

ملحق (1)

الاستبيان

اسم المعلم: المرحلة التدريسية:
العمر: سنوات الخبرة:

المحور الأول : المتطلبات التقنية المستخدمة في استخدام الروبوت	موافق	احياناً	غير موافق
توافر البنية التحتية واحتياجات المتعلم من مصادر التكنولوجيا في عملية التعليم	9	1	
توافر الفصول الافتراضية بجانب الفصول التقليدية، بحيث يكمل كل منهما الآخر.	10	0	0
توافر البرمجيات الخاصة بالبرمجيات الخاصة بالذكاء الاصطناعي .	10		
توافر الأدوات والوسائل التي تستخدم في التدريب العملي.	10		
توفير مقرر الكتروني لكل مادة التربية الرياضية مزود علي برنامج البلاك بورد	10		
نظام ادارة المحتوى الدراسي لمادة التربية الرياضية.	10		
الفهم الكامل لخصائص واحتياجات ومتطلبات الطلاب على اختلاف مستوياتهم.	10		

المحور الثاني : الروبوت التعليمي	موافق	احياناً	غير موافق
المشاركة بفاعلية في العملية التعليمية.	10		
التعامل مع تكنولوجيا المعلومات ومعالجة البيانات و الصور و الحركات الخاصة بالمهارات .	10		
التعاون والتفاعل مع المعلم ومع زملائه وخاصة العملية التعليمية	10		
تقديم التغذية الراجعة المباشرة للمتعلم.	10		
القدرة علي التعامل مع الروبوت التعليمي	10		
الروبوت في التعليم يوظف استراتيجيات تتمركز حول المتعلم	10		
الروبوت إحدى أهم التطورات في مجال تقنيات التعليم، والتي تحقق انتشاراً في الأوساط التعليمية	10		
الروبوت في التعليم مرتبطة بميدان الاستخدام في تقنيات التعليم	10		





معلومات البحث

الاستلام : 2020/12/14

قبول النشر : 2020/12/24

النشر : 2021/01/01

"تأثير تمارينات بنائية وتمهيدية في تعليم اهم القدرات البدنية والمهارات الهجومية بكرة السلة للطالبات"

م.م رغدة إسماعيل خليل¹ ، ا.م.د. ايمن نعمة كاظم²

^{1,2} العراق - جامعة الكوفة - كلية التربية للبنات - قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

شمل البحث على مقدمة البحث واهميته حيث تطرقت الباحثتان الى تطوير مستوى الطالبات في اهم القدرات البدنية (القدرة الانفجارية للذراعين - السرعة الانتقالية) والمهارات الهجومية بكرة السلة (المناولة الصدرية - الطبطبة) والهدف الاساسي في عملية التعليم هو الوصول الى المستوى المطلوب للطالبة بالاعتماد على القوانين الاساسية والمهمة لاداء المهارة. اما مشكلة البحث تتجلى في دراسة التمارينات البنائية والتمهيدية من اجل تعليم القدرات البدنية التي تنمي المهارات الهجومية لدى عينة البحث طالبات المرحلة الثانية في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة ، حيث عند اعطاء التمارينات البنائية هو قاعدة اساسية للتمارين التمهيدية لتسهيل عملية تعليم المهارات الهجومية لعينة البحث لحل هذه المشكلة. اما اهداف البحث فتشمل :

- 1 التعرف على التمارينات البنائية والتمهيدية في تعليم اهم القدرات البدنية والمهارات الهجومية بكرة السلة لطالبات المرحلة الثانية.
 - 2 التعرف على تأثير التمارينات البنائية والتمهيدية في تعليم اهم القدرات البدنية والمهارات الهجومية بكرة السلة لطالبات المرحلة الثانية.
- اما الاستنتاجات ان التمارينات البنائية والتمهيدية المستعملة لعينة البحث لها تأثير ايجابي بأهم القدرات البدنية والمهارات الهجومية بكرة السلة لطالبات المرحلة الثانية.
- الكلمات المفتاحية : تمارينات بنائية ، مهارات كرة السلة.



Effect of constructive and introductory exercises in teaching the most important physical abilities and offensive skills in basketball for female students

Asst. L. Raghda Ismail Khalil¹, Asst. Prof. Dr. Evan Nehme Kazem²

^{1,2} Iraq - University of Kufa - College of Education for Girls - Department of Physical Education and Sports Sciences

The study included the introduction and significance of the study, as the two researchers dealt with the development of the most significant physical abilities of the students (explosive ability of the arms - transitional velocity) and offensive skills in basketball (chest pass - dribbling). The main goal of the education process is to achieve the student's appropriate level by depending on the basic laws and the task of performing the skills. As for the research issue, it is reflected in the study of constructive and introductory exercises to teach the physical abilities that improve the offensive abilities of the research sample for second-stage students in the Department of Physical Education and Sports Sciences, where constructive exercises is considered as a basic foundation for introductory exercises to promote the method of teaching offensive skills for the sample of this study to solve this problem.

the research aimed at:

- 1 Identify constructive and introductory exercises in teaching the most important physical abilities and offensive skills in basketball for students of the second stage.
- 2 Identify the effect of constructive and introductory exercises on teaching the most important physical abilities and offensive skills in basketball for students of the second stage.

As for the conclusion, the constructive and introductory exercises used for the study sample have a positive effect on the most important physical abilities and offensive skills of basketball.

Keywords: constructive exercises, basketball skills.



التعريف بالبحث

تطورت في السنوات الاخيرة اهمية التربية البدنية من خلال التطور الحاصل لحياة الشعوب وهذا يعد من خلال اهتمام الباحثين والمختصين في تطوير العملية التعليمية بشكل جيد مما ادى الى رفع المستوى الرياضي في جميع المجالات وذلك من خلال استعمال طرق مختلفة في عملية التعليم للطلاب من اجل النهوض بالعملية التعليمية وايضا المهارة بالتعليم ، لقد اهتم الباحثون في التعليم بمجال الرياضة لاهميته في تعليم الفرد الرياضي للمهارات بصورة جيدة واكتسابها بأقل جهد ممكن ضمن وحداتهم التعليمية .

وان لعبة كرة السلة واحدة من الالعاب التي ظهرت في تطور كبير على مستوى العالم لانها تعد من الالعاب التي تعمل على بث روح التعاون وكذلك احتولها على مهارات فنية وخطط متنوعة جعل المختصين والمدرسين في التربية الرياضية والمؤسسات التعليمية الامام والمعرفة بأحدث الطرائق والاساليب التعليمية ، وللتدريبات البنائية والتمهيدية دور مهم في تعليم القدرات البدنية وتعليم المهارات الهجومية الاساس الخاصة للطلقات في لعبة كرة السلة وكلما زاد الاهتمام بتنوع التمرينات في تعليم المهارات والقدرات كلما تحققت نتائج افضل خاصة في مراحل التعليم للطلقات في المراحل الاولى ، وايضا تعمل هذه التمرينات على تطوير الصفات البدنية وهذا التطور يعمل على سرعة التعلم والاقتصاد في الوقت والدقة في اداء المهارات الهجومية بكرة السلة لذا وجب الاهتمام بها من اجل النهوض بالعملية التعليمية والتعدد فيها ومن هنا تبرز اهمية البحث في التعرف على تأثير التمرينات البنائية والتمهيدية في تعليم اهم القدرات البدنية والمهارات الهجومية بكرة السلة للطلقات المرحلة الثانية في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة .

اما مشكلة البحث فان التغير الذي يحصل في الانشطة الرياضية اساس في تطوير العملية التعليمية في المجال الرياضي ومن اجل تحقيق هذا التغير يجب الاهتمام في اعطاء طرق ووسائل متعددة في العملية التعليمية ومن خلال اطلاع الباحثان على المصادر العلمية الحديثة والاهتمام والمتابعة لكل ما هو جديد في مجال لعبة كرة السلة ، وجد ان هناك تأخير في عملية تعليم المهارات الهجومية بكرة السلة للطلقات اثناء الاداء حيث يكون للقدرات البدنية دور اساس للعملية التعليمية ومن اجل تحقيق المطلوب في تعليم المهارات والاقتصاد بالجهد والوقت المبذول بالاداء من خلال استخدام تمرينات ثنائية- تمهيدية وهذه التمرينات تعمل على تعليم المهارات الهجومية بكرة السلة للطلقات وهذا دعا الباحثان الى دراسة هذه المشكلة .

وهدف البحث الى :

- 1 التعرف على التمرينات بنائية وتمهيدية في تعليم اهم القدرات البدنية والمهارات الهجومية بكرة السلة للطلقات.
 - 2 التعرف على تأثير التمرينات بنائية وتمهيدية في تعليم اهم القدرات البدنية والمهارات الهجومية بكرة السلة للطلقات.
- وافترض الباحثان ان :

- 1 هناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في اهم القدرات البدنية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية لعينة البحث.
- 2 هناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في اهم المهارات الهجومية بكرة السلة للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية لعينة البحث.
- 3 هناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية في اهم القدرات البدنية والمهارات الهجومية بكرة السلة للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية لعينة البحث.

اما مجالات البحث :

المجال البشري : طالبات المرحلة الثانية في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة /كلية التربية للبنات/ جامعة الكوفة وعددهم (24 طالبة).

المجال الزمني : 2019/10/20 - 2019/11/30 م

المجال المكاني : قاعة كلية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية التربية للبنات / جامعة الكوفة .



2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي كونه الملائم لحل مشكلة البحث المراد حلها.

2-2 مجتمع وعينة البحث

تكون مجتمع البحث من طالبات المرحلة الثانية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة /كلية التربية للبنات / جامعة الكوفة للعام الدراسي 2019-2020م اذ يتكون المجتمع من (45) طالبة وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وكان عددهن (24) طالبة حيث تم تقسيمهن الى (10) طالبات لكل مجموعة التجريبية والضابطة و (6) طالبات للتجربة الاستطلاعية .

3-2 الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة في البحث

1-3-2 الوسائل المستخدمة في البحث

- الملاحظة والقياس

- المقابلات الشخصية

- استمارة الاستبانة

2-3-2 الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث

- كرات سلة قانونية (11) كرة

- كرة طبية عدد (1)

- ملعب كرة سلة مع كافة قياساته

- جهاز لابتوب

- حاسبة يدوية

- ميزان طبي

4-2 الاجراءات الميدانية للبحث

1-4-2 الاختبارات المستخدمة في البحث

1-القدرات البدنية

أ-القدرة الانفجارية للذراعين (رمي كرة طبية زنة 3 كغم) (200:1)

ب-السرعة الانتقالية (ركض سريع لمسافة 30 متر) (113:2)

2- المهارات الهجومية بكرة السلة المستخدمة للبحث

أ-المنافسة الصدرية (175:2)

ب-الطبطبة (196:3)

2-4-2 التجربة الاستطلاعية

تعد التجربة الاستطلاعية دراسة تجريبية على عينة صغيرة من اجل اختبار الاجهزة والادوات والتعرف على مدى صلاحيتها لاداء التجربة الرئيسة وتم اجراء التجربة الاستطلاعية على عينة متكونة من (6) لاعبات في يوم 20 / 10 / 2019 الاحد ايضا للتعرف على الوقت المستغرق لاجراء الاختبارات والتأكيد على ملائمتها لعينة البحث .

