مجلة دراسات علوم الرياضة

Journal of Sports Science Studies

تصدر عن الاكاديمية الدولية لتكنولوجيا علوم الرياضة

العدد 38
2021

هيئة تحرير مجلة دراسات

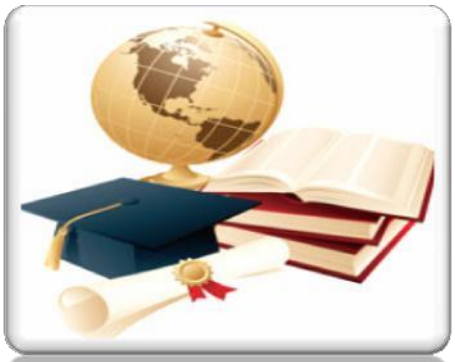
- الأكاديمي / ريسان خريبط
مؤسسها و رئيس مجلس الإدارة

- أ.د. محمد حسين حميدي - الرئيس

- أ.د. ماجد عزيز لفتة– نائب الرئيس

- أ.د. محمد صبيح حسن – مدير التحرير

- أ.د. قاسم محمد خويلة - عضو	جامعة مؤتة كلية علوم الرياضة
- أ.د. سماح كامل محمد- عضو	جامعة حلوان كلية التربية الرياضية
- أ.د. علاء خلف حيدر -عضو	جامعة ديالي كلية التربية البدنية
- أ.د. وسام صلاح عبد الحسين- عضو	جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية و علوم الرياضة
- أ.د. محمد يحي غيدة- عضو	جامعة المنصورة كلية التربية الرياضية
- أ. ليلي مهدي عبد الكريم- عضو	مسقط العالمية
- أ.د. نعمان هادي عبد علي الخزرجي-عضو	جامعة بابل كلية التربية البدنية و علوم الرياضة
- أ.م.د. شيلان حسين محمد- عضو	جامعة السليمانية كلية التربية البدنية
- م.د. فاضل باقر مطشر- عضو	جامعة ميسان كلية التربية البدنية و علوم الرياضة



مجلة دراسات

مجلة شهرية تصدر عن الأكاديمية الدولية لتكنولوجيا الرياضة تنشر خلاصات الرسائل الدكتوراه

و الماجستير و ملخصات الابحاث المنشورة في المجلات و كذلك الدراسات الخاصة بالمستجدات العلمية في مجال الرياضة .

و الهدف من إصدار هذه المجلة هو التعرف على رسائل الدكتوراه و الماجستير التي تصدر عن المؤسسات العلمية و كليات و معاهد و أقسام التربية البدنية و الرياضية , للاستفادة من هذه الرسائل في التعرف على طرق البحث و المنهج المستخدم و المعالجات الإحصائية و كذلك للإستفادة من الدراسات السابقة .

و التعرف على الحداثة العلمية للرسائل و الأطاريح إضافة الى الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث في علوم الرياضة . و تقدم العون الى طلاب الدراسات العليا و الباحثين .

جميع المراسلات بإسم : رئيس التحرير .

دعوة للأساتذة في مجال التربية البدنية و الرياضية و كذا طلبة الدكتوراه و الماجستير و الرياضيين و الباحثين لنشر خلاصات رسائلهم العلمية و ملخصات الابحاث العلمية المنشورة في المجلات ضمن مجلة دراسات علو الرياضة التابعة للأكاديمية الدولية لتكنولوجيا علوم الرياضة في السويد على البريد الإلكتروني :

Mm70hh@gmail.com

يسعدنا أن نخبركم بأن الأكاديمية الدولية لتكنولوجياالرياضة أسست مجلة جديد , علمية متخصصة رقمية ,

سميت» دراسـات«

إن الهدف من تأسيس هذه المجلة هو الوصول الى بناء فضاء للحوار العلمي بين الباحثين و النخب من مختلف البلدان العربية و الأجنبية و نشر الدراسات الاصيلة المبتكرة في مختلف العلوم التي تهتم بعلوم الرياضة .

و لهذا فالمجلة مفتوحة لكل الباحثين العرب و غيرهم .... إذ أننا نطمح الى التعاون مع كل الاساتذة و الباحثين لتطوير هذا الفضاء العلمي من أجل المساهمة في جعل مجتمعاتنا تنظر بصورة نقدية الى العديد من القضايا التنموية و تراجع تصوراتها فيما يخص العديد من الجوانب المتصلة بواقعها و بتحديات مستقبلها .

تعتبر هذه الرسالة المفتوحة دعوة عامة لكل الباحثين و الاساتذة للإتصال بالمجلة و إرسال دارساتهم قصد النشر و هذا حسب القواعد المتعارف عليها في مثل هذه المجلات العلمية و المعلنة عنها في قواعد النشر ، و سوف تستقبل المواضيع العلمية حسب المحاور التالية :

-1-ملخصات عن رسائل الدكتوراه و الماجستير لا تزيد عن 20 صفحة و الملخص لا يتضمن الدراسات النظرية.

-2- إسدلال مواضيع علمية من رسائل الدكتوراه و الماجستير بحيث لا تزيد عن 15 صفحة .

-3- مستخلصات عن رسائل الدكتوراه و الماجستير لا تزيد عن 05 صفحات.

-4- دراسات علمية لا تزيد الدراسة عن 20 صفحة.

-5- المحاضرات التي تتضمن المستجدات المعرفية العلمية في علوم الرياضة لا تزيد المحاضرة عن 12 صفحة.

-6- مستخلصات لبحوث منشورة في مجلات علمية لا يزيد الملخص عن 05 صفحات.

ملاحظة: ترسل المواضيع على البريد الإلكتروني التالي:

Mm70hh@gmail.com

و في الأخير تقبلوا أطيب التمنيات و أخلصالتحيات.

هيئة التحرير.

الفهرس

-1-	مفهوم السيطرة الدماغية وانماطها	أ.د محمد حسين الصرخي	صفحة 01
-2-	دراسة مسحية لبايوميكانيكية الأداء لفعالية 400 متر حواجز	ا.د إياد عبد رحمان الشمري ا.د.حيدر بلاش جبر الدعمي	صفحة 06
-3-	مقدرات الابداع الاستراتيجي وعلاقته بسلوكيات القيادة التحويلية لأعضاء الهيئة التدريسية لبعض كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة	الباحثة مروة خالد خزعل المشرفة ا . د. بشرى كاظم الهاشمي	صفحة 28
-4-	الفلص الذكي	أ.د. تعمان هادي الخزرجي	صفحة 30
-5-	علم النفس الأعلامي	أ.د سلمان عكاب سرحان الجنابي	صفحة 33
-6-	برنامج تدريبي للتحمل العام و تأثيره على بعض المتغيرات البيوكيميائية و البدنية و مستوى الإنجاز في سباق 1000 متر	أ.د. عماد فرج	صفحة 37
-7-	نظرة الى واقع تطور الأرقام والإنجازات الرياضية الحديثة	الدكتورة مريم احمد ابوعليم	صفحة 50
-8-	المعتقدات المعرفية وعلاقتها باسلوب (الاستقلال / الاعتماد على المجال) لدى طلبة كلية التربية الرياضية.	أ.م.د نورس كريم الزبيدي أ.د علي خضير عبيس الموسوي	صفحة 63
-9-	تأثير تمرينات مهارية في تنمية الاستجابة وتعلم مهارتي الارسال واستقبال الارسال بالكرة الطائرة لطلاب الاول المتوسط	الباحث م.د محمد توفيق حسن	صفحة 83
-10-	تأثير تمرينات خاصة في تطوير الرشاقة والتوافق الحركي ومهارة الدحرجة للاعبي كرة القدم للصالات	م.د محمد زامل عبد الكريم	صفحة 91
-11-	تأثير استراتيجية ال (4 MAT) في التحصيل المعرفي وتعلم بعض المهارات المدمجة بكرة القدم	م.م مقداد بشير حسين	صفحة 94
-12-	تأثير منهج تعليمي باستخدام الوسائط المتعددة في تطوير بعض القدرات الحركية والمتغيرات البيوكينماتيكية وتعلم الأداء الفني لفعالية رمي القرص للمبتدئين	الباحث صباح عبدا لله إبراهيم المشرف أ.م.د يوسف لازم كَماش	صفحة 98
-13-	تأثير احمال تدريبية متباينة المقاومة لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات المركبة لدى لاعبي كرة القدم للشباب.	الباحث رافد وليد دعيس المشرف أ.د ماجد عزيز لفتة	صفحة 102

-14-	التمكين الإداري وعلاقته بالولاء التنظيمي للمشرفين في المدارس التخصصية لقسم رعاية الموهبة الرياضية في المنطقتين الوسطى والجنوبية	الباحث حيدر غانم داود الخفاجي إشراف أ.د خالد اسود لايخ	صفحة 104
-15-	تأثير استخدام بعض الوسائل التعليمية المساعدة في تطوير قيم بعض المتغيرات البيوكينماتيكية والحركية وانجاز فعالية ركض 800 م	الباحث عبد الواحد بندر حنون المشرف أم د حيدر مهدي عبد الصاحب	صفحة 106
-16-	المؤتمر العلمي الدولي السادس أرمينيا / بريفان	الجمعية العراقية الرياضية العلمية	صفحة 109
-17-	جديد المكتبة العربية	/	صفحة 110

مفهوم السيطرة الدماغية وانماطها

أ.د محمد حسين الصرخي

جامعة ميسان /كلية التربية البدنية

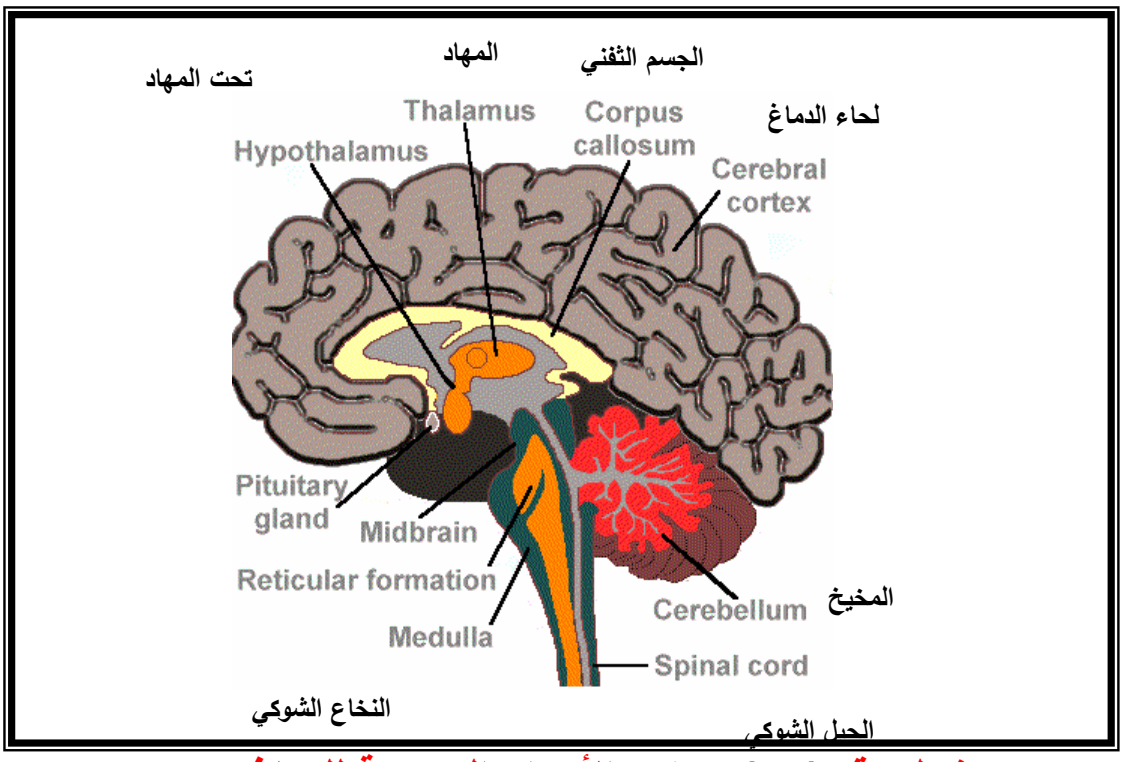
mohmeed@uomisan.edu.iq

يقسم العلماء الدماغ إلى ثلاثة أقسام رئيسية هي(1) :

أ – المخ : Cerebrum .

ب – المخيخ : Cerebellum .

ج – عنق (جذع) المخ : Brain stem .



شكل رقم (1) يوضح الأجزاء الرئيسية للدماغ

والدماغ هو الجزء المحصور داخل تجويف الجمجمة والمحاط بأغشية السحايا الثلاث وهو يتألف من :

أ – القشرة . ب – اللب . ج – الاتصالات العصبية :

[1] – عصام الصفدي: مثيولوجيا الانسان، عمان – الأردن، ط1، 2006، ص42 .

ويقسم العلماء الدماغ أيضاً إلى أربع مناطق يطلق عليها فصوص، وهذه الفصوص هي : الفص الخلفي (Occipital)، والفص الأمامي أو الفص الجبهي(Frontal)، والفص الجداري (partial)، والفص الصدغي (Temporal) .

يقع الفص الخلفي في وسط مؤخرة الدماغ وهو مسؤول بشكل رئيس عن الإبصار، ويقع الفص الجبهي في المنطقة المحيطة بالجبهة وهو المعني بالأعمال الهادفة مثل إصدار الأحكام، والإتّباع، وحل المشكلات، والتخطيط، ويقع الفص الجداري في أعلى مؤخرة الرأس وتتضمن مسؤولياته معالجة الوظائف اللغوية، والأحاسيس الدقيقة، أمّا الفصان الصدغيان (الأيمن والأيسر) فيقعان فوق الأذنين وحولهما، وهذه المنطقة مسؤولة عن السمع والذاكرة والمعاني واللغة(1) .

لذا فإنَّ موضوع السيطرة الدماغية (Hemispheric domminace) تتناول ((استعمال أحد أنماط الدماغ الأيمن أو الأيسر أكثر من الآخر، وبالتالي يطلق عليه النصف المسيطر، أو النصف القائد؛ لأنَّه يوجه سلوك الأفراد، أو استعمال النصفين كليهما ويكون النمط المتكامل هو السائد))(2) .

وتعود الجذور التاريخية لاستعمال هذا المصطلح، أي (السيطرة الدماغية)، ولأوّل مرة، إلى عالم الأعصاب جون جاكسون (John Jackson) عام (1886) وتمحورت فكرته حول الحديث عن الجانب القائد في الدماغ (The leading hemispheres) إذ قال: ((إنَّ نصفي الدماغ لا يكونان مجرّد تكرار لبعضهما البعض وإنَّ التلف الذي يحدث لأحد أنماط الدماغ يفقد الفرد القدرة على الكلام، وهي الوظيفة الأرقى في الإنسان، فلا بدّ أن يكون أحد أنماط الدماغ هو الذي يتولى أرقى هذه الوظائف، وبالتالي يكون هذا النصف هو النصف القائد))(3) .

1- طارق عبد الرؤوف عامر، ربيع محمد : توظيف أبحاث الدماغ في التعلم، دار اليازوري العلمية، عمان – الأردن، 2008، ص52 .

2- عبد الناصر عبد الرحيم القدوي: السيطرة الدماغية لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين، بحث منشور في مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد الحادي عشر، العدد الرابع، كلية التربية/ جامعة البحرين، 2010، ص260 .

3- Spring and Dutch ,G. (2003) Left brain , right brain perspectives from cognitive neurosciences, freeman company , New york , p53.

وقد شهدت الدراسات البحث في الطريقة التي يتعامل بها الدماغ البشري، والذي يعدّ المخ هو الجزء الأكبر من الدماغ حيث يتكوّن المخ من نصفين كرويين، النصف الأيمن يتحكم بجانب الجسم الأيسر، بينما يتحكم النصف الأيسر بجانب الجسم الأيمن، ويعدّ النصف الكروي المسيطر (The Leading hemispheres) هو النصف الذي يوجه سلوك الفرد، وهو النواة الأساسية التي بني عليها مفهوم السيطرة الدماغية(1) .

وعلى الرغم من اختصاص كلّ من جانبي الدماغ بأنماط من التفكير معينة، فإنَّ ذلك لا يلغي عمل الدماغ بشكل متكامل وموحد، وإنَّ العمليات العقلية التي نستقبل بها المعارف والخبرات، ونعيد إنتاجها، تستدعي نشاط الجانبين معاً، إلّا أنَّ أغلب الناس ولأسباب مختلفة يطوّرون، من حيث يشعرون أو لا يشعرون، أنماطاً معينةً للتفكير بأحد الجانبين من دون الآخر، من خلال القيام بأنشطة وعمليات تختص بهذا الجانب دون ذاك(2) .

إذن فالسيطرة الدماغية هي: الطريقة التي يتعامل فيها الدماغ البشري (النمط الأيمن أو النمط الأيسر أو كلاهما) في أثناء معالجة المعلومات من ناحية استقباله وخزنه واسترجاعه(3) .

أنماط السيطرة الدماغية :

هناك ثلاثة أنماط رئيسية للدماغ حسب تفسير نظرية هيمنة نصفي الدماغ، هي:

النمط الأيسر :

يقوم ذوو التفصيلات الخاصة للجانب الأيسر للدماغ عادةً بمعالجة المعلومات على نحو منطقي تتابعي، فهم يفضلون التعامل مع البيانات المحددة مع انعدام الرغبة في التعامل مع المعلومات الغامضة والمبهمة، كما يخضعون للقواعد الطويلة المستقيمة والمسائل الرياضية، ويميلون إلى العمل بأسلوب (خطوة – خطوة)، وهم ثابتون على المبدأ، لذا غالباً ما يصابون بالإحباط إذا تغيرت أو اضطربت خططهم وبرامجهم اليومية، إلى جانب ذلك إنّهم عادة ما

1- ريم مصطفى محمد عزرين: العلاقة بين السيطرة الدماغية ومستوى الإيجابية لدى لاعبي الكرة الطائرة في فلسطين، رسالة ماجستير، التربية الرياضية، جامعة النجاح الوطنية / نابلس – فلسطين، 2012، ص10 .

2- عزو إسماعيل عنانة : أسلوب الألعاب في تعليم وتعلّم الرياضيات، ط2، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع – الكويت، (2002) ، ص62 .

3 -Sperry , RW. The impact and promise of the cognitive revolution , American psychologist, 1993 , p 878 ,

يفضلون العمل بمفردهم في الأماكن الهادئة، والاحتفاظ بأعمالهم في أماكن هادئة ومرتبة أو في حلقات عند عدم استعمالها(1) .

والنمط الأيسر يعني استعمال وظائف النصف الكروي الأيسر من الدماغ التي حددها تورانس ومساعدته (Torrance1978) في أثناء وصفهما لذوي نمط السيطرة الأيسر، في كونهم يتفوقون في التعرّف وتذكر الأسماء، والاستجابة للتعليمات اللفظية، وهم ثابتون ومنظمون سواء في التجريب أم التعلم أم التفكير، ويميلون إلى الكبت في عواطفهم وأحاسيسهم ومشاعرهم، ويلجأون إلى الاعتماد على الكلمات والألفاظ لفهم المعاني ويخططون لحلّ المشكلات بطريقة منطقية، ويستعملون اللغة في تذكر الأشياء(2).

النمط الأيمن :

أجمعت جلّ التجارب والبحوث على أنَّ هناك طباعاً وسمات تظهر لدى فئة هذا النمط، فعلى عكس النمط الأيسر يتميز الخاضعون لسيطرة النصف الكروي الأيمن من الدماغ بالقدرة على اكتساب الطاقة من ظروف مختلفة، فهم يجدون عادة أنَّ الأشياء الروتينية الجامدة مضجرة وخانقة؛ لذلك فهم يستمتعون بالتغيير وبرامج العمل المرنة، والعمل بصورة عفوية وحدسية وبمجابهة التحديات، والانشغال بأكثر من مشروع واحد أثناء اليوم(3) .

وحاول تورانس حصر السمات التي يتميز بها أفراد هذه الفئة في كونهم يتسمون بالقدرة على التعرف على الوجوه وتذكرها، والاستجابة للتعليمات المصورة والمتحركة، وعلى العكس من أفراد النمط الأيسر أفراد هذا النمط غير ثابتين في التجريب والتعلم والتفكير، غير أنّهم يتمتعون بالاستجابة العاطفية والشعورية، وهم يفسرون لغة الجسد بصورة تامة ومتميزة، ولهم القدرة على الإبداع وابتكار أفكار جديدة مبدعة، ويميلون إلى التعامل مع المثيرات بطريقة ذاتية، ويلجأون إلى حلّ المشكلات بطريقة مباشرة، والقيام بمعالجة عدّة مشكلات أو مواقف في الوقت ذاته، إلى جانب الاعتماد على الخيال لتذكر الأشياء(4) .

النمط المتكامل :

1- ماكجي آن وآخرون: التفكير الايجابي، القاهرة – مصر، 2000، ص146 .

2- مراد صلاح وآخرون: أنماط التعليم والتفكير لطلاب الجامعة وعلاقتها بالتخصيص الدراسي – مجلة كلية التربية المنصورة ، العدد الخامس، 1982، ص118 .

3- خديجة بن فلس: أنماط السيادة النصفية للمخ والإدراك والذاكرة البصريين دراسة مقارنة بين تلاميذ ذوي صعوبات تعلم (الكتابة والرياضيات) والعاديين، أطروحة دكتوراه، جامعة الأخوة فتوري – قسنطينة، ص75 .

4- إسماعيل بنية إبراهيم: دراسة لأنماط التعليم والتفكير لدى عينة من المتفوقين عقلياً والعاديين من تلاميذ وتلميذات المرحلة الثانوية، مجلة كلية التربية ، أسيوط ، 1987، العدد 3 ، ص220 .

ونعني به استعمال المتعلم لأنماط النصفين كليهما، الأيمن والأيسر، بشكلٍ متساوٍ، إذ يصنّف هذا الأنموذج المتعلمين من ناحية تفضيلاتهم النسبية للتفكير إلى أربعة أنماط مختلفة، مستندة إلى الاشتغال المتخصص كمهمة للدماغ الطبيعي، ويميل الأفراد إلى معالجة معلوماتهم أكثر ما يمكن على جانبهم (الأيمن/ الأيسر)، لكن التعلم والإدراك يستحسن على كلا الجانبين، إذ إنَّ الأحاسيس كلّها مستعملة.[1]

والتكامل بين نصفي الدماغ ضرورة أكدت عليها الكثير من الدراسات ، إذ إنَّ استعمال الطالب للنصفين الكرويين معاً يمكّنه من الربط بين المعلومات اللفظية والمصورة ، وتفسير المعلومات وفي حل المشكلات .[2]

وإنَّه لا يصلح على الإطلاق أن نفصل بين الوظيفة التكاملية لعمل كل من النصفين الكرويين للدماغ، وإنَّه عندما تتيح المناهج بمحتواها المتسلسل والمنظم الفرصة لتكامل وظائف كلّ من النصفيين الكرويين نكون قد حققنا أعظم شروط الصحة النفسية للفرد، وبالتالي حل العديد من المشكلات التطبيقية؛ لأنَّ كثيراً من المتاعب والمشاكل داخل المجتمع يمكن أن ترجع إلى عدم التكامل بين النمطين .[3]

وهذا يعني أن تكامل النمطين ليس فقط ضرورة من الناحية التعليمية، بل من الناحية النفسية والاجتماعية أيضاً، لذا لا بدَّ من عمل توليفة تجمع متغيرات الشخصية مع الوظائف التنشيطية للنصفين الكرويين بالمخ لتعطي أعلى مستوى من الكفاءة في التوظيف العقلي وتشغيل المعلومات .[4]

---

[1]- وسام صلاح عبد الحسين :مصدر سبق ذكره ، ص22 .

[2] - مراد ، صلاح احمد : مقياس انماط التعلم والتفكير ، مجلة كلية التربية ، المنصورة ، ع4 ،ص22 .

[3]- كامل ، عبد الوهاب محمد : التعلم العلاجي بين النظرية والتطبيق ، الأسس العلمية لبرامج تعديل السلوك ، طنطا ، النهضة المصرية ، مصر ، 1999 ، ص196 .

[4]- حبيب ، مجدي عبد الكريم : دراسات في اساليب التفكير ، القاهرة ، مكتبة النهضة ، 1995 ، ص 145.

دراسة مسحية لبايوميكانيكية الأداء لفعالية 400 متر حواجز

ا.د إياد عبد رحمان الشمري

ا.د.حيدر بلاش جبر الدعمي

جامعة المثنى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الملخص:

يهدف هذا البحث على التعرف على بعض المتغيرات البايوميكانيكية لفعالية 400 متر حواجز.في هذه الدراسة تم تقييم 64 بحثا ودراسة يغطي كل منها موضوعات مختلفة مثل المتغيرات البايوميكانيكية والفسلجية وإيقاع خطوات الركض في كل من الرياضيين الرجال والنساء في هذه الفعالية. هذا البحث يتعلق بخصوصية الدراسات السابقة على فعالية (400 متر حواجز) بما في ذلك من أنواع وأساليب التدريب وقسمت خصائص هذه الدراسة إلى الجوانب الفسلجية والقوى الطاردة والمركزية وديناميكية الحركة والإيقاع وتردد الخطوة ومستوى قدرات اللاعبين الفسلجية بالإضافة الى التكوين الجسماني لهم .. ومن خلال هذه الدراسات تنوعت مصادر الدراسة في سياق التحاليل التي أجريت على الحالة الراهنة للتحليل البايوميكانيكي في فعالية 400 م حواجز تم وضع الخطوط العريضة لعدد من المبادئ الأساسية التي يمكن تحديد مدى الأهمية وكذلك الإمكانيات البحثية المستقبلية للباحثين على 400 متر حواجز.

الكلمات الرئيسية: 400 متر حواجز، البايوميكانيك .ايقاع الخطوة و سباقات ألعاب القوى

Biomechanical Performance Study for the Effectiveness of 400 Meter Hurdles

Summary:

This research aims at identifying some of the biomechanical variables for the effectiveness of 400 m hurdles. In this study, 64 variables were evaluated for each study, covering different subjects such kinetics, biomechanical variables and the pace of jogging in both male and female athletes. This research relates to the specificity of previous studies on the effectiveness of (400 m hurdles), including types, methods and difficulties. The characteristics of the study were divided, among other things, into: physiological effort, centrifugal and centrifugal forces, dynamic movement, rhythm, frequency of the step, level of physiological abilities of the players as well as their physical composition. In the context of analysis of the current state of biomechanical analysis in the 400 m hurdles, a number of basic principles have been developed that can determine the importance and future research potential of researchers at 400 m hurdles.

Keywords: 400 m hurdles, biomechanics, kinetic, cadence, arena and field races

هنالك ما يقرب من 30 نوع مختلف من المنافسات التي تختبر مختلف مقومات اللياقة البدنية والأداء الحركي وقدرات وإمكانيات رياضية محددة مجموعة من الألعاب الرياضية التنافسية التي تتطلب في الغالب اللياقة البدنية وتشمل قدرات جميع أشكال سباق والمنافسة التحمل (من السباق 800 متر لسباق إلى الماراثون). أنواع سباقات الساحة والميدان التي تحتوي على عناصر هامه (والمهيمنة في بعض الأحيان) المهارات الحركية اختبار والتنسيق هي إلى حد كبير تلك التي تنطوي على القفز والرمي هو شكل من أشكال سباقات الساحة والميدان والتي تمزج بين كل من القدرات الحركية (مع التركيز على السرعة والقوة الديناميكية والقدرة على التحمل اللاهوائي) والمهارات الحركية محددة (1-3) المحاولات الأولى لتقييم المهارات الفنية لسباقات الحواجز حدثت بالفعل في بداية القرن العشرين بالمقارنة لتقنيات اثنين الحواجز ، وكان (ألفريد كوبلاند) الأمريكية والإنجليزية وكان اول بحث للمقارنة بين اداء لاعبتين للحواجز في 1929بدايات هذه البحوث على الأداء الفني لركض الحواجز استندت أساسا على الملاحظة والصور التي تضمنت اللوحات الفنية والمراقبة وتطبيق التصوير وخاصة التصوير الفوتوغرافي الزمن الفاصل ويجري النموذج الأولي في وقت مبكر التصوير الرياضي تسلسل توقيت (5) وتحليل الأداء الفني المستخدم في الحواجز على أساس من الطرق المذكورة أعلا لم تكن الا على دور أكبر في وقت لاحق من ذلك بكثير (6). تلك المحاولات المبكرة للتحليل تركز في المقام الأول على أشكال أكثر من النشاط البدني في سباقات الساحة والميدان مثل الركض والقفز الرمي (7) وجرت العودة إلى أساليب التصوير التي تقيم الحركة لم تكن موجودة إلا بعد الحرب العالمية الثانية واستمرت إلى هذا يومنا هذا (8) وتركزت الأشكال الأولية لتقييم التقنيات الحالية في سباقات الحواجز على مسافات السباق مثل 110 متر حواجز للرجال أو (100) متر حواجز للسيدات (9-14). على الرغم من أن كلا من هاتين المسافتين تحوي على حواجز كثيرا ما تعامل على أنها مجموعة من المنافسة رغم وجود اختلافات جوهرية بينهما كما وجدت في دراسات بايوميكانيكية وكانت أهمها ترد في الجدول رقم (1) في سباق 400 متر حواجز والذي يعتبر من الأكثر إثارة واهتمام لصعوبتها في مسابقات الساحة والميدان وخصائص هذا النوع من المنافسة يمكن إجراؤها باستخدام عبارات من قبيل "علاقة غير مباشرة". وهنا بعض الأمثلة ان سباق 400 متر حواجز لا تزال تشكل فعالية جديدة نسبيا وأشارت السجلات الأولى ان سباق (110 متر

)جرت اول مرة في منتصف القرن 19 بينما بدأت سباقات الـ 400 متر حواجز قبل اكثر من50 عاما بقليل.

