ في ساحة المدرسة بعد إكمال تسجيل كافة البيانات الخاصة بعينة البحث من العمر والوزن والطول وبعد تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبار من حيث المكان والوقت والأجهزة والأدوات المستخدمة والكادر المساعد وتنفيذ خطة العمل .

٣-٩-٢- الاختبارات البعدية :

تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث بتاريخ ٢٠٠٤/٥/١٠ في ساحة المدرسة مع التأكيد على تثبيت نفس الظروف التي تم فيها الاختبار القبلي من حيث المكان والوقت والأجهزة والأدوات المستخدمة والكادر المساعد وتنفيذ خطة العمل .

٣-١٠- الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحثان الوسائل الإحصائية التالية لغرض معالجة البيانات إحصائياً^(٢) و^(١) .

(١) العراق / وزارة التربية ؛ منهج الدراسة المتوسطة ، ط١ : (بغداد ، مطبعة وزارة التربية ، ١٩٩١) ص ١٧٥ .

* - ملحق (١)

٢ - وديع ياسين محمد التكريتي & حسن محمد العبيدي ؛ التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر) ١٩٩٩، ص ١٠٢ .

- الوسط الحسابي
- الوسيط
- الانحراف المعياري
- النسبة المئوية
- معامل الارتباط البسيط بيرسون
- اختبار (ت)
- نسبة التطور

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

يتضمن هذا الباب عرض وتحليل ومناقشة النتائج التي توصل اليها الباحثان وكما يأتي:-

فيما يتعلق بهدف البحث الذي تضمنته فرضية البحث وهي وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة لعينة البحث ولصالح الاختبارات البعدية ، فقد اختبرت الفروق بين المتوسطات لعينة البحث في الاختبارات القبلية والبعديّة وكما موضح في الجدولين (٧) و (٨)

الجدول (٧)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعديّة

دلالة الفروق	قيمة(ت) المحتسبة	البعدي		القبلي		الوسائل الاحصائية الاختبارات
		ع	س	ع	س	
معنوي	١٦.٢٨٤	٠.٥٨٥	٤.٨٠٣	٠.٥٦٩	٥.٤٣٤	الدوائر المرقمة
معنوي	١١.٩٥٣	٠.٦٩	٥.٧٧٩	٠.٧٣١	٦.٢٨٥	الجري على شكل 8
معنوي	١٢.١٩٤	٠.١٧٣	١.٢٦٤	٠.٢٣٣	١.٤٥٣	الجري لمسافة (٥) م لمثير صوتي
معنوي	٦.٩٤٧	٠.٢٢٩	٣.٢٤٤	٠.٢٨٣	٣.٣٩٨	الجري لمسافة (١٠) م لمثير متسلسل

قيمة (ت) الجدولية (١.٩٨) عند نسبة خطأ (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٤٣) .

يتبين من الجدول (٧) ان قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية (الدوائر المرقمة ، الجري على شكل 8 ، الجري لمسافة (٥) م لمثير صوتي ، الجري لمسافة (١٠) م لمثير متسلسل) هي على التوالي (٥,٤٣٤) بانحراف معياري (٠,٥٦٩) و (٦,٢٨٥) بانحراف معياري (٠,٧٣١) و (١.٤٥٣) بانحراف معياري (٠,٢٣٣) و (٣,٣٩٨) بانحراف معياري (٠,٢٨٣) ، في حين

^١ - ممدوح عبد المنعم الكنانة & عيسى عبد الله ؛ القياس والتقويم النفسي والتربوي ، ط١(بيروت ، مكتبة الفلاح) ١٩٩٥ ، ص ٢٩٤ .

بلغت الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات البعدية (٤,٨٠٣) بانحراف معياري (٠,٥٨٥) و (٥,٧٧٩) بانحراف معياري (٠,٦٩) و (١,٢٦٤) بانحراف معياري (٠,١٧٣) و (٣,٢٤٤) بانحراف معياري (٠,٢٢٩) على التوالي ، كما ظهرت نسبة التطور لهذه الاختبارات ومن خلال الجدول (٨) هي (١١,٦١٢) و (٨,٠٥) و (١٣,٠١) و (٤,٥٣٢) على التوالي ايضا .

الجدول (٨)

يبين فرق الاوساط الحسابية وانحرافها المعياري ونسبة التطور بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية

الاختبارات	الوسائل الاحصائية	فَ	فَ ع	نسبة التطور
الدوائر المرقمة		٠,٦٣١	٠,٤٦٥	١١,٦١٢
الجري على شكل 8		٠,٥٠٦	٠,٥٠٨	٨,٠٥
الجري لمسافة (٥)م لمثير صوتي		٠,١٨٩	٠,١٨٦	١٣,٠١
الجري لمسافة (١٠)م لمثير متسلسل		٠,١٥٤	٠,٢٦٦	٤,٥٣٢

ومن مراجعة الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية يتضح ان الفرق لصالح الاختبارات البعدية وهذا ما يحقق فرضية البحث ويعزو الباحثان هذا التطور الحاصل الى احتواء مفردات المنهاج التعليمي على تمارين متنوعة وتشكيلات مختلفة ومتراصة مع بعضها البعض بسلسلة من الحركات المتناسقة ، اضافة الى الانتقال مابين التمارين والتشكيلات مع تغيير حركة الجسم والاتجاه بوقت واحد ادت الى تطور صفة التوافق الحركي لهذه المرحلة العمرية ((للعروض الرياضية اهمية بدنية وحركية حيث يتم تحريك جميع اجزاء الجسم بتمارين متنوعة تؤدي الى النمو الشامل والمتزن لأجسام المشاركين التي تؤدي بالتالي الى الارتقاء بالحالة الصحية لهم))^(١) كما ان ((اهمية التمارين تكمن في تشغيل اكبر عدد ممكن من العضلات مع تحسين المهارات القديمة وتنمية عناصر اللياقة البدنية للإعداد المهاري والوصول الى التوافق الالي))^(٢) وكذلك فان استخدام المنهاج التعليمي في درس التربية الرياضية والنشاط اللاصفي يعطي دور اضافي وفعال في تنمية وتطوير صفة التوافق الحركي ((ان النشاط اللاصفي يعمل كوحدة مع درس التربية الرياضية في تحقيق الاغراض الاساسية للمنهج))^(٣) وذلك لغرض التاكيد على ((باداء اكبر عدد ممكن من محاولات التمرين قدر المستطاع))

^١ - نيران صادق قرمة (وأخرون) ؛ الجميز للنبات (العراق، وزارة التربية، مطبعة الصفيدي ، ١٩٩٧) ص ٤١ .

^٢ - وجيه محجوب ؛ التعلم وجدولة التدريب الرياضي ، عمان ، دار وائل للنشر ، ط ١ ، ٢٠٠١ ، ص ١٦٨ .

^٣ - سهير بدير ؛ المناهج في مجال التربية الرياضية ، مطبعة الاسكندرية للكراس ، الاسكندرية ، ١٩٨٠ ، ص ١٥٣ .

(١) وايضا فان للمنهاج التعليمي الاثر الكبير في تطوير صفة الاستجابة الحركية عن طريق الاستشارة السمعية وخاصة عند اداء التمارين مع الايقاع الموسيقي ، حيث ان زيادة سرعة كفاية الجهاز العصبي لدى المتعلم في ادارة العمل العضلي يؤدي بالوصول الى مرونة العمليات العصبية بمقدرة عالية في الانتقال ما بين عمليات الاستثارة وعمليات الكف)) (٢) وكذلك فان استخدام التمارين المتنوعة والتكرارات سيؤدي الى قدرة العضلة على الاقباض والانبساط بسرعة عالية ((ففقدرة العضلة على الارتخاء والمطاطية تعتبر عاملا مهما لتحقيق السرعة العالية والاداء المهاري الجيد)) (٣) وهذا بدوره يؤدي الى تنمية وتطوير زمن رد الفعل ((ان زمن رد الفعل هو القدرة على الرد او الاستجابة الحركية في اقصر زمن ممكن بعد ظهور المثير او حدوثه)) (٤).

ان مفردات المنهاج التعليمي كان لها الدور الكبير في تطوير صفة زمن الاستجابة الحركية المتسلسلة ((يعتبر هذا النوع من اصعب انواع رد الفعل المركب لاحتياجه الى تركيز وانتباه عاليين وذلك لسرعة اتخاذ القرار المناسب والناجح ومتابعة الوقت)) (٥) .

الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ - الاستنتاجات :

في ضوء النتائج التي حصل عليها ونتائج التجربة تول الباحثان إلى الاستنتاجات الآتية :

- ١- ان المنهاج التعليمي المقترح لمفردات العروض الرياضية لها تأثير كبير في تطوير صفتي التوافق وزمن الاستجابة الحركية لطالبات المرحلة المتوسطة .
- ٢- تحسن الأداء الحركي لطالبات المرحلة المتوسطة نتيجة استخدام تمارين وتشكيلات العروض الأرضية .
- ٣- قوة العلاقة بين النشاط الصفي والنشاط اللاصفي واستثمار هذه العلاقة في بناء أساس صحيح وجيد للمتعلم .
- ٤- الأثر الكبير والفعال للموسيقى في أداء التمارين والحركات بتناسق جيد وجمالية العرض عند الأداء .
- ٥- ان تمارين العروض الأرضية تعطي انطباع التشويق والمرح في نفوس المشاركين وتعودهم على العمل .

٢-٥ - التوصيات :

يوصي الباحثان بالآتي :

- ١- الاهتمام بتعليم فعاليات العروض الرياضية الأرضية كدرس يدرس ويعلم ضمن النشاط الصفي والنشاط اللاصفي .
- ٢- إعطاء الدور والأهمية للنشاط اللاصفي وعدم إهماله واستغلاله الجيد والصحيح وربطه بالنشاط الصفي من خلال الفعاليات الرياضية .
- ٣- تعميم مفردات المنهاج التعليمي المقترح لتمرين العروض الرياضية الأرضية في مدارس القطر كافة ، والاستفادة منه في تنمية وتطوير الصفات الحركية لدى الطلبة .

¹ - schmidth, Motor Learning and performance, (2Ed) Human Kenties, 2000 , P 20b .

^٢ - ابو العلا احمد عبد الفتاح ؛ التدريب الرياضي والاسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٧٧، ص١٨٧ .

^٣ - ابو العلا احمد عبد الفتاح ، احمد نصر الدين سعد ؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية ، ط١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٢، ص١٨٨ .

^٤ - محمد عثمان ؛ موسوعة العاب القوى ، ط١ ، دار التعليم للنشر ، الكويت ، ١٩٩٠، ص١٢٢ .

^٥ - معد سلمان ابراهيم النعيمي ؛ تأثير سرعة الاستجابة الحركية في تطوير الكفاءة القتالية لمقاتلي الدفاع الجوي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٠ ، ص ٢١ .

- ٤- نقترح زيادة عدد حصص درس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة وبواقع (٣) حصص أسبوعياً بدلاً من (٢) حصّة لإعطاء الطالب أو الطالبة الفرصة الكافية لممارسة النشاطات الرياضية كافة .
- ٥- فتح دورات تدريبية وتعليمية مركزية للعروض الرياضية وبإشراف مباشر من قبل وزارة التربية يشترك فيها مدرسين ومدرسات التربية الرياضية ويحاضر بها من ذوي الخبرة والاختصاص في هذا المجال لعدم معرفة أغلب المدرسين بذلك .
- ٦- قيام وزارة التربية بإرسال الخبراء والفنيين والكوادر المختصة في العروض الرياضية إلى خارج القطر لزيادة خبراتهم أو اشتراكهم بالدورات التطويرية أو زجهم لمشاهدة افتتاح واختتام الدورات الأولمبية واستقدام الخبراء .

المصادر

١. أبو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين سعد ؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية ، ط١ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٣).
٢. أبو طالب محمد سعيد ؛ علم مناهج البحث ، ج١ : (١٩٩٠).
٣. إسماعيل القرغولي ووداد المفتي ؛ التربية الترويحية : (وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة بغداد ، ١٩٨٩)
٤. عنايات محمد احمد فرح ؛ التمرينات الايقاعية التنافسية والعروض الرياضية، ط١، (القاهرة، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥)
٥. قاسم حسن حسين ؛ علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة ، ط١ ، (الأردن ، دار الفكر في الأردن ، ١٩٨٨)
٦. قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف ؛ علم التدريب الرياضي ، ط١ : (وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة بغداد ، ١٩٨٠)
٧. محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب ؛ البحث العلمي للتربية الرياضية وعلم النفس الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩).
٨. محمد سيد شطا وحياء عباد ؛ تشوهات القوام والتدليك الرياضي : (القاهرة ، الهيئة العامة المصرية للكتاب ، ١٩٧٦).
٩. محمد صبحي حسانين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج١ ، ط٢ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥) .
١٠. محمد محمود صالح ؛ دورة العروض الرياضية ، (صلاح الدين ، ١٩٩٨).
١١. معد سلمان إبراهيم النعيمي ؛ تأثير سرعة الاستجابة الحركية في تطوير الكفاءة القتالية لمقاتلي الدفاع الجوي : (رسالة ماجستير ، جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٠) .
١٢. ممدوح عبد المنعم الكناني وعيسى عبد الله ؛ القياس والتقويم النفسي والتربوي ، ط١ : (بيروت ، مكتبة الفلاح ، ١٩٩٥).
١٣. ناظم كاظم ؛ محاضرات الاحصاء في التربية الرياضية أقيمت على طلبة الدراسات العليا ، جامعة ديالى / كلية التربية الرياضية ، الماجستير ، ٢٠٠٣ .

١٤. نزار الطالب ومحمود السامرائي ؛ مبادئ الاحصاء والاختبارات البدنية والرياضية: (موصل، مطبعة جامعة الموصل، ١٩٨١).

١٥. نيران صادق قرمة (وأخرون) ؛ الجمباز للبنات (العراق، وزارة التربية، مطبعة الصفدي ، ١٩٩٧).

١٦. وجيه محجوب ؛ التطور الحركي منذ الولادة وحتى سن الشيخوخة ، ج ٢ : (وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة بغداد ، ١٩٨٧).

١٧. وديع ياسين محمد التكريتي وحسن محمد عبد العبيدي ؛ التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية : (موصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩).

18. Schmidt, Motor learning and Performance , second Edition : Human Kinties , 2000, p206 .

ملحق (١)

قائمة بأسماء السادة ذوي الخبرة والاختصاص

ت	اسماء السادة ذوي الخبرة والاختصاص	الاختصاص	العنوان	الاختبارات	مفردات تمارين العروض الارضية	الوحدات التعليمية
١	أ.د.نوري ابراهيم الشوك	اختبارات وقياس	جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية	×		×
٢	أ.د. عبد الاله الجميلي	طرائق تدريس	وزارة التربية / المديرية العامة للتربية الرياضية	×	×	×
٣	أ.د. منال عبود	طرائق تدريس	جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية للبنات		×	×
٤	أ.د. ايمان حسين	اختبارات وقياس	جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية	×		
٥	أ.د. ثريا نجم	اختبارات وقياس	جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية	×		
٦	أ.م.د. احمد رمضان	علم النفس الرياضي	جامعة ديالى / كلية التربية الرياضية	×	×	×
٧	أ.م.د. ساهر عبد الرزاق	علم النفس الرياضي/	جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية للبنات	×	×	

				جمناستك		
	×	×	جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية	لياقة بدنية	أ.م.د. منى طالب	٨
	×		جامعة ديالى / كلية التربية الرياضية	تعلم حركي	م.د. فرات جبار	٩
×	×		المديرية العامة لتربية ديالى / الاشراف الاختصاصي	عروض رياضية	محمد محمود صالح	١٠
×	×		المديرية العامة لتربية كركوك / الاشراف التربوي	عروض رياضية	سامي احمد محمود	١١

ملحق (٢)

استمارة الاختبارات

المحترم

الاستاذ الفاضل

تحية طيبة :

يروم الباحثان اجراء الدراسة الموسومة :-

" تأثير استخدام تمارين في العروض الارضية لتطوير التوافق وزمن الاستجابة الحركية لدى طالبات المرحلة المتوسطة"

ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية في هذا المجال ، لذا توجه الباحثان اليكم راجين تفضلكم بالاطلاع على الاختبارات الواردة بالاستمارة طيا وذلك لبيان رايكم في مدى صلاحيتها وابداء ملاحظاتكم العلمية وما تقترحونه من حذف او اضافة او تعديل خدمة للبحث العلمي .

الباحثان

الملاحظات	الدرجة حسب الاهمية					الاختبارات المقترحة	ت	المهارة الحركية
	٥	٤	٣	٢	١			
						الدوائر المرقمة	١	التوافق الحركي
						نط الحبل	٢	
						الجري حول دائرة	٣	
						الجري على شكل 8	٤	
						الجري لمسافة (١٠)م لمثير صوتي	١	زمن الاستجابة الحركية
						الجري لمسافة (١٠)م لمثير غير معلوم	٢	
						الجري لمسافة (٢٠)م لمثير متسلسل	٣	
						تسمية الالوان	٤	

ملاحظة (١) : يرجى وضع علامة (√) امام الحقل المناسب للاختبار ويمكنكم اضافة اي اختبار اخر تجدونه مناسباً لعينة المرحلة المتوسطة.

ملاحظة (٢) : ان اقل درجة للتقييم هي (١) و اعلى درجة للتقييم هي (٥) .

اسم الخبير او المختص /

الاختصاص /

الجامعة والكلية

التاريخ / /

التوقيع /

ملخص البحث

تأثير تناول الكرياتين النقي على بعض وظائف الكلى بعد جهد لاهوائي

أ.م.د. ديار مغديد أحمد

كلية التربية الرياضية

جامعة صلاح الدين

هدف البحث: يهدف البحث الى التعرف على

- تأثير تناول الكرياتين النقي على بعض وظائف الكلى بعد جهد لاهوائي .

ويقترض الباحث:

- هناك فروق ذات دلالة احصائية في تأثير تناول الكرياتين النقي على بعض وظائف الكلى بعد جهد لاهوائي. وتمثل عينة البحث من (٦) طلاب من المرحلة الرابعة لكلية التربية الرياضية جامعة صلاح الدين للعام الدراسي (٢٠١٢-٢٠١٣). وتم اختبارهم بالقدرة اللاهوائية (عدو ٦٠ ياردة) قبل وبعد اعطائهم مادة الكرياتين النقي (٥غم) في اليوم ولمدة (٢٠ يوم) وتم قياس بعض المتغيرات الوظيفية للكلى منها (اليوروبيلينوجين، البيليروبين، الكثافة النوعية، الاس الهيدروجيني، البروتين)، وكذلك سرعة الركض و استخدم الباحث البرنامج الاحصائي (spss v15) للحصول على النتائج .

وتوصل الباحث على الاستنتاجات الآتية:

١- ان تناول الكرياتين النقي من قبل الطلاب لم يؤثر على وظائف الكلى لديهم.

٢- ان تناول الكرياتين النقي ادى الى حدوث تغير معنوي في تركيز اليوروبيلوجين في الادرار بعد قطع (٦٠) ياردة.

٣- ان تناول الكرياتين النقي لم يحدث اى تغير معنوي في تركيز (البيليروبين و الكثافة النوعية و البروتين و pH) بعد قطع (٦٠) ياردة.

ويوصي الباحث:

- ١- اعطاء الكرياتين للاعبين ولكن تحت اشراف المدرب والطبيب للاعبين بكميات مناسبة و لفترات زمنية محددة.
- ٢- ضرورة اجراء المزيد من الدراسات على فعاليات رياضية اخرى.
- ٣- اجراء فحوصات اخرى لوظائف الكلى .
- ٥- العناية بالفحص الدوري وبشكل شامل للتأكد من سلامة اللاعبين من امراض الجهاز البولي.

Abstract

The Effect of using pour Creatine on Some Kidney Functions after Anaerobic Activity

By:Asst.prof.Dr.Diyar Maghded Ahmed

College of physical education

university of Salahaddin ,Erbil-Iraq

Aim of the study

This research was to identify:

- The effect of using pure creatine on some kidney function after anaerobic activity.

Hypotheses

- The an significant statistical exemptions of using pure creatine an kidney functions after anaerobic activity.

A sample of (6) student from the 4 th stage of the faculty of physical education salahaddin un iversity wars used in this study for the academic year(2012-2013).The sample was tested the ability anaerobic (60)yards running before and after giving them pour creatine (5g) per day for a period of (20 days) was measured variables functional kidney of them (Urobilinogen,Bilirubin,Specific Gravity,PH,Protein)The researcher used statistical analysis of software (spss v15) for the results

Conclusions and Recommendations:

- 1 -There was no kidney function affect during taking creatine by the student.
- 2-Tere has been significant changes through taking creatine in the concentration Urobilinogen in lactation after running (60yards).
- 3-There has been no significant change by using creatine in ihe concentration of (Bilirubin and Specific Gravity,PH,Protein) after running(60 yards).

The Researcher Recommended:

- 1- Creatine should be taken by players under supervision of trainer and Adductor for limit quantity and time.
- 2 -Increasing amount of creatine and period of time for one month.
- 3- Regular inspection should be taken into consideration for safety of player's urology.

Suggestions :

- 1- More studies on other sport activity by using different stresses should be taken into consideration

١ - التعريف بالبحث

١ - المقدمة وأهمية البحث

يعد التطور العلمي الحاصل في الالعاب والفعاليات الرياضية المختلفة من النواحي الفسيولوجية والطبية والعلوم الاخرى وكذلك بتغذية الرياضيين كأحد الجوانب المهمة والضرورية في تنمية وتطوير قابليات البدنية والوظيفية للرياضي من خلال تزويد الجسم بالطاقة اللازمة والضرورية التي يحتاجها لاداء الانشطة الرياضية المختلفة ومن هذا المنطلق فقد قامت العديد من الشركات والمصانع العالمية المهتمة بانتاج الاغذية والمكملات الغذائية للرياضيين من انتاج العديد من المستحضرات والمواد الغذائية المكمل والطبيعية والغنية بالفيتامينات والبروتين والاملاح والمعادن والسرعات الحرارية الضرورية للرياضي وعلى حسب طبيعة هذا المكمل الغذائي ومكوناته والهدف منه وتأثيراته الفسيولوجية على اجهزة الجسم ومن بين هذه المكملات الغذائية التي يستخدمها الرياضيون هو مادة الكرياتين، اذ ان الكرياتين مادة طبيعية موجودة داخل الجسم وهو مصدر الطاقة الذي ينتج عن الاداء المتفجر والسريع وانه من افضل مصادر الطاقة الفورية للرياضيين وأن اغنى مصادر الكرياتين في الطعام هي اللحوم الحمراء والاسماك ولكن نحتاج الى تناولها بكميات كبيرة للحصول على كمية قليلة من الكرياتين لذلك فأن أسهل طريقة وأكثرها فاعلية هو تناول الكرياتين بكميات مركزة عن طريق استخدام الكرياتين لكي نكون في غنى عن تناول كميات كبيرة من تلك الاطعمة الغنية بالسرعات الحرارية والدهون، ولاهمية الكرياتين في الفعاليات الرياضية التي تمتاز بالشدة القصوى وشبه القصوى ولمدة زمنية قصيرة وشيوع استخدامها من قبل الرياضيين مما يجعل الرياضيين في منافسة غير متكافئة مع الرياضيين الذين لايتناولون الكرياتين وهذا ما اشار اليه(1-3 universeral center for sport). وهناك عدد من الدراسات والبحوث العلمية التي تناولت تأثير تناول الكرياتين النقي على وظائف عدد من اعضاء واجهزة الجسم منها دراسة (فانديز سترينين 1994) ودراسة (انجل و هارت واخرون 1998) ودراسة (ابو شادي، 2000) وكذلك تناول كل من دراسة (sahelian etal 1988) ودراسة (balll.etal 2004) تأثير تناول الكرياتين في مكونات الجسم لدى مجموعة من الرياضيين الممارسين ورياضي رفع الاثقال (1:90)(25:34). ونرى هذه الدراسات جميعها على الرياضيين المتدربين و لاعبي بناء الاجسام ورفع الاثقال ولاعبي المتقدمين في الفعاليات الاخرى ولم يحصل الباحث على دراسات لطلاب وفرق الجامعات والكليات التربية الرياضية، ومن ناحية اخرى نرى بان الرياضيين والشباب وطلاب الجامعات يقومون بتناول الكرياتين دون معرفة اثاره وفوائده ومن هنا جاءت اهمية البحث في التعرف على تأثير تناول الكرياتين النقي على بعض وظائف الكلي لدى طلاب كلية التربية الرياضية المرحلة الرابعة بعد جهد لاهوائي لكي نساهم بشيء قليل في خدمة البحث العلمي .

١-٢ مشكلة البحث

يعد الكرياتين مادة طبيعية وخالية من أى مادة أو مكون من المنشطات لذلك أستخدمها قانونى ومسموح به في جميع دول العالم ولجميع الانشطة الرياضية نظرا لاهمية في سرعة وتعجيل إعادة تكوين ال(ATP) وقد أشارت العديد من البحوث والدراسات على تأثير الكرياتين على جوانب وظيفية وبدنية أو جسمية معينة ولكن هناك بعض الدراسات تشير الى ان أمداد الكرياتين بواسطة الفم يؤدي الى اعاقه عمل الكليتين، وان بعض الرياضيين قد أهملوا اتباع الارشادات والتعليمات الصحية و العلمية في تناول الكرياتين النقي ومن هنا جاءت مشكلة البحث في معرفة تأثير تناول الكرياتين على بعض وظائف الكلى بعد جهد لاهوائي.

٣-١ أهداف البحث: يهدف البحث التعرف على

- تأثير تناول الكرياتين النقي على بعض وظائف الكلى بعد جهد لاهوائي

٤-١ فروض البحث :

-هناك فروق ذات دلالة احصائية في تأثير تناول الكرياتين النقي على بعض وظائف الكلى بعد جهد لاهوائي

٥-١ مجالات البحث:

٥-١-١ المجال البشرى: عينة من طلاب كلية التربية الرياضية -جامعة صلاح الدين للعام الدراسي (٢٠١٢-٢٠١٣)

٥-١-٢ المجال الزماني : ٢٩/٥/٢٠١٣ - ١/٧/٢٠١٣

٥-١-٣ المجال المكاني: ملعب كرة القدم لكلية التربية الرياضية - جامعة صلاح الدين .

٢- الدراسات النظرية والمشابهة

٢-١ الدراسات النظرية

٢-١-١ الكرياتين

يوجد الكرياتين في العضلات الهيكلية والقلب والدماغ والخصيتين وشبكية العين والانسجة الاخرى ففي العضلات الهيكلية فان ربع الكمية توجد بشكل كرياتين حر وثلاثة ارباع الكمية توجد بشكل فوسفات الكرياتين(PC)(٢٧:١٩٣) ويشمل الكرياتين كمية الكرياتين احر وفوسفات الكرياتين وكلاهما له دور مهم في انتاج ثلاثي فوسفات الاديونوسين (ATP) بطريقة لاهوائية خلال التمارين التي تؤدي بشدد القصوى وبمساعدة انزيم كرياتين كيناز (CKase) اذ ان للشكل الفسفوري دورا محوريا في عملية التمثيل الغذائي داخل الجسم ويخزن جزءا من الطاقة في العضلات على شكل فوسفات الكرياتين ويتفسر الكرياتين بوجود ثلاثي الاديونوسين في تفاعل منعكس اذ ان اى فائض مؤقت للطاقة على شكل ثلاثي فوسفات الاديونوسين يتحول الى فوسفات الكرياتين كما ان فوسفات الكرياتين بدوره يتحول الى الاديونوسين ثلاثي الفوسفات عند الاستهلاك السريع للطاقة .(179:24).

٢-١-٢ استخدام الكرياتين

أنتشر استخدام الكرياتين بعد الدورة الاولمبية في برشلونة عام ١٩٩٢ بعد استخدامه من قبل بعض الرياضيين البريطانيين في فعالية الساحة والميدان وحصولهم على الميداليات الذهبية وبعد ذلك اهتم الباحثين والرياضيين بهذه المادة ،

وتم استخدامه من قبل الرياضيين في انحاء العالم ولحد الان ولكن الكثير من الرياضيين لايعرفون كيفية التناول من ناحية الجرعات أو نظام تناولها او اذا كان الكرياتين مفيدا للفعالية التي يمارسوها وكذلك تأثيرها على اجهزة الجسم المختلفة.

٢-١-٣ تأثير الكرياتين على الرياضيين

لقد تعددت الاراء المعارضة والمؤيدة لاعطاء الرياضيين الكرياتين فتوصل بعض الدراسات كدراسة (بريتشارد وكالرا) ان امداد الرياضيين بالكرياتين بواسطة الفم يؤدي الى اعاقه عمل الكليتين،ولكن هناك دراسات عديدة نفت ذلك وتوصل الى ان تناول الكرياتين لم تحدث اى اثار جانبية سلبية على عمل الكليتين مثل دراسة (Vandenberghe.K,etal 1997)(26:2055).ولكن يجب الاشارة الى ان اذا تم تناول الكرياتين بشكل غير علمي و تناوله لفترات طويلة دون انقطاع او تناوله بكميات كبيرة او عدم تناول كميات كافية من الماء مع تناول الكرياتين قد يؤثر سلبيا على الفرد وقد تظهر أعراض جانبية كأصابة الكليتين بتلف أو التهابات حادة أو أصابة الكبد او حدوث حساسية مفرطة أو حدوث ارتفاع او انخفاض مفاجيء في قم ضغط الدم (3:20).ومنذ عام ١٩٩٢ اقترحت مجموعة من الابحاث ان اعطاء الكرياتين قد تكون مادة فعالة وان امداد الكرياتين لعدة ايام مع أداء التمرينات يمكن ان يؤدي الى زيادة الحجم الكلي للكرياتين و الفوسفات الكرياتين في العضلات الهيكلية ويستخدم الرياضيون الامداد بالكرياتين في الوقت الحالي استخداما واسعا لرفع مستوى الانجاز لاكتساب التكيف الاقصى خلال موسم التدريب (3:19).

٢-١-٤ أهمية الكرياتين

- ١- يزيد من قوة العضلات وعزمها.
- ٢- يحسن من قدرة التحمل ويقلل التعب من خلال أطالة الوقت الذي يكون فيه الجسم ضمن دورة ATP-PC قبل الوصول الى مرحلة التعب العضلي .
- ٣- يعد محفزا حركيا (Ergogenic) في الفعاليات اللاهوائية وليس الفعاليات الهوائية .
- ٤- التقليل من نسبة سكر الدم.
- ٥- يساعد على سرعة الاستشفاء بعد التمرين .
- ٦- يزيد من عملية التعويض لبناء الجسم.
- ٧- يزيد من ضخ الماء الى العضلات ان الكرياتين يزيد بشكل كبير من كمية الماء في العضلة(9:22) .

٢-١-٥ دور الكرياتين في التمثيل الغذائي أثناء التدريب

- أ- يعمل على سرعة إعادة بناء ATP خلال أداء الانشطة البدنية التي تعتمد على نظام قدرة الطاقة اللاهوائية اللاكتيكي .
- ب- يعمل كمنظم حيوي (Buffer) داخل الخلية للتخلص من أيونات الهيدروجين الناتجة عن النظام اللاهوائي اللاكتيكي .
- ج- يقوم بنقل ATP الذي تم تكوينه داخل الميتوكوندريا بالنظام الهوائي الى خارجها في الليفة العضلية.(11:527).

٢-١-٥ أنظمة الطاقة

ان حركة الانسان هي نتيجة طاقة ميكانيكية مصدرها طاقة كيميائية ومصدر الطاقة الاخيرة هو الغذاء النباتي والحيواني الذي يخزنه الجسم على شكل مركبات كيميائية ترتبط بأواصر ذات طاقة عالية وتسمى هذه المركبات بمركبات الطاقة العالية وهي

- ثلاثي فوسفات الاديوسين ATP.

- فوسفات الكرياتين PC.

تختلف الفعاليات الرياضية في طبيعة عمل كل واحد منها فبعضها يتميز بقصر زمن العمل والاداء ويتميز بعضها الآخر بطوله كما ان طبيعة تنوع هذه الفعاليات ادت الى طرائق ونظم تدريب مختلفة للحصول على الطاقة لانتاج الحركة مما جعل لكل فعالية خصوصيتها من حيث الممارسة ونوع التدريب المستخدم ونسبة أسهام كل نظام اذ تعتمد بعض الفعاليات على النظام اللاوكسجيني وبعضها الآخر يعتمد على النظام الا الاوكسجيني والقسم الاكبر منها يعتمد على التبادل بين النظامين اللاأوكسجيني والاكسجيني. (34:6)

٢-١-٥-١ النظام اللاأوكسجيني

هو أحد أنواع أنظمة الطاقة أذ يتم خلاله إعادة بناء (ATP) من دون الاستعانة بالأوكسجين الخارجي ويعتمد على الأوكسجين المخزون في المايوكلوبين العضلي. أذ ان كمية (ATP) التي يتم إعادة بنائها بهذه الطريقة محددة مقارنة مع الكمية التي يتم إعادة بنائها في النظام الأوكسجيني .
ومصدر الطاقة اللاهوائي ينقسم الى نظامين هما :-

- النظام الفوسفاجيني (ATP-PC).

- نظام حامض اللاكتيك (اللبنيك). (134:27)

٢-١-٥-١-١ النظام الفوسفاجيني (ATP-PC)

يتم أستهلاك (ATP) من خلال التمرين الشديد بسرعة أعلى من أمكانه أنتاجه ، وفي مثل هذه الظروف التي تتطلب تجديداً سريعاً ومهماً لـ ATP فإن مركباً كيميائياً أخر غني بالطاقة يحقق دوره وهو فوسفات الكرياتين (PC) ، وفوسفات الكرياتين مخزون في الخلايا العضلية وعند تحطمها (أي عندما يتم التخلص من مجموعة الفوسفات) فإن كمية هائلة من الطاقة تتبعث من (ATP) لذا يمكن الأستفادة من الطاقة المنبعثة من PC في إعادة ربط الفوسفات الحر مع فوسفات الأديوسين (2ADP)(59:7)، وبما أن ATP هو اتحاد ADP و (Pi) فإن الطاقة تكون دائماً مزدوجة والطاقة الضرورية لإعادة بناء ATP من (ADP - Pi) تتولد باستمرار من خلال الأتقباض العضلي (172:21). وتتم هذه العملية بعد توقف النشاط البدني خلال مدة أستعادة الاستشفاء وهكذا يتضح أن مركبي PC - ATP هما مصدر الطاقة المباشر للجسم وهي طاقة لاأوكسجينية ، ولهذين المركبين أهمية خاصة بالنسبة للعديد من الأنشطة الرياضية التي تتميز بالقوة والسرعة القصوى وتستمر من (٣-١٠) ثوان تقريباً (178:17) ولكن تكمن القيمة الحقيقية لهذين المركبين في سرعة أنتاج الطاقة على

الرغم من عدم توفر هذين المركبين بكميات كبيرة في العضلات لذا يعد هذان المركبان (ATP- PC) من مصادر الطاقة الرئيسية في الأنشطة الرياضية التي تتطلب الأداء لمدة ثوان قليلة. وان النظام الفوسفاجيني يعتمد في جوهره لاعاده ال (ATP) على انتقال الطاقة الكيميائية العالية من فوسفات الكرياتين الى مركب ثنائي فوسفات الاديونسين واعادة بناء ثلاثي فوسفات الاديونسين وتراكم مركب الكرياتين. (ROsstter @etal ١٩٩٦ ١٧٥-١٧٩ ماجستير ٣٩) ويعمل أنزيم كرياتين كاييز (CK) على تنظيم هذا التفاعل وتقدر كمية ال(PC) الموجودة في الخلايا العضلية نحو (٥) أضعاف مخزون ال(ATP) (3:40).

٢-١-٥-١-٢ نظام حامض اللاكتيك.

٢-٥-١-٢ النظام الاوكسجيني.

٢-٢ الدراسات المشابهة

١-٢-٢ دراسة (البقال، ياسر منير طه ٢٠٠٦)

(أثر تناول مادة الكرياتين النقي المصاحب للتدريب في بعض المتغيرات البدنية والوظيفية والكيموحيوية والمكونات والقياسات الجسمية).

اجريت الدراسة على عينة من المشاركين في دورة اللياقة البدنية من غير المتدربين ومن غير الممارسين لاي فعالية او نشاط رياضي والبالغ عددهم (٢٠) فردا وتم تقسيم العينة الى مجموعتين المجموعة الاولى تنفذ المنهج التدريبي مع تناول مادة الكرياتين والمجموعة الثانية تنفذ المنهج التدريبي بدون تناول مادة الكرياتين، واستمر البرنامج التدريبي شهرين وتم اعطاء الكرياتين للمجموعة الاولى بمرحلتين وهدفت الدراسة التعرف على تأثير تناول الكرياتين في بعض المتغيرات البدنية والتظيفية والكيموحيوية والمكونات والقياسات الجسمية بين المجموعتين . وتوصلت الدراسة الى ان تناول الكرياتين كان له الاثر الاكبر في تطور المجموعة الاولى في المتغيرات البدنية وانخفاض الضغط الانقباضي و زيادة في فعالية انزيم كرياتين كاييز و زيادة كتلة الجسم والوزن الخالي من الدهون وزيادة محيطات الجسم وحجم عضلات الجسم.(3:117)

٣- منهج البحث واجراءاته الميدانية

١-٣ منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة وطبيعة المشكلة .

٢-٣ عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية - جامعة صلاح الدين للعام الدراسي (٢٠١٢-٢٠١٣) والبالغ عددهم (٦) طلاب .

٣-٣ تجانس عينة البحث

بعد ان تم إجراء الفحص الطبى على عينة البحث للتأكد من سلامتهم من الناحية الوظيفية للوظائف الكلى والمجارى البولية تم تجانس العينة في (العمر والطول والوزن) والجدول رقم (١) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف لعينة البحث .

جدول رقم(١) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف لعينة البحث

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
١	العمر (سنة)	٢٣.٨	١.١	٤.٦
٢	الكتلة(كغم)	٦٨	٨.٦	١٢.٦
٣	الطول(سم)	١٧٢	٤.٤	٢.٦

٣- ٤ الاجهزة والادوات المستخدمة :

- جهاز قياس الطول والكتلة.
- ساعة توقيت الكترونية .
- محرار لقياس درجة حرارة الجو .
- شريط قياس.
- انايبب بلاستيكية لجمع عينات الادرار .

٣- ٥ وسائل جمع المعلومات :

- المقابلة الشخصية .
- الاستبيان .
- الاختبارات والمقاييس .

٣- ٦ التجربة الاستطلاعية

من أجل ضبط المتغيرات الخاصة بقياسات البحث قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية بتاريخ ٢٩/٥/٢٠١٣ على (٢) طلاب خارج مجتمع البحث وتم استبعادهم من التجربة الرئيسية عند تنفيذ الاختبارات وكان هدف التجربة الاستطلاعية هو:

- ١- التعرف على امكانية العينة من الاختبارات.
- ٢- التعرف على الوقت المستغرق عند تنفيذ الاختبارات .
- ٣- التعرف على إمكانية فريق العمل المساعد* .

٣-٧ طرائق قياس متغيرات البحث :

٣-٧-١ ركض ٦٠ ياردة .

غرض الاختبار : قياس القدرة اللاهوائية القصيرة.

الادوات المستخدمة: ساعة الكترونية .

وصف الاختبار:

يتخذ الطالب وضع البدء العالي خلف خط البداية ثم يقوم الميقاتي في القريب بأعطاء اشارة بدء الاختبار (خذ مكانك - استعد- أبدا) بحيث يقوم في نفس اللحظة هو وزملائه بتشغيل ساعات الايقاف وعندما يقطع الطالب ٦٠ ياردة يقوم الميقاتي الاول بأيقاف الساعة ويقوم الميقاتي الثاني بنفس الاجراء عندما يقطع الطالب الثاني وهكذا الميقاتي الثالث والرابع . ويتم حساب الزمن (١.٩:117).

٣-٧-٢ الفحص بالاشرطة الورقية :

الاشرطة الورقية لإجراء الاختبارات المختلفة علي عينات البول ،هي عبارة عن شرائط بلاستيكية يحمل كل شريط عدد من الاوراق المربعة الصغيرة والمصنوعة من مادة السليلوز وتحتوي هذه الورقة علي كاشف وهو مادة كيميائية للتفاعل مع المادة المطلوب فحصها فيتكون لون مميز ، وفي الحالات السلبية لا يتغير لون (الورقة المربعة) .

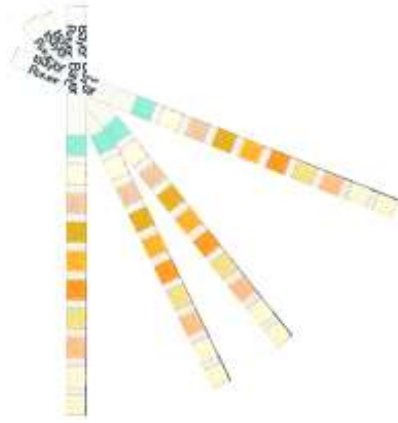
*فريق العمل.

- مريوان شفيق. كلية التربية الرياضية - جامعة صلاح الدين.

- أبراهيم محمد . كلية التربية الرياضية - جامعة صلاح الدين.

والاشرطة المستخدمة ماركة URIPATH series وهي ذي عشر درجات تستخدم لتحديد وقياس (اليوروبيلينوجين ،الكلوكوز ، البيليروبين ، الاجسام الكيتونية ، الكثافة النوعية ، كريات الدم الحمراء ،الاس الهيدروجيني ، البروتين ، النترت ، كريات الدم البيضاء) .وهومن انتاج شركة:

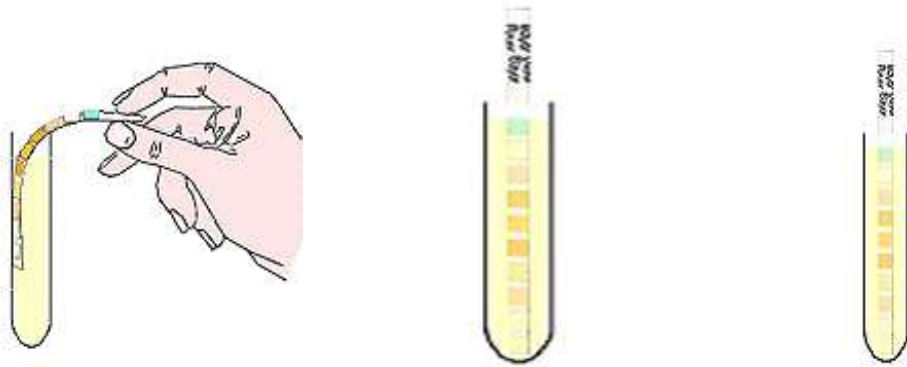
Plasmatec Laboratory Product s Ltd)



اشربة ورقية

ويتم الفحص كما يأتي :

- ١- ينبغي استخدام انابيب معقمة لجمع عينات الادرار .
- ٢- يغمس الشريط الورقي داخل الانبوبة على ان تلامس عينة الادرار الشريط بأكمله ويبقى لفترة (١-٢) ثانية داخل الانبوب ثم يتم سحبه مع مسحه بحافة الانبوبة للتخلص من الادرار الزائد وكما مبين في الشكل ادناه .



- ٣- يتم قراءة او مقارنة اللون الناتج مع ميزان اللون للعلبة الاستاندر (standard) بحيث تتم القراءة خلال فترة دقيقتين ومن ثم يتم تسجيلها على ورقة خاصة لجمع النتائج .

٣-٧-٣ تحديد عدد مرات اخذ الادرار من العينة .