3-4-2 الاختبارات القبلية

تم اجراء الاختبارات القبلية يوم واحد فقط يوم الاثنين 21 / 10 / 2019 م على عينة البحث المختارة للمجموعتين التجريبية والضابطة للقدرة البدنية (القدرة الانفجارية للذراعين – السرعة الانتقالية) في تمام الساعة التاسعة صباحا



وبعد ذلك تم اجراء اختبارات المهارات الهجومية بكرة السلة (المناولة الصدرية - الطبطبة) في ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة كلية التربية للبنات / جامعة الكوفة .

4-4-2 المنهج التعليمي المستخدم للبحث

بعد اطلاع الباحثان على المصادر العلمية في اختصاص التعلم والتدريب الرياضي وكرة السلة واخذ اراء الخبراء والمختصين في هذا المجال تم وضع المنهج التعليمي بتنفيذ (6) اسابيع بواقع وحدتين تعليميتين في الاسبوع اي المجموع 12 وحدة تعليمية .

5-4-3 الاختبارات البعيدة

تم اجراء الاختبارات البعيدة لعينة البحث (التجريبية والضابطة) بنفس ما تم في الاختبارات القبلية في يوم الخميس بتاريخ 28 / 11 / 2019 في ملعب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة بعد الانتهاء من المنهج التعليمي .

5-3 الوسائل الاحصائية

من اجل الحصول على مدى تأثير المنهج التعليمي بعينة البحث تم استخدام برنامج (SPSS) لاستخراج الوسائل الاحصائية للاختبارات

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

1-3 عرض النتائج وتحليلها

جدول (1) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة المحسوبة للاختبارات القبلية والبعيدة للمجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعيدة		القيمة المحسوبة	الدلالة الاحصائية
		س	ع	س	ع		
1	القدرة الانفجارية للذراعين	5,32	0,60	5,54	0,64	2,80	معنوي
2	السرعة الانتقالية	7,20	0,65	6,96	0,59	4,20	معنوي
3	المناولة الصدرية	12,1	1,90	14,5	1,20	2,95	معنوي
4	الطبطبة	15,10	0,75	11,90	2,02	3,98	معنوي

قيمة (ت) الجدولية (2,26) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (9)

من خلال الجدول رقم (1) التي تبين ان هناك وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعيدة للمجموعة الضابطة وان القدرة الانفجارية للذراعين حيث كانت القيمة المحسوبة لافراد العينة (2,80) وهي اكبر من قيمة الجدولية (2,26) عند مستوى دلالة (0,05) وتحت درجة حرية (9) وكذلك وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعيدة في السرعة الانتقالية اذ جاءت القيمة المحسوبة (4,20) اكبر من القيمة الجدولية (2,26) عند مستوى دلالة (0,05) وتحت درجة حرية (9) وكذلك المناولة الصدرية القيمة المحسوبة (2,95) اكبر من القيمة الجدولية (2,26) عند مستوى دلالة (0,05) وتحت درجة حرية (9) ، وايضا مهارة الطبطبة المحسوبة (3,98) اكبر من القيمة الجدولية (2,26) عند مستوى دلالة (0,05) وتحت درجة حرية (9) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعيدة لعينة البحث.

2-3 عرض النتائج وتحليلها

جدول (2) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة المحسوبة للاختبارات القبلية والبعيدة للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعيدة		القيمة المحسوبة	الدلالة الاحصائية
		س	ع	س	ع		
1	القدرة الانفجارية للذراعين	5,56	0,64	5,87	0,60	4,01	معنوي
2	السرعة الانتقالية	7,75	0,78	5,14	0,83	8,32	معنوي



ت	المتغيرات	الاختبارات القبليّة		الاختبارات البعديّة		القيمة المحسوبة	الدلالة الاحصائية
		س	ع	س	ع		
3	المناولة الصدرية	12,45	3,95	19,01	0,96	4,80	معنوي
4	الطبطة	15,90	1,09	10,90	0,89	8,02	معنوي

قيمة (ت) الجدولية (2,26) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (9)

من خلال الجدول رقم (2) التي تبين ان هناك وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة وان القدرة الانفجارية للذراعين حيث كانت القيمة المحسوبة لافراد العينة (4,01) وهي اكبر من قيمة ر الجدولية (2,26) عند مستوى دلالة (0,05) وتحت درجة حرية (9) وكذلك وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة في السرعة الانتقالية اذ جاءت القيمة المحسوبة (8,32) اكبر من القيمة الجدولية (2,26) عند مستوى دلالة (0,05) وتحت درجة حرية (9) وكذلك المناولة الصدرية القيمة المحسوبة (4,80) اكبر من القيمة الجدولية (8,02) عند مستوى دلالة (0,05) وتحت درجة حرية (9) ، وايضا مهارة الطبطة المحسوبة (3,98) اكبر من القيمة الجدولية (2,26) عند مستوى دلالة (0,05) وتحت درجة حرية (9) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة لعينة البحث.

3-3 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

جدول (3) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة المحسوبة للاختبارات البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة لمتغيرات البحث

ت	المتغيرات	الاختبارات القبليّة		الاختبارات البعديّة		القيمة المحسوبة	الدلالة الاحصائية
		س	ع	س	ع		
1	القدرة الانفجارية للذراعين	5,54	0,64	5,87	0,60	4,15	معنوي
2	السرعة الانتقالية	6,96	0,59	5,14	0,83	6,80	معنوي
3	المناولة الصدرية	14,5	1,20	19,01	0,96	3,20	معنوي
4	الطبطة	11,90	2,02	10,90	0,89	6,60	معنوي

قيمة (ت) الجدولية (2,26) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (9)

من خلال الجدول رقم (3) التي تبين ان هناك وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة وان القدرة الانفجارية للذراعين حيث كانت القيمة المحسوبة لافراد العينة (4,15) وهي اكبر من قيمة ر الجدولية (2,26) عند مستوى دلالة (0,05) وتحت درجة حرية (9) وكذلك وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة في السرعة الانتقالية اذ جاءت القيمة المحسوبة (6,80) اكبر من القيمة الجدولية (2,26) عند مستوى دلالة (0,05) وتحت درجة حرية (9) وكذلك المناولة الصدرية القيمة المحسوبة (3,20) اكبر من القيمة الجدولية (8,02) عند مستوى دلالة (0,05) وتحت درجة حرية (9) ، وايضا مهارة الطبطة المحسوبة (6,60) اكبر من القيمة الجدولية (2,26) عند مستوى دلالة (0,05) وتحت درجة حرية (9) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة لعينة البحث.

ومما تقدم تعزو الباحثان ان للتمرينات البنائية والتمهيدية لها دور كبير في تطوير اهم القدرات البدنية والمهارات الهجومية بكرة السلة ويعود سبب ذلك الى فاعلية هذه التمرينات ^(518:4) حيث عملت على تطوير الاداء بالنسبة للطلّابات فيجب على المدرس الاهتمام بتنوع التمرينات عند التعلم بأنواع مختلفة من اجل عملية التعلم ونجاحها لذا وضّحها وجيه محجوب (ان التمرين مع الاداة ينقل المتعلم الى الاداء الأفضل خلال الممارسة) ^(48:5)



1-4 الاستنتاجات

تم الحصول على الاستنتاجات التالية :

- 1 التمرينات البنائية والتمهيدية المعدة لها تأثير ايجابي في تعليم القدرات البدنية والمهارات الهجومية بكرة السلة لطالبات المرحلة الثانية .
- 2 تفوقت المجموعة التجريبية بمتغيرات البحث بشكل كبير على المجموعة الضابطة.

2-4 التوصيات

- 1 التأكيد على التنوع باستخدام التمرينات لنجاح العملية التعليمية لطلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة
- 2 توصي الباحثان باستخدام التمرينات البنائية والتمهيدية لمراحل مختلفة بالتربية البدنية وعلوم الرياضة.
- 3 اجراء بحوث مشابهة على عينات مختلفة وبمخلف الفعاليات الرياضية للتعرف على التطورات التي تحصل للاعبين
- 4 استخدام هذه التمرينات على الذكور لمعرفة مدى التطور لديهم.

المصادر

- 1 كمال عبد الحميد اسماعيل: اختبارات قياس وتقويم الاداء والمصاحبة لعملية حركة الانسان، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، 2016م.
- 2 علي سلوم جواد الحكيم: الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي، جامعة القادسية ، الطيف للطباعة ، 2004م.
- 3 مؤيد عبد الله جاسم ، فائز بشير حمودات : كرة السلة، ط2 ، الموصل ، دار الفكر للطباعة والنشر ، 1999م .
- 4 رشاد عباس فاضل ومازن هادي كزار: أثر تمرينات نوعية باستخدام الوسائط المتعددة في التوازن الحركي والضربة الأرضية للاعبين الاسكواش، المجلة الدولية للبحوث الرياضية المتقدمة ، المجلد 7، العدد 3، 2020.
- 5 وجيه محجوب : التعلم وجدولة التدريب الرياضي، عمان ، دار وائل للنشر، 2001م) .





معلومات البحث

الاستلام : 2020/12/15

قبول النشر : 2020/12/25

النشر : 2021/01/01

"مستوى التفاؤل وعلاقته بالكفايات التدريسية لدى مدرسات التربية الرياضية في مديرية تربية الكوفة"

م.م زينب ناظم شاكر

العراق - جامعة الكوفة - كلية التربية للبنات - قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

تضمنت مشكلة البحث تبرز في دراسة علاقة مستوى التفاؤل بالكفايات التدريسية لمدرسات التربية الرياضية في مديرية تربية الكوفة و التعرف على اهم النتائج التي يمكن ان يعتمد عليها في تذليل الصعوبات التي تواجه المدرسات، وهدف البحث الى التعرف على علاقة مستوى التفاؤل بالكفايات التدريسية لمدرسات التربية الرياضية في مديرية تربية الكوفة. وقد تم تحديد مجتمع البحث من مدرسات التربية الرياضية في مديرية تربية الكوفة وتكون مجتمع البحث من (40) مدرسة وتكونت عينة البحث من (30) مدرسة وبنسبة 75٪ ، وتم استخدام استبانتي مستوى التفاؤل والكفايات التدريسية، والنتائج التي عولجت إحصائياً باستعمال الحقيبة الإحصائية (SPSS). وكانت اهم الاستنتاجات ان هناك علاقة ارتباط طردية بين علاقة مستوى التفاؤل بالكفايات التدريسية لمدرسات التربية الرياضية في مديرية تربية الكوفة. الكلمات المفتاحية : مستوى التفاؤل ، الكفايات التدريسية .

The level of optimism and its relationship to the teaching skills of female physical education teachers at Kufa Education Directorate

Asst. L. Zainab Nadhim Shakir

Iraq - University of Kufa - College of Education for Girls - Department of physical Education and Sports Science

The research problem arises in the study of the relationship between the level of optimism and the teaching skills of physical education female teachers in Kufa Directorate of Education and the identification of the most important results that can be relied on in overcoming the challenges faced by female teachers, the aim of the research is to identify the relationship of the level of optimism with the teaching skills of physical education female teachers in Kufa Directorate of education.

The research community was identified from the physical education female teachers in the Directorate of Education of Kufa, the research community was from (40) schools, the research sample consisted of (30) schools with a rate of 75%. The questionnaire was used for the level of optimism and teaching skills. The results were statistically treated using SPSS. The most important findings are that there is a clear connection between the relationship between the degree of optimism and the teaching skills of physical education teachers in Kufa Education Directorate.

Keywords: Level of optimism, teaching skills.