المعيار	100–110 متر حواجز	400 متر حواجز
1. اتجاه الركض	الركض على مسار مستقيم	الركض مسار مستقيم مع المنعطفات
2. نظام الطاقة الأيضي	لاهوائي – غير اللاكتات	هوائي – اللاكتات
2. تقنية اجتياز الحاجز	ساق واحدة (فقط هجوم الساق اليمنى أو اليسرى)	كلا الساقين (هجوم الساق اليمنى اواليسرى)

الجدول 1. خصوصية الحاجز في سباق ال 100- 110 متر حواجز والفرق بين 400 متر حواجز

يبدأ التدريب في فعالية 400 م حواجز "نسبيا" في وقت متأخر حيث يبدأ التدريب لأول مرة في 200-400 متر ولمسافات وركض الحواجز هو في وقت لاحق فقط التدريب المهني لـ 400 متر حواجز ويدمج سباق الـ 400 متر حواجز هي "نسبيا" بين المسافة عالية السرعة و"النسبية" لخصائص التحمل(تحمل السرعة) مع مراعاة الاداء الفني والجانب البدني يمكن القول أن سباق الـ 400 م حواجز هو شكل من أشكال المنافسة لاختبارات اللياقة البدنية وهو تعتمد نسبيا على القدرة الفنية في الدخول على حواجز ومن المحتمل أن يكون ربما أنه نظرا لتعقيد هذه المسابقة التي العلماء إجراء البحوث البايوميكانيكية في هذه الرياضة تجنب الدراسات التي تنطوي على 400 متر حواجز في كثير من الاحيان ونظرا لعدد قليل من المنشورات تتعلق فقط في سباق 400 م حواجز وكان هذا الانضباط يخضع إلى لتحليل مقارن مع سباقات العدو .

اهداف البحث:

تهدف هذه الدراسة الى عرض لدراسات السابقة لسباق400 متر حواجز وتقديم لدراسات التحليل البايوميكانيكي لهذه الفعالية.

وسوف تأخذ بعين الاعتبار الجانب التاريخي لهذه الدراسات وكذلك المشاكل الحالية المرتبطة بالاداء وأساليب وأنواع من التحليلات والمواد ويمكن اعتبار هذه الدراسة وصفية في التعرف على الدراسات السابقة لفترة تتجاوز ال 60 سنه وكان يستخدم أدبيات ذات الصلة إلى مجموعة واسعة من المشاكل البايوميكانيكية الحالية في اجتياز الحواجز وبالإضافة إلى ذلك، اعتبرت الدراسة

أن أجريت على مجموعة من فعاليات الحواجز خلال 1996-2008 (2، 6، 15-22) للأدبيات ذات الصلة (مباشرة أو غير مباشرة) إلى 400 متر حواجز وجدت أن هناك هي ثلاثة أنواع أساسية من الية البحوث المستخدمة قيد الدراسة في مجال البحوث النوع الرئيسي من تحليل ينطوي على دراسة مراحل التعجيل ودراسة ما يسمى ايقاع الخطوة والتي تتم بين التحليل المقارن على التوالي مع مسافات الركض وسوف تأخذ بعين الاعتبار الجانب التاريخي لهذه الدراسات وكذلك المشاكل الحالية المرتبطة بالاداء وأساليب وأنواع التحاليل التي أجريت في هذه الدراسة وكان يستخدم دراسات ذات الصلة إلى مجموعة واسعة من المشاكل البايوميكانيكية في اجتياز الحواجز. وبالإضافة إلى ذلك اعتبرت هذه الدراسة أن أجريت على مجموعة من لاعبي الحواجز خلال الفترة 1996-2008 (2، 6، 15-22) ووجد تحليل الدراسات ذات صلة (مباشرة أو غير مباشرة) في سباق 400 متر حواجز أن هناك ثلاثة أنواع أساسية من الأساليب المستحمة في التحليل في مجال البحوث أو النوع الرئيسي من تحليل ينطوي على دراسة مراحل التعجيل ودراسة ما يسمى بايقاع الخطوة التي تتم بين حواجز السباق ألعشره وزمن اجتياز كل حاجز وتحليل سباق 400 متر حواجز تركز بشكل كبير على أهم المسابقات في العالم كما هو الحال في دورة الالعاب الاولمبية في سيدني عام 2000 (23) في بعض الحالات يتم إجراء هذا النوع من التحليل على الرياضيين المتنافسين على مستويات مختلفة (24). وإجراء البحوث على بنية الحركية من شروط السباق الصعبة جدا (25). يتم إجراء البحوث الأكثر أهمية من منظور علمي في الظروف الميدانية باعتبارها عنصرا سيطرة التدريبية في الملعب. يجد تحليلا متميزا أنه في أثناء السباق ان عدم وجود إجراءات الاختبار الموحدة وأن تلك الدراسات التي تركز فقط على حلول التدريب والبحوث التي تهدف إلى إحلال أشكال كلاسيكية من المنافسة لأغراض الاختبار في هذه المجموعة. ومن الدراسات والبحوث ويمكن العثور على اختبار التدريب في400 متر حواجز (26) والأفكار حول مفهوم التوالي الركض (27) وعلى مفهوم الركض على فترات (21، 28). يتم عرض التفاصيل في الجدول (3) أصغر مجموعة من الدراسات التي أجريت على 400 متر حواجز هي تلك التحاليل المختبرية. وهي تركز بشكل أساسي على القضايا المتعلقة بالقوة كشرط ثابت (29). الصعوبات في تنظيم هذه الدراسات على بنية حركة وديناميكيتها في سباق 400 متر حواجز هي نتيجة لمجموعة متنوعة من الأسباب كما ان الأنظمة المعمول بها في هذا السباق (من مسارات مختلفة.

ومواقع الحواجز في مناطق مختلفة) وخصوصية التدريب للمنافسة (السباقات هي فقط في الصيف) وعدد من المعضلات منهجية تعوق بشكل كبير إجراء هذه الاختبارات تنظيم البحوث البايوميكانيكية في 400 متر حواجز يتطلب نظرة أوسع على خصوصية الأداء الفني والمهاري في المنافسة فمن الصعب أن تنقل مباشرة على نتائج الدراسات التي أجريت على (110 متر حواجز في 400 متر حواجز)لاختلاف الكبير بين هاتين الفعاليتين وتعرض محددات هذه الدراسات البايوميكانيكية في الجدول(5) كما ان الباحثين في إجراء التحليل البايوميكانيكي لسباق 400 متر حواجز يشعرون بالقلق حول البحوث والدراسات السابقة المرتبطة تحسين المنهجية والتطبيق العملي للنتائج التحليل التجريبي إلى التدريب الرياضي . ويمكن عرض هذه المشكلة إلى عدة نقاط منها .

1. المشاكل المنهجية المرتبطة بالدراسات البايوميكانيكية في سباق400 م حواجز ويستند تقييم الأداء الفني المستخدم في الحواجز التي تعمل على الدراسات البايوميكانيكية التي تركز في معظمها على مسافات السباق للرجال والنساء 110/100 م حواجز (6) بدأت في 1950، ومحاولات تقييم موضوعي لتقنيات السباقات سباق الحواجز في1990 أدى إلى النقاش حول مدى مصداقية من اختيار المتغيرات التي استخدمت لتقييم النمط المناسب من الركض (30-33) والدراسات التي أجريت على 400 متر حواجز.

رقم الدراسة	الخصائص	المصادر
السباق	اجراءات التحليل التي أجريت خلال المنافسة الأكثر شيوعا الألعاب الأولمبية والعالم ، الأوروبي ، الوطني أو الإقليمي	8 و 9 و 10 و 11 و 17 و 23 و 24 و 35 و 46 و 49
التدريب الميداني	التحليل الذي تم إجراؤه أثناء التدريب ، ومحاكاة بشكل متكرر في المنافسات	13 و 14 و 15 و 16 و 19 و 28 و 30 و 31 و 32 و 36 و 37
المختبرات	تحليل يستكمل بأساليب فيزيولوجية وبيوكيميائية ، تحليل يعتمد على نظرية الحركة (على سبيل المثال ، من الشعور بما يسمى بالإحساس بالإيقاع) يتم إجراؤه على حلقة مفرغة أو (أسوأ) على مقياس حرارة	29 و 38 و 42 و 43 و 44 و 54 و 60 و 61 و 64 و 67

الجدول 2. أنواع الدراسات الميكانيكية الحيوية التي أجريت على 400 متر حواجز

المؤلف.السنة. المصدر	نوع التحليل	اجراءات البحوث	العينات
Röll, 1976 [26]	سينمائية و تحليل فديوي	حواجز في المركز الثالث ، الخامس ، التاسع في الممر الثالث (400 متر حواجز على أساس اللوائح القياسية)	النساء (ن = 8) الرياضيين الاقل مستوى
Schwirtz, 1990 [28]	سينمائية و تحليل فديوي	السباق مع إيقاع من 7 خطوات (مسافة 19 م) في اختلافين مختلفين:1. في راحة (3 حواجز) + تعب (فاصل من 2 × 3 حواجز)2.مهاجمة الحواجز مع الساق اليمنى واليسرى	الرجال (ن = 6) ،الرياضيين عالي المستوى
Iskra et al., 2000 [21]	التحليل السينمائي تحليل أحمال التدريب	مسافة 200متر (في 24 ثانية) ، استراحة 1 دقيقة ، فضلا عن ركض أكثر من 5 حواجز (91 سم ، والمسافة(17.50 م) تم تصوير الحاجز الرابع	ابطال أوروبا في سباق 400 متر حواجز
Dakin, 2008 [27]	تحليل سرعة الركض ("فعالية الحواجز")	ركض أكثر من حاجز وضعت على التوالي(2-4) كاميرات السرعة وضعه 5 و10 م قبل الحاجز العدد. 3حواجز وشمل التحليل 2-3 اجتياز لكل ساق مهاجمة	مشروع لرياضيي المنتخب الوطني

الجدول 3. تنظيم البحوث الحيوية الميكانيكية على 400 متر حواجز

الرقم	الصعوبة	اسئلة محددة
.1	المنهجية	– عدد مرات تكرار الجري (مسافة قصيرة ليست مشكلة ، ولكن 9 إلى 10 يركض؟) – ما هو المهم الايقاع وعدد الخطوات ، أو غيرها من المعلمات الحركية؟ – هل الاختبارات التي يتم إجراؤها أثناء التدريب تنعكس في المنافسة الحقيقية؟
.2	الدعم اللوجستي	– كيف تجري الدراسات في ظروف الشتاء؟ – كيفية دعوة أفضل اللاعبين خلال مجموعة متنوعة من الاستعدادات؟
.3	القوانين	– كيف تنظم الدراسة ، كل تشغيل يجري على مسار مختلف؟ – كيف تنظم التحليل في الدراسات الميدانية في ظروف مختلفة عن لوائح القانون؟

الجدول 4. الصعوبات التي ينطوي عليها إجراء الدراسات الحيوية في 400 متر حواجز

	الجوانب	الخصائص
1	العمل الفسيولوجي	في البداية (غير اللاكتات) والثانية (اللاكتات) نصف المسافة
2	قوة الطرد المركزي	تعمل على مسار مستقيم ومع المنعطفات (في المجالات 1 إلى 8)
3	ديناميكية الركض	يتضمن ركض 400 متر لعشر حواجز والارتقاء والهبوط
4	رثم وايقاع الركض	يتطلب ركض حواجز 400 م الحفاظ على النسبة المناسبة من الخطوات ، بين تلك الخطوات التي يتم اتخاذها و "الوحدات الإيقاعية" (المسافة بين الحواجز).
5	الية الاجتياز	مهاجمة الحواجز بكل من الساقين اليمنى واليسرى.

6	القابليات البدنية	تعتمد القدرة على مهاجمة الحواجز بفعالية على مستوى القدرات الحركية والبدنية خاصة السرعة والقوة والتحمل.
7	البناء الجسمي للعداء	يعتمد على البناء الجسمي للعداء وقابلياته البدنية التخصصية وارتفاع مركز ثقل كتلة جسم وايقاع الخطوات بين الحواجز خاصة طول جسمه وساقيه.
8	القدرات التنسيقية التوافق والقدرات البدنية والمهارية	المرتبطة بالقدرة الإيقاعية والقدرة على الحفاظ على ما يسمى إيقاع عقبة

الجدول 5. العوامل التي تحدد تنظيم البحوث الميكانيكية الحيوية على 400 متر حواجز

استخدمت (ماريلي) في تحليل مراحل التعجيل (انظر أدناه) إلا في حالات قليلة بذلت جهود في تحديد الأساس المنهجي للدراسات البايوميكانيكية (21، 28).

2. اختيار المتغيرات الحركية في تقييم الأداء الفني في الركض:

توجد الكثير من المتغيرات البدنية والمهارية في سباق 400 م حواجز وكانت المتغيرات الأكثر استخداما في تقييم ركض الحواجز وأدائها الفني البايوميكانيكي. وظهرت هذه الدراسات خلال(1980م و م1990(34,10-36) وتنوعت (على حد سواء منهجيا وموضوعيا). البحث عن العوامل ذات الصلة التي يمكن تقييم هيكل الحواجز وراكضيها يشعرون بالقلق لكثرة المتغيرات البايوميكانيكية والبدنية والفنية ومع ذلك فان عدد قليل من الدراسات التي أجريت على 400 متر حواجز وبعض من المتغيرات المختارة لا يبدو أن تكون ممثلة في تقييم فعالية الأداء الفني مختلفة على التوالي ففي الدراسات التي أجريت من قبل (إيسكرا)(bacik)(37) قد أدرجت أربعة معايير أساسية (أساسا في اختلاف طول الخطوة) في (Bollschweiler)(35) وقد تم اختيار 14 متغيرات خطي وزاوي في الحالة الراهنة للبحوث على المتغيرات الحركية في ركض الحواجز (وخاصة في مهاجمة الحواجز) لمسافة 400 متر يتم التركيز على الازمنة الموثوق بها للمتغيرات المكانية وزمن الطيران فوق الحاجز.اختبارات (الداينمومتر) وخصوصية للأبحاث 400 متر حواجز على قوة رد فعل الأرض باستخدام عشرات منصات كهروضغطية (منصات قوة) التي توفر عنصر لا غنى عنه في الدراسات البايوميكانيكية في سباقات الساحة والميدان ولألعاب القوى بما في ذلك ركض الحواجز استخدام على نطاق واسع على نحو متزايد من الأجهزة التي تنتجها الشركة السويسرية(كيستلر)تسمح للباحثين في الحصول على المعلومات ذات الصلة في ركض 400 م حواجز

باعتبارها السمة العامة للمسابقة ويتكون سباق 400 متر حواجز من سباق متداخل بين الركض والقفز فوق عشر حواجز كل الارتقاء والهبوط هو جزء لا يتجزأ من 400 م حواجز (18). في الدراسات التجريبية التي أجريت على الاجتياز ، أجري تحليل حركي كما في دراسة (Rlla) (26)وكان يعتبر أيضا من قبل لاعبة الحواجز البولندية(Dworak) (38) ووجدت خصوصية أنظمة الطاقة في 400 متر حواجز والتغيرات في القفز خلال مراحل التحليل العلمي للأداء الفني لمسافة 400 متر (أيضا مع الحواجز) يجب ان يبذل أن أقصى جهد يؤديها في زمن أقل من 1 دقيقة بواسطة تحويل التحولات الفسلجية ذات الطابع الهوائية اللاكتات مع بعض لا اللاكتات (نموذجية في سباق المسافات) والهوائية التغييرات نموذجية في سباقات التحمل (39-41). وقدمت محاولات تنظيم دورة تدريبية في الـ 400 متر حواجز وفقا لمطالب الجهد الطاقة في وقت سابق من قبل (إيسكرا)(18). (Charatimowa)(42) وكذلك غوبتا وآخرون (43) أشار إلى أن الجهود في مسافة 400 متر من حيث الطاقة هو أكبر قليلا مما كانت عليه في سباق 400 م حواجز وعرضت التغييرات في المتغيرات البايوميكانيكية خلال سباق (على فترات 100-200-400 م) من خلال (نوميلا وآخرون) (44) وتعرض مراحل مختلفة من سباق 400 متر حواجز في الجدول(6) وتشير هذه البيانات إلى أن تقييم الأداء الفني التي تعمل في 400 متر حواجز وينبغي أن تتضمن اثنين من المتغيرات ومرحلة البداية (الحاجز1-5) وكذلك مرحلة التعب (في الجزء الثاني من مرحلة السباق الـ200 الاخيره). وأجريت تحليل أولي للمشكلة المذكورة أعلاه من قبل (Ikwin وآخرون) (45) في الـ 110 متر حواجز، و (Schwirtz)(28) في ال 400 متر حواجز. وجدت نتائج الدراسات أن الاداء الفني المستخدم في الجزء الأول والأخير من السباق يمكن أن تختلف إلى حد كبير.التعجيل كأساس للبحث البايوميكانيكي في إدارة تحليل 400 م حواجز النشاط البايوميكانيكي في ركض 400 متر حواجز من بداية اتصال القدم بالأرض مع تقييم الأداء الفني من خلال استخدام التصوير تسلسل والأبحاث التي أجريت على فروق التوقيت في بعض أجزاء من السباق يشكل التعجيل جزءا كبيرا من المطبوعات التي نشرت حتى الآن أن دمج 400 متر حواجز وطريقة البحث البايوميكانيكي في حركة الإنسان. منذ دورة الألعاب الاولمبية عام 1968 في المكسيك، وأصبحت التحليل في المتغيرات في سرعة الركض في سباق 400 متر حواجز جزءا لا يتجزأ من الأبحاث العلمية في هذا

النوع من المنافسة (24، 46) وقد أصبحت هذه الدراسات نوعا من الإلهام للدراسات التي أجريت في وقت لاحق في تحليل الرياضيين من مستوى أدنى (24، 47) و يستخدم كتعريف " إيقاع الوثب (اجتياز الحاجز)" في سباق 400 م حواجز التي كتبها إيسكرا (47) والمتميزة ثلاثة أنواع وهي الإيقاع هو عدد من الخطوات التي تؤدى في كل "وحدة إيقاعية" المتعاقبة والإيقاع حيث وصل عدد من الخطوات فيما يتعلق من الوقت الذي يقضيه تغطي أجزاء معينة من السباق (تردد من الخطوات).ان الإيقاع الأمثل (من حيث عدد الخطوات ووتيرة الركض) شكل من أشكال تشغيل المسافة كلها في أقصر وقت ممكن مع الأخذ في الاعتبار مستوى إعداد المهارات الحركية واحد الأداء الفني والبناء الجسمي للعداء يوضح هذا التعريف الموسع نسبيا تعقيد "الإيقاع" في سباق 400 م حواجز عدد من الخطوات التي اتخذت في المسافات المتعاقبة تسعة بين الحواجز ينطوي على استخدام كل من اليمين والساقين اليسرى لاجتياز الحواجز في ظل ظروف مختلفة من الجهد في مجال الطاقة (بقية التعب) وهيكل الدورة (مباشرة أو إيقاف) التغييرات في الساقين مهاجمة الحواجز مع إيقاعات مختلفة هي الواردة في الجدول (6) (22)

الحواجز	ايقاع الركض			
	A	B	C	D
1	L	L	L	L
2	L	L	P	L
**3	L	L	L	L
4	L	L	P	L
5	L	L	L	P*
6	L	P*	P	L
7	L	L	L	P
8	L	P	P	L*
**9	L	L	L	L
10	L	P	P	L

الجدول 6. المتغيرات في إيقاع الخطوة عند ركض 400 متر حواجز داخل الدراسات البايوميكانيكية في ظروف السباق

A- الإيقاع المتجانس (الغريب)

B - إيقاع واحد متناوب

C - الإيقاع المتجانس (حتى)

D - الإيقاع المزدوج المتناوبL - مهاجمة الساق اليسرى .

P- مهاجمة الساق اليمنى

* التغييرات في إيقاع الجري

** قفز الحواجز 3 و 9 له بنية حركة مماثلة (مهاجمة الساق اليسرى).

ان اجتياز الحواجز بالتوالي يتحول مشاكل التدريب والتحليل العلمي لركض 400 م حواجز هو مزيج بالتناوب بين مهاجمة واجتياز الحواجز على التوالي يعتبر المسافات بعد منعطف واحد من اثنين من الأجزاء الأكثر صعوبة في السباق، ومرحلة التعجيل والمرحلة الأولى من التعب بسبب العمل اللاهوائي ترتبط ارتباطا وثيقا مع التغيرات في خطوة إيقاع منذ 100 سنة أكثر من البحوث البايوميكانيكية في المجال الرياضي لا يزال هناك أي دراسة التي تحلل مشاكل الأداء الفني المختلفة في الوثب على التوالي والمنعطفات وقد أجريت فقط مسألة الاختلافات في معلمات البايوميكانيكية للركض على أجزاء مختلفة من الدورة على مسافة 400 م (48). إذا كان لنا أن تضيف مستوى التعب (على سبيل المثال، خلال المنعطف الثاني) كعامل لبعد المسافة بأكملها والحاجة إلى إجراء بحوث على تقنيات مهاجمة حواجز على المنعطفات ويبدو أن أكثر لزم الأمر.من العوامل الاخرى المؤثرة (التماثل الوظيفي) وليس فقط المشاكل العلمية ولكن أيضا للرياضة وجوانب التماثل الوظيفية في جسم الإنسان موجودة في العديد من الرياضات التي تتطلب الاستخدام الفعال أساسا واثنين من أطرافه (على سبيل المثال اليسار واليمين في الساقين كرة القدم اليد اليمنى واليسرى في كرة السلة أو الملاكمة) مثال ممتاز على المسار والمنافسة الرياضية الحقل الذي يأخذ مشكلة التأقلم في الاعتبار هو 400 متر حواجز من المعروف أن الطرف السفلي "المهيمن" في القاع هو الساق اليسرى والتي تقلل من التأثيرات السلبية لقوة الطرد المركزي.وتستثني خصوصية الحواجز التي تبلغ 400 متر (باستثناء حالات معينة في بعض الحالات) إمكانية مهاجمة الحواجز من خلال ساق واحدة فقط. هذا يرتبط بحالات 13 و 15 خطوة. ومع ذلك فإن مثل هذا المفهوم ليس مثاليًا تمامًا في سياق تغيير طول المسار بسبب زيادة الإرهاق في الجزء الثاني من سباق 400 حواجز ، ليس هناك انخفاض

في السرعة فحسب بل أيضًا طول خطى الحواجز (من 3.73 سم إلى 3.39 سم). يبدو أنه من الضروري أن يغير العداء قدمه الهجومية وبتغيير الساق المهاجمة يجب أن نكون مدركين للتغييرات المهمة في عملية تدريب الحواجز على غرار الكيفية التي يحتاج بها لاعبو كرة السلة وكرة اليد في ظروف معينة إلى استخدام إما يدهم اليمنى أو اليسرى ينطبق الأمر نفسه على الركض في سباق 400 متر ، والذي يتضمن استخدام كلا الساقين لمهاجمة العقبات. وجدت الأبحاث التي أجراها إيسكرا والوالشيك (22) والإيسكرا (49) أن حواجز الطرق في حواجز 400 متر تستغل قوتها بطرق مختلفة (مع "ساقها" المهيمنة) وكذلك باستخدام ساقها الأضعف ("المتغيرة") بطرق مختلفة عند مهاجمة الحواجز. ومع ذلك ، فإن مشاكل التمايز الوظيفي لـ "الساق المهاجمة" قد تم فحصها عن كثب من قبل المدربين .

كما ان قوة واتجاه الرياح وتغير في ايقاع الركض في سباق 400 م حواجز البحوث والتحليل

البارومترية	400 متر حواجز	400 متر حرة	300 متر
طول الخطوة	– فرق كبير	+ تشابه كبير	– فرق كبير
ارتفاع الحاجز	± فروقات مختلفة	- فرق كبير	± فروقات مختلفة
المسافة بين الحواجز	-فرق كبير	- فرق كبير	-فرق كبير
التدريب	- فرق كبير	±فروقات مختلفة	– فرق كبير

الجدول 7. أوجه التشابه والاختلاف بين الأحداث الجارية في سباقات المضمار والميدان مع 400 متر حواجز10.

السينمائي على 400 متر حواجز لا يأخذ بعين الاعتبار تأثير سرعة الرياح واتجاهها (في هذه الحالة تأثير سرعة الرياح واتجاهها على الأداء الفني والخططي المستخدم في سباق 400 م حواجز كانت خلال مجالات الركض او خلال دورات الألعاب الاولمبية في سيدني عندما كانت قوة الرياح على التوالي الماضي أكثر من (4م/ ثا) أجريت التحليلات السابقة على تأثير سرعة الرياح واتجاهها على نتائج السباق في المنعطفين فقط على المجالين المستقيمين من مسار (50-52) تحليلات في تغييرات تقنية بين المستقيمة مع الأخذ في الاعتبار تأثير الرياح ويبدو أن من الضروري من وجهة النظر التدريبية. هذا مهم بشكل خاص في المنافسة والتي يمكن أن تحدث في مجموعة متنوعة من

الاتجاهات وعلى المسارات للانحناء مختلفة. ويقترح بعض التغييرات الأكثر جذرية من قبل(Mureika)(53) الذين طالبوا إعادة احتساب نتائج المسابقة في سباقات العدو من قبل بما في ذلك قوة الرياح والارتفاع فوق مستوى سطح البحر حيث جرت منافسات مكان أسئلة عن تأثير الطقس على طريقة أداء (نمط، اداء فني) يثب لا تزال مفتوحة تحليل حديث أجراه كوين (53) يوفر بيانات مثيرة للاهتمام على الاجتياز بمسارات مختلفة خلال نفس (قياس) سرعة الرياح.مقارنة لخصوصية 400 م حواجز لغيرها من سباقات الساحة والميدان المنافسة تاريخ ركض 400 متر حواجز أصبح مشتق من الحواجز سباق (110 متر حواجز) واندفاعه 400 متر. أصبحت المقارنات (بما في ذلك المتغيرات البايوميكانيكية) بين هذه الأنواع الثلاثة من المسابقات شعبية في تقييم الأداء الفني في ركض 400 متر حواجز في 1970 وبزمن 55 ثانية . فهم ان سباق 400متر حواجز هو شكل موسع من 110 متر حواجز لفترة طويلة قد أعاقت دراسات البايوميكانيكية ومقارنتها المسافات المتوسطة. وعلاوة على ذلك فإن جميع الدراسات على الحواجز في كثير من الأحيان تجمع بين كل المسافات والأداء. وتشير الدراسات التي أجريت مؤخرا على 400 متر حواجز أنه (ويرجع ذلك أساسا إلى الحواجز الحالية) متصلة أكثر إلى 3000 م (25، 26) ركض الحواجز. ثلاثون عاما من التقدم في البحوث الرياضية لم تكن كافية لتصرح بوضوح أن 400 م حواجز هو شكل محدد من أشكال المنافسة متميزا عن 110 متر حواجز و 400 م حرة أو 3000 متر موانع. يتم توفير الاختلافات الرئيسية في الجدول (7).إن مشكلة التحكم في الاداء وخصوصية الحواجز يتم توصيل الجهد المطلوب في تكرار اجتياز الحواجز من تسلسل حركة معينة في القفز فوق الحواجز وثم الركض إلى الحاجز الاخر . ما يسمى وحدة إيقاعية (3، 57) في حالة سباق 110 متر حواجز، وترتبط مع ركض في 3 خطوات إيقاع، في حين تعمل 400 م حواجز يتطلب عدد متغير من الخطوات يتراوح بين (12-19) خطوة وتحليل تسلسل الحركة هو سمة من البحوث في مجال التحكم في السباقات حيث عادة ما يترافق ذلك مع الحركات مع الجانب محدود من التنقل (على سبيل المثال كتابة العزف على البيانو وما إلى ذلك) (58، 59)مقارنة تسلسل الحركة في نطاق ما يسمى المحركات الجميلة لها في الواقع الكثير من القواسم المشتركة مع وحدات إيقاعية موجودة في 400 متر حواجز. وقد استخدمت مثل هذه الفرضية في البحث الحواجز التي أجرتها (Schoebel

(60) اجتياز الحاجز من ارتفاع منخفض أثناء المشي والركض هو جزء كبير من البحوث التجريبية على الحدود مع المحرك ونظرية النشاط الحيوي. مشيرا إلى تجربة في اجتياز الحاجز يرى أن هذه المجموعة من سباقات الساحة والميدان المنافسين يمكن أن توفر حافزا على نطاق أوسع، وعدم الرياضة التحليل التجريبي (61، 62)المشاكل المرتبطة باستخدام أساليب النشاط الحيوي في السيطرة على التدريب وكذلك تقييم متصل من المنافسة في سباق 400 متر حواجز للمشاكل العديدة التي اتخذت من جانب أوسع مفهوما للثقافة البدنية. تحليل شامل يأخذ بعين الاعتبار مجموعة واسعة من المتغيرات البايوميكانيكية الحيوية بحتة فضلا عن المعلومات اللازمة عن نظرية التدريب الرياضي المتغيرات الإجهاد والتعب والقياسات البشرية وما إلى ذلك تنتم للدراسات النشاط الحيوي من الماضي هذا لا ينطبق فقط الوثب ولكن كل الوظائف الفنية والرياضية. في إطار تقييم المشاكل المحددة المرتبطة بالبايوميكانيك من ركض 400 متر حواجز في حاجة لعدة جوانب هامة يجب أن تؤخذ في الاعتبار ما يلي:

المرحلة	الخصائص
1.التدريب	حجم التدريب الفني ، نسبة تدابير التدريب المصنفة على أنها "آلية" و "إيقاعية" (في الحواجز)
2.سباق المنافسات	تقييم التغيرات في ايقاع الركض ، وتحليل الوقت الذي يقضيه على كل قسم من الدورة
3. الاختبارات المختبرية والميدانية (تعتمد على التعاون بين المدرب–والباحث	التحليل السينمائي للركض في كل مرحلة من مراحلها: – الركض مع الساق المهاجمة اليمنى واليسرى – تعمل على المضيق والانعطافات – القياسات أثناء المراحل الأولى والأخيرة (التعب) – القياسات قبل وبعد تغيير الإيقاع
تحليل الأداء الفني الركض	لتقييم العناصر الأساسية للتقنيات ، سواء كانت إيجابية أو سلبية
تعديل التدريب	التغيرات الكمية والنوعية
تكرار سباق المنافسة	تقييم التغيرات الإيجابية والسلبية

جدول 8. تخطيطي للدراسات الميكانيكية الحيوية على 400 م حواجز (مشروع)

إن الاختلافات في طريقة الأداء اجتياز الحواجز (على سبيل المثال، تحليلية، الاصطناعية، والترفيهية) التي لها تأثير على تحسين تقنيات تندفع وتقييمها على أساس الحركية المختارة ومعلمات الحيوية (63). وتأثير بناء الجسم (على سبيل المثال، ارتفاع أو طول الساق) على اختيار إيقاع الأمثل

للركض أو تقنية اجتياز الحاجز (64).تغيير التدريب الرياضي (التي تشمل التدابير المستخدمة في تحسين المهارات الحركية.

