

تقديم الجزء التعليمي على الإحماء في درس التربية الرياضية وفقاً لبعض المؤشرات الفسيولوجية وتأثيره في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة

أ.د. حسين علي العلي ، أ.م.د. نهى عناية الحسيناوي ، م.د. عائد صباح النصيري

تقديم الجزء التعليمي على الإحماء في درس التربية الرياضية وفقاً لبعض المؤشرات الفسيولوجية وتأثيره في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة

أ.د. حسين علي العلي

جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية

أ.م.د. نهى عناية الحسيناوي

م.د. عائد صباح النصيري

جامعة بغداد / كلية التمريض

مستخلص البحث

هدف البحث للتعرف على تأثير تقديم الجزء التعليمي على الإحماء في درس التربية الرياضية وفق بعض المؤشرات الفسيولوجية في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة ، وأجريت الدراسة على عينة أُختيرت بالطريقة العمدية من المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية ١ الجامعة المستنصرية ، وأستعمل الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ، وتم قياس المتغيرات الفسيولوجية وهي (معدل النبض ، والضغطين الإنقباضي والإنبساطي ، وعدد مرات التنفس في الدقيقة وكفاءة الجهاز العصبي) بعد الإحماء في الدروس ، من ثم قياس بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة قبلياً وهي (الإرسال ، والإستقبال ، وحائط الصد) ، وتطبيق الدرس وقياس بعدي وكانت أهم النتائج تفوق تعلم المجموعة التجريبية في المهارات قيد البحث جميعها وكانت أهم التوصيات هي ضرورة تقديم الجزء التعليمي على الإحماء في دروس التربية الرياضية .

١- التعريف بالبحث :

١-١ مقدمة البحث وأهميته :

عنيت الوحدات التعليمية ودروس التربية الرياضية بإهتمام كبير من لدن الباحثين للوصول إلى النتائج التي تحقق أفضل ما يمكن الحصول عليه من التعلم الصحيح بإستخدام الطرائق والأساليب

تقديم الجزء التعليمي على الإحماء في درس التربية الرياضية وفقاً لبعض المؤهلات الفسيولوجية وتأثيره في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة

أ.د. حسين علي العلي ، أ.م.د. نهى حنابة الحسيناوي ، و.د. محمد صالح النصيري

والوسائل الحديثة لأهمية التعلم المهاري ولاسيما للمبتدئين ، إلا أن تقسيم وترتيب أجزاء وأقسام الوحدة التعليمية تبقى بحاجة إلى مراجعة علمية تأخذ بعين الاعتبار الأسس الفسيولوجية التي تؤثر في فسلجة جسم المتعلم تأثيراً مباشراً وتحديداً الجهاز العصبي والدوري والتنفسي وبعض المتغيرات التي تؤثر على عمل هذه الأجهزة وما سُنِدَتْهُ لاحقاً من تأثير على العمليات العقلية التي أعطت دراستها التصور الواضح عن كيفية حدوث التعلم البشري ، وعلى الرغم من مراعاة الأسس الفسيولوجية فقد حظيت بالدراسة وأهتَمَ ببداية الوحدات التعليمية (المقدمة والإحماء العام والخاص) التي تهيأ الجسم والخاتمة التي تعيد الجسم إلى وضعه الطبيعي ، وبالرجوع إلى تقسيمات الوحدة التعليمية ومقارنتها مع الوحدة التدريبية نجد أنهما متشابهتين كلياً ومختلفتين جزئياً وهذا الاختلاف جاء بغية تمييزهما عن بعض وان الثانية تحوي تمرينات بحمل تدريبي مقنن وفق محددات وأسس تختلف عن مرات التكرار في الوحدات التعليمية ، والحقيقة الأكثر هو لتمييز العلوم الرياضية بعضها عن بعض جاء هذا الاختلاف بالرغم من تداخل وإشتراك العلوم في التربية الرياضية والبدنية لخدمة الأهداف التعليمية .

