

تأثير استخدام التمرينات النوعية على مستوى أداء مسابقات الميدان لطلاب
كلية التربية الرياضية بجامعة أسيوط

* د/ رهاب محمد محمود سلامة

** د/ محمد صلاح أحمد فالح

*** أ / احمد محمد العربى فهمى محمد

مقدمة ومشكلة البحث :

يعد التعليم وسيلة هامة لإحداث التغيرات المرغوبة في الأفراد إذ أنه كفيل بتغيير كافة أوجه الحياة بما في ذلك السلوك البشري حيث يتم تزويد الفرد بالقيم الدينية والسلوكية والنواحي المعرفية والمهارية وما غير ذلك من ألوان النشاط المختلفة بحيث يصبح مهياً للمساهمة في بناء وتقدم المجتمع. ويشير "طلحة حسين حسام الدين" (١٩٩٧م) إلى أن مبدأ خصوصية تعليم المهارات يرتبط بالحقيقة القائلة بأن أفضل طريقة لتنمية الأداء تتم من خلال استخدام تمرينات بأسلوب متشابه لدرجة كبيرة مع أسلوب المسابقة نفسها، وكلما كان التدريب أكثر خصوصية كلما أدى ذلك إلى عائد تدريب أفضل خلال المنافسة حيث يمكن ملاحظة هذا المبدأ في عدد كبير جداً من المهارات أو ظروف المباريات.(٧: ٤٨)

* أستاذ مساعد تدريس المبارزة بقسم المناهج وتدريس التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط

** مدرس العاب القوى بقسم المناهج وتدريس التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط

*** (باحث بقسم المناهج وطرق التدريس) ومعلم تربية رياضية بإدارة منفلوط التعليمية - محافظة أسيوط

وقد ظهرت عدة اتجاهات حديثة في تعليم المهارات الرياضية ومن ضمن هذه الاتجاهات الحديثة التعليم النوعى واستخدام التمرينات النوعية (**Specific exercises**) هذا النوع من التمرينات الذى يصل إلى أقصى درجات التخصص في تنمية الأداء المهاري والبدني كما ونوعاً وتوقيتاً للأداء. (٢: ١١)

ومسابقات الميدان من أقدم الأنشطة الرياضية التى مارسها الإنسان ليس فقط منذ فجر التاريخ فحسب، بل عندما يشتد عوده للمشى والجري والوثب والرمي وكلها أنشطة حركية فطرية ووسائل يستخدمها الفرد لتحقيق أغراض فى كل مرحلة من مراحل نموه وتطوره ، فهى من الرياضات الأساسية التى تكسب الشباب اللياقة البدنية العالية فضلا على أنها تخلق فى الفرد التكامل البدني والخلقي والنفسي وهى عصب الألعاب الأولمبية القديمة والألعاب الأولمبية الحديثة وذلك لتنوع فروعها وتعد مسابقاتها مقياساً لتقدم ورفي الدول ، ولا يخلو درس التربية البدنية من تلك الأنشطة فهى القاعدة والأساس للألعاب الرياضية المختلفة ومن هنا جاءت أهميتها فى المجال المدرسي.(٣: ٨)

وإن امتلاك المتعلم لأشكال متنوعة من الأداءات المهارية بما يشابه متطلبات المهارة، يتيح له اختيار أفضلها في معظم مواقف اللعب الفعلية وتزيد من قدرته على المناورة، وكذلك القدرة على تنفيذ الاداء في أماكن واتجاهات مختلفة، ولا يفاجأ بموقف لم يتم التدريب عليه، ومن ثم يمكن تحقيق سرعة الأداء المتميز بالدقة والتوافق عند تنفيذ الواجب المهاري والبدني والفني المطلوب منه . (٥: ١٣٧)

ويتبنى الباحثين وجهة النظر القائلة أنه من الأهمية الأستعانة بالتمرينات التى تؤدى بصورة تتفق مع طبيعة الإداء للمهارة الحركية، وباستخدام المجموعات العضلية العاملة فى المهارة ذاتها وفى نفس

المسار الحركي مما يؤدي إلى تحسن الصفات البدنية وبالتالي مستوى الأداء للمهارة المطلوب أدائها.

وقد إتجه فكرهم نحو التمرينات النوعية لما لاحظوه من ظهور أخطاء في الأداء لمسابقات الميدان أثناء الأداء والتي قد يرجعونها إلى سوء المعرفة والفهم للنواحي الفنية (التكنيك).

فمن خلال ذلك يرى الباحثين أن التحسن في فنية الأداء قد يكون من خلال الفهم والمعرفة الصحيحة للنواحي الفنية واستخدام برامج تعليمية مقننة بخطوات علمية بالإضافة لإيجاد مجموعة من التمرينات النوعية والتي قد تساهم في أداء الطلاب لمسابقات الميدان وهي (الوثب الطويل ، دفع الجلة) وذلك في محاولة للتغلب على نواحي القصور في أداء مسابقات الميدان والإرتقاء بمستوى أدائها حيث يتطلب الاداء المهاري بذل جهد كبير في إتقانه مع مراعاة مطابقتها لقانون اللعبة الذي يُعد عنصراً هاماً من عناصر فن الحركة والأداء، فمهما بلغ مستوى القدرات البدنية للطلاب وتميزهم بعناصر بدنية عالية فإنهم لن يحققوا النتائج المرجوة مالم يرتبط ذلك بإتقانه للأداءات المهارية لنوع النشاط الرياضي التخصصي مما دعى الباحثين لآجراء هذه الدراسة .

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام التمرينات النوعية على مستوى أداء بعض مسابقات الميدان لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة أسيوط

فرض البحث:

١- توجد فروق دلالة إحصائياً عند مستوي دلالة (٠.٠٥) بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء

المهاري والرقمي لدي الطلاب لسباقات (الوثب الطويل _ دفع الجلة)
لصالح القياس البعدي.