الاستنتاجات:

في سياق التحليل الذي تم إجراؤه على الوضع الحالي للتحليل الحيوي على 400 متر حواجز ، يمكن ذكر عدد من المبادئ الأساسية التي يمكن أن تحدد فعالية التحليلات المستقبلية.

- الاعتراف بان فعالية 400 متر حواجز كطريقة محددة مستقلة للمنافسة في العاب الساحة والميدان ، والتي تختلف عن ركض 110 متر حواجز.
- -إجراء البحوث على هياكل الحركة المادية الحركية الحالية ، على أساس كل من التدريب والظروف التنافسية
- في سياق التحليل الذي تم إجراؤه على الوضع الحالي للتحليل البايوميكانيكي على ركض 400 متر حواجز يمكن ذكر عدد من المبادئ الأساسية التي يمكن أن تحدد فعالية التحليلات المستقبلية.
- الاعتراف بان فعالية 400 متر حواجز كطريقة محددة مستقلة للمنافسة في العاب القوى والتي تختلف عن عن أي سباق حواجز اخر والتي تتم على المسارمستقيم.

التوصيات :

- إجراء البحوث على هياكل الحركية الحالية على أساس كل من التدريب والظروف التنافسية
- البحث عن طرق لتقييم الأداء الفني والمهارة في الحركة في ظروف التدريب (الاختبار الميداني)
- البحث عن متغيرات (الزمن ، والمتغيرات البايوميكانيكية والفسلجية) التي يمكن استخدامها بدرجة عالية من الدقة والموثوقية

- إجراء تحليل شامل يأخذ في الاعتبار توقعات الباحثين من مختلف التخصصات ، وكذلك معرفة المدربين

المصادر:

1. McFarlane B., The science of hurdling and speed. Canadian Track and Field Association, Ottawa 2000
2. Iskra Somatic and functional aspects of results in male hurdle races [in Polish] . AWF , Katowice 2001.
3. Jarver J. (ed.), The hurdles. Contemporary theory, technique and training. Tafnews Press, Mountain View 2004.
4. Webster F.I., Athletic up to date. Frederick Warner and Co. London 1929.
5. Erdmann W.S., Picture methods in study of technique in sport [in Polish]. In: Urbanik Cz. (ed.), Problems of biomechanics in sport technique of movement. AWF, Warszawa 2003, 19–40.
6. Iskra J., CohM. A review of biomechanical studies in hurdle races. Kinesiology Slovenica, 2006, 1, 84–102.
7. Wilkerson J.D., Biomechanics. In: Massengale J.D., Swanson R.A. (eds.), The history of exercise and sport sciences. Human Kinetics, Champaign 1997, 321–366.
8. B edini R.,100 m and 110 m hurdle races [in Italian]. Athletic a study, 1988, 3–4, 479–520.
9. Fortune M.A., Biomechanical analysis of 110 m hurdles. Track Technique, 1988, 105, 3355–3356; 3365.
10. R ash G.S., Garrett J., Voisin M., Kinematic analysis of top American female 100-meter hurdles. Int J Sport Biomechanics, 1990, 4, 386–393.
11. McDonald C., Dapena J., Angular momentum in the men's 110-m and woman's 100-m hurdles races. Med Sci Sport Exercise, 1991, 12, 1392–1402.

12. McDonald C., Dapena J., Linear kinematics of men's 110-m and women's 100-m hurdles races. Med Sci Sports Exercise, 1991, 12, 1382–1391.

13. McLean B., The biomechanics of hurdling: force plate analysis to assess hurdling technique. New Studies in Athletics, 1994, 4, 55–58.

14. Salo A., Grimshaw P.N., Marar L., 3-D biomechanical analysis of sprint hurdles at different competitive levels. Med Sci Sports Exerc, 1997, 29 (2), 231–237.

15. C oh M., Dolenec A., Three-dimensional kinematic analysis of hurdle technique used by Brigita Bukovec. New Studies in Athletics, 1996, 11 (1), 63–69.

16. C oh M., Kostelic J., Pintaric S., A biomechanical model of the 100 m hurdles of Brigita Bukovec. Track Coach, 1998, 142, 4521–4529.

17. C oh M., Biomechanical analysis of Colin Jackson's hurdle clearance technique. New Studies in Athletics, 2003, 1, 33–40.

18. Iskra J., Endurance in the 400 meters hurdles. New Studies in Athletics, 1991, 2, 43–50.

19. Iskra J., Biomechanical study in improvement training of 400 m hurdlers. In: Urbanik Cz. (ed.), Biomechanics of movement. Chosen problems [in Polish]. AWF, Warszawa 2007, 85–94.

20. Iskra J., Changes of stride pattern of world class 400-m hurdlers – reasons and consequences. In: International Convention on Sciences, Education and Medicine in Sport. Proceedings. People's Sports Publishing House, Beijing 2008, 1, 159.

21. Iskra J., Bacik B., Król H., The effect of specific exercises on changes in hurdle technique. In: Raczek J., Waśkiewicz Z., Juras G. (eds.), Current Research in Motor Control. AWF, Katowice 2000, 104–117.

22. Iskra J., Walaszczyk A., Types of stride pattern and time distribution in elite 400-m hurdles. Motor Control, 2007, 11, suppl., 185–186.

23. Ditoilo M., Analysis of the race distribution for male 400 m hurdlers competing at the 2000 Sydney Olympic Games. New Studies in Athletics, 2000, 3, 15–30.

24. B ankin W.N., Analysis of the competition activity of young female 400 m hurdlers of different levels of performance [in Russian]. Teoria i Praktyka Fiziczeskoj Kultury, 1995, 3, 3–6.

25. B ollschweiler L., A biomechanical analysis of male and female intermediate hurdlers and steeplechasers. Brighton Young University, Brighton 2008.

26. ll B., A study of the women's 400 m hurdles [in German]. Leistungssport, 1976, 2, 116–124.

27. Dakin N., National 400H event project – continuity of speed across the barriers. Available from: URL: http:// www.ukhurdlesclub.net.

28. Schwirtz A., Fatigue effects in the 400 m hurdles technique. In: Brüggemann G.-P., Rühl J.K. (eds.) Techniques in Athletics. The First International Conference, Colonge 7–9 June 1990. Sport und Buch Strauss, Colonge 1990, 2, 440–446.

29. Horie M., Ushizu A., Yamamoto H., How the pelvis moves during running in experienced hurdlers. In: Schwameder H., Strutzenberger G., Fastenbauer V., Lindinger S., Müller E. (eds.), XXIV International Symposium on Biomechanics in Sports. ISBS, Salzburg 2006, 340.

30. C how J.W., A panning video graphic technique to obtain selected kinematic characteristics of the strides in sprint hurdling. J Apple Biomechanics, 1993, 9 (2), 149–159.

31. Salo A., Repeatability of motion analysis and reproducibility of athletes in sprint hurdles. In: T. Bauer (ed.), XIII International Symposium for Biomechanics in Sport. Lake head University, Thunder Bay 1995, 380–383.

32. Salo A., Grim show P.N., Viitasalo J.T., Reliability of variables in the kinematic analysis of sprint hurdles. Med Sci Sports Exerc, 1997, 29 (3), 383–389.

33. Salo A., Grim show P.N., An examination of kinematic variability of motion analysis in sprint hurdles. J Apply Biomechanics, 1998, 14 (2), 211–222.

34. Mann R., Herman J., Kinematic analysis of Olympic hurdle performance: woman's 100 meters . Int J Sport Biomechanics, 1985, 2, 163–173.

35. Mero A., Luhtanen P., Biomechanics Unterschung des Hürdenlaufs wahrend der Weltmeisterschaften in Helsinki. Leistungssport, 1986, 1, 42–43.

36. C how J.W., Maximum speed of female high school runners. Int J Sport Biomechanics, 1987, 3, 110–127.

37. Iskra J., Bacik B., Hurdle clearance technique of European Champion in 400 m. Kinesiology Slovenica, 1999, 5, 70.

38. Dworak L.B., Iskra J., Kołaczkowski Z., Mączyński J., The dynamic of take-off and landing in hurdles [in Polish]. Biol Sport, 1998, 15, suppl. 8, 81–86.

39. Lacour J.R., Bouvat E., Barthelemy J.C., Post-competition blood lactate concentrations as indicators of anaerobic energy expenditure during 400-m and 800-m races. Eur J Apply Physiology Occup Physiology, 1990, 61 (3–4 172–176, doi: 10.1007/BF00357594.

40. Kłapcińska B., Iskra J., Poprzęcki S., Grzesiok K., The effect of sprint (300 m) running on plasma lactate, uric acid, creatine kinase and lactate dehydrogenase in competitive hurdlers and untrained men. J Sport Med Phys Fitness, 2001, 3, 306–311.

41. Spencer M.R., Gastin P.B., Energy system contribution during 200- to 1500-m running in highly trained athletes. Med Sci Sports Exerc, 2001, 33 (1), 157–162.

42. C haratimowa L.G., Physiological and biochemical aspects of the adaptation of The organism of 400m hurdlers to intensive loads [in Russian]. Teoria i Praktika Fiziczeskoj Kultury, 1991, 11, 9–12.

43. Gupta S., Goswami M., Mukhopadhyay S., Heart rate and blood lactate in 400 m flat and 400 m hurdle running: a comparative study. Indian J Physiology Pharmacol, 1999, 43 (3), 361–366.

44. Nummela A., Rusko H., Mero A., EMG activities and ground reaction forces during fatigued and non-fatigued sprinting. Med Sci Sports Exerc, 1994, 26 (5), 605–609.

45. Iwkin G.W., Jegorow A.S., Żukow N.L., Hurdle races contemporary technique [in Russian]. Teoria i Praktyka Fiziczeskoj Kultury, 1987, 9, 32–34.

46. B rüggemann G.-P., Glad B., Time analysis of the 400 meters hurdles events. In: Brüggemann G.-P., Glad B. (eds.), Scientific research project at the Games of the XXIVth Olympiad – Seoul 1988. International Amateur Athletic Federation, Monaco 1988, 133–176.

47. Iskra J., Characteristics of 400 m hurdle rhythm [in Polish]. Trening, 1997, 5, 41–60.

48. Green T., Plunk J., Sherman N., Gillespie J., Martin C., A survey on the effect of line assignment in sprinting the curve portion of a 400-meter track. Coach and Athletic Director, 2001, 9, 57–60.

49. Iskra J., Kinematic parameters of "dominant" and "alternate" lead leg in 400-m hurdle clearance technique. In: Juras G. (ed.), Motor Control 2008. From Theories to Clinical Applications. AWF, Katowice 2009, 56–58.

50. Ward-Smith A.J., A mathematical analysis of the influence of adverse and favorable winds on sprinting. J Biomech, 1985, 18 (5), 351–357.

51. Ward-Smith A.J., New insights into the effect of wind assistance on sprinting performance. J Sport Sci, 1999, 17 (4), 325–334,

52. Quinn M.D., The effects of wind and altitude in the 400-m sprint. J Sports Sci, 2004, 22 (11–12), 1073–1081,

53. Mureika J.R., Modeling wind and altitude effects in the 200-m sprint. Can J Phys, 2003, 81 (7), 895–910, doi: 10. 1139/p03-062.

54. Quinn M.D., External efforts in the 400-m hurdles race. J Appl Biomech, 2010, 26 (2), 171–179.

55. Dołgij M., Hurdle distances are related. Modern Athlete and Coach, 1976, 5–6, 35–36

56. Hunter I., Lindley B.K., Andersen K.R., Gender differences and biomechanics in the 3000 m steeplechase water jump. J Sports Sci Med, 2008, 7, 218–222.

57. Susanka P., Presentation of biomechanical knowledge of hurdle running. In: G.-P. Brüggemann, J.K. Rühl (eds.), Technique in athletics. he First International Conference, Colonge 7–9 June 1990. Sport und Buch Strauss, Colonge 1990, 1, 49–62.

58. Kelso J.S., Southard D.L., Goodman D., On the coordination of two-handed movements. J Exp Psychol, 1979, 5 (2), 229–238. doi: 10.1037/0096-1523.5.2.229

59. Terzuolo C., Viviani P., Determinants and characteristics of motor patterns used for typing. Neuroscience, 1980, 5 (6), 1085–1103, doi: 10.1016/0306-4522(80)90188-8.

60. Hay L., Schoebel P., Spatio-temporal invariants in hurdle racing patterns. Hum Mov Sci, 1990, 9 (1), 37–54, doi: 10.1016/0167-9457(90)90034-B.

61. Austin G.P., Garrett G.E., Bohannon R.W., Kinematic analysis of obstacle clearance during locomotion. Gait and Posture, 1999, 10 (2), 109–120, doi: 10.1016/S0966- 6362(99)00022-3.

62. B artlett R., Bussey M., Flyger N., Movement variability cannot be determined reliably from no-marker conditions. J Biomech, 2006, 39 (16), 3076–3079, doi: 10.1016/ j.jbiomech.2005.10.020.

63. Walaszczyk A., Gasilewski J., Borysiuk Z., Effect of special technical training on results in different variations of the sprint hurdle run. In: International Convention on Sciences, Education and Medicine in Sport. Proceedings. People's Sports Publishing House, Beijing 2008, 3, 429.

64. Erdmann W., Biomechanics and somatic criteria of 400 m male hurdlers selection [in Polish]. AWF, Gdańsk 1976.

65. Iskra J., Walaszczyk A., Mehlich R., Principles of 400-m hurdle training. Track Coach, 2006, 177, 5641.

66. Król H., Bacik B., Kinematics of the hurdling stride as a function of hurdle height [in Polish]. Antropomotoryka, 1997, 16, 103–111.

67. Stein N., Reflection on a change in the height of the hurdles in the women's sprint hurdles event. New Studies in Athletics, 2000, 2, 15–19.

68. Grimshaw P., Marar L., Salo A., Longden B., Vernon J.Biomechanical analysis of sprint hurdles. Athletics Coach,1994, 4, 10–12

مستخلص الرسالة

مقدرات الابداع الاستراتيجي وعلاقته بسلوكيات القيادة التحويلية لأعضاء الهيئة التدريسية لبعض كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة

الباحثة

مروة خالد خزعل

المشرفة

ا . د. بشرى كاظم الهاشمي

2020

تضمنت الرسالة المقدمة واهمية البحث التي تبلورت في تقدم الكليات وتطورها واستمرارها يعتمد بشكل رئيس على القيادات التي تحركها وترسم خططها وسياساتها وما تملك تلك القيادات من مقدرات الابداع الاستراتيجي في تطوير كفاءتهم في العمل الاداري في الكلية والوصول الى التقدم في تطوير المناهج والمفردات العلمية بما يخدم الطلبة في عموم كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعات العراقية .

وتكمن مشكلة البحث الاجابة عن بعض التساؤل ماهي علاقة مقدرات الأبداع الاستراتيجي بسلوكيات القيادة التحويلية ؟

والهدف من الدراسة هو بناء مقياس لمقدرات الابداع الاستراتيجي و التعرف على مقدرات الإبداع الاستراتيجي في بعض كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعات العراقية الحكومية من وجهة نظر اعضاء الهيئة التدريسية واعداد مقياس القيادة التحويلية والتعرف على سلوكيات القيادة التحويلية في بعض كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعات العراقية الحكومية من وجهة نظر اعضاء الهيئة التدريسية, ومن ثم التعرف على العلاقة بين مقدرات الأبداع الاستراتيجي وسلوكيات القيادة التحويلية ,واعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية لملائمته لمشكلة لطبيعة مشكلة البحث وكانت عينة البحث تدريسيو بعض كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة العراقية ومن خلال النتائج البحث توصلت الباحثة ان

اعضاء الهيئة التدريسية في بعض كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة يتمتعون بدرجة عالية من (مقدرات الابداع الاستراتيجي)ودرجة عالية من (القيادة التحويلية) ووجود علاقة ارتباط قوية بين المتغيرين مقدرات الابداع الاستراتيجي وسلوكيات القيادة التحويلية ومن خلال نتائج البحث توصي الباحثة بالاهتمام بالكوادر الاكاديمية المؤهلة ممن يتوفر فيهم خصائص وسمات القيادة التحويلية للاستفادة منها. واعتماد القادة الاداريين في الجامعات العراقية على تطبيق مجالات مقدرات الابداع الاستراتيجي لما له الاثر في رفع الكفاءة واهميته في التطور الفكري ومعرفة سلوك كل فرد ولما له ايجابية في كيفية التعامل مع الافراد ويساعد على تعزيز الدعم

الفصل الذكي

أ.د. نعمان هادي الخزرجي

العراق

جامعة بابل

نتيجة للتغيرات الاخيرة التي ظهرت على نظامنا التعليمي وظهور الحاجة لاستخدام البدائل في عملية التعلم والتعليم وبسبب ظهور كورونا اصبحت الحاجة أكثر إلحاحا" لاستخدام الفصول الذكية والتي تعد مظهر من مظاهر الاستفادة من التقدم التكنولوجي واعتماده في المدارس، و هي حل من ضمن حلول أخرى يمكن تجريبها للوصول إلى أفضل النتائج، وتحقيق الأهداف المسطرة .

فما هي الفصول الذكية ..... ؟ و ما هي أهم النِقاط التي ينبغي معرفتها عنها لضمان استثمارها بشكل جيد في فصولنا الدراسية .....؟

تعريف الفصول الذكية :

ويُطلق عليها أيضا اسم الفصول المُعتمِدة على التكنولوجيا أو التقنية، هي فصول كالتي نعرفها واعتدنا عليها، إلّا أنها مُجهزة ومُعززة بوسائل تكنولوجية تخدم العملية التعليمية التعلمية، مثل أجهزة العرض ومختلف الوسائط والأجهزة اللوحية وأجهزة الحاسوب والهواتف الذكية والسبورات الذكية التفاعلية والتطبيقات والبرامج وغير ذلك...

وهي أيضا فصول غالبا ما تكون متصلة بشبكة الإنترنت.

كل هذا يجعلها تخلق فرصاً جديدة وفعالة للتعليم والتعلم .

أهمية الفصول الذكية:

وتتجلى أهميتها في نقطتين أساسيتين :

- الإستفادة من الإمكانيات التقنية المتوفرة في الوقت الراهن للوصول إلى تعلم ديناميكي تفاعلي وفعال ، عِوض الطريقة التقليدية التي يغلب عليها السكون والرتابة .
- الوصول إلى الموارد والمحتوى والمصادر والمواد التعليمية بكل يُسر وسهولة، واختيار الوسيلة التكنولوجية المناسبة .

ينبغي لتصميم الفصول الذكية أن يراعي الطلبات المتنوعة لأعضاء هيئة التدريس، ليتمكنوا من أداء عملهم على أحسن وجه، ولتكون استفادة الطلاب في أقصى درجاتها، خاصة فيما يتعلق بالشاشة و مفاتيح التحكم في الأنوار والنوافذ والحواسيب، ومن هذه الأسس :

- ترك مساحة كافية في مقدمة الفصل تُستغلُّ في إجراء العروض والتجارب، واستخدامها عند الحاجة.
- ترك مكان كاف للتحرك بحرية أثناء إلقاء المحاضرات .
- الحرص على توفير مساحة كافية لعمل الطلاب خصوصا الأنشطة التعاونية.
- تعليق جهاز العرض في سقف الحجرة الدراسية .
- تعليق جهاز التلفاز أو السبورات التفاعلية على ارتفاع مناسب، يسمح برؤية كامل الشاشة .
- ضبط أغطية النوافذ للتحكم في الضوء الخارجي .
- الفصول العريضة أفضل من الطويلة لأنها تجعل المدرسين قريبين من الطلاب.
- يُفضَّل أن تكون صفوف المقاعد منحنية، مع عدم وجود منصة للأستاذ، لتحقيق تواصل أفضل .
- على مقاعد الطلاب ألا تكون عائقا أمام الرؤية .
- جعل مفاتيح الأنوار في مكان مناسب في الفصل الدراسي، ويُفضل أن تكون في مقدمته .
- من الضروري وضع ستائر على النوافذ لتقليل الضوء القادم من الخارج، و تعتيم الفصل عند الحاجة .

- تـوفير طاولـة فـي مقدمـة الفصـل لوضـع أجهـزة العـرض والأفـلام وغيرها من الوسائل .

وضـع طاولـة إضـافية صـغيرة -يُستحسـن أن تكـون قابلـة للطـي- فـي مـؤخرة الفصـل، تُسـتغل لوضـع أي جهـاز أو وسـيلة مسـاعدة .غيـر ذلـك توجـد تعليمات يجب الانتباه إليها لاستفادة أكبر من الفصول الذكية ومنها :

- إمكانية رؤية الشاشة و الأنوار مضاءة .
- التحقق من أن أزرار التحكم تعمل بشكل جيد .
- التحقق من كون الطلاب يسمعون مقدم العرض بوضوح .
- ضـرورة وضـع جـدول لاسـتخدام الفصـول الذكيـة، حتـى يـتمكن كافـة المدرسين من استخدام هذه الفصول .

ضـروريات العمـل فـي الفصـل الـذكي- تـدريب الأسـاتذة علـى اسـتخدام الفصـول الذكيـة مـن الضـروري فـي بدايـة الفصـل الدراسـي أن يقـوم الفنيـون والتقنيـون بالمؤسسـة بتـدريب الأسـاتذة علـى اسـتخدام الفصـول الذكيـة ، وكيفيـة تشـغيل مـا تتـوفر عليـه مـن أجهـزة وشـرح طريقـة الـتحكم بهـا، زيـادة علـى كيفيـة إجـراء العـروض واسـتخدام أجهـزة عـرض البيانـات والصـور، وطـرق إرسـال واسـتقبال الصـور والملفـات مـن حاسـوب المدرس إلى حواسيب الطلاب، ومشاركتها على الإنترنت.

علم النفس الأعلامي

أ.د سلمان عكاب سرحان الجنابي

جامعة الكوفة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

إن علم النفس الاعلامي هو الاستعمال المخطط والمُمنهج لوسائل الاعلام بأنواعها للتأثير على مشاعر وسلوكيات ومعنويات الفريق المنافس بطريقة تسهل الوصول للأهداف , وهو علم سلوكي يركز اهتماماته الاساسية حول الفرد والجماعة في تفاعلها مع وسائل الاعلام , ويرجع تاريخ ظهوره إلى زمن بعيد إذ قال الرسول (ص) "نصرت بالرعب مسيرة شهر" وروي عن النبي (ص) قوله "الحرب خدعه" , وإن إظهار القوة للمنافسين وإخافتهم وإيقاع الرهبة والرعب في قلوبهم يساهم في تحقيق الغلبة عليهم إذ ينشأ لدى المنافس إتجاه نفسي يسيطر على أفراده فيجعلهم يمتنعون عن إستخدام قوتهم, إذ يقول القائد الألماني (روميل) "إن القائد الناجح هو الذي يسيطر على عقول أعدائه قبل أبدائهم" ويقول المخطط العسكري الصيني (صن تزو)" الهزيمة حالة نفسية", وزاد الاهتمام بوسائل الإعلام في العصر الحديث إذ يقضي أفراد المجتمع حالياً ربع فترة إستيقاظهم على الأقل بمتابعة وسائل الاعلام المختلفة ولايستطيعون الإستغناء عنها حتى ليوم واحد فقد أصبحت هذه الوسائل أسلوباً لربط الفرد مع المجتمع فأثناء الجلوس في المنزل يستطيع الفرد أن يعلم كل ما يدور في العالم من أحداث , وإن الإعلام في عصرنا الراهن يشكل عصب الحياة ومحركها الأساسي على كافة الأصعدة وقد ساهمت التقنيات الحديثة على إتاحة الفرص أمام الوسائل الإعلامية لتتخطى الحدود وتعبر القارات متجاوزة بذلك القيود السياسية والإجتماعيية التي تفرض على وسائل الإعلام الأمر الذي وفر مساحة واسعة من المتابعة حول العالم ولاشك أن لوسائل الاعلام تأثير نفسي مهم على الجميع وعلى الرياضين بصفة خاصة فترهقهم من ناحية وتساهم في بنائهم النفسي من ناحية أخرى ومن هنا أصبح الإعلام (بوابة العقل), ولعلم النفس الاعلامي أهداف كثيرة في المجال الرياضي أهمها التأثير على الروح المعنوية للفريق المنافس ورفع الروح المعنوية لفريقنا وإضعاف موقف الطرف الآخر عن طريق شن هجوم عنيف على القوى الروحية والنفسية لديه وإقناع

المنافس بالهزيمة , وإن التعامل مع وسائل الأعلام علم وفن يتطلب من القائمين عليه إمتلاك المهارة والكفاءة والحنكة في إنتخاب الوقت والمكـــان والوسائل والظروف الملائمة.