١-٢ مشكلة البحث :

لاحظها الباحثون أن التعلم لايتحقق فقط بإستخدام طرائق أو أساليب وأستراتيجيات ووسائل تعليمية فقط وإنما يحتاج إلى مراعاة حالة المتعلم نفسه من الناحية البدنية والفسيولوجية والتهيئة الذهنية لكون التوجه الحديث يبقي المتعلم في المرتبة الأولى ويركز على نشاطه أكثر من نشاط المعلم ، كما أن في الوحدات التعليميه ودروس التربية الرياضية يختلف المدرسون في مدة التوقيتات ولا يختلفون بترتيب الأجزاء ((الأعدادي الإحماء العام والخاص- الرئيس (التعليمي،التطبيقي)-الختامي)) وأصبح ذلك من المسلمات التي لم تتغير ولم تجرى دراسات تقارن بين هذا الترتيب وإنموذج آخر على حد علم الباحثون برغم أن الجزء التعليمي يأتي بعد الإحماء مباشرة مما يؤدي إلى أن يفقد كلا الجزئين هدفهما ، فكما هو معروف إن الإحماء العام يؤدي إلى رفع الحالة البدنية وتنشيط الدورة الدموية وزيادة عدد مرات التنفس وعدد ضربات القلب وغيرها فضلاً عن إداء تمرينات في الإحماء الخاص تخدم القسم الرئيس من الوحدة التعليمية ، والقسم التعليمي يهدف إلى بناء التصور الأولي للمهارة ويتم بأستعمال الأنموذج والشرح وبأستعمال الستراتيجيات الخاصة بكل مدرس وفنه في التعليم أو التدريس ، وعند تحليل ذلك نجد أن الطلبة قد تنشط لديهم بعض المتغيرات التي يراها الباحثون بإنها تؤثر سلباً على التعلم نتيجة الإحماء ، وإرتأوا دراسة

تقديم الجزء التعليمي على الإحماء في درس التربية الرياضية وفقاً لبعض المؤشرات الفسيولوجية وتأثيره في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة

أ.د حسين علي العلي ، أ.م.د نهدي مخابة الحسيناوي ، و.د محمد صلاح النصيري

أ نموذج آخر للوحدات التعليمية ودرس التربية الرياضية وفق بعض المؤشرات الفسيولوجية لدعم التعلم بواسطة أشراك بعض العلوم الأخرى في التربية الرياضية التي تهتم بالحالة البدنية الملائمة للتعلم وتستمد نتائجها من القياسات الفسيولوجية .

١-٣ أهداف البحث :

- ١- التعرف على تأثير تقديم الجزء التعليمي على الإحماء في درس التربية الرياضية وفقاً لبعض المؤشرات الفسيولوجية في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة .
- ٢- التعرف على إي الإنموجين أفضل في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة .

١-٤ فرضا البحث :

- ١- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الإختبارات القبالية والبعديية لمجموعتي البحث في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة .
- ٢- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث في نتائج الإختبارات البعديية في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة .

١-٥ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : عينة من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية \ الجامعة المستنصرية .

١-٥-٢ المجال الزمني : للمدة من ١١ / ١١ / ٢٠١٠ ولغاية ١١ / ١١ / ٢٠١٠ .

١-٥-٣ المجال المكاني : القاعة الرياضية المغلقة في كلية التربية الرياضية \ الجامعة المستنصرية .

٢ - الدراسات النظرية :

يذكر طلحة حسام الدين " يُعد الإمام الوافي بالمعلومات المرتبطة بحركة الجسم البشري سواء كان من حيث تشريحية أو ميكانيكية أو فسيولوجية أو بيولوجية هذا الإداء من المقومات الأساسية في نجاح أساليب تنميته وتطويره ، ولكن السؤال الذي يُطرح دائماً هو : ماذا يمكن أن نفعله بهذه المعلومات في تدريس وتدريب المهارات الحركية " (١) .