الدراسات المرتبطة:

١- دراسة "نها أحمد موسى" (٢٠١٣م) (١١) بعنوان "تأثير برنامج تعليمي باستخدام التمرينات النوعية على تعلم بعض مهارات مناهج كرة السلة لتلميذات المرحلة الإعدادية" وكان هدف الدراسة التعرف على تأثير برنامج تعليمي باستخدام التمرينات النوعية على تعلم بعض مهارات مناهج كرة السلة لتلميذات المرحلة الإعدادية واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي وأشتملت الدراسة على عينة حجمها (٤٠) تلميذه من مدرسة السعيد الجوهري الإعدادية بدنجواي- شربين- الدقهلية وكان من أهم أدوات جمع البيانات (المسح المرجعي _ استمارات إستطلاع رأى الخبراء _ أختبارات بدنية ومهارية) وأهم نتائج الدراسة تحسن مستوى المتغيرات البدنية والمهارية نتيجة تطبيق البرنامج المقترح .

٢- دراسة "أحمد عادل أحمد" (٢٠٠٩م) (١) بعنوان "فاعلية استخدام التمرينات النوعية على تعلم بعض مهارات الاسكواش للمبتدئين وكان هدف الدراسة تصميم برنامج تعليمي باستخدام التمرينات النوعية وذلك لمعرفة فاعلية استخدامه فى تعليم بعض المهارات قيد البحث (الضربة الامامية المستقيمة- الضربة الخلفية المستقيمة- الأرسال المستقيم) لمبتدئى رياضة الاسكواش وأستخدم الباحث المنهج التجريبي وأشتملت الدراسة على عينة حجمها (١٢) طالب من طلاب الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة وكان من أهم أدوات جمع البيانات (استمارات إستطلاع رأى الخبراء فى التمرينات والاختبارات البدنية والمهارية) (بعض الاجهزة مثل ، جهاز الكرة المعلقة، العضا المعلقة،

مسقط الكرات) وأهم نتائج الدراسة التمرينات النوعية لها تأثير إيجابي على تعلم المهارات قيد البحث .

٣- دراسة "سامح شكري يوسف" (٢٠٠٩م) (٤) بعنوان "تأثير برنامج التمرينات النوعية على تعلم بعض مهارات الجودو للمبتدئين" وكان هدف الدراسة التعرف على تأثير برنامج التمرينات النوعية على تعلم بعض مهارات الجودو للمبتدئين وأستخدم الباحث المنهج التجريبي وأشتملت الدراسة على عينة حجمها (٢٨) مبتدئ مقيدون باستاذ المنصورة الرياضى وكان من أهم أدوات جمع البيانات (المسح المرجعى- الاستثمارات- المقابلة الشخصية- أختبارات بدنية ومهارية) وأهم نتائج الدراسة أظهر البرنامج المقترح تأثيرا ايجابيا فى المتغيرات (البدنية _مستوى الاداء المهارى) لدى المبتدئين.

٤- دراسة "بيرز وأخرون" "Perez M.Aetal" (٢٠٠٣م) (١٣) بعنوان "أثر التدريبات النوعية على تحسين مستوى الاداء المهارى الخاص بكرة السلة " وكان هدف الدراسة التعرف على أهم التدريبات النوعية على تحسين مستوى الاداء المهارى الخاص بكرة السلة وأستخدم الباحثون المنهج التجريبي وأشتملت الدراسة على عينة بلغت (٥) لاعبين كرة سلة وأهم نتائج الدراسة ان التدريبات النوعية أثرت ايجابيا على مستوى الاداء المهارى لكرة السلة .

إجراءات البحث :

المنهج المستخدم :

- استخدم الباحثين المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعة واحدة بالقياسين القبلي والبعدي، وذلك لمناسبته لطبيعة البحث.

مجتمع البحث:

- تضمن مجتمع البحث طلاب الفرقة الثالثة (شعبة التدريس) تخصص مسابقات الميدان بكلية التربية الرياضية ويبلغ عددهم (٣٥) - جامعة أسيوط للعام الجامعي (٢٠١٥م / ٢٠١٦م).

عينة البحث :

تمثلت العينة في طلاب الفرقة الثالثة بقسم المناهج وطرق التدريس تخصص تدريس مسابقات الميدان وتم اختيار (١٥) طالب بالطريقة العمدية العشوائية.

تجانس أفراد عينة البحث :

قام الباحثين بإجراء التجانس لعينة البحث في المتغيرات قيد البحث وذلك للتأكد من أن عينة البحث الأساسية تتوزع إعتدالياً في هذه المتغيرات كما هو موضح بجدول (١).

جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء
لأفراد عينة البحث في المتغيرات قيد البحث (السن- الطول- الوزن-
المتغيرات البدنية- الرقمية- المهارية) للعينة قيد البحث (ن = ١٥)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	السنة	١٩.٩٥	١٩	٠.٥١	- ٠.١١٢
الطول	السنتيمتر	١٧٦.٢	١٧٥.٥	٤.٢٩	١.١٣٩
الوزن	الكيلو	٧٢.٢٥	٧٢	٦.٦٨	٠.٠٤١
السرعة الانتقالية	ث	٦.٤٨	٦.٤٩	٠.١٣	- ٠.٦٩
القوة العضلية للرجلين	سم	٧٨.٠٠	٠.٧٧	٠.٦٩	٠.٩٨
القوة العضلية للذراعين	عدد	٣٠.٠٦	٣١.٠٠	٩.٣٠	٠.٠٨
التحمل	عدد	٧١.٦٦	٧٢.٠٠	٨.٠٤	٠.٤٤

تابع جدول (١)

المتوسط الحسابى والوسيط والانحراف المعيارى ومعامل الالتواء
 لأفراد عينة البحث فى المتغيرات قيد البحث (السن- الطول- الوزن-
 المتغيرات البدنية- الرقمية- المهارية) للعينة قيد البحث (ن = ١٥)

المتغيرات	السباق	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الوسيط	الانحراف المعيارى	معامل الالتواء
الرقمية	الوثب الطويل	م	٤.١٢	٤.١٢	٠.٤٣	٠.٤٢
	دفع الجلة	م	٧.٩٥	٨.١٥	٠.٦٣	-١.١٤
المهارية	الوثب الطويل	درجة	٦.٤٦	٦.٥٠	٠.٦٨	-٠.٣٦
	دفع الجلة	درجة	٦.١٨	٦.٢٥	٠.٦٤	٠.٥٤

يتضح من جدول رقم (١) أن قيم الالتواء فى متغيرات البحث (السن - الطول- الوزن- المتغيرات البدنية- الرقمية- المهارية) تراوحت ما بين (-) ٠.١١٢ - ٠.٩٨)، وهذا يدل على أن هناك تجانساً بين أفراد عينة البحث حيث إن جميع قيم معامل الالتواء تقع تحت المنحنى الاعتدالى والذى تتراوح قيمته ما بين (٣+ ، ٣-).