1- التعريف بالبحث

يعد مفهوم التفاؤل والمفهوم المقابل له التشاؤم من المفاهيم النفسية الحديثة نسبياً التي دخلت البحث المكثف في مجال علم نفس الصحة والتخصصات النفسية الأخرى . ويعتبر موضوع التفاؤل والتشاؤم من الموضوعات المهمة في علم النفس لما لهما من تأثير في سلوك الأفراد وفي حالتهم النفسية فعندما تلبى جميع حاجات الفرد يشعر بالتفاؤل وبأنه يستطيع أن يحقق أهدافه مما يجعله يشعر بالسعادة والانبساط وبالتالي يحفز عليه أن يقبل على الحياة بهمة ومثابرة ورغبة ويضع في اعتباره احتمالات النجاح ، أما إذا فشل الفرد في إشباع حاجاته فإنه يشعر بالتشاؤم وأنه لا يستطيع أن يحقق أهدافه مما يجعله يشعر باليأس وفقدان الأمل والإحباط ويقبل على الحياة بفتور وتردد وتوقع الفشل وهو دائماً متشكك في النجاح مما قد يؤدي إلى اضطرابه (8:1) ، وتحتل دراسة التفاؤل اهتماماً بالغاً من قبل الباحثين نظراً لارتباط هذه السمة بالصحة النفسية والجسمية للفرد ، فقد أكدت مختلف النظريات على ارتباط التفاؤل بالسعادة والصحة والمثابرة والإنجاز والنظرة الإيجابية للحياة ، بينما ارتبط التشاؤم بالاضطرابات النفسية وزيادة احتمال الإصابة بالأمراض العضوية (55:2) ، وإن هذا التطور يتأثر بمدى كفاءة وتطور أنظمتها التربوية وفعاليتها وسياساتها التعليمية والتربوية كما في الكفايات التدريسية وفي إي نظام تعليمي وتتكون من ثلاثة عناصر (الطالب والمعلم والمنهج) ولكل عنصر أثر وتأثير بعضها البعض الآخر ولكل منها أهميته ودوره في العملية التعليمية ويتفق المربون والتربويون وذوي الاختصاص والخبرة على أن المدرس أهم عنصر من عناصر العملية التربوية إذ بدونه لا يستطيع أي نظام تربوي أن يؤدي دوره على الوجه الأكمل ، ويساهم درس التربية الرياضية في تحقيق أهداف برامج التربية البدنية ، وذلك بتحقيق النمو البدني ، والمهاري والاجتماعي والعقلي والنفسي للمتعلم لذلك فإن أولى خطوات إصلاح التعليم بمستوياته كافة ، هو رفع مستوى وقدرات أداء المدرس وتمكنه من الكفايات التعليمية اللازمة وتطويرها لديه إذ لم تعد فاعلية المدرس تقاس بعدد سنوات الخدمة ، بل بالأداء الفاعل والمتفاعل الذي ينعكس بدوره على المتعلمين وهذا يعني أن نجاح العملية التربوية في تحقيق أهدافها يتوقف، على الكفاية التدريسية. (66:3) .

وتكمن أهمية البحث أن فئة مدرسات التربية الرياضية من الفئات الهامة في المجتمع ، فهن المربيات لجيل المستقبل ، وتمتعهم بدرجة عالية من التفاؤل ينعكس إيجاباً عليهم وعلى سلوكهم تجاه تلاميذهم وزيادة في درجات الكفايات التدريسية ، لذا ارتأت الباحثة دراسة العلاقة والتعرف على نتائجها خدمة للعملية التربوية .

أما مشكلة البحث فتسيطر على سلوك بعض الأفراد أحياناً نزعة إلى توقع الخير ، وأحياناً أخرى تسيطر عليهم نزعة إلى توقع الشر وتوصف النزعة الأولى بالتفاؤل ويسمى صاحبها متفائلاً، بينما توصف النزعة الثانية بالتشاؤم ويسمى صاحبها متشائماً ، وتنعكس هذه النزعة التفاؤلية أو تلك التشاؤمية على سلوكياتهم وعلاقتهم الاجتماعية، ومدرسات التربية الرياضية وفي الظروف الصعبة التي يمرون بها من خلال التعليم الإلكتروني ، ومن خلال ملاحظة الباحثة كونها تدريسية وللتعرف على مقدار التفاؤل والكفايات التدريسية، ارتأت الباحثة دراسة علاقة مستوى التفاؤل مع الكفايات التدريسية للمدرسات والتعرف على أهم النتائج التي يمكن أن يعتمد عليها في تذليل الصعوبات التي تواجه المدرسات.

وهدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين مستوى التفاؤل والكفايات التدريسية لمدرسات التربية الرياضية في مديرية تربية الكوفة.

وافترضت الباحثة أنه توجد علاقة ارتباط إيجابية بين التفاؤل والكفايات التدريسية لمدرسات التربية الرياضية في مديرية تربية الكوفة.

وكانت مجالات البحث على النحو التالي :

المجال البشري : مدرسات التربية الرياضية في مديرية تربية الكوفة .

المجال الزمني : الفترة من 2020/10/01 - 2020/11/30 .

المجال المكاني : عبر التواصل الإلكتروني الافتراضي .



التفاؤل optimism⁽⁴⁾ نظرة استبشار نحو المستقبل، تجعل الفرد يتوقع الأفضل، و ينتظر حدوث الخير، ويرنو إلى النجاح، أما التشاؤم pessimism بأنه توقع سلبي للأحداث القادمة، يجعل الفرد ينتظر حدوث الأسوأ، ويتوقع الشر والفشل وخيبة الأمل.

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائمته طبيعة البحث .

2-2 مجتمع وعينة البحث

تكونت مجتمع البحث من مدرسات التربية الرياضية في مديرية تربية الكوفة وتكون مجتمع البحث من (40) تدريسية، حيث تم استبعاد (5) تدريسيات بسبب عدم وجود التواصل الافتراضي لديهن مع الباحثة واستبعاد (5) تدريسيات ضمن التجربة الاستطلاعية وتكونت عينة البحث من (30) مدرسة وبنسبة مئوية 75%.

3-2 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية .
- مقياس مستوى التفاؤل
- مقياس الكفايات التدريسية
- حاسوب شخصي نوع HP
- 4-2 اجراءات البحث الميدانية

قامت الباحثة بعد الاطلاع على المصادر والبحوث السابقة المشابهة في مجال بحثها بتحديد طريقة قياس مستوى التفاؤل والكفايات التدريسية لعينة البحث حيث تم على مقياس التفاؤل المعد من قبل الباحثة (نغم هادي حسين) (5:133) ومكون من (24) سؤال أو فقرة يقيس التفاؤل ومقياس الكفايات التدريسية من قبل الباحثة (نور لطيف) (6:179) مكون من (47) فقرة .

1-4-2 صلاحية المقياس (التفاؤل) وتصحيحه

من أجل التعرف على مدى صلاحية المقياس ، إذ كان الوقت المستغرق في الإجابة يتراوح بين (5 - 7) دقيقة وبمتوسط (6) دقيقة ، إذ تم التواصل إلكترونياً (افتراضياً) بمدرسات التربية الرياضية في مديرية تربية الكوفة. تصحيح المقياس : استعملت الباحثة طريقة ليكرت في الإجابة على فقرات المقياس ، فإذا كانت أجابه الطالبة عن فقرات المقياس الايجابية ب (تنطبق على دائما) تعطى لها (خمس درجات) في حين اذا كانت أجابته عن فقرات المقياس ب (لا تنطبق على ابداء) تعطى لها (درجة واحدة) في حين تصحح بقية البدائل على وفق الدرجات الواقعة بين هاتين الدرجتين . اما اذا كانت أجابه الطالب عن فقرات المقياس السلبية ب (تنطبق على دائما) تعطى لها (درجة واحدة) في حين اذا كانت أجابته عن فقرات المقياس ب (لا تنطبق على ابداء) تعطى لها (خمس درجات) في حين تصحح بقية البدائل على وفق الدرجات الواقعة بين هاتين الدرجتين. لذا قامت الباحث بتحديد بعض المهارات الأساسية التي يكون للمعرفة العلمية وتمارين المقتربات الخططية اكبر تأثير واستخدم الباحث استمارة قياس مستوى التصرف الخططي لعينة البحث ومن خلال عرض الاستمارة على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال التعلم الحركي والاختبار والقياس وعلم التدريب وكرة قدم الصالات ، حيث بلغ عدد الخبراء (10) خبيراً وقد تم تحديد أهم المتغيرات وكما يلي :

2-4-2 صلاحية مقياس الكفايات التدريسية

صلاحية المقياس : من اجل التعرف على مدى صلاحية فقرات مقياس الكفايات التعليمية تم عرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمتخصصين.

تصحيح المقياس : يتكون مقياس الكفايات التعليمية من (47) فقرة يتم تصحيحه من خلال مفتاح التصحيح الذي يتكون من خمس بدائل للإجابة وهي (تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً، تنطبق علي بدرجة كبيرة، تنطبق علي بدرجة متوسطة، تنطبق



علي بدرجة ضعيفة، لا تنطبق على ابدأ) وقد أعطيت الأوزان (1-2-3-4-5) على التوالي بالنسبة للفقرات الإيجابية وبالعكس للفقرات السلبية، وبهذا تكون أعلى درجة تحصل عليها المدرسة بالمقياس (235) درجة وأقل درجة (47) وكلما كانت الدرجة التي تحصل عليها مدرسات الرياضة عالية دل ذلك على ارتفاع مستوى الكفايات التعليمية لديها.

5-2 التجربة الاستطلاعية

تم التواصل مع مدرسات التربية الرياضية وعددهن 5 مدرسات من مجتمع البحث بعد ان تم استبعادهن من عينة البحث للتأكد من الوقت اللازم لانتهاء من اجابة فقرات استبانة البحث فضلاً عن اختيار الية التواصل الاجتماعي الالكتروني مع العينة للتأكد على وضوح فقرات الاستبانة.

6-2 التجربة الرئيسية

اجرت الباحثة التجربة الرئيسية للبحث بتاريخ 2020/12/14 الموافق يوم (الاثنين) حيث تم ارسال المقياس (التفاؤل و الكفاية التدريسية) عبر البرامج الافتراضية للمدرسات البالغ عددهن 30 مدرسة ، حيث تم الاجابة على المقياسيين من قبل 30 مدرسة. فقط مدة خمسة ايام ، وبعد الانتهاء من التجربة الرئيسية قامت الباحثة بتصحيح المقياسيين وجمع البيانات للعينة وترتيبها بجدول تمهيداً لتحليلها احصائياً لغرض استخراج النتائج وعرضها في الباب الرابع.

7-2 الوسائل الإحصائية

قامت الباحثة بمعالجة بيانات البحث احصائياً باستخدام الحقيبة الاحصائية (SPSS) .

3- عرض النتائج ومناقشتها

1-3 عرض النتائج

يتضمن عرضاً للنتائج وتحليلها ومناقشتها، على وفق البيانات التي تم الحصول عليها، ومن ثم تحويلها إلى جداول وأشكال بيانية، " كونها أداة توضيحية للبحث، ولأنها تقلل من احتمالات الخطأ في المراحل التالية من البحث، وتعزز الأدلة العلمية وتمنحها القوة.

جدول (1) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس التفاؤل

عدد افراد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة
30	101.6667	2.138858	120

ان الجدول رقم (1) يبين ان الوسط الحسابي لمقياس التفاؤل كان 101.6667 والانحراف المعياري كان 2.138858 و اعلى قيمة للمقياس هو 120.