تم تحديد وقت اخذ الادرار من عينة البحث بالاعتماد على المصادر العلمية و الدراسات السابقة كدراسة (سليمان) وكما يأتي القياس القبلي يكون (٣٠ دقيقة) قبل الجهد، والقياس البعدي كانت بعد (٣٠ دقيقة) من الجهد وذلك اعتمادا على دراسة (البروراي، 2011) الذي ظهر اكبر المكونات بعد الجهد اللاهوائي بعد (٣٠ دقيقة) من الجهد اللاهوائي (2:49).

٣-٧-٤ قياس مكونات الادرار قيد البحث :

- تم اجراء الفحص لقياس مكونات الادرار لعينة البحث هي (اليوروبيلينوجين ، البيليروبين ، الكثافة النوعية، الاس الهيدروجيني ، البروتين) .

٣-٨ الوسائل الاحصائية

تم استخدام الحقيبة الاحصائية (SPSS v15) لاستخراج نتائج البحث.

٤ - عرض النتائج وتحليلها و مناقشتها

في ضوء البيانات الاحصائية التي تم الحصول عليها في البحث سيتم عرض النتائج و مناقشتها

٤ - ١ عرض و مناقشة النتائج

جدول (٢)

يبين الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمة (t) المحسوبة

بين قياس القبلي و البعدي و مستوى الاحتمالية للمؤشر البدانة

Sig	قيمة (t)	قياس البعدي		قياس القبلي		المعالم الاحصائية المتغيرات
		ع±	س-	ع±	س-	
.030*	2.828	.000	.100	.481	.614	اليوروبيلينوجين mg/dl

البيليروبين mg/dl	.428	.534	.714	.487	.795	.456
الكثافة النوعية	1.030	.000	1.047	.045	1.000	.356
الاس الهيدروجيني	5.714	.487	5.571	.786	.354	.736
البروتين mg/dl	1.285	1.603	2.571	1.133	1.441	.200

*معنوي عند مستوى احتمالية اقل من 0.05

- يتبين من الجدول (٢) وجود فرق معنوي في تركيز اليوريبولوجين في الادرار بين الاختبار القبلي والبعدي وبينت الدراسة الحالية ان شدة الجهد الذي اداه الطلاب كان له الاثر الاكبر في زيادة تركيز اليوريبولوجين وهي المادة المستخلصة نتيجة تكسير كريات الدم الحمراء الطبيعي الفسيولوجي في الجسم وهذا الذي يعطي اللون الطبيعي للادرار ويتفق هذا مع عدد من الدراسات منها دراسة (الحفي ١٩٩٤) و(شعلان ونصرالدين 1993) و(Berman 1977) من ان هناك ظهور لخلايا الدم الحمر في الادرار بعد المجهود (12:4)(87:10)(753:16) ، وكذلك توصل دراسة (فرج 1996) في ظهور كريات الحمر بعد المجهود لدى متسابقى العدو والوثب والرمي (69:13). ولاتعد هذه الحالة من الحالات المرضية وانما تزول بعد (٢٤-٤٨) ساعة من الانتهاء المجهود البدني ويعزو الدراسة الحالية هذه الزيادة الى الضغط الحاصل داخل الوريد الكلوي الامر الذي يؤدي الى ترشيع الخلايا الدم الحمر مع الادرار اذ يؤكد (عبدالفتاح 1988) على ان الضغط الحاصل داخل الوريد الكلوي يؤدي الى رد فعل عكسي يؤثر على ترشيع خلايا الدم الحمر مع الادرار (287:12). ومن ناحية اخرى ان تناول الكرياتين النقي لم يكن له اى اثر في زيادة تركيز اليوريبولوجين فقد كانت ضمن المستوى الطبيعي بعد الجهد .

- يتبين من الجدول (٢) عدم وجود فروق معنوية في تركيز البيليروبين وهذا يتفق مع دراسة (محمد، فاطمة سعد عبدالفتاح 1987) بأن تركيز البيليروبين لم يحدث اى تغيير بعد ركض (١٠٠) متر ومن المعلوم بأن البيليروبين هو المادة الصفراء تنتج عن تكسير او تحلل خلايا الدم الحمراء وتحديدا من مادة الهيموكلوبين وذلك في نهاية فترة حياتها (29:14).

- يتبين من الجدول (٢) عدم وجود فروق معنوية في تركيز الكثافة النوعية وتوصل الدراسة الحالية بأن الجهد البدني الذي مارسه الطلاب وكذلك تناوله الكرياتين النقي لدة (٢٠) يوما لم يكن له اى اثر على تركيز الكثافة النوعية في الادرار ، والكثافة النوعية عبارة عن كثافة المادة على كثافة الماء وتزيد الكثافة النوعية في حالة نقص الادرار حيث يكون الادرار مركزا والتي يمكن ان تكون بسبب قلة شرب السوائل او فقدان كمية كبيرة من السوائل او كثرة الكلوكوز او البروتين في الادرار (31:19).

- يتبين من الجدول (٢) عدم وجود فروق معنوية في تركيز الاس الهيدروجيني (pH) في الادرار وهذا يتفق مع دراسة (Backler 1973) من ان استخدام الحمل البدني متوسط الشدة لا يؤدي الى زيادة حامض اللبنيك في الادرار بدرجة كبيرة مقارنة بمقداره اثناء الراحة (193:18) وهذا ما توصل اليه (السكرارواخرون 1988) انخفاض قيمة pH في الادرار بعد اداء متسابقى مسافة

(١٠٠) متر (5:166)، وكذلك دراسة (جنات 1988) انخفض Ph بعد المجهود بعد وقت الراحة (8:57). ويعزو الدراسة الحالية الى ان عدم معنوية pH في الادرار يرجع الى ان شدة الجهد المبذول في الاختبار لم يكن بالمستوى الذي يؤدي الى تراكم حامض اللبنيك الذي يؤدي طرحه عن طريق الكلتيين الى انخفاض pH في الادرار اي زيادة الحامضية.

- يتبين من الجدول (٢) عدم وجود فروق معنوية في تركيز البروتين في الادرار ولكن نرى ان تركيز البروتين قد زادت بعد الجهد ولكن لم ترتقى الى المعنوية وأشار (peter kart 1997) ان ظهور البروتين في الادرار يكون بسبب نقص تجهيز الدم الى النيفرون الامر الذي يؤدي الى نقص الاوكسجين (Hypoxia) ونتيجة لذلك تحدث زيادة في نفاذية الكبيبية مع زيادة ضغط الترشيح الامر الذي يؤدي الى تعزيز طرح البروتين مع الادرار (245:23)، ويعتقد البعض ان هرمون النورالبنفرين له دور في ارتشاح او ظهور البروتين في الادرار بعد التمرين (Harold 1969) ومن ناحية اخرى ان تناول الكرياتين النقي لم يكن له اي تأثير في تركيز pH بعد الجهد فقد كانت ضمن المدى الطبيعي (132:20).

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

- ١- ان تناول الكرياتين النقي من قبل الطلاب لم يؤثر على وظائف الكلى لديهم.
- ١- ان تناول الكرياتين النقي ادى الى حدوث تغير معنوي في تركيز اليوريبولجين في الادرار بعد قطع (٦٠) ياردة.
- ٢- ان تناول الكرياتين النقي لم يحدث اي تغير معنوي في تركيز (البيليروبيينو الكثافة النوعية و البروتين و pH) بعد قطع (٦٠) ياردة.

٥-٢ التوصيات

- ١- اعطاء الكرياتين للاعبين ولكن تحت اشراف المدرب والطبيب للاعبين بكميات مناسبة و لفترات زمنية محددة.
- ٢- ضرورة اجراء المزيد من الدراسات على فعاليات رياضية اخرى .
- ٣- اجراء فحوصات اخرى لوظائف الكلى .
- ٤- العناية بالفحص الدوري ويشكل شامل للتأكد من سلامة اللاعبين من امراض الجهاز البولي.

المصادر العربية والاجنبية

- ١- أبو شادي، سمير محمد (٢٠٠٠): "تأثير تناول الكرياتين لمدة طويلة على وظائف الكلى للاعبين كرة الطائرة" بحث منشور في المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنات، العدد الثامن عشر، يناير.
- ٢- البروراي، سالم سليمان ابراهيم (٢٠١١): "أثر جهدين لاهوائي وهوائي في عدد من مكونات الادرار بعد فترات زمنية مختلفة من الاستشفاء" رسالة ماجستير منشورة. كلية التربية الرياضية. جامعة دهوك.

- ٣- البقال، ياسر منير طه علي(٢٠٠٦): "أثر تناول مادة الكرياتين النقي المصاحب للتدريب في بعض المتغيرات البدنية والوظيفية والكيموحيوية والمكونا توالقياسات الجسمية " رسالة ماجستير .كلية التربية الرياضية .جامعة الموصل.
- ٤- الحلبي، ماجد شذى والي(١٩٩٤): "تأثير التدريب الدائري المرتفع الشدة على بعض مؤشرات الدم والكلية" رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة.
- ٥- السكار، ابراهيم سالم ، زاهر عبدالرحمن وحسين احمد سالم(١٩٩٨): " موسوعة فسيولوجيا مسابقات المضمار " مركز الكتاب للنشر ،القاهرة.
- ٦- العلي، حسين على حسين(٢٠٠٠): " تقنين الحمل التدريبي للقدرات البدنية على وفق بعض المؤشرات الفسيولوجية" اطروحة دكتوراه جامعة بغداد.
- ٧- الكيلاني، هاشم عدنان(٢٠٠٠): "الاسس الفسيولوجية للتدريبات الرياضية" مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ،الكويت.
- ٨- جنات، ابراهيم و ايزيس سامي(١٩٩٨): "الاستجابة الفسيولوجية للكلية المصاحبة لحالة المنافسة لدى ناشئات الكرة الطائرة" رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة القاهرة.
- ٩- رضوان، محمد نصرالدين(١٩٩٨) : " طرق قياس الجهد البدني في الرياضة" مركز الكتاب للنشر والتوزيع، القاهرة.
- ١٠- شعلان، ابراهيم حنفي و نصرالدين احمد (١٩٩٣) : " تغير بعض الاستجابات الفسيولوجية للكلية عند بعض سباقات السباحة واحتراق الضاحية" المجلة العربية العلمية للتربية البدنية والرياضية، جامعة حلوان.
- ١١- عبد الفتاح ،ابو العلا(٢٠٠٣): "فسيولوجيا التدريب والرياضة" دار الفكر العربي للنشر، ط١، القاهرة.
- ١٢- عبد الفتاح، رشدى فتوح (١٩٨٨): " أساسيات في علم الفسيولوجيا ، ط٢، مطبعة ذات السلاسل للطباعة والنشر، الكويت.
- ١٣- فرج، احمد عزيز محمد(١٩٩٦): " تأثير بعض أنشطة الرياضات المائية على وظائف الكلية" رسالة ماجستير ،جامعة قناة السويس، كلية التربية الرياضية ببورسعيد.
- ١٤- محمد، فاطمة سعد عبدالفتاح (١٩٨٧): " تأثير العدو وجرى المسافات المتوسطة على بعض أستجابات الكلية لدى طالبات قسم التربية الرياضية بجامعة طنطا" رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

15- Ball SD& etal(2004):"Oral Creatine Supplementation Does Not Improve Body Composition In Recreationally Active Men During Strength Traning.

16- Berman L.B(1977):"Whan the urine is red.JAMA.,(237)P.753.

17-Bruse , J. and Noble ., Physical of Exercise and Sport teams man

18- Bucklr J.M.H(1973); Canges in plasma occurring with exercise in man Bivedicine (19),p.193-197.

19 –Chernecky CC& Berger BJ (2008)" Laboratory Tests and Diagnostic Procedures"5th ed .St.Louis :Saunders.

20-Harold B.F.(1969): Exercise physiology.Academic press,Inc ,second printing.

21-Karlsson,J. and other.(1985) : " Muscle lactate ATPand PC levels during ecercis after physical training in man , J . Appl .Physical ,Vol

22-Mark S.Juhn(1999):"Oral creatin supplementation ,"The physician and sports medicine ,Vol 27,No(5),May.

23-Peter A.F,and Kart B.F(1997):Problems in athletics .Black well.Scientific publication . Inc.

24-Rosstter,&etal (1996):"The Effect of Oral Creatine Supplementation on the 100-m Performance of competitive Rowers"J.sport Sci..

25-Sahelian,R.&Tuttle,D.(1998):"Creatine :Natures Muscle Builder" Cardin City Park,New York :Avery publishing Group.

26-Vandenbergh K.&etal(1997):" Long-term creatine intake is beneficial to muscle performance during resistance training "J Appl,physiol,83(6).

27-Wallimann,T,Hemmer,W,1994):" Creatine Kinas in non-muscle tissues and cells" Mol cel Biochem ,133-134(Apr-May).

28-William and others. (1986): "Bicarbonate buffering pf laktic acid generated during exercise . The American Physiological society .voi .60 ,no.2.FFD.P-

29-www.Universal center for sport nutrition.com.2005.

ملخص البحث

نسبة مساهمة بعض المتغيرات البايوكينماتيكية بالانجاز في رمي الرمح

م.د. احمد سبع عطية السبع م. حميد احمد محمد م.م. سهير منجب

٢٠١٣م

١٤٣٤هـ

ونحاول في بحثنا هذا ان نسلط الضوء على هذه الفعالية بشكل تطبيقي لاحدى بطولات الساحة والميدان في العراق لكي يسهل معها فهم اصولها الميكانيكية ومحاولة من خلال نوع المتغيرات الموضوعية والتي تدرس حالا واقعيا لمتسابقينا واطهار هذه النتائج بالشكل الذي من الممكن تشخيصه وتقييمه وتطويره مستقبلا، ومن هذا جاءت اهمية البحث والحاجة اليه، ومشكلة البحث هي معرفة حالة معينة هي في مستوى مساهمة المتغيرات البايوميكانيكية بالانجاز وكذلك اضافة حالة التنبؤ بالمتغيرات التي يريد الباحثون التاكيد عليها للمختصين من اجل تطويرها للانجاز الافضل الذي ياخذ السبل العلمية الصحيحة للاقتراب من المستويات الاقليمية والعالمية،

وهدفت ابحت الى التعرف على مساهمة بعض المتغيرات البايوكينماتيكية في انجاز رمي الرمح، واشتملت عينة البحث على افضل (٤) لاعبين من رماة الرمح المشاركين في بطولة أندية ومؤسسات العراق لألعاب القوى لفئة المتقدمين ويمثلون نسبة (٤٠%) من مجتمع الاصل البالغ عددهم (١٠) لاعبين، واستنتج الباحثون كانت العينة جيدة في مستوى السرعة الزاوية للجذع وزاوية الانطلاق للرمح،

وزيادة مستوى درجة زاوية انطلاق الرمح بمقدار درجتين او ثلاث عندما تكون الريح مواجهة وان لاتزيد عن هذا المعدل لانها ستكسب مستوى للسرعة العمودية اكبر من الافقية، اما اهم التوصيات، تطوير اللاعبين من خلال ايجاد نماذج افضل من مستواهم ومتابعة التحليل لمعرفة مدى الاقتراب من مستوى النموذج، والتدريب على تطوير مستوى المتغيرات التي لم تظهر ارتباطات فالاهتمام يكون بالمتغيرات الضعيفة اضافة الى تطوير مستوى المتغيرات القوية والحفاظ عليها.

Research Summary

Regrration some Biokinmatek variables accomplishment in the javelin

Search made by:

T. D. Ahmed. Sabea. Attia

T. Hamid. Ahmed

A. T. Suher. Mutaeeb

Faculty of Physical Education/ University of Baghdad,

2013

We are trying in our research that shed light on this event are applied to one of the tournament arena and in the field in Iraq in order to facilitate them understand the origins of mechanical and an attempt by the type of variables developed and taught off and realistic Mtsabakana and show this Alentnaúj the form in which it is possible diagnosis, evaluation and future development, and this came the importance of research and it's needed, and the problem of the research is to find out a specific case is in the level of input variables Albayumkanikih accomplishment as well as add the case to predict variables that wants researchers emphasized for the professionals in order to develop for the completion of the best that takes ways correct scientific closer to the regional and global levels, The aim of the search to identify the contribution of some variables Albayukinmetekih in completing the javelin, and included sample the best (4) players from throwing javelin participants in the championship clubs and institutions of Iraq Athletics for a class of applicants and represent the proportion (40%) of the original's (10) players, Astnj researchers sample was good at the level of the angular velocity of the trunk and the angle of the starting of the shaft, and increase the level of degree angle starting spear two degrees or three when the wind face and not exceeding this rate it will gain a level of speed vertical bigger than horizontal, while the most important recommendations, the development of players by finding the best models of their level of analysis and follow-up to see how to approach the level of form, and the level of development training variables that did not show interest in links be weak variables in addition to the development of a strong level variables and preserved.

١ - التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث وأهميته:

تعد فعالية رمي الرمح من الفعاليات الصعبة التي تعتمد على مقدرة اللاعب البدنية والصفات الجسمية، وتأثرها بالعديد من المتغيرات الميكانيكية مثل (السرعة والقوة وغيرهما)، كما تمتاز هذه الفعالية في أدائها السريع وأن مجموع الحركات التي تؤدي فيها متزامنة ومتكاملة خلال مرحلة الاقتراب وخاصة في الخطوة الأخيرة (مرحلة الرمي النهائية) وأن جميع هذه المراحل تحتاج من المدرب أن يمتاز بدقة الملاحظة في اكتشاف الأخطاء، وللاسس الميكانيكية أهمية قصوى في تطور وتحسين الاداء الرياضي، وفعالية رمي الرمح تتم تحت اطار قوانين الاجسام المقذوفة بزاوية مع الافق، وتخضع مسافة الانجاز في رمي الرمح لمجموعة من المتغيرات يمكن استثمارها حسب اهميتها للحصول على افضل مسافة انجاز، ونحاول في بحثنا هذا ان نسلط الضوء على هذه الفعالية بشكل تطبيقي لاحدى بطولات الساحة والميدان

في العراق لكي يسهل معها فهم اصولها الميكانيكية ومحاولة من خلال نوع المتغيرات الموضوعية والتي تدرس حالا واقعيًا لمتسابقينا واطهار هذه النتائج بالشكل الذي من الممكن تشخيصه وتقييمه وتطويره مستقبلاً، ومن هذا جاءت اهمية البحث والحاجة اليه.

٢-١ مشكلة البحث:

ان مشكلة البحث جاءت من طبيعة المستويات في مشكلة التطور والانجاز الذي لا يوازي المستويات العالمية او الاقليمية، و اردنا في هذا البحث معرفة حالة معينة هي في مستوى مساهمة المتغيرات البايوميكانيكية بالانجاز وكذلك اضافة حالة التنبؤ بالمتغيرات التي يريد الباحثون التاكيد عليها للمختصين من اجل تطويرها للانجاز الافضل الذي ياخذ السبل العلمية الصحيحة للاقتراب من المستويات الاقليمية والعالمية.

٣-١ اهداف البحث:

- ❖ التعرف على مساهمة بعض المتغيرات البايوكينماتيكية في انجاز رمي الرمح.
- ❖ التعرف على مستوى بعض المتغيرات البايوكينماتيكية والانجاز في رمي الرمح.
- ❖ وضع معادلة تنبؤية للمتغيرات التي تساهم في مستوى انجاز رمي الرمح.

٤-١ مجالات البحث:

١-٤-١ المجال البشري: لاعبي رماة الرمح المشاركين في بطولة أندية ومؤسسات العراق لألعاب القوى لفئة المتقدمين.

١-٤-٢ المجال الزمني: (٢٤/٤/٢٠١٣م، ولغاية (٢٨/٥/٢٠١٣)م.

١-٤-٣ المجال المكاني: ملعب كلية التربية الرياضية/ الجادرية.

٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

١-٢ الدراسات النظرية:

٢-١-١ التحليل الحركي لرمي الرمح^(١):

رمي الرمح هو إحدى فعاليات الرمي في ألعاب القوى والتي تتميز بالأداء المعقد والمتتابع بين أجزاء الجسم والتي تجمع بين صفتين بدنيتين أساسيتين هما السرعة والقوة فضلا عن التوافق والاتزان الحركي وتتكون هذه الفعالية من مراحل فنية متميزة واحدة تكمل الأخرى وهي الوقفة الابتدائية ومسك الرمح ثم الركض بالرمح ثم الخطوات الإيقاعية ثم اتخاذ وضع الرمي النهائي ثم الرمي والتخلص والاتزان، حيث يتم الرمي بدءاً من الدفع بالرجل الخلفية من قبل الرجل الدافعة وتثبيت الرجل القائدة بان واحد من وضع القوس المشدود التكور لتحقيق أفضل وضع للجسم للبدء بالحركة السريعة كما في الشكل (١)، وتسخير هذه الحركة لتحقيق مسافة أفقية بحيث يكون مركز ثقل الجسم عمودي على نقطة أو نقاط ما داخل المساحة ما بين القدمين مساحة الارتكاز ويتم الاستناد على الرجل الأخرى لاتخاذ الوضع المناسب للرمي ، ثم يتم الدفع بالرجل الدافعة من خلال المد بكل من مفصل الفخذ ومفصل الركبة بأن واحد ثم تدوير الجذع ليكون مواجهاً لقطاع الرمي ثم بعد ذلك رمي الرمح بالذراع بأعلى سرعة وقوة وبالزاوية المناسبة ويجب أن يمتلك الرامي قابلية كبيرة في كل من السرعة وقوة الدفع ويمتلك كذلك في الوقت نفسه عضلات قوية وتوافق عصبي عضلي جيد.



الشكل (١)

مرحلة الاستناد لرمي الرمح

٢-٢ الدراسات المشابهة:

٢-٢-١ دراسة حكمت عبد الكريم وماهر عبدالله سلمان (٢٠٠٥)^(١):

١- حكمت عبد الكريم وماهر عبدالله؛ دراسة بعض المتغيرات الكينماتيكية وعلاقتها بمستوى انجاز رمي الرمح لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة ميسان، المؤتمر العلمي الأول للبايوميكانيك، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، (المجلد التاسع- العدد الثالث، ٢٠٠٩)، ص٣.

((دراسة بعض المتغيرات الكينماتيكية وعلاقتها بمستوى انجاز رمي الرمح لدى**طلاب كلية التربية الرياضية جامعة ميسان)).**

إن عملية التدريب يجب أن تتم وفقاً للمتغيرات الكينماتيكية والتي تؤثر بشكل مباشر في تحقيق أفضل مستوى للأداء والذي ينعكس في تطوير الانجاز برمي الرمح من خلال ما تقدم يظهر مدى أهمية دراسة بعض المتغيرات الكينماتيكية والتي تلعب دوراً في تحقيق الانجاز الجيد لدى رماة الرمح، اما مشكلة البحث فهي تدني المستويات المحلية عند اغلب الرياضيين راجع إلى عدم الاهتمام الكبير بتحليل المتغيرات الكينماتيكية قيد الدراسة وغيرها لتحديد نقاط الضعف وتشخيص الخلل من الجانب الميكانيكي ليكون مساعداً في تحقيق أعلى المستويات كما دعى الباحثان إلى التطرق لهذه الدراسة لأهميتها، وهدفت الدراسة الى معرفة علاقة بعض المتغيرات الكينماتيكية والانجاز لأفراد عينة البحث، واختيرت عينة البحث بالطريق العمدية وذلك باختيار عشرة طلاب من لديهم أفضل مستوى رقمي عن أقرانهم من طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية/ جامعة ميسان (٢٠٠٧-٢٠٠٨)م، وخلال الامتحان العملي للفصل الدراسي الثاني، واستنتج الباحثان علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين زاوية ميل الجدع لحظة الارتكاز والانجاز لأفراد عينة البحث، اما اهم التوصيات فهياالتأكيد في تدريب الناشئين والمبتدئين على تحقيق زاوية انطلاق مناسبة لأهميتها في تحقيق المسافة الأفقية الأفضل.

٣- الباب الثالث (منهجية البحث وإجراءاته الميدانية):**٣-١ منهج البحث:**

تم اعتماد المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات المتبادلة الذي يعد "التصور الدقيق للعلاقات بحيث يعطي البحث صورة للواقع ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية"^(٢).

٣-٢ مجتمع البحث وعينته:

اشتملت عينة البحث على افضل (٤) لاعبين من رماة الرمح المشاركين في بطولة أندية ومؤسسات العراق لألعاب القوى لفئة المتقدمين ويمثلون نسبة (٤٠%) من مجتمع الاصل البالغ عددهم (١٠) لاعبين.

٣-٣ الاجهزة ووسائل جمع المعلومات المستخدمة في البحث:**٣-٣-١ الاجهزة والادوات المستخدمة:**

^١- حكمت عبد الكريم وماهر عبدالله سلمان؛ مصدر سابق، ٢٠٠٩.

١- وجيه محجوب؛ البحث العلمي ومناهجه: (بغداد، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، ٢٠٠٢)، ص ٢٦٧.

◀ الاجهزة:

❖ جهاز حاسوب لاب توب عدد(١) نوع(DELL)، اقراص ليزرية (CD) عدد(٦) و(DVD) عدد(٤)، نوع (Imation)، كاميرا تصوير بسرعة (٢٥)ص/ثا، نوع (Sony) يابانية المنشأ، الميزان الطبي.

◀ الادوات:

❖ شريط قياس نسيجي بطول (٢٠)م، رماح عدد (٤)، كارتات مرقمة لتسجيل المحاولات قياس (٣٠×٢٠)سم، ملعب للرمي، مقياس رسم متري.

٣-٣-٢ وسائل جمع المعلومات:

❖ المصادر العربية والاجنبية، الملاحظة والتحليل، البرامجيات(Kinovea0.8.7) للتحليل الحركي) والتطبيقات المستخدمة في الحاسوب، الاختيار والقياس.

٣-٤ إجراءات البحث الميدانية:

٣-٤-١ التجربة الرئيسة:

اجريت التجربة الرئيسة بتاريخ الخميس (٢٥/٤/٢٠١٣)م، (٤) عصراً التي أقيمت على ملعب كلية التربية الرياضية جامعة بغداد/الجادرية، إذ تم تصوير (١٦) محاولة للرماة الاربعة (افضل (٤) محاولات لكل لاعب) حيث تم تثبيت موقع الكاميرا والاختبار، على مسافة (٩)م، عن منطقة الرمي وبارتفاع (١.٢٥)م.

٣-٥ متغيرات البحث:

١. **الانجاز:** هو الازاحة الافقية المحسوبة التي يقطعها الرمح من نقطة الانطلاق من يد الرامي الى نقطة مس الارض وتحسب بالمتر.
٢. **السرعة الزاوية للجسم:** وهي السرعة المحسوبة من لحظة مس الرجل للارض عندما يكون الجسم مستقيماً من القدم الى نقطة الكتف متناسباً مع مقدار الزاوية المقطوعة وزمنها الى لحظة الرمي.
٣. **زاوية الاقتراب:** وهي الزاوية المحصورة بين المستوى الافقي للارض ومستوى ميلان الساق لحظة مس الارض للمرحلة الاخيرة من الرمي.
٤. **زاوية الدفع:** وهي الزاوية المحصورة بين المستوى الافقي للارض ومستوى ميلان الساق باتجاه الرمي.
٥. **السرعة الزاوية للجذع:** هو المدى الزاوي الذي يقطعها الجذع (متزامناً مع لحظة الاستناد للرجل) مقسوماً على الزمن المستغرق الى لحظة الرمي.
٦. **طول الخطوة الاخيرة:** وهي مقدار مسافتها مقاسة من نقطة رجل الاستناد الى نقطة تماس الرجل القائدة لحظة الرمي.

٧. **سرعة انطلاق الرمح:** وهي حاصل ناتج المسافة المقاسة من لحظة خروج الرمح من يد اللاعب والى (٠.٠٥) ثا.

٨. **زاوية انطلاق الرمح:** وهي المحصورة بين الخط الافقي والخط الوهمي الممتد مع مسار الرمح.
٣-٦ الوسائل الاحصائية:

١- الوسط الحسابي، ٢- الانحراف المعياري، ٣- معامل الالتواء، ٤- الخطأ المعياري، ٥- معامل الارتباط البسيط، ٦- معامل الارتباط المتعدد، ٧- النسبة المئوية، ٨- اختبار التائي (الاثر)، ٩- نسبة المساهمة (معامل التحديد).

٤- الباب الرابع (عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها):

٤-١ عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء والارتباط ونسبة الخطأ للإنجاز والمتغيرات البايوكينماتيكية لعينة البحث وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (١)

قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء والارتباط ونسبة الخطأ للإنجاز والمتغيرات البايوكينماتيكية لعينة البحث

ت	المعالجات المنغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل الارتباط للإنجاز	نسبة الخطأ لمستوى الارتباط مع المتغيرات
١	الإنجاز	م	50.93	4.88	-0.17		
٢	السرعة الزاوية للجسم	د	86.07	51.51	0.41	0.11	0.28
٣	زاوية الاقتراب	د	65.30	1.73	0.60	0.18	0.18
٤	زاوية الدفع	د	49.80	3.95	-0.07	-0.01	0.49
٥	السرعة	د	215.16	28.64	-0.03	*-0.33	0.04

						الزاوية للذرع	
0.38	-0.06	-0.88	0.23	1.50	م	طول الخطوة	٦
0.21	0.15	-0.08	0.78	19.30	م/ثا	سرعة انطلاق الرمح	٧
0.05	*0.30	0.96	3.69	35.84	د	زاوية انطلاق الرمح	٨

❖ يتبين من الجدول (١):

من خلال الأوساط الحسابية ان السرعة الزاوية للذرع كانت اكبر من السرعة الزاوية للجسم بفارق (١٢٩.٠٩)د، أي اكبر منها بمقدار (٢.٤٩) مرة، ويظهر من خلال الانحراف المعياري لمتغير السرعة الزاوية للجسم ان هناك تباينا كبيرا في مستوى هذه السرعة للعينة ويدل على عدم ثباتها ومستوى سرعتها لدى بعضهم وهذا مؤشر للمدربين في الاهتمام بهذه الناحية وضبط مستوى تدريبها والتكنيك الصحيح.

وتباينت زاوية الاقتراب بمستوى اكبر من زاوية الدفع بمقدار (١٥.٥)د، اما سرعة الانطلاق فكانت تعادل (٦٨.٤)كم/ساعة، واذا ما اخذت نتيجة زاوية الانطلاق وتم تحليلها الى مركباتها العمودية والافقية فيكون حاصل المركبة الافقية هو (٥٥.٤٤)كم/ساعة، اما المركبة العمودية (٣٨.٩٨)كم/ساعة، ولهذا يتضح ان معدل سرعة المركبة الافقية كان اكبر من معدل سرعة المركبة العمودية (١٦.٤٥)كم/ساعة.

ونرى من خلال هذا التحليل ان زيادة مستوى سرعة الانطلاق بمقدار صغير قد يؤدي الى تحسن ناتج الانجاز وذلك ليس فقط من خلال المتغيرات التي اثبتت معنويتها ومساهمتها بالانجاز بالنسبة لمستوى العينة ولكن بالنسبة للمتغيرات التي لم تثبت معنويتها احصائيا فنحن نرى كباحثين ضرورة التركيز على هذه المتغيرات الضعيفة لاننا وبشكل عام نرى ان هذه المتغيرات هي في مجملها مهمة للرامي ولكن تتفاوت من متغير الى اخر فالواجب التدريبي يحتم على المختصين الاخذ بنظر الاعتبار التدريب عليها وزيادة كفاءتها لكي نصل الى الانجاز الافضل.

ويظهر الجدول ان هناك علاقتين معنويتين الاولى عكسية لمتغير (السرعة الزاوية للذرع) وتفسيرها انه كلما قلت السرعة الزاوية للذرع ازداد مستوى الانجاز، اما الثانية فكانت طردية وتدل على ان زيادة مستوى (زاوية انطلاق الرمح) عن المعدلات التي ظهرت، يحسن من مستوى الانجاز.

الجدول (٢)

قيم معامل الارتباط المتعدد ونسبة المساهمة والخطأ المعياري وتحليل التباين الخاص بالانحدار المتعدد

لفحص جودة توفيق نموذج الانحدار الخطي المتعدد بين الانجاز والمتغيرات البايوكينماتيكية

المتغيرات	الارتباط المتعدد	نسبة المساهمة	الخطأ المعياري للتقدير	قيمة F	مستوى الخطأ

.27	1.36	4.68	.30	.55	البايوكينماتيكية
-----	------	------	-----	-----	------------------

الجدول (٣)

في

قيم الحد الثابت والميل (الأثر) والمتغيرات البايوكينماتيكية

الانجاز وأخطائها المعيارية ومستوى دلالتها الحقيقي

ت	المعالجات	بيتا	الخطا المعيارى	قيمة T	مستوى الخطا
١	الحد الثابت	71.407	45.990	1.553	.135
٢	السرعة الزاوية للجسم	.004	.019	.207	.838
٣	زاوية الاقتراب	.028	.595	.047	.963
٤	زاوية الدفع	-.311	.262	-1.185	.249
٥	السرعة الزاوية للجذع	-.074	.035	-2.078	.050
٦	طول الخطوة	-4.215	4.671	-.902	.377
٧	سرعة انطلاق الرمح	-.453	1.327	-.342	.736
٨	زاوية انطلاق الرمح	.663	.297	2.229	.036

❖ يتبين من الجدول (٣):

ثبات معنوية المتغيرات التي ظهرت في جدول الارتباط البسيط، مما يدل على واجب تصحيح مستوى التكنيك والاداء بما اظهرته هذه النتائج من علاقة عكسية وطردية، فبالنسبة للعلاقة العكسية الاولى لمتغير السرعة الزاوية للجذع مع الانجاز يرى الباحثون في العلاقات الدارجة تظهر ان مستوى كفاءة السرعة الزاوية للجذع يؤدي الى نتائج جيدة في حالات الرمي ولكن ماظهر من طبيعة العلاقة العكسية جاءت مفسرة لعملية الكبح لمستوى السرعة الزاوية للجذع لان، فكلما زاد مستوى السرعة الزاوية للجذع وازداد معه درجة الكبح في نهاية المرحلة لكي تكون ناتجا قويا وسريعا للذراع الرامية وذلك من خلال النقل الحركي بين الجذع والذراع وهذا ماظهر هذا النوع من العلاقة العكسية.

"فحركة الجذع تساهم بشكل كبير في مرحلة انطلاق الرمح عند تتابع حركة اجزاء الجسم في مرحلة الرمي، ويؤثر ذلك في سرعة انطلاق الرمح وفي مسافة الانجاز"^(١).

¹ - Anti Mero, (1994). Body Segment contribution to javelin throwing during thrust phases: Journal of Applied Biomechanics.

ان التزايد في السرعة الزاوية للذراع سيؤدي الى تناقصها اثناء مرحلة الرمي لكي تزيد من قيمة سرعة الانطلاق، "ومتى ما تحرك الذراع سريعا للوصول إلى وضع الرمي أعطى ذلك زخما افضل للذراع"^(١).

زيادة سرعة الذراع وكبر مداه الزاوي سيؤدي بالنتيجة الى زيادة السرعة الزاوية للذراع الرامية^(٢).

ان التسلسل في النقل الحركي والذي احد مظاهره التي تدل عليه هو السرعة الزاوية للجزء المطلوب ومقدار زيادتها في بداية حركة الجزء وكبح هذه السرعة بصورة مفاجئة عند نهاية الحركة والذي بمجموعه هو مظهر من مظاهر الطاقة الحركية للجزء، كل ذلك يؤدي الى انتقال سريع للطاقة الى الذراع والتي تكتسب من خلال السرعة الزاوية لها وفي النهاية اطلاق الاداة من يد الرامي.

فالتطورات في الطاقة الحركية تاتي من خلال تناقصها في الذراع في مرحلة الكبح، ومن ناحية اخرى ازدياد مستوى الطاقة الحركية في الذراع عند هذه اللحظة المتزامنة^(٣).

فحركة مركز كتلة الجسم والظهر والحركة الزاوية للذراع هي من الاجزاء ذات الاثار المباشرة والنشاط الحيوي للحركة الامامية للذراع باتجاه الاداة^(٤).

اما العلاقة الطردية التي ظهرت في زاوية انطلاق الرمح والتي تفسر على ان لا تكون هذه الزيادة في الزاوية مطلقة ولكن زيادة ضمن متطلبات الاداء المهاري والجو المصاحب للاداء في نوع الرياح والتي كانت مضادة للمتسابقين يوم السباق فكانت معدلات الانطلاق هي اقل من المطلوب وكان يفترض ان تكون بمعدل اكبر لكي تحقق نتيجة الانجاز الافضل، ويذكر (عبد الجبار) طبقاً لبحوث (توتافتش) "ان زاوية انطلاق الرمح في الظروف العادية بين (٣٧ - ٣٨) د، وبريح مصاحبة بين (٣٩ - ٤١) د، وعند الرمي بريح معاكسة بين (٣٧ - ٣٩) د"^(٥).

٢- احمد أمين عكور؛ التحليل الكينماتيكي وعلاقته بدقة الضرب الساحق بنوعيه الواطيء والعالى بالكرة الطائرة، رسالة ماجستير، (جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٠)، ص٧٦.

٣- إيمان فائق صالح؛ إيمان فائق صالح؛ التحليل الكينماتيكي لبعض المتغيرات لمهارة الضرب الساحق المستقيم(العالى) من المنطقة الامامية للاعب المنتخب الوطني العراقي بالكرة الطائرة ومقارنته بالإنموذج، (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة بغداد، ٢٠٠٨)، ص٩١.

٣- KINETIC ENERGY TRANSFER DURING THE SERVE Authors: Cristina López de Subijana --- Enrique Navarro Journal: Journal of Human Sport and Exercise ISSN: 19885202 Year: 2009 Volume: 4 Issue: 2 Pages: 114 128 Provider: University of Alicante-- DOAJ Publisher: University of Alicante. [http:// libhub. sempertool. dk.tiger.sempertool.dk/libhub](http://libhub.sempertool.dk.tiger.sempertool.dk/libhub) المكتبة الافتراضية

٤- THE ROLE OF KNEE POSITIONING AND RANGE-OF-MOTION ON THE CLOSED-STANCE FOREHAND TENNIS SWING Authors: Steven M. Nesbit --- Monika Serrano --- Mike Elzinga Journal: Journal of Sports Science and Medicine ISSN: 13032968 Year: 2008 Volume: 7 Issue: 1 Pages: 114-124 Provider: University of Uludag-- DOAJ Publisher: University of Uludag [http:// libhub. sempertool. dk.tiger.sempertool.dk/libhub](http://libhub.sempertool.dk.tiger.sempertool.dk/libhub) المكتبة الافتراضية

٥- عبد الجبار شنين علوة؛ تحليل العلاقة بين بعض المتغيرات الكينماتيكية ومسافة الانجاز في فعالية رمي الرمح، ٢٤، ٤م، (مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، ٢٠٠٥). ص٤.

وقد اشار (Hay، ١٩٩٣) وفقا لنظرية المقذوفات من مستويات متباينة الارتفاع وفي ظروف اعتيادية "ان افضل زاوية انطلاق لتحقيق مستوى الرقمي المطلوب تتراوح ما بين (٣٥-٣٦)د، عند معدلات سرعة انطلاق بلغت (٢١.٩٠)م/ثا^(١)، ويرى الباحثون انها لا تنطبق على مستوى عينة البحث نسبة الى سرعة انطلاق الرمح التي بلغت (19.30)م/ثا، وفي هذا نتفق كباحثيين مع الراي الاول (توتافتش) الذي يكون اكثر مناسبا لتفسير نوع هذه العلاقة بالنسبة لعينة البحث.

❖ معادلة التنبؤ:

$$\text{الانجاز} = 71.407 + (-0.074 \times 215.16) + (0.663 \times 35.84).$$

٥- الاستنتاجات والتوصيات:

٥-١ الاستنتاجات:

١. ان السرعة الزاوية للجذع في فعالية رمي الرمح اكبر من السرعة الزاوية للجسم، وكانت اكبر منها بمقدار (٢.٤٩) مرة، لعينة البحث.
٢. ظهر من خلال نتائج الانحراف المعياري لمتغير السرعة الزاوية للجسم ان هناك تباينا كبيرا في مستوى هذه السرعة للعينة ويدل على عدم ثباتها ومستوى سرعتها لدى العينة.
٣. ان زاوية الاقتراب اكبر من زاوية الدفع بالنسبة لفعالية رمي الرمح، ومقدار زاوية الاقتراب يدل على تقليل عزم الوزن اذا ما قورنت بزاوية (٤٥)د، بالنسبة للمستوى الافقي للارض، اذ كان مقدارها (٦٥)د، بالنسبة لعينة البحث.
٤. ان زاوية الدفع اكبر من زاوية الانطلاق للرمح ولم تتطابق معها على خط مسار وزاوية واحدة بالنسبة لاجزاء الجسم في المد لحظة الرمي.
٥. ان نسبة حاصل سرعة المركبة الافقية كان اكبر من حاصل سرعة المركبة العمودية ب(٢٩%) .
٦. كانت العينة جيدة في مستوى السرعة الزاوية للجذع وزاوية الانطلاق للرمح.
٧. زيادة مستوى درجة زاوية انطلاق الرمح بمقدار درجتين او ثلاث عندما تكون الريح مواجهة وان لاتزيد عن هذا المعدل لانها ستكسب مستوى للسرعة العمودية اكبر من الافقية.

٥-٢ التوصيات:

- ❖ العمل على سلسلة من هذا النوع من الدراسات تتابع تطور البطولات المحلية ومستوى اللاعبين.
- ❖ العمل على متابعة تدريب اللاعبين من قبل المدربين من خلال استخدام كاميرات سريعة توضح مستوى الاخطاء التدريبية والمهارية والفنية للاعب.

1- James ,Hay(1993) . The Biomechanics of sports techniques . 3rd edition . prentice- hall , inc. New Jersey Englwood cliffs .

- ❖ تطوير اللاعبين من خلال ايجاد نماذج افضل من مستواهم ومتابعة التحليل لمعرفة مدى الاقتراب من مستوى النموذج.
- ❖ التدريب على تطوير مستوى المتغيرات التي لم تظهر ارتباطات فالاهتمام يكون بالمتغيرات الضعيفة اضافة الى تطوير مستوى المتغيرات القوية والحفاظ عليها.
- ❖ دراسة متغيرات اخرى غير التي وضعت اضافة الى استخدام اجهزة اخرى لقياس متغيرات اخرى.
- ❖ التدريب ضد مستوى الرياح وايضا معها لكي يتكيف الرياضي في ادائه بهذه الظروف ولا تؤثر على مستوى انجازه.

المصادر العربية والاجنبية:

المصادر العربية:

- ❖ احمد أمين عكور؛ التحليل الكينماتيكي وعلاقته بدقة الضرب الساحق بنوعيه الواطيء والعالي بالكرة الطائرة، رسالة ماجستير، (جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٠).
- ❖ ايمان فائق صالح؛ ايمان فائق صالح؛ التحليل الكينماتيكي لبعض المتغيرات لمهارة الضرب الساحق المستقيم(العالي) من المنطقة الامامية للاعبات المنتخب الوطني العراقي بالكرة الطائرة ومقارنته بالانموذج، (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة بغداد، ٢٠٠٨).
- ❖ حكمت عبد الكريم وماهر عبدالله؛ دراسة بعض المتغيرات الكينماتيكية وعلاقتها بمستوى انجاز رمي الرمح لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة ميسان، المؤتمر العلمي الأول للبايوميكانيك، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، (المجلد التاسع- العدد الثالث، ٢٠٠٩).
- ❖ عبد الجبار شنين علوة؛ تحليل العلاقة بين بعض المتغيرات الكينماتيكية ومسافة الانجاز في فعالية رمي الرمح، ٢٤، م٤، (مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، ٢٠٠٥).
- ❖ وجيه محجوب؛ البحث العلمي ومناهجه: (بغداد، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، ٢٠٠٢).