(١) طلحة حسين حسام الدين ؛ الأ سس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ،

تقديم الجزء التعليمي على الإحماء في درس التربية الرياضية وفقاً لبعض المؤهلات الفسيولوجية وتأثيره في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة

أ.د حسين علي العلي ، أ.م.د نهدي مخزبة الحسيناوي ، و.د محمد صلاح النصيري

من هنا يرى الباحثون بأنه لا بد من التطرق للمؤشرات الفسيولوجية في هذا الباب ، بعد أقسام درس التربية الرياضية والذي سيتم التركيز بها على الإحماء والتعليمي فقط لكونهما موضوعا البحث وكالاتي :

٢-١ أقسام درس التربية الرياضية :

تشير بعض المصادر في طرائق التدريس إلى أن الإحماء والإعداد البدني يكونان قبل النشاط التعليمي (٢) . (٣)

وتذكر لمياء الديوان " أن وجهة النظر الفسيولوجية ترى أن التدفئة في بداية الدرس كاستعداد للحمل أما في الجزء الختامي فيكون للتهدة ، ومن وجهة النظر النفسية فيطلب أولاً في المقدمة إيقاظ البهجة والاهتمام والرغبة في الحركة وذلك لتكوين الاتجاهات الإيجابية وتنمية الوعي للوصول لمستويات أحسن ، الختامي يجب التركيز على أن تكون عاطفية . ومن وجهة التربية يجب مراعاة البدء في المقدمة بمواقف تربوية حقيقية كأساس للأداء الذي يليه وفي الختام يهتم بموازنة تربوية " ويجب الاهتمام بصفة عامة بالتنمية الشاملة في درس التربية البدنية ، وهناك طرائق لتقسيم الدرس من حيث الشكل إلى (٣) أقسام (جزء تمهيدي - جزء رئيسي - جزء ختامي) ويمكن تقسيم الجزء الرئيسي زمنياً من (١٠ - ١٥) للجزء الأول من (١٥ - ٢٠) الجزء الثاني (١٠) دقائق للجزء الثالث (٤) .

٢-١-١ الإحماء :

تذكر زينب علي وغادة جلال أن المقدمة والإحماء هي البداية في عملية التنفيذ وينتقل المدرس إلى الإحماء الخاص ومدته (١٥) دقيقة ويهدف إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية ومرونة المفاصل (٥) .

(٢) زكية أبراهيم وآخرون ؛ طرق التدريس في التربية الرياضية (أساسيات في تدريس التربية الرياضية) ، ج ١ : (الأسكندرية ، دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر) ٢٠٠٧ ، ص ٧٠ .

(٣) زينب علي عمر وغادة جلال عبد الحكيم ؛ طرق تدريس التربية الرياضية الأسس النظرية والتطبيقات العلمية : (القاهرة ، دارالفكر العربي ، ٢٠٠٨) ص ٥٦-٥٧ .

(٤) لمياء الديوان ؛ شبكة المعلومات الدولية : موقع غابيل : تاريخ آخر تحديث 07:46 AM 14-03-2007.

(٥) زينب علي عمر وغادة جلال عبد الحكيم ؛ المصدر السابق : ص ٣٣ .

تقديم الجزء التعليمي على الإحماء في درس التربية الرياضية وفقاً لبعض المؤهلات الفسيولوجية وتأثيره في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة

أ.د حسين علي العلي ، أ.م.د نهدي مخنابة الحسيناوي ، و.د محمد صالح النصيري

ويذكر مصطفى السايح " إن لمرحلة الإحماء أهمية بالغة في الدرس ولا يجب إلغاؤها وينبغي أن تتضمن هذه المرحلة نشاط هوائي يرفع معدل النبض والتنفس بصورة مطردة ويعمل على تسخين العضلات " (٦) .