جدول (2) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس الكفايات التدريسية

عدد افراد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة
30	197.2333	13.78075	235

ان الجدول رقم (2) يبين ان الوسط الحسابي لمقياس الكفايات التدريسية كان 197.2333 والانحراف المعياري كان 13.78075 و اعلى قيمة للمقياس هو 235.

جدول (3) يبين الارتباط بين مقياس التفاؤل ومقياس الكفايات التدريسية

المتغيرات	عدد افراد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	قيمة معامل الارتباط
التفاؤل	30	101.6667	2.138858	120	0.67542
الكفايات	30	197.2333	13.78075	235	

الدرجة الجدولية عند درجة حرية 28 ومستوى دلالة (0.05) تساوي (0.38)



من الجدول رقم (3) تبين ان قيمة الارتباط بين مقياس التفاؤل و الكفايات التدريسية هي 0.67 وهي معنوية. وتدل هذه النتيجة أن الفرق ذا دلالة إحصائية وهي علاقة حقيقية ظهرت بين المقياسين وليست علاقة ناتجة عن الصدفة ، مما يدل على أن المدرسات على مستوى عال من الكفايات التدريسية ، أي أن درجة أفراد عينة البحث يمتلكن مستوى من التفاؤل ويمكن أن يعزى ذلك إلى أن المدرسة تستطيع التعامل بطريقة فعالة مع الواقع والتخلص نسبيا من القلق وتحقيق التوازن النفسي ، ويعطيهم ذلك ثقة بأنفسهن وتجعلهن قادرات على توجيه نشاطاتهن وحل مشكلاتهن التي يواجهنها بطريقة ملائمة ومرضية وكما يشير هارلوك (7) إن نمو الشخصية وتطورها يكون باتجاه حماية النفس ضد أخطار الحياة من خلال السيطرة على بيئتهم والتكيف معها و يقيمون أحداث الحياة الضاغطة بصورة إيجابية وينظرون اليها كعوامل دافعة وعوامل تحدي أكثر من كونها عوامل تهديد لأمنهن واستقرارهن ، وبالتالي تمتلك المدرسة مستوى عالي من الكفايات التدريسية. إذ ان هنالك علاقة ارتباطية طردية بين التفاؤل و الكفايات التدريسية. فكلما زاد التفاؤل زادت الكفايات التدريسية وهذه النتيجة تتفق مع الدراسات السابقة ، و ان النتائج التي تم الحصول عليها مدرسات التربية الرياضية من خلال اجوبة الاستبانة تبين انهن يتمتعن بدرجة عالية من التفاؤل وبالتالي يمتلكن مقومات الكفاية التدريسية. (8: 819)

اذ انهن من خلال مواكبتن مسيرة حياة التدريسية جعلهن يصلن الي فهم افضل لنقاط القوة ايجابية مما قد انعكس على طبيعة المعرفة بالكفايات التدريسية و اهميتها في التغلب على الجوانب الأخرى و الاهتمام بالكفايات الذي هو اساس عمل المدرسة في مهنة التدريس ، "ان وجود مدرس كفاء يعد حجر الزاوية لنجاح العملية التعليمية فالمستلزمات جميعها على الرغم من اهميتها لا تحقق الاهداف التربوية المنشودة مالم يكن هناك مدرس ذو كفايات تعليمية وسمات شخصية مميزة يستطيع اكساب الطلبة الخبرات المتنوعة ويعمل على تهذيب شخصياتهم وتوسيع مفاهيمهم وتنمية اساليب تفكيرهم وقدرتهم العقلية اذ لم تعد عملية التدريس قاصرة على التلقين فقد اتسع مفهومها واصبحت مهنة تستند الى اسس ومبادئ علمية تستلزم لمن يزاولها ان يتمتع بكفاية خاصة من قدرات ومهارات ومعارف تميزه عن غيره من المهن الأخرى" (9: 419) ، فضلا عن ذلك فان المدرسة اصبح لديها من النضج المعرفي الانساني مما يجعلها تستمد مقومات الكفايات التدريسية بحكم اكتسابها للخبرات الحياتية اكثر وتحملها للمسؤولية المناطة لها ولاسيما ان العينة الان في زمن جائحة كورونا وبالتأكيد ان هنالك عوامل سلبية لربما ان تؤثر على قيمة التفاؤل لدى العينة وبالتالي تأثيرها على مستوى التفاؤل ، الا ان بعد الاطلاع على نتائج العينة تبين بان لها نسبة عالية من التفاؤل و الكفاية التدريسية وكما تبين من جدول (3) ان المدرسات يمتلكن درجة من التفاؤل والكفايات التدريسية ويمكن تفسير ذلك بان شعور الفرد بالكفايات التدريسية يتحقق من خلال مقدار الشعور بالتفاؤل التي تمتلكها التدريسية ، ذلك الشعور الذي يتنامى عبر مراحل الحياة الذاتية والدراسية و تقبله لذاته لتحقيق اهدافه في الحياة .

4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

- 1 هناك علاقة ارتباط طردية بين التفاؤل والكفايات التدريسية لمدرسات التربية الرياضية في تربية الكوفة .

2-4 التوصيات

- 1 ضرورة اقامة ورش علمية لبيان اهمية موضوع التفاؤل عند القيام بالعملية التعليمية ولما له من اهمية مع الكفايات التدريسية .
- 2 اجراء دراسات مشابهة للتعرف على علاقة مستوى التفاؤل مع تدريسيات التربية الرياضية في الجامعات .



المصادر

- 1 المجدلوي ، ماهر يوسف : التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالرضا عن الحياة والأعراض النفس جسمية لدى موظفي الأجهزة الأمنية الذين تركوا مواقع عملهم بسبب الخلافات السياسية بقطاع غزة ، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية ، كلية التربية ، جامعة الأقصى فلسطين ، المجلد 2 ، العدد 2 ، 2012.
- 2 محيسن ، عون عوض يوسف : التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة الأقصى بغزة في ضوء بعض المتغيرات ، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية ، المجلد 2 ، العدد 2 ، 2012.
- 3 Good,C.V, Dictionary of Education: ed,New york Megrew Hill ,1973 .
- 4 <https://dr-farhan.ahlamontada.net/t46-topic>
- 5 نغم هادي حسن: التفاؤل وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلبة كلية الآداب جامعة القادسية، بحث منشور، مجلة القادسية للعلوم الانسانية ،المجلد الواحد والعشرون ،العدد 2/2018.
- 6 نور لطيف عبد الزهرة، الكفايات التعليمية بدلالة التفكير الإبداعي وجودة الحياة لمدرسات التربية الرياضية في محافظة النجف الاشرف، رسالة ماجستير، جامعة الكوفة، كلية التربية للبنات، 2020.
- 7 (Hurlock).Hurlock , 1974 , P209
- 8 مازن هادي كزار، ظافر ناموس الطائي، سناء عبد الامير عبد : وضع درجات معيارية لبعض القدرات البدنية كمؤشر لدرجة الامتحان العملي في درس التربية الرياضية لطلاب المرحلة المتوسطة – ديالى وبابل، المجلة الدولية للبحوث الرياضية المتقدمة ، المجلد 6، العدد 4 ، 2019.
- 9 محمد محمود الحيلة : طرائق التدريس واستراتيجياته ، ط3 ، فلسطين ، دار الكتاب الجامعي ، 2003.





معلومات البحث

الاستلام : 2020/12/16

قبول النشر : 2020/12/26

النشر : 2021/01/01

"تأثير ميكانيكية الإصابة الرياضية علي مستوى الاداء المهاري في رياضة الكاراتيه"

ا.د. مازن هادي الطائي¹، د. محمد عاصم غازي²، أ.م.د. سميحة علي سالم الصقري³، د. فتحي البشبيشي⁴

¹ قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة - كلية المستقبل الجامعة - 51001 - بابل - العراق

² كلية التربية الرياضية - جامعة الاسكندرية - مصر

^{3,4} كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة طرابلس - ليبيا

mazin_kzar@mustaqbal-college.edu.iq

gfx20044@hotmail.com

fathi@tut.by

تهدف الدراسة الي التواصل الي ميكانيكية الإصابة وتأثيرها علي الاداء المهاري وكان المنهج المستخدم المنهج الوصفي، تم اختيار عينة الدراسة من اللاعبين الحاصلين علي الحزام الاسود من الدرجة دان (1) من منطقة كفر الشيخ للكاراتيه وبلغ عددهم (50) لاعب والتي تم التعرض للإصابة بمفصل الركبة واثناء الاداء المهاري للحركات، وكانت الاستنتاجات تأثير نسبة الإصابة علي الطرف السفلي من خلال الاداء المهاري تأثير الإصابة علي اداء الأوضاع المعقدة في اداء مجموعات حركات الكاتا، وجاءت التوصيات عمل ابحاث ممثلة في مجال الاصابات بالطرف العلوي من خلال استخدام ميكانيكية الإصابة. الكلمات المفتاحية : ميكانيكية الإصابة.

Effect of sports injury mechanism on the level of skillful performance in karate sport

Dr. Mazen Hadi Al-Taie¹, Dr. Mohammed Assem Ghazi², Dr. Samiha Ali Salem³, Dr. Fathi Al-Beshbishi⁴

¹ Al-Mustaqbal University College - 51001 - Babylon - Iraq

² Faculty of Physical Education - Alexandria University - Egypt

^{3,4} College of Physical Education and Sports Sciences - University of Tripoli - Libya

The study aims to communicate the mechanics of injury and its effect on the skillful performance and the method used was the approach and description. The study sample was selected from the players who obtained a black belt of Dan (1) from the Kafr Sheikh Karate area and their number reached (50) players who were injured. In the knee joint and during the skillful performance of the movements, the conclusions were the effect of the injury rate on the lower limb through the skillful performance the effect of the injury on the performance of complex situations in the performance of groups of kata movements, and the recommendations came to conduct research represented in the field of upper extremity injuries through the use of injury mechanics.

Keywords: mechanics of injury.



مقدمة ومشكلة الدراسة

مع ظهور ثورة علمية متقدمة في جميع المجالات العلمية والتقدم العلمي الحاصل والملموس في العلوم الطبية والطب الرياضي والعلاج الطبيعي وعلوم التدريب المختلفة وازدياد المنافسات الرياضية ليس فقط على المستوى دول العالم والزيادة والتكثيف في الجرعات التدريبية والتنوع في طرق التدريب واستخدام الخطط المتنوعة والارتقاء الملحوظ في التكنيك المهارى والأدائي المستخدم من قبل الأفراد الرياضيين أو الفرق الرياضية في مختلف المجالات الرياضية. (2:1)

ويهتم علم إصابات اللاعبين بدراسة الإصابات الرياضية والحركات الرياضية في مختلف الأوقات والظروف، والأوضاع الثابتة والمتحركة الفردية والجماعية، للوصول إلى القدرة على توقع الإصابة قبل حدوثها وتحديد أنواع وأشكال وأنماط من الإصابات ترتبط بالنشاط الرياضي الممارس من أجل العمل على وقاية اللاعب من الإصابة. (3:2)

تعد الإصابات الرياضية وانتشارها لدى الرياضيين إحدى المشاكل الأساسية التي تواجه اللاعبين والمدربين، وذلك لما لها من تأثيرات وأبعاد سلبية عليهم وعلى النتائج الرياضية التي يطمحون للوصول إليها، فالرياضي أثناء أداءه التدريبات الرياضية في الأنشطة المختلفة يتعرض جهازه الحركي إلى الكثير من الجهد وخصوصاً في المجاميع العضلية العاملة بشكل أساسي والتي يقع عليها الجهد الأكبر أثناء أداء تلك التدريبات وخصوصاً الفعاليات التي تتطلب استخدام مستوى عال من القوة للتغلب على مقاومة كبيرة، مما يؤدي إلى حدوث الإصابات وتكون عائق أمام ممارسة الأداء سواء الحركي أثناء التدريب أو المهاري أثناء التنفيذ الحركي والمهاري.