ولعلم النفس الاعلامي أهمية كبيرة فهو يبين مدى الإعتماد على وسائل الاعلام وإستخدامها لإشباع حاجاته وفقا" لما يسمى بنظرية (الإستخدام والإشباع) وكذلك بيان دور العوامل النفسية في توجيه دوافع الفرد نحو الإتصال ومن ثم التنبؤ بمدى إقبال الجمهور على ما يقدمه من مفاهيم, وإن الإعلام بصورة عامة يقوم على مخاطبة العقل والروح والوجدان فإن دوره الحقيقي هو نقل صورة الشيء وبالتالي يصبح الإعلام ناجحا ومعبرا عن إرادة الأمم والشعوب ضد التحديات والأزمات التي يشكل الإعلام غير الاخلاقي العدائي أحد أهم معالمها في تشويهه عقول المجتمع الملتزم لذلك كان إستهداف العقل الفاعل للشباب والذين هم غاية الأمة ووسيلتها وقوتها الضاربة في الدفاع عن إنجازاتها فصحتهم البدنية والنفسية وسلامة تفكيرهم تعزز لتلك القوة وهي الجوانب التي سيحاول الطرف الآخر تأمين الخرق المناسب في بعض أركانها لتحوير تكوينها بوسائل عدة بينها على سبيل المثال نشر تعاطي المخدرات التي تهيىء متعاطيها لتقبل الغزو الفكري السلبي بعيدا عن الإحساس بالمواطنة ومسؤولياتها الجسام ونشر الفساد بطرق منها بث البرامج ذات الطابع الاجتماعي الموجه بأسلوب يسيء الى القيم الاجتماعية والدينية السائدة في مجتمعتنا العربية, وتوجد أساليب عديدة لمواجهة الاعلام في المجال الرياضي كتدعيم وتعزيز الثقة بالنفس لدى اللاعبين ووجود قائد قوي في الفريق والتكتم والحذر في التعامل مع وسائل الاعلام ومنع وصول الاخبار التي تؤثر على اللاعبين والإرشاد المسبق لخلق المناعة وحث اللاعبين لمواصلة الكفاح والصمود وعدم اليأس و الإهتمام بالتدريب لأن التدريب من شأنه أن يبعث على الثقة بالنفس كما يقوي الإحساس بالقدرة على المواجهة ورفع الروح المعنوية وخلق حالة من التحدي لدى جميع لاعبي الفريق.

نظريات الأعلام الرياضي :

هناك مجموعة من النظريات التي تفسر الكيفية التي تؤثر بها وسائل الإعلام بصفة عامة والإعلام الرياضي بصفة خاصة على اللاعبين وهي :

1- نظرية التأثير القوي أو المطلق (نظرية الرصاصة الإعلامية): يرى أصحاب هذه النظرية أن وسائل الإعلام لها تأثير قوي ومباشر على اللاعب يكاد يبلغ

حد السطوة والهيمنة وهذا التأثير قوي وفاعل مثل الرصاصة ولايفلت منه أحد وهو تأثير مباشر وتلقائي فاللاعب الذي يتعرض إلى أي مادة أعلامية سواء أكانت صحفية أو تلفزيونية أو إذاعية فإنه يتأثر بها وخلال فترة قصيرة كما لو أن اللاعب حقن بإبرة مخدرة أو أطلقت علية رصاصة فيمكن أن يصاب لاعب شاب بالغرور نتيجة تسليط الأضواء علية أو مدحة في وسائل الإعلام ويمكن أن يصاب لاعب بالإحباط نتيجة هجوم إعلامي علية.

2- نظرية التأثير على المدى الطويل أو التراكمي : يرى أصحاب هذه النظرية أن تأثير ماتعرضة وسائل الإعلام على اللاعبين أو الجمهور يحتاج إلى وقت طويل حتى تظهر آثاره من خلال عملية تراكمية ممتدة زمنياً تقوم على تغيير المواقف والمعتقدات واالقناعات الرياضية وليس على التغيير المباشر الآني لسلوك الفرد ووفقاً لهذه النظرية فإن إستمرار تعرض اللاعب إلى المادة الإعلامية التي تنبذ العنف في الملاعب الرياضية بكل أشكاله سواء أكان من اللاعبين أو الجمهور أو المدربين يؤدي إلى قلة حدوث العنف مثل رفع شعار الروح الرياضية لو سمحت.

3- نظرية التطعيم أو التلقيح : أشتق إسم هذه النظرية أو فكرتها من الفكرة نفسها التي يقوم على أساسها التطعيم ضد الأمراض فالجرعات المتتالية من المفاهيم والقيم الرياضية التي نتلقاها من الإعلام الرياضي تشبه الأمصال التي نحقن بها لكي تقل قدرة الجراثيم على التأثير في أجسامنا فاستمرار تعرض اللاعب إلى النقد يخلق لديه حالة من اللامبلاة والمناعة ضده.

4- نظرية التأثير على مرحلتين : يقصد بذلك إنتقال المعلومات على مرحلتين المرحلة الأولى هي أن ما تبثة وسائل الإعلام قد لايؤثر في اللاعب ولايعيره أي إهتمام عندما نتلقى الرسائل الإعلامية وبذلك تنتهي المرحلة الأولى فقد قال اللاعب السعودي (ياسر القحطاني) في نهائي كأس آسيا عام (2007) أنه سيسجل إحدى عشر هدفاً في مرمى المنتخب العراقي, أما المرحلة الثانية فتبدأ عندما تؤخذ هذه الرسالة الإعلامية ويعاد طرحها على اللاعب من قبل المرافق الصحفي وتوضيفها بشكل يحفز اللاعب ويستثيرة لتقديم أقصى عطاء ممكن وتطبيق ذلك هو الحديث مع اللاعبين يجب الرد على قول القحطاني في الملعب.

5- نظرية تحديد الأولويات : استعير إسم هذه النظرية من فكرة جدول الأعمال الذي يبحث في اللقاءات والاجتماعات وفكرة هذه النظرية على أنه مثلما يحدد

جدول الأعمال في أي لقاء ترتب الموضوعات التي سوف تناقش بناءً على أهميتها كذلك يقوم الإعلام الرياضي بالوظيفة نفسها أي له جدول أعمال خاص وعلى أساسه ترتب الموضوعات وفقا لدرجة أهميتها فالأهم ثم الأقل أهمية كإجراء لقاءات مستمرة مع اللاعبين النجوم وإهمال اللاعبين الشباب.

6- نظرية حارس البوابة : أتت فكرة هذه النظرية من عمل الحارس الذي يقف على البوابة فيدخل من يشاء ويمنع من يشاء وغالباً ما تتحكم الإعتبارات الشخصية في قرار هذا الحارس والنظرية من حيث إستخدامها في الحديث عن تأثير الإعلام الرياضي تنطلق من أن الاشخاص العاملين في الإعلام الرياضي يتحكمون فيما يصل إلى اللاعبين من مواد إعلامية وإن رجل الإعلام أو حارس البوابة من خلال هذا الدور يحدد للاعب ما يجب ان يقراءة أو يسمعة أو يشاهدة كتمرير الأخبار التي تحفز اللاعبين وحجب الأخبار التي تربكهم .

7- نظرية الإستخدامات والإشباع : ترى هذه النظرية أن اللاعب يتلقى المواد الإعلامية لإشباع رغبات معينة لدية وتنطلق من مبدأ شائع في الإعلام الرياضي وهو التعرض الاختياري لمصدر المعلومات الذي يلبي رغباتة ويتفق وطريقة تفكيرة فاللاعبين الشباب بحاجة إلى اللقاءات الإعلامية لاشباع رغباتهم الذاتية.

برنامج تدريبي للتحمل العام و تأثيره على بعض المتغيرات البيوكيميائية و البدنية و مستوى الإنجاز في سباق 1000 متر

أ.د. عماد فرج

جامعة البصرة كلية التربية البدنية و علوم الرياضة

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمه واهمية البحث:

يعد مجال الرياضة من أهم مجالات الحياة التي أعتمدت في حل مشكلاتها المتعددة على الإسلوب العلمي ومسابقات الميدان والمضمار بأعتبارها نوع من أنواع الرياضيات في مجال التربية الرياضية تطورت وتقدمت بفضل إتباع الأساليب العلمية في مجالات التعليم و التدريب من أجل الارتقاء بعناصرها المختلفة للوصول لأعلى مستويات المنافسة ولكي يتحقق ذلك يتطلب الأمر التخطيط العلمي السليم لتنمية ورفع مستوى جميع العناصر المساهمة في الأداء.

حيث يعتمد التدريب الرياضي في المقام الأول على الأسس العلمية التي تحقق النمو الشامل لمختلف مكونات الاداء وذلك للوصول باللاعب إلى اعلى مستوى ممكن .

ولإن الاعب هو محور العملية التدريبية وبإعتباره كائن حي , فهو محصله لمجموعة من العوامل الوراثية والبيئية التي يعيش فيها ومن الصعب فصل أثر الوراثة عن أثر البيئة الخارجية في التشكيل النهائي للإنسان .

إن عملية التدريب الرياضي والناحية الفسيولوجية أصبحا وجهان لعملة واحدة نظراً لإرتباط الفسيولوجيا بالتدريب الرياضي وكونها المفتاح الذي يساعد في الوصول بأهداف عملية التدريب الرياضي نحو الافضل

ويؤكد مفتي حماد (2001) ان التدريب الرياضي يؤثر في فسيولوجيا ألجسم إلا أن عامل الجينات له الدور الأكبر في مستوى اللاعب وبذلك نجد ان الجينات لها جذور ممتدة في تحديد الموهبة الرياضية . ويضيف نقلاً عن هامليك (Hamlicek) ان المتغيرات الثابتة التي تحدد درجة النجاح مستقبلا

في الرياضة أنما هي متغيرات لها علاقة بالجينات , وأيضا يؤكد نقلاً عن بوشارد و مالينا (Malina & Bouchard) على أن الجينات عنصر مؤثر في اللياقة الفسيولوجية و الصحية للإنسان بشكل عام , وأن الجينات لها دور مهم في معدل وسرعة الإستجابة للإستشارة والتي لها صفة الاستمرارية وذلك مثل التمرينات البدنية .(5: 121)

وتعتبر التقنية البيولوجية وطرق تحليل المركب الوراثي (DNA) من أهم ماقدم للإنسانية من الناحية العلمية و التطبيقية وخاصة في المجال الرياضي , حيث تعتبر دراسة الجينات البشرية والبيولوجية الجزئية من أحدث الأساليب العلمية على مستوى العالم والتي تعتبر خطوة هامة نحو احداث تطور جوهري في مجال الرياضة لتحقيق إنجازات أكثر تقدماً .

ويولد الإنسان بمجموعة من الخلايا والبالغ عددها حوالي (100 تريليون) خلية , وفي كل خلية نواه واحدة فيها , عدا كرات الدم الحمراء , وتوجد في كل نواه (46) كروموسوم مرتبة على شكل ازواج (23) زوجاً , وفي كل كروموسوم واحد توجد ضفيرة حلزونية الى (DNA) وفي كل جزء من هذه الضفيرة عدة جينات , والجين الواحد مكون من اربع قواعد نيتروجينية مرتبة بشكل متسلسل ومتقابل ومنسجم (اي ان هناك 3 بلايين قاعدة نيتروجينية في الخلية الواحدة) , كل ثلاثة منها تكون حامضاً أمينياً , والاحماض الامينية هي التي يتكون منها البروتين الذي يحدد الوظائف الحياتية

وعلى حد علم الباحث أن الرقم مبالغ به كثيرا (100 ترليون خلية) فألعدد أقل من ذلك بكثير.

ويضيف حسين حشمت ونادر شلبى (2003) ان كل خلية يوجد بها (50000 _ 100000)جين , وكل جين مسئول عن تكوين بروتين خاص , حيث تنظم إشارات الخلوية إنتاج البروتين من الجينات عن طريق التنشيط او التثبيط . (6: 98)

أني لا اتفق مع هذا الكلام حيث أثبتت المصادر الطبية على ان كل خلية تحتوي على (25 – 28) الف جين

وأتفقا مع ابو العلا أحمدعبد الفتاح وأحمد نصر الدين (1993) على ان البيولوجيا الجزيئه تساعد علماء التدريب في التعرف على فهم كيفية تحكم التدريب في عمل الجين , ومن ثم التعرف على كيفية تأثير هذا التدريب على

انتاج البروتين العضلي وذلك يساعد في تخطيط البرامج التدريبية المناسبة لتحسين مستوى الاداء البدني .

حيث ينشط جزء معين من (DNA) سواء كان جين او مجموعة جينات لتكوين البروتين ويطلق عليها الشفرة الوراثية Genetic Code , اي ان الشفرة الوراثية ما هي الا عملية انتاج بروتين يسبب ظهور مظهر الصفة (25:1)

من وجهة نظر الباحثون ان التدريب الرياضي يؤدي الى تغير كمى ونوعي في بروتين العضلات , حيث تعمل التدريبات المنتظمة للقوة على زيادة الحجم العضلي الناتج عن زيادة البروتين الانقباضي .

ونؤكد أن علما الفسيولوجيا هي التعرف على العوامل التي تقوم بعمل الإشارات التي تزيد او تقلل من انتاج البروتين .

أن كثير من العلماء اكدوا على ان الرياضي يولد ومن ثم يصنع ولا زال هذا التساؤل يجذب الكثير من اهتمام الباحثين حول دراسة دور العوامل الوراثية , حيث تظهر الفروق الوراثية بين الرياضيين عند تحقيقهم المستويات العليا في الاداء , غير انه لا يمكن ضمان الرياضي بدون التدريب المكثف .

فمثلاً الرياضي الذي يمتلك رصيداً جينياً لعنصر السرعة وليس لدية الرغبة في التدريب لايمكن ان يصل إلى الرياضي الذي لا يمتلك او يمتلك رصيداً أقل من الجينات ولكنه يتدرب اكثر . (10 : 261)

ولكي تظهر العوامل الوراثية وتأثيرها على الرياضي يجب توافر الظروف التي تساعد في ذلك مثل التدريب الجيد و المساندة العلمية الرياضية لمختلف الأنشطة الرياضية .

وتعتبر مسابقات العاب القوى من هذه الانشطة الرياضية المتميزة والمتنوعة والشاملة التي تتطلب خصائص بيولوجية معينة نظراً لطبيعة اداء سباقاتها التي تعتمد على تطوير مستوى الانجاز فيها , وذلك من خلال تحسين كفاءة هذه الخصائص البيولوجية .

2-1 مشكلة البحث :

ومن الملاحظ عند مقارنة المستوى الفني والانجاز في سباق 10000 م جري من خلال مشاهدة الانجازات الرياضية للدول الاخرى التي تكاد تصل الى

مستوى الاعجاز , نجد ان المستوى العراقي لا يرتقي الى مستوى الطموح والى حدا بعيد والسبب في ذلك عدم الاستفادة الكاملة من العلوم الاخرى لجهل االبعض من المدربين والعامليين في المجال التدريبي وعدم توفر مختبرات لتحليل الرياضيين الدورية ومن هذه العلوم علم الكيمياء الحياتية والجينات .

3-1 أهداف البحث:

1. أعداد منهج تدريبي لتطوير التحمل العام لأفراد عينة البحث .
2. التعرف على الفروق بين الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث.
3. التعرف على تأثير المنهج التدريبي على تركيز الجين mct4 ومستوى الانجاز .

4-1: فروض البحث:

1. هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في متغيرات البحث.
2. هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في مستوى الانجاز (10000 م جري) ولصالح الاختبارات البعدية .
3. هناك فروق ذات دلالة أحصائية بين القياس القبلي والبعدي في تركيز جين mct4 ولصالح القاس البعدي

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري:

عدائي المسافات الطويلة من محافظة البصرة نادي الزبير الرياضي بعمر(18) سنة .

2-5-1 المجال المكاني:

1. ملعب الزبير الرياضي .
2. مختبر مستشفى الزبير العام .
3. مختبر الزبير المركزي .

3-5-1 المجال الزماني :

للفترة من 2020/7/3 الى 2020/10/5 .

3- منهجية البحث وأجراءأته الميدانية :

1-3 منهج البحث :

استخم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب مجموعة تجريبية واحدة لحل مشكلة البحث وتحقيق أهداف البحث .

2-3 عينة البحث :

تم أختيارالعينه بالطريقة العمدية وهم من عدائي (10000) م نادي الزبير الرياضي والبالغ عددهم (4) عدائيين بعمر (18) سنه وبطريقة المجموعة التجريبية الواحده وخضعت عينة البحث الى البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحث بعد أم تم التجانس في عينة البحث في المتغيرات (الانثربومترية) كما موضح في جدول (1) .

جدول رقم (1)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء بين افراد عينة البحث في الطول ، والوزن العمر البايولوجي والعمر التدريبي لاجراء التجانس .

المتغيرات الاساسية	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر	سنة	18	3.8	170	0.78-
الوزن	كغم	65	1.7	65.5	0.88
الطول	سم	169	0.77	19	0.77-
العمر التدريبي	سنه	2	2.68	22	0.38-

يتضح من جدول (1) أن معظم قيم معامل الاتواء قريبة الى الصفر وهذا يدل على تجانس عينة البحث في المتغيرات (الانثربو مترية) .

3- 3 وسائل جمع المعلومات:

لغرض الحصول على المعلومات والبيانات التي من خلالها يمكن تحقيق التجربه الرئيسة وأظهار نتائج البحث والتحقق من فرضيات البحث تم الاستعانة بما يلي:

1. المراجع والمصادر العربية والاجنبية .
2. الأختبارات والقياسات .
3. شبكة الانتر نت .
4. المقابلات الشخصية .

3- 4 الأجهزة والادوات المستخدمه :

1. حاسبة نوع (TOSHIBA).
2. ساعة توقيت عدد 4
3. جهاز قياس الطول والوزن (ألماني الصنع) .
4. تيوبات اردني الصنع عدد (20) .
5. سرنجات طبية لسحب الدم بحجم (5CC) .
6. صندوق التبريد (COLL BOX).
7. لقياس الجين جهاز الايزا.

3- 5 الاختبارات والقياسات المستخدمه في البحث :

3-5-1 القياسات البيوكميائية :

1- قياس تركيز الجين MCT4 بعد أختبار مستوى الانجاز(10000 م جري) مباشرة اليوم الاول .

3- 5- 2 الاختبارات والقياسات البدنية :

1- أختبار كوبر (12) دقيقة اليوم الثاني.

3- التجربة الاستطلاعية :

قام الباحث بالتجربة الاستطلاعية بتاريخ 28-6- 2020 على مجموعة من العدائيين وعددهم 2 وتمت بعض الاختبارات للوقوف على متطلبات ونقاط الضعف في الاختبار وتحديد الاحمال التدريبية اثناء تنفيذ البرنامج التدريبي .

7-3 القياسات القبلية :

نفذ الباحث القياسات القبلية للمجموعة التجريبية يوم 1- 7- 2020 عصرا .

3- 8 البرنامج التدريبي : قام الباحث بتصميم برنامج تدريبي لما يمتلكه من خبرة متواضعة في مجال تدريب العاب القوى لتطوير التحمل العام الذي يعتبر من الركائز الاساسية في مسابقة (10000 م) جري.

وأحتوى البرنامج على بعض المفردات التدريبية الخاصة بتطوير صفة التحمل العام بواقع (3) وحدة تدريبية أسبوعية ولمدة (3) شهور خلال مراحل الاعداد البدني (العام- الخاص - ماقبل المنافسات) .

3-8ألاختبارات والقياسات البعدية :

تم تنفيذ القياسات والاختبارات للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث بعد الانتهاء من البرنامج التدريبي وبنفس الظروف التي اجريت بها الاختبارات القبلية .

3- الوسائل الاحصائية :

أستخدم الباحث نظام SPSS .

جدول رقم (2)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء بين افراد عينة البحث في متغيرات البحث البدنية للقياسات القبلية لأجراء التجانس .

العينات	وحدة القياس	الاوساط الحسابية	F	Sig
أختبار كوبر12دقيقة	كم	4.21	7.313	0.035
مستوى الانجاز10000م	الدقيقة	33.37	7.313	0.035

يوضح جدول (2) أختبار Levenes لتجانس التباين في العينه التجريبية لمتغيرات البحث البدنية (اختبار كوبر - مستوى الانجاز 10000 م) في الاختبار القبلي ومن الجدول نجد أن هناك تجانس حيث بلغت قيمة F المحسوبة (7.313) وبمقارنة القيمة الاحتمالية (0.035) مع ألمستوى المعنوية (5%) نجد أن

القيمة الاحتمالية أكبر من مستوى المعنوية وبذلك يتم قبول الفرضية التي تشير ألى وجود التجانس بين أفراد العينة .

أولا : عرض النتائج:

جدول رقم (3)

يبين دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية.

العينات	وحدة القياس	القياس القبلي	الانحراف المعياري	القياس البعدي	الانحراف المعياري	T الجدولية
أختبار كوبر	كم	4.10	3.313	4.221	22.36	0.000
مستوى الانجاز 10000 م	الدقيقة	33.37	22.36	30.35	22.36	0.000

ثانيا : مناقشة النتائج:

يشير الجدول (3) الى نتائج أختبار المتوسطات بين الاختبارات القبلية والبعدية في المتغيرات البدنية قيد البحث ومن الجدول نجد أن قيمة (T) بلغت (22.36) وبمقارنة القيمة الاحتمالية مع مستوى المعنوية (5%) وبما أن مستوى المعنوية اكبر من القيمة الاحتمالية لأاختبار T) نقبل الفرضية التي تشير الى وجود فروق معنوية بين الأختبار القبلي والاختبار البعدي .

ويعلل الباحث سبب ذلك يرجع الى العوامل التالية :

1. تأثير التدريبات المستخدمة في البرنامج التدريبي التدريب المستمر ذات الشدة المنخفظة والمتوسطة والتدريب الفتري بنوعيه مرتفع ومنخفظ الشدة والتدريب التكراري المعتمده على مصادر الطاقة الاوكسجينية التي كانت ملائمة لمتطلبات أفراد العينة التجريبية لها تأثير فعال في أرتفاع مستوى المطاولة العامة والتحمل الدوري التنفسي العام لأفراد عينة البحث , حيث أن البرنامج التدريبي المبني على اسس علمية صحيحة والمنسجم مع مكونات حمل التدريب وفق امكانات افراد العينة مما لا شك انه يؤدي الى التطور الايجابي في المكونات والصفات ابدنية .

2. أن زمن الوحدة التدريبية (90) دقيقة هو زمن كافي لأحداث التغيرات البدنية والوظيفية وهذا الرأي يتفق مع ابو العلا أحمد عبدالفتاح . (2 : 32) .

3. أن مبدأ التدرج في الحمل التدريبي والاعتماد على مؤشر النبض في تقنيين الشدد أحدث تكيف في أجهزة الجسم المختلفة والى تنشيط عضلة القلب وبالتالي توسع الشعيرات الدموية وضخ كميات كبيرة من الدم المحمل بالاوكسجين الى العضلات العاملة مما اسهم بشكل كبير بالاستمرار بالجهد البدني بنفس الفعالية والكفاءة .

أولا : عرض النتائج

جدول رقم (4)

يبين دلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تركيز جين MCT4

المتغير	القياس القبلي	الانحراف المعياري	القياس البعدي	الانحراف المعياري	الفروق	قيمة T
الجين	2.59	0.48	7.85	2.39	5.26	4.12

يوضح جدول رقم (2) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسيين القبلي والبعدي لعينة البحث في نسبة تركيز الجين ولصالح القياس البعدي .

اذ ظهرت القيمة معنوية عند مستوى 0.05 .

ثانيا : مناقشة النتائج :

تطرق كلا من حسين حشمت ومحمد صلاح الدين (2002) أن الجين mct4 يعتبر من اهم عائلة mct4 داخل جسم الانسان في الخلايا الهيكلية . (79 : 7).

حيث أتفقت غصون أبراهيم (2010) مع هال استراب ومريديت على أن العضلات البيضاء يعبر عنها بواسطة جين MCT4 والذي يساعدها في قذف اللاكتات خارجها والتخلص من الفائض منه لعدم قدرتها على الاستفادة منه في انتاج الطاقة مرة اخرى , وذلك لنقله الى الالياف العضلية الحمراء (البطيئة) لحتياجها للكثير منه في أنتاج الطاقة .(3 : 96)

ومما سبق يدل على الارتباط بين عمل الجين وبين الانشطة الرياضية منخفضة الشده والتي تعتمد على نظام الطاقة الهوائي .

تعتبر زيادة معدل تركيز MCT4 بعد تطبيق البرنامج التدريبي عن قبل البرنامج التدريبي أي زيادة بروتين جيني mct1 - mct4 , ويؤدي الى خفض معدل تراكم اللاكتات بعد التدريب البدني .

ويرجع الباحث اسباب تلك الزيادة في معدل تركيز جين mct4 الى انه البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحث والمقنن على الاسس العلمية من حيث مكونات الحمل التدريبي (الشده ـ الحجم ـ فترات الراحه) ادت الى أحداث تغيرات في كثافة الجين .

ويؤكد ذلك ما ذكره Ahmetov,Rogozkin (2009) عن اي التعبيير الجيني لجين mct4 يزيد نتيجة الحاجة الى التخلص من اللاكتات, وهذا ما تظهره نتائج البحث الحالي في وجود فروق داله اخصائيا بين كثافة تركيز الجين بعد تطبيق البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحث بالمقارنة بقبل البرنامج .(8 : 41-71)

أولا : عرض النتائج :

جدول رقم (5)

يبين دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في تركيزلاكتات الدم للمجموعة التجريبية

لاكتات الدم	القياس القبلي	الانحراف المعياري	القياس البعدي	الانحراف المعياري	الفروق	قيمة T الجدولية
قبل الجهد	24.83	1.26	22.26	1.25	2.58	2.97
بعد الجهد	36.15	0.734	30.76	1.70	5.40	10.36

يوضح جدول رقم (3) وجود فروق ذات دلالة احصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في معدل تركيز لاكتات الدم قبل وبعد تنفيذ الجهد البدني ولصالح القياس البعدي عند مستوى دلالة (0.05) .

ثانيا : منافشة النتائج :

توجد في جسم الانسان نسبة من حامض الاكتيك اثناء الراحة وبدون القيام بجهد بدني , وهذه النسبة تزداد عن مستواها الطبيعي أثناء القيام بأي مجهود , وكلمل زادت شدة الاداء البدني أرتفعت معه معدلات هذا الحامض عن مستواه الطبيعي , ويوجد في الدم في حالة الراحة بنسبة لا تزيد عن (10ملغرام/ 100 مللي دم)أي حوالي (1مللي مول/ لتر) وتزيد هذه النسبة عند أداء العدائيين لحمل عالي الشده , ويبلغ التركيز اقصى مستوى له عند استمرار الحمل لفترة تتراوح ما بين 1- 3 دقيقة .(9 : 21)

وكذلك يبين الجدول اعلاه وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي لأفراد العينه في معدل تركيز لاكتات الدم وقت الراحه لصالح القياس البعدي , حيث ظهرت دلالة عند مستوى معنوية (0.05).

وتدل النتائج السابقة عن أنخفاض معدل تركيز اللاكتات وقت الراحه بعد تطبيق البرنامكج التدريبي عن قبل البرنامج التدريبي , ويرجع الباحث ذلك الى انه البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحث المقنن على الاسس العلمية السليمة ادى الى احداث بعض التغيرات في الاجهزه الوظيفية لأجسام أفراد العينه ويتفق ذلك مع ما ذكر عن التكييف الوظيفي وانواعه سواء التكيف الوظيفي الذي يؤدي الى تحسيين كفأءة اداء اجهزة الجسم المختلفة لوظائفها , أو التكيف المورفولوجي الذي يحدث في احجام وابعاد هذه الاجهزه المختلفه , وقد ذكر أن من ضمن هذه التكيفات (الخلايا العضلية ـ وظائف المايتوكوندريا) .(4 : 102)

حيث ذكر أن المايتوكوندريا هي المصانع الرئيسية المولدة للطاقه في الخلية, وتوجد داخل الخلايا بأعداد متوسطة, ولكن تزداد داخل خلايا الكبد لتتواجد بأعداد هائله تصل الى الالاف, وتحتوي على انزيمات التنفس او الانزيمات اللازمه لعمليات الأكسدة, كما تحتوي على اماكن تخزين الطاقه.(11: 243)

4- الاستنتاجات والتوصيات

4- 1 الأستنتاجات :

1. أثر البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحث ساهم على زيادة تركيز الجين mct4 .
2. تأكد حصول فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث في المتغيرات البيو كميائية والبدنية ومستوى الانجاز .

3. كلما زادت شدة التمرين كلما زاد معها التطور في مقدرة الرياضي لانتاج الطاقة الهوائية واللاهوائية .

2-4 التوصيات :

في ضوء النتائج الحاصلة يوصي الباحث بما يلي :

1. الأعتماد بالمنهج التدريبي على تمرينات مشابهه لطبيعة المنافسة لحدوث عمليات التكيف .
2. انشاء العديد من المختبرات الطبية لأجراء الفحوص الدورية على الرياضيين هرمونيا وجينيا وانزيميا .
3. كما يوصي الباحث بأن يقوم الباحثيين بدراسة الجينات الاخرى ومدى تأثيرها على مستوى الاداء الرياضي والانجاز .

المصادر:

اولا : المصادر العربية

1. أبو العلا أحمد عبدالفتاح ـ أحمدنصر الدين (1993) : فسيولوجيا البدنية , دار الفكر العربي , القاهرة .
2. أبو العلا أحمد عبدالفتاح (1994) : تدريب السباحة المستويات العليا , دار الفكر العربي , القاهرة .
3. غصون أبراهيم السيد (2010) : تأثير أستخدام تحمل اللاكتيك على مستوى لاعبي كرة الطائرة , رسالة ماجستير طنطا.
4. حسين أحمد حشمت (2003) : الوراثه في الرياضه ,مركز الكتاب للنشر , القاهرة.
5. مفتي أبراهيم حماد (2001): التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتدريب وقياده) , دار الفكر العربي, الطبعة الثانية , القاهرة.
6. حسين أحمد حشمت, نادر شلبي (2003): فسيوجيا التعب العضلي , مركزالكتاب للنشر , القاهرة .
7. حسين أحمد حشمت, محمد صلاح الدين محمد(2002) : بيولوجيا الرياضه والصحة,مركز الكتاب للنشر, القاهرة.