وسائل وأدوات جمع البيانات:

الأدوات والأجهزة المستخدمة لتنفيذ القياسات:

(ساعة إيقاف- جير للتخطيط - متر لقياس الطول "بالسننيمتر" - مسطرة مدرجة - ميزان طبى لقياس الوزن "كيلو جرام")
 الأدوات والأجهزة الرياضية المستخدمة :

(مكعبات بدء- صافرة- مقاعد سويدية- حبال- حواجز بارتفاعات مختلفة _ أقماع مختلفة_ كرات طبية _ أطواق بأحجام مختلفة- (١٥) جلة- حفرة وثب طويل- كاميرا فيديو ماركة (SONY)
 إستمارات إستطلاع رأى الخبراء :

إستمارة إستطلاع رأى الخبراء حول تحديد أنسب الصفات البدنية الخاصة بالمسابقات قيد البحث:

واتبع الباحث الخطوات الإجرائية التالية في بناء الاستمارة:

قام الباحثين بالاطلاع علي بعض المراجع العلمية والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث كدراسة، نها احمد موسى (٢٠١٣م) (١١)، احمد عادل احمد (٢٠٠٩م) (١)، سامح شكرى يوسف (٢٠٠٩م) (٤)، بسطويسى احمد بسطويسى (١٩٩٧م) (٣)، عفاف عبد الكريم (١٩٩٩م) (٨)، كمال جميل الربضي (١٩٩٨م) (٩). بهدف وضع الصفات البدنية التي حصرها الباحثين فى صورة إستمارة إستطلاع رأى الخبراء مرفق (٢) للتعرف على أنسب تلك الصفات المرتبطة بمسابقات (الوثب الطويل . دفع الجلة)

- تم عرض الاستمارة على عدد (١٠) من السادة الخبراء مرفق (١)، والمتخصصين فى مجال مسابقات الميدان والمضمار لإبداء آرائهم وتحديد أنسب الصفات البدنية للمسابقات قيد البحث.

- قام الباحثين باجراء المعاملات العلمية لحساب الصدق حول نسبة الإتفاق على كل عنصر من العناصر وفقا لما أشار إليه الخبراء من خلال ما يلي :

*** صدق الإستمارة:

تم إستخدام صدق المحكمين، حيث تم عرض الإستمارة على (١٠) من السادة الخبراء فى مجال مسابقات الميدان والمضمار (من الحاصلين على درجة الدكتوراه فى مجال التدريس والتدريب)، وتم حساب النسبة المئوية لآراء الخبراء حول المتغيرات البدنية، وذلك كما هو موضح بجدول (٢) .

جدول (٢)

النسبة المئوية لآراء الخبراء حول أهم الصفات البدنية (المتغيرات البدنية)
المرتبطة بالمسابقات قيد البحث (ن = ١٠)

المتغيرات البدنية	الدرجة المقدرة	النسبة المئوية
١ السرعة الحركية	٣٠	٦٠%
٢ السرعة الانتقالية	٥٠	١٠٠%
٣ القوة العضلية للذراعين	٤٤	٨٨%
٤ القوة المميزة بالسرعة	٣٢	٦٤%
٥ القوة العضلية للرجلين	٤٦	٩٢%
٦ التحمل	٤٢	٨٤%

تشير نتائج جدول (٢) حسب آراء الخبراء حول المتغيرات (الصفات البدنية) المرتبطة بالمسابقات قيد البحث حيث تراوحت النسبة المئوية بين (٦٠% _ ١٠٠%) وقد ارتضى الباحثين الصفات البدنية التي حصلت على نسبة أعلى من (٧٠%) بناءً على آراء السادة الخبراء . مرفق (٢) .
استمارة استطلاع رأى الخبراء حول تحديد أنسب الاختبارات البدنية لقياس الصفات البدنية الخاصة بالمسابقات قيد البحث.
وقام الباحثين باتباع الآتي في بناء الاستمارة:

- تم الإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والمرتبطة بمجال مسابقات الميدان والمضمار (ألعاب القوى) ومجال الاختبارات والمقاييس، والتي تناولت الاختبارات البدنية التي تقيس مستوى الصفات البدنية، وتم التوصل إليها من خلال استمارة استطلاع الرأى السابقة مرفق (٢) وقد تم حصر تلك الاختبارات جيداً.
- تم وضع الاختبارات البدنية التي "حصرها الباحثين" فى صورتها النهائية فى استمارة استطلاع رأى الخبراء للتعرف على أنسب الاختبارات التي تقيس الصفات البدنية لعينة البحث مرفق (٣).

- تم عرض الاستمارة على عدد (١٠) من السادة الخبراء المتخصصين فى مجال مسابقات الميدان والمضمار لإبداء آرائهم وتحديد أنسب الاختبارات البدنية التى تقيس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بمسابقات البحث، وكان عدد عناصر اللياقة البدنية (٤) عناصر، وتم وضع (٣) اختبارات لكل عنصر بما يساوى (١٢) اختباراً بدنياً، وتم تحديد اختبار واحد فقط لكل عنصر بما يساوى عدد (٤) اختبارات مرتبطة بعينة البحث .
وتوصل الباحثين إلى أهم هذه الاختبارات وجدول (٣) يوضح ذلك .