اهمية الدراسة

- التعرف على ميكانيكية الإصابة الرياضية قيد الدراسة
- التعرف على اتجاهات الإصابة مع الأداء المهاري قيد الدراسة
- الرابط بين الإصابة والأداء المهاري

اهداف الدراسة

- تهدف الدراسة الى التوصل الى ميكانيكية الإصابة وتأثيرها على الاداء المهاري

متغيرات الدراسة

- المتغير المستقل : الإصابة الرياضية (مفصل الركبة)
- المتغير التابع: مهارة الدوران الكاتا الأولي (هيان شودان) في رياضة الكاراتيه

تساؤلات الدراسة

- ما هي طبيعة الإصابة الرياضية (إصابة مفصل الركبة)؟
- ماهي الأوضاع المستخدمة فيها الإصابة الرياضية ؟

مصطلحات الدراسة

- ميكانيكية الإصابة : تحليل ميكانيكية الإصابة للجسم البشري أثناء الأداء البدني والمهاري
- إصابة مفصل الركبة : هذه الإصابة من أكثر الإصابات حدوثاً بين الأشخاص، وتحدث عندما يهتري غضروف ركبة بشكل تدريجي، وينتج عن هذا الالتهاب حدوث تورم في المفصل، والشعور بالألم حاد، ويوجد العديد من التهابات المفصل التي تؤثر على الركبة. (3)
- الكاتا الأولي (هيان شودان) : هي مجموعة من الحركات الهجومية والدفاعية التي تؤدي في اتجاهات مختلفة ضد خصم وهي وتعرف باسم كاتا السلام (تعريف إجرائي)



اجراءات الدراسة

- المنهج المستخدم : هو المنهج الوصفي للملائمة لطبيعة الدراسة
- مجتمع الدراسة : اللاعبين المسجلين في قاعدة البيانات و الحاصلين علي درجة الحزام الاسود دان (1) بالاتحاد المصري للكاراتيه
- عينة الدراسة : تم اختيار عينة الدراسة من اللاعبين الحاصلين علي الحزام الاسود من الدرجة دان (1) من منطقة كفر الشيخ للكاراتيه وبلغ عددهم (50) لاعب والتي تم التعرض للأصابة بمفصل الركبة واثناء الأداء المهاري للحركات .
- مجالات الدراسة
- المجال العلمي : يتم دراسة العلاقة العلمية بين اصابة مفصل الركبة وعلاقتها بالاداء الرياضي في رياضة الكاراتيه من خلال ميكانيكية الاصابة و الاداء المهاري لمجموعة حركية للكاتا الولي (هيان شودان)
- المجال الزمني : يتم تطبيق الدراسة من الفترة 2020/9/1 الي الفترة 2020/12/1 .
- المجال المكاني : تم تطبيق الدراسة في صالة الالعاب الجماعية بمحافظة كفر الشيخ تحت اشراف الاتحاد المصري للكاراتيه ومنطقة كفر الشيخ للكاراتيه .
- تم إجراء الدراسة وفقاً لثلاث مراحل وهي :

1 المرحلة الأولى "الأعداد"

- تحديد الإطار العام للدراسة مجالاته وأهدافه والمتغيرات الأساسية المراد تحليلها وكذلك تحديد خطوات الدراسة والأدوات الملائمة ووسائل جمع البيانات وذلك بالرجوع الي قاعدة البيانات الخاص بالاتحاد المصري للكاراتيه .
- الاتفاق مع الجهات المعنية بالدراسة (منطقة كفر الشيخ للكاراتيه ومديرية الطب الرياضي) من أجل الإطلاع علي عدد اللاعبين ونسب الاصابة لإجراء الدراسة والتنظيمات .
- إعداد الأدوات والأجهزة المطلوبة والتأكد من صلاحيتها ودقتها .
- المرحلة الثانية "الدراسات الاستطلاعية"
- الدراسة الاستطلاعية الأولى :

- قام الباحث بإجرائها على عينة قوامها (10) لاعبين من اللاعبين المعتمدين من قبل الاتحاد المصري للكاراتيه في يوم 2020/9/10 وكان الهدف منها :
- التأكد من صلاحية الدراسة و الموافقات من الجهة الادارية بأجراء الدراسة .
- المرحلة الثالثة "الدراسة الأساسية"

- قام الباحث بإجراء القياسات علي عينة الدراسة من طول و عمر الاصابة و عمر الممارسة الفعلية لمهنة التدريب من خلال السجلات الوظيفية وخاصة بشؤون اللاعبين بالمنطقة
- وسائل أدوات جمع البيانات
- استخدم الباحث الوسائل والادوات اللازمة لتحقيق اهداف الدراسة وهي
- استخدم الباحث تحليل المحتوى والنتائج كأداة لجمع البيانات
- جدول (1) جدول يبين التجانس بين افراد العينة

ن=10

المتغيرات الأحصائية	الوسط الحسابي	الوسيط	الأنحراف المعياري	الألتواء	التفطح
الطول	1.70	1.70	0.023	-0.713	-0.411
عمر الأصابة	2	2.1	0.00	-0.100	-0.762
مدة الممارسة	6	6.00	0.08	-0.124	-0.455

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 0.635



يتضح من جدول (1) أن قيم معامل الالتواء تنحصر بين (-0.713، -0.124) وأن جميعها تقع بين +1 وهو ما يشير إلى تماثل البيانات حول محور المنحنى تقريباً ، كما يتضح من الجدول أن جميع قيم معامل التفلطح لعينة البحث تراوحت بين (- 0.411:-0.455) وأن هذه القيم إنحصرت بين +3 مما يدل على أن جميع أفراد العينة تقع تحت المنحنى الاعتدالي في متغيرات طول و عمر الإصابة وعمر الممارسة مما يشير إلى تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات المختارة.

المعاملات العلمية للاختبار

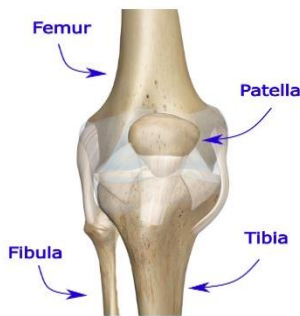
صدق الاختبار : "يعد الصدق واحداً من أهم معايير جودة الاختبار حيث يشير إلى الحقيقة أو مدى الدقة التي تقيس بها أداة القياس الشيء أو الظاهرة التي وضع لقياسها ولأجل الوصول إلى صدق الاختبار قام الباحث باستخدام عدة أنواع من الصدق وكما يأتي" (4:177)

ثبات الاختبار : ويقصد به مدى الدقة أو الإتقان أو الاتساق الذي يقيس به الاختبار الظاهرة التي وضع من أجلها، (5:287) وتم استخراج معامل الثبات عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على عينة الثبات والبالغ عددهم (10) لاعبين بين التطبيقين الأول والثاني بفترة مقدارها سبعة أيام حيث اجري التطبيق الأول بتاريخ 2020/9/22 في حين اجري التطبيق الثاني بتاريخ 2020/9/28.

اجراءات الدراسة

تمت الاجراءات التالية و علي النحو التالي :

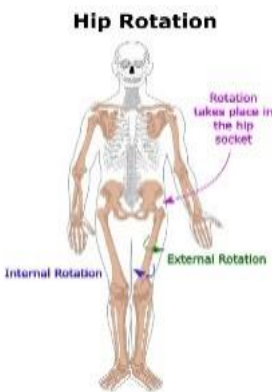
- من جانب الإصابة:



تم تجميع لاعبي الكاراتيه الحاصلين علي الحزام الاسود دان (1) و المصابين من قبل باصابة مفصل الركبة من خلال المقابلة الشخصية للاعبي المصابين تم التعرف علي ميكانيكية الإصابة اي كيف أصيب ؟ وما هي الاسباب لتلك الإصابة ؟ ومن خلال الدراسات و اجراء المقابلات كانت النتائج: الإصابات الشائعة هي : كدمات (91٪) وإصابات المفاصل (48٪) تتعلق بالقدم اليسرى (23٪) والقدم اليمنى (29٪). لم يكن هناك فرق معتد به إحصائياً في أنواع الإصابات وكانت نسبة الإصابة بمفصل الركبة وترجع الإصابات الي الاسباب التالية :

- اهمال عناصر اللياقة البدنية.
- عدم اشراك المجموعات العضلية في النشاط بشكل كامل ومتكافئ.
- خطأ في توزيع مواد البرنامج التدريب
- عدم الاهتمام بالاحماء الشامل والمتكافئ مع نوع النشاط الرياضي.
- الاختيار غير المناسب لوقت التمرين. (6:12)

- من ناحية الاداء المهاري



تم عمل اداء مهاري علي الكاتا الأولي من خلال عرض الكاتا يوجد بها (21) حركة للكاتا لمحتويات الكاتا (هيداري جيدان براي ، اجي اوكي ، أوي زوكي ، شوتو اوكي) كلها يتم الارتكاز علي مفصل الركبة في البداية تم عمل قياس للمدى الحركي لمفصل الركبة وقياسها ثم بعد ذلك وبعد اعادة التاهيل تم قياس المدى الحركي للمفصل وجود اختلاف في المدى المفاصلي للركبة وهنا تأثير علي الاداء المهاري و الحركي. (7:11)

النتائج وعرضها



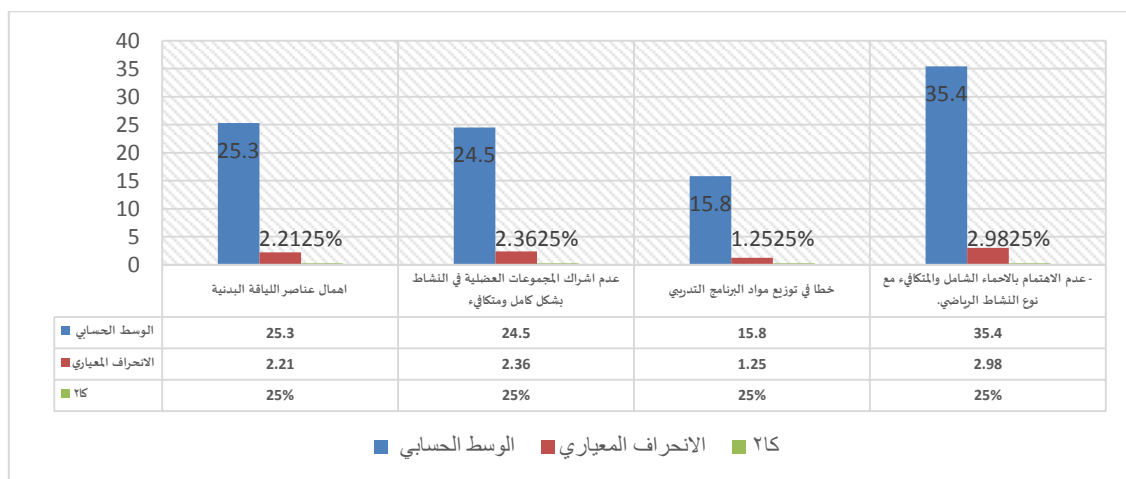
التساؤل الأول ما هي طبيعة الاصابة الرياضية (اصابة مفصل الركبة) ؟
جدول (2) نسب المتوسطات و الانحرافات المعيارية لطبيعية الاصابات