ثانيا: المصادر الالنكليزية:

8. Ahmetov,Rogozkin :Genes,Athlete Status and Trainig an Overview,Gentics,Sport.,EXERCISE,basel,Karger, vol,54,p.43-71,2009.
9. American Sport Education Program : Coaching Youth Basketball, Human Kinetics, U.S.A ,2004

10. Diet , et al :Genome – wide Linkage Analyses of Systolic Blood Pressur Using Highiy Discordant Siblings Circulation99: 1407,1410,2001
11. Alvarez. R.et al :Gentics variation in the Rennin- angiotensin System,Athletic Perfromance, Euro J .Apply Physiol,82:117- 20,2000

نظرة الى واقع تطور الأرقام والإنجازات الرياضية الحديثة

الدكتورة مريم احمد ابوعليم

أستاذ مشارك علم حركة وميكانيكا حيوية رياضية

جامعة اليرموك/ الاردن

تميزت العقود الأخيرة بتسارع توظيف التكنولوجيا في المجال الرياضي لتحقيق الإنجاز الامثل وتبلور ذلك في مجالات التقييم والتقويم والأدوات الرياضة والتدريبية الحديثة. والتي ساهمت وتساهم في رقي العملية التدريبية وايصالها بالطريقة المثلى للمتدرب مما يساعد في تحقيق الأهداف التدريبية المرجوة. فالتدريب الرياضي لم يعد مجرد حلقة تدريبية تقليدية، بل هو استثمار كامل للعلوم التكنولوجية والاقتصادية كأساس لتنمية الإنجاز وخاصة انجاز المستويات العليا والأولمبية. لمى له من أثر على التنمية والاستثمار الكامل للعنصر البشري والذي اضحى بدون جدال الثروة الحقيقية لكل الدول والشعوب. ورغم التخصصية وتسخير التطورات التكنولوجية باهظة الثمن لخدمة العملية التدريبية والإنجاز الرياضي أصبح واضحا في الدول المتقدمة لا أن مفهوم التدريب ومواكبة هذه التطورات في دول العلم الثالث يحتاج الى الكثير من الجهد.

نظرة الى واقع التدريب الرياضي المعاصر:

ترجم التطور وتحقيق الإنجازات الرياضية في الدول المتقدمة من خلال مساهمة القطاع الخاص بتوجيه جزء من استثماراته في انشاء معاهد متخصصة للتدريب الرياضي بأحدث الأجهزة والأدوات الرياضية سادا بذلك الحاجة والفجوة الاقتصادية التي يعاني منها القطاع الرياضي وبذلك اتاحة الفرصة لإزله اللبس حول مفهوم التدريب قديما وما يجب ان يكون عليه الان علميا وعمليا مواكبا التطور السريع في العالم المحيط. الى جانب ذلك ساهم في ربط والاستعانة بمختلف التخصصات العلمية وتوظيف المعارف الأكاديمية

وقائمين عليها لتحقيق الإنجاز للأمثل وذلك من خلال دعم البحوث العلمية للوصول الى التخصصية الدقيقة في اعداد البرامج التدريبية التي تراعي الفروق الفردية بين للاعبين. يسهم هذا المقال الى القاء الضوء على دور التقنيات الحديثة والتكنولوجيا المتطورة وأثر تطور مبادئ التدريب الحديثة في الارتقاء بالإنجازات الرياضية المعاصرة.

لو نظرنا الى التطور في الإنجاز الرياضي بشكل عام والأولمبي بشكل خاص لا وجدنا انه من المنطقي نسب هذا الفارق الى ارتفاع الكفاءة الحركية والقدرات البدنية لدى الرياضيين. ولكن وبتأكيد اننا خلال القرن الماضي لم يطرأ أي تحولات جينية على نظامنا الجسمي ولم نتحول الى كائنات أكثر تطورا بدنيا.

إذا الى أين يمكن ان نغز هذا التقدم السريع؟؟؟

اشارت الأبحاث والوقائع العلمية الحديثة الى انه وباختصار يعزى الفارق الملحوظ في الإنجازات الرياضية الى ثلاثة نقاط أساسية وهي مذكورة هنا حسب درجة تأثيرها:

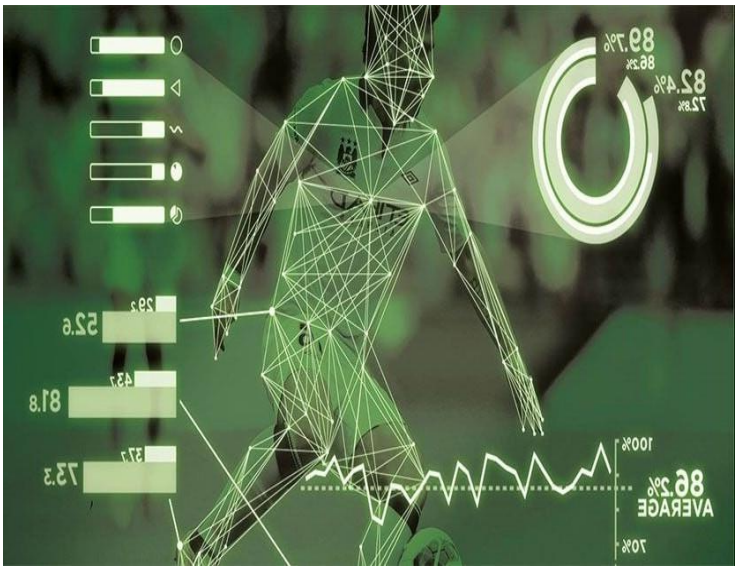
في الدرجة الأولى: توظيف التكنولوجيا والمنهجية البيليومترية (Bibliometric methodology).

الدرجة الثانية: الانتقاء الرياضي والتفاضلية.

الدرجة الثالثة: الادراك والاستعداد النفسي (Mindset).

أولا: أثر التكنولوجيا والمنهجية البيليومترية على الإنجاز الرقمي الرياضي:

يتميز الأداء الرياضي بتعدد المتغيرات التي تلعب دورا أساسيا في كفاءته. حيث تعتمد المهارة الرياضية والاداء التنافسي على التفاعل والتناسق بين بين كل من عناصر اللياقة البدنية، التأهب النفسي والنضج الحركي إضافة الى العمليات العقلية الإدراكية والحس حركية.



من هنا ظهرت الحاجة الى تظافر عدة علوم لتفسير الظواهر الحركية وتطوير الأداء البدني بشكل متكامل، بل أيضا مساهمة هذا التحليل متعدد الاتجاهات في الانتقاء الرياضي والتنبؤ بمستقبل أثر البرامج التدريبية على اجسام الرياضيين .

الا أن النهج الشائع خاصة عند اجراء الدراسات العلمية للتحليل الحركي بهدف تطوير الأداء البدني كان يتناول اتجاه بحثي واحد-(Mono disciplinary)وأحيانا يضاف اليه متجهة جانبي واحد، وذلك لبسطتها وعدم حاجتها الى المام الباحثين بعدة تخصصات جانبية عند تقييم ومحاولة تقويم الأداء الحركي. وذلك حتى عام 1994 حيث نادى كل من ((Burwitz,Moore, and Wilkinson)الى أهمية البحث في الظواهر الرياضية بشكل اشمل يتضمن عدة علوم أساسية من خلال اعتماد المنهج البحثي متعدد الجوانب (Interdisciplinary).فالدراسة الأداء الرياضي بشكل شامل من جميع جوانبه- النفسية، البدنية والعقلية- يعكس بشكل ادق مستوى الرياضي ويساعد على تحديد نقاط القوة والضعف ودرجة تأثيرها على الأداء البدني وكذلك اتاحة الفرصة للتدخل المباشر والسريع لتحسينه الى جانب إطالة العمر الرياضي للمتنافسين .

إدراك أن الجسم الرياضي هو منظومة هندسية معقده وان اخراج الأداء الأمثل للواجب الحركي يتطلب تداخل العلوم المختلفه لصنع البطل الرياضي اوجد المنهجية البيلومترية الرياضية. توفر المنهجية الببليومترية ربطا

للتخصصات التكنولوجية العلمية والتطبيقية للتوصل الى أفضل طريقة لمراجعة وتحليل الظواهر الحركية والعوامل المؤثرة عليها. وباختصار يمكن تلخيص أهمية المنهجية البيلومترية الرياضية فيما يلي:

1. زيادة من دقة وموضوعية الاختبارات والمقاييس.
2. تبسيط تحليل البيانات بشكل كبير وربطها مباشره بتفسير الظاهرة ا لحركية.
3. تحسين عمليات الجمع وبناء بنك معلومات للتقييم المستمر والمنتظم للإنجاز الرياضي والنشاط البدني.
4. السماح للباحثين بالتعامل مع تحليلات مجموعات البيانات الكبيرة باستخدام البنية التحتية الإلكترونية.
5. زيادة مصداقية نتائج الرياضة والنشاط البدني بين التخصصات الصحية الأخرى.

❖ **تداخل العلوم لمختلفة في تكنولوجيا صنع البطل الرياضي:**

يتجلى التداخل بشكل أساسي من خلال بابين:

أولا: تطوير الأدوات والمنشأت الرياضية بأفضل صورة وذلك من خلال توظيف علوم الرياضة، الهندسة، الهندسة الطبية، وهندسة المواد الصناعية.

ثانيا: بناء التكنيك الامثل لجسم الرياضي والوقاية من الإصابات من خلال توظيف التطبيقات الفيزيائية الهندسية والقوى الى جانب العلوم الطبية التطبيقية إضافة الى تكنولوجيا الكترونية الحديثة وذلك بهدف:

1. بناء وتطوير المقاييس والاختبارات البدنية والنفسية التي تخدم الواجب الحركي بالطريقة المثلى.
2. تحديد المعاير الفسيولوجية ونقاط العتبة الفسيولوجية المرتبطة بالأداء والتدريب الأمثل.
3. الوقاية وتحديد النسب الدقيقة لخطر الإصابات الرياضية والتدخل المبكر للحد من أثر التمرين والنشاط الحركي السلبي على جسم الرياضي وإقرار الطريقة المثلى للاستشفاء.
4. تصميم وإعادة صياغة الخطوات الفنية وتكنيك المهارات الرياضية بما يتناسب فيزيائيا وفسيولوجيا مع جسم الرياضي.

❖ مرتكزات تطور الإنجاز الرياضي امثلة من الألعاب الأولمبية :

شعار الألعاب الأولمبية

Citius Altius Fortius

الأسرع الأعلى والأقوى

خلال السنوات تكمن اللاعبون من ترجمة هذا الشعار بشكل كبير حيث أن تطور السريع الإنجاز الرياضي ظهر جليلا في تحسن زمن الإنجاز لمختلف السباقات. مثلا في سباق المارثون الأولمبي عام 1904 كان الرقم العالمي ثلاث ساعات وعشرون دقيقة بينما تمكن الفائز بنفس السباق عام 2012 من تحقيق زمن قدره 2 ساعة وثمانية دقائق أي بفارق ساعة وعشرون دقيقة. وفي مثال اخر لسباق 100م تكمن جيسي اونس من انهاء السباق بتسجيله رقم عالمي عام 1936 قدره (10.2 ثانية) بينما سجل رقم أولمبي جديد ل أوسن بولت في 2012 لسباق 100م قدره (9.77 ث) ولو تم ترجمة فارق الزمن بين لاعبين بمدلول المسافة لوجد تفوق بولت بفارق أكثر من 14 متر عن اونس خلال السباق.

ماذا حدث؟؟؟

ظاهريا يمكن ايعاز ذلك الى التطور الأداء البدني للاعبين، ولاكن لو ألقينا نظرة تحليلية لمعطيات السباق اونس وبولت لوجدنا تأثير التكنولوجيا على المتغيرات الكينماتيكية والكيناتيكة لزمن انجاز السباق (100م). نلاحظ في البداية ان بولت يبدئ سباقة من مكعب بدء صمم هندسيا لإعطائه أفضل تسارع وانسيابية حركية من خلال توظيف زوايا الانطلاق المثلى، بينما اونس بدء سباقه من حفرة انطلاق تم حفرها لمساعده في الدفع والانطلاق. من جهة أخرى لو نظرنا الى أرضية المضمار التي ركض عليها بولت لوجدنا انه تم هندستها بأفضل المعاير والمكونات الانشائية للتقليل من الاحتكاك والارتقاء الحركي لضمان أسرع واكفاء عملية جري يمكن للجسم البشري الوصول اليها. بينما المضمار الذي ركض عليه اونس كان قد شيد من مادة لينة من بقايا رماد خشب محروق ذو عامل احتكاك كبير ومعيقا لحركته. ومن هنا يظهر أثر التكنولوجيا المنشأة على زمن الإنجاز الرياضي ويمكن لاستدلال عليه بدراسة المفارقة البدنية بين سرعة حركة مفاصل اونس مقارنة ب بولت من خلال التحليل الحركي لوجدنا انه لو تنافس اونس على نفس المضمار مع بولت لتقلص الفارق بينهم الى خطوه واحده فقط.

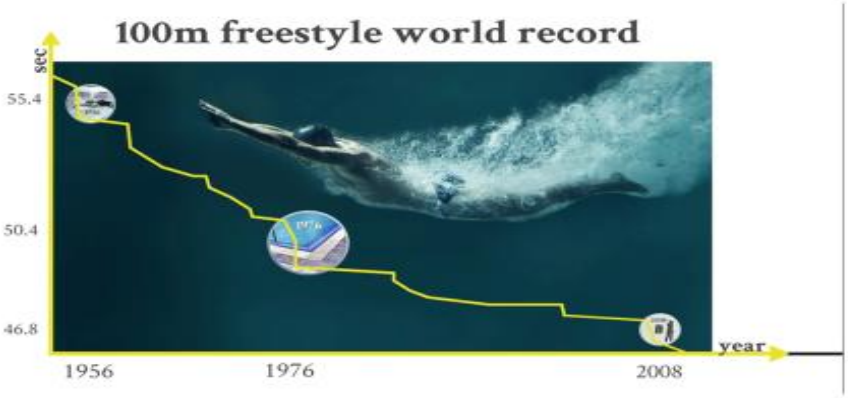
في مجال السباحة:

بمراجعة تطور الإنجاز الرقمي في السباحة 100م حرة نلاحظ تأثره بشكل كبير بتوظيف التكنولوجيا الحديثة ابتدأ في التطور الفني للدوران في السباحة والذي يؤثر بشكل كبير على الرقم الإنجاز حيث انه الدوران كان سابقا بطيء يتطلب من السباح الوصول الى الحافة وثم الدوران ام اليوم فالسباح يقوم بشقلبة سريعة وقوية داخل الماء محافظا على انسيابية الحركة واستمرارها. وفي الجانب الهندسي للمسابح نلاحظ أثر وجود مصارف للمياه على جوانب المسبح والتي تحد من اضطرابات الماء التي تعيق السباحين خلال السباق. أما إذا ما تناولنا تحليل أثر التكنولوجيا على الأدوات الرياضية فنجد التطور الهائل في صناعة بدلات السباحة التي تتميز ب انزلاقيه عالية تحد من معاملات لاحتكاك بين جسم السباح والماء.

في مجال السباحة:

بمراجعة تطور الإنجاز الرقمي في السباحة 100م حرة نلاحظ تأثره بشكل كبير بتوظيف التكنولوجيا الحديثة في تطوير

التكنيك و المنشأة و كذلك الأدوات الرياضية



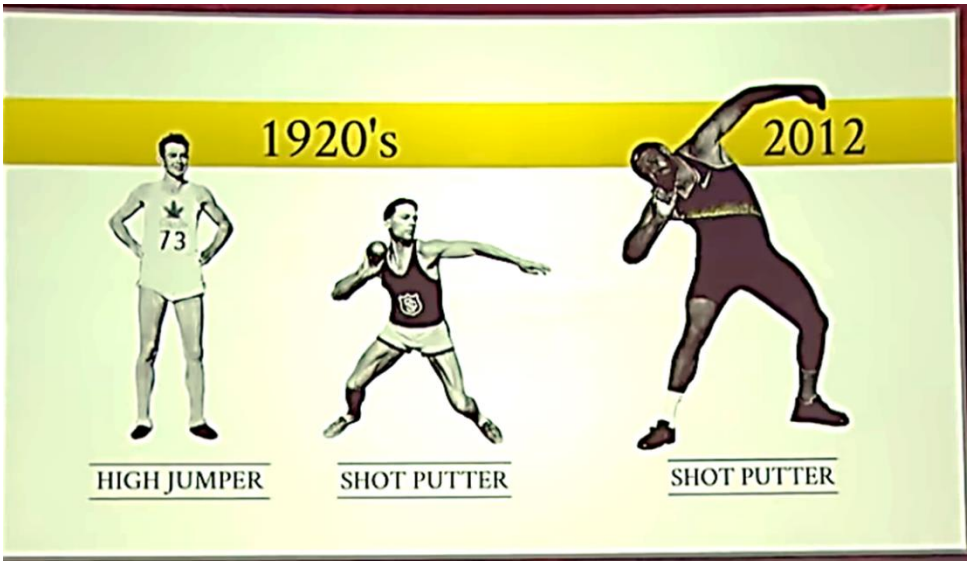
12

- **أما تأثير التطور التكنولوجي في الأدوات الرياضية فيمكن الاستشهاد به في رياضة الدرجات الهوائية. ففي عام 1972 سجلت ابعد مسافة مقطوعة على الدراجة الهوائية خلال ساعة واحده ب (48.87كم) ومن ذلك الوقت أخذت المسافة المقطوعة بالازدياد بشكل كبير نتيجة استحداث درجات هوائية أخف وزنا وأكثر انسيابية مراعيه لخصائص الديناميكية الهوائية الى ان وصلت الى (56.57كم) أي بفارق حوالي 8كم عام (1996). لتقليل تأثير التطور التكنولوجي على الإنجاز الرياضي للدرجات الهوائية أصدرت المنظمة العالمية للدرجات الهوائية عام 2000م شرطا لكسر انجاز المسافة المقطوعة خلال ساعة واحده بأن يتم استخدام نفس الدراجة مواصفات الدراجة الهوائية عام 1972. فتقلص الفارق في الإنجاز بين عامي 1972 و2000 الى فقط 260 متر مقارنة ب 8كم.**

تأثير التطور التكنولوجي في الأدوات الرياضية فيمكن الاست شهاد به في رياضة الدرجات الهوائية

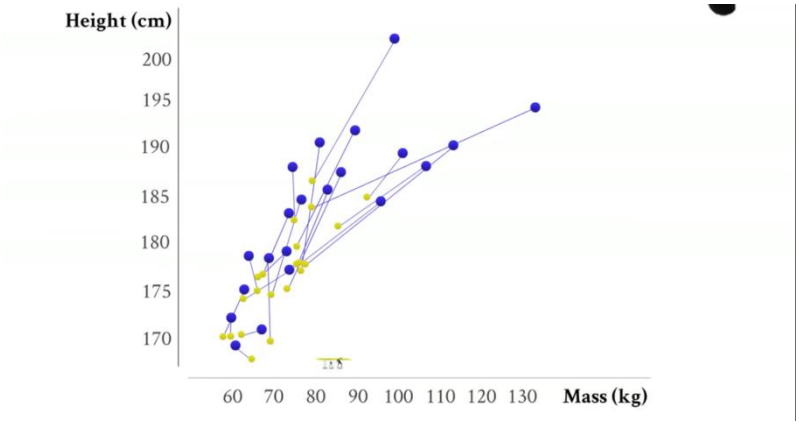
ثانيا: الانتقاء الرياضي والتفاضلية:

العامل الثاني الذي أثر على تطور الأرقام والإنجازات الرياضية يمكن إيعازه تغير مفهوم البنية الجسمية الرياضية وتوظيف العملية التفاضلية بالنمط الجسمي الذي يخدم بصورة أفضل طبيعة الرياضة الممارسة. حيث انه في القدم سادت صورة الجسم المتناسق متوسط في الطول والوزن على انه الجسم المثالي لاي ممارسة رياضية بغض النظر عن اختلاف متطلباتها.

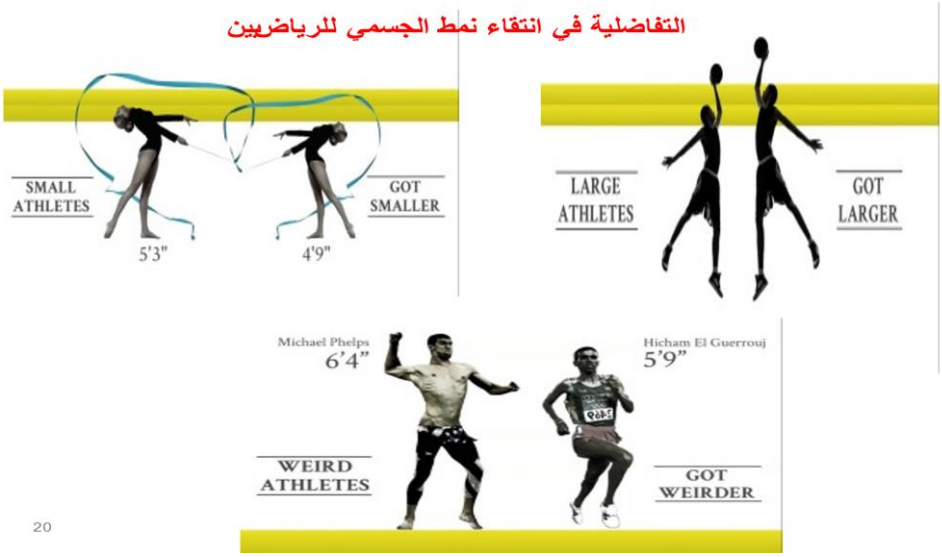


أما مع تطور مبادئ التدريب وتوظيف الميكانيكا الحيوية الرياضية والتشريح أصبح المفهوم التفاضلية في الانتقاء الرياضي بما يخدم الواجب

الحركي للنشاط الرياضي هو السائد من الرسم البياني نجد تمركز الاختلافات الجسمية للاعبين الألعاب الرياضية قديما كان حول النمط الجسمي المتوسط بينما في الوقت الحاضر نلاحظ وجود فروقات كبيره بين طبيعة الرياضة والنمط الجسمي للرياضيين.



حيث نلاحظ ان اللاعبين أصبحوا طول وأضخم في الألعاب الرياضية التي تتطلب قوة وكفاءه بدنية عالية بينما نجد الألعاب الرياضية التي تتطلب مرونة، دقة وانسيابية حركية ان للاعبين أصبحوا أقصر واقل حجما.



ولم يقتصر الانتقاء على نمط الجسمي فقط بل تعدى ذلك الى تفاضلية في أجزاء الاجسام حيث نجد ان للاعبين بنفس الطول يمتازوا بقياسات انثر وبمترية مختلفة مثل اختلاف في طول الطراف او الجدع.

كما تطور في مفهوم توظيف علم الفسيولوجي والتشريح خدم عملية الانتقاء الرياضي من خلال تحديد الخصائص الجينية لمميزه للأعراق في خدمة الاداء الرياضي فامثلا نجد تفوق الكينين في سباقات المارثون لما لهم من افضليه في التكوين الجسمي والذي يمتاز بطول الساقين وضعفهما حجما مما له الأثر برفع فاعلية تبريد الجسم اثناء الجري وزيادة اقتصاد الجهد ورفع الكفاءة الحركية ميكانيكيا وفسيولوجيا.

ثالثا: الادراك والاستعداد النفسي (Mindset):

التطور العلمي وتداخل التكنولوجيا في المجال الرياضي كان له أيضا أثر على ادراج التدريب النفسي العنصر أساسي مؤثر على الإنجاز الرياضي. الجسم البشري يمتلك قدرات هائلة وكامنة من الصعب الوصول اليها فامثلا عند إصابة

الجسم بالتماس الكهربائي فأن الجسم ينتفض بكامل قوته وسرعته والتي قد تكون مؤشرا على الطاقة الهائلة المخزنة في الجسم والتي في الحالات الطبيعية لا يمكن للجسم استخدامها بشكل كامل او حتى الجزء الأكبر منها. وذلك يرجع الى البرمجة العقلية التي تعمل كا منظم لشدة الانقباضات العضلية بهدف حماية الجسم من الإصابات. فالحركات المفاجئة ذو القوة الانفجارية قد تؤدي ال حدوث قطع في الاوتار او الاربطة العضلية و/او تمزق في الغضاريف.

وهنا يتجلى تطبيقات التدريبات النفسية على الرياضيين بهدف اقناع العقل برفع عتبة الشعور بالخطر المبرمجة سابقا وبالتالي السماح لقدر أكبر من الإمكانيات الجسدية المخزنة بخدمة الواجب الحركي المطلوب. تعتبر رياضات التحمل وفوق التحمل ((Endurance and Ultra Endurance من أكثر الرياضات خطرا على صحة الانسان كما كان المفهوم سائد قديما. ولاكن في الوقت الحاضر نجد أن اللاعبين والمدربين أدركوا كيفية توظيف جميع المؤهلات الجسمية والميكانيكية والفسيولوجية لديهم لتخطي المعاير التفوق البدني المرسومة وتدريب العقل البشري بالسماح لقدرات لكامنة بالخروج. حيث ان أدرك ان الجسم قادر على خفض حرارته من خلال المسطح الاملس للجلد البشري وكذلك قدرت الجسد على الجري بسرعة عالية وتحمل المسافات الطويلة بسبب طول الأطراف السفلية وتشريحية الجدع إضافة الى المسطحات الكبيرة للمفاصل والتي تزيد من تحمل وكفاءة الجسم لامتصاص الصدمات خلال الحركة ومثالا اخر إدراك أثر تقوس مشط القدم الذي يعمل كالنابض للارتقاء اثناء الحركة وغيرها من التراكيب الجسمية. مما زاد من الشعور بالأمان وحفز دافع النفسي الذي أثر على مفهوم العقل للخطر بالتالي أطلق العنان لقدرات بدنية أكبر بالظهور.

فالتدريب والاستعداد النفسي وما صاحبه من إدراك زاد من ثقة للاعبين بقدراتهم مما دفعهم الى رفع سقف التحديات البدنية لباقي الرياضيين والتنافس على اعلى المستويات الانجاز الرياضي.

❖ قضايا نقاشية في عالم الرياضة و الإنجازات الرياضية:

1- عمق وتداخل العلوم المختلفة في المجال لرياضي:

تشتت وعمق المادة العلمية التي نتجت من خلال تداخل العلوم المختلفة لخدمة النشاط البدني والأداء الحركي أدى الى خلط مفاهيم التخصصات في المجال الرياضي وتصعيب الأمور على طلبة الدراسة الرياضية في الجامعات. حيث أصبح الطلب يمتلكون المهارات العلمية لتفسير الظواهر الفسيولوجية للأداء الحركي ولاكن يظهرون ضعفا في بناء وتنظيم برامج تدريبية التي تخدم تلك الظاهرة. وعلى ذلك يوصي الباحثون على التركيز خلال المراحل الدراسة الجامعية على مفهوم التربية والتدريب الرياضي.

من جهة أخرى أشار العلماء الى ان ظاهرة التعقيد في تداخل التخصصات العلمية والتكنولوجية فتح الباب امام اكتشاف معطيات جديده لا متناهية تؤثر على الأداء الحركي لم يكن ممكنا اكتشافها سابقا، وعلى ذلك تم إطلاق شعار (We know more and more about less and less)

2- أخلاقيات توظيف التقنيات والتكنولوجيا الرياضية المتقدمة في المنافسات الرياضية:

مما لا شك فيه ان استخدام الأدوات الرياضية الحديثة والتقنيات المتطورة أدى الى تحسن الأداء والإنجاز الرياضي. حيث أن الرياضة الاحترافية هي مهنة تنافسية شرسة تتطلب مبالغ مالية كبيرة وساعات تدريب مستمرة لتحسين الأداء حيث ان تحسن حتى لو بأجزاء من الثانية ممكن أن يمثل الفارق بين الميدالية الذهبية والفضية في المنافسات العيا. ولاكن تكلفت المعدات الرياضية عالية التقنية والمحفزة للأداء الحركي باهظة الثمن وتتطلب رأس مال كبير حيث أنها لا تتوفر بشكل طبيعي لا لنخبة الرياضيين الأثرياء. وهنا يمكن طرح السؤال الأخلاقي هل من العدل منافسة الاعبين القادرين على شراء المعدات

الرياضية عالية التقنية، ام هل ينبغي بأن تختصر منافسات المستويات العليا عليهم؟

مع التعقد وتداخل المادي العالي للعلم في الارتقاء بالأرقام الرياضية طرحت مبادرة الى سن القوانين التي تحد من الفجوة بين اللاعبين في استخدام الأدوات الرياضية المتقدمة خلال المنافسات الرياضية.