جدول (٣)

النسبة المئوية لآراء الخبراء حول الاختبارات البدنية المرتبطة بالمسابقات قيد البحث (ن = ١٠)

النسبة المئوية	الدرجة المقدرة	الاختبارات البدنية
١٠٠%	٥٠	اختبار العدو (٣٠ متر) من البدء المنطلق.
٨٨%	٤٤	إختبار الجرى فى المكان لمدة (٢) دقيقة
٩٢%	٤٦	اختبار ثنى الذراعين من الانبطاح المائل .
٨٤%	٤٢	اختبار الوثب العريض من الثبات.

تشير نتائج جدول (٣) حسب آراء الخبراء حول الاختبارات البدنية المرتبطة بالمسابقات قيد البحث حيث تراوحت النسبة المئوية بين (٨٤% - ١٠٠%) وقد ارتضى الباحثين على نسبة أعلى من (٧٠%) بناءً على آراء السادة الخبراء مرفق (٤).

استمارة استطلاع رأى الخبراء حول تقييم الأداء الفنى للمسابقات قيد البحث. وقام الباحثين باتباع الآتي فى بناء الاستمارة:

- تم استخدام تحليل المحتوى ، لتحديد المراحل الفنية للمسابقات قيد البحث وبذلك فإن التحديد لمراحل الأداء يعد بمثابة الجانب الزمنى للأداء والمسار من خلال اتجاه الأجزاء المشتركة فى الأداء وكانت تفاصيل الأداء للمهارات قيد البحث كالتالى مرفق (٥).

جدول (٤)
نسبة موافقة الخبراء على النواحي الفنية لاستمارة تقييم مستوى الاداء للوثب الطويل (ن = ١٠)

م	السباق	مراحل الاداء المركبي	العبارة: رقم	الوصف الفني لمراحل الأداء	الدرجة المقدرة	النسبة المئوية	حالة العبارة
١	الوثب الطويل	مرحلة الاقتراب	١	تبدأ هذه المرحلة من أول خطوة في الإقتراب وتنتهى بإرتطام القدم بلوحة الإرتقاء .	٤٦	%٩٢	✓
			٢	تزداد السرعة تدريجياً بصورة إيقاعية منتظمة وبدون تشنج حتى الوصول للسرعة القصوى .	٤٠	%٨٠	✓
			٣	يكون الجرى على أمشاط القدمين .	٥٠	%١٠٠	✓
			٤	تعمل الذراعين فى حركات توافقية مع الرجلين مع الحفاظ على إستقامة الجذع.	٤٦	%٩٢	✓
			٥	زيادة كل من طول الخطوة وتردها .	٤٦	%٩٢	✓
			٦	إنخفاض بسيط فى مركز ثقل جسم اللاعب إستعداداً لعملية الإرتقاء خلال الثلاث خطوات الاخيرة .	٤٠	%٨٠	✓
			٧	إستقامة ظاهرة فى وضع الجذع .	٥٠	%١٠٠	✓
			٨	إرتفاع مركز ثقل جسم اللاعب خلال الإرتكاز الأمامى للخطوة الأخيرة كى يكون زمن الإرتقاء أقصر وهذا يساعد على قوة الإرتقاء مما يزيد من طول مسافة اللاعب.	٤٦	%٩٢	✓
			٩	يصل طول ممر الاقتراب حوالى ٢٢_٢٤ خطوة للمتقدمين .	٣٤	%٦٨	تحذف

تابع جدول (٤)
نسبة موافقة الخبراء على النواحي الفنية لاستمارة تقييم مستوى الاداء للوثب الطويل (ن = ١٠)

م	السباق	مراحل الاداء	الوصف الفني لمراحل الأداء	الدرجة	النسبة	حالة
---	--------	--------------	---------------------------	--------	--------	------

العبارة	المئوية	المقدرة		الاداء المركبي		
✓	%٩٢	٤٦	يجب ضبط خطوات الجرى فى الأقتراب لكى تأتى القدم المرتقية على لوحة الأرتقاء تماماً .	١٠		
✓	%٩٦	٤٨	تبدأ هذه المرحلة ببداية إرتطام قدم الإرتقاء للوحة الإرتقاء وتنتهى بتركها للوحة بإمتداد مفاصل القدم والركبة والحوض	١	مرحلة الأرتقاء	الوثب الطويل
✓	%٨٠	٤٠	هدف هذه المرحلة تحقيق أعلى نقطة طيران مناسبة.	٢		
✓	%٨٤	٤٢	تكون زاوية الطيران من ١٨ - ٢٤ درجة وهى الزاوية المحصورة بين الأتجاه الأفقى لمركز ثقل اللاعب وأتجاه طيرانه	٣		
تحذف	%٦٨	٣٤	وتكون الرجل الممرجة أمام القدم المرتقية ومنثبية من خلف مفصل الركبة بزواوية تصل من ٨٥ - ٩٠ درجة.	٤		
✓	%٨٤	٤٢	تبدأ تلك المرحلة بترك قدم الإرتقاء للوحة الإرتقاء وتنتهى بهبوط القدمين لحفرة الرمل .	١	مرحلة الطيران	الوثب الطويل
تحذف	%٦٠	٣٠	يبقى الجذع مستقيماً مع ثنى الرجل المرتقية للخلف من مفصل الركبة	٢		
✓	%٨٤	٤٢	تتزامن الحركة السابقة مع تلويح اللاعب بيديه بصورة معاكسة لحركة القدمين حيث تمتد يده بالأتجاه الأمامى العلوى واليد الأخرى الى جانب اللاعب وللخلف قليلاً مع المحافظة على إستقامة الجذع .	٣		

تابع جدول (٤)

نسبة موافقة الخبراء على النواحي الفنية لاستمارة تقييم مستوى الاداء للوثب الطويل (ن=١٠)