ن = 50

المتغيرات الأحصائية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	كا
اهمال عناصر اللياقة البدنية	25.3	2.21	25%
عدم اشراك المجموعات العضلية في النشاط بشكل كامل ومتكافي	24.5	2.36	25%
خطا في توزيع مواد البرنامج التدريبي	15.8	1.25	25%
- عدم الاهتمام بالاحماء الشامل والمتكافي مع نوع النشاط الرياضي.	35.4	2.98	25%

من خلال الجدول التالي (2) يوضح التالي ان نسبة الوسط الحسابي لعنصر اهمال عناصر اللياقة البدنية كانت نسبتها (25.3) وكانت نسبة الاتفاق والاختلاق جاءت بسببة (25%) وكان الوسط الحسابي عدم اشراك المجموعات العضلية في النشاط بشكل كامل ومتكافي كانت نسبتها (24.5) وكانت نسبة الاتفاق والاختلاق جاءت بسببة (25%) وجاء عنصر خطأ في توزيع مواد البرنامج التدريبي بوسط حسابي (15.8) وكانت نسبة الاتفاق والاختلاق جاءت بسببة (25%) وجاء عنصر عدم الاهتمام بالاحماء الشامل والمتكافي مع نوع النشاط الرياضي بوسط حسابي (35.4) وكانت نسبة الاتفاق والاختلاق جاءت بسببة (25%) ونجد ان عنصر الاحماء الشامل جاءت نسبها اعلى النسب وهذا يدل علي ان الاحماء عنصر ضروري في بداية التمرين او بداية للوحدة التدريبية.

شكل (1)



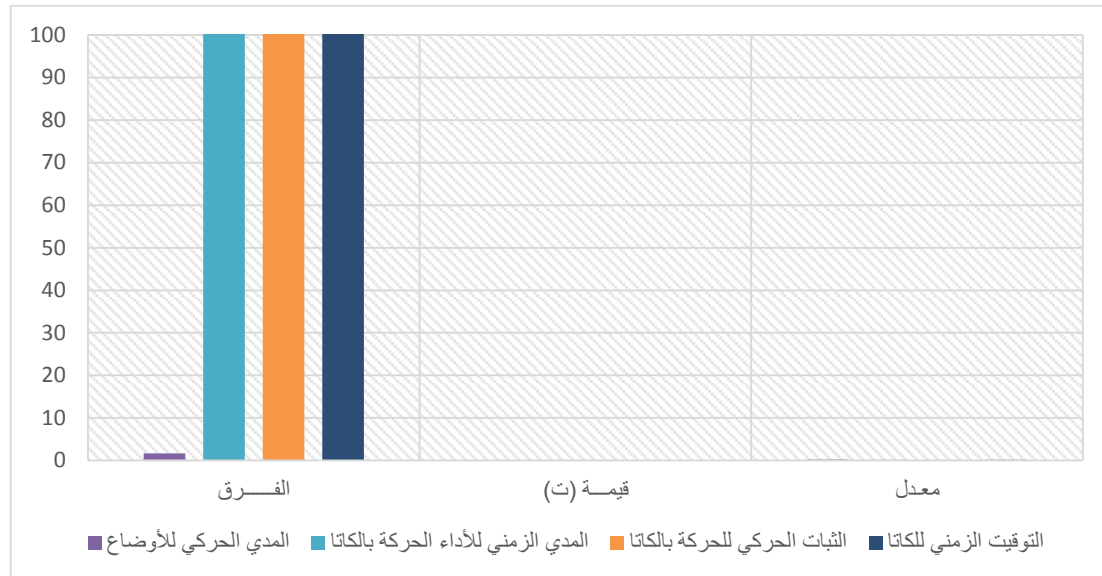
التساؤل الثاني ماهي الأوضاع المستخدمة فيها الاصابة الرياضية اثناء الاداء لمهاري للكاتا
جدول (3) نسب المتوسطات و الانحرافات المعيارية للأداء الحركي لطبيعية الاصابات

ن = 50

المتغيرات الأحصائية	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة	معدل التغير
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
المدي الحركي للأوضاع	٥,٦٢٥	٠,٢٣١	٧,٣١٢	٠,٢٥٩	١,٦٨٧	١٨,٤٤*	٢٩%
المدي الزمني للأداء الحركة بالكاتا	٥,٨١٢	٠,٢٥٩	٧,٦٢٥	٠,٢٥٨	١,٨١٣	١٩,٨١*	٣١%
الثبات الحركي للحركة بالكاتا	٦,١٨٢	٠,٢٥٩	٨,١٢٥	٠,٢٣١	١,٩٤٣	١٤,٣٥*	١٩%
التوقيت الزمني للكاتا	٦,٣١٢	٠,٢٥٨	٧,٦٢٥	٠,٢٣١	١,٣١٣	١٤,٣٥*	٢٠%

يتضح من الجدول (3) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في متغير الاداء المهاري المدي الحركي للأوضاع ، المدي الزمني للأداء الحركي بالكاتا ، الثبات الحركي للحركة بالكاتا التوقيت الزمني للكاتا لصالح القياس البعدي ، حيث تراوحت قيم "ت" المحسوبة للأداء بين (14.35:-18.44) (بينما جميع هذه القيم أعلي من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = (37,2)$ ، كما يتضح وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي وجود تغير (تحسن) في متغير الأداء المهاري كما يتضح أيضا في الجدول (2) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لعينة البحث حيث تراوحت نسب التحسن بين (20%-31%) لصالح القياس البعدي. وهذا يتفق مع (Cunha., 2020) ⁽³⁾ (الزغيات، 2015) ⁽²⁾ (ChM, 2006) ⁽⁶⁾ (حسانين، 1995) ⁽⁸⁾

شكل (2)



جدول (4) نسب المتوسطات و الانحرافات المعيارية للمهارات الحركية في الكاتا

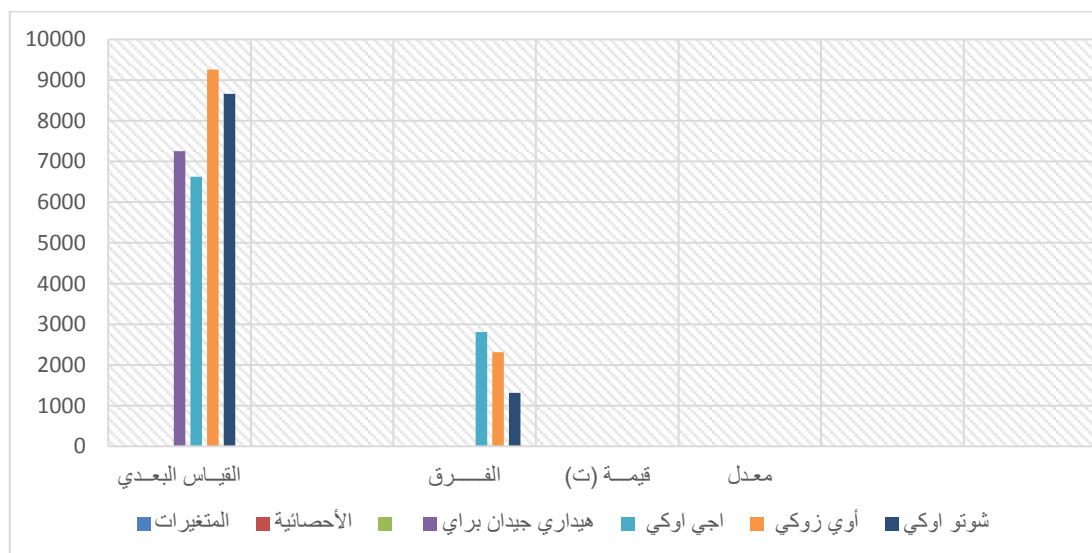
ن = 50

المتغيرات الأحصائية	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة	معدل التغير
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
هيداري جيدان براي	0.131	6,325	0.222	7,254	1.678	17.44*-	20%
اجي اوكي	0.253	813.4	0.512	625.6	813.2	19.81*	21%
أوي زوكي	0.245	6.135	0.525	9,255	313.2	35.15*	20%
شوتو اوكي	0.212	6,325	0.234	658.8	1,313	35.15*	21%

يتضح من الجدول (4) وشكل (3) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في متغير الاداء المهاري لمحتويات الكاتا (هيداري جيدان براي ، اجي اوكي ، أوي زوكي ، شوتو اوكي) لصالح القياس البعدي ، حيث تراوحت قيم "ت" المحسوبة للأداء بين (15.35- 19.81) (بينما جميع هذه القيم أعلي من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = (37,2)$ ، كما يتضح وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي وجود تغير (تحسن) في متغير الأداء المهاري كما يتضح أيضا في الجدول (2) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لعينة البحث حيث تراوحت نسب التحسن بين (20%-21%) لصالح القياس البعدي وهذا يتفق مع كل من (جاء، 2012) ⁽¹⁾ (Gloc D, 2012) ⁽⁷⁾ (ChM, 2006) ⁽⁶⁾



شكل (3)



الاستنتاجات

- تأثير نسبة الإصابة علي الطرف السفلي من خلال الاداء المهاري
- تأثير الإصابة علي اداء الأوضاع المعقدة في اداء مجموعات حركات الكاتا

التوصيات

- عمل ابحاث ممثلة في مجال الاصابات بالطرف العلوي من خلال استخدام ميكانيكية الإصابة

المصادر

- 1 نصر الله جاد . دراسة تحليلية للإصابات الرياضية لدى لاعبي الكاراتيه وفقاً لتعديلات القانون الدولي. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية بنين، 2012.
- 2 مهند عودة الزغيلات . الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي الكيك بوكسينغ في الأردن. مؤتم للبحوث والدراسات، سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد الثلاثون، العدد الثالث، 2015 .
- 3 Cunha., J. P. (2020, 12 27). Knee Injury. Retrieved on June 4th, 2019. From:. Retrieved from Knee Injury: https://www.medicinenet.com/knee_injury_and_meniscus_tears/article.htm
- 4 محمد نصر الدين رضوان. المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضة، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2006.
- 5 محمد حسن علاوي ، نصر الدين رضوان. (2008). القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 6 ChM, T. (2006). The Martial Arts Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America.
- 7 Gloc D, P. M. (2012). The effects of kyokushin karate training on the anthropometry and body composition of advanced female and male practitioners. J Combat Sports Martial Arts.
- 8 محمد صبحي حسانين. (1995). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة . ج 1 ، ط 3، دار الفكر العربي ، القاهرة .