المعتقدات المعرفية وعلاقتها باسلوب (الاستقلال / الاعتماد على المجال) لدى طلبة كلية التربية الرياضية.

أ.م.د نورس كريم الزبيدي أ.د علي خضير عبيس الموسوي

جامعة القاسم الخضراء

www.nawras kareem@yahoo.com

ملخص البحث:

إن المتعلم معرض لمؤثرات عديدة باستمرار بسبب التراكم المعرفي والتقدم العلمي والتقني والتغير السريع التي تتطلب منه التغير والتجدد ضرورة للتوافق مع عالمهُ المتغير والتي تتطلب منه كذلك الاطلاع على الكثير من المعلومات والمعارف والحقائق لمواجهة المشكلات التي تعترضهُ، وهذا يتطلب أسلوباً معرفياً مرناً وعقلية متفتحة تسعى إلى التجديد والتطوير، يختلف الافراد بالأساليب التي يستخدمونها لتلقي المعلومة وقد تكون هذه الاساليب صحيحة او خاطئة مما يؤثر بشكل كبير على حفظ المعلومة والاستفادة منها بالمستقبل ، حيث تلخصت مشكلة البحث الحالي في كيفية ايجاد ايجاد العلاقة بين المعتقدات المعرفية والاسلوب المعر (الاستقلال / الاعتماد على المجال)، حيث تكونت عينة البحث من (150) طالب وطالبة من طلبة كلية التربية الرياضية ، وقد تم اتخاذ بعض الاجراءات اللازمة لتحقيق الهداف الخاصة بالبحث وقد توصل البحث الى عده توصيات من اهمها استخدام طرق لتنمية الاساليب المعرفية بشكل عام لأنها تنظم التفكير وتساعد عل تطويره وايضا استخدام وسائل تطويره لتغيير المعتقدات السلبية وتحويلها الى ايجابية .

الكلمات المفتاحية : المعتقدات المعرفية ، الاسلوب المعرفي الاستقلال / الاعتماد على المجال).

Summary:

The learner is exposed to many influences constantly because of the accumulation of knowledge and scientific and technical progress and rapid change, which requires change and renewal need to agree with the changing world, which requires him to also see a lot of information and knowledge and facts to address the problems that face it, and this requires a flexible and open-minded, And the development, different individuals methods used to receive information may be these methods are true or false, which greatly affects the preservation of information and benefit from the future, where the problem of the current research in how to find Iga D. The relationship between the cognitive beliefs and the familiar style (analysis / comprehensiveness). The research sample consisted of 150 students. Some of the necessary procedures were taken to achieve the research goals. Cognitive in general because it organizes thinking and helps to develop it and also use the means of development to change negative beliefs and turn them into positive .

Keywords: cognitive beliefs, cognitive style (analytical / holistic) .

-1- الفصل الاول : التعريف بالبحث

1-1: اهمية ومشكلة البحث:

وبسبب التطور التاريخي في كافة ميادين المعرفة (Cognitive) يتجلى دور العمليات العقلية المعرفية التي يجري من خلالها تناول المدخلات الحسية وتتضمن عمليات التحول، والاختزال ، والاستكشاف ومن ثم استعمال هذه العمليات التي تتمثل بالادراك ، والتذكر ، والتفكير وحل المشكلات وغيرها (الشامي ،2009: 69) . للمعتقدات المعرفية هي آراء وأفكار وتصورات الطلبة حول طبيعة المعرفة والتعلم وفي الغالب يتم تصنيف تصورات الطلبة حول التعلم والتعليم ضمن نموذجين هما :- النموذج التقليدي وعلى وفق هذا النموذج فان المدرس هو مصدر المعرفة ويتمثل دوره الرئيس في نقل المعرفة ، لذا فالمدرس التقليدي على وفق هذا النموذج لا يهتم بطلبته ولا يرغب بمساعدتهم فقد يكون مملاً وقاسياً ، اما دور الطلبة في هذا النموذج من المدرسين فيكونون متلقين للمعلومات التي يكون مصدرها المدرس او الكتب النموذجية . اما النموذج البنائي فانه قادر على خلق بيئات تعلم نشطة للطلبة تسمح بالتفكير الناقد وابداء الآراء والافكار والتعاون فيما بينهم ويركز ايضا على تعدد مصادر المعرفة، المعتقدات المعرفية تؤثر تأثيرا كبيرا على الطريقة التي يتعلم بها الطلبة ومثل هذه الحالة يمكن ان تكون احد اسباب العديد من المشكلات التي يعاني منها المتعلمون وخاصة الطلبة من ذوي المستوى العلمي الضعيف ، فعلى سبيل المثال يفشل بعض الطلبة في أن يفكروا تفكيراً نقدياً ، والبعض الاخر يفشل في فهم يقينية المعلومات وتعقيدها (الفرماوي ،2009: 85) . على وفق ذلك نجد أن فردا ما يصور إدراكه على انه مستقل، بينما يصور الفرد الاخر اداركه على انه معتمد على المجال، لذا تتمثل مشكلة البحث الحالي بالإجابة عن التساؤل الآتي:

ما المعتقدات المعرفية وما علاقتها بالاسلوب المعرفي (الاستقلال/ الاعتماد على المجال) لدى طلبة كلية التربية الرياضية .

2-1 :اهداف البحث :

يهدف البحث الحالي الى التعرف على :

1- المعتقدات المعرفية لدى طلبة كلية التربية الرياضية .

2- الاسلوب المعرفي (الاستقلال / الاعتماد على المجال) لدى طلبة كلية التربية الرياضية .
3- العلاقة بين المعتقدات المعرفية والاسلوب المعرفي (الاستقلال / الاعتماد على المجال) لدى طلبة كلية التربية الرياضية .

3-1: حدود البحث:

يقتصر البحث الحالي التعرف على العلاقة بين المعتقدات المعرفية والاسلوب المعرفي (الاستقلال / الاعتماد على المجال) لدى طلبة كلية التربية الرياضية .

3-1 :تحديد المصطلحات :

1-3-1: المعتقدات المعرفية Cognitive – Beliefs :

عرفها شومر (Schommer , 1994) :

على انها آراء وافكار وتصورات الطلبة حول طبيعة المعرفة والتعلم في المصدر ، وتنظيم المعرفة فضلا عن سرعة وضبط اكتساب المعرفة وهذه هي الاهتمامات الرئيسة للمعرفة الشخصية (زايد، 2006 : 3)

2-3-1: الأسلوب المعرفي (الاستقلال / الاعتماد على المجال):

1- أ- الاستقلال عن المجال:

يعرفه (وتكن وآخرون) بأنه ":القدرة على تجريد الشكل المعطى عن المجال الإدراكي الذي يتضمنه.
كما يعرفها (وتكن) بأنه قابلية الفرد على فصل المادة عن إطارها باعتبارها أسلوب تحليلي عال للإدراك البصري للمادة. (witkin , 1979 , p :596).
وترى الباحثة بان الاستقلال عن المجال هو تشكيل معلومات مدركه وتركيبها في إطار مختلف .

ب- الاعتماد على المجال:

يعرفه (وتكن) بأنه" : تلك الاستجابة الشاملة غير المميزة لتنبيهات المجال المتعارضة مع الأسلوب التحليل لتنبهات المجال (witkin1979p 5.6) .
و هذا يعني أن الاعتماد على المجال هو الميل للإدراك والاتصاف بإطار عما موجود أصلا ومفروض من المحيط الخارجي (Johnson, 1979 ,80:p) .

التعريف الإجرائي للاستقلال والاعتماد على المجال.
الدرجة التي يحصل عليها الطلبة(*)من خلال استجابتهم على اختبارا لأشكال المتضمنة لـ(وتكن).

-2- الفصل الثاني :الاطار النظري

2-1 المعتقدات المعرفية :

لقد حظيت البشرية طويلا باهتمام الفلاسفة كما أثارت الاهتمام المتزايد من جانب الاختصاصيين النفسيين المهتمين بالكيفية التي يكتسب بها الأفراد المعرفة عن العالم ؟ وكيفية تفسير وتبرير المعرفة ؟

إلا أنه لم يبدأ البحث النفسي عن المعتقدات المعرفية حتى منتصف الخمسينات من القرن العشرين . وفي العرض الموسع الذي أجراه الباحثون في مجال البحوث المعرفية حددوا ثلاثة اتجاهات أساسية ومهمة للاستكشاف الذي يمكن استعماله لتمييز البحث السيكولوجي عن المعرفة وهي على النحو الآتي :

- **الاتجاه الأول :** يبحث في نمو المعتقدات المعرفية بمرور الوقت .
- **الاتجاه الثاني :** ركز على الطرائق التي تؤثر بها المعتقدات المعرفية في التفكير والاستدلال .
- **الاتجاه الثالث :** يستكشف بنية المعرفة بوصفها نظاما للمفاهيم والتي تتكون من جوانب متعددة بدلا من المفهوم العام (حليم ، 2007 : 10) .

وكما هو معروف أن عملية تعلم الطلبة تحدث من خلال بعدين هما :

بينما قدم أفلاطون ما يشير إليه بتغيير المعرفة أو نظرية المعرفة اقتراحه ان المعرفة يمكن تمييزها عن المعتقدات بطريقتين هما :

1- يمكن ان يكون الاعتقاد كاذباً او خاطئاً .

2- يمكن ان يقوم الاعتقاد على أساس أدلة غير كافية .

ومن المعلوم ان (جان بياجيه) كان شديد الاهتمام بنظرية المعرفة (الابستمولوجيا) إذ شغلت ذهنه في تلك الفترة تساؤلات عن معنى المعرفة ؟ وكيفية اكتسابها؟ وما هي الكيفية التي يكتسب بها الطلبة المعرفة ؟ وقد رأى

بياجيه أن الإجابة عن هذه الأسئلة تتم من خلال تتبع النمو المعرفي للأفراد وذلك منذ ميلادهم وتحليل طريقة نمو معرفتهم عن العالم المحيط بهم.

2-2 الأسلوب المعرفي :

الأساليب المعرفية :

بدءاً لابد من الإشارة إلى إن كلمة أسلوب قد دخلت ضمن مصطلحات علم النفس التقني لتشير إلى أنماط محددة من العمومية التي تجعل الشخص الذي يستجيب بطريقه ذات خصائص محدده في موقف أخر،وان المهمة الأساسية لعالم النفس الذي يرغب باكتشاف الأسلوب عليه أن يفهم هذه العمومية ليتعلم الأساس في التنبؤ في كيفية استجابة الشخص نفسه في المواقف المختلفة ((wall-ach,1962,p:199، فالأسلوب إذن يمكن تصوره كعادة لتجهيز المعلومات تبدو في شكل تفصيلات واضحة تحدد الطريقة المميزة لأداء الفرد ويستخدم لاشعورياً بشكل تلقائي غير مواقف متباينة (لطيف,1990,ص205) ويشير كل من (وتكن واولتمان ، 1957) و (وتكن وغودانف1976) و (ميك 1976) ، إلى وجود خصائص تميز الأساليب المعرفية الاتيه :

أ. ترتبط الأساليب المعرفية بشكل النشاط المعرفي الذي يمارسه الفرد ولايرتبط بمحتوى النشاط المعرفي الممارس من قبل الفرد، (الشرقاوي ,1982,ص120) .

ب. تكون الأساليب المعرفية ثنائيه القطب على عكس القدرات الأحادية القطب، أضافه إلى كون الأساليب المعرفية تتضمن تغيرات وتناقضات .

ج. لا تتضمن الأساليب المعرفية فكره التمايزاوالتفاضل نحو الأحسن أو الأقل،فلكل مستوى قيمه تحت ظل شروط معينه .(نادية ، 1987،ص164).

د. تعد الأساليب المعرفية ثابتة نسبيا لدى الأفراد، وان تعديلها لا يتم بصورة سريعة ومفاجئة في حياة الفرد العادية. (ناديه، 1982، ص114).

ه. تعد الأساليب المعرفية المستعرضة في الشخصية،ولذلك فأنها تعد من محددات ألشخصيه . (الشرقاوي ،1982،ص120)

-3- الفصل الثالث : اجراءات البحث

3-1: مجتمع البحث : يتحدد مجتمع البحث الحالي بطلبة كلية التربية والعلوم البدنية /جامعة القاسم الخضراء ، والبالغ عددهم (280) طالب وطالبة .

ثانيا: عينة البحث : تم اخذ ما نسبته (15%) من مجتمع البحث والبالغ عددهم (60) ، تم اختيارهم بالطريقة الطبقية العشوائية بواقع (25) ذكور و(35) اناثا .

ثالثا: ادوات البحث : تطلب تحقيق اهداف البحث الحالي تطبيق المقاييس على عينة البحث وهما

1- مقياس المعتقدات المعرفية

2- مقياس الاسلوب المعرفي (الاعتماد / الاستقلال عن المجال)

اولا : مقياس المعتقدات المعرفية

قد تم تبني مقياس المعتقدات المعرفية (نور ، 2014) والذي يتكون من (45) فقرة وبثلاث بدائل هي (اوافق تماما ، اوافق نادرا ، لا اوافق) .

3-2: صلاحية الفقرات :

تم عرض الفقرات بصيغتها الاولية على محكمين مختصين في العلوم التربوية والنفسية ، لغرض التحقق من مدى صلاحيته الفقرات لقياس الادمان على الانترنت لعينة البحث الحالي ، وبعد تحليل اراء المحكمين للفقرات المكونة للاختبار ظهر ان قيم (كا2) قد تراوحت بين (5,11 ، 7) وهي اعلى من قيمة كا2 الجدولية والبالغة (2,22) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (1) لذا تم الابقاء على جميع فقرات الاختبار ، كما تم الاخذ بملاحظات المحكمين حول صياغة بعض الفقرات .

3-3 : اعداد تعليمات الاختبار وورقة الاجابة :

ان تعليمات الاختبار هي بمثابة الدليل الذي يسترشد به المستجيب الى كيفية الاجابة ، لذا تم وضع تعليمات تمتاز بالوضوح وسهولة الفهم ومناسبة لمستوى المفحوصين ، وقد تضمنت كيفية الاجابة عن الاختبار ، وحث المجيب على الاجابة على جميع فقرات الاختبار بدقة وامانة

4-3 : - تصحيح المقياس :

ان كل فقرة من فقرات المقياس تتم الإجابة عنها من خلال اختيار احد البدائل الثلاثة وهي (أوافق تماماً ، أوافق نادراً ، لا أوافق) إذ أعطيت ثلاث درجات للبديل (أوافق تماما) ودرجتان للبديل (أوافق نادراً) ودرجة واحدة للبديل (لا أوافق) ثم تجمع درجات كل فقرة من هذه الفقرات فتحصل على درجة كلية للمقياس . علما أن أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المستجيب هي (135) واقل درجة هي (45) .

4-3-التطبيق الاستطلاعي لمقياس المعتقدات المعرفية

لقد تم اعتماد هذا التطبيق من اجل تعرف وضوح تعليمات المقياس وفقراته ، وبدائله ، فضلا عن الكشف عن الفقرات الغامضة ، وغير الواضحة لأفراد العينة ، ومحاولة تعديلها ، وحساب الوقت المستغرق في الإجابة عن فقرات المقياس ، ولتحقيق ذلك تم تطبيق مقياس (المعتقدات المعرفية) على عينة مؤلفة من (40) طالبا وطالبة بواقع (20) طالبا من الذكور و (20) طالبا من الإناث تم اختيارهم بطريقة عشوائية ومن غير الذين شملتهم العينة للبحث وقد تبين أن تعليمات المقياس وفقراته كانت واضحة وظهر أن الوقت المستغرق للإجابة عن المقاييس تراوح (20-30) دقيقة وبمتوسط قدرة (25) دقيقة .

جدول (1) يوضح افراد العينة الاستطلاعية

ت	العينة	عدد الطلبة
1	البنين	20
2	البنات	20

5-3 :الخصائص السايكومترية للمقياس

الصدق : للتحقق من صدق مقياس الوحدة النفسية وجعله محقق للأهداف التي وضع من اجلها تم اعتماد الاتي الاتي :

اولا : الصدق الظاهري :

يعد الصدق الظاهري معلما من معالم الصدق المطلوبة في بناء المقاييس النفسية (Graham ,1984,p;40) وعليه عرض الاختبار على مجموعة من المحكمين المتخصصين في التربية وعلم النفس ، للتحقق من مدى صلاحية الفقرات وملائمتها لعينة البحث ، وقد حضيت بموافقة المحكمين بنسبة مئوية تراوحت بين (80-100%) وان قيمة كا2 المحسوبة تراوحت بين (5,25 – 11) وهي اكبر من قيمة كا2 الجدولية والبالغة (3,84) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (1) وبموجب ذلك تحقق الصدق الظاهري للاختبار .

ثانيا: الثبات يعد الثبات من الخصائص السيكومترية التي ينبغي توافرها في الاختبار الجيد الذي يشير الى اتساق درجات الاختبار لمجموعة معينة من الافراد او اتساق صيغ مختلفة من الاختبار نفسه (علام ، 2006،ص89) ، ولحساب ثبات المقياس تم اعتماد طريقه وهي :

اعادة الاختبار Test- Retest :

ان الاساس الذي تقوم عليه هذه لطريقة في حساب الثبات هو ايجاد العلاقة الارتباطيه بين درجات المستجيبين التي حصل عليها في التطبيق الاول للمقياس ودرجاتهم عند اعادة تطبيقه عليهم في المره الثانية (داوود وعبد الرحمن ،1990،ص123) وبموجب ذلك اعيد تطبيق المقياس على عينة التجربة الاستطلاعية البالغ عددها (30) طالب وطالبة وتم احتساب معامل الثبات من خلال ايجاد العلاقه الارتباطية بين درجات الطلبة في التطبيقين وظهر معامل ان قيمة معامل ارتباط بيرسون قد بلغت (0,84) ولاجل التحقق من الدلالة الاحصائية لقيمة معامل الارتباط فقد استخدم اختبار (ت) وظهر ان القيمة المحسوبة بلغت (9,121) وهي اعلى من القية الجدولية البالغة (2,021) عند مستوى دلالة (0,05) .

2-3- الاداة الثانية :

أداة اختبار :(وتكن) لقياس الأسلوب المعرفي (الاستقلال / الاعتماد على المجال) .

اعتمد البحث الحالي نسخة اختبار (وتكن) لقياس الأسلوب المعرفي(الاستقلال/ الاعتماد على المجال) بصيغته الاصليه لتطبيقه على البيئة العراقية وتحديد مجموعتي(الاستقلال/الاعتماد على المجال).

1- أ –: صدق الاختبار (*)1

بلغ صدق الاتساق الداخلي للاختبار (0.88) على وفق معامل ارتباط بيرسون إذ تم حساب معامل ارتباط درجات القسم الثاني بالدرجة الكلية وقد بلغ صدق الاتساق الداخلي للاختبار للقسم الثالث منه للاختبار بالدرجة الكلية (0.88) أيضا مما يدل على أن الاختبار يتميز بدرجة عالية من الاتساق الداخلي.

2- أ –: ثبات الاختبار :

إعادة الاختبار بلغ معامل ارتباط بيرسون (0.84) وذلك من خلال إعادة تطبيق الاختبار على عينة بلغت (47) طالب وبعد مضى عشرون يوما من التطبيق الأول (ربيع، 1997، ص85) .

3- أ -: تطبيق الاختبار

تم اختبار طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية وقد تم توزيع نسخ الاختبار عليهم وذلك لقياس أسلوبهم المعرفي (الاستقلال / الاعتماد على المجال) .

4- أ -: زمن تطبق الاختبار :

طبق الاختبار على عينة للفترة من (2004/1/10) ولغاية (2004/1/15), وتراوح الوقت اللازم الاختبار مع شرح تعليماته حوالي (20) دقيقة، وقد سجلت إجابات كل طالب مع المعلومات الخاصة به في ورقة الإجابة الموضوعة لهذا الغرض.

5- أ -: تصحيح الاختبار :

تم تصحيح إجابات الطلب على الاختبار بعدم أعطاء درجة للقسم الأول،وذلك لأنه وضع للترتيب،أما القسمين الآخرين،فقد أعطيت درجة واحدة للمفحوصين على كل فقرة صحيحة،أذا تمكن من توضيح جميع حدود الشكل

البسيط،أما أذا لم يتمكن من ذلك فان إجابته تعد غير صحيحة،وبعد أن يكمل المفحوص الاجابة على جميع الأسئلة تجمع كلية وبذلك تكون الدرجة الكلية للاختبار (18) درجة وكلما زادت درجة المفحوص على الاختبار كلما كان ذلك دليل على زيادة ميلة إلى الاستقلال عن المجال والعكس صحيح(العلام ،2000،ص 1- 8).

1-6-الخصائص السايكومترية:

ولغرض التحقق من صدق الاختبار قامت الباحثة بالخطوات الآتية:

1-6-1-1- الصدق الظاهريّ:

إذا كان مفهوم الصدق يشير إلى أن الاختبار يقيس بالفعل الوظيفة المخصص لقياسها دون أن يقيس وظيفة أخرى إلى جانبها (غانم،1997،ص159) وقد كان بنسبة اتفاق آراء الخبراء على صلاحية فقرات هذا المقياس في قياسه السمة المراد قياسها (100%) وبذلك بقي المقياس محتفظ ب(36) فقرة دون حذف، والملحق رقم (2) يوضح ذلك.

1-4-2- ثبات الاختبار :

استخدمت طريقة إعادة الاختبار والتجزئة النصفية في أيجاد ثبات المقياس.

طريقة التجزئة النصفية.

لغرض التأكد من ثبات الاختبار بشكل أكثر دقة تم استخدام طريقة التجزئة النصفية للاختبار لإيجاد الثبات يمكن من خلاله التأكد من ثبات الاختبار بشكل جيد.

لذا قامت الباحثة بتجزئة فقرات الاختبار البالغ عددها (36) فقرة بصورتها النهائية إلى مجموعتين تضم المجموعة الأولى الفقرات الفردية في الاختبار بينما تضم المجموعة الثانية الفقرات الزوجية ومن ثم تطبيق معادلة بيرسن بين نتائج المجموعة الأولى والثانية فكان جزء معامل الارتباط فيها يساوي (0,97) وتطبيق معادلة سبيرمان0 وجد أن معامل الارتباط للاختبار يساوي (0,94) وهو معامل ارتباط عال أيضاً ، وبهذا الأجراء أصبحت أداة الاختبار جاهزة للتطبيق النهائي .

4-3 :الخصائص السايكومترية :

-1- الصدق : ان الصدق يدل على قياس الفقرات لما يفترض ان تقيسه ، اما كرونباخ فيعرفه بانه العملية التي يجمع الباحث من خلالها الادلة التي تدعم

الاستدلالات التي استخلصها من درجات الاختبار (الامام ،1990، ص291) وتم التحقق منها من خلال :

اولا: الصدق الظاهري :

ولقد تم التحقق من هذا النوع من أنواع الصدق من خلال عرض مواقف الاختبار وتعليماته وبدائله وطريقة تصحيحه على مجموعة من المحكمين المختصين في علم النفس وموافقتهم وذلك من خلال الأخذ بآرائهم حول صلاحية فقرات الاختبار وبدائله وتعليماته وطريقة تصحيحه وملاءمته لمجتمع البحث. وقد كان بنسبة اتفاق آراء الخبراء على صلاحية فقرات هذا المقياس في قياسه السمة المراد قياسها (100%) وبذلك بقي المقياس محتفظ ب(36) فقرة دون حذف، والملحق رقم (2) يوضح ذلك.

-2- الثبات : تم التحقق من الثبات عن طريق التجزئة النصفية

طريقة التجزئة النصفية.

لغرض التأكد من ثبات الاختبار بشكل أكثر دقة تم استخدام طريقة التجزئة النصفية للاختبار لإيجاد الثبات يمكن من خلاله التأكد من ثبات الاختبار بشكل جيد.

لذا تم تجزئة فقرات الاختبار البالغ عددها (36) فقرة بصورتها النهائية إلى مجموعتين تضم المجموعة الأولى الفقرات الفردية في الاختبار بينما تضم المجموعة الثانية الفقرات الزوجية ومن ثم تطبيق معادلة بيرسن بين نتائج المجموعة الأولى والثانية فكان جزء معامل الارتباط فيها يساوي (0,94) وتطبيق معادلة سبيرمان0 وجد أن معامل الارتباط للاختبار يساوي (0,92) وهو معامل ارتباط عال أيضاً ، وبهذا الأجراء أصبحت أداة الاختبار جاهزة للتطبيق النهائي .

-5 :التطبيق النهائي للاختبار:

بعد التأكد من الخصائص السايكومترية ، المتمثلة بالصدق والثبات للمقاييس تم التطبيق على عينة البحث ، اذ بلغ عددهم (60) طالب وطالبة وبعد

الاجابة من قبل الطلبة تم جمع الاستمارات وتصحيحها وتحديد الدرجة الكلية للإجابات الخاصة بكل طالب وطالبة ومعالجة هذه الدرجات احصائيا على وفق اهداف البحث .

الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها :

يتضمن هذا الفصل عرضا للنتائج التي توصلت اليها الباحثة على وفق اهداف البحث وتفسيرها في ضوء الاطار النظري والدراسات السابقة ووعلى النحو الاتي :

1-4 :الهدف الاول : التعرف على المعتقدات المعرفية لدى طلبة الصف الخامس الاعدادي.

لأجل تحقيق هذا الهدف تم تطبيق مقياس المعتقدات المعرفية على عينة البحث الأساسية ، وبعد أن تم تفريغ البيانات والاستعانة ببرنامج الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وبعد تحليل درجات مقياس المعتقدات المعرفية اتضح ان الوسط الحسابي لدرجات عينة البحث يساوي (92.18) ، وانحراف معياري مقداره (6.3) بينما كان الوسط الفرضي يساوي (72) درجة ولمعرفة الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي استعملت الباحثة الاختبار الزائي لعينة واحدة ، وظهر ان القيمة الزائية المحسوبة تساوي (54.43) وهي اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) والجدول (3) يوضح ذلك .

جدول (3)

الوسط الحسابي والوسط الفرضي والانحراف المعياري وقيمة (Z) المحسوبة والحرجة للمعتقدات المعرفية

نوع العينة	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	قيمة (Z) المحسوبة	قيمة (Z) الحرجة	مستوى الدلالة
طلبة الصف الخامس الاعدادي	60	92,18	6.31	7072	54.43	1.96	0.05

- **الوسط الفرضي =** $\frac{35\times 6}{3} = 70$

من خلال ملاحظة الجدول (3) يظهر بأن طلبة الصف السادس الإعدادي لديهم معتقدات معرفية ايجابية .

وتتفق هذه النتيجة مع نظرية (شومر واخرون) (Schommer et.al,2000) التي أكدت على أن طلبة المرحلة الاعدادية لديهم معتقدات معرفية ايجابية ، تتغير كلما تقدموا في العمر ، وتتنوع خلال فترة حياتهم ، ففي بداية الحياة على وجه الخصوص يمكن أن تكون معرفتهم الشخصية مترابطة واقل نمواً ، وفي منتصف العمر تصل معتقداتهم المعرفية إلى درجة من الخبرة في مجال معين تتكامل فيه المعرفة الشخصية وتتماثل في مستوى عالٍ من النمو (Schommer et.al,2000:121)

وتعزى هذه النتيجة إلى آراء وأفكار وتصورات الطلبة حول طبيعة المعرفة والتعلم ، وان معيار التعلم عند الطلبة يعد تعلما معرفيا وذلك من خلال استدعاء المفاهيم الأساسية ، إذ إن البعض من الطلبة من يطبقون استراتيجيات التذكر عندما ترتبط المعرفة السابقة بالمعرفة المكتسبة لديهم ، فان المعتقدات المعرفية والمعرفة السابقة للمتعلم كلاهما يرتبطان بعملية التعلم ونواتج التعلم . وإن الطلبة يأتون إلى القاعات الدراسية بمعتقدات ونظريات معرفية موجودة لديهم بالفعل التي تؤدي إلى تفسيرات خاصة بهم ، وإن هذه التفسيرات والمعرفة تتغير بما يتطلبه المعنى للمعرفة والتعلم في المدرسة وإن المستوى العالي من التعلم يتطلب من الطلبة الجهد الذي بدوره يولد انفعالات ، وإن تلك الانفعالات توضح لهم ان مواجهة الصعوبات تعد مواجهة تحدي بالنسبة لهم وليس مواجهة فشل وعندئذ تكون استجابتهم ان يعملوا بجهد ولمدة أطول ويستعملوا استراتيجيات مختلفة لتحقيق أهدافهم التعليمية (السيد، 2009: 115- 116) .

2-4 :الهدف الثاني : التعرف على مستوى الاسلوب المعرفي (الاستقلال / الاعتماد على المجال).