م	السباق	مراحل الاداء الحركي	العبارة رقم	الوصف الفني لمراحل الأداء	الدرجة المقدره	النسبة المئوية	حالة العبارة
١	الوثب الطويل	مرحلة الهبوط	١	تبدأ هذه المرحلة عندما يستعد الجسم للهبوط فى حفرة الرمل وتنتهى بتجمع أجزاء الجسم أمام القدمين وهبوطه فى حفرة الرمل	٤٨	%٩٦	✓
			٢	يجب العمل على تقليل المسافة المفقودة .	٤٨	%٩٦	✓
			٣	ضرورة عمل هبوط إقتصادى جيد .	٣٠	%٦٠	تحذف
			٤	عند الهبوط يراعى رفع الجذع لاعلى مع خفض الرجلين لاسفل	٤٠	%٨٠	✓

جدول (٥)

نسبة موافقة الخبراء على النواحي الفنية لاستمارة تقييم مستوى الاداء لدفع الجلة (ن = ١٠)

م	السباق	مراحل الاداء الحركي	العبارة رقم	الوصف الفني لمراحل الأداء	الدرجة المقدره	النسبة المئوية	حالة العبارة
١	دفع الجلة	المسك والقبض على الجلة	١	المتسابق بوضع الجلة على قواعد سلاميات الأصابع حيث تمتد- (البنصر) منتشرة خلف الجلة .	٤٦	%٩٢	✓
			٢	يؤمن _ الثلاث أصابع الوسطى (السبابية) كل من الإبهام والخنصر الجلة من الجانبين .	٤٠	%٨٠	✓
			٣	تنتشر الأصابع الأربعة خلف الجلة. بينما يقوم الإبهام بسند الجلة من الجانب .	٥٠	%١٠٠	✓
			٤	تحمل الجلة فوق عظمة الترقوة وتحت الفك من الجانب الأيمن للرقبة	٤٨	%٩٦	✓

تابع جدول (٥)

نسبة موافقة الخبراء على النواحي الفنية لاستمارة تقييم مستوى الاداء لدفع الجلة (ن = ١٠)

م	السباق	مراحل الأداء الحركي	العبارة رقم	الوصف الفني لمراحل الأداء	الدرجة المقدرة	النسبة المئوية	حالة العبارة
			٥	يرفع مفصل الكوع خفيفاً متجهاً للأمام .	٤٤	%٨٨	✓
			٦	الرأس فى وضعها الطبيعى على أن لا يتغير وضع العضد مع الجذع زاوية (٤٥) تقريباً .	٤٠	%٨٠	✓
			٧	الرأس فى وضعها الطبيعى .	٣٤	%٦٨	تحذف
		وقفه الاستعداد	١	يقف اللاعب بحيث تكون المسافة بين القدمين باتساع الحوض ومشط القدم الخلفية بمحاذاة كعب القدم الأمامية .	٤٤	%٨٨	✓
			٢	يحمل مركز الثقل الجسم على الرجل الأمامية التي يكون مشطها ملاصق لحافة الدائرة الخلفى والقدم بكاملها على الأرض .	٤٨	%٩٦	✓
			٣	ترتكز القدم الخلفية على المشط .	٤٦	%٩٢	✓
			٤	يقف اللاعب فى نهاية الدائرة وظهره باتجاه الدفع (مقطع الرمى) والجسم منتصب والنظر للأمام .	٤٤	%٨٨	✓
			٥	الذراع الحاملة للجلة وفيها يصنع العضد زاوية ٤٥ مع الجذع .	٥٠	%١٠٠	✓
			٦	الذراع الحرة توضع أما أن تكون أمام الجسم ممتدة بارتخاء أو مرفوعة أعلى الرأس .	٤٦	%٩٢	✓
		التحضير للزحف (التكور)	١	تثنى الجذع للأمام بحيث يخرج الجزء العلوى من الجسم خارج الدائرة وفى نفس الوقت ترفع الرجل اليسرى للخلف ولأعلى إلى المستوى الذى يصل فيه الجذع إلى الوصول الأفقى الموازى للأرض	٤٨	%٩٦	✓

تابع جدول (٥)

نسبة موافقة الخبراء على النواحي الفنية لاستمارة تقييم مستوى الاداء لدفع

الجلة (ن = ١٠)

م	السباق	مراحل الأداء الحركي	العبارة رقم:	الوصف الفني لمراحل الأداء	الدرجة المقدرة	النسبة المئوية	حالة العبارة
			٢	تكون الرجل اليمنى بها انثناء خفيف في مفصل الركبة ويقع وزن الجسم على القدم اليمنى مع احتفاظ اللاعب بالجلطة في مكانها الصحيح .	٥٠	%١٠٠	✓
			٣	عندما يصل الجذع للوضع الأفقى (ميزان) يبدأ المتسابق فى القيام بعملية التكور .	٤٨	%٩٦	✓
			٤	على اللاعب أن يستغل هذا الوضع لتحريك جسمه لأن ذلك سيزيد من سرعة اللاعب خلال الزلحقة. ويؤدى إلى تحسين القدرة على زيادة الحركة والسرعة	٣٤	%٦٨	تحذف
			١	يبدأ بدفع الرجل الخلفية للخلف وبقوة لأسفل فى نفس الوقت الذى تمتد فيه الرجل الأمامية مع ارتقاء الجذع ليستقيم .	٤٤	%٨٨	✓
			٢	يبدأ الزحف على كعب الرجل الأمامية للخلف حيث تصل القدم إلى منتصف الدائرة بحيث يشير المشط للداخل .	٤٨	%٩٦	✓
			٣	يتوقف زحف الرجل الأمامية بهبوط قدم الرجل الخلفية على الأرض وعلى المشط الذى يشير للخارج .	٤٤	%٨٨	✓
			٤	يصل الجسم بحيث يكون الجذع على استقامة الرجل الخلفية والظهر مواجهة تقريباً مقطع الرمي استعداداً لمرحلة الدفع	٤٦	%٩٢	✓

تابع جدول (٥)
نسبة موافقة الخبراء على النواحي الفنية لاستمارة تقييم مستوى الاداء لدفع
الجلطة (ن = ١٠)