معلومات البحث

الاستلام : 2020/12/17

قبول النشر : 2020/12/27

النشر : 2021/01/01

"أثر تمرينات الرشاقة باستخدام الايقاع الموسيقي في السرعة الخاصة للاعبين الاسكواش"

م.م رشاد عباس فاضل¹، ا.د مازن هادي كزار²¹ المديرية العامة لتربية بابل - وزارة التربية - 51001 - بابل - العراق² قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة - كلية المستقبل الجامعة - 51001 - بابل - العراقRashad_n2003@yahoo.comMazin_kzar@mustaqbal-college.edu.iq

هدفت الدراسة الى اعداد تمرينات الرشاقة باستعمال بعض اوزان الايقاعات الموسيقية العالمية لتطوير السرعة الخاصة للاعبين الاسكواش والكشف على تأثيرها ، وقد استعمل الباحثان المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث ، اذ تضمن مجتمع البحث لاعبي اندية محافظة بابل بالاسكواش لفئة الشباب (17 - 19 سنة) والبالغ عددهم (12) لاعب إذ تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) بواقع (6) لاعبين لكل مجموعة ، وقد طبقت التمرينات الموضوعة على طول فترة المنهج التدريبي ، واهم الاستنتاجات التي توصل اليها الباحثان انه التدريب في بيئات متنوعة يساعد على تطوير المستوى الرياضي من كل الجوانب ومن ثم قام الباحثون بتوصياتهم واهمها ضرورة ادخال بيئات جديدة بعمليات التدريب الرياضي .

الكلمات المفتاحية : الرشاقة ، الإيقاع الموسيقي ، الاسكواش .

Effect of agility exercises using musical rhythm at the special speed of squash players

Rashad Abbas Fadhil¹, Mazin Hadi Kazar²¹ General Directorate of Babylon Education, Ministry of Education, 51001 Hillah, Babil, Iraq² Physical Education and Sport Sciences Department, Al-Mustaqbal University College, 51001 Hillah, Babil, Iraq

This study aimed to prepare agility exercises using some weights of global musical rhythms to develop the special speed of squash players and to reveal its effect, and the researchers used the experimental method to suit its suitability to the nature of the research, as the research community included players from Babil squash clubs for the youth group (17- 19 years), whose number is (12) A player, as they were divided randomly into two groups (experimental and control) by (6) players for each group, and exercises developed throughout the period of the training curriculum were applied, and the most important conclusions reached by the researchers is that training in a variety of environments helps to develop the mathematical level in all aspects Then the researchers made their recommendations, the most important of which is the need to introduce new environments in sports training processes.

Keywords: Agility, musical rhythm, squash .

1- التعريف بالبحث

ان التطور الحاصل في كافة مجالات الحياة جعل من الالعاب الرياضية عموماً والتربية الرياضية خصوصاً لها مكانة خاصة وبارزة ومهمة في حياة الامم وهذا التطور جعل التربية الرياضية ترتبط بالعلوم المختلفة كعلم النفس وعلوم الحركة والعلوم الصحية والإدارة الرياضية وعلم التدريب الرياضي والذي يعد من العلوم الحديثة والمهمة في هذا المجال اي يهدف الى الوصول بالفرد الى تحقيق الانجازات الرياضية العالمية .

وفي الوقت الذي اصبح مشبعاً في جميع العلوم ومهنها الرياضية وما اوسع مدياتها يذهب الرياضيون لاكتشاف الجديد لتحقيق الانجاز بطرائق واساليب مبتكرة والاستفادة مما هو موجود اصلاً ، إذ لا بد لنا هنا بالبحث العلمي المستمر لإيجاد ومواكبة التطور السريع بجميع العلوم حتى نستطيع اضعاف لمسات من شأنها تقديم شيئاً ما للرياضي .

وكلما كان هناك حب للعمل كلما وجدنا الابداع والتفوق وهنا نتأمل هذه العبارة التي تدعونا للابتعاد عن الروتين والاساليب التقليدية في التدريب الرياضي وخصوصاً التي لم تثمر سابقاً والعمل على تطوير الذات سواء للمدرب او اللاعب وهنا وجدنا انه من الممكن ان نحقق اهدافنا بأفكار جديدة تتماشى مع قواعد واسس التدريب الرياضي .

قد عمل الباحثان على تمارينات الرشاقة باستخدام الإيقاع الموسيقي لتطوير السرعة الخاصة للاعب الاسكواش كون الرشاقة بمفهومها العام هي القدرة على تغيير الاتجاه بأسرع وقت ممكن (26:1) وهنا من الممكن الاستفادة من السرعة متغيرة الاتجاه في تطوير السرعة ذات الاتجاه الواحد باستخدام طرائق التدريب المناسبة لذلك وبشدة قصوى .

وبصورة اكيدة فالتدريب الرياضي هو عبارة عن العمل الحركي المؤثر والمتوازن والمركز على المعارف الخاصة بالمهارة الفنية والخطئية والقدرة في رفع اللياقة البدنية والوظيفية والنفسية ومعرفة فن خوض المسابقات ، كل تلك النواحي تتحقق خلال عمليات التدريب الطويلة الأمد مع وضع وتحديد مقاييس منظمة للوظائف والاهداف خلال مراحل التدريب والتقدم في الحصول على المستوى المتميز ، وذلك عن طريق الاهتمام بالتدريبات المستخدمة من قبل الرياضي والعناية في اختيارها وتلائمها مع ما يصبو اليه .

اما مشكلة البحث فالاسكواش من الالعاب التي تحتاج الى قدرات وصفات بدنية وحركية متطورة جدا بسبب كثرة الواجبات الحركية وتعدد اشكالها في هذه الرياضة كذلك من الضروري تنمية المتطلبات الخاصة وتطويرها للاعب الاسكواش والتركيز عليها كالسرعة الخاصة كونها من اهم الصفات البدنية التي يحتاجها لاعب الاسكواش وذلك ليتماشى مع السرعة الهائلة للكرة .

وما للرشاقة من مميزات دفعت بالباحثين للاستفادة من السرعة متغيرة الاتجاه في تطوير سرعة ذات اتجاه واحد وهذا ما تصبو اليه هذه الدراسة الا وهي تطوير السرعة الخاصة للاعب الاسكواش لاسيما استخدام الإيقاع الموسيقي مع هذه التمارينات .

وقد هدف البحث الى اعداد بعض من تمارينات الرشاقة باستخدام الإيقاع الموسيقي لتطوير السرعة الخاصة للاعب لاسكواش والكشف على تأثيرها .

واقترح الباحثان ان هنالك تأثير ايجابي لتمرينات الرشاقة مع الإيقاع الموسيقي في تطوير السرعة الخاصة للاعب الاسكواش.

وفيما يخص مجالات البحث فكانت على النحو التالي :

المجال البشري : لاعبو اندية محافظة بابل للاسكواش لفئة الشباب باعمار (17-19) سنة ، للموسم 2020-2021 .

المجال الزمني : 2020/09/01 – 2020/11/20 .

المجال المكاني : ملعب بابل للاسكواش - الحلة - العراق .



2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

استعمل الباحثان المنهج التجريبي ذو المجموعتان المتكافئتان لملائمته طبيعة البحث .

2-2 مجتمع البحث وعينته

أشتمل مجتمع البحث على لاعبي اندية محافظة بابل للاسكواش لفئة الشباب بأعمار (17- 19) سنة ، للموسم 2020-2021 والبالغ عددهم (12) لاعباً ، تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية (القرعة) إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية بواقع (6) لاعبين لكل مجموعة .

1-2-2 التجانس

قام الباحثان بعمل التجانس بين أفراد عينة البحث كما في الجدول (1) .

جدول (1) بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لغرض تجانس العينة في متغيرات (الطول ، الوزن ، العمر) .

المتغيرات	المعالم الإحصائية	وحدة القياس	س- ع	المنوال
العمر الزمني	سنة	18.8	2.5	18.00
الطول	متر	1.72	0.35	1.70
الوزن	كغم	62.53	1.47	60.00

3-2 ادوات جمع البيانات والوسائل والأجهزة المستعملة

- المصادر العلمية
- الاستبانة
- المقابلة
- الملاحظة والتجريب
- الاختبار والقياس
- ملعب اسكواش قانوني عدد (1)
- اشربة ملونة و شريط قياس معدني عدد (1)
- شريط لاصق ذا لون احمر عرض 2.5 سم
- جهاز حاسوب نوع (Dell) (5040) عدد (1)
- كاميرا رقمية (Nikon) يابانية الصنع
- ميزان طبي صيني المنشأ . مضارب اسكواش (12)
- كرات اسكواش (12)
- ساعة توقيت رقمية
- سلم تدريب عدد (6)
- شواخص ملونة (احمر ، ازرق ، اصفر واخضر) عدد 12
- جهاز مكبر صوت
- جهاز بيانو (اورك) نوع (Korg Pa1000) إيطالي الصنع



4-2 اجراءات البحث الميدانية

1-4-2 تحديد متغير السرعة واختباره

تم تحديد متغير السرعة واختبارها من قبل الباحثين نظراً لخبرتهم العلمية والعملية والاستشارات العلمية للعديد من الخبراء والمختصين^(*)

اسم الاختبار: ركض (20م) من البدء العالي⁽²⁾

غرض الاختبار: قياس السرعة.

الأدوات اللازمة: ساعة توقيت، صافرة، تحديد خطين متوازيين المسافة بينهما (20م) يمثل الخط الأول خط البداية ويمثل الخط الآخر خط النهاية.

مواصفات الأداء: يقف اللاعب خلف خط البداية من وضع البدء العالي وعند سماع صافرة المطلق يبدأ المختبر بالتعجيل المستمر للوصول أو اجتياز خط النهاية بأقصى سرعة ممكنة.

شروط الأداء: يؤدي الاختبار أكثر من لاعب معاً لضمان توفر عامل المنافسة.

التسجيل: يعطى المختبر محاولة واحدة فقط ويتم حساب الزمن الذي يستغرقه المختبر من خط البداية الى خط النهاية بالثانية.

2-4-2 تحديد الإيقاعات الموسيقية

من خلال الخبرة الفنية بالمجال الموسيقي قام الباحثان بوضع (12) ايقاعاً موسيقياً ذات اوزان متلائمة مع اوزان الإيقاع الحركي لكل تمرين (ملحق 1)، وبالرغم من ذلك قام الباحثان بعرضها على مختصين بالمجال الفني^(**) وبعد ذلك جاءت موافقتهم جميعاً وبنسبة (100%) على الإيقاعات.

3-4-2 التجربة الاستطلاعية

قام الباحثان بإجراء تجربتهما الاستطلاعية على أربعة من لاعبي الاسكواش الشباب يوم الثلاثاء 2020/09/15.

4-4-2 الاسس العلمية لمتغيرات البحث

استعمل الباحثان صدق المحتوى والذي يعد "من أكثر أنواع الصدق صلاحية للاستعمال لاسيما ما يتعلق منها بحالات قياس المهارات الفردية"^(23:3)، وكذلك استخراج معامل الثبات عن طريق الاختبار واعادته اذ بلغت درجة الثبات لمتغير السرعة (0.86) وبلغت الموضوعية (0.87).

5-4-2 الاختبارات القبلي

قام الباحثون بأجراء الاختبار القبلي على متغير السرعة قيد الدراسة يوم الخميس المصادف 2020/09/17.

6-4-2 التكافؤ في متغيرات البحث

عمل الباحثون على استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) لتحقيق التكافؤ بين المجموعتين للبدء من خط شروع واحد.