المصادر الاجنبية:

- ❖ Anti Mero ,(1994). **Body Segment contribution to javelin throwing during thrust phases**: Journal of Applied Biomechanics.
- ❖ James ,Hay(1993) . **The Biomechanics of sports techniques** . 3rd edition. prentice- hall , inc. New Jersey Englewood cliffs .
- ❖ **KINETIC ENERGY TRANSFER DURING THE SERVE** Authors: Cristina López de Subijana --- Enrique Navarro Journal: Journal of Human Sport and Exercise ISSN: 19885202 Year: 2009 Volume: 4 Issue: 2 Pages: 114 128 Provider: University of Alicante-- DOAJ Publisher: University of Alicante. <http://libhub.sempertool.dk.tiger.sempertool.dk/libhub> المكتبة الافتراضية
- ❖ **THE ROLE OF KNEE POSITIONING AND RANGE-OF-MOTION ON THE CLOSED-STANCE FOREHAND TENNIS SWING** Authors: Steven M. Nesbit --- Monika Serrano --- Mike Elzinga Journal: Journal of Sports Science and Medicine ISSN: 13032968 Year: 2008 Volume: 7 Issue: 1 Pages: 114-124

Provider: University of Uludag-- DOAJ Publisher: University of Uludag
<http://libhub.sempertool.dk.tiger.sempertool.dk/libhub> المكتبة الافتراضية

دراسة مقارنة لردود الفعل الفسلجية والبدنية الناتجة عن انقطاع التدريب بين لاعبي اندية الكرة الطائرة وكرة اليد

أ.م. د. سهاد قاسم سعيد م.د. هدى بدوي شبيب م.د. انتظار جمعه مبارك

هدف البحث الى :-

- ١- التعرف على الفروق في ردود الفعل الفسلجية الناتجة عن توقف التدريب لدى لاعبي اندية الكرة الطائرة (نادي الصناعة) و نادي (الكرخ) بكرة اليد .
- ٢- التعرف على الفروق في ردود الفعل البدنية الناتجة عن توقف التدريب والكرة الطائرة (نادي الصناعة) و نادي (الكرخ) بكرة اليد .

عينة البحث :-

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من نادي الصناعة (بالكرة الطائرة) و نادي (الكرخ) بكرة اليد . و لفئة المتقدمين و البالغ عددهم (٢٠) لاعبا" و كانت فترة الانقطاع عن التدريب للرياضيين بعد الانتهاء موسم المباريات ولمدة (٨) اسابيع .

وقد توصلت الباحثات الى النتائج التالية :-

- ١- ظهور انخفاض مستوى اداء بعض القدرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين والذراعين، الرشاقة، تحمل السرعة لعضلات الذراعين والرجلين، اختبار السرعة).
- ٢- زيادة نسبة مستوى بعض المتغيرات الفسيولوجية (الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين، اختبار كارلسون للتعب، اختبار السعة الحيوية، اختبار حامض اللبنيك، معدل ضربات القلب اثناء الراحة، اختبار رفيير الحالة القلبية).

وتوصي الباحثات ب:-

- اعطاء توجيهات للاعبين خلال فترات الانقطاع عن التدريب بضرورة عدم الانقطاع عن ممارسة النشاط الرياضي
- ضرورة اهتمام المدربين بتنظيم الخطط التدريبية وبعد الانتهاء من الفترات الانتقالية.

summary

A comparative study

Physiological reactions and physical training resulting from the interruption between the players , volleyball and handball

The research aims

1 - To identify the differences in the physiological reactions resulting from the stop training with players club volleyball (Club Industry) and Club (Karkh) to reel

Identify the differences in the physical reactions resulting from the stop training and volleyball (Club Industry)
(Club Karkh) handball.

The research sample :

The research sample was chosen the way of intentional Industry Club (Volleyball)
The Club (Karkh) football Wade , but the category of applicants , who are (20) player
was a drop- training for athletes after finishing season games for a period of 8 weeks.

The researchers found the following results

1 - The emergence of the low level of performance of some physical abilities (speed-strength to the muscles of the legs , arms, agility , speed to carry the muscles of the arms and legs speed test)

2 - Increase the percentage level of some physiological variables (maximum oxygen consumption test Carlson fatigue , vital capacity test test lactic acid , heart rate at rest test case Rvier attack.

Recommends researchers b

Give directions to the players during breaks in training should not drop out of physical activity

Paying attention to coaches and organizing training plans after the completion of the transitional periods

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة واهمية البحث :-

التدريب الرياضي هو البؤرة التي تشد اليها الجميع وعلى المستويات كافة فهو احد المقومات الاساسية لاعداد الرياضي اعدادا " متكاملًا" ومن جميع النواحي سواء كانت بدنيا" ام مهاريا" ام فسلجيا" ام نفسيا" وبالتالي اعطاه الفرصة الكاملة للقيام بواجباته بأعلى مستوى من الكفاءة ، لذا فالتدريب الرياضي يحدث تكيفات فسيولوجية في اجهزة الجسم تكون مناسبة لطبيعة الاداء وهذه التكيفات ممكن ان تحدث خلال فترة زمنية تتراوح ما بين (٦-١٠) اسابيع من التدريب البدني المناسب من حيث الكم والنوع ، كما أن عملية التكيف تختلف من انسان الى اخر .^١

ومن هنا لابد من معرفة ماذا يحدث للرياضيين بعد التوقف عن عملية التدريب البدني اما بسبب الاصابة او بسبب العمليات الجراحية او بسبب نهاية الموسم وهذا مايسمى بالانقطاع عن التدريب .

فالانقطاع عن التدريب (Detraining) يؤدي الى تغير في تكيفات الجسم الفسيولوجية والبدنية ونقص في الانجاز البدني والرياضي وينتج عنه هبوط في مستوى الاداء الرياضي في الفعاليات المختلفة كما ان

^١ ملحم عايد فضل ، الطب الرياضي الفسيولوجي ، قضايا ومشكلات معاصرة ، الاردن ، دار الكندي للنشر والتوزيع ، ١٩٩٩ ، ص ١١٠ .

انقطاع التدريب سواء كان انقطاعاً كلياً^١ أو جزئياً فهو يؤدي إلى فقدان التكيفات الفسيولوجية والتشريحية المرتبطة بالأداء الرياضي^١.

وهنا تكمن أهمية البحث في إجراء دراسة مقارنة للتعرف على ردود الفعل الفسلجية والبدنية الناتجة عن انقطاع التدريب لدى لاعبي اندية الكرة الطائرة وكرة اليد .

٢-١ مشكلة البحث :-

أحد أسباب انخفاض الأداء للاعبين هو الانقطاع عن التدريب وقد يكون الانقطاع عن التدريب لأسباب عديدة منها الإصابة أو بعد نهاية الموسم التدريبي مما يؤدي إلى فقد اللاعبين ما اكتسبه من تكيفات خلال برامج التدريب ومن خلال متابعه الباحثات لسير عملية التدريب وما يحدث نتيجة الانقطاع عن التدريب من أمور سلبية تنعكس على أداء اللاعبين لذا تجلت مشكلة البحث في التعرف على ردود الفعل الفسلجية والبدنية الناتجة عن انقطاع التدريب وإجراء مقارنه لهذه التغيرات بين لاعبي كرة اليد وكرة الطائرة للوقوف على هذه التغيرات والابتعاد عن كل ما يؤثر على الأداء الرياضي وبالتالي الوصول إلى أعلى المستويات .

٣-١ هدفا البحث :-

- التعرف على الفروق في ردود الفعل الفسلجية الناتجة عن توقف التدريب لدى لاعبي اندية الكرة الطائرة (نادي الصناعة) و نادي (الكرخ) بكرة اليد .
- التعرف على الفروق في ردود الفعل البدنية الناتجة عن توقف التدريب والكرة الطائرة (نادي الصناعة) و نادي (الكرخ) بكرة اليد .

٤-١ فرضا البحث :-

- ١- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لتوقف التدريب في بعض المتغيرات الفسلجية .
- ٢- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لتوقف التدريب في بعض المتغيرات البدنية .

٥-١ مجالات البحث :-

١-٥-١ المجال البشري :- عينة من لاعبي نادي الصناعة بالكرة الطائرة وعددهم (١٠) لاعب وعينة من لاعبي نادي (الكرخ) بكرة اليد وعددهم (١٠)

١-٥-٢ المجال المكاني :- القاعة الداخلية لنادي الصناعة والقاعة الداخلية لنادي الكرخ

١-٥-٣ المجال الزمني :- للفترة من ٢٠١٢/٧/٥ ولغاية ٢٠١٢/٩/٥

٢- الدراسات النظرية والمشابهة

^١Strength gains without muscle injury after strength training in patients with postpolio muscular atrophy
---.Authors: Spector, Sidney A. --- Gordon, Patricia L. --- Feuerstein, Irwin M

١-٢ الدراسات النظرية :-

١-١-٢ انقطاع التدريب :- هو التغير الذي يحصل في تكيفات الجسم الفسيولوجية والبدنية مما يؤدي الى نقص في الانجاز الرياضي والهبوط في مستوى الاداء^١.

او هو " مجموعة التغيرات التي تحدث نتيجة ترك التدريب وينعكس سلباً" على القدرات البدنية والفلسجية وبالتالي على الاداء^٢.

ويعد الانتظام في التدريب من سنة الى اخرى احد وسائل الاحتفاظ بما اكتسبه من فوائد التدريب ، ويمكن بالرغم من ذلك الاحتفاظ بالمستوى الذي امكن التوصل اليه لعدة شهور وهنا لابد من التخفيض في التدريب على حساب عدد مرات التدريب الاسبوعية وليس على حساب شدة الحمل البدني^٣.

٢-١-٢ ردود الفعل البدنية لانقطاع التدريب :-

نتيجة الانقطاع عن التدريب تحدث تغيرات سريعة في القوة العضلية فاذا ما تم تحديد حركة احد الاطراف للجسم تعرض للكسر وهذه التغيرات تحدث خلال عدة ايام حيث يقل حجم العضلات ويحدث مايسمى بالضمور (Atrophy) اذا ماستمرت العضلة في حالة عدم النشاط وبالتالي ينخفض مستوى القوة والقدرة العضلية اذ تحدث ولكن بدرجة اقل عند الانقطاع عن التدريب^٤.

وينخفض التحمل العضلي بعد التوقف عن التدريب لمدة اسبوعين ويرجع ذلك الى انخفاض بعض الوظائف الفسيولوجية منها انخفاض عوامل الاكسدة مثل نشاط الانزيمات وحجم الكلايوجين وهذه التغيرات تحدث خلال اسبوعين من انقطاع التدريب^٥.

وتأثير الانقطاع عن التدريب في (السرعة والرشاقة ، والمرونة) يعتبر قليلاً نسبياً^٦.

٣-١-٢ ردود الفعل الفسلجية الناتجة عن انقطاع التدريب :-

الكثير من الدراسات التي اكدت على معرفة ماذا يحدث للرياضيين بعد التوقف عن عملية التدريب البدني اضافة الى ردود الفعل البدنية اشتملت ايضا" على ردود فعل فسلجية متمثلة باهم عضلة الاو هي عضلة القلب حيث تقوى هذه العضلة بفعل الانقباضات العضلية والتدريب ولذلك فان الانقطاع عن التدريب ولاي سبب كانم يؤدي الى خفض كفاءة تلك العضلة^٧.

فضلاً عن ان انقطاع التدريب والتزام الراحة وعدم ممارسة النشاط لمدة ٢١ يوماً يؤدي الى زيادة عدد ضربات القلب اضافة الى خفض كمية الدم لمدفوعة من القلب الى اجزاء الجسم المختلفة (اي حجم الضربة القلبية) وبالتالي انخفاض الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين وهذا الانخفاض في كمية الدم

^١ ملحم عائد فضل ، المصدر السابق ، ص٢٣٢.

^٢ أبو العلا احمد عبد الفتاح ، فسيولوجيا التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣ ، ص٢٢١.

^٣ أبو العلا احمد عبد الفتاح ، المصدر السابق ، ص٢٢٢.

^٤ ملحم عائد فضل ، المصدر السابق ، ص٢٢٣.

^٥ ملحم عائد فضل ، المصدر السابق ، ص٢٢٣.

^٦ عائد فضل ملحم ، المصدر السابق ، ص٨٣.

المدفوعة من القلب في الدقيقة الواحدة وانخفاض الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين ينتج عنه انخفاض حجم القلب وانخفاض بلازما الدم^١.

٣-منهج البحث واجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث :- من الخطوات المهمة في البحث العلمي عملية اختيار المنهج الملائم والمناسب لحل المشكلات في البحث وتحقيق اهدافه فالمنهج في البحث العلمي يعني " الطريق المؤدي الى الهدف المطلوب ".^٢ وعليه استخدمت الباحثات المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي وذلك لملائمته لمشكلة البحث .

٣-٢ عينة البحث :- تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من نادي الصناعة (بالكرة الطائرة) ونادي (الكرخ) بكرة اليد .ولفئة المتقدمين والبالغ عددهم (٢٠) لاعبا" وكانت فترة الانقطاع عن التدريب للرياضيين بعد الانتهاء موسم المباريات ولمدة (٦) اسابيع .

٣-٣ الاجهزة والادوات المستخدمة :-

المصادر والمراجع العربية

شريط قياس

ملعب كرة طائرة

ملعب كرة يد

الاختبارات والمقاييس

٣-٣-١ الاختبارات المستخدمة في البحث :-

تم استخدام هذه الاختبارات اعتمادا على اراء الخبراء والمختصين بمجال التدريب الرياضي** اذا اختيرت الاختبارات التي حصلت على نسبة اتفاق ٧٥% فما فوق .

^١عائد فضل ملحم ، المصدر السابق ،ص٨٣.

^٢وجيه محجوب ،البحث العلمي ومناهجه ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، ٢٠٠٢ ، ص ١١ .

** اسماء الخبراء هم :-

أ.د نوال مهدي العبيدي ، استاذنا علم التدريب الرياضي ، جامعة بغداد \ كلية التربية الرياضية للبنات

أ.د فاطمة عبد مالح ، استاذنا علم التدريب الرياضي ، جامعة بغداد \ كلية التربية الرياضية للبنات .

أ.د سعاد عبد حسين ، استاذنا افسلجة \ جامعة بغداد \ كلية التربية الرياضية للبنات

أ.م.د اسراء فؤاد صالح ، استاذنا مساعد \ علم التدريب الرياضي \ جامعة بغداد \ كلية التربية الرياضية للبنات .

اختبار الثلاث وثبات الطويلة^١ .

الهدف من الاختبار :- قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين .

الادوات المستخدمة :- مسافة لا يقل طولها عن (٩م) عرض ملعب الكرة الطائرة ، شريط قياس

مواصفات الاداء : يقف المختبر خلف خط البداية ثم يقوم المختبر بالوثب الى الامام بالقدمين معا ولثلاث وثبات متتالية ، يعطى لكل مختبر محاولتان وتحسب له افضل محاولة .

التسجيل:- تقاس المسافة من نقطة البداية وحتى اخر اثر للقدمين بعد الوثبة الثالثة (مسافة الوثبات الثلاث) .

اختبار ثني ومد الزراعين من وضع الاستناد الامامي في (١٠) ثا^٢ .

الهدف من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الزراعين .

^١ محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم ، القياس والتقويم في التربية البدنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨ ، ص ٤٠-٤١ .
^٢ فاسم حسن حسين ، وبسطويسي احمد ، التدريب العضلي الايزوتوني في مجال الفعاليات الرياضية ، ط ١ ، بغداد ، مطبعة الوطن العربي ، ١٩٧٩ ، ص ١٥٦ .

الادوات المستخدمة :- ساعة توقيت الكترونية

مواصفات الاداء : من وضع الانبطاح قياس عدد مرات التني والمد للذراعين في ١٠ ثا .

التسجيل :- تحسب عدد مرات التني والمد التام خلال ١٠ ثا .

اختبار بارو:-^١

الهدف من الاختبار :- قياس الرشاقة

الادوات المستخدمة :- ساعة توقيت الكترونية ، شريط قياس ، شواخص .

مواصفات الاداء :- يرسم مستطيل على الارض طوله (٤.٧٥م) وعرضه (٣م) تثبت اربعة شواخص على الارض في الاركاب الاربعة للمستطيل ويثبت القائم الخامس في منتصف المستطيل مع ملاحظة ان طول الشاخص او القائم يجب ان لا يقل عن ٣٠ سم

- يقف المختبر خلف خط البداية في وضع الاستعداد ليبدأ بالجري من وضع الوقوف (وضع البدء العالي)

- عند الاشارة يقوم المختبر بالجري بين القوائم الخمس حتى يكمل الدورة الثالثة

اختبار روفبي.^٢

الهدف من الاختبار :قياس الحالة التدريبية للقلب .

الادوات المستخدمة :- ساعة توقيت الكترونية

مواصفات الاداء :- اذ يتم اخذ عدد نبضات القلب في الدقيقة قبل البدء بالتمارين ، ثم ياخذ عدد ضربات القلب في الدقيقة للمختبر فور انتهائه من التمرين ، ثم يترك الممارس يرتاح لمدة دقيقة واحدة ثم يقاس النبض مرة ثانية .

التسجيل :- يتم حساب تقييم الحالة التدريبية للقلب كما في المعادلة التالية :-

اختبار روفبي = نبض الراحة + النبض بعد الجهد + النبض بعد دقيقة - ٢٠٠

١٠

اختبار قياس معدل ضربات القلب في اثناء الراحة .^٣

الغرض من الاختبار :- قياس معدل ضربات القلب

الادوات المستخدمة :- استمارة تسجيل ، ساعة توقيت طبية لقياس النبض

^١فائز بشير حمودات ومويد عبد الله جاسم ، كرة السلة ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٧ ، ص١٦٩ .
^٢سعد الدين ، محمد سمير ، علم وظائف الاعضاء والجهد البدني ، ط٣ ، الاسكندرية ، منشأة المعارف ، ٢٠٠٠ ، ص١٣٥ .
^٣سعد الدين ، محمد سمير ، المصدر السابق ، ص١٣٦ .

مواصفات الاداء :- الجلوس والاسترخاء قبل القياس لمدة ١٠ دقائق على الاقل في وضع مريح مع توجيه راحة اليد الى الاعلى ووضع ساعة توقيت في معصم اليد ثم تشغيل ساعة التوقيت الطبية لتظهر عليها قراءات عدد النبضات خلال الدقيقة الواحدة

التسجيل :- تحسب عدد مرات النبض في الدقيقة الواحدة كما هو ظاهر على شاشة الساعة وتكون وحدة القياس نبضة إدقيقة

اختبار السعة الحيوية :-^١

الغرض من الاختبار :- قياس السعة الحيوية

الادوات المستخدمة :- الاسبيروميتر الجاف ، مواد معقمة

وصف الاداء :- يستخدم لذلك جهاز الاسبيروميتر الجاف وهو جهاز يعمل بضغط الهواء (هواء الزفير) ويعطى قراءات بالمليتر المكعب ، اذ يمسك اللاعب الجهاز في قبضة اليد ، ثم يقوم باخذ شهيق ، ثم يضع فمه على مبسم الجهاز ليخرج منه باقصى زفير تسجل القراءة ، يسمح للمختبر بثلاث محاولات يحسب له افضلها ، وكلما زاد الفارق بين قياس السعة الحيوية قبل التدريب وبعده دل على زيادة شدة وحجم حمل التدريب .

اختبار منحنى التعب لكارلسون :-^٢

الغرض من الاختبار :- قياس اللياقة الفسيولوجية للقلب والجهاز الدوري

الادوات اللازمة :- ساعة إيقاف ، محكم واحد

مواصفات الاختبار :-

يجلس المختبر على الارض ويبقى مدة في هذا الوضع حتى ينتظم النبض ثم يقاس النبض في ١٠ ثانية ويضرب في ٦ للحصول على معدل النبض في الدقيقة اثناء الراحة بعد ذلك يتخذ المختبر وضع الوقوف .

يعطي الحكم اشارة البدء يقوم بالجري في المكان بأقصى سرعة ممكنة مع ملاحظة مسافة القدمين اثناء الاداء اذ تمكن المختبر من الاستمرار في الجري لمدة ١٠ ثانية يقوم المحكم باعطاء المختبر اشارة التوقف .

يعطى المختبر عشر ثوان للراحة .

بعد الانتهاء زمن العشرة ثواني الراحة يقوم المحكم باعطاء اشارة البدء بالجري في المكان بنفس الطريقة السابقة لمدة ١٠ ثا اخرى مع القيام بحساب عدد مرات لمس القدم اليمنى للارض

^١ محمد نصر الدين رضوان ، طرق قياس الجهد البدني في الرياضة ، ط١ ، القاهرة مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨ ، ص١٠٣-١٠٥ .
^٢ محمد نصر الدين رضوان ، المصدر السابق ، ص١١٨ .

عندما ينتهي زمن المدة الثانية ١٠ ثانية يعطي المختبر اشارة التوقف للراحة ١٠ ثانية

وهكذا يكرر العمل ١٠ ثانية للاداء و ١٠ ثانية للراحة اذ يستغرق الاختبار ١٠ مرات زمن اداء كل مرة ١٠ ثانية (١٠ * ١٠ = ١٠٠ ثانية) يتخللها ٩ فترات راحة زمن كل مدة (٩ * ١٠ = ٩٠ ثانية) اي ثلاث دقائق وعشر ثواني .

يتم قياس النبض :-

- بعد مضي ١٠ ثواني من انتهاء الاختبار (المدة العاشرة)
- بعد مضي دقيقتين من انتهاء الاختبار
- بعد مضي اربع دقائق من انتهاء الاختبار
- بعد مضي ستة دقائق من انتهاء الاختبار .
- التسجيل :- لحساب درجات منحنى التعب لكارلسون نتبع الخطوات التالية :-

يجمع عدد مرات لمس القدم اليمنى للارض في كل فترات الاختبار العشرة وبدولة الرقم الذي يتم الحصول عليه وباستخدام جدول خاص تتمكن من الحصول على مايعرف (بدرجة الانتاج) وهو مؤشر لقدرة الشغل الكلي الذي انجزه المختبر .

تجمع معدلات النبض في القياسات الخمسة السابق ذكرها وبدلالة الرقم الذي يتم الحصول عليه وباستخدام جدول خاص يتم الحصول على مايعرف بدرجة النبض.

تجمع درجة الانتاج ودرجة سرعة النبض والرقم الذي يتم الحصول عليه يمكن الكشف عليه من خلال جدول خاص (بالاختبار لتقويم مستوى لياقة الجهاز الدوري والقلب)

اختبار حامض اللبنيك في الدم .

يتم سحب الدم من اللاعبين قبل القيام باي مجهود اي خلال الراحة للتعرف على نسبة حامض اللبنيك وبعد ها يقوم اللاعبين بالقيام بمجهود عال حتى التعب ويتم اعطاء اللاعبين فترة راحة لمدة ٥ دقائق اذ ان هذه المدة تعد جيدة ومناسبة لغرض سحب الدم بعد الانتهاء من التمرين اذ نبدا بوضع المثقاب على جانب احد الاصابع ثم يتم ضغط المثقاب وبعد دخول المثقاب ليخترق سطح الجلد تستخرج عينة من الدم مايقارب ٥ مايكرومتر يتم وضعها مباشرة على شريط قياس حامض اللبنيك وهو موضوع في حجرة القياس الخاصة بالجهاز بعدها يصدر صوت مميز وهذا يعني ان حجم عينة الدم قد لامست السطح المعرض من الشريط وبدأت عملية القياس والتي سوف تبدا بالعد التنازلي من ٦٠ ولغاية ١ ثانية بعدها ستظهر القراءة الخاصة بحامض اللاكتيك

٣-٤ التجربة الاستطلاعية :-

اجريت البحوثات التجربة الاستطلاعية على عينة قوامها (٦) لاعبين ، وقد اجريت بتاريخ ٢٠١٢\٦\١٨ ولغاية ٢٠١٢\٦\٢٠ وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية :-

- ١- معرفة الزمن المستغرق للاختبارات .
- ٢- مدى تفهم العينة للاختبار .

- ٣- كفاءة فريق العمل المساعد .
٤- مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث .

٣-٥ التجربة الرئيسية :-

هي تنظيم محكم للظروف والشروط التي يمكن ان تلاحظ فيها ظاهرة معينة لتحديد العوامل المؤثرة في هذه الظاهرة^١ فعند الاطلاع على المعطيات المستخلصة من التجربة الاستطلاعية اجريت البحوث الاختبارية القبلية بتاريخ ١٥ ١٧ ٢٠١٢ للاعبين الكرة الطائرة وكرة اليد معا. ولغاية ١٥ ١٩ ٢٠١٢ وكانت فترة التوقف او الانقطاع عن التدريب (٨) اسابيع عن التدريب وذلك لمعرفة ردود الفعل الفسلجية والبدنية الناتجة عن انقطاع التدريب والذي يؤدي الى فقدان التكيف الفسيولوجي والبدني الناتج عن انقطاع التدريب والذي غالبا ما يحدث بعد انتهاء الموسم الرياضي، اي بعد انتهاء المباريات الموسمية وقبل البدء بالموسم الجديد، اما بالنسبة للاختبارات البعدية فقد اجريت بتاريخ ١٩ ١٩ ٢٠١٢ ولعيني البحث وبنفس الظروف المشابهة او قريبة من الاختبار القبلي .

٣-٦ الوسائل الاحصائية .

- ١- الوسط الحسابي
٢- الانحراف المعياري
٣- اختبار (ت) للعينات الغير مترابطة

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

٤-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج المتغيرات الفسيولوجية والبدنية للاعبين اندية الكرة الطائرة قبل وبعد الانقطاع عن التدريب .

جدول (١)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في المتغيرات الفسيولوجية والبدنية لعينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	قبل الانقطاع		بعد الانقطاع		قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة
		ع	س-	ع	س-		
اختبار Fox المعدل لاستهلاك الاوكسجين		٢.٩٧٩	٣٦.١٣	٨.٧٥	٢٩.٥٠	٩.١٠٠٦	معنوي
اختبار كارسون للتعب	درجة	٢.٤٤	١٩.٢	٣.٦٨	٢٤.٨٢	٨.١٥١	معنوي
اختبار السعة الحيوية	مليتر	١٨.٦٩	٣٨٩.٣	٤٥.١	٢٩٥.٦	٢.١٨٨	معنوي

* فريق العمل المساعد :-

أ.م.د نهاد محمد علوان | جامعة بغداد | كلية التربية الرياضية للبنات .
أ.م.د لمى سمير حمودي | جامعة بغداد | كلية التربية الرياضية للبنات .
م.د ندى عبد السلام | جامعة بغداد | كلية التربية الرياضية للبنات

معدل ضربات القلب اثناء الراحة	ضاد	٧٥.٨٣	٢.١٢٣	٨٢.٧٠	٤.٣٦	١٢.١٦	معنوي
اختبار حامض اللبنيك	مليتر	٠.٩٣٢	٠.٥٧	١.٣٨	١.٢٦	١.٣١	معنوي
اختبار الثني الامامي للجذع المرونة	درجة	٤٩.٠٨	٨.٩٣	٤٢.٣١	٧.٥٣	٧.٢٣	معنوي
اختبار تحمل السرعة للذراعين	عدد	٣٣.١٣	٣٠.١٣	٢٨.٦١	٧.٨٣	٨.١٢١	معنوي
اختبار تحمل السرعة للرجلين	عدد	٣١.٧٥	٣.٧٦	٢٧.٣١	٧.١٠	٩.٩٢٥	معنوي
اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين	عدد	٢٣.٣٣	٣.١١	١٨.٦٢	٢.٦٤	٦.١٣٢	معنوي
اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين	م	١٣.٦٧	٢.٠٨	١٠.١١	١.٣٢	٥.٨٦	معنوي
اختبار الرشاقة	ثانية	٩.٠١٢	١.٣٢	٨.٠٩	٠.٨٢	٥.٧٣١	معنوي
اختبار السرعة	ثانية	٢.٧٢٠	٠.٩١٣	٤.٣١	٢.٣١	٣.٦٢٣	معنوي
اختبار رفيفي Ruffire	ثانية	١٤.٦٠٠	٢.٦٥	١٧.٣	٢.٧٩	١٧.١٨	معنوي

قيمة (ت) الجدولية (٢.١٨) تحت درجة حرية (٩) عند مستوى دلالة ٠.٠٥

يتبين من خلال الجدول (١) ان الاوساط الحسابية قبل الانقطاع وبعد الانقطاع يبين هناك فروق وعند ملاحظة قيمة (ت) المحسوبة مع قيمة (ت) الجدولية تبين ان هناك فروق ذات دلالة احصائية وتعزو الباحثات ذلك الى ان التوقف والانقطاع عن التدريب يؤثر سلبيا" على لاعبي الكرة الطائرة اذ تلاحظ المتغيرات الفسيولوجية للاعبين هناك انخفاض في الاوساط الحسابية ويشير فليك (Fleck, 1994) إلى أن الانقطاع عن التدريب (Detraining) يؤدي الى تغير في تكيفات الجسم الفسيولوجية

والبدنية ونقص في الإنجاز البدني والرياضي، ينتج عنه هبوط في مستوى الأداء الرياضي في الفعاليات المختلفة.^١

ويتفق مع هذا الاستنتاج موجيك وآخرون (Mujikaetl, 2000) إلى أن الانقطاع عن التدريب سواء أكان انقطاعاً كلياً أو جزئياً فهو يؤدي إلى فقدان التكيفات التشريحية والفيولوجية والإنجازية المرتبطة بالأداء الرياضي. وكلما زادت فترة الانقطاع عن التدريب زادت نوعية التكيفات الفسيولوجية والبدنية المفقودة وكميتها.^٢

٢-٤ عرض وتحليل ومناقشة المتغيرات الفسيولوجية والبدنية للاعبين كرة اليد للاختبارات قبل الانقطاع وبعد الانقطاع عن التدريب

جدول (٢)

يوضح الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في متغيرات البحث الفسيولوجية والبدنية للاعبين كرة اليد

المتغيرات	وحدة القياس	قبل الانقطاع		بعد الانقطاع		الدلالة
		ع	س-	ع	س-	
اختبار Fox المعدل لاستهلاك الاوكسجين		٣١.٣٦	٢.٩٩١	٢٨.٦١	٨.٦١	معنوي
اختبار كارسون للتعب	درجة	٢٠.٦	٢.٨٣	٢٥.٣٢	٣.٧١	معنوي
اختبار السعة الحيوية	مليتر	٤١١.٦	١٨.٩١	٣٠١.١	٤٥.٣١	غير معنوي
معدل ضربات القلب اثناء الراحة	ضاد	٧٤.١٦	٢.١١	٨٣.٥	٤.٧١	معنوي
اختبار حامض اللبنيك	مللتر	٠.٨٧١	٠.٤٣	١.٦٢	١.٣١	غير معنوي

- ¹Fleck S. J. (1994): Detraining: its effect on endurance strength. Strength Condi. Sport Science Technology Division U.S. Olympic Committee.

- ²Mujika I, (2000): Dtraining: loss of training-Induced part I short trem insufficient training stimulut. Sport Med.

اختبار الثني الامامي للجدع المرونة	درجة	٥٠.٣١	٩.١٦	٤١.٥٣	٧.٦٦	٧.٦٤	معنوي
اختبار تحمل السرعة للذراعين	عدد	٣٤.٦٢	٣.٥٦	٢٧.١٦	٧.٢١	٧.٥١	معنوي
اختبار تحمل السرعة للرجلين	عدد	٣٢.٦١	٣.٨٩	٢٨.٢٢	٧.٨٣	٩.٨١	معنوي
اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين	عدد	٢٣.٩١	٣.٥١	١٩.١٨	٢.٩٦	٦.١٣	معنوي
اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين	م	١٤.٦٧	٢.٦١	١٠.٩٣	١.٦٧	٥.١٢	معنوي
اختبار الرشاقة	ثانية	٩.١٧٥	١.٥٣	٩.٣١	٠.٧٣	٦.٣٨	معنوي
اختبار السرعة	ثانية	٢.١٣	٠.٨٦١	٤.٦٢	٢.٥٦	٣.٣١	معنوي
اختبار رفير Ruffire	ثانية	١٤.٨٠٠	٢.٩٣	١٧.٦١	١.٨٢	١٦.١٢	معنوي

قيمة (ت) الجدولية (٢.١٨) تحت درجة حرية ٩ ومستوى دلالة ٠.٠٥

يبين من الجدول (٢) ان هناك فروقا" في الاوساط الحسابية قبل الانقطاع وبعد الانقطاع عن التدريب وعند ملاحظة قيمة (ت) المحسوبة مع قيمة (ت) الجدولية تبين ان هناك فروق دالة احصائيا" وهذا يدل على ان فترة الانقطاع عن التدريب بالنسبة للرياضي تعرضه الى فقدان ما اكتسبه من لياقة بدنية وفسولوجية وتختلف سرعة فقد الرياضي لهذه التكيفات حسب فترة الانقطاع سوى كانت اسابيع او اشهر

اذ هذه التغيرات تحدث خلال عدة ايام وبذلك يقل حجم العضلات العاملة ويحدث مايسمى (ATROPHY) واذا ماستمرت العضلة بعدم النشاط الرياضي وبالتالي ينخفض مستواها .

اما بالنسبة لتغيرات الرشاقة والسرعة والمرونة من المعروف تأثير التدريب لتنمية السرعة والرشاقة يعد قليلا" اذا ما قورن بتأثير التدريب لتطوير القوة العضلية وبذلك فقدان السرعة والرشاقة نتيجة الانقطاع عن التدريب يعتبر قليلا" نسبيا" .

اما متغير المرونة اذ يفقد الرياضي المرونة بسرعة جدا" اذا مانقطع عن التدريب لذلك يجب التركيز على تطوير المرونة طوال الموسم التدريبي .

اما بالنسبة للمتغيرات الفسيولوجية يتاثر الجهاز الدوري بالانقطاع عن التدريب حيث يؤدي الانقطاع عن التدريب الى زيادة معدل ضربات القلب ونقص حجم الضربة مما يؤدي الى نقص ٢٧% من الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين فضلا" عن السعة الحيوية . وبذلك ان الانقطاع عن التدريب يؤدي الى

انخفاض مستواه الفني والبدني نتيجة انخفاض ما اكتسبه من تكيفات خلال برامج التدريب وهذا يعني ان مدة التوقف عن التدريب لدى لاعبي وكرة اليد اثرت سلباً على كل من المتغيرات البدنية والفسولوجية

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات :-

١- انخفاض مستوى اداء بعض القدرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين والذراعين ، الرشاقة ، تحمل السرعة لعضلات الذراعين والرجلين ، اختبار السرعة .

٢- زيادة نسبة مستوى بعض المتغيرات الفسيولوجية (الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين ، اختبار كارلسون للتعب ، اختبار السعة الحيوية ، اختبار حامض اللبنيك ، معدل ضربات القلب اثناء الراحة ، اختبار رفيفير الحالة القلبية .

٢-٥ التوصيات :-

اجراء بحوث مشابهة على عينات مختلفة وفعاليات مختلفة .

اعطاء توجيهات للاعبين خلال فترات الانقطاع عن التدريب بضرورة عدم الانقطاع عن ممارسة النشاط الرياضي

ضرورة اهتمام المدربين بتنظيم الخطط التدريبية وبعد الانتهاء من الفترات الانتقالية .

المصادر

- ١- ابو العلا احمد عبد الفتاح ، فسيولوجيا التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣ .
- ٢- سعد الدين ، محمد سمير ، علم وظائف الاعضاء والجهد البدني ، ط٣ ، الاسكندرية ، منشأة المعارف ، ٢٠٠٠ .
- ٣- فائز بشير حمودات ومويد عبد الله جاسم ، كرة السلة ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٧ .
- ٤- قاسم حسن حسين ، وبسطويسي احمد ، التدريب العضلي الايزوتوني في مجال الفعاليات الرياضية ، ط١ ، بغداد ، مطبعة الوطن العربي ، ١٩٧٩ .
- ٥- محمد صبحي حسنين وحمدى عبد المنعم ، القياس والتقويم في التربية البدنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨ .
- ٦- ملحم عايد فضل ، الطب الرياضي الفسيولوجي ، قضايا ومشكلات معاصرة ، الاردن ، دار الكندي للنشر والتوزيع ، ١٩٩٩ .
- ٧- محمد نصر الدين رضوان ، طرق قياس الجهد البدني في الرياضة ، ط١ ، القاهرة مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨ .

٨- وجيه محجوب، البحث العلمي ومناهجه، بغداد، مطبعة التعليم العالي، ٢٠٠٢.

مصدر المكتبة الافتراضية

Strength gains without muscle injury after strength training in patients with postpolio muscular atrophy

Authors: Spector, Sidney A. --- Gordon, Patricia L. --- Feuerstein, Irwin M

- Fleck S. J. (1994): Detraining: its effect on endurance strength. Strength Condi. Sport Science Technology Division U.S. Olympic Committee.
- Mujika I, (2000): Dtraining: loss of training-Induced part I short trem insufficient training stimulut. Sport Med.

تأثير التدريب بالأوزان المضافة على حركة اللاعب المدافع والمتابعة الدفاعية للاعبين الشباب لكرة السلة

*ميثم سعدي علي

*كلية التمريض / جامعة بغداد / وحدة الرياضة الجامعية

ملخص البحث

كان الهدف من البحث التعرف على تأثير التدريب بالأوزان المضافة على حركة الخطوات الدفاعية والمتابعة الدفاعية لكرة السلة للشباب أما ألباب الثاني فقد تناول الباحث في هذا الباب بعض الموضوعات المتعلقة بموضوع بحثه، أما الباب الثالث فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي أما الباب الرابع فقد تم عرض النتائج ومناقشتها عن طريق استخدام عدد من الوسائل الإحصائية، واستنتج الباحث أن الأوزان المضافة كان لها دور مؤثر في تطوير حركة الخطوات الدفاعية والمتابعة الدفاعية وكانت من التوصيات المهمة ضرورة تطويرها بوسائل تدريبية خاضعة لأسس علمية.

The training effect of added weight on the player's movement of defensive (defensive steps) and defense continuation for youth players basketball

* Maitham Saadi Ali

*College of Nursing / University of Baghdad / unit sports

Research Summary

The aim of the research is to identify the impact of the training effect of added weight on the player's movement of defensive (defensive steps) and defense continuation for youth players basketball, In second chapter, the researcher dealt with some of the theoretical issues on the subject, In third chapter, the researcher used the experimental method The study, in chapter fourth, presents the results were discussed and analyzed through the use of a number of statistical tools, , The researcher concluded that the added weights have had an influential role in the development of the movement and the defense steps up defense and was one of the key recommendations the need to develop means of training under a scientific basis.

١-التعريف بالبحث :

١-١-مقدمة البحث وأهميته:

يُعد التدريب بالأوزان المضافة من تدريبات المقاومات التي اعتمدت في تطوير القوة العضلية وتحمل القوة والتي تنعكس بدورها على الأداء المهاري ، وإن إضافة هذا الوزن للجسم يتطلب الإلمام بقوانين الميكانيكا الحيوية التي من شأنها تحدد كم النسب المضافة من الأوزان نسبةً إلى وزن الجسم أو إلى أي جزء من أجزائه ، وتُحدد الشدة التدريبية من خلال زيادة الوزن المضاف وتقضائه ، ومن هنا نجد أن التأثير على اللاعب يجب أن يكون بزيادة العبء وفق النسب المحددة بحيث تضمن سلامته من الإصابة أو الحمل الزائد وتحقيق التطور المراد الوصول إليه. ومن هنا نجد أن المهارات الدفاعية في كرة السلة تعتمد على تحركات دفاعية سريعة للتمكن من مدافعة المهاجم والسيطرة على الكرة سواء كان هذا التحرك إلى الأمام أو إلى الخلف أو إلى الجانب هذا فيما يخص حركة الخطوات الدفاعية أما فيما يخص المتابعة الدفاعية فيحتاج اللاعب إلى التوقيت المناسب في القفز و سحب الكرة المرتدة من الحلق وحجز اللاعب المهاجم والوقفة المناسبة أثناء متابعة الكرة . وفي كلتا المهارتين الدفاعيتين يجب توفر كل من السرعة الحركية والخطوات المتفجرة والرشيقة مع مراعاة التوازن التام للجسم حتى يتم انجاز العمل الدفاعي بصورة ملائمة . لذلك يجب الاهتمام بتحسين أداء حركة المساعدة والتغطية الدفاعية والمتابعة الدفاعية عن طريق تطوير القوة العضلية للرجلين من اجل زيادة فاعلية الدفاع ، إذ أن هناك ارتباط واضح مابين تنمية القوة العضلية وسرعة حركة للرجلين . وفي ضوء ما تقدم تتجلى أهمية البحث في تطوير مهارة حركة الخطوات الدفاعية والمتابعة الدفاعية بكرة السلة بالأوزان

المضافة وفق الأداء الفني للمهارة ما اجل أحداث أسس واضحة يعتمد عليها في أحداث تغييرات تسهم وتطور تلك المهارات ضمن نوع النشاط الممارس .

١-٢ مشكلة البحث:

من خلال خبرة الباحث كلاعب ومدرب لكرة السلة ومتابعة لمعظم مباريات دوري الشباب وجد أن حركة الخطوات الدفاعية لمعظم اللاعبين سواء الأمامية أو الخلفية أو الجانبية تتسم بالبط وتفتقر إلى السرعة المطلوبة حتى يتمكنوا من ملاحقة الخصم ، أما بالنسبة للمتابعة الدفاعية وجد الباحث ضعف في متابعة الكرة المرتدة من الحلق والسبب في ذلك إلى وجود ضعف ملموس في القفز للاستحواذ على الكرة وكذلك التوقيت المناسب لها .

١-٣ هدف البحث :

التعرف على تأثير التدريب بالأوزان المضافة على حركة اللاعب المدافع والمتابعة الدفاعية لدى اللاعبين الشباب بكرة السلة .

١-٤ فرضا البحث :

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية بحركة اللاعب الدافع والمتابعة الدفاعية لمجموعتي البحث ولصالح الاختبار البعدي .
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للتحركات والمتابعة الدفاعية لمجموعتي البحث ولصالح المجموعة التجريبية .

١-٥ مجالات البحث :

- ١-٥-١- المجال البشري : عينة من لاعبي كرة السلة للشباب من ناديي الصليخ والحدود الرياضي.
- ١-٥-٢- المجال الزمني : للفترة الممتدة من ٢٩/٦/٢٠١٣ إلى ١/٩/٢٠١٣ .
- ١-٥-٣- المجال المكاني : القاعة الداخلية لنادي الصليخ الرياضي .

٢- الدراسات النظرية :

٢-١ الأوزان المضافة وأهميتها بكرة السلة :

أن استخدام الأوزان المضافة وكيفية ربطها بأداء المهارات الدفاعية بكرة السلة وجب عليه مراعات الأخذ بنظر الاعتبار الشكل الصحيح لأداء التمارين بتلك الأوزان وذلك لتجنب الإصابات ولا سيما عندما يكون الأداء مشابها للأداء أو اللعب .

ويشير مفتي إبراهيم أن متطلبات تدريب المقاومات يجب أن يضمن الخطوات الآتية.

ما هي المجموعة العضلية الرئيسية المطلوب تدريبها .

- أي من الطرق التدريبية يجب استخدامها (١) .
 - ثم بعد ذلك على المدرب تحديد ما ياي :
 - الأحمال المناسبة للأداء التي تحقق اقل احتمال للإصابة .
 - اختيار التمرينات التي سوف تؤدي طبيعة الثقل المستخدم .
 ومن هنا نجد أن استخدام الأوزان المضافة تعد من الوسائل التدريبية التي تستخدم لتنمية القوة العضلية للرجلين والتي تتفق مع ما نصح به العديد من المختصين في مجال التدريب الرياضي ، حيث اجمعوا على انه من الضروري استخدام وسائل تدريبية تضمن العمل في نفس المسارات الحركية وبما هو مناسب لطبيعة الأداء الحركي الخاص باللعبة ، فاستخدام الأوزان المضافة يجمع ما بين الأداء المهاري والبدني في نفس الوقت ويمسح بالأداء في نفس الظروف المشابهة للمواقف الفعلية إثناء التدريبات ، وبذلك تتيح هذه الأوزان للاعبين إمكانية أداء المهارات في عملية التدريب .