م	السباق	مراحل - ٢	الوصف الفني لمراحل الأداء	الدرجة	النسبة	حالة
---	--------	-----------	---------------------------	--------	--------	------

العبارة	المئوية	المقدرة		الاداء الحركي		
تحذف	٦٠%	٣٠	يقوم اللاعب بعملية المد والدوران وفيه تمتد الرجل الأمامية مع دورانها على المشط في نفس اللحظة يدور اللاعب بالحوض في اتجاه الرمي ليسقط أسفل الكتفين .	١	وضع الدفع (الرمي)	دفع الجلة
تحذف	٦٤%	٣٢	ويستمر مد الرجل الأمامية لينتقل مركز ثقل الجسم من فوقها في اتجاه الرمي فوق القدمين .	٢		
✓	٩٦%	٤٨	ينتقل مركز ثقل الجسم ليكون فوق الرجل الخلفية وفي اثناء هذه الحركة يتم الدفع بقدم الرجل الأمامية .	٣		
✓	٨٨%	٤٤	تنقل الحركة إلى الجذع فالذراع الدافعة مع مساعدة الرجل الخلفية في الدفع ليلتقي دفع الرجلين مكونين محصلة دفع واحدة .	٤		
✓	٨٨%	٤٤	تنتقل قوة الدفع من القدمين للساق فالفخذ والحوض والكتفين مسانده مع دوران الحوض السريع في اتجاه الرمي .	١	التخلص والاتزان	دفع الجلة
تحذف	٦٨%	٣٤	هذه القوى تتجمع في الذراع الدافعة والتي تمتد في اتجاه الرأس وبزاوية (٤٥) لتتطلق الأداء (الجلة) تاركة آخر جزء في اليد وهي الأصابع .	٢		
✓	٩٢%	٤٦	تتم عملية الاتزان وذلك بعد الانتهاء من عملية الدفع يكون الجسم مندفعا بقوة للأمام فبعد الرمي يقوم بحركة التوازن	٣		
✓	١٠٠%	٥٠	يتم تبديل القدمين حيث تنتقل القدم اليمنى للأمام واليسرى للخلف للتخفيف من حدة الاندفاع والحفاظ على بقاء اللاعب داخل الدائرة.	٤		

يتضح من جدول (٤) و (٥) أن نسبة موافقة الخبراء على استمارة تقييم الأداء للمسابقات قيد الدراسة للغرض التي وضعت من أجله تراوحت ما بين (٦٠%-١٠٠%) مما يدل على مناسبة استمارة التقييم المصممة وقد ارتضى الباحث على نسبة أعلى من (٧٠%) بناءً على آراء السادة الخبراء .

تم التوصل الى تحديد درجة كلية لكل مرحلة من مراحل الأداء الحركى وذلك بناء على رأى السادة الخبراء بوضع (٢٠) درجة لكل سباق من السباقات قيد البحث وتم التوصل الى الصورة النهائية لاستمارة تقييم الأداء المهارى لتلك السباقات.

تم قياس مستوى الاداء المهارى للعينة الاساسية وذلك من خلال تصوير فيديو للطلاب أثناء الاداء وعرضه على لجنة مكونه من (٣) خبراء فى مسابقات الميدان والمضمار وأعطاء درجة فى أستمارة التقييم، مرفق (٥).
المعاملات العلمية لاستمارة التقييم المقترحة للأداء الفنى للسباقات قيد البحث:

- صدق المحكمين :

تم عرض استمارة التقييم النهائية على السادة الخبراء فى مجال التخصص لاستطلاع آرائهم حول مدى مناسبة استمارة تقييم الأداء الفنى ويوضح ذلك جدول (٤، ٥).

الثبات :

استخدم الباحث حساب الثبات بطريقة التطبيق وإعادة التطبيق (Test re - test) للمستوى الرقمى مرفق (٦) علي عينة قوامها (٥) طلاب من مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية وتم إعادة التطبيق بفاصل زمني قدره (٧) أيام من التطبيق الأول وقد استخدم الباحث تصوير أداء الطلاب في التطبيق الأول وإعادة عرضه من خلال جهاز عرض للتحقق من ثبات استمارة التقييم وجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري ومعامل الارتباط للتطبيق الأول والثاني للمهارات قيد البحث (ن = ٥)

م	المسابقات	التطبيق الأول	التطبيق الثانى	قيمة ر	قيمة ر
---	-----------	---------------	----------------	--------	--------

الجدولية ٠.٠٥	المحسوبة ودلائها	الإنحراف	المتوسط	الإنحراف	المتوسط	قييد البحث	
.٧٥٤٥	٠.٧٧	٠.٤٦	٤.٠٩	٠.٤٢	٣.٩٨	الوثب الطويل	٣
	٠.٧٨	٠.٧٨	٧.٨٣	٠.٦٥	٧.٦٤	دفع الجلة	٤

ر الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = .٧٥٤٥ * دال

يتضح من جدول (٦) وجود ارتباط دال احصائياً بين متوسطات درجات قياسات التطبيق الأول والثاني حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة بين (٠.٧٧ - ٠.٧٨) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) .

استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء لوضع التمرينات النوعية المقترحة التي قد تساهم في أداء السباقات (الوثب الطويل_ دفع الجلة) .