(*)

أ.د. ماهر عبد الحمزة حردان

تدريب رياضي - العاب مضرب

جامعة بابل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

(**)

م.د. اوراس عبد الزهرة العلواني

تربية مسرحية

وزارة التربية - الكلية التربوية المفتوحة - قسم التربية الفنية

جامعة بابل - كلية الفنون الجميلة

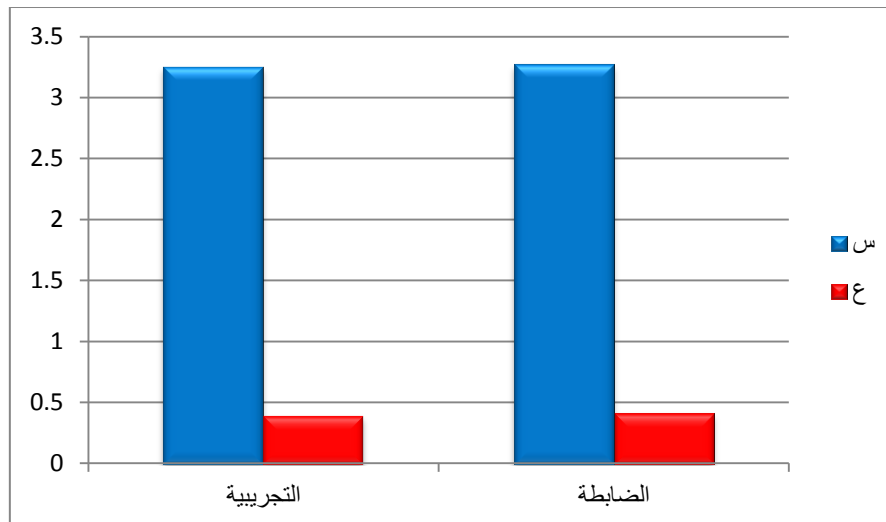
تربية مسرحية

م. عقيل العزاوي



جدول (2) يبين متوسطا درجات المجموعة التجريبية والضابطة وانحرافهما المعياري وقيمة (t) في الاختبار القبلي

المتغير	المجموعة	س	ع	قيمة (t) المحسوبة	الدلالة
السرعة الخاصة	التجريبية	3.25	0.39	1.96	غير معنوي
	الضابطة	3.27	0.41		
*قيمة (t) الجدولية (2.179) عند درجة حرية (10) ومستوى دلالة (0.05) .					



7-4-2 تنفيذ تمرينات الرشاقة

وبعد إجراء الاختبارات القبليّة لمجاميع البحث ، تم تنفيذ تمرينات الرشاقة مع بعض الإيقاعات الموسيقية التي تلائم الاوزان الحركية للتمرينات ولمدة (8) اسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية لكل اسبوع بمجموع (24) وحدة تدريبية ، حيث تم وضع (5) تمارين للوحدة التدريبية حيث كان زمن الوحدة التدريبية (60) دقيقة وأخذ (40) دقيقة من وقت الوحدة التدريبية وهو القسم الرئيسي والذي تم به تنفيذ التمرينات ، وقد تم تنفيذها بفترة الاعداد الخاص بطريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة والتكراري إذ هدفت هذه التمرينات الى تطوير السرعة الخاصة للاعب الاسكواش (ملحق 2) .

8-4-2 الاختبارات البعدية

بعد الانتهاء من الوحدات التدريبية الاربع والعشرون قام الباحثان بالاختبارات البعدية لمتغير السرعة قيد الدراسة لكلا المجموعتين يوم الاحد المصادف 2020/11/15 .

5-2 الوسائل الاحصائية

استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS الاصدار الخامس والعشرون .

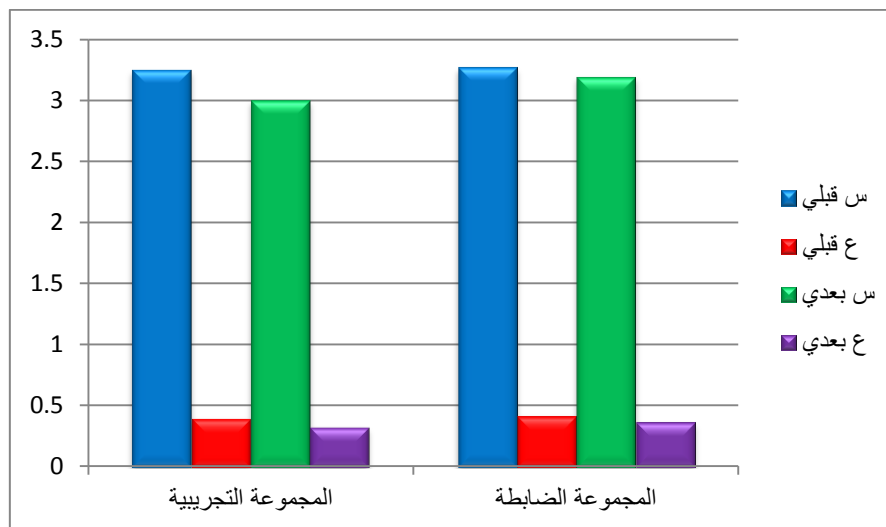


3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

1-3 عرض نتائج اختبار السرعة الخاصة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة

جدول (3) يبين متوسطا درجات المجموعة التجريبية والضابطة وانحرافهما المعياري وقيمة (t) في الاختبار القبلي والبعدى لمتغير السرعة الخاصة

المجموعة	القياس القبلي	س	ع	القياس البعدى	س	ع	قيمة (t) المحسوبة	الدلالة
التجريبية	3.25	0.39	3.00	0.32	7.18	معنوي		
الضابطة	3.27	0.41	3.19	0.36	5.12	معنوي		
*قيمة (t) الجدولية (2.179) تحت درجة حرية (10) ومستوى دلالة (0.05)								



2-3 مناقشة نتائج مجموعتي البحث

من خلال ما تم عرضه في الجدول اعلاه يتبين التطور الكبير لصالح المجموعة التجريبية والاكبر من ذلك التطور الذي حدث للمجموعة الضابطة ويعزو الباحثان ذلك التطور الى التمرينات التي طبقت على المجموعة التجريبية والتي استخدم فيها تمرينات الرشاقة والايقاع الموسيقي للتغيير من الروتين التدريبي وخلق بيئة تدريبية جديدة وبالفعل تم ذلك والدليل على ذلك النتائج التي توصل اليها الباحثين ، اذ كان له الاثر في تطوير في الاسكواش لما لها من الأهمية في ذلك (4: 518) وكما ان اغلب المدربين لا يلجؤون الى خلق اجواء تدريبية مشوقة ومثيرة للاعب بسبب عدم توفر الوقت والإمكانات اللازمة لتوفير تلك البيئات الجيدة فلذلك نجد اغلب النتائج المتحصل عليها هي نفسها في كل مرة ولا يوجد تطور ملحوظ في تلك النتائج .



4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

- 1 كان لتمرينات الرشاقة دور فعال في تطوير السرعة الخاصة للاعبين الاسكواش.
- 2 استخدام الإيقاع الموسيقي باوزان عالمياً كان له الأثر الكبير بضبط الوزن الحركي للتمرينات وبالتالي التطور الحاصل .
- 3 استخدام السرعة متغيرة الاتجاه وفر الجهد والوقت للمدرب واللاعب في تطوير السرعة الخاصة للاعبين الاسكواش بشكل جيد وهو مناسب لتدريب هذه الفئة من الأعمار .
- 4 وهكذا تمرينات اثرايغابي في تفاعل اللاعبين في أثناء التمرين وحضورهم والرغبة في تكرار عدد اكبر من التكرارات .

2-4 التوصيات

- 1 ضرورة استخدام تمرينات الرشاقة لتطوير السرعة الخاصة للاعبين الاسكواش .
- 2 ضرورة استخدام الإيقاع الموسيقي لتطوير الكثير من الصفات والقدرات الخاصة بلاعبين الاسكواش .
- 3 يجب أن تكون طرائق وأساليب التدريب تتماشى مع حاجات اللاعب وقدراته البدنية والحركية وال نفسية .
- 4 أجراء دراسات وبحوث أخرى على فئات عمرية مختلفة ولكلا الجنسين في لعبة الاسكواش وعلى اللاعبين الاخرى .

المصادر

- 1 رشاد عباس فاضل : اثرتمرينات مركبة باستخدام الايقاع الموسيقي في تطوير بعض القدرات الحركية واداء الضربة الطائرة لناشئي الاسكواش ، رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بابل ، 2015.
- 2 لمياء الديوان ، مجموعة اختبارات ، الشبكة العالمية للمعلومات (الانترنت) ، تم الاقتباس 2020/09/10 .
- 3 نزار الطالب ومحمود السامرائي : المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، 1999 .
- 4 رشاد عباس فاضل ومازن هادي كزار : اثرتمرينات نوعية باستخدام الوسائط المتعددة في التوازن الحركي والضربة الأرضية للاعبين الاسكواش، (عصر) المجلة الدولية للبحوث الرياضية المتقدمة ، المجلد 7، العدد 3، 2020.

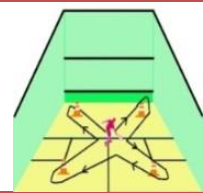
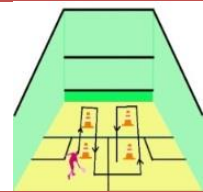
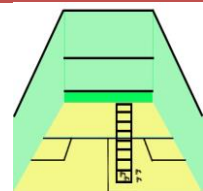
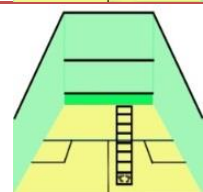
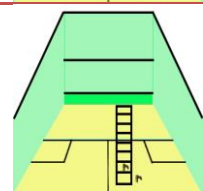
ملحق (1) الايقاعات الموسيقية الملائمة والمتطابقة مع الازان الحركية للتمرينات

ت	الايقاع الموسيقي	موافق	غير موافق
1	Club House		
2	Disco samba		
3	Euro Trance		
4	Fashion Funk		
5	Funk Disco		
6	Groove it up		
7	Halay HC		
8	House Garage		
9	Orhan cepki		
10	Samba leger		
11	Sister & Girl		
12	Techno		



ملحق (2) نموذج وحدة تدريبية

الاسبوع الاول

الوحدة التدريبية : 1		اليوم والتاريخ : الاحد 2020/09/25		عدد اللاعبين : 6		معدل الشدة : 85%					
التمرين	وصفه	شدته %	زمنه (ثا)	ك	مج	الراحة بين ك (ثا) مج (ثا)	حجم التمرين الكلي	الإيقاع المستخدم	سرعته		
	وضع 4 اقماع باتجاه كل زاوية من زوايا الملعب واللاعب يتحرك من منتصف الملعب خلف هذا الاقماع بكل زاوية والرجوع الى منتصف الملعب وهكذا	85	25.5	3	2	30 75	Groove it up	120	7 دقيقة		
	وضع مجموعة من اقماع في منتصف الملعب واللاعب يتحرك بين هذه الاقماع ذهاباً وإياباً .	85	25.5	3	2	30 75	Club House	135	7 دقيقة		
	وضع سلم التدريب على ارض الملعب ليقوم اللاعب بالوقوف بصورة جانبية للسلم ويقوم بالتحرك وذلك بإدخال القدمين معاً داخل الفتحات اثناء تحركه .	85	25.5	3	2	30 75	Halay HC	125	7 دقيقة		
	وضع سلم التدريب على ارض الملعب ويقوم اللاعب بالقفز داخل الفتحات بكلتا القدمين .	85	25.5	3	2	30 75	Euro Trance	135	7 دقيقة		
	وضع سلم التدريب على ارض الملعب ليقوم اللاعب بالوقوف بصورة جانبية للسلم ويقوم بالتحرك وذلك بإدخال إحدى القدمين فقط داخل الفتحات اثناء تحركه .	85	25.5	3	2	30 75	Disco samba	120	7 دقيقة		