ويشترط العديد من المدربين والباحثين في مجال كرة السلة عند استخدام تلك الوسائل التي تزيد من صعوبة التدريب أن لاتعوق تلك الوسيلة صحة الأداء الحركي للاعب أثناء التدريبات وان يراعى ذلك عند استخدام الأوزان المضافة (٢) . لقد وضع العالم بيرن شتاين جدول لأوزان الجسم للرجال والنساء ويشير الباحث بأهمية الأخذ بهذه الأوزان لاستخراج الأوزان الحقيقية لأجزاء جسم كل لاعب من خلال ضرب النسبة للجزء من الجدول في وزن الجسم ثم إضافة الأوزان إلى هذه الأجزاء وتحديد النسبة المناسبة بما يخدم الغرض المرجو من إضافتها وعدم الإخلال بالجانب المهاري ، فضلا عن تحقيق التوازن على جانبي اللاعب وتجنب الإصابات وكما مبين في الجدول (١) .

جدول (١) يبين الأوزان النسبية لأجزاء جسم الإنسان (٣)

الجزء	رأي فشر	رجال	سيدات	القيم المقربة
الرأس	٧.٠٦ %	٦.٧٢ %	٦.١٢ %	٧ %
الذراع	٤٢.٧ %	٤٦.٣٠ %	٤٣.٩ %	٤٣ %
الفخذ	١١.٥٨ %	١٢.٢١ %	١٢.٨٩ %	١٢ %
الساق	٥.٢٧ %	٤.٦٥ %	٤.٣٤ %	٥ %
القدم	١.٧٩ %	١.٤٦ %	١.٢٩ %	٢ %

(١) مفتي إبراهيم حمادي : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة : القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١ ، ص ١٨٩ .

(٢) السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضي ، الجزء الأول ، الأسس العامة ، دار بور سعيد للطباعة والنشر ، ١٩٩٥ ، ص ١٥٦ .

(٣) قاسم حسن حسين وأيمان شاكر محمود : طرق البحث في التحليل الحركي ، عمان ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨ ، ص ١٩٨ .

العضد	%٣.٣٦	%٢.٦٥	%٢.٦٠	%٣
الساعد	%٢.٢٨	%١.٨٢	%١.٨٢	%٢
اليدين	%٠.٨٤	%٠.٧٠	%٠.٥٥	%١

٢-٢ حركة اللاعب المدافع (الخطوات الدفاعية)

تعد حركة لاعب المدافع من المهارات الأساسية التي يجب أن يمتلكها لاعبي كرة السلة كونها الركيزة الأساسية للتحرك داخل الملعب وتساؤه في عملية الدفاع ضد الخصم^(١)، وفي صدد ذلك نجد أن " اتجاه تحرك المدافع وحركته تعتمد كقاعدة على عمل المهاجم، لذلك على المدافع أن يكون محافظاً على توازنه ومستعد للحركة في أي اتجاه والجري المتغير الاتجاه للجانبين وللأمام أو للخلف (الظهر للأمام دائماً) ويكون توجيه الحركة بصورة سريعة ومناسبة من لحظة ترك المنافس ولمسافة قصيرة محافظاً على قابليته السريعة للتوقف والدوران"^(٢)

حيث أن لحركة المدافع لها خصوصيات محدد منها:

- ١- التغير الدائم لحالة بداية الحركة.
- ٢- المعلومات غير الكاملة المتكونة عند المدافع عن اتجاه وقوة الحركة للمنافس لحين بداية حركته (صعوبة توقع حركة المنافس أن يبدأ حركته).
- ٣- من الضروري أن تتطابق مكونات بداية الحركة مع مكونات سرعة واتجاه وطيران الكرة وحركة المنافس والقابليات الفردية في تنفيذ المهارات الأساسية.

٢-٣ المتابعة الدفاعية

تعد مهارة المتابعة الدفاعية من المهارات الدفاعية المهمة والتي تعتمد عليها الفرق والتي من خلالها قد تسيطر الفرق على كفة اللعب وتحديد نتيجة المباراة عن طريق سحب الكرة المرتدة بعد التهديد وبالتالي يتحول اللعب إلى الوضع الهجومي لتحقيق أهداف الهجوم السريع والوصول لهدف الخصم^(٣). ومن النقاط الأساسية في نجاح المتابعة الدفاعية :

"- التوقع اتخاذ المكان المناسب-القفز عالياً ، زاوية ارتداد الكرة ، سرعة ارتداد الكرة"^(٤)

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

(١) لؤي صبحي : تطوير الرشاقة وأثرها في أداء بعض المهارات الأساسية بكرة السلة ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠١م، ص٢١.

(٢) علي عاشور عبيد : تأثير تدريبات الدفاع الضاغطة على تطوير المهارات الدفاعية بكرة السلة . رسالة ماجستير ، جامعة البصرة ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٧م. ص٤٥.

(٣) نيل ياس ودبل موتا : ترجمة علي جعفر سماكة ، كرة السلة ، أساسيات التفوق ، بغداد ، مطابع دار الحكمة ، ١٩٩١م، ص٥٩.

(٤) وجيه محبوب : علم الحركة ، جامعة بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ، ١٩٨٩م، ص١٥٣.

٣-١ منهج البحث :

يعد المنهج الطريق الذي يسلكه الباحث في تنفيذ مجته للوصول إلى أفضل النتائج، وعليه أختار الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين التجريبتين المتكافئة ذات الاختبارين القبلي والبعدى لملائمة هذا التصميم لتحقيق فروض البحث .

٣-٢ التصميم التجريبي:

أختار الباحث التصميم التجريبي للمجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدى ، المجموعة الضابطة يطبق عليها المنهج المعد من قبل المدرب لكن بدون أوزان مضافة أما المجموعة التجريبية يطبق عليها المتغير التجريبي والمتمثل بالتدريب بالأوزان المضافة ، لغرض التأثير بشكل أدق ، ويجري قياس قبلي وقياس بعدي .

٣-٣ مجتمع البحث وعينته :

تم اختيار مجتمع البحث من لاعبي أندية الشباب لكرة السلة لمحافظة بغداد والبالغ عددهم (٥٠) لاعبا ، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي كرة السلة للشباب في نادي الصليخ والبالغ عددهم (١٢) فضلا عن العينة الاستطلاعية البالغ عددهم (٤) لاعبين من نادي الحدود ، وتم تقسيم عينة الدراسة بطريقة (الأزواج المتماثلة) إلى مجموعتين متساوية العدد (٦) لاعبين لكل مجموعة وتم اختيار احدهما بشكل عشوائي لتكون مجموعة تجريبية و مجموعة ضابطة ، وأجري لهما التجانس في القياسات الانثيوبومترية ، وكان سبب الاختيار العمدي لعينة البحث على أساس توفر الإمكانيات المادية والبشرية من عينة تحقيق أغراض الدراسة وسهولة الاتصال بها ، ومكان للتدريب يسمح بأجراء اختبارات البحث ، وكذلك توفر مكان الاختبار .

جدول (٢) يبين تجانس مجموعتي البحث في القياسات الانثيوبومترية

المتغيرات	ن	الوسط الحسابي	الانحراف	الوسيط	معامل الالتواء
الطول	١٢	١٨١.٨٣	٨٠.٠٠٩	١٨٠.٥٠	٠.٢١٦
الكتلة	١٢	٧٠.٠٨	٦.٦٥٣	٧٠.٠٠	١.٧٥٨
العمر الزمني	١٢	١٦.٩٢	٠.٧٩٣	١٧.٠٠	٠.١٦١

٣-٤ الوسائل و الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث .**٣-٤-١ الوسائل المستخدمة :**

- ١- الاختبارات والقياس .
- ٢- استمارات اجمع البيانات والقياسات ونتائج الاختبارات .
- ٣- الملاحظة والتجريب .
- ٤- المنهاج التدريبي .

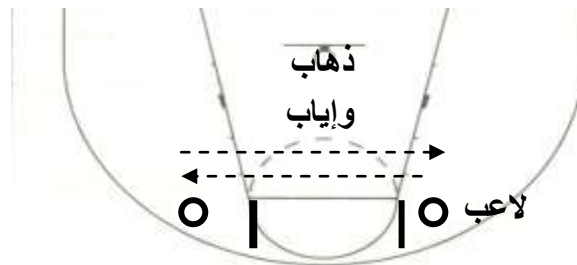
٥- المصادر .

٣-٤-٢ الأدوات والأجهزة المستخدمة :

- ١- ميزان الكتروني شخصي نوع (KH- 2003 A) ، صيني الصنع ، بوزن (١٥٠ كغم) ووحدة قياس (كغم وأجزائه) .
- ٢- ساعة توقيت الكترونية نوع (Sport Timer) بوحدة قياس (١ / ١٠٠ ثا) ، صينية الصنع .
- ٣- صدرية تسمح بحمل الرمال بداخلها كأوزان يسهل التحكم بها ويسمح بحملها دون إعاقة (قام الباحث بتصميمها)
- ٤- شريط قياس معدني لقياس الطول ، بوحدة المتر وأجزائه .
- ٥- كرات سلة قانونية عدد (١٢) مولتن صناعة صينية .
- ٦ - شواخص بلاستيك عدد (٨) .
- ٧- ملعب كرة سلة قانوني.

٣-٥ إجراءات البحث الميدانية :٣-٥-١ اختبارات البحث٣-٥-١-١ اسم الاختبار: اختبار الخطوات الدفاعية (حركة اللاعب المدافع) (١)

- الهدف من الاختبار: يهدف إلى قياس سرعة التحرك الدفاعي.
- الأدوات المستخدمة: ملعب كرة سلة، كرات طبية، طباشير، ساعة توقيت، صافرة، ميقاتي أو القائم بالاختبار وشريط قياس.
- طريقة الأداء (*): يؤدي الاختبار بين خطين متوازيين بينهما مسافة ٣٦٠ سم .
- تحرك بالخطوات الجانبية بين الخطين (١٠) مرات من الضروري تعبر بالقدمين معا الخطوط في كل حركة .
- حساب الدرجة : الزمن ل(١٠) مرات



(١) مصطفى محمد زيدان : موسوعة تدريب كرة السلة . ط١، القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٩٧م، ص٢٨ .
 (*) تم تعديل الاختبار من حيث الوقت (١ دقيقة) إلى (١٠ تكرارات) وبحسب الزمن بانتهاء التكرارات.

شكل رقم (١)

شكل (١) يوضح اختبار الخطوات الدفاعية (حركة اللاعب المدافع)

٣-٥-١-١ : اسم الاختبار : المتابعة الدفاعي (١) .

-الهدف من الاختبار : قياس السرعة والدقة على السحب الكرات المرتدة في الدفاع.

-الأدوات المستخدمة : هدف كرة سلة ، كرة سلة ، ساعة توقيت .

- طريقة الأداء : يقف اللاعب على مسافة (٣) متر من الهدف المرسوم عليه خط يوازي للأرض على ارتفاع (٣)متر يقوم اللاعب برمي الكرة باليدين او باليد واحدة في اتجاه الهدف وفوق هذا الخط ثم يتقدم ليمسك الكرة المرتدة من الهدف والعودة مرة ثانية الى خط البداية ويكرر المحاولة نفسها وذلك لمدة (٦٠) ثانية .

- حساب الدرجة : تحصى عدد الرميات التي تلامس فيها الكرة الهدف فوق الخط المرسوم عليها في المدة (٦٠) ثانية).

٣-٦ المنهج التدريبي :

قام الباحث بالرجوع إلى الدراسات النظرية المتاحة والخاصة بالأوزان المضافة والمعنية بهذا الشأن ، وقد تم وضع المنهج التدريبي باستخدام أوزان إضافية لتطوير قوة عضلات الرجلين والذراعين وأداء المهارات الدفاعية بكرة السلة وذلك عن طريق ارتدائهم لصدية المضاف إليها الأوزان وكذلك كيترات الرجلين والذراعين وكانت النسبة المضافة في الصدرية تتراوح من (٨% - ١٣%) من وزن الجسم اللاعب وفي الكيترات الرجلين من (٤% - ٧%) وكيترات الذراعين من (٣% - ٥%) والذين أخذت أوزانهم مسبقا وتم إضافة الأوزان بطريقة وضع الرمال في الصدرية ، والتي وجدها الباحث مناسبة من خلال التجريب والتي لأتشكل خطورة عليهم ، وتم تحديد الشدة التدريبية بأداء التمرينات المهارية عن طريق احتساب الشدة حسب المعادلة (٢٢٠-العمر = المعدل القصوي لضربات القلب) ومن ثم ناتج المعادلة يضرب في الشدة المستخدمة مقسوما على (١٠٠) ويكون الناتج عدد ضربات القلب حسب الشدة المستخدمة لكل تمرين، وكانت الشدة المستخدم (٦٥-٩٠%) أما زمن الراحة بين كل تمرين وآخر يقن على أساس الراحة للوصول بالنبض إلى ١١٠-١٢٠ض/د ويحسب الزمن ، و تم استخدام طريقة التدريب الفترتي المنخفض والمرتفع الشدة ، أما المنهج الثاني فقد تلقى اللاعبون نفس التمرينات ولكن بدون صدرية الأوزان ، وتكون المنهاج من (٢٤) وحدة تدريبية بمعدل ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع ولمدة (٨) أسابيع وبزمن (١٢٠) دقيقة للوحدة التدريبية الواحدة وتم التدريب فقط في القسم الرئيسي منه ولمدة (٩٠) دقيقة فقط منه ، وتم التركيز على تطوير المهارتين الدفاعيتين المؤداة بالأوزان ، وتقنين

الحمل التدريبي من حيث الشدة والكثافة والحجم والتي عن طريقها يمكن تحقيق اقل احتمال ممكن من الإصابات .

٣-٧ التجربة الاستطلاعية:

تعد التجربة الاستطلاعية من أهم الإجراءات المطلوبة والضرورية من اجل التعرف على الثقل العلمي الدقيق للاختبارات المرشحة للعمل، ولتلافي الأخطاء والمعوقات التي قد تواجه الباحث عند تنفيذ التجربة الرئيسية^(١). قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية في يوم السبت الموافق ٢٩/٦/٢٠١٣ على عينة من اللاعبين الشباب لنادي الحدود الرياضي والبالغ عددهم (٤) وكان الغرض منها معرفة الزمن اللازم لأجراء الاختبارات الخاصة بالبحث .

٣-٨ الاختبار القبلي :

أجرى الباحث اختبار المهارتين الدفاعيتين في القاعة الداخلية لنادي الصليخ الرياضي في الساعة الرابعة عصرا يوم الاثنين الموافق ١ / ٧ / ٢٠١٣ ، وكما مبين في الجدول (٣) :

جدول (٣) يبين نتائج اختبار المهارتين الدفاعيتين بين مجموعتين البحث في الاختبار القبلي

الاختبار	ن	الضابطة		ن	التجريبية		ت	ت	الدلالة
		ع ±	س		ع ±	س			
حركة اللاعب المدافع	٦	٤٣.٨١	٠.٩٧٩	٦	٤٣.٩١	١.٤٠٠	٠.١٤٦	٢.٢٢٨	غير معنوي
المتابعة الدفاعية	٦	٢١.٦٧	١.٥٠٦	٦	٢١.٣٣	١.٦٣٣	٠.٣٦٨	٢.٢٢٨	غير معنوي

درجة الحرية (ن-٢) = ١٠ ومستوى الدلالة (٠.٠٥) قيمة (ت) الجدولية (٢.٢٢٨) يتبين من الجدول (٣) أن مجموعتي البحث على خط شروع واحد في اختبائي المهارتين الدفاعيتين وذلك لكون قيمة (ت) المحسوبة اصغر من قيمة (ت) الجدولية وعدم دلالتها إحصائيا .

٣-٩ تطبيق المنهج التدريبي :

تم تطبيق المنهج التدريبي بواقع ثلاثة وحدات تدريبية ولمدة ثمانية اسابيع حيث كان وقت التدريب الرابعة عصرا من الأيام (الأحد، الثلاثاء، الخميس).

٣-١٠ الاختبار البعدي :

أجرى الباحث اختبار المهارتين الدفاعيتين في القاعة الداخلية لنادي الصليخ الرياضي في الساعة الرابعة عصرا يوم الأحد الموافق ١ / ٩ / ٢٠١٣

(١) قاسم حسن المنديلاوي وآخرون : الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية. بغداد ، بيت الحكمة،

٣-١١: الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث نظام الحقيبة الإحصائية (spss) في معالجة نتائج البحث لاستخراج قيم الوسط الحسابي، والانحراف المعياري والنسبة المئوية ، واختبار (ت) للعينات المترابطة ، واختبار (ت) للعينات غير المترابطة

٤- عرض نتائج اختبائي المهارتين الدفاعيتين وتحليلها ومناقشتها:

٤-١ عرض نتائج اختبائي المهارتين الدفاعيتين القبليّة والبعدية وتحليلها ومناقشتها :

الجدول (٤) يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لاختبار المهارتين الدفاعيتين للمجموعة الضابطة

الدلالة	(ت) الجدولية	(ت) المحسوبة	ع ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجموعة الضابطة		
				ع	س	ع	س	وحدة	الاختبار	
غير معنوي	٢.٥٧١	١.٤٢	٠.٤١٣	٠.٢٤٠	١.٢٢٥	٤٣.٥٧	٠.٩٧٩	٤٣.٨١	ثا	حركة للاعب
غير معنوي	٢.٥٧١	١.٥٨	١.٠٣٣	٠.٦٦٧	١.٢٦٥	٢١.٠٠	١.٥٠٦	٢١	عد	المتابعة الدفاعية

(ن=٦) درجة الحرية = ٦-١= (٥) مستوى الدلالة (٠.٠٥) قيمة (ت) الجدولية = (٢.٥٧١)

من ملاحظة الجدول (٤) يتبين أن المجموعة الضابطة (التدريب بدون الأوزان المضافة) في اختبار حركة اللاعب المدافع كان وسطها الحسابي في الاختبار القبلي (٤٣.٨١) والانحراف المعياري (٠.٩٧٩) ، وفي الاختبار البعدي أصبح وسطها الحسابي (٤٣.٥٧) والانحراف المعياري (١.٢٢٥) وبلغ الوسط الحسابي للفروق (٠.٢٤٠) والانحراف المعياري للفروق (٠.٤١٣) ، وبعد حساب قيمة (ت) باستعمال قانون (ت) للعينات المترابطة للتعرف على دلالة الفرق بين الاختبارين والتي كانت (١.٤٢) وهي اصغر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢.٥٧١) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٥) ، وهذا يعني عدم وجود فرق دال إحصائياً بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي.

أما في اختبار المتابعة الدفاعية فكان وسطها الحسابي في الإختبار القبلي (٢١) والانحراف المعياري (١.٥٠٦) ، وفي الإختبار البعدي أصبح وسطها الحسابي (٢١.٠٠) والانحراف المعياري (١.٢٦٥) وبلغ الوسط الحسابي للفروق (٠.٦٦٧) والانحراف المعياري للفروق (١.٠٣٣) ، وبعد حساب قيمة (ت) باستعمال قانون (ت) للعينات المترابطة للتعرف على دلالة الفرق بين الإختبارين والتي كانت (١.٥٨) وهي اصغر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢.٥٧١) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٥) ، وهذا يعني عدم وجود فرق دال إحصائياً بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي.

الجدول (٥) يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لاختبار المهارتين الدفاعيتين للمجموعة التجريبية

الدلالة	(ت) الجدولية	(ت) المحسو	ع ف	ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجموعة التجريبية	
					ع	س	ع	س	وحدة القياس	الاختبار
معنوي	٢.٥٧١	٥.٠١٨	٠.٨١	١.٦٧	٠.٩١	٤٢.٢	١.٤٠	٤٣.٩	ثا	حركة اللاعب
معنوي	٢.٥٧١	٣.٩٥٣	١.٠٣	١.٦٦٧	١.٥٠	١٩	١.٦٣	٢١	عدد	المتابعة الدفاعية

(ن = ٦) درجة الحرية = ٦ - ١ = (٥) مستوى الدلالة (٠.٠٥) قيمة (ت) الجدولية = (٢.٥٧)

من ملاحظة الجدول (٥) يتبين أن المجموعة التجريبية (التدريب بالأوزان المضافة) في اختبار حركة اللاعب المدافع كان وسطها الحسابي في الإختبار القبلي (٤٣.٩١) والإنحراف المعياري (١.٤٠٠)، وفي الإختبار البعدي أصبح وسطها الحسابي (٤٢.٢٤) والإنحراف المعياري (٠.٩١٦) وبلغ الوسط الحسابي للفروق (١.٦٧) والإنحراف المعياري للفروق (٠.٨١٧)، وبعد حساب قيمة (ت) بإستعمال قانون (ت) للعينات المترابطة للتعرف على دلالة الفرق بين الإختبارين والتي كانت (٥.٠١٨) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢.٥٧١) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٥)، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي ولصالح الإختبار البعدي.

أما في إختبار المتابعة الدفاعية فيتبين أن المجموعة التجريبية الثانية (التدريب بالأوزان المضافة) كان وسطها الحسابي في الإختبار القبلي (٢١) والإنحراف المعياري (١.٦٣٣)، وفي الإختبار البعدي أصبح وسطها الحسابي (١٩) والإنحراف المعياري (١.٥٠٦) وبلغ الوسط الحسابي للفروق (١.٦٦٧) والإنحراف المعياري للفروق (١.٠٣٣)، وبعد حساب قيمة (ت) بإستعمال قانون (ت) للعينات المترابطة للتعرف على دلالة الفرق بين الإختبارين والتي كانت (٣.٩٥٣) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢.٥٧١) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٥)، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي ولصالح الإختبار البعدي.

٤-٢ عرض نتائج إختباري المهارتين الدفاعيتين البعدية بين مجموعتي البحث وتحليلها :

يعرض الباحث نتائج الاختبارات البعدية لاختباري المهارتين الدفاعيتين بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية؛

وكما مبين في الجدول (٦) :

جدول (٦) يبين نتائج الاختبارات البعدية لاختباري المهارتين الدفاعيتين بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية

الدلالة	ت الجدولية	ت المحسوبة	التجريبية		ن	الضابطة		ن	الاختبار المهاري
			± ع	س		± ع	س		
معنوي	٢.٢٢٨	٢.٤٣٤	٠.٩١٦	٤٢.٢٤	٦	١.٢٢٥	٤٣.٥٧	٦	حركة اللاعب
معنوي		٢.٣٠١	١.٥٠٦	١٩	٦	١.٢٦٥	٢١	٦	المتابعة الدفاعية

(ن = ١٢) درجة الحرية = ن - ٢ = (١٠) مستوى الدلالة (٠.٠٥)

من ملاحظة الجدول (٦) يتبين أن المجموعة الضابطة في اختبار حركة اللاعب المدافع كان وسطها الحسابي في الإختبار البعدي (٤٣.٥٧) والانحراف المعياري (١.٢٢٥) ، أما المجموعة التجريبية فقد كان وسطها الحسابي (٤٢.٢٤) والانحراف المعياري (٠.٩١٦) ، وبعد حساب قيمة (ت) باستعمال قانون (ت) للعينات غير المترابطة والمتساوية العدد للتعرف على دلالة الفرق بين الاختبارين والتي كانت (٢.٤٣٤) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢.٢٢٨) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٠) ، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً في نتائج الإختبار البعدي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية .

أما في إختبار المتابعة الدفاعية يتبين أن المجموعة الضابطة كان وسطها الحسابي في الإختبار البعدي (٢١) والانحراف المعياري (١.٢٦٥) ، أما المجموعة التجريبية فقد كان وسطها الحسابي (١٩) والانحراف المعياري (١.٥٠٦) ، وبعد حساب قيمة (ت) باستعمال قانون (ت) للعينات غير المترابطة والمتساوية العدد للتعرف على دلالة الفرق بين الإختبارين والتي كانت (٢.٣٠١) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢.٢٢٨) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٠) ، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً في نتائج الإختبار البعدي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

٤-٣ مناقشة نتائج اختبار حركة اللاعب المدافع والمتابعة الدفاعية :

٤-٣-١ مناقشة نتائج اختبار حركة اللاعب المدافع القبلي والبعدي لمجموعتي البحث

والبعدي بين مجموعتي البحث :

المجموعة التجريبية (التدريب بالأوزان المضافة) : يعزو الباحث هذا التطور في حركة الخطوات الدفاعية إلى ،تأثير التدريب بالأوزان المضافة وما تضمنته من تمارينات مناسبة والتي يمكن أدائها في حالات مختلفة وأماكن مختلفة ،حيث أن تصعب الأداء الدفاعي عن طريق الأوزان المضافة أثناء التدريبات الدفاعية يزيد من المقاومة الملقاة على المدافع أثناء تحركاته مما يزيد من صعوبة المواقف الدفاعية ، وبالتالي يبذل المدافع جهد مضاعف لمقابلة حركة المهاجم ،هذا من جهة أما من الجهة الأخرى أن التدرج في الأحمال التدريبية بزيادة الأوزان المضافة والشدد التدريبية في الدورات الأسبوعية عمل على تطور هذه المهارة ، فضلاً عن الشدة المعطاة في المنهاج واللاعب يحمل الوزن المضاف مما شكل عبء إضافي على نظام الطاقة السائد في هذه التمارينات وهذه الظروف الصعبة التي تتطلب قدراً كبيراً منها ،إضافة إلى ذلك ان التمارينات المعدة بالأوزان المضافة كانت مشابهة للمواقف الفعلية والمشابهة لظروف المباراة حيث أنها لاتعيق الأداء الصحيح وفق المسارات الحركية أثناء التدريبات ، وهذا ما أكده كل من حنفي محمود ومحمد حسن علاوي على أن (التخطيط السليم واختيار التمارين

المناسبة والزيادة بصعوبة هذه التمارين وصولاً إلى حالة التعب تتطور الصفات البدنية وفي الوقت نفسه تعمل على إتقان المهارات الأساسية^(١)

إذ يذكر محمد علي القط (أن الاستمرار على نفس الشدة المستخدمة يحافظ على التكيفات المكتسبة ولا يطورها وهنا تظهر الحاجة إلى التدريب بحمل زائد جديد ومناسب وهذه الزيادة المستخدمة في أحمال التدريب تعد مثلاً صادقاً لتحقيق مبدأ التقدم التدريجي) .^(٢)

أما المجموعة الضابطة (تدريب بدون أوزان مضافة) : فيعزو الباحث قلة التطور إلى التمرينات والأساليب المتبعة الأمر الذي أدى إلى حدوث تطور للتحركات الدفاعية ولكن ليس بمستوى المجموعة التجريبية ، إذ أن افتقار الوحدات التدريبية للأوزان المضافة أدى إلى أن يكون تطور مهارة حركة اللاعب المدافع محدودة جداً .

٤-٣-٢ مناقشة نتائج اختبار المتابعة الدفاعية القبلي والبعدي لمجموعتي البحث والبعدي بين

مجموعتي البحث :

المجموعة التجريبية (التدريب بالأوزان المضافة) : يعزو الباحث هذا التطور إلى فاعلية المنهج المعد وحسن تطبيقه وترابط التمرينات بالأوزان المضافة ومفردات المنهج لتطوير مهارة المتابعة الدفاعية إذ أن التمرينات الموجهة بالأوزان المضافة ساعد على ضبط المسارات الحركية وكيفية الاستجابة وسرعة رد الفعل بالكرة المرتدة من السلة إضافة إلى ذلك كان للأوزان المضافة أثر فعال على تطوير عضلات الرجلين وبالتالي انعكس على القوة الانفجارية لما لها من أثر فاعل في عملية متابعة الكرة المرتدة من السلة دفاعياً . وهذا ما أكده مهند عبد الستار (أن نجاح اللاعب المدافع في استلام الكرة المرتدة من السلة يعتمد على ويشير عصام عبد الخالق (أن تطوير حالة الرياضي الفنية تكون بزيادة الحمل بالتدريج في ربط متطلبات التوافق الحركي وتغيير توقيت الحركة وربط عناصر حركية مختلفة)^(٣) . ومن هنا نجد ان اختبار الخطوات الدفاعية يحتاج إلى مطلب مضاعف من الجهد ويحتاج إلى قدرات بدنية خاصة إذ يعطي (مستوى الحالة البدنية إمكانية رفع مستوى الأداء لحركات النشاط الممارس عند الفرد وتضعها تحت ظروف المنافسة)^(٤) .

(١) حنفي محمد مختار : المدير الفني لكرة القدم ، القاهرة ، مركز الكتاب والنشر ، ١٩٩٨ ، ص ٩٦ .

(٢) محمد علي القط : وظائف أعضاء التدريب الرياضي مدخل تطبيقي ، ط ١ : القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ ، ص

٣٦

(٣) عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي (نظريات تطبيق) ، ط ٩ ، الإسكندرية : ١٩٩٩ م ، ص ٨ .

(١) عصام عبد الخالق : المصدر السابق . ص ٨ .

(٢) عصام عبد الخالق : نفس المصدر ، ص ٨ .

(٣) فارس سامي يوسف شابا سكا : بناء وتقنين بطارية اختبار لقياس بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة

للشباب . أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٦ ، ص ٤٠ .

وأما المجموعة الضابطة (التدريب بدون الأوزان المضافة) في اختبار المتابعة الدفاعية فقد ظهر فرقاً معنوياً ولكن لم يرقى الى التطور الحاصل في المجموعة التجريبية الثانية والسبب ذلك يعود إلى افتقار التمرينات المهارية الخاصة بهذا المتغير إلى الأوزان المضافة وبأسلوب مقارب لجو المنافسة إذ إنّ الأعداد المهاري (هو عملية اكتساب وإتقان وتنشيط الحركات الفنية للنشاط الرياضي بسلاسة وآنسيابية ودقة تحت شروط واحتمالات مواقف المنافسة المختلفة) (٢) ، فضلاً عن ذلك أن متطلبات هذه المهارة تحتاج إلى التوقيت الصحيح الذي يعتمد على (القرار الصحيح + سرعة الاستجابة + المكان المناسب) (٣).

٥- الاستنتاجات والتوصيات :

٥-١ الاستنتاجات :

- ١- إنّ التدريب بالأوزان المضافة كان ذو فاعلية في تطوير أداء مهاري المتابعة الدفاعية والخطوات الدفاعية لدى عينة البحث.
- ٢- إن أسلوب التدريب بالأوزان المضافة يعتمد على ضبط الأداء والتكيف والثبات وفق المسار الحركي للمهارات المبحوثة .

٥-٢ التوصيات :

- ١- ضرورة استخدام الأوزان المضافة من اجل تطوير مهارات أخرى ولاسيما الهجومية منها.
- ٢- ضرورة تحديد النسب إلى وزن الجسم عند التدريب بالأوزان المضافة للوصول إلى تدريب منظم وغير عشوائي
- ٣- التوسع في إجراء دراسات مشابهة أخرى للتعرف على تأثير الأوزان المضافة على متغيرات مهارية
- ٤- أعمام التدريب بالأوزان المضافة وفق المناهج التدريبية على لاعبي أندية العراق.

المصادر

- احمد أمين فوزي ومحمد عبد العزيز سلامة : كرة السلة للناشئين : القاهرة ، الفنية للطباعة والنشر ، ١٩٨٦ .
- السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضي ، الجزء الأول ، الأسس العامة ، دار بور سعيد للطباعة والنشر ، ١٩٩٥ .
- حنفي محمد مختار : المدير الفني لكرة القدم ، القاهرة ، مركز الكتاب والنشر ، ١٩٩٨ .
- عامر قنديلجي وإيمان السامرائي : البحث العلمي الكمي والنوعي . الأردن ، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٩ م .
- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي (نظريات - تطبيقات) . ط٩ ، الإسكندرية : ١٩٩٩ .
- علي عاشور عبيد : تأثير تدريبات الدفاع الضاغط على تطوير المهارات الدفاعية بكرة السلة . رسالة ماجستير ، جامعة البصرة ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٧ .

- فارس سامي يوسف شابا سكا: بناء وتقنين بطارية اختبار لقياس بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة للشباب. أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٦.
- قاسم حسن المنذلاوي وآخرون: الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية. بغداد، بيت الحكمة، ١٩٨٩.
- قاسم حسن حسين وأيمان شاكر محمود: طرق البحث في التحليل الحركي: عمان، دار الفكر العربي، ١٩٩٨.
- لؤي صبحي: تطوير الرشاقة وأثرها في اداء بعض المهارات الأساسية بكرة السلة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠١.
- محمد علي القط: وظائف أعضاء التدريب الرياضي مدخل تطبيقي، ط١: القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩.
- مصطفى محمد زيدان: موسوعة تدريب كرة السلة. ط١، القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٩٧.
- مفتي إبراهيم حمادي: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة: القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠١.
- مهند عبد الستار: تأثير برنامج مقترح لبعض الصفات البدنية والمهارية لكرة السلة للاعبين الناشئين. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠١.
- نيل ياس ودبل موتا: ترجمة علي جعفر سماكة، كرة السلة، أساسيات التفوق، بغداد، مطابع دار الحكمة، ١٩٩١.
- وجيه محجوب: علم الحركة، جامعة بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، ١٩٨٩.

ملخص البحث

تأثير استخدام الأهداف المحورة بارتفاعات مختلفة في تطوير مهارة التهديف لدى اللاعبين الناشئين

بكرة السلة

م.م. عدي محمود زهمر

كلية التربية الرياضية / جامعة تكريت

٢٠١٣م

هدفت الدراسة إلى التعرف عما يأتي :

التعرف على تأثير استخدام الأهداف المحورة بارتفاعات مختلفة في تطوير التهديف لدى اللاعبين الناشئين

بكرة السلة، وكذلك التعرف على الفروق بين المتوسطات في الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لدى اللاعبين الناشئين بكرة السلة.

وأفترض الباحث :

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسط نتائج الاختبارين القبلي والبعدي وللمجموعتين التجريبية والضابطة في مهارة التهديف لدى اللاعبين الناشئين بكرة السلة، وكذلك أفترض الباحث وجود فروق ذات دلالة معنوية في متوسط بين الاختبارين البعدين وللمجموعتين التجريبية والضابطة في مهارة التهديف لدى اللاعبين الناشئين بكرة السلة. واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث، وتكونت عينة البحث من لاعبي مدرسة النجاح السلوية لفئة الناشئين والبالغ عددهم (٢٠) لاعباً، حيث تم استبعاد (٤) لاعبين وذلك لاشتراكهم في التجربة الاستطلاعية، حيث تكونت عينة البحث على (١٦) لاعباً قسموا عشوائياً إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية وتكونت كل مجموعة من (٨) لاعبين، حيث استخدمت المجموعة الضابطة المنهج الذي يستخدمه المدرب أما المجموعة التجريبية فقد استخدمت التمرينات التي أعدها الباحث لتطوير مهارة التهديف واستغرقت هذه التمرينات مدة (٩) أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع.

وتوصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية :

- أظهرت المجموعة التجريبية تطوراً ملحوظاً وبشكل أفضل من المجموعة الضابطة في نتائج الاختبارات البعيدة لمهارتي التهديف بالرمية الحرة والتهديف من القفز، وكذلك أن التدرج في استخدام الأهداف المحورة وبارتفاعات مختلفة تأثير على تحسن التهديف لدى اللاعبين الناشئين بكرة السلة.

ومن خلال الاستنتاجات أوصى الباحث بما يلي :

- ضرورة الاهتمام في استخدام الأهداف المحورة وبارتفاعات مختلفة في تدريب مهارة التهديف لفئة الناشئين بكرة السلة، وكذلك ضرورة التأكيد على الإكثار والتدرج في ارتفاع الحلقة في تدريب الرميات الحرة والتهديف من القفز لفئة الناشئين خلال فترة التدريب لما له من أثر إيجابي في تطوير مهارة التهديف.

Research Summary

The impact of the use of modified goals of different heights in the development of the scoring skills of young basketball players

M . M . Uday Mahmoud Zhmr ,

Faculty of Physical Education / University of Tikrit

2013

The study aimed to identify what comes :

Identify the impact of the use of modified goals of different heights in the development of the scoring junior basketball players , as well as to identify the differences between pre and post tests of the experimental and control groups , and to identify differences between the a posteriori tests of experimental and control groups .

I suppose a researcher :

There were statistically significant differences between pre and post tests for the experimental and control groups and in favor of a posteriori tests , as well as assume the researcher and the presence of statistically significant differences between the a posteriori tests of experimental and control groups and in favor of the experimental group.

The researcher used the experimental method to the suitability of the nature of the search, and the sample consisted search of players School success amniotic class rookies and numbered (20) players , where were excluded (4) players because of their participation in the

experiment reconnaissance , and settled a sample search on the (16) players were divided randomly into two groups officer and pilot consisted of each group of (8) players , where the group used the control method used by the coach while the experimental group were used exercises prepared by the researcher to develop the skill of scoring and took the exercise period (9) weeks, three training units per week.

The researcher reached the following conclusions :

- The experimental group showed a remarkable development and better than the control group in a posteriori test results to my skills per shot free scoring and scoring from the jump , as well as to the objectives of different heights modified the effect of improved scoring the budding basketball players .

Through the conclusions of the researcher recommended the following:

- Need to pay attention to the use of modified targets dysfunctional heights in scoring skill training for the junior class basketball , as well as the need to emphasize a lot of exercise on the performance of free throws and scoring of jumping during the training period because of its positive impact on the development of scoring skill .

١ - التعريف بالبحث :

١ - ١ المقدمة وأهمية البحث :

تعد لعب كرة السلة من الألعاب الجماعية التي يمارسها الكثير من الناس في جميع أنحاء العالم ، وهي تأتي في المرتبة الثانية شعبية بعد لعبة كرة القدم ، وقد شهدت لعبة كرة السلة تطوراً كبيراً في الآونة الأخيرة لما تتميز به من الحماس والتشويق في سرعة حركاتها وجمال أداؤها طول وقت المباراة ، حيث أصبحت من الألعاب المتميزة التي تمارس بشكل واسع لكونها لعبة تحتوي على مهارات متعددة هجومية ودفاعية ينبغي على كل لاعب تعلمها وأداؤها بشكل متقن في المباريات ، إذ إن نجاح الفريق يعتمد على ما يمتلكه اللاعبين من هذه المهارات ، ومنها مهارة التهديف التي تعتبر من المهارات المهمة في كرة السلة لأنها المحصلة النهائية لجميع المهارات.

وتعد فئة الناشئين بأعمار (١٢ - ١٤ سنة) واحدة من الفئات العمرية المهمة التي يعتمد عليها في تحقيق الطموحات الرياضية لأنها الأساس في العملية التدريبية ، ولما كانت لعبة كرة السلة تعتمد على الفوز والخسارة كأسلوب لتحديد الفريق الفائز في المباراة ، وهذا ناتج عن عدد النقاط التي يحرزها الفريق في سلة الفريق المنافس ، لهذا كان

لمهارة التهديف أهمية كبيرة في اللعبة ، إذ أن " جميع المهارات التي تطبق من قبل الفريق المهاجم يجب أن تنتهي بالتهديف على سلة المنافس "(١).

وان للتهديف أهمية كبيرة في هذه اللعبة لان نتيجة اللعب تحدد بعدد التهديفات التي يسجلها الفريق ، لذا يتطلب التركيز في الوحدات التدريبية على مهارة التهديف ومنها تهديف الرمية الحرة والتهديف من القفز وباستخدام أساليب مختلفة تنسجم مع ظروف المباراة لما لها من أهمية في مباريات كرة السلة.

ومن هذا الفهم الموضوعي لأهمية التهديف لهذه المرحلة العمرية كونها مرحلة بناء تخصصية لذا يتطلب إجراء تدريبات لمهارة التهديف الغاية منها هي الوصول إلى الأداء الأفضل لمهارة التهديف والعمل على تطوير هذه المهارة من خلال استخدام أساليب جديد لتطوير مهارة التهديف لذا تكمن أهمية البحث في التعرف على استخدام الاهداف المحورة بارتفاعات مختلفة في تطوير مهارة التهديف لدى اللاعبين الناشئين بكرة السلة.

١ - ٢ مشكلة البحث :

من خلال متابعة الباحث لمستجدات العملية التدريبية في لعبة كرة السلة وتطوراتها وخاصة مهارة التهديف لدى اللاعبين الناشئين وجد ان هناك ضعف في هذه المهارة لان ألعابيين قبل سن الناشئين يهدفون على حلقة ارتفاعها (٢٦٠)سم وبعد الانتقال الى سن الناشئين يهدف على حلقة بارتفاع (٣٠٥)سم فان هذا التغير المفاجئ في الارتفاع يؤثر على دقة التهديف لدى اللاعبين ولاحظ الباحث بان هذه الفترة مابين المرحلتين قليلة الاهتمام ، لذا تكمن مشكلة البحث في الإجابة عن التساؤل التالي :

- هل أن استخدام الأهداف المحورة بارتفاعات مختلفة تأثير في تطوير مهارة التهديف لدى اللاعبين الناشئين بكرة السلة ؟

١ - ٣ أهداف البحث :

- التعرف على تأثير الأهداف المحورة بارتفاعات مختلفة في تطوير مهارة التهديف لدى اللاعبين الناشئين بكرة السلة.
- التعرف على الفروق بين المتوسطات في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في مهارة التهديف لدى اللاعبين الناشئين بكرة السلة.

١ - ٤ فرضا البحث :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في متوسط نتائج الاختبارين القبلي والبعدى وللمجموعة التجريبية والضابطة في مهارة التهديف لدى ألعابيين الناشئين بكرة السلة .

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في متوسط نتائج الاختبارين البعديين وللمجموعتين التجريبية والضابطة في مهارة التهديف لدى اللاعبين الناشئين بكرة السلة.

١ - ٥ مجالات البحث :

١ - ٥ - ١ المجال البشري : اللاعبين الناشئين في مدرسة النجاح السلوية.

(١) فائز بشير حمودات (وآخرون) ؛ أسس ومبادئ كرة السلة : (الموصل ، مديرية مطبعة الجامعة ، ١٩٨٥) ص٦٦.

١ - ٥ - ٢ المجال الزمني : ١٥ / ٨ / ٢٠١٣ ولغاية ١٩ / ١٠ / ٢٠١٣ .

١ - ٥ - ٣ المجال المكاني : ساحة مدرسة النجاح السلوية .

٢ - الدراسات النظرية والدراسات السابقة :

٢ - ١ التهديد في كرة السلة :

من المؤكد أن التهديد على السلة هو المحصلة النهائية لإتقان مهارات كرة السلة جميعاً وبرنامج التدريب وخطط اللعب كافة ، وأن التهديد يعد المحصلة النهائية لهجوم الفريق فكل ما يقوم به الفريق المهاجم من متابعة وإتقان للمهارات الأساسية هو لتحقيق هدف أساسي إلا وهو إيجاد أحسن الظروف الملائمة لأحد اللاعبين المهاجمين ليكون بعيداً عن المراقبة في لحظة خاطفة لاستثمارها بأنها عملية هجومية للفريق بالتهديد^(١).

ويرى (علي سموم الفرطوسي) " أن التهديد آخر مرحلة لهجوم الفريق وكل ما يؤديه اللاعب من مهارات حركية ما هو إلا إعداد لعملية التهديد على السلة " ^(٢).

ومما تقدم يرى الباحث أن مهارة التهديد من المهارات المهمة والتي يجب على كل فريق إتقانها بشكل جيد لأن كل المهارات التي يقوم بها الفريق من طبطبة ومناولة وتحرك داخل الملعب يجب أن تنتهي بالتهديد على السلة ومن خلال التهديد يحرز الفريق الفوز بتسجيل أكثر عدد من النقاط في سلة الفريق المنافس.

وعند تحليل الأطر الأدبية للمصادر العلمية من كتب ورسائل وإطاريح تبين ان هناك مجموعة معينة من التهديدات في لعبة كرة السلة ، وسوف يتطرق الباحث على تهديد الرمية الحرة والتهديد من القفز فقط والتي اعتمدها في البحث.