قام الباحثين بالاطلاع على بعض المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة في مجال العاب القوي وأيضا من خلال خبرة الباحثين تم تحديد أكثر التمرينات المناسبة التي قد تساهم في أداء السباقات (قيد البحث) قام الباحثين بتصميم استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء المتخصصين لمعرفة مدي مناسبة التمرينات، مرفق (٦) . وجدول (٧) يوضح ذلك :

جدول (٧)
النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء لتحديد التمرينات النوعية المناسب
للمسابقات قيد البحث (ن = ١٠)

رقم التمرين	الدرجة المقدرة	النسبة المئوية	حالة التمرين	رقم التمرين	الدرجة المقدرة	النسبة المئوية	حالة التمرين	رقم التمرين	الدرجة المقدرة	النسبة المئوية	حالة التمرين
١- مسابقة الوثب الطويل											
١	٥٠	%١٠٠	✓	١٠	٥٠	%١٠٠	✓	١٩	٤٠	%٨٠	✓
٢	٤٦	%٩٢	✓	١١	٣٨	%٧٦	✓	٢٠	٣٦	%٧٢	✓
٣	٤٠	%٨٠	✓	١٢	٤٢	%٨٤	✓	٢١	٤٦	%٩٢	✓
٤	٣٦	%٧٢	✓	١٣	٤٨	%٩٦	✓	٢٢	٤٢	%٨٤	✓
٥	٤٢	%٨٤	✓	١٤	٣٨	%٧٦	✓	٢٣	٣٤	%٦٨	يحذف
٦	٤٨	%٩٦	✓	١٥	٥٠	%١٠٠	✓	٢٤	٥٠	%١٠٠	✓
٧	٣٦	%٧٢	✓	١٦	٤٢	%٨٤	✓	٢٥	٣٠	%٦٠	يحذف
٨	٥٠	%١٠٠	✓	١٧	٤٤	%٨٨	✓				
٩	٤٨	%٩٦	✓	١٨	٤٨	%٩٦	✓				

جدول (٨)
النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء لتحديد التمرينات النوعية المناسبة
للمسابقات قيد البحث (ن = ١٠)

رقم التمرين	الدرجة المقدرة	النسبة المئوية	حالة التمرين	رقم التمرين	الدرجة المقدرة	النسبة المئوية	حالة التمرين	رقم التمرين	الدرجة المقدرة	النسبة المئوية	حالة التمرين
٢- مسابقة دفع الجلة											
٢٦	٥٠	%١٠٠	✓	٣٥	٣٤	%٦٨	يحذف	٤٤	٤٦	%٩٢	✓
٢٧	٤٢	%٨٤	✓	٣٦	٤٠	%٨٠	✓	٤٥	٤٨	%٩٦	✓
٢٨	٥٠	%١٠٠	✓	٣٧	٣٨	%٧٦	✓	٤٦	٤٤	%٨٨	✓
٢٩	٣٦	%٧٢	✓	٣٨	٤٦	%٩٢	✓	٤٧	٥٠	%١٠٠	✓
٣٠	٤٨	%٩٦	✓	٣٩	٤٤	%٨٨	✓	٤٨	٤٠	%٨٠	✓
٣١	٤٦	%٩٢	✓	٤٠	٤٨	%٩٦	✓	٤٩	٣٠	%٦٠	يحذف
٣٢	٤٨	%٩٦	✓	٤١	٣٨	%٧٦	✓	٥٠	٣٤	%٦٨	يحذف
٣٣	٤٦	%٩٢	✓	٤٢	٥٠	%١٠٠	✓				
٣٤	٣٨	%٧٦	✓	٤٣	٤٠	%٨٠	✓				

يتضح من الجدول (٧) و (٨) أن نسبة آراء السادة الخبراء لتحديد التمرينات النوعية المناسبة لأداء المسابقات قيد البحث تراوحت النسبة المئوية

بين (٦٠% - ١٠٠%) وهذا يدل على مدى اتفاق السادة الخبراء على تلك التمرينات وقد ارتضى الباحثين بقبول التمرينات الحاصلة على نسبة موافقة أعلى من (٧٠%) وتم التوصل للتمرينات النهائية مرفق رقم (٦).

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحثين بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة أستطلاعية عددها (٥) طلاب من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية خلال الفترة من يوم الثلاثاء ١١/٣ وحتى الخميس الموافق ١١/٨/٢٠١٥م ، وذلك بهدف :

- تدريب المساعدين على كيفية التسجيل .
- التعرف على الأجهزة والأدوات المتوفرة ومدى صلاحيتها.
- تحديد المكان المناسب لتصوير العينة .
- التعرف على مدى مناسبة التمرينات النوعية المختارة لعينه البحث وكيفية أدائها.

- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحثين عند التنفيذ .

وقد توصلت الدراسة إلى تحقيق النتائج التالية:

- صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة والمكان المناسب .
- تحديد مكان التصوير فى الملعب .
- مناسبة التمرينات النوعية للعينة .

خطوات تنفيذ التجربة

١- إجراء القياسات القبليّة :

قام الباحثين بإجراء القياسات القبليّة لتجانس أفراد العينة من خلال القياسات الجسميّة والبدنيّة والمهاريّة والرقميّة (قيد البحث) وذلك فى المدة من ١٠/١٨ إلى ٢٠/١٠/٢٠١٥م.

٢- تطبيق الوحدات التعليمية :

قام الباحثين بتطبيق الوحدات التعليمية لمدة ست أسابيع بواقع درس أسبوعياً حيث كان زمن الدرس ١٢٠ دقيقة وذلك في الفترة من ٢٤/١٠/٢٠١٥ إلى ٣٠/١١/٢٠١٥ م.

٣- القياسات البعدية :

تم إجراء القياس البعدي بعد انتهاء التجربة مباشرة وذلك يوم الثلاثاء ١/١٢/٢٠١٥ م حتى يوم الأربعاء ٢/١٢/٢٠١٥ لمعرفة تأثير الوحدات التعليمية باستخدام التمرينات النوعية على مستوى الأداء لعينة البحث .

٤- المعالجات الإحصائية :

(المتوسط الحسابي- الوسيط- الانحراف المعياري- معامل الالتواء- الدرجة المقدره- معامل الارتباط- النسبة المئوية- اختبار T- Test لدلالة الفروق- نسبة التحسن.

وقد قام الباحث باستخدام البرنامج الإحصائي Excel لمعالجة البيانات إحصائياً هذا وقد تم تقريب الدرجات إلى أقرب رقمين عشريين وقد ارتضى الباحث بقيمة معنوية جدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥).