لغرض التعرف على الأسلوب المعرفي (الاستقلال / الاعتماد على المجال) وأيهما أكثر شيوعا لدى عينة البحث الحالي فقد تم حساب تكرارات كل تفضيل على حدة. واتضح بعد تصحيح البيانات ان (36) طالب وطالبة يستخدمون الأسلوب الاستقلال عن المجال و(24) يستخدمون الأسلوب الاعتماد على المجال. مما يدل على وجود فروق بين الطلبة في أسلوبهم المعرفي. ولغرض التعرف على دلالة الفروق بين تكرارات الأسلوب المعرفي تمّ استخدام مربع كاي، وقد بلغت قيمة كاي المحسوبة (4.65) وهي أعلى من قيمة كاي الجدولية والبالغة(3.84) عند مستوى دلاله (0.05) والجدول رقم (3) يوضح ذلك. مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأسلوب المعرفي لدى عينة البحث الحالي ولصالح المعتمدين على المجال لأنه الأكثر تكرار.

الجدول (3)

قيمة مربع كاي للأسلوب المعرفي (التحليلي - الشمولي)

نوع الأسلوب	التكرارات	النسبة المئوية	قيمة كاي
الاستقلال على المجال	36	%60	4.65
الاعتماد على المجال	24	%40	
المجموع		%100	

3-4 :الهدف الثالث : الفروق ذات الدلالة الاحصائية في المعتقدات المعرفية والاسلوب المعرفي (الاستقلال / الاعتماد على المجال) لدى طلبة الصف الخامس الاعداي .

لغرض إيجاد العلاقة الارتباطية بين المعتقدات المعرفية وأسلوب (الاستقلال / الاعتماد على المجال) قامت الباحثة باستعمال معامل ارتباط (بوينت بايسيريال) . والجدول (4) يوضح ذلك .

جدول (4)

معاملات الارتباط وقيم (تر) والدلالة الإحصائية للعلاقة الارتباطية بين المعتقدات المعرفية والاسلوب المعرفي (التحليلي / الشمولي)

العلاقة الارتباطية بين المتغيرات	قيمة معامل الارتباط	قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة الاحصائية 0.05
المعتقدات المعرفية والاسلوب المعرفي (الاستقلال/ الاعتماد على المجال)	0.38	4.05	دال

ويظهر من الجدول () وجود علاقة ارتباطية طردية بين المعتقدات المعرفية والاسلوب المعرفي (الاستقلال / الاعتماد على المجال) والبالغة (0.40) وعند اختبارها بقيمة الاختبار التائي ظهر إنها دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (1) إذ كانت قيمتها التائية المحسوبة (4.05) هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (1.96) .

ويمكن تفسير هذه النتائج إلى أنه كلما زادت معتقدات الطلبة المعرفية زادت لديهم القدرة على استعمال الاسلوب المعرفي (الاستقلال / الاعتماد على المجال) لان هذا الأسلوب ينظم عملية إدراك الطلبة بصورة عامة ومعتقداتهم المعرفية بصورة خاصة إذ إن إدراكهم لبعض المثيرات في المرة الواحدة يشمل الظواهر التي تتألف من الخبرات الحسية والانتباهية التي تؤدي إلى فهم الأشياء التي تنتمي إلى العالم الخارجي وتفسيرها أي إن الإدراك يتناول الوظائف الأكثر تركيبا من الانتباه مثل إدراك الأشكال والأنماط والعلاقات بينهما (أبو حطب ، 2011: 241- 242) .

وهذا بدوره يحدد خصائص ذلك المثير وتعيين هويته ويزيد من قدرة الطلبة على تحليل وإدراك كم هائل من المعلومات وكيفية التعامل معها بصفة عقلية عامة منذ دخول المثير وإحداث الاستجابة حتى يتكون لديه المفهوم والتصور الذهني . لذا فان كل طالب لديه أسلوبه المعرفي في التفضيل الذي يميزه عن غيره من الطلبة ، وعلى أساسه تتحدد طريقته في الإدراك والتحليل والتسلسل . فان بعض الطلبة يدرك معتقداته المعرفية بطريقة تفصيلية او مستقلة عن بعضها البعض فمنهم من يعيد ترتيب الأفكار والعناصر والمواقف من جديد ، فضلا عن أن الطلبة الذين يكون إدراكهم لتلك المعتقدات والأفكار والأشياء بطريقة كلية وشاملة ، ويفضلون أن تقدم لهم المادة بطريقة واضحة

وبسيطة بعيدة عن المواقف الجديدة وأنهم يعتمدون على السمع والبصر في إدراك المعلومات والاحتفاظ بها (ابو حطب ، 2011 :3) .

4-4 : المقترحات :

1- اجراء دراسة مقارنة عن المعتقدات المعرفية حسب المراحل العمرية (مراهقة ، شباب ،مابعد الشباب)
2- اجراء دراسة الاسلوب المعرفي (التحليلي / الشمولي) وعلاقتها بمتغيرات اخرى ك (البيئة ، العمر ، الجنس)

5-4 : التوصيات :

1- إعداد برامج تدريبية للطلبة حول كيفية تعرف معتقداتهم المعرفية واكتشافها وتحسينها في الاتجاه الايجابي بدلا من المعتقدات الخاطئة حول طبيعة المعرفة والتعلم .
2- العمل تنمية العديد من الأساليب المعرفية ، من خلال الأنشطة والممارسات التي تنمي هذه الاساليب.

المصادر :

1. أبو حطب ، فؤاد (2011) : القدرات العقلية ، ط6 ، مصر ، مكتبة الانجلو المصرية .
2. داوود ، عزيز حنا ، وعبد الرحمن ، انور حسين ،(1990) ، مناهج البحث في التربية، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .
3. زهير ، آلاء (2011) : المعالجة المعرفية للمعلومات وعلاقتها بأسلوب (الاستقلال – مقابل الاعتماد على المجال الإدراكي وفق الأنظمة التمثيلية) (السمعي – البصري – الحسي) ، بحث وصفي على طلاب المرحلة الرابعة – كلية التربية الرياضية.
4. الشامي،جمال الدين محمد ،(2009)، الأساليب المعرفية كمحددات للشخصية الإنسانية،كلية المعلمين ،جدة.
5. الفرماوي،حمدي علي،(2009)،الأساليب المعرفية بين النظرية والتطبيق،ط1،دار صفاء للنشر والتوزيع،عمان ،الاردن.
6. الأمام ،مصطفى محمود وآخرون ،(1990) التقويم والقياس ،دار الحكمة ،بغداد ،العراق.
7. العلام ، صلاح الدين (2000) .تحليل بيانات البحوث النفسيه والتربويه والاجتماعيه ، القاهره ،دار الفكر العربي

الملحق الاول

مقياس المعتقدات المعرفية

عزيزي الطالب.....

عزيزتي الطالبة.....

تحية طيبة وبعد:

نضع بين ايديكم مجموعة من الفقرات التي تقيس ظاهرة الادمان على الانترنت وتستهدف الباحثة من خلال اجابتكم عنها الوقوف على اهم النقاط التي تجعل الفرد مدمنا ، ونرجو الاجابة عليها بالشكل الصحيح لما لهذا اهمية في البحث العلمي بشكل خاص ولتطوير المجتمع بشكل عام .وان هذا المقياس معد لأغراض البحث العلمي وليس امتحانا لك .. المطلوب منك الاجابة على الفقرات في المكان المخصص للإجابة .

وشكرا على تعاونكم

الباحثان

الملحق الثاني

المعتقدات المعرفية

م عزيزي الطالب.....

عزيزتي الطالبة.....

تحية طيبة وبعد:

نضع بين ايديكم مجموعة من الفقرات التي تقيس المعتقدات المعرفية ونرجو الاجابة عليها بالشكل الصحيح لما لهذا اهمية في البحث العلمي بشكل خاص ولتطوير المجتمع بشكل عام .وان هذا المقياس معد لأغراض البحث العلمي وليس امتحانا لك .. المطلوب منك الاجابة على الفقرات في المكان المخصص للإجابة .

وشكرا على تعاونكم

الباحثان

مقياس المعتقدات المعرفية

ت	الفقرات	أوافق تماماً	أوافق نادراً	لا أوافق
.1	اعتقد ان التعلم هو عملية بناء المعرفة بشكل تدريجي			
.2	أرى انه كلما قرأت كثيراً ازددت معرفة			
.3	أحاول جاهداً ربط المعلومات التي حصلت عليها من المصادر المختلفة بعضها ببعض			
.4	اعتمد في حصولي على المعرفة على كفاية المدرس			
.5	أرى ان ترابط حصولي على المعرفة على كفاية المدرس			
.6	اعتقد انه من المفيد لي ربط الأفكار الجديدة المعرفة السابقة			
.7	إن قراءة المادة لأكثر من مرة يعمق المعنى للمتعلم			
.8	اعتقد انه يجب ان يستمد الأبناء معظم خبراتهم من الآباء			
.9	بذل جهداً كبيراً لاستذكار دروسي لأضمن النجاح			
.10	أرى ان الطالب المتفوق يطور قدرته على التعلم			
.11	أفضل ربط المعلومات بعضها ببعض اثناء القراءة			
.12	اعتقد ان معظم القوانين والنظريات الموجودة الآن في الكتب تتغير بعد فترة من الزمن			
.13	إن المراجع العلمية مفيدة في توضيح الأفكار الغامضة			
.14	اعتقد ان التعلم هو ان أقوم بما يكلفني به المدرس			
.15	اعتقد ان التفوق يتطلب الكثير من العمل حتى بالنسبة للأذكياء			
.16	ليس المهم معرفة الإجابة ولكن المهم هو معرفة كيف أصل إلى الإجابة			
.17	اعتقد ان المدرسة وسيلة لتحقيق أهداف الحياة			
.18	احتفظ بقائمة للكلمات التي أخطأت فيها			
.19	إن لم استطع فهم شيء من أول مرة فانني استمر في المحاولة			
.20	أرى انه يجب ان يصحح المدرس إجابات الطالب وفق المعرفة الصحيحة			
.21	يستطيع العلماء الحصول على الحقيقة إذا استمروا بالبحث عنها			

.22	أرى انه يمكن الاعتماد على الحقائق المكتوبة في كتبي الدراسية			
.23	العبقري هو الشخص الذي يولد ذكياً في شيء ما			
.24	اعتقد ان العمل في مهمة ما دون حلها بسرعة بعد مضيعة للوقت			
.25	التلاميذ المتوسطين سيظلون متوسطين طوال حياتهم			
.26	إذا كنت قادراً على فهم شيء ما فان فهمي له يتم من أول مرة			
.27	أغير طريقة قراءتي لفهم المادة الغامضة			
.28	أرى ان معنى الجملة يرتبط بسياق الحديث الذي قيلت فيه			
.29	إن لم استطع فهم شيء ما بسرعة فهذا يعني انني لم ولن أفهمه			
.30	أرى ان ما هو حقيقي اليوم سوف يكون حقيقياً في الغد أيضاً			
.31	لكي استطيع التركيز أحاول عزل نفسي عن أي شيء يشتت انتباهي			
.32	اعتقد ان المعلومات التي أتعلمها في المدرسة تكون غير قابلة للتغيير			
.33	أرى ان القدرة على التعلم لا تنمو بالممارسة والجهد			
.34	اعتقد ان ما يقوله العلماء عن المعرفة هو الصحيح			
.35	**أرى ان المعرفة تتكون من معلومات منفصلة لا يوجد بينها ترابط**			

تأثير تمرينات مهارية في تنمية الاستجابة وتعلم مهارتي الارسال واستقبال الارسال بالكرة الطائرة لطلاب الاول المتوسط

الباحث
م.د محمد توفيق حسن

ان تعلم المهارات الاساسية بالكرة الطائرة باستخدام التمارين التقليدية امراً محددا ومقيداً لدى مدرسيي التربية الرياضية مما يولد الملل من ممارسة الدرس ، لذلك سعى العاملين في المجال الرياضي الى بناء قاعدة جديدة لتعليم المهارات للعبة من خلال استخدام تمرينات لتبسط عملية التعلم وتجعله اكثر فاعلية باستثمار الوقت والجهد وتعطي تشويق م عاثارة وخلق افكار لدى المتعلم تكون جديدة وبالتالي الممارسة الحرة في الاداء , لذى اراد الباحث دراسة تاثير هذه التمارين على عينة من طلاب المرحلة المتوسطة في متوسطة النقاء في قضاء بعقوبة ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ذات تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبارين القبلي والبعدي مستخدما التمرينات المهارية المقترحة لتحقيق اهداف بحثه ، واستخدمت الوسائل الاحصائية المناسبة في استخراج النتائج الذي توصل فيها الى وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي في تنمية الاستجابة وتعلم مهارتي الارسال واستقبال الارسال بالكرة الطائرة بأستخدام التمرينات المهارية .

The impact of the use of curriculum mini stadium and means to assist in learning my skills transmitter and scroll down Volleyball

Dr : Mohammed Tawfiq Hassan

As a starting point, learning basic skills in volleyball using traditional exercises are restricted and specific to the teachers of physical education, which lead to a sense of boring for learner in lesson practicing , so public workers in the field of sports seek to build a new base for the individual to teach the basic skills of the game through the provision of istructional aids to facilitate the learning process and make it more effective in time investment and effort, as far as, giving exciting , suspense and creating new ideas to the learner as well as free practicing of the performance.

The researcher intends to study the impact of these instructional aids on a sample which are selected form Al-Izdehar secondary school for girls in Baqubah district. The researcher used the experimental design (experimental and control groups) with pre and post tests by applying instructional aids to achieve the goals of research. Differents statistical methods are used to extract results and to find out the significant differences between pre and

post tests . The results show the impact of instructional aids in favor of the post test in learning transmitter receiver skill in volleyball using instructional aids .

شمل البحث خمسة ابواب :

الباب الاول :

مقدمة البحث واهميته :

شملت المقدمة عن البحث في الكرة الطائرة الحديثة وتاثيرها في تنمية القدرات الحركية والمهارية واثر الرياضة المدرسية في تفعيل النشاط الرياضي مع ضرورة استعمال التمرينات المهارية الحديثة ضمن المنهاج المدرسي , ان التطور الذي تحقق في مجال تعلم اللعبة وخاصةً للمبتدئين جعل وضع مناهج تعليمية وطرائق جديدة اخرى من خلال الارتكاز على الاسس والافكار الحديثة , ومدى انعكاس هذا التطور في مستوى الاداء على العملية التعليمية برمتها لاختزال الوقت والجهد فضلاً عن كونها عاملا للمتعة والتشويق ولهذا تكمن اهمية البحث في معرفة تأثير التمرينات المهارية المعدة في تنمية الاستجابة و وبعض والمهارات الاساسية بالكرة الطائرة لطلاب الاول المتوسط .

مشكلة البحث : -

تضمنت مشكلة البحث من خلال ملاحظة الباحث أن هناك ضعفاً في قدرة الاستجابة و تعلم بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة لان درس التربية الرياضية في المدارس قد لا تتناسب مع المجال التنافسي لبناء قدرات الطلاب الحركية والمهارية في الدروس المنهجية وباعتبار الباحث لاعباً سابقاً ومدرساً حاليا, لذا ارتأى الباحث استخدام تمرينات مهارية في تنمية الاستجابة وتعلم بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة في درس التربية الرياضية من اجل رفع مستوى الطلاب والارتقاء بمستوى اللعبة .

هدفا البحث : -

1-اعداد تمرينات مقترحة في تنمية الاستجابة وتعلم بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة

2-التعرف على تاثير التمرينات المقترحة في تنمية الاستجابة وتعلم بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة .

فروض البحث : -

1- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في تنمية الاستجابة وتعلم بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة

2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في تنمية الاستجابة وتعلم بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة .

مجالات البحث : -

المجال البشري : عينة من طلاب (الصف الاول المتوسط) في متوسطة النقاء للبنين / محافضة ديالى .

المجال الزماني : من (1-11-2020) ولغاية (1-3-2020) .

المجال المكاني : ساحة متوسطة النقاء للبنين .

الاستنتاجات والتوصيات :-

- الاستنتاجات :-

1- **لقد احرزت المجموعتان تقدما، ولكن تفوقت المجموعة التجريبية على الضابطة باستخدامها التمرينات المهارية المقترحة في تعليم المهارات قيد البحث .**
2- **ان استخدام التمرينات له تاثير ايجابي ومؤثر في تعلم المهارات .**

- التوصيات :-

3- **التاكيد على استخدام مناهج ذات فعالية عالية في التعلم المهاري (التكنيك) كونها اكثر فائدة من المنهج المتبع وفي مختلف مراحل التعلم .**
4- **ضرورة استخدام المناهج المتنوعة والمبتكرة في تعلم المهارات الاساسية الاخرى بالكرة الطائرة .**

تأثير تمرينات خاصة في تطوير الرشاقة والتوافق الحركي ومهارة الدحرجة للاعبي كرة القدم للصالات

م.د محمد زامل عبد الكريم

ملخص البحث:

المقدمـــة وأهمية البحث:

إن لعبة كرة القدم للصالات تحتوي على مهارات اساسية وتحتاج هذه المهارات الى قدرات حركية وبدنية مثل (المرونة والرشاقة وسرعة استجابة حركية والقدرة على الربط الحركي وكذلك التوافق العين والرجلين ...الخ) لما فيها من مهارات تحتاج إلى ان يمتلك اللاعب هذه القدرات فضلا عن أوضاع الاتزان التي تتطلبها تلك المهارات في أدائها ،كذلك تناسبها مع عمر اللاعب بحيث يستطيع أداء مختلف المهارات وبشكل جيد ،إذ إنَّ تطوير هذه المهارات والقدرات تتضمن مجموعة من التمرينات تسهم في تطويرها ومن ثم تساعد على الإسراع في اداء المهارات وفقا لمتطلباتها .

كما لها ,دور بارز وأهمية كبيرة في أعداد اللاعب بدنيا وحركيا بحيث يستطيع من أداء الواجبات المعطاءة له من قبل المدرب وكذلك تأدية كافة المهارات الحركية, ويشير (عبود) إلى أن القدرات الحركية التوافقية هي قدرات أو صفات مكتسبة من المحيط ويكون التدريب والممارسة أساسا لها. ويمكن أن تتطور بحسب قابلية الفرد الجسمية والحسية والإدراكية(1). كما أن كل فعالية لها مهارات خاصة تميزها عن الأخرى. فمثلا خماسي كرة القدم تحتاج إلى التوافق بين العين والقدم وذلك من خلال مهارات المراوغة أو التهديف أو التمرير أو الإخماد أو الدحرجة، لذا فان علم التدريب الحديث صنف القدرات الحركية بشكل عام إلى قدرات بدنية وقدرات توافقية ولكن المهم أن نعرف أن حصة تدريبات القدرات التوافقية فقيرة جدا في الحصص التدريبية إذا ما علمنا أنها المسؤول الأول على تطوير النواحي المهارية والخططية للرياضي ومن ثم للفريق (2).

---

[1] عبود، هيام سعدون، (2007) "تاثير التمرينات التوافقية في مستوى بعض القدرات الحركية وعلاقتها بمستوى الذكاء للاعمار 12-13سنة" رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.

[2] البهادلي، علي فالح سلمان ،(2009) "تاثير تدريبات القدرات التوافقية في تطوير بعض المهارات الاساسية بكرة اليد" اطروحة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة لاهاي.

وكذلك تعد مهارة الدحرجة من المهارات التي تودي الى حسم نتيجة المباراة لان لاعب الصالات الذي يجيد هذه المهارة يعمل على الوصول الى الهدف المرسوم من قبل المدرب الا وهو الفوز في المباراة.

ومن خلال ذلك برزت أهمية التمارين الخاصة في تطوير والرشاقة والتوافق الحركي ومهارة الدحرجة بكرة القدم للصالات , ولغرض مجارات متطلبات اي لعبة فلابد من اداء بعض التمرينات الخاصة بها من اجل الوصول باللاعب الى اعلى مستوى من الاداء .كذلك ان التوافق في عمل الجهازين العصبي والعضلي يعد إحدى الأساسيات التي لا يمكن الاستغناء عنها في تنفيذ المهارات الحركية الخاصة بلعبة كرة القدم (1).

اما مشكلة البحث إن لعبة كرة القدم للصالات تتطلب من اللاعبين قدرات عالية في الرشاقة و التوافق الحركي الخاص بين العين والرجلين وبين كلتا القدمين وكذلك حركة الذراعين وذلك بسبب صغر مساحة الملعب وكثرة حركة اللاعبين في هذه الساحة الصغيرة لأداء المهارات الدفاعية والهجومية بالإضافة الى مهارة الدحرجة. لذلك يتحكم على اللاعبين امتلاك هذه المهارة والصفتين الحركيتين والتدريب عليها خصوصاً فئة الناشئين والشباب إضافة إلى المتقدمين ذوي المستويات المهارية الجيدة. ومن خلال ممارسة الباحث للعبة كرة القدم للصالات والعمل في مجال التدريب للعبة ومتابعة مبارياتها المحلية لاحظ أن هناك قصوراً في امتلاك اللاعبين الرشاقة والتوافق الحركي ومهارة الدحرجة .

وهدف البحث الى التعرف على تأثير تمرينات خاصة في تطوير الرشاقة والتوافق الحركي ومهارة الدحرجة للاعبي كرة القدم للصالات ,اما الفرض وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الرشاقة والتوافق الحركي ومهارة الدحرجة بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

اما الباب الثاني فقد اشتمل على الدراسات النظرية ,والباب الثالث استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث واختبارات للرشاقة والتوافق الحركي واختبار لمهارة الدحرجة, واستخدم الحقيبة الاحصائية للحصول على النتائج, الباب الرابع تم مناقشة النتائج التي تم الحصول عليها, واشتمل الباب الخامس على التوصيات ومنها ظهرت فروق معنوية لعينة البحث التي نفذت

---

[1] الحيالي، معن عبد الكريم جاسم، (2004) "التوافق العصبي العضلي وعلاقته بالمهارات الأساسية في كرة القدم" بحث منشور، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد (11) ، العدد (39)، السنة (2005)،ص61 ,جامعة الموصل.

تمرينات الخاصة في تطوير الرشاقة والتوافق الحركي ومهارة الدحرجة, إن تمرينات الخاصة التي استخدمها الباحث ساهمت في تطوير الرشاقة والتوافق الحركي ومهارة الدحرجة لدى لاعبي منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بكرة القدم للصالات. اما التوصيات التأكيد على الاهتمام بتمرينات الخاصة عند وضع المنهاج التدريبي لما أظهرته نتائج البحث من تحسن واضح في الصفات المبحوثة .

تأثير تمرينات خاصة في تطوير الرشاقة والتوافق الحركي ومهارة الدحرجة للاعبي كرة القدم للصالات

م.د محمد زامل عبد الكريم

ملخص البحث:

المقدمـــة وأهمية البحث:

إن لعبة كرة القدم للصالات تحتوي على مهارات اساسية وتحتاج هذه المهارات الى قدرات حركية وبدنية مثل (المرونة والرشاقة وسرعة استجابة حركية والقدرة على الربط الحركي وكذلك التوافق العين والرجلين ...الخ) لما فيها من مهارات تحتاج إلى ان يمتلك اللاعب هذه القدرات فضلا عن أوضاع الاتزان التي تتطلبها تلك المهارات في أدائها ،كذلك تناسبها مع عمر اللاعب بحيث يستطيع أداء مختلف المهارات وبشكل جيد ،إذ إنَّ تطوير هذه المهارات والقدرات تتضمن مجموعة من التمرينات تسهم في تطويرها ومن ثم تساعد على الإسراع في اداء المهارات وفقا لمتطلباتها .

كما لها ,دور بارز وأهمية كبيرة في أعداد اللاعب بدنيا وحركيا بحيث يستطيع من أداء الواجبات المعطاءة له من قبل المدرب وكذلك تأدية كافة المهارات الحركية, ويشير (عبود) إلى أن القدرات الحركية التوافقية هي قدرات أو صفات مكتسبة من المحيط ويكون التدريب والممارسة أساسا لها. ويمكن أن تتطور بحسب قابلية الفرد الجسمية والحسية والإدراكية(1). كما أن كل فعالية لها مهارات خاصة تميزها عن الأخرى. فمثلا خماسي كرة القدم تحتاج إلى التوافق بين العين والقدم وذلك من خلال مهارات المراوغة أو التهديف أو التمرير أو الإخماد أو الدحرجة، لذا فان علم التدريب الحديث صنف القدرات الحركية بشكل عام إلى قدرات بدنية وقدرات توافقية ولكن المهم أن نعرف أن حصة تدريبات القدرات التوافقية فقيرة جدا في الحصص التدريبية إذا ما علمنا أنها المسؤول الأول على تطوير النواحي المهارية والخططية للرياضي ومن ثم للفريق (2).

---

[1] عبود، هيام سعدون، (2007) "تاثير التمرينات التوافقية في مستوى بعض القدرات الحركية وعلاقتها بمستوى الذكاء للاعمار 12-13سنة" رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.

[2] البهادلي، علي فالح سلمان ،(2009) "تاثير تدريبات القدرات التوافقية في تطوير بعض المهارات الاساسية بكرة اليد" اطروحة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة لاهاي.

وكذلك تعد مهارة الدحرجة من المهارات التي تودي الى حسم نتيجة المباراة لان لاعب الصالات الذي يجيد هذه المهارة يعمل على الوصول الى الهدف المرسوم من قبل المدرب الا وهو الفوز في المباراة.

ومن خلال ذلك برزت أهمية التمارين الخاصة في تطوير والرشاقة والتوافق الحركي ومهارة الدحرجة بكرة القدم للصالات , ولغرض مجارات متطلبات اي لعبة فلابد من اداء بعض التمرينات الخاصة بها من اجل الوصول باللاعب الى اعلى مستوى من الاداء .كذلك ان التوافق في عمل الجهازين العصبي والعضلي يعد إحدى الأساسيات التي لا يمكن الاستغناء عنها في تنفيذ المهارات الحركية الخاصة بلعبة كرة القدم (1).

اما مشكلة البحث إن لعبة كرة القدم للصالات تتطلب من اللاعبين قدرات عالية في الرشاقة و التوافق الحركي الخاص بين العين والرجلين وبين كلتا القدمين وكذلك حركة الذراعين وذلك بسبب صغر مساحة الملعب وكثرة حركة اللاعبين في هذه الساحة الصغيرة لأداء المهارات الدفاعية والهجومية بالإضافة الى مهارة الدحرجة. لذلك يتحكم على اللاعبين امتلاك هذه المهارة والصفتين الحركيتين والتدريب عليها خصوصاً فئة الناشئين والشباب إضافة إلى المتقدمين ذوي المستويات المهارية الجيدة. ومن خلال ممارسة الباحث للعبة كرة القدم للصالات والعمل في مجال التدريب للعبة ومتابعة مبارياتها المحلية لاحظ أن هناك قصوراً في امتلاك اللاعبين الرشاقة والتوافق الحركي ومهارة الدحرجة .

وهدف البحث الى التعرف على تأثير تمرينات خاصة في تطوير الرشاقة والتوافق الحركي ومهارة الدحرجة للاعبي كرة القدم للصالات ,اما الفرض وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الرشاقة والتوافق الحركي ومهارة الدحرجة بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

اما الباب الثاني فقد اشتمل على الدراسات النظرية ,والباب الثالث استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث واختبارات للرشاقة والتوافق الحركي واختبار لمهارة الدحرجة, واستخدم الحقيبة الاحصائية للحصول على النتائج, الباب الرابع تم مناقشة النتائج التي تم الحصول عليها, واشتمل الباب الخامس على التوصيات ومنها ظهرت فروق معنوية لعينة البحث التي نفذت

---

[1] الحيالي، معن عبد الكريم جاسم، (2004) "التوافق العصبي العضلي وعلاقته بالمهارات الأساسية في كرة القدم" بحث منشور، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد (11) ، العدد (39)، السنة (2005)،ص61 ,جامعة الموصل.

تمرينات الخاصة في تطوير الرشاقة والتوافق الحركي ومهارة الدحرجة, إن تمرينات الخاصة التي استخدمها الباحث ساهمت في تطوير الرشاقة والتوافق الحركي ومهارة الدحرجة لدى لاعبي منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بكرة القدم للصالات. اما التوصيات التأكيد على الاهتمام بتمرينات الخاصة عند وضع المنهاج التدريبي لما أظهرته نتائج البحث من تحسن واضح في الصفات المبحوثة .