٢ - ١ - ١ الرمية الحرة :

الرمية الحرة هي رمية أقرها قانون لعبة كرة السلة ، بحيث ترمى الكرة في حالة لعب ولكن الوقت متوقف ويؤديها الرامي من خلف خط الرمية الحرة بدون أي إعاقة من الدفاع وعلى بعد (٥,٨٠ م) من الحلقة ، وتعد الرمية الحرة من التهديدات المهمة التي تستخدم في الحالات التي يخلو فيها اللاعب من المدافع مما يسهل للاعب إصابة السلة والحصول على نقاط^(٣).

والرمية الحرة هي امتياز يعطى للاعب المهاجم للتهديد على السلة دون عرقلة لاعب مدافع ولها أهمية كبيرة في نتائج المباريات فالكثير من الفرق فازت من على خط الرمية الحرة أو خسرت من على هذا الخط لأن من (٢٠ - ٣٠ %) تقريباً من نقاط المباراة يكسبها الفريق عن طريق الرمية الحرة^(٤).

(١) نبيل محمد الشوك ؛ تأثير المطاولة الهوائية في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية في معدل سرعة النبض في فترة الاستشفاء للاعب كرة السلة : (أطروحة دكتوراه ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٠) ص ٣٠ .

(٢) علي سموم الفرطوسي ؛ تأثير أسلوب المنافسة على تعلم أنواع التهديد في كرة السلة : (بحن منشور ، مجلة التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، المجلد الرابع عشر ، العدد الثاني ، ٢٠٠٥) ص ١٧٨ .

(٣) Iman fegghi & Behroz Abdoli : Compare contextual interference effect and practice specificity in learning basketball free throw : (3rd world confereee con educational sciences - 2011 . Volume 15 , 2011 , pages 2176 - 2180 المكتبة الافتراضية/2180

(٤) مؤيد عبد الله البدهو جي ، فائز بشير حمودات ؛ كرة السلة ، ط ٢ : (الموصل ، مكتبة المريد ، ١٩٩٩) ص ٢٨ - ٢٩ .

٢ - ١ - ٢ - التهديد من القفز :

تعد مهارة التهديد من القفز من المهارات المهمة في مباراة كرة السلة وهي تشكل مع التهديد السلمي والتهديد من الثبات (الرمية الحرة) أكثر ثلاث تهديدات أهمية في مباراة كرة السلة^(١)

٢ - ٢ - الدراسات السابقة :

لم يجد الباحث دراسات سابقة أو مشابهة لهذا البحث.

٣ - منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

٣ - ١ - منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

٣ - ٢ - عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ، وهم لاعبي مدرسة النجاح السلوية لفئة الناشئين في قضاء الطوز ، وكذلك لقرب وسهولة التواصل مع أفراد العينة وتعاون كادر مدرسة النجاح السلوية مع الباحث ، وبلغ عدد أفراد العينة (٢٠) لاعباً ، حيث تم استبعاد (٤) لاعبين وذلك لاشتراكهم في التجربة الاستطلاعية حيث تكونت عينة البحث من (١٦) لاعباً قسموا عشوائياً إلى مجموعتين كل مجموعة تكونت من (٨) لاعبين.

٣ - ٣ - تجانس وتكافؤ العينة :

لغرض أن تكون العينة متجانسة قام الباحث بإجراء التجانس لأفراد العينة ككل في متغيرات (الطول والوزن والعمر) كما موضح في الجدول (١) وكذلك التكافؤ بين المجموعتين في الاختبارات المهارية والجدول (٢) يوضح ذلك.

الجدول (١)

ت	المتغيرات	س	ع	الوسيط	معامل الالتواء
١	الطول	١٤٤	٤,٢٢	١٤٢	٠,٤٧
٢	الوزن	٣٩,٨١	١,٨٦	٣٨	٠,٩٧
٣	العمر	١٢,٩٨	٠,٥٦	١٢,٤	١,٠٣

* قيمة معامل الالتواء ± ٠.١ .

الجدول (٢)

ت	الاختبارات	النوع	الوسط	الانحراف	قيمة ت	درجة

الدالة	الجدولية	المحسوبة	المعياري	الحسابي			
غير معنوي	٢,١٤	١,٩٧٠	١,٦٦٧	٦,١٤٢	ضابطة	تهديف الرمية الحرة	١
			٢,٥٣٢	٦,١٥٧	تجريبية		
غير معنوي	٢,١٤	١,٨٧٢	١,٣٨٠	٢,٢٨٥	ضابطة	التهديف بالقفز	٢
			١,٥١١	٢,٢٧١	تجريبية		

* فروق ذات دلالة معنوية عند درجة حرية (١٤) ومستوى دلالة (٠,٠٥).

٣ - ٤ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- جهاز الكتروني لقياس الطول لأقرب (سم) والوزن لأقرب (٥٠ غم).
- صافرة عدد (٢).
- كرات سلة عدد (٤٠)
- أهداف محورة عدد (٨) أربعة منها قطر الحلقة (٤٢ سم) وبارتفاع (٢٦٥ سم) والأربعة الأخرى قطر الحلقة (٤٤ سم) وبارتفاع (٢٨٥ سم).
- أهداف سلة قانونية عدد (٤) بارتفاع (٣٠٥ سم).
- شريط قياس.

٣ - ٥ وسائل جمع البيانات :

- الاختبارات والمقاييس.
- المصادر والمراجع العلمية.
- المقابلات الشخصية.*

٣ - ٦ الاختبارات المهارية المستخدمة في البحث :

قام الباحث بالإطلاع على المصادر والدراسات السابقة لغرض تحديد أهم الاختبارات وبعد إجراء تحليل لمحتوى الدراسات السابقة فقد اتفقت معظم الدراسات والمصادر على الاختبارات التالية :

٣ - ٦ - ١ الاختبارات المهارية وشملت :

٣ - ٦ - ١ - ١ اختبار الرمية الحرة^(١) :

- الهدف من الاختبار : قياس دقة الرمية الحرة.
- الأدوات المساعدة : ملعب كرة سلة ، كرات سلة عدد (٢).

* كانت المقابلة مع السيد (أحمد نجم عبدالله) مدرب مدرسة النجاح السلوية.

- وكذلك السيد (محمد رحيم) مدرب نادي سولاف الجديد.

(١) محمد محمود الدايم ، محمد صبحي حسانين؛ الحديث في كرة السلة الاسس العلمية والتطبيقية تعلم - تدريب - قياس - انتقاء - قانون :

القاهرة ، دار الفكر العربي، ١٩٩٩ ص ١٢٢

- وصف الأداء : يحق لكل لاعب أداء (١٠) رميات ولمرة واحدة فقط.
- حساب الدرجات : تعطى (٢) درجة لكل تهديف بدون ملامسة الحلقة ، و (١) درجة لكل تهديف يلامس الحلقة ، ولا تعطى أي درجة في حالة عدم التهديف ، وتحسب الدرجة النهائية لكل لاعب ، علماً أن الحد الأقصى للدرجات هو (٢٠) درجة.

٣ - ١ - ٢ اختبار التهديف من القفز^(١) :

- الهدف من الاختبار : قياس مهارة دقة التهديف بالقفز.
- الأدوات المساعدة : كرة سلة ، هدف كرة سلة ، ملعب كرة سلة.
- طريقة أداء الاختبار : يقوم اللاعب بأداء الطبطة من منتصف الملعب باتجاه الهدف وعند وصول خط الرمة الحرة يقوم بالقفز والتهديف على السلة.
- شروط الاختبار :

١- يمنح المختبر (١٠) محاولات.

٢- لا تحسب المحاولة التي لا تؤدي من حالة القفز.

- التسجيل :

١- يمنح المختبر نقطة واحدة عن كل حالة تهديف ناجحة.

٢- أعلى نقاط يمكن أن يجمعها المختبر هي (١٠) نقاط.

٣ - ٧ الخطوات والإجراءات الميدانية :

٣ - ٧ - ١ التجربة الاستطلاعية :

- قام الباحث مع فريق العمل المساعد^(*) بإجراء التجربة الاستطلاعية على (٤) لاعبين من عينة البحث والذي استبعدوا عند تنفيذ إجراءات البحث الأساسية ، وقد أجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ (١٥ / ٨ / ٢٠١٣) وتم خلالها إجراء الاختبارات وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية هي :
- ١- التعرف على الأخطاء والمعوقات التي ترافق التجربة الرئيسية.
 - ٢- التأكد من صلاحية الأدوات التي تستخدم في التجربة الرئيسية.
 - ٣- معرفة مدى استعداد عينة البحث لأداء الاختبارات.
 - ٤- حساب الوقت اللازم لتنفيذ الإجراءات.
- #### ٣ - ٧ - ٢ الاختبارات القبليّة :

(١) مؤيد عبد الله الديوه جي ، فائز بشير حمودات ؛ مصدر سبق ذكره ، ص ٢٠٠.

(*) ضم فريق العمل المساعد كل من :

- ١- السيد أحمد نجم عبد الله : رئيس الاتحاد الفرعي لكرة السلة في محافظة صلاح الدين / بكالوريوس تربية رياضية /مدرّب مدرسة النجاح.
- ٢- السيد حسين فاضل ساقى : مساعد مدرّب نادي الطوز الرياضي / بكالوريوس تربية رياضية.
- ٣- السيد محمد أنور كوثر : بكالوريوس تربية رياضية.

أجريت الاختبارات القبليّة لعينة البحث يوم السبت الموافق (١٧ / ٨ / ٢٠١٣) وذلك لتحديد مستوى العينة وشملت الاختبارات (اختبار الرمية الحرة ، اختبار التهديد من القفز) .

٣ - ٧ - ٣ تنفيذ تمارينات البحث :

قام الباحث بإعداد تمارينات على أهداف محورة وبارتفاعات مختلفة لتطوير مهارة التهديد لدى اللاعبين الناشئين بكرة السلة ، وبدأ تنفيذ التدريب على مهارة التهديد يوم الاثنين الموافق (١٩ / ٨ / ٢٠١٣) ، وقد استغرقت التمارينات (٩) أسابيع وبواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعياً ، وبلغ عدد الوحدات التدريبية (٢٧) وحدة ، والملحق (١) يبين بعض التمارينات (الرميات) لتطوير مهارة التهديد .

* ملاحظات حول التمارينات لتطوير مهارة التهديد :

١- خضعت المجموعتين التجريبية والضابطة إلى نفس المنهج المهاري المعد من قبل المدرب في تطوير باقي المهارات الأساسية ما عدا مهارة التهديد من القفز والرمية الحرة .

٢- استخدمت كلا المجموعتين نفس كرات السلة القانونية في التدريب .

٣- استغرقت التجربة الرئيسية (٩) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع ، ونفذت أيام (الاثنين والأربعاء والجمعة) وبلغ عدد الوحدات التدريبية (٢٧) وحدة تدريبية وهي كافية لإحداث تطوير في مهارة التهديد .

٤- استغرق زمن أداء هذه التمارينات (الرميات) في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية بين (١٦ - ١٨,٥ دقيقة) عمل + راحة .

٥- تحديد عدد التكرارات وعدد المجاميع من خلال تحليل محتوى المصادر العلمية والأخذ بآراء السادة الخبراء والمختصين .

٦- مجموع الرميات التي نفذت لتطوير مهارة تهديد الرمية الحرة (١٩٨٠) رمية في (٩) أسابيع .

٧- مجموع الرميات التي نفذت لتطوير مهارة التهديد من القفز (١٤٤٠) رمية في (٩) أسابيع .

٨- نفذت المجموعة التجريبية التمارينات لتطوير مهارة تهديد الرمية الحرة والتهديد من القفز على الحلقات المحورة وبارتفاعات مختلفة حيث تدرجت بشكل تدريجي على ثلاث قياسات للحلقة وهي (٤٢ ، ٤٤ ، ٤٥ سم) وثلاث ارتفاعات للحلقة هي (٢٦٥ ، ٢٨٥ ، ٣٠٥ سم) .

٩- يكون تنفيذ الرميات من القفز والرمية الحرة من على خط الرمية الحرة .

١٠- تم توزيع كل لاعبين على هدف محور واحد وهكذا في الارتفاعات جميعها .

٣ - ٧ - ٤ الاختبارات البعدية :

أجريت الاختبارات البعدية لعينة البحث يوم السبت الموافق (١٩ / ١٠ / ٢٠١٣) بعد الانتهاء من التدريب لتطوير مهارة التهديد ، وقد أتبع الباحث الطريقة نفسها التي أدت بها الاختبارات القبليّة .

٣ - ٨ الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (spss) للوصول إلى النتائج.

٤ - عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

٤ - ١ عرض وتحليل ومناقشة النتائج للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في ضوء البيانات الإحصائية التي يتم الحصول عليها والجدول (٣) يوضح ذلك :

الجدول (٣)

يبين نتائج قيمة (ت) للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة

الفروق	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحتسبة	بعدي		قبلي		الاختبارات	ت
			ع	س	ع	س		
معنوي *	٢,٣٦	٣,٤٧	٠,٧٥٥	٨,٢٨٥	١,٦٦٧	٦,١٤٢	تهديف الرمية الحرّة	١
غير معنوي	٢,٣٦	١,٩٢٣	١,٢٧٣	٢,٥٧١	١,٣٨٠	٢,٢٨٥	التهديف من القفز	٢

* فروق ذات دلالة معنوية عند درجة (٧) ومستوى دلالة (٠,٠٥).

يتضح من الجدول (٣) بأن الوسط الحسابي لاختبار مهارة الرمية الحرّة القبلي كان (٦,١٤٢) وللاختبار البعدي (٨,٢٨٥) والانحراف المعياري كان (١,٦٦٧) و (٠,٧٥٥) على التوالي ، وكانت قيمة (ت) المحتسبة (٣,٤٧) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,٣٦) وبذلك تظهر فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

والوسط الحسابي لاختبار مهارة التهديف من القفز كان (٢,٢٨٥) وللاختبار البعدي (٢,٥٧١) والانحراف المعياري كان (١,٣٨٠) و (١,٢٧٢) على التوالي وكانت قيمة (ت) المحتسبة (١,٩٢٣) وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,٣٦) وذلك لم تظهر فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمهارة التهديف من القفز للمجموعة الضابطة.

ويعزو الباحث سبب التطور في مهارة الرمية الحرّة لدى المجموعة الضابطة إلى التدريب على المهارة (الرمية الحرّة) في الوحدات التدريبية التي يعطيها لهم المدرب في برنامج التدريب مما أدى ذلك إلى تطوير الرمية الحرّة عند أفراد المجموعة الضابطة لان التدريب على المهارة نفسها يؤدي الى تطوير الاداء وكذلك عدد التكرارات التي يؤديها اللاعب اثناء التدريب كل ذلك ادى الى تطوير مهارة التهديف للرمية الحرّة. وهذا يتفق مع ما ذكره (عصام محمد) بأن " أداء التكرار والتدريب على المهارة يؤدي إلى زيادة الإتقان لتلك المهارة"^(١).

٤ - ٢ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات للمجموعة التجريبية :

الجدول (٤)

(١) عصام محمد أمين ؛ بيولوجية تدريب السباحة : (القاهرة ، دار الكتب ، ١٩٧٧) ص ٩٧.

يبين نتائج قيمة (ت) للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية

ت	الاختبارات	قبلي		بعدي		قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحتسبة	الفروق
		ع	س	ع	س			
١	تهدف الرمية الحرّة	٦,١٥٧	٢,٥٣٢	٩,١٤٣	١,٥٣٧	٢,٣٦	٦,١٣	معنوي *
٢	التهدف من القفز	٢,٥٧١	١,٥١١	٣,٨٥٧	١,٣٤٥	٢,٣٦	٣,٨٨	معنوي *

* فروق ذات دلالة معنوية عند درجة (٧) ومستوى دلالة (٠,٠٥).

يتضح من الجدول (٤) بأن الوسط الحسابي لاختبار مهارة الرمية الحرّة القبلي كان (٦,١٥٧) وللاختبار البعدي (٩,١٤٣) والانحراف المعياري كان (٢,٥٣٢) و (١,٥٣٧) على التوالي ، وكانت قيمة (ت) المحتسبة (٦,١٣) وهي أعلى من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,٣٦) وبذلك تظهر فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

والوسط الحسابي لاختبار مهارة التهدف من القفز كان (٢,٥٧١) وللاختبار البعدي (٣,٨٥٧) والانحراف المعياري كان (١,٥١١) و (١,٣٤٥) على التوالي وكانت قيمة (ت) المحتسبة (٣,٨٨) وهي أعلى من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,٣٦) وبذلك ظهرت فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

ومن خلال الجدول (٤) نلاحظ وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في مهارة الرمية الحرّة والتهدف من القفز المعتمدة في البحث ، ويعزو الباحث سبب التطور في المهارتين لدى المجموعة التجريبية إلى التدريب على أداء مهارة التهدف وبتكرارات مستمرة وبفترات زمنية محددة مما أدى إلى تكيف اللاعبين على أداء الرميات ، وكذلك إلى التدرج في ارتفاع الحلقات وقياسات مختلفة مما ساعد على التدرج في التعلم لإصابة الهدف ، وهذا يتفق مع ما ذكرته (ناهد الصباغ) "بأن التدرج في استخدام الأوزان الخاصة بالجلل يمثل وسيلة فعالة لاكتساب وتحسين مهارة دفع الجله لتلاميذ المرحلة الإعدادية" (١)

كما أن التطور الحاصل في مهارات التهدف راجع إلى العدد الكبير من الرميات خلال مدة زمنية محددة مما يكون ذلك حافزاً لإثارة أكبر عدد ممكن من الوحدات الحركية مما يؤدي إلى تطوير التكنيك المهاري لدى اللاعبين. وهذا ما يتفق مع ما ذكره (محمود عبد الله الشاطي) بأن "التدريب على أداء التمرين والتكيف عليه يقود دائماً إلى مستوى تكنيكي أفضل" (١).

(١) ناهد الصباغ ؛ اثر استخدام الأوزان المتدرجة على تنمية الإدراك الحس حركي لمهارة دفع الجله : (مجلة علوم التربية الرياضية/جامعة

٤ - ٣ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات لمجموعتي البحث :

الجدول (٥)

يبين نتائج قيمة (ت) للاختبارات البعدية لمجموعتي البحث

ت	الاختبارات	النوع	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	درجة الدلالة
١	تهديف الرمية الحرة	ضابطة	٨,٢٨٥	٠,٧٥٥	٢,٣٥	٢,١٤	معنوي
		تجريبية	٩,١٤٢	١,٥٧٣			
٢	التهديف بالقفز	ضابطة	٢,٥٧١	١,٢٧٢	٣,٢٨	٢,١٤	معنوي
		تجريبية	٣,٨٥٧	١,٣٤٥			

* فروق ذات دلالة معنوية عند درجة حرية (١٤) ومستوى دلالة (٠,٠٥) .

يتضح من الجدول (٥) بأن الوسط الحسابي لاختبار مهارة الرمية الحرة للمجموعة الضابطة كان (٨,٢٨٥) وللمجموعة التجريبية (٩,١٤٢) والانحراف المعياري كان (٠,٧٥٥) و (١,٥٧٣) على التوالي ، وكانت قيمة (ت) المحتسبة (٢,٣٥) وهي أعلى من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,١٤) وبذلك ظهرت فروق ذات دلالة معنوية ولصالح المجموعة التجريبية .

والوسط الحسابي لاختبار مهارة التهديف من القفز للمجموعة الضابطة كان (٢,٥٧١) وللمجموعة التجريبية (٣,٨٥٧) والانحراف المعياري كان (١,٢٧٢) و (١,٣٤٥) على التوالي وكانت قيمة (ت) المحتسبة (٣,٢٨) وهي أعلى من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,١٤) وبذلك ظهرت فروق ذات دلالة معنوية ولصالح المجموعة التجريبية .

ويعزو الباحث أن الفروق التي ظهرت ولصالح المجموعة التجريبية أن هناك تأثير واضح للتمرينات (الرميات) التي أعدها الباحث ، وأن هذه الرميات تضمنت تدريبات متسلسلة على ارتفاع الحلقات وقطر الحلقة ، وكذلك توزيع فترات الراحة بين التكرارات عند أداء (الرميات) وكثرة التكرارات والتدريب المستمر على الرميات أدى إلى ضبط التكنيك في مهارة التهديف ، وهذا يتفق مع ما ذكره (وجيه محبوب) بأن " تطوير الاداء وتحسينه يعتمد أساسا على تكرار المهارة وعدد مرات الفشل والنجاح وصولا الى اعلى توافق يستطيع من خلاله اللاعب النجاح في محاولة اداء المهارة بشكل ينسجم مع هدفها" (١)

وكذلك يعزو الباحث التطور في مهارتي التهديف هو التدريب على المهارة نفسها من خلال الإعادات والتكرارات يؤدي إلى حدوث تطوير في المهارة وتثبيتها من خلال ضبط التكنيك ، وهذا يتفق مع ما ذكره (أمر الله البساطي) بأن

(٢) محمود عبد الله الشاطي ؛ محاضرات موثقة لطلبة الدراسات العليا : (الماجستير في مادة علم التدريب ، جامعة تكريت ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٩) .

" التدريب على المهارة نفسها يهدف إلى حدوث تغيير إيجابي في السلوك الحركي من خلال تعلم وإتقان وتثبيت الأداءات المهارية"^(١).

٥ - الاستنتاجات والتوصيات :

٥ - ١ الاستنتاجات :

- ١- أظهرت المجموعة التجريبية تطوراً ملحوظاً وبشكل أفضل من المجموعة الضابطة في نتائج الاختبارات البعيدة لمهارتي التهديف في الرمية الحرة والتهديف من القفز .
- ٢- أن للأهداف المحورة وبارتفاعات مختلفة لها تأثير على تحسن تهديف الرمية الحرة والتهديف من القفز لدى اللاعبين الناشئين بكرة السلة وكذلك من خلال النتائج التي أظهرتها المجموعة التجريبية .
- ٣- أظهرت بان كثرة التكرارات والتدرج في ارتفاع الحلقة في تدريب مهارة التهديف له تأثير إيجابي في تطوير هذه المهارة وإتقانها.

٥ - ٢ التوصيات :

- ١- ضرورة التأكيد على الإكثار من التمرين على تهديف الرمية الحرة وكذلك التهديف من القفز خلال فترات التدريب لما له من أثر إيجابي في تطوير مهارة التهديف .
- ٢- الاهتمام في استخدام الأهداف المحورة وبارتفاعات مختلفة في تدريب مهارة التهديف كونه اثبتت فعالية ايجابية في تطوير اداء مهارة التهديف لفئة الناشئين بكرة السلة .
- ٣- التأكيد على الاهتمام بفئة الناشئين في تدريب مهارات كرة السلة ومنها مهارة التهديف كونهم اللبنة الاولى في عملية تعلم وتطوير لعبة كرة السلة.
- ٣- اجراء دراسات مشابهة على فرق البنات .

المصادر :

- ١- أمر الله البساطي ؛ أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته : (الإسكندرية ، دار المعارف للطباعة ، ١٩٩٨) .
- ٢- عصام محمد أمين ؛ بيولوجية تدريب السباحة : (القاهرة ، دار الكتب ، ١٩٧٧) .

(١) وجيه محبوب ؛ علم الحركة : (بغداد، بيت الحكمة ، ١٩٨٧) ص ٥٦

(٢) أمر الله البساطي ؛ أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته : (الإسكندرية ، دار المعارف للطباعة ، ١٩٩٨) ص ٢٦ .

- ٣- علي سموم الفرطوسي ؛ تأثير أسلوب المنافسة على تعلم أنواع التهديف في كرة السلة : (بحن منشور ، مجلة التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، المجلد الرابع عشر ، العدد الثاني ، ٢٠٠٥).
- ٤- فائز بشير حمودات (وآخرون) ؛ أسس ومبادئ كرة السلة : (الموصل ، مديرية مطبعة الجامعة ، ١٩٨٥).
- ٥- محمود عبد الله الشاطي ؛ محاضرات موثقة لطلبة الدراسات العليا : (الماجستير في مادة علم التدريب ، جامعة تكريت ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٩).
- ٦- محمد محمود الدايم ، محمد صبحي حسانين ؛ الحديث في كرة السلة الاسس العلمية والتطبيقية تعلم - تدريب - قياس - انتقاء - قانون : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩)
- ٧- مصطفى محمد زيدان ؛ كرة السلة للمدرسين والمدرّب : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٨).
- ٨- مؤيد عبد الله اليدوه جي ، فائز بشير حمودات ؛ كرة السلة ، ط ٢ : (الموصل ، مكتبة المرید ، ١٩٩٩) ص ٢٨ - ٢٩ .
- ٩- نبيل محمد الشروك ؛ تأثير المطاولة الهوائية في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية في معدل سرعة النبض في فترة الاستشفاء للاعبين كرة السلة : (أطروحة دكتوراه ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٠).
- ١٠- ناهد الصباغ ؛ اثر استخدام الاوزان المتدرجة على تنمية الادراك الحس حركي لمهارة دفع الجلة : (مجلة علوم التربية الرياضية/جامعة الاسكندرية ، العدد الثاني، ١٩٨٧)
- ١١- وجيه محبوب ؛ علم الحركة : (بغداد ، بيت الحكمة ، ١٩٨٧)

12- Iman fegghi & Behroz Abdoli: Compare contextual interference effect and practice specificity in learning basketball free throw : (3rd world conferee con educational sciences - 2011 . Volume 15 , 2011 / المكتبة الافتراضية / المكتبة الافتراضية)

ملحق (١)

تمرينات (رميات) مهارة التهديف المستخدمة ضمن الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية

الأسابيع	عدد الرميات × المجاميع	زمن العمل للمجموعة الواحدة (ثانية)	زمن الراحة بين المجاميع (ثانية)	قطر الحلقة	ارتفاع الحلقة
الأسبوع الأول الأسبوع الثاني الأسبوع الثالث	١٠ × ٨ (رمية حرة) * ١٠ × ٦ (تهديف من القفز) *	٤٠ ثانية * ٤٠ ثانية	٤٠ ثانية * ٤٠ ثانية	٤٢ سم	٢٦٥ سم
الأسبوع الرابع الأسبوع الخامس الأسبوع السادس	١٠ × ٧ (رمية حرة) ١٠ × ٥ (تهديف من القفز)	٤٠ ثانية ٤٠ ثانية	٤٠ ثانية ٤٠ ثانية	٤٤ سم	٢٨٥ سم

٣٠٥ سم	٤٥ سم	٤٠ ثانية ٤٠ ثانية	٤٠ ثانية ٤٠ ثانية	١٠ × ٧ (رمية حرة) ١٠ × ٥ (تهديف من القفز)	الأسبوع السابع الأسبوع الثامن الأسبوع التاسع
--------	-------	----------------------	----------------------	---	--

- عدد التكرارات عشرة في عدد المجاميع ثمانية للرمية الحرة في المجموعة الاولى
- عدد التكرارات عشرة في عدد المجاميع ستة للتهديف من القفز في المجموعة الاولى
- زمن اداء الرمية الواحدة لتهديف الرمية الحرة اربعة ثانية.
- وكذلك زمن اداء الرمية الواحدة للتهديف من القفز اربعة ثانية .

القابليات الحركية و علاقتها بالتغيرات الانية (الظرفية) لبعض المهارات الاساسية بكرة القدم للشباب

م.د. سرمد احمد موسى

أ.م.د اسعد لازم

ملخص البحث

تبرز أهمية هذا البحث في القابليات الحركية التي تتحكم بنوعية و جودة الاداء المهاري و المستوى الفني للاعب كرة القدم و بالتالي لايمكن تحقيق نتيجة ايجابية في المنافسات ما لم ترتقي القابليات الحركية الى المستوى المتقدم و من هنا تأتي أهمية مشكلة البحث في التعرف على العلاقة بين القابليات الحركية و التغيرات الانية (الظرفية) التي تحدث أثناء المباراة لبعض المهارات الاساسية بكرة القدم . و يهدف البحث الى التعرف على العلاقة بين بعض القابليات الحركية و التغيرات الانية (الظرفية) لبعض المهارات الاساسية بكرة القدم ، و افترض الباحثان وجود علاقة معنوية بين بعض القابليات الحركية و التغيرات الانية (الظرفية) لبعض المهارات الاساسية بكرة القدم للشباب ، وقد شملت عينة البحث على بعض اللاعبين الشباب لبعض أندية محافظة صلاح الدين بكرة القدم ، و توصل الباحثان الى وجود علاقة ارتباط معنوي بين الرشاقة و مهارة السيطرة على الكرة و مهارة ركل الكرة و مهارة الدحرجة ، بالإضافة الى عدم وجود علاقة ارتباط بين الرشاقة و مهارة دقة التهديف ، و وجود علاقة معنوية بين السرعة و مهارة السيطرة على الكرة و مهارة ركل الكرة المباشرة ، و عدم وجود علاقة بين السرعة و مهارة دقة التهديف و مهارة الدحرجة ، و اوصى الباحثان بالاهتمام بتطوير القابليات الحركية من خلال الوحدات التدريبية للاعبين كرة القدم للشباب و ادخالهم في الظروف التي تحدث أثناء المباراة .

Motor Abillities and their relationship to situational match for some basic skills for youth football

Summary

This research highlights the importance of the motor abillities that control the quality of the performance and quality of skill and technical level of the football player, and therefore can not achieve a positive result in the competitions unless elevate motor abillities to advanced level Hence the importance of the research problem in identifying the relationship between the motor abillities and situational match that occur during the game to some of the basic skills of football.

The aims of this study to identify the relationship between some of the motor abillities and situational match to some of the basic skills of football, , Have included a sample search on some of the young players for some clubs Salahuddin city football . And reach the researchers to the existence of a relationship significant correlation between agility and skill to juggling with both legs and the accuracy of ball shooting and the leading the ball , in addition to the lack of correlation between agility and accuracy of ball shooting, and the existence of a correlation between the speed and skill to juggling and the skill of the accuracy of ball shooting , and the lack of a relationship between the speed and accuracy of ball shooting and the skill of leading the ball.

The researchers recommended they need attention and to develop of motor abilities through training modules for football players youth and brought into the circumstances that occur during the game.

١-١ المقدمة و أهمية البحث

أصبحت لعبة كرة القدم لعبة جماعية سريعة تحتاج الى لاعبين يتميزون بمهارات عالية بسبب التطور الحاصل في المجال العلمي في العالم و الذي انعكس على لعبة كرة القدم الحديثة التي أرتفع فيها مستوى الاداء بشكل كبير و هذا لم يأتي من فراغ و انما أتى من عمل و جهد كبير قام به علماء التربية الرياضية و المسؤولين عن المراكز الكبيرة للمؤسسات الرياضية .

أن أرتفاع مستوى الاداء المهاري للاعبين و تطور الاساليب الخططية الفردية و الجماعية و تنوع المهارات أضاف عبئا إضافيا على اللاعبين ، اذ يتطلب منهم قابليات مهمة خاصة كسرعة الاستجابة و الرشاقة و التوافق الحركي بالاضافة الى المرونة ، لذا فإن تنمية و تطوير هذه القابليات يعكس مستوى التقدم الذي يمكن ان يحصل للاعب للوصول بهم الى مستوى مهاري جيد و الى الانجاز العالي ، و مثلما تقتزن القابليات الحركية بدقة اداء المهارات الفنية الاساسية فهي بالتاكيد تقتزن بالمهارات الحركية المرتبطة معها كالمناولة و التهديد و الاخامد و غيرها من المهارات الاخرى ، لذا فان القابليات الحركية هي ركيزة اساسية لاتقان المهارات الحركية و هي احدى متطلبات الاداء الجيد في لعبة كرة القدم كما ان القابليات الحركية تقع فسيولوجيا تحت سيطرة الجهاز العصبي المركزي المسيطر على المسارات الحركية للاداء مما يعني ان هذه القابليات تتحكم بنوعية و جودة الاداء المهاري و المستوى الفني للاعبين و بالتالي فإنه لا يمكن تحقيق اي نتيجة متقدمة في المنافسات مالم ترتقي القابليات الحركية الى المستوى المتقدم الذي تتطلبه لعبة كرة القدم من اساليب عمل في تدريب الشباب و يذكر ج. كيمبرلي " ان هناك ثلاثة أنظمة للتحكم المعرفي العصبي هي التعلم و التذكر و القراءة و هي ضروريات النجاح

"(١) . و من هنا تأتي أهمية البحث من خلال التعرف على علاقة القابليات الحركية بالتغيرات الظرفية (الانية) لبعض المهارات الأساسية بكرة القدم للشباب .

٢-١ مشكلة البحث

يعد مفهوم القابليات الحركية من المفاهيم التي ظهرت في مجال الدراسات الرياضية و التي أهتمت بمفهوم القدرة الحركية و علاقتها بالظروف المتغيرة و المتنوعة في لعبة كرة القدم و تقدم انجاز الاداء المهاري لهذه اللعبة و الذي ادى الى الاهتمام الواسع في برمجة عمليات التعلم المهاري للشباب و طرق تنمية القابليات الحركية التي تنصب بالنهاية في اتجاه الاداء المهاري و مستوى الانجاز في لعبة كرة القدم . و لما كانت هذه اللعبة منار اهتمام الكثير من الاساتذة و العلماء الذي اهتموا بدراستها و تطوير مهارتها فقد أتجهت الدراسات الحديثة الى موضوع القابليات الحركية أيمانا منهم بالبحث عن وسائل و طرق مختلفة تسهم في تطوير اللعبة . و من هنا فأن مشكلة البحث تكمن في محاولة التعرف على العلاقة بين القابليات الحركية و التغيرات الانية (الظرفية) التي تحدث أثناء المباراة لبعض المهارات الأساسية بكرة القدم للشباب .

٣-١ أهداف البحث

١-٣-١ التعرف على العلاقة بين بعض القابليات الحركية و التغيرات الانية (الظرفية) لبعض المهارات الأساسية بكرة القدم للشباب .

٤-١ فرض البحث

١-٤-١ توجد علاقة معنوية بين بعض القابليات الحركية و التغيرات الانية لبعض المهارات الأساسية بكرة القدم للشباب .

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري | لاعبو شباب بعض أندية محافظة صلاح الدين بكرة القدم للموسم الرياضي ٢٠١٣ .

٢-٥-١ المجال الزماني | للفترة من ٦/١/٢٠١٣ الى ١٠/١/٢٠١٣

٣-٥-١ المجال المكاني | ملاعب أندية محافظة صلاح الدين بكرة القدم .

٢- الدراسات النظرية

١-٢ القابليات الحركية :

من المعروف ان لكل منا قابليات حركية تختلف عن غيره ، و نلاحظ ان هذه القابليات يتضح أختلافها لدى الرياضيين على وفق البيئة التي يتعامل معها و نوع التواصل المستخدم بينه و بين الآخرين . " ان القابليات الحركية تشمل الرشاقة و التوافق و الدقة و التي تعتمد على السيطرة الحركية بشكل اساسي و تأتي من خلال قدرة الجهاز العصبي المركزي (CNS) و المحيطي (PNS) على إرسال اشارات دقيقة الى العضلات لغرض أنجاز المهمة ، و ترتبط بعضها ببعض تحت مظلة السيطرة الحركية(٢) .

ان الفعاليات الحركية العديدة و المتنوعة تؤثر و بصورة خاصة في شكل الحركات مثل الركض و القفز على البقعة و يؤدي ذلك الى التطور المناسب في السنين التالية في الركض السريع و القفز العريض ، و القفز العالي و الثلاثية و كذلك في مستوى سرعة القوة ."(٣)

(1) Kimberly G. Noble, Nim Tottenham, B. J. Casey : Neuroscience Perspectives on Disparities in School Readiness and Cognitive Achievement ,The Future of Children, Volume 15, Number 1, Spring 2005 .

(٢) يعرب خيون : مفهوم التطور و التطور الحركي : الأكاديمية الرياضية العراقية ، ٢٠٠٧ .
(٣) كورت ماينل : التعلم الحركي ، ترجمة عبد علي نصيف ، ط١ ، بغداد ، مطبعة وزارة التعليم العالي و البحث العلمي ، ١٩٨٠ .

أما السرعة في كرة القدم فتعتبر من الصفات الأساسية للاداء البدني و خاصة سرعة الحركة في الملعب و سرعة الانطلاق و سرعة الجري بالكرة و سرعة الحصول على الكرة (أن السرعة عند لاعب كرة القدم هي نقطة البداية اي ان قدرة التعجيل و الانطلاق بسرعة من وضع الوقوف او من الحركة البطيئة ، او في حالات متعددة يتطلب من اللاعب ان يكون سريعاً في مسافة قصيرة و التحول المفاجئ من الدفاع الى الهجوم و بالعكس) (١)

" اما عنصر الرشاقة فتشير نتائج الكثير من الدراسات ان اعلى معدل لنمو الرشاقة و تطورها يصل في مرحلة الطفولة الوسطى ، اذ يتفوق الذكور على الاناث في البدء و سرعان ما يعوض الاناث ذلك الفارق مع تقدم الاعمار ، و بالنسبة لعنصر المرونة فا هناك قصورا واضحا في منطقة الفخذ و الكتفين مع مرونة عالية في مفصل الحوض و العمود الفقري (٢)

و التوافق العام هو مفهوم يشمل القدرة على التحرك بايقاع جيد مع السيطرة على عضلات الجسم من خلال اداء الحركات الاساسية ، كما يتضمن المقدرة على استخدام الجوانب المختلفة لاجزاء الجسم سواء منفصلة او مجتمعة و كذلك المقدرة على التغيير مع نمط حركي معين الى اخر مع نمو التتابع الحركي ، فهو توافق اليد مع العين - و القدم و العين و تتضمن متابعة الاشياء بنجاح في الرمي و المسك و الركل و المتابعة البصرية (٣) . أما اهمية الدقة في لعبة كرة القدم فانها من الالعاب التي تحتاج الى اليها بشكل واسع تتأثر هذه اللعبة بسرعة الاداء و مقدار القوة اللازمة عند اداء المهارات الاساسية . فالدقة هي " قدرة الفرد على التحكم في حركاته الارادية نحو هدف معين " (٤) . و هي ايضا " قابلية حل الواجبات الحركية بشكل سريع و مجدي " (٥) . لذلك فان الدقة من الركائز الاساسية التي تعتمد عليها لعبة كرة القدم في احراز الاهداف و من ثم الفوز بالمباراة .

٢-٢ المهارات الاساسية بكرة القدم

ان الهدف من وراء تعلم المهارات الاساسية هو اعداد اللاعب من ناحية التحكم و التصرف بالكرة حسب الظروف التي يتعرض اليها اثناء المباراة و حسب ما تفرضه عليه هذه الظروف و في اي وقت من اوقات المباراة . لقد عرف المهارات الاساسية بكرة القدم العديد من الباحثين و العلماء من بينهم زهير الخشاب و محمد خضر الاسمر بانها (تعني كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في اطار قانون كرة القدم سواء اكانت هذه الحركات بالكرة ام بدونها) (٦) . او هي تكتيك اللعبة و الاداء الذي يقوم به اللاعب مع الكرة مباشرة او الحركات التي يؤديها في المنطقة القريبة من الكرة و تؤدي هذه المهارات اما بالكرة او بدونها (٧) . أن تحقيق الانجاز بكرة القدم يعتمد على مستوى و مقدرة اللاعب في اجادته اجادته للمهارات الاساسية (٨) ، اذ " ان الهدف من تدريب المهارات هو تعليمها و اتقانها و تثبيتها لكي يتمكن اللاعب من ادائها بالشكل الاقتصادي خلال المباريات " (٩) . و المهارات الاساسية هي (١٠) : *الدرجة بالكرة *المناولة *السيطرة بالكرة *التهديف *الاحماد *ضرب الكرة بالراس *المراوغة *قطع الكرة *رمية التماس .

٣-١ منهج البحث

٣-٢ عينة البحث

عمد الباحثان الى اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية للاعبين بعض أندية محافظة صلاح الدين بكرة القدم للشباب و كما مبين في الجدول التالي \

- (١) الفريد كوزنه : كرة القدم ، ترجمة ماهر البياتي و سليمان علي حسن ، الموصل ، دار الفكر ، ١٩٨١ .
- (٢) بسطويسي احمد : أسس و نظريات الحركة ، ط١ ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٦م) .
- (٣) أمين أنور الخولي و اسامة كامل راتب : التربية الحركية : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٢) .
- (٤) اسعد العاني و محمد صالح ، المسافة و علاقتها بدقة التصويب من الثبات بكرة السلة : مجلة التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٦ ، ١٤٤ .
- (٥) كورت ماينل ، التعلم الحركي ، ترجمة عبد علي نصيف ، ط٢ : (جامعة الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة و النشر ، ١٩٨٧ .
- (٦) زهير الخشاب ، محمد خضر أسمر الحياني : كرة القدم لطلاب الكليات التربية الرياضية ، ط٢ ، الموصل ، دار الكتب للطباعة ، ١٩٩٩ .
- (٧) يوسف لازم كماش : المهارات الاساسية بكرة القدم ، تعليم - تدريب : عمان ، دار الخليج ، ١٩٩٩ .
- (٨) ظافر احمد هاشم : تحليل الاداء الفني (المهاري) لكرة القدم ، عمان ، دار اغادير للنشر ، ٢٠٠٨ .
- (٩) موفق اسعد محمود : التعليم و المهارات الاساسية في كرة القدم : (عمان ، دار دجلة ، ٢٠٠٧) .
- (١٠) حنفي محمود مختار : الاسس العلمية في تدريب كرة القدم : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤) .

جدول رقم (١) يبين عدد افراد العينة

ت	أسم النادي	عدد اللاعبين
١	نادي صلاح الدين	٢٠
٢	نادي الشرقاط	٢٠
٣	نادي الدور	٢٠
المجموع	٣ أندية	٦٠

٣-٣ الوسائل و الادوات المستخدمة في البحث

١-٣-٣ وسائل جمع المعلومات \

*المصادر العلمية و شبكة الانترنت

*الاختبارات و المقاييس

*المقابلات الشخصية

٢-٣-٣ الاجهزة و الادوات المستعملة في البحث \

* الادوات المستخدمة (ساعة توقيت ، شريط قياس لقياس المسافات ،كرات قدم ،صافرة ، ملعب كرة قدم) .

*أستمارة أستبيان لاستطلاع اراء الخبراء لتحديد المهارات الاساسية بكرة القدم ملحق (١) و أسماء الخبراء لتحديد أهم القابليات الحركية . ملحق (٢)

*أستمارة أستبيان لاستطلاع اراء الخبراء و المختصين لتحديد الاختبارات .(٣)

*أستمارة تسجيل المعلومات و أستمارة لتفريغ البيانات .

٣-٣-٣ تحديد المهارات الاساسية بكرة القدم

قام الباحثان بدراسة دقيقة لمحتوى العديد من المراجع العلمية حول تحديد أهم المهارات الاساسية بكرة القدم و لغرض أختيار البعض منها تم توزيع أستمارة أستبيان استطلاعي لمعرفة آراء السادة الخبراء و المختصين و حسب الاهمية تبعا لأولويتها و احتياجات لاعبي الشباب بكرة القدم .ملحق رقم (١)

٣-٣-٤ تحديد أهم القابليات الحركية

لغرض تحديد أهم القابليات الحركية قام الباحثان بتوزيع أستمارة استبيان للسادة الخبراء و المختصين و حسب الاهمية تبعا لاحتياجات لاعبي كرة القدم للشباب . ملحق (٢)

٥-٣-٣ تحديد أختبارات المهارات الاساسية بكرة القدم

من خلال الدراسة الدقيقة للعديد من المراجع العلمية حول أهم الاختبارات و التي روعية فيها توافر الامكانات المناسبة لتطبيقها و تنوعها قام الباحثان بأعداد أستبيان للسادة الخبراء المختصين لتحديدها

٤-٣ الاختبارات المستخدمة في البحث |

١- اختبار ركض ٦٠ م^(١)

هدف الاختبار : قياس السرعة

الأدوات والإمكانات: ساحة أو ملعب مؤشر عليه مسافة ٦٠ م محدد بخط بداية وخط نهاية ساعة توقيت مسدس إطلاق (او صفارة).