ويذكر عصام الدين متولي " أن الغاية من الإحماء هي فسيولوجية وبدنية والعمل على زيادة سرعة ضربات القلب وزيادة كمية الدفع القلبي وتسريع التنفس " (٧)

٢-١-١-١ أهداف الإحماء (٨) :

للإحماء أهداف عديدة بدنية وفسيولوجية ونفسية فمن أهدافه :

- ١- تنبيه أجهزة الجسم المختلفة للقيام بدورها .
- ٢- إكساب العضلات المرونة والمطاطية اللازمة للعمل .
- ٣- زيادة سرعة ضربات القلب، وزيادة كمية ما يدفع من الدم في كل ضربة .
- ٤- تنظيم عملية التنفس وزيادة سرعته، وكذلك سرعة الدورة الدموية .
- ٥- تحسين عمل وكفاءة الدورة الدموية .
- ٦- رفع درجة حرارة الجسم .
- ٧- الوصول لأقصى قدرة على الاستجابة لرد الفعل .
- ٨- الاستثارة الانفعالية الايجابية لممارسة التدريب أو الاشتراك في المنافسة .
- ٩- استنفار أقصى استعداد نفسي للتدريب أو المنافسة .
- ١٠- تحسين الجاهزية النفسية وإزالة التوتر والإعداد الذهني والتركيز والتحفز للكفاح وبذل الجهد المستطاع .

(٦) مصطفى السايح محمد ؛ أدبيات البحث في تدريس التربية الرياضية : (الإسكندرية ، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر ، ٢٠٠٩) ص ١٧٩ .

(٧) عصام الدين متولي عبدالله ؛ مدخل في أسس وبرامج التربية الرياضية : (الإسكندرية ، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر ، ٢٠٠٨) ص ١٥١ ، محمد رضا إبراهيم المداغمة ؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي : (بغداد ، مكتب الفضلي ، ٢٠٠٨) ص ٢٣٦ ، مفتي إبراهيم حماد ؛ التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط ٢ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١) ص ٢٧٤ .

(٨) أمر الله احمد البساطي ؛ أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته : (الإسكندرية ، مطبعة الإنتصار ، ١٩٩٨) ص ١٣٢ .

تقديم الجزء التعليمي على الإحماء في درس التربية الرياضية وفقاً لبعض المؤهلات الفسيولوجية وتأثيره في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة

أ.د حسين علي العلي ، أ.م.د نهدي مخزبة الحسيناوي ، و.د حنان صالح النصيري

١١- تحسين عمل الجهاز العصبي وسرعة الاستجابة ورفع مستوى التنظيم والتفوق الحركي .

١٢- تحسين عمليات التمثيل الغذائي .

١٣- الوقاية من الإصابات الرياضية .

ويذكر محمد رضا " أن الغرض الرئيس لإداء الإحماء الخاص هو تهيئة الرياضيين للعمل المطلوب تنفيذه في القسم الرئيس " (٩) .

و يذكر باسل عبد المهدي " بشكل عام يمكن تجزأة عملية الإحماء إلى قسمين رئيسيين الإحماء العام حيث يهيا جسم الرياضي بشكل متدرج ومتصاعد بإستخدام تمارين بدنية عامة ومتنوعة وذلك لتحضير عمل أجهزة القلب والتنفس وزيادة مرونة الجهاز الحركي من العضلات والمفاصل وتهيئتها إلى العمل الرياضي اللاحق ، والإحماء الخاص وفيه يتم تهيئة الرياضي أو الفريق بدنياً ونفسياً وبشكل خاص يتطابق مع شروط وأهمية الواجب الحركي " (١٠) .