تأثير استراتيجية ال (4 MAT) في التحصيل المعرفي وتعلم بعض المهارات المدمجة بكرة القدم

م.م مقداد بشير حسين

كلية العمارة الجامعة

MUQDAD.ALSAYD@GMAIL.COM

ان التَطور السريع في مجال لعبة كرة القدم وكثرة الممارسين لهذه اللعبة ودخولها في مجال المنهاج التَعليمي للتَربية البدنية والعلوم الرياضية ولكافة المراحل الدراسية ولجميع الفئاتَ العمرية من الذكور والاناث جعل الخبراء والباحثين وباستَخدام اسلوب البحث العلمي يتَوصلوا لإيجاد العديد من الطرق والاساليب التَعليمية والتَدريبية الحديثة لتَطوير هذه اللعبة من الناحية المهارية والمعرفية والفنية وبأسلوب علمي سليم وبما يتَلائم مع امكانية وقدراتَ المتَعلمين من الناحية البدنية والعقلية , فظهرتَ العديد من الاساليب التَدريسية الحديثة والتَي تَعمل على تَنشيط وتَطوير اكبر عدد من المتَعلمين واعطائهم تَأهيلا رياضيا يتَلاءم مع قدراتَهم وامكانياتَهم وحاجاتَهم وبطرق تَدريسية مختَلفة مع مراعاة الفروق الفردية للمتَعلمين لكونهم مختَلفون. وتَتَوفر هذا الخصائص في استَراتَيجية الفورماتَ وتَعتَبر الفورماتَ استَراتَيجية تَعليمية تَقدم طريقة لتَصميم وتَنظيم عملية التَعلم والتَعليم وفقا لاساليب متَعددة. تَستَند هذه الاستَراتَيجية إلى التَعلم المعرفي وتَقوم على مسارين هما على النحو التَالي: إدراك الخبرة ، ومعالجة الخبرة ، (وهي عبارة عن حلقة دائرية من ثمان خطواتَ تَتَبع أربع مراحل لتَقديم المعلوماتَ، أما المرحلة الأولي فهي الملاحظة التَأملية وتَتَضمن خطوتَين هما (الربط والدمج)، والمرحلة الثانية هي بلورة المفهوم وتَتَضمن (التَصور والاعلام)، والمرحلة الثالثة هي التَجريب النشط وتَتَضمن (التَطبيق والتَوسع) والمرحلة الرابعة هي الخبراتَ المادية المحسوسة وتَتَضمن (التَنقية والأداء)، وفي ضوء ما تَقدم استَراتَيجية فورماتَ تَعد استَراتَيجية تَدريسية

معرفية لها مراحل ثمان ، يحاول من خلالها تَقديم المفاهيم العلمية والمعارف المتَنوعة)(1).

في ظل التَغيراتَ والتَحدياتَ التَي يشهدها العالم بصورة عامة، والعراق بصورة خاصة، يتَطلب هذا الوضع ثورة على الاوضاع التَعليمية الراهنة والانتَقال الى مرحلة تَسمو بالطالب من مرتَبة جامع للمعلوماتَ الى طالب متَأمل مفكر بعمق، له نمطه الخاص في البحث عن المعارف , وعلى الرغم من الاتَجاهاتَ الحديثة التَي تَؤكد على دور المتَعلم في العملية التَعليمية، الا ان الاهتَمام مازال بكم المعلوماتَ فقط. فأصبح من الضروري على التَدريسي اتَباع الاساليب الحديثة في التَعليم لان مهمتَه لم تَعد مقتَصرة على الالقاء والشرح وتَلقين الطلاب المعلوماتَ لحفظها بل اصبحتَ تَلقي على عاتَقة مسؤولية تَوظيف طرائق التَدريس لتَحقيق الاهداف

ولذا ظهرتَ الحاجة الماسة الى استَخدام نماذج تَدريس حديثة تَؤكد على مراعاة تَعلم الطلاب وتَسريع تَفكيرهم، ومن خلال ملاحظة الباحث واطلاعه على الاستَراتَيجياتَ الحديثة وكذلك اطلاعه على المصادر والابحاث المنشورة محلياً وعربيا وعالمية لذلك يسعى الباحث الى اختَيار استَراتَيجة (4Mat) بعد ان اطلع الباحث على مفرداتَ مادة طرائق التَدريس ، فلم يجد الى ما يشير الى اعتَماد هذه الاستَراتَيجية في المجال الرياضي ، كمحاولة منه لتَثبتَ دوره في رفع تَحصيل طلاب المرحلة الاولى في لعبة كرة القدم ، ومن ثم تَبلورتَ مشكلة البحث في قلة استَخدام طرائق التَدريس الاستَراتَيجياتَ الحديثة في طرائق التَدريس , كما لاحظ الباحث قلة الاهتمام الجانب المعرفي لدى الطلاب مما حدى بالباحث استَخدام استَراتَيجية الفورماتَ .

اما اهداف البحث :

1- بناء اختَبار معرفي في المهاراتَ المدمجة بكرة القدم على عينة البحث.

2- اعداد منهاج تَعليمي باستَخدام استَراتَيجية الفورماتَ في التَحصيل المعرفي وتَعلم بعض المهاراتَ المدمجة في كرة القدم.

---

(1) وسام صلاح عبد الحسين واخرون : انماط التَعلم وتَطبيقاتَه بين المعلم والمتَعلم , ط 1 , مؤسسة دار الصادق الثقافية , بابل , 2018 , ص 51 .

3- التَعرف على تَأثير استَراتَيجية الفورماتَ في تَعلم بعض المهاراتَ المدمجة التَحصيل المعرفي في كرة القدم.

4- التَعرف على مستَوى نسب التَعلم للتَحصيل المعرفي وبعض المهاراتَ المدمجة وفق استَراتَيجية الفورماتَ في كرة القدم.

اما فرضا البحث :

1. هناك تَأثير لاستَراتَيجية الفورماتَ في التَحصيل المعرفي وتَعلم بعض المهاراتَ المدمجة بكرة القدم.

2. هناك مستوى لنسب التَعلم في بعض المهاراتَ المدمجة والتَحصيل المعرفي وفق استَراتَيجية الفورماتَ في كرة القدم ولصالح المجموعة التجريبية.

اما مجالاتَ البحث:

- المجال البشري: طلاب المرحلة الاولى في كلياتَ التَربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة (ميسان – البصرة – ذي قار).
- المجال الزماني: من 10 \ 12\ 2017 الى 20 \6\ 2018 .
- المجال المكاني: ملاعب كلية التَربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة ميسان – ملعب نادي دجلة الرياضي.

اما تعريف تحديد المصطلحات:

استراتيجية الفورمات: هي استَراتَيجية من استَراتَيجياتَ التَعلم لبيرنس مكارثي وسمية استَراتَيجية الفورماتَ بهذا الاسم لان يرتَكز على اربعة انماط متَداخلة مع بعضها كالنسيج فكلمة (MAT) تَعني (حصيرة) .

اما الفصل الثاني: وقد تطرق الباحث فيه إلى استراتيجية الفورمات والتحصيل المعرفي، والمهارات المدمجة، وقد اشتمل البحث ايضا على دراستين سابقتين.

الفصل الثالث : تضمن هذا الفصل منهجية البحث وإجراءاته الميدانية ، إذ استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة مشكلة البحث و اشتمل مجتمع البحث على طلاب المرحلة الأولى في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة (جامعة ميسان - جامعة البصرة - جامعة ذي قار) والبالغ عددهم (272) طالب للعام الدراسي 2017 - 2018 م) ، اما عينة البحث فقد بلغت (158) طالبة موزعة وفق الاتي ، عينة التطبيق (الرئيسة) بواقع (28) طالبا ، وتم تقسيمهم على مجموعتين بالطريقة العشوائية بأسلوب القرعة ، لكل مجموعة (14) طالبة ، أما عينة البناء فقد كانت (120) طالبة . مراعيا فيها التجانس والتكافؤ في المهارات المدمجة والتحصيل المعرفي بكرة القدم، والتي تم اعتمادها والاختبارات التي تقيسها في ضوء أراء الخبراء والمختصين، وبعدها أجرى الباحث الأسس العلمية، واعقب ذلك تنفيذ المنهج التعليمي باستخدام استراتيجية الفورمات المقترح ولمدة ثمانية أسابيع بواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع، وبزمن قدره (90) دقيقة للوحدة التعليمية . وإجراء الاختبارات القبلية والبعدية تحت نفس الظروف ، بالإضافة الى استخدام للوسائل الإحصائية المناسبة من اجل تحقيق أهداف البحث وفروضه . الفصل الرابع : تضمن هذا الفصل عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها من خلال البيانات ، مستندة إلى الوسائل الإحصائية المناسبة ، التي من خلالها تبين تحقيق أهداف البحث وفروضه .الفصل الخامس : الاستنتاجات آن استخدام المنهج التعليمي وفق استراتيجية الفورمات قد حقق تحسنا ملحوظا في المهارات المدمجة بكرة القدم والتحصيل المعرفي . ملائمة اختبار التحصيل المعرفي المهاري لمستوى الطلبة و قابلياتهم الذهنية لقياس قدراتهم المعرفية المرتبطة بالمهارات المدمجة بكرة القدم . التوصيات : اعتماد اختبار التحصيل المعرفي الخاص بالمهارات المدمجة (المركبة) من قبل المدرسين لمعرفة المستوى الذي وصل اليه الطالب . اعتماد استراتيجية الفورمات في تعلم الطلبة مهارات كرة القدم الأساسية والمركبة) .

مستخلص الأطروحة

تأثير منهج تعليمي باستخدام الوسائط المتعددة في تطوير بعض القدرات الحركية والمتغيرات البيوكينماتيكية وتعلم الأداء الفني لفعالية رمي القرص للمبتدئين

الباحث

صباح عبدا لله إبراهيم

المشرف

أ.م.د يوسف لازم كَماش

اشتملت الأطروحة على خمسة أبواب وهي :

الباب الأول وقد اشتمل على ما يأتي :

- التعريف بالبحث :

تناولت الأطروحة التعريف بالبحث حيث احتوى على المقدمة وأهمية البحث حيث تعد فعالية رمي القرص من فعاليات العاب القوى التي تعتمد بالدرجة الأولى على تكنيك الأداء ، كما تعد عملية توفير المتطلبات الخاصة لكل فعالية من فعاليات العاب القوى وتطورها قائمة على استخدام المعارف والأفكار بأسس علمية تتميز بالدقة وصولاً إلى تحقيق الهدف المطلوب ، وذلك من خلال استخدام الوسائط المتعددة التي تأخذ على عاتقها أحداث نوع من التكيف الخاص والذي يتلاءم مع متطلبات الأداء الفني. حيث تؤدي الوسائط المتعددة دوراً كبيراً في سرعة وإتقان الجوانب الفنية المطلوب تعلمها، فهي تساعد على تسهيل عملية التعلم وذلك من خلال إيجاد صورة أكثر وضوحاً للمراحل الفنية لفعالية رمي القرص، ومن هنا جاءت أهمية البحث من خلال الاعتماد على الوسائط المتعددة في عملية التعلم ، ولا سيما في المواقف التعليمية إذ أنها ضرورية ومهمة في عمليات الرقابة والضبط والتحكم والتعديل التي ترافق وتعقب عمليات التفاعل والتعلم .

وقد تجلت مشكلة البحث من خلال اطلاع الباحث وسعيه المستمر وراء إيجاد تفسير لذلك اتضح بأنه قد يكون هناك قصور كبير في القدرات الحركية والجوانب الفنية البيوكينماتيكية والذي ينعكس بالتالي على الأداء الفني، حيث تترجم جميع عمليات التعلم الحركي بجوانبها الذهنية والبدنية إلى نشاط حركي ضمن مدايات ميكانيكية لذا يمكن الشعور بطبيعة حركة الجسم البشري من خلال الجوانب البيوكينماتيكية وخاصة في فعالية رمي القرص التي تعتبر فيها متغيرات الأداة البيوكينماتيكية هي الحصيلة النهائية للجهد البدني المبذول والتي يمكن اعتبارها مؤشراً لمدى صحة وفاعلية حركة المتعلم ككل والذي عدها الباحث مؤشرا ضرورياً يجب تسليط الضوء عليه من خلال استخدام الجانب البيوكينماتيكي لدراسة تلك المتغيرات

أهداف البحث:-

1. التعرف على قيم أهم القدرات الحركية وبعض المتغيرات البيوكينماتيكية للمبتدئين بأعمار 10-12 سنة في فعالية رمي القرص .
2. التعرف على التأثير الايجابي للمنهج التعليمي باستخدام الوسائط المتعددة في تطوير بعض القدرات الحركية والمتغيرات البيوكينماتيكية للمبتدئين بأعمار 10-12 سنة في فعالية رمي القرص .
3. التعرف على التأثير الايجابي للمنهج التعليمي باستخدام الوسائط المتعددة في تعلم الأداء الفني للمبتدئين بأعمار 10-12 سنة في فعالية رمي القرص .

فروض البحث :

1. للمنهج التعليمي باستخدام الوسائط المتعددة تأثيرا ايجابي في تطوير بعض القدرات الحركية والمتغيرات البيوكينماتيكية وتعلم الأداء الفني للمبتدئين بأعمار 10-12 سنة في فعالية رمي القرص .
2. توجد فروق معنوية بين القياس القبلي والقياس البعدي في قيم بعض القدرات الحركية والمتغيرات البيوكينماتيكية وتعلم الأداء الفني للمبتدئين بأعمار 10-12 سنة في فعالية رمي القرص ولصالح القياس البعدي.

أمّا مجالات البحث فكانت :

1- المجال البشري : اللاعبين المبتدئين المنتمين إلى مدارس تربية البصرة بأعمار من 10-12 سنة والبالغ عددهم (30) ثلاثون لاعباً للعام الدراسي (2011-2012م).

2- المجال المكاني : ملعب نادي البصرة وملعب العاب القوى وقاعة كلية التربية الرياضية / جامعة البصرة .

3 - المجال الزماني : (2012/2/28) إلى (2013/4/15 م) .

الباب الثاني :

تناول الباحث معظم متعلقات الأداء الخاص للفعالية وسبل تقويمها علمياً بالإضافة إلى عدة محاور تتعلق بالتعلم الحركي والجانب البايوميكانيكي والجانب النظري ، إضافة إلى عرض بعض الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث.

الباب الثالث :

أما إجراءات البحث فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة واستخدام أسلوب الاختبار القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة البحث . وتكونت عينة البحث من اللاعبين المبتدئين المنتمين إلى تربية البصرة للعام (2011 / 2012 م) والبالغ عددهم (10) عشرة لاعبين ، وتناولت طريقة تصنيع الجهاز التعليمي المصنع وسبل استخدامه متناولاً التصوير القبلي والبعدي وطريقة استخدام برامج الحاسوب الخاصة في تحليل الأداء واستخراج متغيرات الدراسة، وأخيرا الوسائل الإحصائية التي عالجت البيانات وحولتها إلى أرقاما ، واستمر المنهج التعليمي لمدة 12 أسبوعاً وبواقع وحدتين أسبوعياً .

عرض النتائج ومناقشتها :

أستخدم الباحث التحليل البيوكينماتيكي باستخدام التصوير الفيديوي لمتغيرات البحث وتم معالجتها إحصائيا للحصول على القيم الرقمية للمتغيرات المدروسة ، ثم تم عرض النتائج القبلية والبعدية بجداول وتمت مناقشتها وإعطاء التفسيرات لها.

- الاستنتاجات والتوصيات:

من خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية :-

-1- يؤثر المنهج التعليمي باستخدام الوسائط المتعددة تأثيراً ايجابياً على تعلم الأداء الفني لدى اللاعبين المبتدئين برمي القرص .

من خلال النتائج التي خرجت بها هذا البحث يوصي الباحث بما يلي :-

-2- التأكيد على استخدام المنهج التعليمي باستخدام الوسائط المتعددة في تطوير بعض المتغيرات البيوكينماتيكية وتعلم الأداء الفني للاعبين المبتدئين برمي القرص .

مستخلص الرسالة

تأثير احمال تدريبية متباينة المقاومة لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات المركبة لدى لاعبي كرة القدم للشباب.

الباحث رافد وليد دعيس

1439هـ

المشرف

أ.د ماجد عزيز لفتة

2018 م .

اشتملت الرسالة على خمس فصول هي :

تضمن الفصل الأول التعريف بلعبة كرة القدم التي هي واحدة من الألعاب التي حضت باهتمام الباحثين والقائمين بالعملية التدريبية لما لتلك اللعبة من مبادئ أساسية متعددة حيث إتقانها معتمد على التخطيط السليم واستخدام الطرق والأساليب ووفق أسلوب علمي للحصول على أفضل النتائج ،وتتلخص مشكلة البحث من خلال متابعة الباحث لفرق محافظة ميسان و وأنديتها اذ لاحظ إن تلك الأندية تتميز بأدائها البطيء والتقليدي والتنفيذ الفاقد للسرعة والدقة مقارنة بالاختلاف الكبير مع الأندية والفرق العالمية للشباب في سرعة الأداء ونقل الكرات وطريقة تسجيل الأهداف بشكل متقن وقد يكون ذلك نتيجة عدم استخدام الطرق والأساليب التدريبية الحديثة وعدم إعطاء الحمل التدريبي بشكل مقنن وأكثر علمية لذا ارتئ الباحث إعداد برنامجين تدريبين بأحمال تدريبية متباينة وبوسائل مختلفة (رمال وتثقيل) للمجموعتين التجريبيتين وما لها من تأثير ايجابي ينعكس على تطوير الأداء البدني والمهاري والخططي .وقد هدفت الدراسة إلى:

1. إعداد برنامجين تدريبين يتضمن أحمال تدريبية متباينة للمجموعتين وبوسائل مختلفة)الرمال والتثقيل) بكرة القدم للاعبين الشباب.

2. التعرف على تأثير البرامج التدريبية بالوسائل المختلفة(الرمال والتثقيل) بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث في تطوير القدرات البدنية والمهارات المركبة بكرة القدم للاعبين الشباب .

وكانت فروض الدراسة:

1. هناك تأثير للبرنامجين التدريبين بالوسائل المختلفة(الرمال والتثقيل) على اللاعبين الشباب بكرة القدم.
2. هناك فروقات ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية بين المجموعتين التجريبيتين في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات المركبة للاعبين الشباب بكرة القدم .

أما الفصل الثاني قد أشتمل على الموضوعات التي تهم البحث من الدراسات النظرية والدراسات المشابهة.

وفي الفصل الثالث استخدم المنهج التجريبي على عينة اختيرت بالطريقة العمدية شملت (24) لاعباً يمثلون شباب الأمير, وقسمت أفراد عينة البحث إلى مجموعتين تجريبيتين وبواقع)لكل مجموعة وإجراء الاختبارات القبلية والبعدية والمعالجات الاحصائية . وفي الفصل الرابع تم مناقشة النتائج التي حصل عليها الباحث من خلال الوسائل الاحصائية أما الفصل الخامس فقد توصل الباحث الى أهم الاستنتاجات التالية:

1. حصول تطور في الاختبارات البعدية في القدرات البدنية و المهارات المركبة للمجموعتين التجريبيتين.
2. حصول تطور باستخدام وسيلة الرمال في الاختبارات البعدية للقدرات البدنية اكثر من المجموعة التجريبية بالتثقيل.
3. حصول تطور باستخدام وسيلة التثقيل في الاختبارات البعدية لسرعة الاداء والمهارات المركبة اكثر من المجموعة التجريبية بالرمال.

أما أهم التوصيات:

1. استخدام وسيلة الرمال والتثقيل في تطوير المهارات الاساسية في كرة القدم للشباب.

2. تطبيق دراسات مشابهة وعلى ألعاب فردية جماعية أخرى وربطها بالجانب البدني والمهاري والوظيفي

مستخلص الرسالة

التمكين الإداري وعلاقته بالولاء التنظيمي للمشرفين في المدارس التخصصية لقسم رعاية الموهبة الرياضية في المنطقتين الوسطى والجنوبية

الباحث

حيدر غانم داود الخفاجي

إشراف

أ.د خالد اسود لايخ

2019 م

تلخصت مشكلة الدراسة بصيغة التساؤل هل هناك علاقة بين التمكين الاداري والولاء التنظيمي لدى المشرفين الرياضيين للمدارس التخصصية في قسم رعاية الموهبة الرياضية في المنطقتين الوسطى والجنوبية ؟

وهدفت الدراسة الى بناء مقياسين (التمكين الاداري ، الولاء التنظيمي) لدى المشرفين الرياضيين للمدارس التخصصية في قسم رعاية الموهبة الرياضية في المنطقتين الوسطى والجنوبية. والتعرف على علاقة التمكين الاداري بالولاء التنظيمي . استعمل الباحث المنهج الوصفي لملائمته طبيعة الدراسة ، واشتمل مجتمع البحث بجميع المشرفين في قسم الموهبة الرياضية (خريجي كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة) في المنطقتين الوسطى والجنوبية والبالغ عددهم (188) وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية اذ تبلغ عينة البحث (100) مشرفا عينة البناء و (80) مشرفا عينة التطبيق و (8) مشرفين عينة التجربة الاستطلاعية حيث قام الباحث ببناء وتطبيق المقياسين ، بعد استخراج الاسس العلمية لهما استنتج الباحث إن العلاقة بين التمكين الاداري و الولاء التنظيمي علاقة طردية ، اي اذا توفر التمكين الاداري

الجيد داخل اقسام الموهبة الرياضية كان هنالك ولاء تنظيمي مما يعني أن توجهات اقسام الموهبة الرياضية نحو توفير التمكين الاداري.

مستخلص الرسالة

تأثير استخدام بعض الوسائل التعليمية المساعدة في تطوير قيم بعض المتغيرات البيوكينماتيكية والحركية وانجاز فعالية ركض 800 م

الباحث

عبد الواحد بندر حنون

المشرف

أم د حيدر مهدي عبد الصاحب

1433 هـ 2012 م

وضعت الدراسة الركائز الأساسية لتسليط الضوء على أهمية الأداء الفني في فعالية ركض (800 م) وبعض المتغيرات الحركية ، وما تتطلبه هذه الفعالية من دراسة بعض المتغيرات البيوميكانيكية و حركية للأداء. ولقد لاحظ الباحث من خلال اطلاعه على الكثير من المناهج التي تختص بهذه الفعالية هو ضعف الاهتمام بالجانب الفني بشكل جيد أذا ما قلنا أن المناهج توجه بشكل كبير إلى الجانب الحركي فقط . وبهذا وجد الباحث أن هنالك ضعف ملحوظ بهذا الجانب ,الذي له الدور الفاعل في تحقيق مستوى عالي من الانجاز أذا ما عرفنا أن فعاليات العاب القوى تعتمد وبشكل كبير على اختزال الوقت واستثمار كل الجوانب الفنية والحركية لتحقيق الانجاز الأفضل. وهنا تكمن أهمية البحث من خلال التعرف على أهمية الأداء الفني من خلال التعرف على قيم بعض المتغيرات البيوكينماتيكية والحركية وانجاز فعالية ركض 800 م .

وقد تجلت مشكلة البحث في قلة الدراسات والبحوث التي تناولت المتطلبات الميكانيكية , والحركية معا .

وقد هدفت الدراسة إلى إعداد منهاج تعليمي مقترح باستخدام وسائل تعليمية مساعدة في تطوير قيم بعض المتغيرات البيوكينماتيكية والحركية وانجاز فعالية ركض 800 ملعينة البحث .

وقد افترض الباحث إن للمنهاج التعليمي المقترح باستخدام الوسائل التعليمية المساعدة تأثيراً إيجابياً في تطوير قيم بعض المتغيرات البيوكينماتيكية والحركية وانجاز فعالية ركض800م لعينة البحث .

وقد أجرى الباحث تجربة على طلاب المرحلة الإعدادية بأعمار (15- 16) سنه ,وللمدة من 2011/2/20 ولغاية 2011/5/17 على ملعب الساحة والميدان في نادي القرنه الرياضي .

وقد تضمنت الدراسات النظرية التحليل البيوميكانيكي ,والتصوير الفديوي ,والتحليل الكومبيوتري , والتعلم,والتعلم الحركي , والوسائل التعليمية ,وعناصر اللياقة البدنية ,والمراحل الفنية لفعالية ركض (800م), فضلا عن الدراسات المشابهة .

واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة المشكلة , أما عينة البحث فاختار الباحث عينة من طلاب المرحلة الإعدادية بأعمار (15 -16) سنة , حيث اختبرت العينة الاختبارات القبلي بالمتغيرات البيوكينماتيكية والحركية ثم تطبيق المنهاج التعليمي الذي أستغرق تنفيذه عشر أسابيع بواقع وحدتين في الأسبوع وقد تمت المباشرة بتنفيذ المنهاج التعليمي في يوم السبت الموافق 2011/3/5 وانتهى المنهاج في يوم الثلاثاء الموافق 2011/5/10 , ثم الاختبار البعدي لنفس الاختبارات البيوكينماتيكية والحركية لإفراد العينة, وحللت النتائج باستخدام برنامج (dartfish connect), كذلكوتم معالجة نتائج الاختبارات باستخدام معالجات النظام الإحصائي (spss) لاستخراج قيم (ت) للفروق بين الاختبارين .

كما عُرِضَت ونوقشت نتائج المتغيرات الحركية (والسرعة القصوى , ومطاولة السرعة , والقوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين , و مطاولة قو للذراعين والرجلين) , وتم عرض ومناقشة نتائج المتغيرات البيوكينماتيكية (معدل السرعة , طول الخطوة و زاوية النهوض , زاوية الهبوط) لمعرفة مدى تأثير البرنامج التعليمي المقترح باستخدام الوسائل التعليمية المساعدة على تطوير هذه المتغيرات وتأثيرها على المستوى الرقمي لانجاز فعالية ركض (800 م) ,فضلا عن عرض ومناقشة المنحنيات التتبعية للمتغيرات البيوكينماتيكية خلال مسافة السباق.

وقد توصل الباحث إلى مجموعة من الاستنتاجات من أهمها

1. وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج اختبارات الصفات الحركية (السرعة القصوى , مطاولة سرعة , القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين , مطاولة القوة للذراعين والرجلين) لدى عينة البحث بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي .
2. وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج المتغيرات الكينماتيكية (معدل السرعة , طول الخطوة و زاوية النهوض , زاوية الهبوط)عند النقاط الأربعة (150 م , 350 م , 550 م , 750 م) بين الاختبارين القبلي و البعدي ولصالح البعدي .
3. وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج انجاز ركض فعالية (800 م) لدى عينة البحث بين الاختبارين القبلي و البعدي ولصالح الاختبار البعدي .

وانتهى الباحث لمجموعة من التوصيات أهمها :

1- التأكيد على أهمية تطوير صفتي السرعة والقوة وذلك لارتباط كل منهم بالأخر من الناحية الفزياوية وان الاستثمار الأمثل لهذه العلاقة يعود يجابيا على مستويي الأداء والانجاز معا .
2- التأكيد على أهمية تطوير صفة مطاولة القوة للإطراف العليا والسفلى مما لها الأثر الايجابي في تطوير مستوى الأداء والانجاز لهذه الفعالية .
3- التأكيد على أهمية تطوير قيم معدل السرعة خلال مسافة السباق لارتباطها المباشر بالمستوى الرقمي المتحقق .

جمهورية العراق
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
الجمعية العراقية الرياضية العلمية

The Republic of Iraq
Ministry of Higher Education and Scientific Research
Iraqi Sports Scientific Association

م/ اعلان

تحديكم جمعيتنا أطيب التحيات.....

ستقيم الجمعية العراقية الرياضية العلمية مؤتمرها العلمي الدولي السادس في العاصمة الأرمينية / يريفان حضورياً للفترة من (٢١ -٢٨/٨/٢٠٢١) وتحت شعار (الرياضة للجميع).

رئاسة الجمعية

ت	نوع المشاركة	التكاليف
١	مبلغ شركة طريق الأفق	٦٠٠ دولار تشمل جميع المشاركين ويضاف لها أحدى الفقرات المدرجة أدناه
٢	بحث منفرد بحضور الباحث	٢٠٠ دولار
٣	بحث مشترك بحضور باحث واحد	٢٠٠ دولار + ١٠٠ دولار عن كل باحث مشترك
٤	بحث مشترك وبحضور أكثر من باحث	١٥٠ دولار لكل باحث
٥	حضور فقط بدون بحث	١٥٠ دولار
٦	إرسال بحث منفرد بدون حضور	١٠٠ دولار
٨	ارسال بحث مشترك بدون حضور	١٠٠ دولار للباحث الأول + ٥٠ دولار لكل باحث
٩	المرافقين دون السماح لهم بالمشاركة في وقائع المؤتمر	١٠٠ دولار
١٠	المشاركين العرب والأجانب	٢٠٠ دولار + ٢٥٠ دولار أجور الفندق والبرامج ولا تتحمل الشركة أجور الفيزا وتذكرة الطيران

للتواصل مع إدارة المؤتمر
09647719921828

جديد المكتبة العربية لمؤلفات تخصصات علوم الرياضة

موسوعة التدريب الرياضي
٦
المتغيرات البيوفسيولوجية والبيوكيميائية للتعب والاستشفاء للرياضيين
ريسان خريبط
دار الكتاب العربي

مجلة دراسات علوم الرياضة
العدد الثامن و الثلاثون

حزيران- جوان 2021

و من الله التوفيق

2021

الأكاديمية الدولية لتكنولوجيا علوم الرياضة .