طريقة إجراء الاختبار:

• يقف اللاعب خلف خط البداية (من وضع البداية العالية)

• عند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بالركض أقصى سرعة ممكن إلى أن يجتاز خط النهاية

طريقة التسجيل:

• يحتسب للاعب زمن المستغرق الذي قطعه لمسافة ٦٠ م بالثانية.

٢- اختبار الجري المتعرج^(٢)

الهدف من الاختبار : قياس الرشاقة .

الأدوات المستخدمة\ ساحة كرة قدم ،خمس قوائم (شواخص) مخروطية، ساعة توقيت، يرسم مستطيل على الملعب ٥ م × ٣ م

م و يتم تثبيت اربعة قوائم عمودية على الارض في الاركاب الاربعة للمستطيل و يثبت القائم الخامس في منتصف المستطيل .

وصف الاداء \ يقف اللاعب بجانب احد القوائم الاربعة المحددة للمستطيل و بعد الاشارة البدء يجري اللاعب على شكل 8 (بالانكليزي) و يؤديه ٣ مرات الى ان يصل الى نقطة البداية بعد قطع الدورات الثلاث .

طريقة التسجيل \ يحتسب الوقت المستغرق منذ البداية و حتى نهاية الاختبار و بثلاث دورات .

٣- اختبار السيطرة على الكرة (التنطيط بالكرة)^(٣)

هدف الاختبار \ قياس قدرة التحكم بالكرة

وصف الاداء ارسم دائرة و يقف اللاعب في مركز الدائرة (١ م) و عندما تعطى له الاشارة البدء يرفع الكرة عن الارض و يقوم بتنطيطها داخل حدود الدائرة بالقدمين او بقدم واحدة و يؤدي اللاعب محاولتين

طريقة التسجيل \ يقاس الزمن حتى سقوط الكرة على الارض او خروجها عن الدائرة و تسجل افضل المحاولتين.

٤- اختبار ركل الكرة المباشرة^(٤)

الهدف من الاختبار \ قياس قدرة اللاعب على اللعب المباشر الدقيق لمدة دقيقة واحدة

^(١) -مكي محمود حسين علي الراوي : بناء بطارية اختبار المهارات الاساسية بكرة القدم للاعبين شباب محافظة نينوى ، اطروحة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل . ٢٠٠١ م .

^(٢) (لؤي غانم الصميدعي و آخرون : الإحصاء و الاختبار في المجال الرياضي، اربيل ، ط ١ ، ٢٠١٠ .

^(٣) مكي محمود حسين علي الراوي : مصدر سبق، ٢٠٠١ م .

^(٤) (موفق اسعد محمود : الاختبارات و التكتيك في كرة القدم ، بغداد ، دار دجلة ، ٢٠٠٧ م .

وصف الاداء (يركل اللاعب الكرة عالية باتجاه الحائط (يبعد اللاعب ٣م عن الحائط) لترتد من الحائط نصف عالية و يركلها اللاعب مرة ثانية قبل ان تسقط على الارض لترتد منه و هكذا يستمر الاختبار بركل الكرة عاليا قبل ان تلمس الارض حتى ينتهي زمن الاختبار (زمن الاختبار دقيقة واحدة)

التسجيل \ يحسب للاعب عدد مرات ركل الكرة خلال زمن الاختبار .

٥- اختبار سرعة و دقة التهديف لمدة ٣٠ ثا (١)

الهدف من الاختبار\ قياس سرعة و دقة التهديف لمدة ٣٠ ثا .

وصف الاداء/ يمسك اللاعب الكرة باليدين و يقف خلف خط البداية و مواجهها الحائط (يبعد ٣م خط البداية عن الحائط) عند اعطاء اشارة البدء يقوم اللاعب باسقاط الكرة من اليدين و ركلها بالقدم نحو الحائط و هي في الهواء بعد اصطدام الكرة و رجوعها يقوم اللاعب بركلها مرة اخرى بالقدم من خلف خط البداية : وقت الاختبار ٣٠ ثانية -

طريقة التسجيل \ تحسب عدد المحاولات الصحيحة داخل المربع

٦- اختبار مهارة الدرجحة (الجري بالكرة) (أختبار قياس سرعة الجري بالكرة (٢)

الهدف من الاختبار \ قياس مهارة الدرجحة (الجري بالكرة) و قدرة اللاعب على التحكم بالكرة أثناء التقدم بها في الملعب و أثناء المراوغة للتخلص من الخصم .

الادوات المستخدمة : شواخص عدد ٣ ، ساعة إيقاف ، كرة قدم قانونية .

وصف الاداء (يقف اللاعب و معه الكرة خلف خط البدء (يبعد خط البداية ٣م عن اول حاجز) و عندما يعطى اشارة البدء يجري بالكرة بين الشواخص ذهابا و ايابا (بين شاخص و اخر يبعد ١ م)

*يعطى للاعب محاولتين متتاليتين

طريقة التسجيل \ درجة اللاعب هي الزمن الكلي الذي يستغرقه في الاداء . و يحتسب افضل محاولة .

٣-٤ التجربة الاستطلاعية

تعد التجربة الاستطلاعية تدريبا عمليا للباحث للوقوف على السلبيات و الايجابيات التي تقابله أثناء اجراء الاختبارات لتفاديها ، و من أجل اعطاء صورة واضحة و دقيقة عن مفردات الاختبارات المستخدمة لخدمة البحث و بعد تحديد عينة البحث تم اجراء تجربة استطلاعية على عينة من اللاعبين الشباب و البالغ عددهم ١٠ لاعبين اختبروا بالطريقة العشوائية . و تم استبعادهم من عينة البحث و من خلال ماتقدم تم التعرف على ما يلي \

-معرفة صلاحية الادوات المستخدمة .

-معرفة كفاءة فريق العمل المساعد و طريقة تسجيل النتائج .

-التأكد من مدى ملائمة و سهولة الاختبارات المستخدمة .

٣-٥ المعاملات العلمية للاختبارات

٣-٥-١ صدق الاختبارات

من الامور الواجب توفرها في الاختبارات و نعني به (درجة الصحة التي نقيس بها الاختبار ما نريد قياسه)

(١) -مكي محمود حسين علي الراوي : مصدر سابق ، ٢٠٠١م .

(٢) -مكي محمود حسين علي الراوي : المصدر السابق، ٢٠٠١م .

٣-٥-٢ ثبات الاختبار

تم أستعمال طريقة الاختبار و اعادة الاختبار لاجاد معامل ثبات الاختبار و بفواصل زمني قدره خمسة ايام و بعد معاملة النتائج احصائيا تبين ان جميع الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية .

٣-٦ التجربة الرئيسية

قام الباحثان باجراء التجربة الرئيسية يوم ٢٠١٣\٦\٢٠ و لغاية ٢٠١٣\٦\٣٠ .

٣-٧ الوسائل الاحصائية

أستخدم الباحثان ما يلي -الوسط الحسابي -الانحراف المعياري .-مصفوفة الارتباطات البينية .

٤- عرض و تحليل النتائج و مناقشتها \

بعد الحصول على البيانات الخاصة بالبحث تم معالجتها احصائيا و ذلك من أجل التحقق من هدف البحث .

٤-١ عرض و تحليل النتائج

جدول (٢) يبين الحد الادنى و الحد الاعلى و الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية للمتغيرات

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	الرشاقة(اختبار الجري بالكرة)	ثا	27.39	3.70
٢	مهارة السيطرة على الكرة	ثا	14.66	4.59
٣	السرعة(ركض ٦٠م)	ثا	10.14	1.23
٤	ركل الكرة المباشرة	درجة	11.76	3.25
٥	سرعة ودقة التهديف	درجة	10.55	3.33
٦	الدرجة(الجري بالكرة)	ثا	10.04	1.54

من خلال ملاحظتنا للجدول (٢) يتبين لنا ان الاوساط الحسابية للمتغيرات قيد الدراسة و التي هي على التوالي (الرشاقة- اختبار الجري بالكرة \ مهارة السيطرة على الكرة \ ركض ٦٠م -السرعة \ ركل الكرة المباشرة \ سرعة و دقة التهديف \ الدرجة - الجري بالكرة) قد بلغت على التوالي (27.39، 14.66، 10.14، 11.76، 10.55، 10.04) و بانحراف معياري بلغ على التوالي (3.70، 4.59، 1.23، 3.25، 3.33، 1.54) .

جدول (٣) يبين مصفوفة الارتباطات البينية بين المتغيرات

المتغيرات	الجري المتعرج	السيطرة على الكرة	الجري ٦٠م	ركل الكرة المباشرة	سرعة و دقة التهديف	الدرجة
الجري المتعرج(الرشاقة)	١					
السيطرة على الكرة	* 0,538	١				
الجري ٦٠م	* 0.373	* 0.517	١			

		١	*-0.260	*-0.374	* -0.396	ركل الكرة المباشرة
		١	-0.222	0.125	0.111	سرعة و دقة التهديف
	١	0.026	-0.533	0.212	*-0.396	الدرجة

*معنوي عند نسبة خطأ ٠.٠٥ . امام درجة حرية (ن-١)(٥٩) و قيمة (ر) الجدولية = (٠,٢٧٣)

من خلال ملاحظتنا لمصفوفة الارتباطات البينية يتبين ان قيمة (ر) المحتسبة بين الرشاقة و مهارة السيطرة على الكرة (التنطيط بالكرة) و البالغة (٠,٥٣٨) هي اكبر من قيمة (ر) الجدولية و البالغة (٠,٢٧٣) عند نسبة خطأ (٠,٠٥) و درجة حرية (٥٩) فالعلاقة معنوية . و كما مبين في جدول (٣) وجود علاقة ارتباط معنوية سالبة بين الرشاقة و ركل الكرة المباشرة اذ بلغت قيمة (ر) المحتسبة (-٠,٣٩٦) و هي اكبر من قيمة (ر) الجدولية البالغة (٠,٢٧٣) و عند نسبة خطأ (٠,٠٥) و درجة حرية (٥٩) . و من الجدول (٣) يتضح لنا عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين الرشاقة و سرعة و دقة التهديف لمدة ٣٠ ثا اذ بلغت قيمة (ر) المحتسبة (٠,١١١) و هي اصغر من قيمة (ر) الجدولية البالغة (٠,٢٧٣) و عند نسبة خطأ (٠,٠٥) و درجة حرية (٥٩) . و كما يبين جدول ٣ هناك علاقة معنوية حيث ان قيمة (ر) المحتسبة بين الرشاقة و مهارة الدرجة و البالغة (٠,٤٩٦) هي اكبر من قيمة (ر) الجدولية البالغة (٠,٢٧٣) عند نسبة خطأ (٠,٠٥) و درجة حرية (٥٩) ، و يتضح لنا من خلال الجدول (٣) وجود علاقة ارتباط معنوية بين السرعة و مهارة السيطرة على الكرة اذ بلغت قيمة (ر) المحتسبة (٠,٥١٧) و هي اكبر من (ر) الجدولية البالغة (٠,٢٧٣) . عند نسبة خطأ (٠,٠٥) و درجة حرية (٥٩) . و كما مبين في الجدول السابق ان قيمة (ر) المحتسبة بين السرعة و دقة التهديف و البالغة (-٠,٢٦٠) هي اكبر من قيمة (ر) الجدولية عند نسبة خطأ (٠,٠٥) و درجة حرية (٥٩) . اما بالنسبة الى السرعة و دقة التهديف و السرعة و الدرجة بالكرة فترى من الجدول (٣) عدم وجود علاقة ارتباط اذ بلغت قيمة (ر) المحتسبة و على التوالي (٠,١٢٥) و (٠,٢١٢) هي اصغر من قيمة (ر) الجدولية و البالغة (٠,٢٧٣) عند نسبة خطأ (٠,٠٥) و درجة حرية (٥٩) .

٤-٢ مناقشة النتائج

من خلال ملاحظتنا لمصفوفة معامل الارتباط في الجدول (٣) و الذي يشير الى وجود علاقة ارتباط معنوية بين الرشاقة (مهارة السيطرة على الكرة " التنطيط " مهارة ركل الكرة المباشرة ، مهارة الدرجة) وهي نتائج طبيعية لان لعبة كرة القدم تتميز بوجود الكثير من المهارات الاساسية و التي تتطلب وجود صفة الرشاقة لادائها بصورة صحيحة ، اذ يؤكد ((قاسم حسن حسين))^(١) نقلا عن هارة " ان الرشاقة هي قابلية الفرد في السيطرة على التوافقات اللحظية و قابليات التحكم السريع للحركات الرياضية و تطبيق الاداء الحركي بشكل محدد و مناسب على وفق متطلبات التغير السريع و المجدي " ، كما يرى الباحثان بأن الرشاقة تظهر بشكل واضح عند تنفيذ أغلب المهارات الاساسية بكرة القدم . أما عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين الرشاقة و سرعة و دقة التهديف فيعزو الباحثان ذلك الى ضعف الاهتمام بتمارين الرشاقة المؤثرة على سرعة و دقة التهديف بصورة خاصة من قبل المدربين و المختصين حيث يرى الباحثان ان مهارة التهديف من المهارات الهجومية المهمة فمن خلالها يتم تسجيل الاهداف و الحصول على نقاط الفوز مع احباط المحاولات الخطئية للفريق المنافس . و يؤكد مفتي ابراهيم (من الممكن تطوير المهارات منفردة بعيدة عن اللياقة البدنية الا ان في كثير من الاحيان يتطلب الامر ربطهما معا للوصول للاداء المشابه لما يحدث في المباراة ، فالتهديف على المرمى يتم في المباراة و اللاعب مجهد و هذا يعني ان اشراك عنصر التحمل مع التصويب امر يستحق تنفيذ التهديف في نفس ظروف المباراة)^(٢) و من قراءة الجدول (٣) يتبين لنا وجود علاقة ارتباط معنوي بين السرعة و مهارة السيطرة على الكرة و مهارة ركل الكرة المباشرة ، " أن اللاعب الذي تكون سيطرته على الكرة عالية باستطاعته التحكم بها بأجزاء جسمه يتمكن من التقدم في

^(١) قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة : (عمان ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨) .

^(٢) مفتي ابراهيم حماد: المكتبة الثقافية في كرة القدم : (القاهرة، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٢) .

المهارات الاخرى و كلما زادت قدرة اللاعب على السيطرة بالكرة زادت حساسيته للكرة و يصبح أكثر تحكما بها" (١) . و يذكر موفق أسعد ((ان هناك ثلاثة عناصر مهمة و فعالة تؤثر بصورة مباشرة على نجاح المناولة هي الدقة في الاداء و ان تكون بسيطة و سرعة اداء المناولة ، و عندما يستطيع الفريق اداء المناولات بصورة سليمة و دقيقة يتمكن من اجتياز الخصم و الحصول على مساحة جيدة لتنفيذ خطط اللعب الا أنها تقلل من الجهد الذي يبذله اللاعب و سرعة الوصول الى الهدف) (٢) و (مهارة السيطرة على الكرة مهمة جدا و تستخدم في استقبال مختلف ضربات الكرة بطريقة تساعد على التقليل من سرعتها و قوتها و حتى يمكن توظيفها بركة فعالة في مختلف مواقف اللعب) (٣). أما عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين السرعة و مهارة (دقة التهديد ، الدحرجة) فيعزو الباحثان ذلك الى قلة استخدام التمارين الخاصة بدقة التهديد و مهارة الدحرجة في البرامج التعليمية .

٥- الاستنتاجات و التوصيات

١-٥ الاستنتاجات

من خلال ماجاء في الدراسة من نتائج توصل اليها الباحثان الى الاستنتاجات التالية \

- ١- اظهرت النتائج وجود ارتباط بين الرشاقة و مهارة (السيطرة على الكرة ، ركل الكرة المباشرة ، الدحرجة) .
- ٢- هناك ضعف واضح في قابلية الرشاقة و سرعة دقة التهديد و ذلك من خلال مستوى النتائج التي حصلت عليها عينة البحث في الاختبارات .
- ٣- اظهرت النتائج وجود ارتباط بين السرعة و مهارة السيطرة على الكرة و ركل الكرة المباشرة.
- ٤- هناك ضعف واضح في قابلية السرعة و مهارتي دقة التهديد و مهارة الدحرجة و ذلك من خلال مستوى النتائج التي حصلت عليها عينة البحث في الاختبارات .

٢-٥ التوصيات

- الاهتمام بتطوير القابليات الحركية من خلال الوحدات التدريبية للاعبين كرة القدم للشباب .
- الاهتمام بتعليم و تطوير اللاعبين بالاعمار الصغيرة من ناحية ادخالهم في الظروف الأنوية التي تحدث أثناء المباراة .
- إجراء بحوث تهتم بمعرفة علاقة القابليات الحركية بالعب الجماعية الاخرى .

المصادر

- ١- اسعد العاني و محمد صالح ، المسافة و علاقتها بدقة التصويب من الثبات بكرة السلة : مجلة التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٤٤ ، ١٩٩٦ .
- ٢ - أمين أنور الخولي و اسامة كامل راتب : التربية الحركية : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٢).
- ٣- أمين أنور الخولي : كرة القدم : (القاهرة ، دار الفكر العربي ،)
- ٤- الفريد كوزنه : كرة القدم ، ترجمة ماهر البياتي و سليمان على حسن ، الموصل ، دار الفكر ، ١٩٨١
- ٥- بسطويسي احمد : أسس و نظريات الحركة ، ط١ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٦) .

(١) موفق أسعد محمود: التعلم و المهارات الأساسية في كرة القدم ، ط٢ ، دار دجلة ، ٢٠٠٩ م .

(٢) موفق أسعد محمود : المصدر السابق .

(٣) أمين أنور الخولي : كرة القدم : (القاهرة ، دار الفكر العربي ،) .

- ٦- حنفي محمود مختار : الاسس العلمية في تدريب كرة القدم : (القاهرة ،دار الفكر العربي ،١٩٩٤) .
- ٧- زهير الخشاب ،محمد خضر أسمر الحياني : كرة القدم لطلاب الكليات التربوية الرياضية ،ط٢، الموصل ،دار الكتب للطباعة ،١٩٩٩ .
- ٨- ظافر احمد هاشم : تحليل الاداء الفني (المهاري) لكرة القدم ،عمان ،دار اغادير للنشر ،٢٠٠٨ .
- ٩- قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة : (عمان ،دار الفكر العربي ،١٩٩٨) .
- ١٠- كورت ماينل ،التعلم الحركي ،ترجمة عبد علي نصيف ،ط٢ : (جامعة الموصل ،مديرية دار الكتب للطباعة و النشر،١٩٨٧) .
- ١١- لوي غانم الصميدعي و آخرون : الاحصاء و الاختبار في المجال الرياضي، اربيل ،ط١ ،٢٠١٠ .
- ١٢- مكي محمود حسين علي الراوي :، بناء بطارية اختبار المهارات الاساسية بكرة القدم للاعبين شباب محافظة نينوى ،اطروحة دكتوراة غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ،جامعة الموصل . ٢٠٠١ م .
- ١٣- موفق اسعد محمود : التعليم و المهارات الاساسية في كرة القدم : (عمان ،دار دجلة ،٢٠٠٧) .
- ١٤- - موفق أسعد محمود: التعلم و المهارات الاساسية في كرة القدم ،ط٢ ،دار دجلة ،٢٠٠٩ م .
- ١٥- مفتي ابراهيم حماد: المكتبة الثقافية في كرة القدم : (القاهرة، مركز الكتاب للنشر ،٢٠٠٢) .
- ١٦- يوسف لازم كماش : المهارات الاساسية بكرة القدم ،تعليم -تدريب : عمان ،دار الخليج ،١٩٩٩ .
- ١٧- يعرب خيون : مفهوم التطور و التطور الحركي : الاكاديمية الرياضية العراقية ، ٢٠٠٧ .

(18) Kimberly G. Noble, Nim Tottenham, B. J. Casey : Neuroscience Perspectives on Disparities in School Readiness and Cognitive Achievement ,The Future of Children, Volume 15, Number 1, Spring 2005

ملحق (١)

بسم الله الرحمن الرحيم

أستبانة آراء المختصين لحديثهم المهارات الاساسية بكرة القدم

الأستاذ الفاضلالمحترم

تحية طيبة :

يروم الباحث القيام باجراء البحث الموسوم ب(القابليات الحركية و علاقتها بالتغيرات الانية (الظرفية) لبعض المهارات الاساسية بكرة القدم للشباب) و نظرا لما تتمتعون به من خبرة و دراية في مجال كرة القدم و التقويم و القياس يرجى من سيادتكم تحديد بعض المهارات الاساسية بكرة القدم و حسب الاهمية .

مع التقدير

المرفقات :

-استمارة تحديد أهم المهارات الاساسية بكرة القدم .

الاسم الثلاثي :

اللقب العلمي :

مكان العمل :

التاريخ :

الباحثان

د . سرمد احمد موسى د.أسعد لازم

ت	المهارات الاساسية بكرة القدم	الدرجة حسب الاهمية				
		١	٢	٣	٤	٥
١	الدرجة					
	الدرجة بالكرة بوجه القدم الداخلي					
	الدرجة بالكرة بوجه القدم الخارجي					
٢	السيطرة على الكرة (الاخماد)					
	اخماد الكرة بباطن القدم					
	أخماد الكرة بوجه القدم					
	أخماد الكرة أسفل القدم					
٣	مناولة الكرة					
	المناولة القصيرة					

					المناوله المتوسطة		
					المناوله الطويله		
					المراوغة و الخداع	٤	ملح ق (٢)
					المراوغة بدفع الكرة للامام و الجانب		بسم الله
					المراوغة بالتمويه للجانب و المرور من الجانب الاخر		الرد من
					المراوغة مرتين و التخلص من المدافع		الرد
					المراوغة بتمرير الكرة بباطن القدم		من
					المراوغة بالتمويه للمناولة		الرد
					المراوغة للتصويب (التهديف)		يم
					التهديف	٥	استم ارة استه بانة لتحد يد أهم
					التهديف بداخل القدم		القاب ليات الحر كية في لعبة
					التهديف بخارج القدم		
					التهديف بوجه القدم		
					التهديف بمقدمة القدم		
					المهاجمة و القطع	٦	
					المهاجمة من الامام		
					المهاجمة من الجانب		
					المهاجمة من الخلف		

كرة القدم

الاستاذ الفاضل المحترم

تحية طيبة :

يروم الباحث القيام بأجراء البحث الموسوم ب (القابليات الحركية و علاقتها بالتغيرات الانية (الظرفية) لبعض المهارات الاساسية بكرة القدم للشباب) و نظرا لما تتمتعون به من خبرة و دراية علمية تم اختياركم لتحديد اهم القابليات الحركية في لعبة كرة القدم و حسب الاهمية.

و لكم فائق الشكر و التقدير

الاسم الثلاثي :

اللقب العلمي :

مكان العمل :

التاريخ :

التوقيع :

الباحثان

د . سرمد احمد موسى د. اسعد لازم

أستمارة تحديد أهم القابليات الحركية للعبة كرة القدم

القابليات الحركية	ت
	١
	٢
	٣
	٤
	٥

ملحق (٣)قائمة باسماء الخبراء و المختصين

ت	الاسم	اللقب العلمي و الاختصاص	مكان العمل
---	-------	-------------------------	------------

١	يوسف عبدالامير السعدي	أستاذ مساعد دكتور	كلية التربية الرياضية جامعة بغداد
٢	صباح قاسم	استاذ مساعد دكتور	كلية التربية الرياضية جامعة بغداد
٣	عبدالمنعم احمد جاسم	استاذ مساعد دكتور	كلية التربية الرياضية جامعة تكريت
٤	ضياء ناجي عبود	استاذ مساعد دكتور	كلية التربية الرياضية جامعة بغداد
٥	وميض شامل كامل	مدرس دكتور	كلية التربية الرياضية جامعة بغداد

ملخص البحث

مدى تحقيق معايير إدارة الجودة الشاملة كما يراها أعضاء هيئة التدريس في جامعة

القادسية

م.د. بشار غالب شهاب

م.د. نبيل كاظم الجبوري

جامعة ديالى/ كلية التربية الرياضية

جامعة بابل/ مديرية الأنشطة الرياضية والفنية

إن تحقيق إدارة الجودة الشاملة في مؤسسات التعليم العالي الجامعي تعني درة المؤسسة على تقديم خدمة بمستوى عال من الجودة المتميزة، وتستطيع من خلالها الوفاء احتياجات الطلبة، وأعضاء الهيئة التدريسية، وأولياء الأمور، وأصحاب العمل، والمجتمع وغيرهم. وتكمن مشكلة البحث في ما درجة تحقيق معايير إدارة الجودة الشاملة كما يراها أعضاء هيئة التدريس في جامعة القادسية فيها من خلال مجالات الدراسة الأربعة وهي (مجال الثقافة التنظيمية لإدارة الجودة الشاملة، والمجال الأكاديمي، ومجال النمو المهني، ومجال علاقة الجامعة بالمجتمع المحلي). هدفت هذه الدراسة إلى ما يلي:

1- التعرف على مدى تحقيق معايير إدارة الجودة الشاملة من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس في

جامعة القادسية.

2- معرفة الفروق في مدى تحقيق معايير إدارة الجودة الشاملة من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس (ذكور، إناث) في جامعة القادسية.

استخدم الباحثان المنهج الوصفي وتحدد مجتمع البحث بأعضاء الهيئة التدريسية في الكليات التابعة لجامعة القادسية (كلية التربية، الهندسة، العلوم، الطب، القانون، الطب البيطري، التربية الرياضية، الإدارة والاقتصاد، الآداب، تربية بنات) والبالغ عددهم ٣٦٣ تدريسي وتم اختيار عينة بالطريقة العشوائية والبالغ عددهم (١٠٠) عضو هيئة تدريسية (٧٠ ذكور، ٣٠ إناث)، وكانت اهم الاستنتاجات هي:

١- من خلال تطبيق المقياس تبين هنالك أفضلية للذكور على الإناث لتدريسي جامعة القادسية.

٢- كانت هنالك أفضلية للذكور في مجالات المقياس الجودة الشاملة لتدريسي جامعة القادسية.

إما أهم التوصيات هي:

١- تعزيز الثقة في نفوس العاملين في الجامعة بان هذا النظام الجديد والذي من شأنه إن يزيد من قدراتهم التنافسية ويرفع من رضا مستفيديهم ويعود عليهم بالنفع الوفير.

٢- زيادة الخدمات المقدمة لأعضاء هيئة التدريس داخل الجامعة والعمل على توفير كل ما يلزم لإنجاح العملية التعليمية من قاعات ومصادر وغيرها.

٣- إتاحة الفرص لكل العاملين بالمشاركة في اتخاذ القرارات مما يساعد على تقريب الإدارة من العاملين أكثر وتشجيعهم على الإبداع وبث روح الحماس بينهم.

Abstract

The extent to which the standards of total quality management as perceived by faculty members at the University of Qadisiyah

Researcher:

DR: Nabil Kazem Heribd

Babylon University / Directorate of sports and art activities

DR.bashar Gahlib SHihab

Diyala University / Faculty of Physical Education

The achievement of total quality management in institutions of higher education means Dora the institution to provide a high level of service quality excellence, and through which you can meet the needs of students, faculty, parents, employers, and society, and others. The problem with research into what extent of achievement of standards of total quality management as perceived by members of the faculty at the University of Qadisiyah them through fields of study, the four (the field of organizational culture of total quality management, and academia, and the area of professional growth, and the relationship of the University to the community). The aims of this study to the following:

1- To identify the extent of achievement of total quality management standards from the perspective of members of the faculty at the University of Qadisiyah.

2- Knowledge of the differences in the extent of achievement of total quality management standards from the perspective of faculty members (male, female) at the University of Qadisiyah.

The researcher used the descriptive method and determine the research community with members of the faculty in the colleges of the University of Qadisiyah (College of Education, Engineering, Science, medicine, law, veterinary medicine, physical education, management, economics, arts, education and girls), who are 363 teaching was chosen as a sample way random The number of (100) faculty member (70 males 0.30 females), and the most important conclusions are:

1 - through the application of the scale shows there is a preference for males over females for teaching University of Qadisiyah.

2 - there was a preference for males in the areas of measure the overall quality of teaching University Qadisiyah.

The main recommendations are:

1 - Strengthening confidence in the staff of the University that this new system, which would increase their competitiveness and increase the satisfaction Mstvidém and their benefit bumper.

2 - increase the services provided to members of the faculty within the university and to provide all necessary to the success of the educational process of the halls and other sources.

3 - provide opportunities for all workers to participate in decision-making, which helps to bring more management staff and encourage them to spread the spirit of creativity enthusiasm among them.

١ التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث وأهميته:

الجامعات في الوقت الحاضر هي رمز لنهضة الشعوب والأمم ، وعنوان عظمتها وحضارتها ورفيها، ومحور جوهرى تدور حوله الحياة الثقافية بمعناها الشامل، وبأبعادها الفكرية والأدبية والعلمية والتكنولوجية، ولم تعد مؤسسات التعليم الجامعي وإدارتها مجرد أجهزة ومؤسسات مسئولة ومؤتمنة لي التراث الثقافي ونقله للأجيال الصاعدة، بل أصبحت أجهزة فاعلة في تطوير المعرفة وتنمية لمجتمع وتطويره ومساعدته في مواجهة التحديات والصعوبات السياسية والاقتصادية الاجتماعية والثقافية، وهذا ما يفرض على مؤسسات التعليم الجامعي العمل على تغيير أساليبها الإدارية ووسائلها التعليمية، إذا ما أرادت أن تحقق أهدافها بكفاءة وفاعلية ومن أجل الوصول إلى إدارة الجودة الشاملة في الجامعات، والتي تحتاج مشاركة من الجميع لضمان البقاء والاستمرار للجامعات، ويعتمد مجال الجودة في مؤسسات التعليم الجامعي على نظام متكامل للمعلومات التعليمية والتربوية داخل كل جامعة من جهة، مع الاهتمام من جهة أخرى بإجراء الدراسات المتعددة للتعرف إلى أفضل الأساليب لتطبيق مبادئ إدارة الجودة الشاملة بعد تشخيص الوضع القائم ومعرفة أوجه القصور والعمل على علاجها للوصول إلى مستقبل أفضل ومشرق

للأجيال القادمة، ومن أهم مداخل تقويم الأداء الجامعي مدخل إدارة الجودة الشاملة هي مجموعة من المعايير والإجراءات التي يهدف تنفيذها والأخذ بها إلى التحسين المستمر في المنتج التعليمي، مع مراعاة أن هذه الإجراءات لا تقتصر على فرد دون آخر في المؤسسة، ولا على وظيفة دون أخرى، وإنما تشكل كل العناصر المادية والبشرية في المؤسسة.

وأن أهمية إدارة الجودة الشاملة التعليم الجامعي كمدخل للتطوير والإصلاح في مؤسسات التعليم الجامعي، كونها مؤسسات ريادية في المجتمع من مؤسسات التعليم العالي ودورها في المجتمع وضرورة وجود مؤشرات لإدارة الجودة الشاملة تساعد القيادات الجامعية في التعرف إلى مستوى الجودة فيها، بهدف الاسترشاد بها لتطوير الأداء في الجامعة وتحسينه، حيث تكمن أهمية البحث في مدى تحقيق إدارة الجودة الشاملة كما يراها أعضاء هيئة التدريس في جامعة القادسية .

١-٢ مشكلة الدراسة:

إن تحقيق إدارة الجودة الشاملة في مؤسسات التعليم العالي الجامعي تعني درة المؤسسة على تقديم خدمة بمستوى عال من الجودة المتميزة، وتستطيع من خلالها الوفاء احتياجات الطلبة، وأعضاء الهيئة التدريسية، وأولياء الأمور، وأصحاب العمل، والمجتمع وغيرهم. وتكمن مشكلة البحث في ما درجة تحقيق معايير إدارة الجودة الشاملة كما يراها أعضاء هيئة التدريس في جامعة القادسية فيها من خلال مجالات الدراسة الأربعة وهي (مجال الثقافة التنظيمية لإدارة الجودة الشاملة، والمجال الأكاديمي، ومجال النمو المهني، ومجال علاقة الجامعة بالمجتمع المحلي).

١-٣ أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى ما يلي:

- 1- التعرف على مدى تحقيق معايير إدارة الجودة الشاملة كما يراها أعضاء هيئة التدريس في جامعة القادسية.

2- معرفة الفروق في مدى تحقيق معايير إدارة الجودة الشاملة كما يراها أعضاء هيئة التدريس (ذكور، إناث) في جامعة القادسية.

١-٤ مجالات البحث :

١-٤-١ المجال البشري : عينة من التدريسيين والتدريسيات في جامعة القادسية والبالغ عددهم (٧٠) تدريسي و (٣٠) تدريسية .

١-٤-٢ المجال الزمني : المدة من ٢٠١٣/١/١٠ ولغاية ٢٠١٣/٤/٢٥ .

١-٤-٣ المجال المكاني : قاعات / جامعة القادسية .

٢- الدراسات النظرية والدراسات السابقة

١-٢ الدراسات النظرية

١-١-٢ الجودة الشاملة:

أنها عملية إستراتيجية إدارية تركز على مجموعة من القيم وتستمد طاقة حركتها من المعلومات التي نتمكن في إطارها من توظيف مواهب العاملين واستثمار قدراتهم الفكرية في مختلف مستويات التنظيم على نحو إبداعي لتحقيق التحسن المستمر للمنظمة^١.

٢-١-٢ مفهوم إدارة الجودة الشاملة في التعليم الجامعي :

يشهد التعليم الجامعي اهتماماً كبيراً على مختلف المستويات في كافة دول العالم، إضافة إلى انه يشهد تطوراً مستمراً نحو الأفضل لمواكبة حاجات الفرد والمجتمع وخصائص العصر العلمي والتقني، وبناء على ذلك فإنه ينظر إلى التعليم الجامعي على أساس الدور المتميز الذي يلبيه في تقدم المجتمعات وتمييزها وذلك عن طريق إعداد الكوادر والطاقات البشرية الفنية والعلمية والثقافية والمهنية وكذلك إعداد القيادات الفكرية في مجالات التعليم المختلفة التربوية والعلمية والمهنية.

^١ أبو ملح ، محمد يوسف ؛ الجودة الشاملة في التدريس : (مركز القطان للبحث والتطوير التربوي ، غزة . ٢٠٠٤) ،

إن إدارة الجودة الشاملة في التعليم هي عملية إدارية تحقق أهداف كل من سوق العمل والطلاب ، أي إنها تشمل جميع وظائف ونشاطات المؤسسة التعليمية ، ليس في إنتاج الخدمة فحسب ، وإنما في توصيلها ، الأمر الذي ينطوي على رضا الطلاب وزيادة ثقتهم ، وتحسين مركز المؤسسة التعليمية محلياً وعالمياً وزيادة نصيبها في سوق العمل^١ ، أما إدارة الجودة الشاملة في التعليم الجامعي ، فأنها نموذج إداري شامل يقوم على الجودة فكرياً وتنظيماً وينطلق من إستراتيجية تعاونية ومستمرة للتحسين لضمان تحقيق أهداف الجامعة ، والمجتمع ، وإرضاء العملاء الداخليين على المدى القصير والطويل .

أما (أشرف السعيد أحمد ، ٢٠٠٧) فيعرف مفهوم إدارة الجودة الشاملة في التعليم بأنه "أسلوب متكامل يطبق في جميع فروع ومستويات المنطقة التعليمية ليوفر العاملون وفرق العمل الفرصة لإشباع حاجات الطلاب والمستفيدين من عملية التعلم^٢ .

وتعرف الجودة الشاملة في التعليم العالي من وجهة نظر (رمزي احمد ، ٢٠١٠) هي " القيام بتوجيه كافة الأنشطة والعمليات الأكاديمية والإدارية والمالية وعلى كافة المستويات في منظومة التعليم العالي لإشباع رغبات سوق العمل والطلاب عن طريق التطوير والتحسين لجودة الخدمة المقدمة للطلاب للحصول على خريج ذي كفاءة عالية يتطلبه سوق العمل "^٣ .

ويرى (محمد عبد الرزاق إبراهيم ، ٢٠٠٧) بأنها (عبارة عن عملية توثيق البرامج والإجراءات وتطبيق للأنظمة واللوائح والتوجيهات، تهدف إلى تحقيق نقلة نوعية في عملية التعليم والارتقاء بمستوى الطلبة في جميع الجوانب العقلية والجسمية والنفسية والاجتماعية والثقافية، ولا يتحقق ذلك إلا بإتقان الأعمال وحسن إدارتها)^٤ .

^١ حامد عبد الله السقاف ؛ المدخل الشامل لإدارة الجودة الشاملة : (عمان، دار الشروق للنشر ، ٢٠٠٥) ، ص٧٣ .

^٢ أشرف السعيد أحمد ؛ الجودة الشاملة والمؤشرات في التعليم العالي : (الإسكندرية ، دار الجامعة الجديدة ، ٢٠٠٧) ، ص٣٣٠ .

^٣ رمزي أحمد عبد الحي ؛ تقييم أداء كليات التربية في ضوء إدارة الجودة الشاملة ، ورقة عمل مقدمة للمؤتمر العلمي الثاني لكلية التربية ، جامعة الفاتح ، ليبيا ، ٢٠١٠ ، ص٧ .

^٤ محمد عبد الرزاق إبراهيم ؛ إدارة الجودة الشاملة : (عمان ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٧) ، ص١٥ .

٢-١-٣ الجودة الشاملة في المؤسسات التعليمية:^١

إن تحديات ثورة المعلومات التكنولوجية التي يواجهها العالم المعاصر جعلت من نظام الجودة الشاملة الحل الأمثل لمواجهة مشكلاته الإنتاجية ولقد أثبت هذا الأسلوب جدارته، لذلك أصبحت كافة مؤسسات العالم اليوم بما فيها المؤسسات التعليمية أحوج ما تكون إلى الارتقاء بالإنتاجية وتحسين الجودة لمواجهة صور التحديات والتغيرات التي تسير في سياق البقاء للأفضل، ولكي تستطيع الدول إيجاد موقعها على الخريطة في عالم الثورة التكنولوجية وثورة المعلومات ويمكننا أن نوجز مجموعة من الفوائد التي يمكن أن تتحقق في حالة تطبيق الجودة الشاملة في التعليم ومنها:

١. دراسة متطلبات المجتمع واحتياجات أفراد والوفاء بتلك الاحتياجات.
٢. أداء الأعمال بشكل صحيح وفي أقل وقت وجهد وتكلفة أيضا.
٣. تنمية التفاعل والتواصل داخل جماعة العمل.
٤. إشباع حاجات المتعلمين وزيادة بالرضا.
٥. تحسين جودة المتعلم في الجوانب المعرفية، المهارية والأخلاقية.
٦. الإسهام في حل المشكلات التي تعيق العملية التعليمية.
٧. تحقيق الرقابة الفعالة والمستمرة لعملية التعلم والتعليم.
٨. تحقيق مكاسب مادية وخبرات نوعية للعاملين في المؤسسة وأفراد المجتمع المحلي.

٢-١-٤ مزايا تطبيق الجودة الشاملة ومردودها على المؤسسات التعليمية:^٢

نظرا لأهمية الجودة الشاملة في أي مؤسسة بحيث تعد أساسا لأي عمل متقن وخاصة في مجال التعليم، رأى كثير من الدول المتقدمة تطبيق الجودة الشاملة ونظمها لتضمن خدمة تعليمية غير متذبذبة وانضباطا إداريا داخليا يوفر مناخا للتوسع والتميز في الوقت نفسه ويمكننا تلخيص تطبيق الجودة الشاملة ونظمها على النحو الآتي:

- ١- الوفاء لمتطلبات الطلاب وأولياء الأمور وإرضائهم.
- ٢- مشاركة جميع العاملين في إدارة المؤسسة التعليمية لكون كل فرد على علم ودراية واضحة بدوره

^١ أحمد ، أحمد إبراهيم ؛ الجودة الشاملة في الإدارة التعليمية والمدرسية : (الإسكندرية ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، ٢٠٠٣) ، ص٦٤.

^٢ خالد محمد ؛ الجودة الشاملة في التعليم " وأسواق العمل في الوطن العربي " : (القاهرة ، مجموعة النيل العربية ، ٢٠٠٣) ، ص٥٢.

ومسؤولياته في التطوير والتحسين.

٣- المساعدة على إيجاد نظام موثق لضمان الأداء في حالة تغيب أحد الأفراد أو ترك الخدمة.

٤- ترسيخ صورة المؤسسة التعليمية لدى الجميع بالتزامها بنظام الجودة في خدماتها.

٥- المساعدة على وجود نظام شامل ومدروس للمؤسسة التعليمية.

٦- المساعدة على تخفيض الإهدار التربوي.

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج الوصفي لأنه الأنسب لتحقيق أهداف البحث.

٣-٢ مجتمع البحث وعينته:

تحدد مجتمع البحث بأعضاء الهيئة التدريسية للكليات التابعة لجامعة القادسية (كلية التربية، الهندسة، العلوم، الطب، القانون، الطب البيطري، التربية الرياضية، الإدارة والاقتصاد، الآداب، تربية بنات) والبالغ عددهم ٣٦٣ تدريسي وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية والبالغ عددهم (١٠٠) عضو هيئة تدريسية تقسموا (٧٠ ذكور، ٣٠ إناث).

٣-٣ الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

٣-٣-١ الوسائل البحثية :

- المصادر والمراجع العربية
- الاستبانة

٣-٣-٢ الأجهزة و الأدوات المستخدمة في البحث:

- أقلام عدد (٢٠)
- حاسبة نوع (dell)

٣-٤ توصيف المقياس:

استخدم الباحثان مقياس (منتهى احمد الملاح) الذي يتكون من (٧١) فقرة موزعة على مجالات الدراسة الأربعة وهي (مجال الثقافة التنظيمية لإدارة الجودة الشاملة (٢٥)، المجال الأكاديمي (٢٠)، ومجال النمو المهني (١٤)، ومجال علاقة الجامعة بالمجتمع المحلي (١٢)، وصيغت جميع عبارات المقياس بصورة ايجابية وأعطى لكل عبارة من عباراتها وزناً مدرجا على نمط ليكرت الخماسي لتقدير درجة أهمية العبارات وهي:

١- تعطي القيمة الرقمية (٥) للاستجابة بدرجة كبيرة جداً

٢- تعطي القيمة الرقمية (٤) للاستجابة بدرجة كبيرة

٣- تعطي القيمة الرقمية (٣) للاستجابة بدرجة متوسطة

٤- تعطي القيمة الرقمية (٢) للاستجابة بدرجة قليلة

٥- تعطي القيمة الرقمية (١) للاستجابة بدرجة قليلة جداً

٣-٥ التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثان بإجراء التجربة على عينة والبالغ عددهم (٣٠) عضواً من الهيئة التدريسية بجامعة القادسية (ذكور، إناث) في (٢٠/٢/٢٠١٣) وكان الغرض من التجربة: التأكد من وضوح تعليمات المقياس ووضوح عباراتها، والتعرف على الوقت المستغرق لإجاباتهم، والتعرف على ظروف تطبيق المقاييس.

٣-٥-١ الأسس العلمية للمقياس:

١- الصدق: تم التحقق من صدق المقياس من خلال صدق المحتوى حيث تم عرض محتويات المقياس من خلال الاستبيان على مجموعة من الخبراء والمختصين (ملحق ١) البالغ عددهم (٩) خبراء وبلغت نسبة الاتفاق على المقياس (١٠٠%)^١.