ومن ما ورد يرى الباحثون إن للإحماء وظائف تتمثل في رفع الحالة البدنية والفسيولوجية تخدم درس التربية الرياضية في تطبيق التمرينات التي تؤدي في الجزء الرئيس من الدرس وإن فاصل الوقت الذي يستغرقه الجزء التعليمي يأخذ وقتاً وإن أختلفت من وحدة إلى أخرى وهذا الوقت يؤدي إلى أن يفقد الطالب معظم فوائد الإحماء والسؤال هنا بعد هذه المعطيات اننا نقوم بعملية التسخين والإحماء لناخذ شرح وعرض مهاري أو خططي أو قوانين ألعاب وفعاليات أم لكي يلي ذلك تطبيق للتمرينات ؟ فضلاً عن ذلك فإن العودة للحالة الطبيعية تتطلب وقت سيتم توضيحه لاحقاً مما يُضيع من وقت الدرس .

٢-١-٢ الجزء التعليمي :

يذكر مجدي محمود فهيم " الغرض من الجزء التعليمي هو النواة التي يبني عليها الدرس كله ، وهو صلب الخطة العامة والهدف التعليمي للدرس وفيه يقوم المدرس بتعليم المهارات الحركية " (١١) .

(٩) محمد رضا إبراهيم المداغنة ؛ المصدر السابق : ص ٢٣٧ .

(١٠) باسل عبد المهدي ؛ مفاهيم وموضوعات مختارة في علم التدريب الرياضي والعلوم المساعدة : (بغداد ، مطبعة شركة العدالة للطباعة والنشر ، ٢٠٠٨) ص ٤٩ .

(١١) مجدي محمود فهيم ؛ الأسس العلمية لطرق التدريس : (الأسكندرية ، دار الوفاء ، ٢٠٠٩) ص ١٩٧ .

تقديم الجزء التعليمي على الإحماء في درس التربية الرياضية وفقاً لبعض المؤشرات الفسيولوجية وتأثيره في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة

أ.د حسين علي العلي ، أ.م.د نهدي مخزبة الحسيناوي ، و.د حنان صالح النصيري

وتشير عفاف عثمان متفقة مع أغلب المصادر " أن مدة النشاط التعليمي هي (١٥) دقيقة ويقوم المدرس بتعليم المهارة ويتناولها من خلال خطوات تعليمية متدرجة مراعيًا في ذلك النواحي الفنية للإداء المهاري ويقوم المدرس بعرض النشاط التعليمي " (١٢) .
ويذكر مفتي إبراهيم حماد يتكون الجزء التعليمي لتعلم المهارات الحركية من الشرح والعرض ولكل منهما محددات لا بد من مراعاتها (١٣) .

وتذكر زينب علي وغادة جلال " يهدف النشاط التعليمي إلى إكتساب التلاميذ المهارات الحركية المختلفة فضلاً عن العديد من المعارف والمعلومات المتكاملة بحيث تشكل هذه المعلومات تنمية مهارات التفكير المختلفة كالإكتشاف والتخيل والمقارنة والتذكر " (١٤) .

ويؤكد مصطفى السايح " يحتاج المعلم في بداية الدرس إلى جذب إنتباه الطالب " (١٥) .
يرى الباحثون بأنه لا يمكن وضع المتعلم في الجزء التعليمي وهو تحت ظروف قاهرة وذلك كي يتسنى له الإستجابة لمعطيات الجزء التعليمي ، ولابد من فهم أن الجزء التعليمي وحدة غير كافٍ لتحقيق التعلم المهاري ما لم يكن هنالك تطبيق وتكرار للمهارة ، وإن هذه التكرارات في الجزء التطبيقي من القسم الرئيس قد تعود ببعض التعب البدني وبرغم ذلك يحدث التعلم لكون المتعلم فيها يحاول الوصول إلى التطبيق الصحيح للإنموذج المُقدم له في الجزء التعليمي ، إلا أن هذا البحث يحاول التركيز والفصل فيما بين الحقائق العلمية والمفاهيم التي تهتم في ارتباط الموضوع بالحالة البدنية والفسيولوجية والعقلية وعن خصوصية هذه الجوانب برغم تأثيرها وأرتباطها ببعض ، وهذا ما يدعم مشكلة البحث .