مناقشة النتائج وتفسيرها :

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهارى والرقمى لسباقات (الوثب الطويل _دفع الجلة) (ن = ١٥)

م	المتغير المهارى	الدرجة	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطات	قيمة ت المحسوبة ودالاتها	نسبة التحسن
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
١	الوثب الطويل	20	6.46	0.68	11.30	0.83	-4.84	-4.66	74.92%
٢	دفع الجلة	20	6.18	0.64	12.65	0.81	-6.47	-6.96	104.69%
١	الوثب الطويل		4.12	0.43	4.53	0.35	0.41	5.46	9.95%
٢	دفع الجلة		7.95	0.63	8.76	0.59	0.81	2.57	10.18%

قيمته (ت) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٧٢٩

يتضح من جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء الفني (المهارى) و(الرقمى) لمسابقات (الوثب الطويل_ دفع الجلة) لصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية "٠.٠٥" حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة بين (٥.٤٦ - ٦.٩٦)، كما يتضح أن نسبة التحسن بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي يتراوح ما بين (9.95% _ 104.69%).

مما يدل على تحسن القياس البعدي لعينة البحث ويعزو الباحثين تلك النتائج إلى البرنامج التعليمي المقترح في ضوء استخدام التمرينات النوعية بطريقة علمية مقننة.

ويؤكد "يحيى محمد صالح" على أن التمرينات النوعية المشابهة للأداء تحتل دوراً هاماً في تعليم وتحسين الأداء المهارى ولزيادة فاعلية هذه التمرينات ينبغي اتباع الأسس التالية (يجب أن يتفق التمرين النوعى المختار مع المسار الحركى للمهارة المراد تعلمها، وتشارك فيه العضلات العاملة في الحركة عن طريق البدء بالتمرينات البسيطة والتدرج منها إلى التمرينات الأكثر صعوبة وكذلك التدريب على الحركات ذات الاداء المتغير تبعا لظروف المسابقة - ووضع التمرينات بطريقة منظمة ومتسلسلة (٥٦: ٢٤٣)

ويرى الباحث أن الهدف من البرنامج المقترح هو تحسين أداء الطلاب للخطوات الفنية للسباقات قيد البحث بطريقة صحيحة وسليمة مما يرفع مستوى أدائهم ثم تأتى مرحلة أتقان المهارة ككل التى يترتب عليها زيادة المستوى الرقمى لهم .

وفى هذا الصدد يشير "طلحة حسين حسام" (١٩٩٤م) إلى أهمية استخدام التمرينات النوعية حيث يجب التعامل مع تلك التمرينات بدرجة كبيرة

من الاهتمام لأنها تعتبر مفتاح تعلم واتقان جميع المهارات الرياضية فى مختلف الألعاب.

ويرى الباحثين إلى انه لكى يستطيع الطلاب التقدم فى المستوى الرقمة لآبد وأن يقوموا بتنفيذ الأداء الفنى (المهارى) الصحيح للسباق بجميع مراحلہ الفنية المختلفة . فالأداء الصحيح يهدف إلى تحقيق المستوى الرقمة الجيد .

فطبيعة التمرينات النوعية تهدف إلى تحسين المستوى المهارى وأتقان القيام بمراحل الأداء المختلفة للسباقات (قيد البحث) ومع الممارسة المستمرة للمهارة (السباق) بصورة صحيحة يزداد بالتالى المستوى الرقمة للطلاب.

حيث يشير "طلحة حسين حسام الدين" (١٩٩٧م) إلى أن مبدأ خصوصية تعليم المهارات يرتبط بالحقيقة القائلة بأن أفضل طريقة لتنمية الأداء تتم من خلال استخدام تمرينات بأسلوب متشابه لدرجة كبيرة مع أسلوب المسابقة نفسها، وكلما كان التدريب أكثر خصوصية كلما أدى ذلك إلى عائد تدريب أفضل خلال المنافسة حيث يمكن ملاحظة هذا المبدأ فى عدد كبير جداً من المهارات أو ظروف المباريات. (٤٨ : ٣١) .

الاستنتاجات :

١- صدق وصلاحيه استمارة تقييم الأداء الفنى المصممة واعتبارها وسيلة علمية جيدة لتقييم الأداء الفنى للسباقات قيد البحث.

٢- البرنامج التعليمى بأستخدام التمرينات النوعية له تأثير ايجابى على المسابقات.

٣- وصلت نسبة التحسن فى المستوى المهارى فى دفع الجلة الى (104.69%).

٤- وصلت نسبة التحسن فى المستوى الرقمة فى الوثب الطويل (9.95%).

التوصيات :

- مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية البدنية والرياضة في الوطن العربي، المجلد الثالث، ديسمبر، القاهرة. ١٩٩٣
- ٦- طلحة حسين حسام الدين : الأسس الحركية الوظيفية للتدريب الرياضي، دار الفكر العربي ، القاهرة، ١٩٩٤م.
- ٧- طلحة حسين حسام الدين وآخرون: "الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي"، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة ١٩٩٧ م.
- ٨- عفاف عبد الكريم حسن: "التدريس للتعليم فى التربية البدنية والرياضة"، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٤م.
- ٩- كمال جميل الربضي: "الجديد في ألعاب القوى"، دائرة المكتبة الوطنية بالأردن، الجامعة الأردنية، ١٩٩٨م.
- ١٠- محمد صبحى حسانين: "القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضية" دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ١١- نها احمد موسى على: "تأثير برنامج تعليمى باستخدام التمرينات النوعية على تعلم بعض مهارات منهاج كرة السلة لتلميذات المرحلة الإعدادية"، رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٣م.
- ١٢- يحيى محمد صالح: "التمرينات النوعية الخاصة وأثرها على مستوى الأداء في الجمباز، بحث علمى منشور، مجلة جامعة حلوان، المجلد السادس، العدد الثالث، جامعة حلوان، ١٩٨٣م.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 13- Perez. M. Aet: "soft ware .for Planning sport training basketball application analysis in Sport University Wales in Titute Cardiff", December, 2003.