*١- أ.د. نزار الطالب - جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية - علم نفس

٢- أ.د. محمود داود سلمان - جامعة بابل - كلية التربية الرياضية - طرق تدريس

٣- أ.د. فاهم حسين الطريحي - جامعة بابل - كلية التربية - علم نفس

٤- أ.د. هدى إبراهيم رزوقي - جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية - طرق تدريس

٢- **ثبات المقياس:** تم استخدام التجزئة النصفية لإفراد العينة وفي هذا المقياس اعتمد الباحث إلى نصفين فقرات فردية وفقرات زوجية ، وقد تم التحقق من تجانس درجات النصفين من خلال استخراج القيمة الفائية لهما ، فقد بلغت قيمتها المحسوبة (١,١٣) درجة وعند مقارنتها بقيمة (ف) الجدولية عند درجتي حرية (١٤ ، ١٤) ومستوى دلالة (٠,٠٥) البالغة (١,٧٣) تبين عدم دلالتها الإحصائية وبذلك تكون قد تحققنا من تجانس درجات نصفى درجات المقياس ، ثم تم استخراج معامل الارتباط بين مجموع درجات النصفين باستخدام طريقة بيرسون إذ بلغ معامل الارتباط (٠,٨٩) .

٣-٦ التجربة الرئيسية:

قام الباحثان بتطبيق المقياس على أعضاء الهيئة التدريسية في جامعة القادسية والبالغ عددهم ١٠٠ عضو هيئة تدريسية (ذكور ٧٠، إناث ٣٠) في (٢٠١٣/٣/١) .

٣-٧ الوسائل الإحصائية: ٢٠١

استخدم الباحثان الوسائل الإحصائية الآتية لتحقيق أهداف البحث :

١. الوسط الحسابي ٢- الانحراف المعياري ٣- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ٤- معامل ارتباط بيرسون 6 - تحليل التباين (f) - 7 L.S.D .

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

جدول (١)

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة للذكور والإناث لنتائج المقياس

-
- ٥- أ.د. عامر سعيد - جامعة بابل-كلية التربية الرياضية - علم نفس.
 - ٦- أ.م.د. ماجدة حميد كمش - جامعة ديالى-كلية التربية الأساسية - طرائق تدريس.
 - ٧- أ.د. حسين ربيع - جامعة بابل-كلية التربية - علم نفس.
 - ٨- أ.م.د. محسن علي - جامعة واسط-كلية التربية الرياضية - علم نفس.
 - ٩- أ.م.د. حيدر حسن اليعقوبي - جامعة كربلاء-كلية التربية - علم نفس.
 - ١ صلاح الدين محمود علام ؛ القياس و التقويم التربوي و النفسى ، ط١٠ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠) ، ص١٥٦ .
 - ٢ مصطفى باهي ؛ المعاملات العلمية و العملية بين النظرية و التطبيق ، ط ١ : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩) ، ص١٨ .

الدلالة المعنوية	قيمة t المحسوبة	إناث		ذكور		المعالم الإحصائية المتغيرات	
		ع +	س -	ع +	س -		
معنوي	١,٤٩	٥,١١	٧٢,٣٠	٥,٢٧	٧٤	مجال الثقافة التنظيمية لإدارة الجودة الشاملة	١
معنوي	٢,٥١	٢,٥١	٤٠,٥٦	٣,٩٦	٥٩,٨٦	المجال الأكاديمي	٢
معنوي	٢,٥٠	٢,٢٠	٣٧,٤٠	١,٧١	٣٧,٧٤	مجال النمو المهني	٣
معنوي	١,٦٦	١,٦٦	٣٧,٤٧	١,٨٣	٣٨,٦٠	مجال علاقة الجامعة بالمجتمع المحلي	٤

يتبين الجدول (١) إن الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمجال (مجال الثقافة التنظيمية لإدارة الجودة الشاملة) للذكور بلغ (٧٤) أما الانحراف المعياري (٥,٢٧) وللاإناث بلغ الوسط الحسابي (٧٢,٣٠) وبانحراف معياري (٥,١١) أذن هنالك فروق بين الذكور والإناث واستخدم الباحث اختبار (t) وأثبتت الفروق لصالح الذكور، و (المجال الأكاديمي) للذكور بلغ الوسط الحسابي (٥٩,٨٦) وبانحراف معياري (٣,٩٦) وللاإناث بلغ الوسط الحسابي (٤٠,٥٦) وبانحراف معياري (٢,٥١) أذن هنالك فروق بين الذكور والإناث واستخدم الباحثان اختبار (t) وأثبتت الفروق لصالح الذكور، إما (مجال النمو المهني) بلغ الوسط الحسابي للذكور (٣٧,٧٤) وبانحراف معياري (١,٧١) وللاإناث بلغ الوسط الحسابي (٣٧,٤٠) وبانحراف معياري (٢,٢٠) أذن هنالك فروق بين الذكور والإناث واستخدم الباحثان اختبار (t) وأثبتت الفروق لصالح الذكور، إما (مجال علاقة الجامعة بالمجتمع المحلي) بلغ الوسط الحسابي للذكور (٣٨,٦٠) وبانحراف معياري (١,٨٣) وللاإناث بلغ الوسط الحسابي (٣٧,٤٧) وبانحراف معياري (١,٦٦) أذن هنالك فروق بين الذكور والإناث واستخدم الباحثان اختبار (t) وأثبتت الفروق لصالح الذكور، حيث أن الباحثان اعتمدا على مقياس أدارة الجودة الشاملة نفسه الذي تم عرضه على العينة باستخراج المعيار لإدارة الجودة الشاملة لتدريسي كلية التربية الرياضية بجامعة القادسية.

إن طبيعة العمل الجديد تتطلب توافر المعلومات الضرورية لمختلف العاملين بما يوسع آفاقهم وتطلعاتهم على وفق المهام الجديدة التي ألقته إدارة الجودة الشاملة على عاتقهم، فالمنهج العلمي الصحيح الذي تسير عليه إدارة الجودة الشاملة في حل المشاكل يكون ذا فائدة كبيرة لها؛ لأنه يمثل إمكانية إجراء التحسينات اللاحقة للعملية والجودة بعد توافر المعلومات اللازمة لإنجاز هذه التحسينات بمشاركة العاملين كافة بما يجعل نشاط المنظمة فعالاً ومؤثراً^١.

جدول (٢)

يبين تحليل التباين للذكور

الدالة الإحصائية	مستوى الدلالة	قيمة F المحسوبة	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
معنوي	٠,٠٠٠	٣١٢,٣١٤	١٥٦٣٨,١٨٦	٣	٤٦٩١٤,٥٥٧	بين المجموعات
			٥٠,٠٧٢	٦٦	٣٤٣٦,٧٤٣	داخل المجموعات
				٦٩	٥٠٣٥,٣	المجموع

يتبين من الجدول (٢) ان قيمة (ف) المحسوبة بلغت (٣١٢,٣١٤) عند درجة حرية (٣ ، ٦٦) ونسبة خطأ (٠,٠٥) وهو أعلى من القيمة الجدولة البالغة (٢,٧٥) وهذا يؤكد وجود فروق معنوية بين

^١ حامد عبد الرحيم السقاف ؛ مصدر سابق ، ص٤٧.

مجالات المقياس . ولما كان اختبار تحليل التباين لا يشير إلى أن الفروق كانت لأي من مجالات الأربعة حيث لجأ الباحثان إلى إجراء اختبار اقل فرق معنوي (L.S.D) للمقارنة بين متوسطات درجات مجالات البحث للكشف عن الفروق المعنوية وغير المعنوية بالنسبة لكل مجال من مجالات موضوع البحث .

إن فلسفة إدارة الجودة الشاملة تجعل التخطيط لها بمثابة القلب النابض لبقائها في عالم الأعمال إذ يستخدم التخطيط الاستراتيجي بوصفه وسيلة لتوحيد أنشطة الكلية تجاه مهمة وأهداف واحدة لذلك فالتخطيط لإدارة الجودة الشاملة إستراتيجياً، يكون مشتقاً من تخطيط إستراتيجية الأعمال، بوصفها عملية مهيكلية أساساً لتعريف رسالة الكلية وأهدافها الإستراتيجية وتحديد الوسائل المهمة لتحقيق هذه الأهداف والخطة الإستراتيجية يجب أن توفر قابلية دعم للمزية التنافسية للكلية من خلال التجديد والابتكار وعدم القبول بالوضع الراهن^١ .

جدول (٣)

يبين اقل فرق معنوي (L.S.D) لمجالات المقياس للذكور

ت	المجالات	الأوساط	فرق الأوساط	مستوى الدلالة
١	مجال الثقافة التنظيمية لإدارة الجودة الشاملة X مجال الأكاديمي	٥٩,٨٦ - ٧٤	١٤,١٤	٠,٠٠٠
٢	مجال الثقافة التنظيمية لإدارة الجودة الشاملة X مجال النمو المهني	٣٧,٧٤ - ٧٤	٣٦,٢٦	٠,٠٠٠
٣	مجال الثقافة التنظيمية لإدارة الجودة الشاملة X مجال علاقة الجامعة بالمجتمع المحلي	٣٨,٦٠ - ٧٤	٣٥,٠٤	٠,٠٠٠

^١ محمد عبد الوهاب العزاوي ؛ إدارة الجودة الشاملة : (عمان ، دار اليازودي العلمية ، ٢٠٠٥) ، ص ٧٨ .

٠,٠٠٠	٢٢,١١	٣٧,٧٤ - ٥٩,٨٦	المجال الأكاديمي X مجال النمو المهني	٤
٠,٠٠٠	٢١,٢٦	٣٨,٦٠ - ٥٩,٨٦	المجال الأكاديمي X مجال علاقة الجامعة بالمجتمع	٥
٠,١٥٢	-٠,٨٦	٣٨,٦٠ - ٣٧,٧٤	مجال النمو المهني X مجال علاقة الجامعة بالمجتمع	٦

يتبين من الجدول (٣) وجود فروق معنوية بين متوسطات المجالات لمقياس الجودة الشاملة وكنت كل المجالات معنوية عدا مجال (مجال النمو المهني X مجال علاقة الجامعة بالمجتمع المحلي) حيث كان غير معنوي.

جدول (٤)

يبين تحليل التباين للإناث

الدالة الإحصائية	مستوى الدلالة	قيمة F المحسوبة	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
معنوي	٠,٠٠٠	١٨٣,٧٢٧	٨٥٠٩,١٤٢	٣	٢٥٥٢٧,٤٢٥	بين المجموعات
			٤٦,٣١٤	٢٦	١٢٠٤,١٦٧	داخل المجموعات
				٢٩	٢٦٧٣٢١,٥٩٢	المجموع

يتبين من الجدول (٤) أن قيمة (ف) المحسوبة بلغت (١٨٣,٧٢٧) عند درجة حرية (٣, ٢٦) ونسبة خطأ (٠,٠٥) وهو أعلى من القيمة المجدولة البالغة (٢,٩٧) وهذا يؤكد وجود فروق معنوية بين مجالات المقياس، ولما كان اختبار تحليل التباين لا يشير إلى أن الفروق كانت لأي من مجالات الأربعة حيث لجأ الباحثان إلى إجراء اختبار أقل فرق معنوي (L.S.D) للمقارنة بين متوسطات درجات مجالات البحث للكشف عن الفروق المعنوية وغير المعنوية بالنسبة لكل مجال من مجالات موضوع البحث.

أن نجاح إدارة الجودة الشاملة يرتكز على مدى تفهم وإيمان القائد الإداري بهذه الفلسفة الجديدة وتنمية الثقافة التنظيمية وتهيئتها لاستقبال الفلسفة الجديدة التي تحتاج إلى عمليات تحويل في الأشياء المادية والإنسانية والمعلوماتية لبلوغ تحقيق هذا الهدف الذي سيقود إلى شاطئ الأمان وتحقيق المزايا التنافسية^١.

جدول (٥)

ت	المجالات	الأوساط	فرق الأوساط	مستوى الدلالة
١	مجال الثقافة التنظيمية لإدارة الجودة الشامل X المجال الأكاديمي	٤٠,٥٦-٧٢,٣٠	٣١,٧٤	٠,٠٠٠
٢	مجال الثقافة التنظيمية لإدارة الجودة الشامل X مجال النمو المهني	٣٧,٤٠-٧٢,٣٠	٣٤,٩	٠,٠٠٠
٣	مجال الثقافة التنظيمية لإدارة الجودة الشامل X مجال علاقة	٣٧,٤٧-٧٢,٣٠	٣٤,٨٣	٠,٠٠٠

^١ رافده الحيري؛ أعداد القيادات الإدارية لمدارس المستقبل في ضوء الجودة الشاملة: (عمان، دار الفكر العربي،

			الجامعة بالمجتمع المحلي	
٠,٠٠٠	٣,١٦	٣٧,٤٠-٤٠,٥٦	المجال الأكاديمي X مجال النمو المهني	٤
٠,٠٠٠	٣,٠٩	٣٧,٤٧-٤٠,٥٦	المجال الأكاديمي X مجال علاقة الجامعة بالمجتمع المحلي	٥
٠,٩٣٦	٠,٠٧ -	٣٧,٤٧-٣٧,٤٠	مجال النمو المهني X مجال علاقة الجامعة بالمجتمع المحلي	٦

يبين اقل فرق معنوي (L.S.D) لمجالات المقياس للإناث

يتبين من الجدول (٣) وجود فروق معنوية بين متوسطات المجالات لمقياس الجودة الشاملة وكانت كل المجالات معنوية عدا مجال (مجال النمو المهني X مجال علاقة الجامعة بالمجتمع المحلي) حيث كان غير معنوي.

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات:

من خلال نتائج البحث خرجا الباحثان بالاستنتاجات الآتية :

- ١- من خلال تطبيق المقياس تبين هنالك أفضلية للذكور على الإناث لدى هيئة تدريسي في جامعة القادسية.
- ٢- كانت هنالك أفضلية للذكور في مجالات المقياس الجودة الشاملة لدى هيئة تدريسي جامعة القادسية.
- ٣- تبين مجال النمو المهني ومجال علاقة الجامعة بالمجتمع المحلي للذكور والإناث حيث كان ليس لهما دور فعال لدى هيئة تدريسي جامعة القادسية.

٥-٢ التوصيات:

- ١- تعزيز الثقة في نفوس العاملين في الجامعة بان هذا النظام الجديد والذي من شأنه إن يزيد من قدراتهم التنافسية ويرفع من رضا مستفيديهم ويعود عليهم بالنفع الوفير .
- ٢- زيادة الخدمات المقدمة لأعضاء هيئة التدريس داخل الجامعة والعمل على توفير كل ما يلزم لإنجاح العملية التعليمية من قاعات ومصادر وغيرها .
- ٣- إتاحة الفرص لكل العاملين بالمشاركة في اتخاذ القرارات مما يساعد على تقريب الإدارة من العاملين أكثر وتشجيعهم على الإبداع وبث روح الحماس بينهم .
- ٤- إجراء المزيد من الدراسات حول موضوع الجودة الشاملة على الجامعات العراقية .

المصادر والمراجع العربية

- *أبو ملح ، محمد يوسف ؛ الجودة الشاملة في التدريس : (مركز القطان للبحث والتطوير التربوي ، غزة ، ٢٠٠٤) .
- * أحمد ، أحمد إبراهيم ؛ الجودة الشاملة في الإدارة التعليمية والمدرسية : (الإسكندرية ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، ٢٠٠٣) .
- *أشرف السعيد أحمد ؛ الجودة الشاملة والمؤشرات في التعليم العالي : (الإسكندرية ، دار الجامعة الجديدة ، ٢٠٠٧) .
- * حامد عبد الله السقاف ؛ المدخل الشامل لإدارة الجودة الشاملة : (عمان، دار الشروق للنشر ، ٢٠٠٥) .
- *خالد محمد ؛ الجودة الشاملة في التعليم " وأسواق العمل في الوطن العربي " : (القاهرة ، مجموعة النيل العربية ، ٢٠٠٣) .

*صلاح الدين محمود علام ؛ القياس و التقويم التربوي و النفسي ، ط١٠ : (القاهرة ،دار الفكر العربي ٢٠٠٠).

*رافده الحريري ؛ أعداد القيادات الإدارية لمدارس المستقبل في ضوء الجودة الشاملة : (عمان ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٧).

*رمزي أحمد عبد الحي ؛ تقييم أداء كليات التربية في ضوء إدارة الجودة الشاملة ، ورقة عمل مقدمة للمؤتمر العلمي الثاني لكلية التربية ، جامعة الفاتح ، ليبيا ، ٢٠١٠.

*محمد عبد الرزاق إبراهيم ؛ إدارة الجودة الشاملة : (عمان ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٧).

*محمد عبد الوهاب العزاوي ؛ إدارة الجودة الشاملة : (عمان ، دار اليازودي العلمية ، ٢٠٠٥).

*مصطفى باهي ؛ المعاملات العلمية و العملية بين النظرية و التطبيق ، ط١ : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩).

تحليل العلاقة بين أبعاد قلق المنافسة الرياضية بدافعية الانجاز الرياضي للاعبين منتخبات

جامعات العراق بكرة القدم المنطقة الشمالية

م.م عمر احمد جاسم الحيالي

م.م محمد خالد محمد داؤد الزبيدي

جامعة الموصل / كلية التربية الرياضية

ملخص البحث

هدف البحث إلى التعرف على أبعاد قلق المنافسة الرياضية ودافعية الانجاز الرياضي للاعبين منتخبات جامعات العراق بكرة القدم، وتقدير معاملات الارتباط البسيط بين أبعاد قلق المنافسة الرياضية مع دافعية الانجاز الرياضي، فضلاً عن تجزئة معاملات ارتباط أبعاد قلق المنافسة الرياضية مع دافعية الانجاز الرياضي إلى تأثيرات مباشرة وأخرى غير مباشرة.

وتكونت عينة البحث من لاعبي منتخبات جامعات العراق بكرة القدم (Soccer) المنطقة الشمالية للعام الدراسي (٢٠١٢-٢٠١٣) والبالغ عددهم (٩٠) لاعباً، وقد تم جمع البيانات باستخدام مقياسي قلق المنافسة الرياضية ودافعية الانجاز الرياضي وتم معالجة البيانات التي حصل عليها الباحثان باستخدام (النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، قانون المتوسط الفرضي، اختبار (ت) لعينة واحدة، معامل الارتباط البسيط، تحليل المسار) واستنتج الباحثان ما يأتي:

- يوجد تناغم بين أبعاد قلق المنافسة الرياضية ودافع انجاز النجاح للاعبي كرة القدم وذلك بدلالة معنوية مصفوفة معامل الارتباط.
- يوجد تناغم بين أبعاد قلق المنافسة الرياضية ودافع تجنب الفشل للاعبي كرة القدم وذلك بدلالة معنوية مصفوفة معامل الارتباط.
- التأثيرات المباشرة للقلق المعرفي في بعدي دافعية الانجاز الرياضي كانت عكسية سالبة قليلة المعنوية مع دافع انجاز النجاح، وكانت طردية موجبة عالية المعنوية مع دافع تجنب الفشل وذلك من خلال مقارنة النتائج مع مقاييس معاملات المسار.
- التأثيرات المباشرة للقلق البدني مع بعدي دافعية الانجاز الرياضي مع (دافع انجاز النجاح، دافع تجنب الفشل) كانت طردية موجبة مهمل المعنوية وذلك من خلال مقارنة النتائج مع مقاييس معاملات المسار.
- التأثيرات المباشرة للثقة بالنفس في بعدي دافعية الانجاز الرياضي كانت طردية موجبة عالية المعنوية مع دافع انجاز النجاح، وكانت عكسية سالبة قليلة المعنوية مع دافع تجنب الفشل وذلك من خلال مقارنة النتائج مع مقاييس معاملات المسار.

Analysis of the relationship between the sport competition worried and athletic achievement motivation For Iraq's universities football teams players, northern region

Assist. Lecture

Assist. Lecture

Mohammed Khalid M. Dawod Al Zubeidi

Omar Ahmad Gaesm Al-Heyali

University of Mosul-college of Sport Education

ABSTRACT

the sport competition worried and athletic achievement motivation For Iraq's universities football teams players, and to estimate simple correlation coefficients between the sport competition worried and the two dimensions achievement motivation Sports (defended accomplish success and motivation to avoid failure) and

determine the strength and direction, as well as partition of correlation coefficients of the sport competition worried with defended accomplish success and motivation to avoid failure to direct and indirect effects. The research sample consisted Iraqi Universities football teams players (Soccer) northern region of the academic year (2012-2013) and numbered (90) players. Data were collected using the two scales, sport competition worried and athletic achievement motivation and the data obtained by the two researchers have been processed using (percentage, mean, standard deviation, hypothetic mean law, t-test for one sample, simple correlation coefficient and path analysis, the researchers concluded the following:

- There is harmony between the sport competition worried and defended accomplish success for the football players, in terms of significant correlation coefficient matrix.
- There is harmony between the sport competition worried and motivation to avoid failure of the football players and that in terms of the significant of correlation coefficient matrix.
- The direct effects of cognitive worried in the two dimensions of sporting achievement motivation was counterproductive negative, low significance with defended accomplish success, and was positive highly significant with motivation to avoid failure, that is by comparing the results with measurements of path coefficients.
- The direct effects of physical worried with the two dimensions of achievement motivation sports (defended achievement of success and motivation to avoid failure) was positive and non-significant (neglected), that is by comparing the results with measurements path coefficients.
- The direct effects of self-confidence in the two dimensions of achievement motivation sports was positive and highly significant with defended achievement of success and negative low significant with motivation to avoid failure, hat is by comparing the results with measurements path coefficients.

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

إن التطور الرياضي الحاصل في مختلف الألعاب الرياضية ما هو إلا حصيلة جهود علمية مختلفة ساهمت في العديد من العلوم لتضمن للحركة الرياضية تقدماً واسعاً وعلى مختلف الأصعدة مؤمنين بان التقدم العلمي هو الحلقة الأساسية التي ترتبط بها مجموعة الحلقات بشكل علمي سليم من خلال الاعتماد على الدراسات والبحوث العلمية في مختلف العلوم التي لها علاقة في التربية الرياضية ،

ومن تلك الحلقات المهمة الدراسة والبحث في مجال علم النفس الرياضي إذا كانت أولى تلك الدراسات والبحوث التي بدء بها هذا العلم هي دراسة الشخصية الرياضية ثم تلتها دراسات في بعض الظواهر النفسية ومدى علاقتها بالانجاز الرياضي (الحسو ، ٢٠٠٠ ، ٩).

ومن أهم هذه الظواهر قلة المنافسة الرياضية إذ يواجه اللاعب الكثير من المشكلات النفسية خلال التدريب وفي المنافسات من حالات التوتر النفسي والخوف والقلق والتي تلازمه أحيانا مما يؤدي إلى التأثير على مستواه وقلق المنافسة الرياضية هو نوع خاص من القلق يحدث لدى اللاعب الرياضي بارتباطه بمواقف المنافسات الرياضية وان الاشتراك في المنافسات (المباريات) الرياضية وما يرتبط بهما من خبرات انفعالية متعددة من العوامل الهامة التي تحفز على ممارسة النشاط الرياضي ومحاولة التقدم بمستواه الرياضي وتطويره، إذا أن السبب المباشر لمواظبة الفرد على التدريب الرياضي وبذل أقصى الجهد هي محاولة الظهور بمظهر لائق وتحقيق أحسن النتائج ، فضلا عن ذلك فان الخبرات الانفعالية المرتبطة بالمنافسات (المباريات) الرياضية النجاح أو الفشل تعد من أهم الدوافع التي تلعب دورا هاما في هذه المرحلة (علاوي، ١٩٧٩، ٢١٠-٢١٢) كما تعد "دافعية الانجاز أحد المتغيرات الأساسية التي تحدد مقدار ما يقوم به الفرد من أداء ويفترض أن الفرد حينما يبدأ بممارسة أي نشاط فانه يهدف من ذلك الوصول إلى مستوى أو درجة من الانجاز، وان غياب الشعور بالانجاز وعدم تحقيق الهدف يمكن أن يطور مشاعر سلبية كالإحباط والانسحاب" (قطامي، ١٩٩٤، ٥)

ومن هنا تبرز أهمية البحث الحالي الذي يتناول تحليل وتفسير العلاقة بين أبعاد قلق المنافسة الرياضية ودافعية الانجاز الرياضي للاعبين منتخبات جامعات العراق بكرة القدم، كدراسة تساهم في التعرف على بعض الجوانب النفسية التي في حال الاهتمام بها سوف تساعد في الوصول للمستوى المتطور في أداء اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية.

٢-١ مشكلة البحث:

تعرض الرياضي بشكل عام ولاعب كرة القدم وبشكل خاص قبل الاشتراك في المنافسات (المباريات) الرياضية إلى العديد من الظواهر النفسية ومنها قلق المنافسة الرياضية التي ترتبط ببعض المظاهر السلبية غير السارة التي تؤدي إلى هبوط مستوى قدرة اللاعب الرياضي على الأداء أثناء المنافسة الرياضية كما إن كفاءة اللاعبين الرياضيين وانجازاتهم الرياضية لا تحدد بمقدار ما يمتلكون من

مهارات ومبادئ وأسس اللعب فقط ولكن بقدرتهم على التحكم في انفعالاتهم قبل الاشتراك بالمنافسة ، وفي المواقف التنافسية التي تتطلب ذلك وخاصة مستوى قلقهم لما له من تأثير في سلوك اللاعب الرياضي بمظاهره النفسية المختلفة، وفي نفس الوقت يلاحظ حدوث تغيرات ملحوظة في مستوى دافعية الانجاز لديه مما يؤثر على مخرجات الأداء الرياضي سواء بالإيجاب أو بالسلب وهذا ما أكده (إبراهيم، ٢٠٠٨) إلى " إن ارتفاع القلق يمكن أن يؤدي أحيانا إلى اثر نفسي سيء في اللاعب بدلا من أن يكون عاملا من عوامل توافقه" (إبراهيم، ٢٠٠٨، ٨٩) ومن هنا تكمن مشكلة البحث في الإجابة عن التساؤل الآتي:

- هل أن لأبعاد قلق المنافسة الرياضية المتملة ب الجانب المعرفي والبدني والثقة بالنفس لها تأثير على دافعية الانجاز الرياضي للاعبين منتخبات جامعات العراق بكرة القدم المنطقة الشمالية من خلال تجزئة العلاقة الارتباطية لهذه المتغيرات بأسلوب تحليل المسار إلى تأثيرات مباشرة وأخرى غير مباشرة؟

٣-١ أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على:

- أبعاد قلق المنافسة الرياضية ودافعية الانجاز الرياضي للاعبين منتخبات جامعات العراق بكرة القدم.
- تقدير معاملات الارتباط البسيط بين أبعاد قلق المنافسة الرياضية مع دافعية الانجاز الرياضي للاعبين منتخبات جامعات العراق بكرة القدم.
- تجزئة معاملات ارتباط أبعاد قلق المنافسة الرياضية مع دافعية الانجاز الرياضي الى تأثيرات مباشرة وأخرى غير مباشرة.

٤-١ فرضية البحث:

- توجد علاقة ذات دلالة معنوية بين أبعاد قلق المنافسة الرياضية ودافعية الانجاز الرياضي للاعبين منتخبات جامعات العراق بكرة القدم.
- أبعاد قلق المنافسة الرياضية ذو تأثير على دافعية الانجاز الرياضي بشكل مباشر وغير مباشر للاعبين منتخبات جامعات العراق بكرة القدم.

٥-١ مجالات البحث:

- المجال البشري: لاعبو منتخبات جامعات العراق بكرة القدم للعام الدراسي (٢٠١٢-٢٠١٣) المنطقة الشمالية وهم كل من (جامعة الموصل، جامعة كركوك، جامعة سامراء، جامعة تكريت، جامعة ديالى، جامعة الانبار)

- المجال المكاني: ملاعب (جامعة بغداد، ملعب كلية التربية الرياضية الجادرية، ملعب نادي الكرخ)، بغداد.

- المجال الزماني: ابتداءً (١١ / ١١ / ٢٠١٢) ولغاية (٢٠ / ١١ / ٢٠١٢).

٢- الإطار النظري والدراسات السابقة:

٢-١ الإطار النظري:

٢-١-١ مفهوم القلق:

يستعمل الناس كلمة القلق للتعبير في حالة من الشعور بالتوتر الداخلي أو الخوف أو التوجس ، وحتما على كل إنسان أن يقلق ويعني معنى الكلمة إن القلق شعور طبيعي ومتوقع ومقبول تحت ظروف معينة مثل مواجهة المخاطر الجسدية والمعنوية وشدائد الحياة التي يتعرض لها كل إنسان ، والقلق هو احد الوظائف الهامة للدماغ حيث يعمل على تجنيد كل طاقات الإنسان الجسدية والعقلية لمواجهة الموقف المثير للقلق وذلك عن طريق رفع درجة التنبيه الذهني والعصبي وتنبيه إفراز الغدد لهرموناتها لذلك نرى إن القلق الطبيعي يساعد على التكيف ويشكل حافزا على حل المشاكل الحياتية ومواجهتها(الدهاوي، ٢٠١٠، ١٥٢) ويحدث القلق حينما يشعر الرياضي بان المهام المطلوب القيام بها تفوق قدراته فيكون القلق بمثابة مؤشر لتعبئة قوى الفرد للدفاع عن الذات وحمايتها ، وتختلف استجابات القلق في شدتها واتجاهها، وحينما تزداد شدة القلق يحدث فقدان التوازن مما يدفع الرياضي لمحاولة استعادة هذا التوازن ويعرف القلق بأنه "انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر" وأيضا بأنه "خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد من داخله" ويشير (ماي) على إن القلق "توجس يصحبه تهديد لبعض القيم الأساسية لوجود الفرد". (أحوري، ٢٠٠٨ ، ١٢٣)

ويقسم القلق إلى عدة أنواع حسب وجهة نظر الطالب والويس و فوزي وهي :

- القلق الموضوعي : وهو رد فعل لخطر موضوع معروف لقلق رياضي قبل دخول المباراة مهمة ويتصف بكونه حالة مؤقتة تزول بزوال المؤثر .

- القلق العصابي : وهو رد فعل غريزي مصدره غامض وأسبابه غير معروفة ويتكون غالبا من الجانب الغريزي للفرد وبشكل حالة مرضية يعتقد الفرد عن ممارسة حياتها الطبيعية .

- القلق الأخلاقي : وهو القلق الذي يسببها الضمير الإنسان نتيجة الشعور بالألم أو الخجل من فعل أو سلوك الفرد وتحاسبه على كل سلوك يتقاطع مع ذلك .

- قلق الحالة : يتمثل نوع من التوتر وعدم الاستقرار والذي يحدث نتيجة ظروف وقتية ومهمة تثير الشعور بالقلق .

- قلق السمة : يمتاز بكونه أكثر ديمومة إذ يكون سمة من سمات الشخصية للفرد ودرجة القلق العالية للفرد تمثل سمة له بغض النظر عن الحالة التي يمر بها . (الطالب والويس ، ١٩٩٣ ، ٢٠٩-٢١١)

- القلق الميسر: وهو ذلك النوع من القلق الذي يتميز بالشدة المناسبة ومن ثم الاستثارة من شدة التوتر، ويتوقف على مواجهة التهديد الذي يتعرض له الرياضي، حيث يستطيع من خلاله إصدار السلوك المناسب الذي يجعله يحقق أفضل النتائج .

القلق المعوق: وهو ذلك النوع من القلق الذي يتميز بالشدة العالية في مواجهة الحجم الضئيل من التهديد الذي يتعرض له الفرد. (فوزي ، ٢٠٠٦ ، ٢٨٦)

٢-١-٢ مصادر القلق المرتبطة بالمنافسة الرياضية.

لاشك إن المنافسة الرياضية تدل على نضال بين فريقين يبغيان الوصول إلى تحقيق الهدف نفسه، إذ إن الفريق يتنافس مع العديد من الفرق من أجل تحقيق انجاز له وبخاصة في الألعاب الفرقية وهذا يتحقق ليس بالاعتماد على لاعب واحد بل على أداء اللاعبين الآخرين ويكون تفاعلا منظما وهادفا (الحسو، ٢٠٠٠، ١٨) ولقد اهتم الكثير من الباحثين بالعوامل المسببة للقلق لدى الرياضيين ومنها :

- الأعراض الجسمية والفسولوجية: تتميز المنافسة الرياضية بنوع من الضغوط النفسية وتسبب زيادة التنشيط الفسيولوجي لدى الرياضي فتظهر بعض الأعراض الجسمية نتيجة ذلك، ومن تلك الأعراض (اضطرابات المعدة، الحاجة إلى التبول، زيادة نبضات القلب، زيادة توتر العضلات، زيادة العرق في راحة اليدين)

- الخوف من الفشل: إن الخوف من الفشل يعد السبب الأكثر أهمية الذي يجعل الرياضيين يشعرون بالعصبية والقلق والخوف المباشر يأتي نتيجة الخوف من خسارة المباراة أو فقدان بعض النقاط في أثناء المنافسة أو ضعف الأداء فيها .

- الخوف من عدم الجاهزية: يحدث عندما يدرك الرياضي إن هناك نقصا معيناً في استعداده سواء من الجانب البدني أو الذهني في مواجهة المنافس (المسابقة) ويتركز هذا النوع من المخاوف على إن الرياضي يشعر بوجود قصور أو خطأ محدد يؤدي إلى عدم رضاه عن نفسه.

- الشعور بالذنب: ويظهر حينما يشعر الرياضي انه ارتكب سلوكاً أذى المنافس أو أخطاء قانونية أدت إلى استبعاده من المنافسة أو أهانته إمام الزملاء والجمهور .

- فقدان السيطرة: يؤثر في الحالة الانفعالية للرياضيين عاملان البيئة الخارجية لمكان المنافسة والجمهور والأفكار والانفعالات الداخلية، إن فقدان السيطرة لأحدهما أو كليهما يؤدي إلى زيادة القلق.(راتب، ١٩٩٥، ١٨٩-١٩٤) (أحوري، ٢٠٠٨، ١٢٩) .

٢-١-٣ أبعاد القلق:

٢-١-٣-١ القلق المعرفي: ويرتبط هذا النوع من القلق السلبي لمستوى الأداء في المنافسة وتصور الفشل وافتقار التركيز وتشتيت الانتباه وغير ذلك من الأفكار السلبية في موقف المنافسة الرياضية. (أحوري، ٢٠٠٨، ١٢٧) ويقصد به أيضاً "الانزعاج أو الهم بالنسبة للأداء"، وتتمثل أعراضه في الكثير من الظواهر المعرفية:

- صفة التركيز والانتباه في الواجبات الحركية المطلوبة

- التوقع السلبي لنتيجة التنافس

- زيادة الأفكار السلبية نحو الخصم والتنافس

- عدم القدرة على التقسيم المناسب للموقف الرياضي . (فوزي، ٢٠٠٦، ٢٨٧)

٢-١-٣-٢ القلق البدني: ويرتبط هذا النوع من القلق بإدراك فظاير الأعراض الجسمية لنشاط الجهاز العصبي اللاإرادي مثل زيادة معدل التنفس وضربات القلب وتصبب العرق وآلام المعدة. (أحوري، ٢٠٠٨، ١٢٧) وتتمثل أعراضه في كثير من الظواهر البدنية منها زيادة عدد ضربات القلب، زيادة إفراز العرق، زيادة سرعة التنفس، الشعور بتعب الجسم، ارتعاش الأطراف. (فوزي، ٢٠٠٦، ٢٨٧)

٢-١-٣-٣ الثقة بالنفس: وهي البعد الايجابي في مواجهة القلق ويتفق (سبيلرجر) مع (مارتي نز) في مضمون البعد الأول والثاني بينما يرى إن البعد الثالث يسمى بالتغيرات السلوكية الظاهرة كمكونات لسلوك القلق مثل تعبيرات الوجه والتغيرات في أنماط العلاقة مع الآخرين. (أحوري ، ٢٠٠٨ ، ١٢٨) وتمثل أعراضه في كثير من الظواهر الانفعالية منها عدم الثقة بالنفس، سرعة الاستثارة والغضب، الخوف من الواجبات الحركية المطلوبة. (فوزي ، ٢٠٠٦ ، ٢٨٧)

٢-١-٤ مستويات القلق: تظهر أعراض القلق في مواقف المنافسة في ثلاث مستويات هي :

- المستوى الأول: ويتكون قلق منخفض المستوى تكفي لتثبيته الرياضي نحو الأحداث الخارجية المسببة للقلق ويكون الرياضي مسيطرا على مصدر القلق ومستعد لمجابهة مخاطره.

- المستوى الثاني: ويكون قلقا متوسطا المستوى ويكون الرياضي اقل قدرة في السيطرة على المصادر الخارجية للخطر ويفقد سلوك الرياضي المرونة ويستولي عليه الجمود ويحتاج إلى بذل مزيد من الجهد لأداء السلوك المناسب للموقف التنافسي .

- المستوى الثالث: ويكون قلقا شديد المستوى ويفقد الرياضي فيه القدرة على الانتباه والتركيز ويصبح غير قادر على الاستجابة السلوكية الملائمة للموقف التنافسي ويكون السلوك عشوائيا. (أحوري ، ٢٠٠٨ ، ١٣٠)

٢-١-٢ دافعية الانجاز:

يحتل موضوع الدافعية في الرياضة مكانة متقدمة في مجالات البحث والدراسة فقد أكد علماء النفس سواء الأوائل أم المعاصرين على أهمية الدافعية وتحليل عناصرها ومفاهيمها وطرائق نماءها، إذ تعد الدافعية طاقة كامنة في الكائن الحي تعمل على استثارته ليسلك سلوكا معيناً في العالم الخارجي، ويتم ذلك عن طريق اختيار الاستجابة المفيدة وظيفياً له في عملية تكيفه مع بيئته الخارجية ووضع هذه الاستجابة في مكان الأسباب على غيرها من الاستجابات المحتملة، مما ينتج عنه إشباع حاجة معينة أو الحصول على هدف معين، ودراسة الدافعية فأنا نضيف الى فهم السلوك الإنساني تصورنا عن الدافع المحدد للهدف الذي يضعه الفرد لنفسه ، وبذلك نخطو خطوة واسعة نحو فهم سلوك الفرد في مجتمع من الأفراد يفكرون ويناضلون ويحققون ويفشلون .

وللدافعية ثلاث خصائص هي:

١- تبدأ الدافعية بتغير في نشاط الكائن، وقد يشمل ذلك بعض التغيرات الفسيولوجية التي ترتبط بالدوافع الأولية مثل دافع الجوع.

٢- تتميز الدافعية بحالة استثارة فعالة ناشئة عن هذا التغير، وهذه الاستثارة هي التي توجه سلوك الفرد وجهة معينة تحقق اختزال حالة التوتر الناشئ عن وجود دافع معين، وتستمر حالة الاستثارة طالما لم يتم إشباع ذلك الدافع.

٣- تتميز الدافعية بأنها توجه السلوك نحو تحقيق الهدف، أي أن سلوك الفرد هو نتيجة توجه ما يحقق إشباع الدافع. (حمد، ٢٠١٢، ٢٥٣-٢٥٤)

وأن دافعية الإنجاز تعد بمثابة استعداد الفرد للإقبال أو الإحجام بالنسبة لموقف ما من مواقف الإنجاز، وفي المجال الرياضي يعد موقف المنافسة الرياضية من أهم مواقف الإنجاز، فان دافعية الإنجاز تشير إلى "استعداد اللاعب للإقبال أو الأحجام تجاه موقف من مواقف الإنجاز الرياضي وبصفة خاصة مواقف المنافسة الرياضية كما يدخل في نطاق هذا التحديد رغبة اللاعب في التفوق والتميز" (علاوي، ١٩٩٨، ٢٥٧-٢٥٨)، وتعتمد الدافعية لتحقيق الإنجازات أحياناً على مدى نجاح المدرب والرياضي في تكوين علاقة عمل جيدة، والاشتراك سوية في تحديد الأهداف والعمل على تحقيقها، فالأسلوب الدكتاتوري المسيطر الذي يتبعه بعض المدربين في التعامل مع رياضيينهم له عيوبه، كما أن إعطاء الحرية المطلقة في عملية اتخاذ القرارات له مساوئه أيضاً، لذا فان التقاهم وتبادل الآراء بين الرياضيين والمدرب والتأمل بعناية عند تخطيط البرامج التدريبية يؤدي إلى تكوين علاقة مثمرة فيما بينهم وتحقيق الأهداف التي يصبون إليها (المسالمة، ٢٠٠١، ٣٦) وتعرف دافعية الإنجاز بأنها "الرغبة والسعي للتغلب على الصعوبات والعوائق لتحقيق النجاح في الاداء" (سالم، ٢٠٠٠، ٢١)

٢-١-٢-١ مكونات دافعية الإنجاز الرياضي:

أشار العديد من الباحثين في مجال علم النفس الرياضي إلى أن أهم المكونات الشخصية لدافعية الإنجاز الرياضي هما:

٢-١-٢-١-٢ دافع انجاز النجاح:

يمثل هذا الدافع الدافعية الداخلية للاعب للإقبال نحو أنشطة معينة ويدفعه لتحقيق التفوق وبالتالي الشعور بالسعادة والرضا، وهذا الدافع لا يتأثر بالمؤثرات الخارجية.

٢-١-٢-١-٢ دافع تجنب الفشل:

وهو تكوين نفسي يرتبط بالخوف من الفشل الذي يتمثل في الاهتمام المعرفي بعواقب او نتائج الفشل في الاداء والوعي الشعوري بانفعالات غير سارة مما يسهم في محاولة تجنب او تحاشي مواقف الانجاز الرياضي، وهذا الدافع يكون واضحا للاعب كلما ارتفع خوف وقلق اللاعب من احتمال توقع الفشل. (علاوي، ٢٠٠٢، ١٤٤-١٤٥)

٢-٢-١-٢ الوظائف الأساسية للدافعية ومصادرها في كرة القدم:

هناك ثلاث الوظائف الأساسية للدافعية هي:

- ١- تحريك وتنشيط السلوك بعد ان يكون في مرحلة من الاستقرار أو الاتزان النسبي، فالدوافع تحرك السلوك او تكون هي نفسها دلالات تنشط الأجهزة العضوية
- ٢- توجيه السلوك نحو وجهة معينة دون أخرى، فالدوافع بهذا المعنى اختيارية أي أنها تساعد الفرد في اختيار الوسائل لتحقيق الحاجات من خلال إبقائه على اتصال مع بعض المثيرات المهمة لأجل بقاءه وعن طريق إبعاده عن المواقف التي تهدد بقاءه.
- ٣- المحافظة على استدامة السلوك طالما بقي الإنسان مدفوعاً أو طالما بقت الحاجة قائمة فالدوافع بالإضافة إلى أنها تحرك السلوك تعمل على المحافظة عليه حتى تشبع الحاجة. (الخيكاني، ٢٠٠٨، ٢١٥)

٢-٢-١-٢ العوامل المؤثرة على دافعية الإنجاز:

هناك مجموعة من العوامل التي تتفاعل بصورة ديناميكية لتؤثر على مستوى الإنجاز، ومن ضمن هذه العوامل التي تؤثر في دافعية الفرد ما يأتي:

- تراث المجتمع الذي يعيش فيه الفرد (الثقافة والعادات والتقاليد السائدة).
- شخصية الفرد وخبراته في مواقف معينة.
- التعلم الاجتماعي للفرد.
- الاعتبارات الاجتماعية، النظم الاجتماعية، المعايير والقيم والتوقعات الاجتماعية.
- نوعية النشاط الممارس.
- صعوبة المهارة وجاذبيتها للفرد. (ألفضلي، ٢٠٠٥، ١٢-١٣)

٢-٢ الدراسات السابقة:

٢-٢-١ دراسة (مصطفى، ٢٠١١) "قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الرياضات الجماعية في الجزائر -دراسة ميدانية لفرق القسم الوطني الأول" هدفت الدراسة الى معرفة أبعاد قلق المنافسة و دافعية الإنجاز التي تميز رياضي كرة القدم المستوى الأول-صنف أكابر- والتعرف على العلاقة بين هذين المتغيرين (قلق المنافسة، دافعية الإنجاز) واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملاءمته وطبيعة البحث اما عينة البحث فقد تكونت من (٤٥) رياضيا من لاعبي كرة القدم من نوادي: شباب بلوزداد، أولمبي العناصر، نادي برادو، المشاركين في دوري الدرجة الأولى للموسم الرياضي (٢٠٠٦/٢٠٠٧) منطقة الوسط (العاصمة) ، والذي تتراوح أعمارهم ما بين (18 سنة) فما فوق- صنف أكابر، وقد استخدم الباحث قائمة حالة قلق المنافسة الرياضية لـ(مارتنز وزملائه، ١٩٩٠) . وقائمة دافعية الإنجاز الرياضي لـ (جو وليس، ١٩٧٢) بوصفهم كأدوات لجمع البيانات.