٢-٢ بعض المؤشرات الفسيولوجية المرتبطة بتأثيرات الإحماء على الجزء التعليمي:

٢-٢-١ معدل النبض :

يذكر أمراة الله أحمد البساطي " يمكن التعرف على ردود فعل الأجهزة الوظيفية بوساطة معدل النبض وضغط الدم ونسبة حامض اللاكتيك " (١٦) .

(١٢) عفاف عثمان عثمان ؛ إستراتيجيات التدريس في التربية الرياضية : (الأسكندرية ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، ٢٠٠٨) ص ١١٢ .

(١٣) مفتي إبراهيم حماد ؛ المصدر السابق : ص ١١٥ .

(١٤) زينب علي عمر وغادة جلال عبد الحكيم ؛ المصدر السابق : ص ٢٨ .

(١٥) مصطفى السايح محمد ؛ المصدر السابق : ص ١٧٩ .

(١٦) أمر الله أحمد البساطي ؛ المصدر السابق : ص ٣٥ .

تقديم الجزء التعليمي على الإحماء في درس التربية الرياضية وفقاً لبعض المؤهلات الفسيولوجية وتأثيره في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة

أ.د حسين علي العلي ، أ.م.د نهدي مخابة الحسيناوي ، و.د محمد صالح النصيري

ويذكر بهاء الدين أبراهيم " عندما ينتهي التدريب (المقصود هنا تدريب الإحماء) فإن معدل القلب لايعود مباشرة إلى الحالة الطبيعية ولكنه يعود رويداً رويداً ويستغرق ذلك بعض الوقت حتى يصل إلى معدله أثناء الراحة . " (١٧)

وهذا يعني أن زيادة النبض هو ردود فعل فسلجية للجسم نتيجةً للحمل الخارجي وتلبية لمتطلبات العمل الملقى على الجسم وأن الجسم في حالة من النشاط وليس في حالة راحة وكل توصيات التعلم ومدراس علم النفس لنظرياته تؤكد على أن المتعلم يجب أن يكون مستعداً للتعلم وهو بحاله طبيعية تسمح له بتلقي المعلومات والتغذية الراجعة وتساعد على التفاعل مع الدرس بأفضل ما يمكن من حال وهذا ما يعطي دعماً آخر لمشكلة البحث .

٢-٢-٢ ضغط الدم :

أن سريان الدم في الأوعية الدموية وبقوة معينة يعني أن الدم يضغط على جدران الأوعية الدموية مقابل ذلك تقاوم الأوعية الدموية سريان الدم فيها وهكذا ينشأ ضغط الدم على جدران الأوعية الدموية . ولضغط الدم نوعان الإنقباضي والإنبساطي (١٨) .

ويشير محمد سمير يتأثر ضغط الدم بالمرحلة العمرية والجنس والطول والوزن والحالة التدريبية والحالة الإنفعالية ونوع النشاط المهني ووضع الجسم فضلاً عن تائه بعوامل فسيولوجية أخرى (١٩)

ويذكر هاشم عدنان " إن نتائج بعض الدراسات تشير إلى إن التمرين المتوسط الشدة يساعد على إنخفاض ضغط الدم إذا كان مرتفعاً " (٢٠) .

(١٧) بهاء الدين أبراهيم سلامة ؛ فسيولوجيا الرياضة والإداء البدني (لاكتات الدم) ، ط ١ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠) ص ٨٨ .

(١٨) عايش زيتون ؛ بيولوجيا الإنسان مبادئ في التشريح والفسيولوجيا ، ط ٤ : (عمان ، دار عمار للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٢) ص ٢٣٥ .

(١٩) محمد سمير سعد الدين ؛ علم وظائف الأعضاء و الجهد البدني ، ط ٣ : (الأسكندرية ، منشأة المعارف ، ٢٠٠٠) ص ١٤٠ .

(٢٠) هاشم عدنان الكيلاني ؛ الأسس الفسيولوجية للتدريبات الرياضية : (الكويت ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٠) ص ٢٢٨ .