٣- إجراءات البحث

٣-١ منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث.

٣-٢ مجتمع البحث وعينته:

تكون مجتمع البحث من لاعبي منتخبات جامعات العراق بكرة القدم (Soccer) المنطقة الشمالية المشاركين ببطولة الجامعات العراقية للعام الدراسي ٢٠١٢/٢٠١٣ وهم كل من (جامعة الموصل، جامعة كركوك، جامعة سامراء، جامعة تكريت، جامعة ديالى، جامعة الانبار) والبالغ عددهم (١١٦) لاعبا، أما عينة البحث فقد تكونت من (٩٠) لاعبا يمثلون نسبة (٧٧.٥٨%) من مجتمع البحث الأصلي، وتم استبعاد (١٩) لاعب لعدم إكمالهم استمارات الاستبيان فضلا عن استبعاد (٧) لاعبين لمشاركتهم في التجربة الاستطلاعية والجدول (١) يبين بعض المعلومات عن أفراد عينة البحث.

الجدول (١)

يبين مجتمع البحث وعينته واللاعبين المستبعدين ونسبهم المئوية

المجموع	الجامعات	مجتمع البحث
---------	----------	-------------

وعينته	الموصل	كركوك	سامراء	تكريت	ديالى	الانبار	
عدد اللاعبين	٢٢	١٨	٢٠	١٨	٢٠	١٨	١١٦
المستبعدين	٧	٥	٣	٤	٢	٥	٢٦
النسبة المئوية	%٦٨.١٨	%٧٢.٢٢	%٨٥	%٧٧.٧٧	%٩٠	%٧٢.٢٢	%٧٧.٥٨

٣-٣ أدوات البحث:

٣-٣-١ مقياس قلق المنافسة الرياضية :

استخدم الباحثان مقياس قلق المنافسة الرياضية والذي صممه وأعدده كل من (مارت نز Martens وبيرتون Bur tin وفيلي Vealey وبمب Bump وسميث Smith ١٩٩٠) وأعدده للعربية "محمد حسن علاوي"، وتضمنت هذه القائمة (٣) أبعاد مرتبطة بقلق المنافسة وهي (القلق المعرفي، القلق البدني، الثقة بالنفس)، وقد احتوت القائمة على (٢٧) فقرة بواقع (٩) فقرات لكل بُعد، وكانت الإجابة على فقرات المقياس بأربعة بدائل هي (أبداً تقريباً، أحياناً، غالباً، دائماً تقريباً) إذ كانت جميع عبارات القائمة في اتجاه كل بعد (إيجابية) فيما عدا العبارة رقم (١٤) في بعد القلق البدني فإنها في عكس اتجاه البعد (سلبية)، ويتم تصحيح العبارات التي في اتجاه البعد كما يلي:

أبداً تقريباً= درجة واحدة، أحياناً= درجتان، غالباً= ٣ درجات، دائماً تقريباً= ٤ درجات.

أما العبارة التي في عكس اتجاه البعد فيتم تصحيحها كما يلي:

أبداً تقريباً= ٤ درجات، أحياناً= ٣ درجات، غالباً= درجتان، دائماً تقريباً= درجة واحدة، إذ كانت أعلى درجة للمقياس ككل هي (١٠٨) أما أقل درجة فهي (٢٧) وقد كانت درجة الحياد هي (٦٧.٥)، في حين كانت أعلى درجة لكل بُعد من ابعاد المقياس (٣٦) اما أقل درجة اما أقل درجة كانت (٩) وقد كانت درجة الحياد هي (٢٢.٥). والجدول (٢) يبين محاور وفقرات المقياس.

الجدول (٢)

يبين ابعاد مقياس قلق المنافسة الرياضية وفقرات كل بُعد

المجموع	الفقرات		محاور المقياس	ت
	السلبية	الاجيائية		
٩	-	٢٥،٢٢،١٩،١٦،١٣،١٠،٧،٤،١	القلق المعرفي	١
٩	١٤	٢٦،٢٣،٢٠،١٧،١١،٨،٥،٢	القلق البدني	٢
٩	-	٢٧،٢٤،٢١،١٨،١٥،١٢،٩،٦،٣	الثقة بالنفس	٣
٢٧	المجموع الكلي للفقرات			

٣-٢ مقياس دافعية الانجاز (وصف المقياس وتصحيحه):

تم استخدام مقياس دافعية الانجاز الرياضي (الملحق ٢) والذي قام بتصميمه جو وليس (Willis,1982) والذي يتكون بالأصل من (٤٠) فقرة وقد قام (علاوي) بتعريف المقياس واختصاره وتعديله بعد إجراء بعض التطبيقات الأولية في البيئة المصرية ليصبح المقياس بصيغته النهائية يتكون من (٢٠) فقرة، ويقاس هذا المقياس بعدين هما (بعد دافع النجاح، بعد دافع تجنب الفشل) وبواقع (١٠) فقرات لكل محور، إذ كانت منها (٦) فقرات سلبية و(١٤) فقرة ايجابية، وكانت الإجابة عن فقرات المقياس من خلال خمسة بدائل (بدرجة كبيرة جداً، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جداً) ويتم تصحيح المقياس من خلال استخدام خمسة بدائل للفقرات الايجابية والسلبية إذ تعطى أوزان الدرجات للبدائل (بدرجة كبيرة جداً، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جداً)، (١،٢،٣،٤،٥) على التوالي للفقرات الايجابية وتعطى أوزان الدرجات (٥،٤،٣،٢،١) على التوالي للفقرات السلبية، إذ كانت أعلى درجة للمقياس ككل هي (١٢٠) أما اقل درجة فهي (٢٠)، (علاوي، ١٩٩٨، ١٨١-١٨٣).

الجدول (٣)

يبين محاور مقياس دافعية الانجاز الرياضي وفقراته الايجابية والسلبية

ت	محاوَر المقياس	الفقرات الايجابية	الفقرات السلبية	المجموع
١	بعد دافع النجاح	٢٠، ١٨، ١٦، ١٢، ١٠، ٦، ٢	١٤، ٨، ٤	١٠
٢	بعد دافع تجنب الفشل	١٥، ١٣، ٩، ٧، ٥، ٣، ١	١٩، ١٧، ١١	١٠
		المجموع الكلي للفقرات		٢٠

على الرغم من أن المقاييس المستخدمة في البحث الحالي تتمتع بمعاملات صدق وثبات عاليين وتم تطبيقهم على البيئة العراقية في دراسات علمية سابقة، بعد إجراء المعاملات العلمية لها، فقد عمد الباحثان إلى التحقق من مدى صدق وثبات المقاييسين لأجل التأكد من صلاحيتهما وعلى النحو الآتي.

٣-٤-١ صدق المقاييسين: للحصول على صدق مقياسي قلق المنافسة الرياضية ودافعية الانجاز الرياضي تم عرضهما على مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال علم النفس الرياضي(*) وبعد جمع الاستمارات تبين اتفاق آراء السادة المتخصصين حول فقرات المقياس وبنسبة ١٠٠% وهذا يدل على إن الاختبار صادقاً لما وضع لأجله.

٣-٤-٢ ثبات المقاييسين: قام الباحثان بالتحقق من ثبات المقاييسين عن طريق إعادة الاختبار (إعادة الاختبار - Test-Retest) وذلك من خلال توزيع المقياس على (٧) لاعبين يمثلون منتخب جامعة الموصل بتاريخ ١٥/١٢/٢٠١٠، ثم أعيد توزيع المقاييسين على المجموعة نفسها بعد مرور خمسة عشر يوم من الاختبار الأول، وبعد جمع استمارات الاختبارين تم معالجتها إحصائياً باستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) فظهرت فظهرت قيمة (ر) لمقياسي قلق المنافسة الرياضية ودافعية الانجاز الرياضي (٠.٨٩)، (٠.٨٤) على التوالي وهذا يدل على وجود ارتباط عالٍ وبالتالي وجود معامل ثبات للمقياسين.

(*) أسماء السادة المتخصصين الذين تم عرض الاستبيان عليهم.

أ.د. ناظم شاكر الوتار / علم النفس الرياضي/ كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل.

أ.م.د. زهير يحيى المعاضبي/ علم النفس الرياضي/ كلية التربية الرياضية/ جامعة الموصل.

أ.م.د. نغم محمود محمد/ علم النفس الرياضي/ كلية التربية الرياضية/ جامعة الموصل.

أ.م.د. مؤيد عبد الرزاق الحسو/ علم النفس الرياضي/ كلية التربية الرياضية/ جامعة الموصل.

م.د. رافع إدريس عبد الغفور/ علم النفس الرياضي/ كلية التربية الرياضية/ جامعة الموصل.

٣-٥ التجربة الاستطلاعية: لأجل الوقوف على السلبيات التي قد تواجه الباحثان ومن أجل تفاديها في التجربة الرئيسية، تم تنفيذ التجربة الاستطلاعية بتاريخ ٢٣ / ١٠ / ٢٠١٢ على عينة مكونة من (٧) لاعبين من مجتمع البحث الأصلي، ولم يدخلوا ضمن التطبيق النهائي للمقياسين، وكان الهدف من الدراسة ما يأتي:

- مدى وضوح واستيعاب اللاعبين لمفردات فقرات المقياسين.

- معوقات العمل التي تواجه الباحثان.

- الإجابة عن الاستفسارات والتساؤلات إن وجدت واحتساب زمن الإجابة عن المقياسين.

وقد أظهرت نتيجة التجربة أنه لا يوجد أي غموض في أو استفسار حول فقرات المقياسين وقد بلغ معدل الوقت المحدد (٢٢ - ٣٠) دقيقة للإجابة عن فقرات المقياسين.

٣-٦ التطبيق النهائي لقائمة حالة قلق المنافسة الرياضية ودافعية الانجاز الرياضي:

لغرض الوصول إلى أهداف البحث قام الباحثان بتوزيع استبيان قلق المنافسة الرياضية ودافعية الانجاز الرياضي على أفراد عينة البحث الأساسية والبالغ عددهم (٩٠) لاعباً، بتاريخ ١١/١١/٢٠١٢ بالاستعانة بمدربي منتخبات الجامعة ومساعدتهم وبعد الإجابة عليها تم جمع الاستمارات الخاصة بالاختبار.

٣-٧ الوسائل الإحصائية: استخدم الباحثان الوسائل الإحصائية الآتية

- قانون النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، قانون المتوسط الفرضي، اختبار (ت) لعينة واحدة، معامل الارتباط البسيط(بيرسون)، تحليل المسار.

وتم استخراج هذه الوسائل بالاعتماد على نظامي ألد (SAS) ونظام (Microsoft Office Excel

(2003

٤- عرض وتحليل النتائج: في ضوء البيانات الخاصة التي حصل عليها الباحثان تم معالجتها إحصائياً من أجل التحقق من أهداف البحث واختبار فرضيته وعلى النحو الآتي.

الجدول (٤) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد قلق المنافسة الرياضية ودافعية الانجاز الرياضي وقيمة المتوسط الفرضي لدى أفراد عينة البحث

ت	متغيرات البحث		المعالم الإحصائية	
	القلق المعرفي	القلق البدني	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي
١	قلق المنافسة الرياضية	القلق المعرفي	١٩.٥٠	٣.٤٣٥
		القلق البدني	١٥.٧٦	٣.٥٢٥
		الثقة بالنفس	٢٥.٧٥	٣.٩٢٤
٢	دافعية الانجاز الرياضي	دافع انجاز النجاح	٣٨.٦٥	٤.٩٤٩
		دافع تجنب الفشل	٣٠.٨١	٥.١٤٤

من خلال ملاحظتنا للجدول (٤) يتبين لنا الآتي:

- إن المتوسط الحسابي لأبعاد قلق المنافسة الرياضية (القلق المعرفي، القلق البدني، الثقة بالنفس) بلغت (١٩.٥٠)، (١٥.٧٦)، (٢٥.٧٥) على التوالي وبانحراف معياري (٣.٤٣٥)، (٣.٥٢٥)، (٣.٩٢٤) وعند مقارنة الوسط الحسابي مع المتوسط الفرضي البالغ (٢٢.٥) لكل بعد يتبين ان الأوساط الحسابية للاعبين الفرق الرياضية اقل من المتوسط الفرضي بالنسبة لبعدي (القلق المعرفي، القلق البدني) وهذا يدل ان اللاعبين يمتلكون مستوى منخفض من القلق المعرفي والبدني، اما الثقة بالنفس فعند مقارنة الوسط الحسابي مع المتوسط الفرضي البالغ (٢٢.٥) يتبين لنا ان قيمة الوسط الحسابي أعلى من المتوسط الفرضي وهذا يدل ان جميع اللاعبين لديهم درجة عالية من الثقة بالنفس.
- إن المتوسط الحسابي لبعدي دافعية الانجاز الرياضي (دافع انجاز النجاح، دافع تجنب الفشل) بلغت (٣٨.٦٥)، (٣٠.٨١) على التوالي وبانحراف معياري (٤.٩٤٩)، (٥.١٤٤) على التوالي وعند مقارنة الوسط الحسابي مع المتوسط الفرضي البالغ (٣٠) لكل بعد يتبين أن قيمة الوسط الحسابي أعلى من المتوسط الفرضي بالنسبة لبعدي دافع انجاز النجاح وهذا يدل أن جميع اللاعبين يمتلكون دافع انجاز النجاح فوق الوسط، أما دافع تجنب الفشل فعند مقارنة الوسط الحسابي مع المتوسط الفرضي البالغ (٣٠) يتبين لنا أن قيمة الوسط الحسابي مساوية لقيمة المتوسط الفرضي وهذا يدل على أن جميع اللاعبين لديهم درجة معتدلة من دافع تجنب الفشل.

الجدول (٥) يبين مصفوفة الارتباطات البنائية بين أبعاد قلق المنافسة الرياضية وبُعدي دافعية الانجاز الرياضي

المتغيرات	القلق المعرفي	القلق البدني	الثقة بالنفس	دافع انجاز النجاح	دافع تجنب الفشل
القلق المعرفي	١				
القلق البدني	٠.٣١٢	١			
الثقة بالنفس	٠.٢١٦ -	٠.٢٩٧ -	١		
دافع انجاز النجاح	٠.٣٢٧ -	٠.٢٣٣ -	٠.٨٤٦	١	
دافع تجنب الفشل	٠.٣٩٠	٠.٢٣٤	٠.٢٥٧ -	٠.٣٢٨ -	١

* معنوي عند نسبة خطأ $0.05 >$ وإمام درجة حرجة (٨٨) قيمة (ر) الجدولية = (٠.٢٠٥)

من خلال ملاحظتنا للجدول (٥) يتبين لنا الآتي:

- وجود علاقة ارتباط معنوية سالبة بين القلق المعرفي والقلق البدني مع دافع انجاز النجاح إذ بلغت قيمة (ر) المحسوبة (-٠.٣٢٧)، (-٠.٢٩٧) على التوالي وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية البالغة (٠.٢٠٥).
- وجود علاقة ارتباط معنوية موجبة بين الثقة بالنفس ودافع انجاز النجاح إذ بلغت قيمة (ر) المحسوبة (٠.٨٤٦) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية البالغة (٠.٢٠٥).
- وجود علاقة ارتباط معنوية موجبة بين القلق المعرفي والقلق البدني مع دافع تجنب الفشل إذ بلغت قيمة (ر) المحسوبة (٠.٣٩٠)، (٠.٢٣٤) على التوالي وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية البالغة (٠.٢٠٥).
- وجود علاقة ارتباط معنوية سالبة بين الثقة بالنفس ودافع تجنب الفشل إذ بلغت قيمة (ر) المحسوبة (-٠.٢٥٧) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية البالغة (٠.٢٠٥).
- وجود علاقة ارتباط معنوية موجبة بين القلق المعرفي والقلق البدني إذ بلغت قيمة (ر) المحسوبة (٠.٣١٢) على التوالي وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية البالغة (٠.٢٠٥).

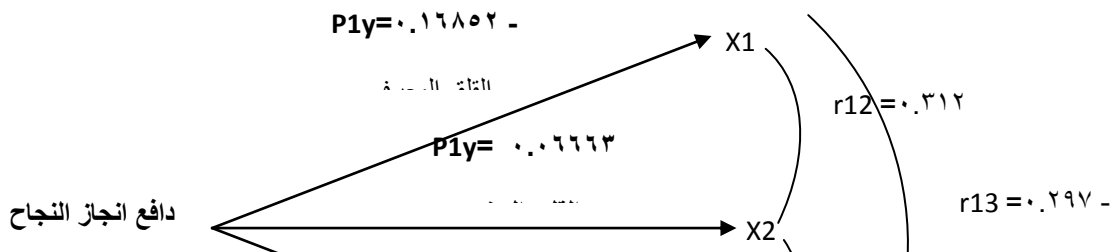
- وجود علاقة ارتباط معنوية سالبة بين القلق المعرفي والقلق البدني مع بُعد الثقة بالنفس إذ بلغت قيمة (R) المحسوبة (-0.216)، (-0.297) على التوالي وهي أكبر من قيمة (R) الجدولية البالغة (0.205)

ومن خلال عرض مصفوفة الارتباط يشير الباحثان الى ان جميع قيم الارتباطات الايجابية والسلبية المبينة في المصفوفة لا تعود إلى التأثيرات المباشرة للمتغيرات وانما مبنية إلى التكامل بين التأثيرات المباشرة وغير المباشرة لهذه المتغيرات المجتمعة، وقد استفاد الباحثان من عرض المصفوفة لاجل التحقق من الهدف الثالث للبحث وهو التعرف على طبيعة العلاقات الارتباطية بين المتغيرات من خلال تجزئة معاملات ارتباط ابعاد قلق المنافسة الرياضية وبعدي دافعية الانجاز الرياضي (دافع انجاز النجاح، دافع تجنب الفشل) إلى تأثيرات مباشرة وأخرى غير مباشرة بأسلوب تحليل المسار.

- عرض وتحليل نتائج تحليل المسار لمتغيرات البحث ابعاد قلق المنافسة الرياضية وتأثيرها بأبعاد دافعية الانجاز الرياضي:

تم استخدام طريقة تحليل المسار الذي اقترحه (Dewc & Lu, 1959, 515-518) وذلك لتجزئة ارتباطات ابعاد قلق المنافسة الرياضية (القلق المعرفي، القلق البدني، الثقة بالنفس) قيد الدراسة بأبعاد دافعية الانجاز الرياضي إلى تأثيرات مباشرة وتأثيرات غير مباشرة، حيث تم اختيار نموذج يتضمن هذه المتغيرات التي تناولها البحث (ابعاد قلق المنافسة الرياضية) من خلال حساب معامل المسار P_{iy} (التأثير المباشر للمتغير (I) بابعاد دافعية الانجاز الرياضي والذي يرمز له y) من المعادلة الآتية: $P_{iy} = (R-1 r$

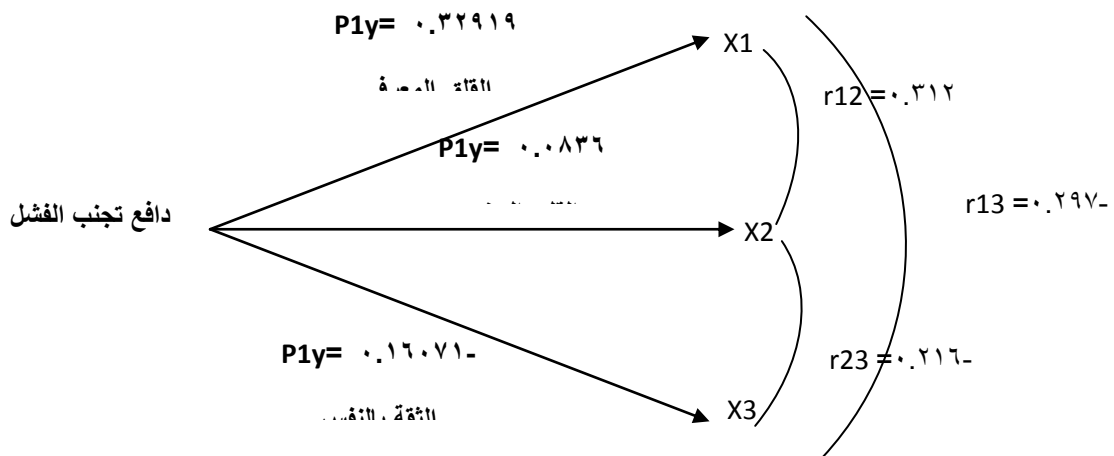
علماً أن $(R-1 r)$ تعني معكوسة مصفوفة معاملات الارتباطات بين المتغيرات المستقلة و (r) تعني متجهة معاملات الارتباط البسيط بين ابعاد دافعية الانجاز الرياضي والمتغيرات المستقلة (ابعاد قلق المنافسة الرياضية) قيد الدراسة هذا بالنسبة للتأثير المباشر، أما التأثير غير المباشر فنحصل عليه من خلال التأثير المباشر للمتغير الأول (القلق المعرفي) بابعاد دافعية الانجاز الرياضي + حاصل ضرب معامل الارتباط بين المتغيرين الأول والثاني (القلق المعرفي والبدني) في التأثير المباشر للمتغير الثاني (القلق البدني) وكما موضح في الشكلين (1)، (2).



X3

الشكل (١)

يوضح العلاقة المسارية لأبعاد قلق المنافسة الرياضية (القلق المعرفي، القلق البدني، الثقة بالنفس) مع دافع انجاز النجاح



الشكل (٢) يوضح العلاقة المسارية لأبعاد قلق المنافسة الرياضية (القلق المعرفي، القلق البدني، الثقة بالنفس) مع دافع تجنب الفشل

الجدول (٦)

يبين تحليل المسار لأبعاد قلق المنافسة الرياضية (القلق المعرفي، القلق البدني، الثقة بالنفس) وتأثيرها في دافع انجاز النجاح

ت	متغيرات البحث	القلق المعرفي	القلق البدني	الثقة بالنفس	قيمة الارتباط مع دافع انجاز النجاح
١	القلق المعرفي	٠.١٦٨٥٢-	٠.٠٢٠٧٨٩	٠.١٧٩١٥-	٠.٣٢٧ -
٢	القلق البدني	٠.٠٥٢٥٨-	٠.٠٦٦٦٣	٠.٢٤٦٣٣-	٠.٢٣٣ -
٣	الثقة بالنفس	٠.٠٣٦٤	٠.٠١٩٧٩-	٠.٨٢٩٤١	٠.٨٤٦

الجدول (٧)

يبين تحليل المسار لأبعاد قلق المنافسة الرياضية (القلق المعرفي، القلق البدني، الثقة بالنفس) وتأثيرها في دافع تجنب

الفشل

ت	متغيرات البحث	القلق المعرفي	القلق البدني	الثقة بالنفس	قيمة الارتباط مع دافع تجنب الفشل
١	القلق المعرفي	٠.٣٢٩١٩	٠.٠٢٦٠٨٣	٠.٠٣٤٧١٣	٠.٣٩٠
٢	القلق البدني	٠.١٠٢٧٠٧	٠.٠٨٣٦	٠.٠٤٧٧٣١	٠.٢٣٤
٣	الثقة بالنفس	٠.٠٧١١١-	٠.٠٢٤٨٣-	٠.١٦٠٧١-	٠.٢٥٧ -

وقبل عرض وتحليل ومناقشة النتائج الخاصة بتحليل المسار يشير الباحثان إلى انه تم الاعتماد على جدول معاملات المسار الذي اقترحه (Mishra & Link , 1973) نقلاً عن (ألتك، ٢٠١٠) في تقويم المستويات المعنوية كما مبين في الجدول (٨)

الجدول (٨)

يبين مقاييس معاملات المسار

قيم التأثيرات المباشرة وغير المباشرة				
أكثر من ١,٠٠	٠,٣٠ إلى ٠,٩٩	٠,٢٠ إلى ٠,٢٩	٠,١٠ إلى ٠,١٩	٠,٠٠ إلى ٠,٠٩
عالي جداً	عالي	متوسط	قليل	يهمل

(ألتك، ٢٠١٠، ١٣٦)

من خلال ملاحظتنا للجدول (٦) يتبين لنا ماياتي:

- ان التأثير المباشر للقلق المعرفي بدافع انجاز النجاح البالغ قيمتها (-٠.١٦٨٥٢)، كانت عكسية سالبة قليل المعنوية لوقوعها بين (٠,١٠ - ٠,١٩) في مقاييس معاملات المسار.
 - ان التأثير المباشر للقلق البدني بدافع انجاز النجاح البالغ قيمتها (٠.٠٦٦٦٣)، كان تأثيراً مهملاً المعنوية لوقوعه بين (٠,٠٩ - ٠,٠٠) في مقياس معاملات المسار
 - ان التأثير المباشر للثقة بالنفس بدافع انجاز النجاح البالغ قيمتها (٠.٨٢٩٤١)، كانت طردية موجبة عالية المعنوية لوقوعها بين (٠,٠٣٠ - ٠,٩٩) في مقاييس معاملات المسار.
- أما التأثيرات غير المباشرة، فنلاحظ بان التأثير غير المباشر للقلق المعرفي لدافع انجاز النجاح من خلال القلق البدني البالغ قيمتها (٠.٠٢٠٧٨٩) كان تأثيراً مهملاً المعنوية لوقوعه بين (٠,٠٠ - ٠,٠٩)، في حين كان التأثير غير المباشر للقلق المعرفي لدافع انجاز النجاح من خلال الثقة بالنفس البالغ قيمتها (-٠.١٧٩١٥) كانت عكسية سالبة قليل المعنوية لوقوعها بين (٠,١٠ - ٠,١٩) في مقاييس معاملات المسار.

أما التأثير الغير مباشر للقلق البدني لدافع انجاز النجاح من خلال القلق المعرفي البالغ قيمتها (-٠.٠٥٢٥٨) كان تأثيراً مهملاً المعنوية لوقوعه بين (٠,٠٠ - ٠,٠٩) في حين كان التأثير غير المباشر

للقلق البدني لدافع انجاز النجاح من خلال الثقة بالنفس البالغ قيمتها (-٠.٢٤٦٣٣) كان تأثيرا عكسيا سالبا متوسط المعنوية لوقوعه بين (٠,٢٠ - ٠,٢٩) في مقاييس معاملات المسار، أما التأثير الغير مباشر للثقة بالنفس لدافع انجاز النجاح من خلال القلق المعرفي والقلق البدني البالغ قيمتها (٠.٠٣٦٤)، (-٠.٠١٩٧٩) على التوالي كان تأثيرا مهملا المعنوية لوقوعه بين (٠,٠٠ - ٠,٠٩) في مقاييس معاملات المسار.

اما ما يخص الجدول (٧) فنلاحظ ما يلي:

- ان التأثير المباشر للقلق المعرفي بدافع تجنب الفشل البالغ قيمتها (٠.٣٢٩١٩) ، كانت طردية موجبة عالية المعنوية لوقوعها بين (٠,٠٣٠ - ٠,٩٩) في مقاييس معاملات المسار.
 - ان التأثير المباشر للقلق البدني بدافع تجنب الفشل البالغ قيمتها (٠.٠٨٣٦) كان تأثيرا مهملا المعنوية لوقوعه بين (٠,٠٠ - ٠,٠٩) في مقياس معاملات المسار.
 - ان التأثير المباشر للثقة بالنفس بدافع تجنب الفشل البالغ قيمتها (-٠.١٦٠٧١) كانت عكسية سالبة قليل المعنوية لوقوعها بين (٠,١٠ - ٠,١٩) في مقاييس معاملات المسار.
- أما التأثيرات غير المباشرة، فنلاحظ بان التأثير غير المباشر للقلق المعرفي لدافع تجنب الفشل من خلال القلق البدني والثقة بالنفس البالغ قيمتها (٠.٠٢٦٠٨٣)، (٠.٠٣٤٧١٣) على التوالي كان تأثيرا مهملا المعنوية لوقوعه بين (٠,٠٠ - ٠,٠٩) في مقاييس معاملات المسار.

أما التأثير الغير مباشر للقلق البدني لدافع تجنب الفشل من خلال القلق المعرفي البالغ قيمتها (٠.١٠٢٧٠٧) كانت قليل المعنوية لوقوعها بين (٠,١٠ - ٠,١٩) في مقاييس معاملات المسار. في حين كان التأثير الغير مباشر للقلق البدني لدافع تجنب الفشل من خلال الثقة بالنفس البالغ قيمتها (٠.٠٤٧٧٣١) كان تأثيرا مهملا المعنوية لوقوعه بين (٠,٠٠ - ٠,٠٩)

أما التأثير الغير مباشر للثقة بالنفس لدافع تجنب الفشل من خلال القلق المعرفي والبدني البالغ قيمتها (-٠.٠٧١١١)، (-٠.٠٢٤٨٣) على التوالي كان تأثيرا مهملا المعنوية لوقوعه بين (٠,٠٠ - ٠,٠٩) في مقاييس معاملات المسار.

٤-٢ مناقشة النتائج:-

من الجدول (٦) نلاحظ بان التأثير المباشر للثقة بالنفس بدافع انجاز النجاح والتي بلغت (٠.٨٢٩٤١)، كانت طردية موجبة عالية المعنوية لوقوعها بين (٠,٣٠-٠,٩٩) في مقاييس معاملات المسار وهذا يعني أنها أثرت وبشكل كبير بدافع انجاز النجاح ويعزو الباحثان ذلك إلى إن الرياضي الذي يمتلك ثقة عالية يكون لديه دافعية انجاز اكبر لبذل المزيد من الجهد لأجل تحقيق التفوق والامتياز فضلاً عن انها تجعل الرياضي يشعر بالهدوء والاسترخاء ويمتلك صفاء ذهنيا للتركيز في مواقف اللعب الضاغطة مما يجعله يتصرف بدافع النجاح في مواقف اللعب الحرجة وكذلك نتيجة الجهد الذي يبذله والرغبة والمثابرة في تحقيق الهدف وهذا ما أكده (wooholk) بان لكل سلوك دافع وان الدافع يأتي نتيجة الثقة الموجودة عند اللاعب، إذ أن سيطرة الدافع على تفكير اللاعب أو الفرد وأدائه تجعله دائما في حالة نفسية غير متوازنة يبقى يعمل ويجتهد بهدف تحقيق الانجاز، لذلك يكون سلوك الفرد المدفوع والنتائج عن الثقة الموجودة عند الفرد أو اللاعب بأنه سلوك هدفي يكون فيه الفرد حيويا ونشطا (قطامي، ٢٠٠٠، ٣٩٨) كما أن دافع الإنجاز ذات ارتباط وثيق بالثقة إذ أن سلوك الفرد وأدائه لأي مطلب أو مهمة لا يأتي إلا عن طريق وجود الثقة لدى الفرد أو اللاعب، فالدوافع هي مميزات السلوك وهي التي تثير النشاط وتحافظ عليه إذ يشير كل من (داغر وصالح، ٢٠٠٠) إن دافع الفرد هو دليله السلوكي النابع عن رغبته في ذلك السلوك. (داغر وصالح، ٢٠٠٠، ٣٣٥)

أما ما يخص الجدول (٧) نلاحظ بان التأثير المباشر للدافع المعرفي بدافع تجنب الفشل والتي بلغت (٠.٣٢٩١٩)، كانت طردية موجبة عالية المعنوية لوقوعها بين (٠,٣٠-٠,٩٩) في مقاييس معاملات المسار وهذا يعني أنها أثرت وبشكل كبير بدافع تجنب الفشل ويعزو الباحثان ذلك إلى إن القلق المعرفي يُعد وسيلة ومصدر لكثير من الأفكار الايجابية التي تستحضر في ذهن الرياضي، إذ أن الأفكار الايجابية تحسن من أداء الرياضي و تتطور من أدائه في مختلف الألعاب الرياضية لكي لا يقع في الفشل وعدم تحقيق ما مطلوب منه لذلك نرى وجود علاقة ارتباط معنوية بين القلق المعرفي مع دافع تجنب الفشل يدل على أن عينة البحث هم نخبة من طلاب الجامعات العراقية إذ يتمتعون هولاء النخبة من الطلبة الرياضيين بمستوى معرفي لكي يتجنبوا حالات الفشل مما يعطيهم الدافع للعطاء والعمل من اجل النجاح في حاجاتهم الاكاديمية والعملية الجامعية وهذا يعتبر مؤشر ايجابي على إن الرياضيين يتمتعون بمستوى معرفي رياضي لكي يتجنبوا ضعف الأداء أو فقدان بعض الأمور في أثناء المنافسة ويضيف الباحثان أيضاً إلى أن التأثير الايجابي للثقة بالنفس بدفع الانجاز الرياضي يساعد أيضاً على تجنب

حالات الفشل لدى الرياضيين هذا ما أكده (علاوي، ٢٠٠٥) بان كلما ارتفع دافع الانجاز عند اللاعبين كلما انخفض دافع تجنب الفشل وهذا يعود إلى إمكانية اللاعبين في تحفيز أنفسهم وتحقيق انجاز اكبر من النجاح وفي الزمن المحدد وبصورة تساعدهم على بذل المزيد من الجهد والمثابرة والاستمرارية حتى تحقيق الأهداف. (علاوي، ٢٠٠٥، ٨٢)

٥- الاستنتاجات والتوصيات:

٥-١ الاستنتاجات:

في ضوء نتائج البحث توصل الباحثان إلى الاستنتاجات التالية:

- يوجد تناغم بين أبعاد قلق المنافسة الرياضية ودافع انجاز النجاح للاعبين كرة القدم وذلك بدلالة معنوية مصفوفة معامل الارتباط.
- يوجد تناغم بين أبعاد قلق المنافسة الرياضية ودافع تجنب الفشل للاعبين كرة القدم وذلك بدلالة معنوية مصفوفة معامل الارتباط.
- التأثيرات المباشرة للقلق المعرفي في بعدي دافعية الانجاز الرياضي كانت عكسية سالبة قليلة المعنوية مع دافع انجاز النجاح، وكانت طردية موجبة عالية المعنوية مع دافع تجنب الفشل وذلك من خلال مقارنة النتائج مع مقاييس معاملات المسار.
- التأثيرات المباشرة للقلق البدني مع بعدي دافعية الانجاز الرياضي مع (دافع انجاز النجاح، دافع تجنب الفشل) كانت طردية موجبة مهملة المعنوية وذلك من خلال مقارنة النتائج مع مقاييس معاملات المسار.
- التأثيرات المباشرة للثقة بالنفس في بعدي دافعية الانجاز الرياضي كانت طردية موجبة عالية المعنوية مع دافع انجاز النجاح، وكانت عكسية سالبة قليلة المعنوية مع دافع تجنب الفشل وذلك من خلال مقارنة النتائج مع مقاييس معاملات المسار.

٥-٢ التوصيات:

في ضوء الاستنتاجات التي توصل إليها يوصي الباحثان بما يلي:

- ١- ضرورة الاهتمام بالمتغيرات النفسية التي من شأنها تساعد على خفض مستوى قلق المنافسة للاعبين كرة القدم.

٢- الاستعانة بتدريبات الاسترخاء والتهدئة النفسية والإحماء الجيد للتخلص أو الحد من حالة القلق السلبية التي ترافق اللاعبين في المنافسات (المباريات) بكرة القدم.

٣- ضرورة إجراء بحوث ودراسات مشابهة لحالات قلق المنافسة الرياضية مع متغيرات نفسية أخرى وعلى بقية الألعاب الرياضية ولكلا الجنسين.

- المصادر:

١. إبراهيم، هالة مصطفى، (٢٠٠٨): "فسبولوجية قلق المنافسة الرياضية"، ط١، دار الوفاء الدنيا للطباعة والنشر، الأردن.
٢. ألتك، أسيل زهير رشيد (٢٠١٠): "العلاقة التبادلية بين بعض القضايا الجوهرية للمسؤولية الاجتماعية وبناء التزام العاملين بالجودة وانعكاساتها على القيم المنظمة"، أطروحة دكتوراه، كلية الإدارة والاقتصاد، جامعة الموصل، العراق.
٣. حمد، حامد سليمان (٢٠١٢): "علم النفس الرياضي"، دار العرب للدراسات والنشر والترجمة، سوريا.
٤. الحسو، مؤيد عبد الرزاق، (٢٠٠٠): "قلق المنافسة الرياضية وعلاقتها بعدد من المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة السلة"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
٥. ألهوري، عكلة سليمان، (٢٠٠٨): "مبادئ علم النفس التدريب الرياضي"، ط٢، دار ابن الأثير للطباعة والنشر، الموصل.
٦. الخيكاني، عامر سعيد جاسم (٢٠٠٨): "سيكولوجية كرة القدم"، ط١، دار الضياء للطباعة والتصميم، النجف، العراق.
٧. داغر، منقذ محمد وصالح، عادل حرحوش (٢٠٠٠): "نظرية المنظمة والسلوك التنظيمي"، دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد.
٨. الدهاوي، صالح حسن (٢٠١٠): "مبادئ الصحة النفسية"، ط٢، دار وائل للطباعة والتوزيع.
٩. راتب، أسامة كامل (٢٠٠٧): "علم النفس الرياضي والمفاهيم والتطبيقات"، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة.
١٠. سالم، رفة خليفة (٢٠٠٠): "أساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بدافع الانجاز الدراسي لدى طالبات كليات المجتمع في الأردن"، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، الجامعة المستنصرية.

١١. الطالب، نزار و لويس ،كامل (٢٠٠٠): "علم النفس الرياضي"، دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد.

١٢. علاوي، محمد حسن (١٩٧٩): "علم النفس الرياضي"، دار المعارف، القاهرة.

١٣. علاوي، محمد حسن (١٩٩٨): "موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين"، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

١٤. علاوي، محمد حسن (٢٠٠٢): "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية"، دار الفكر العربي، القاهرة.

١٥. علاوي، محمد حسن (٢٠٠٥): "سيكولوجية القيادة الرياضية"، ط٢، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

١٦. ألفضلي، أيمن صارم شقيب (٢٠٠٥): "إعداد مقياس نفسي للدافعية قبل المباراة وعلاقته بالنتيجة للاعب كرة السلة"، رسالة ماجستير (غير منشورة) ، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى.

١٧. فوزي، أمين احمد (٢٠٠٦): "مبادئ علم النفس الرياضي"، ط٢، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة .

١٨. قطامي، نايفة (١٩٩٤): "أثر الجنس وموقع الضبط والمستوى الأكاديمي على دافع الانجاز لدى طلبة التوجيهية العامة"، مجلة دراسات، المجلد (٢١)، العدد (٤)، عمان.

١٩. قطامي، يوسف (٢٠٠٠): "أثر كل من متغير الجنس والصف والتحصيل الدراسي في دافعية التعلم لدى طلبة منطقة الأغوار الوسطى في الأردن"، دراسات، المجلد ٢٧، العدد (٢)، الأردن.

٢٠. المسالمة، رزق جابر مصطفى (٢٠٠١): "دافعية ممارسة الألعاب الرياضية"، أطروحة دكتوراه (غير منشورة) كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.

٢١. مصطفى، بورنان شريف (٢٠١١): "قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الرياضات الجماعية في الجزائر -دراسة ميدانية لفرق القسم الوطني الأول"، بحث منشور، الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية، العدد (٧).

22. Dewey, D. R. and K.H.Lu(1959): A correlation and path coefficient analysis components of crested wheat grass and seed production.
agren

الملحق (١)

قائمة حالة قلق المنافسة

ت	العبارات	أبدا تقريبا	أحيانا	غالبا	دائما تقريبا
١	أنا مشغول البال بالمباراة القادمة				
٢	اشعر بالنرفزة				
٣	اشعر بالهدوء				
٤	اشعر بعدم الثقة في نفسي				
٥	اشعر بالاضطراب				
٦	اشعر بالراحة				
٧	بالي مشغول من ناحية عدم أجادتي في المباراة بما يتناسب مع مستواي				
٨	اشعر بان جسمي متوتر				
٩	اشعر بالثقة في نفسي				
١٠	بالي مشغول من ناحية الهزيمة (عدم الفوز) في المباراة				
١١	اشعر بالتوتر في معدتي				
١٢	اشعر بالاطمئنان				
١٣	أخشى من سوء الأداء نتيجة للضغط العصبي قبل المباراة				
١٤	اشعر بالاسترخاء في جسمي				
١٥	أثق في قدرتي على مواجهة التحدي في المباراة				
١٦	أخشى أن يكون أدائي سيئا في المباراة				
١٧	قلبي يدق بسرعة				
١٨	عندي ثقة بـ؟أنني سوف أجد في المباراة.				

ت	العبارات	أبداً تقريباً	أحياناً	غالباً	دائماً تقريباً
١٩	بالي مشغول من ناحية تحقيق هدفي في المباراة				
٢٠	اشعر بتقلص أو مغص في معدتي.				
٢١	اشعر براحة البال.				
٢٢	فكري مشغول من عدم رضا مدربي عن أدائي في المباراة.				
٢٣	أحس بعرق في اليدين.				
٢٤	اشعر بثقة لأنني هيأت نفسي ذهنياً بأنني سوف أجيد في المباراة.				
٢٥	بالي مشغول من ناحية عدم قدرتي على التركيز في المباراة				
٢٦	اشعر بأن جسمي مشدود.				
٢٧	عندي ثقة بأنني سأتغلب على ضغوط المباراة				

الملحق (٢)

مقياس دافعية الانجاز الرياضي

ت	الفقرات	درجة كبيرة جداً	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جداً
١	أجد صعوبة في محاولة النوم عقب هزيمتي في المنافسة.					

					يعجبني اللاعب الذي يتدرب لساعات إضافية لتحسين مستواه.	٢
					عندما ارتكب خطأ في الأداء أثناء المنافسة فأنتني احتاج لبعض الوقت لكي أنسى هذا الخطأ.	٣
					الامتياز في الرياضة لا يعد من أهدافي الأساسية.	٤
					أحس غالباً بالخوف قبل اشتراكي في المنافسة مباشرة.	٥
					استمتع بالقيام بأي مهمة والتي يرى بعض اللاعبين الآخرين أنها مهمة صعبة.	٦
					أخشى الهزيمة في المنافسة.	٧
					الحظ يؤدي إلى الفوز بدرجة أكبر من بذل الجهد.	٨
					عندما هزم في المنافسة فإن ذلك يضايقني لعدة أيام.	٩
					لدي استعداد للتدريب طوال العام بدون انقطاع لكي انجح في رياضتي.	١٠
					لا أجد صعوبة في النوم ليلة اشتراكي في المنافسة.	١١
					الفوز في المنافسة يمنحني درجة كبيرة من الرضا.	١٢
					اشعر بالتوتر قبل المنافسة الرياضية.	١٣
					أفضل أن أستريح من التدريب في فترة ما بعد الانتهاء من المنافسة الرسمية.	١٤
					عندما ارتكب خطأ في الأداء فإن ذلك يرهقني طوال فترة المنافسة.	١٥
					لدي رغبة عالية جداً لكي أكون ناجحاً في رياضتي.	١٦

					قبل اشتراكي في المنافسة لا انشغل في التفكير عما يمكن أن يحدث في المنافسة أو عن نتائجها.	١٧
					أحاول بكل جهدي أن أكون أفضل لاعب.	١٨
					استطيع أن أكون هادئاً في اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة.	١٩
					هدفي هو أن أكون مميزاً في رياضتي.	٢٠