تقديم الجزء التعليمي على الإحماء في درس التربية الرياضية وفقاً لبعض المؤهلات الفسيولوجية وتأثيره في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة

أ.د حسين علي العلي ، أ.م.د نهى مخابة الحسيناوي ، و.د حامد صلاح النصيري

ويذكر أبو العلا أحمد " يتغير ضغط الدم بناء على التغيرات التي تحدث في كمية الدم الذي يدفعه القلب " (٢١) .

وهذا يعني أن المجهود الذي يبذله الطلاب في الإحماء سيسبب تغيراً في ضغط الدم كنتيجة طبيعية لزيادة المجهود البدني في فترة الإحماء وهذه التغيرات تتطلب وقت ليس بقليل للعودة إلى الحالة الطبيعية ولا يمكن البدء في الجزء التعليمي للدرس مباشرةً والمتعلم في حالة تغير بالضغط الدموي على الرغم من المجهود البدني ليس بالقصوي في تمارين الإحماء لكون كل حركة يؤديها الإنسان هي مجهود مهما كانت طبيعتها أو سرعتها أو شدتها ، وهذا أيضاً يدعم مشكلة البحث .

٢-٢-٣ عدد مرات التنفس :

يبلغ الحد الطبيعي لعدد مرات التنفس لدى الراشدين في السن من (١٠-١٥) مرة في الدقيقة. ويشير بهاء الدين أبراهيم في تكرار معدل التنفس " تتوقف فترة العودة إلى الحالة الطبيعية (فترة الإستشفاء) على الحالة البدنية والتدريبية للفرد " (٢٢) .

ويذكر محمد سمير نظراً لإضطراب زيادة حاجة الجسم إلى مزيد من الأوكسجين في حالة الجهد البدني وذلك لأكسدة المواد الغذائية لإعادة بناء جزيئات الأتب فإن هناك تغيرات كبيرة في حجم كل من الشهيق والزفير (٢٣) .

ويذكر بهاء الدين أبراهيم " مشاكل التنفس أثناء المجهود البدني تتمثل في ضيق التنفس وفي زيادة معدله بدرجة تعيق الإستمرار في الإداء البدني " (٢٤) .

والسؤال هنا كيف يمكن أن نتعامل مع المبتدئين في التعلم المهاري الذين غالباً لايمتلكون القدر الكافي من اللياقة وبهكذا فترة من الإحماء ونريد منهم أن يتعلموا تعلم سلوكي (مهاري) بعد فترة

(٢١) أبو العلا أحمد عبد الفتاح ؛ بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠) ص ٦٢ .

(٢٢) بهاء الدين أبراهيم ؛ الخصائص الكيميائية الحيوية لفسيولوجيا الرياضة : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٨) ص ١٨٥ .

(٢٣) محمد سمير سعد الدين ؛ المصدر السابق : ص ١٠٠ .

(٢٤) بهاء الدين أبراهيم ؛ المصدر السابق : ٢٠٠٠ ، ص ٧٤ .

تقديم الجزء التعليمي على الإحماء في درس التربية الرياضية وفقاً لبعض المؤهلات الفسيولوجية وتأثيره في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة

أ.د حسين علي العلي ، أ.م.د نهدي مخابة الحسيناوي ، و.د محمد صالح النصيري

الإحماء وأن في فترة الجزء التعليمي شرح وعرض تتطلب منهم الإلتباه والتركيز وتهيئة الحواس لإستقبال المعلومات عن المهارات .

٣-٢-٤ كفاءة الجهاز العصبي :

يذكر وجيه محجوب " يلعب النظام الحسي دوراً حاسماً في التعلم الحركي والإنجاز " (٢٥) .
ويذكر يعرب خيون " أن التعلم الحركي هو همزة الوصل بين الطابع النفسي والطابع الفسيولوجي " (٢٦) .

ويؤكد كارون وشمدة وكوتن أيت بل نقلاً عن وجيه محجوب " أن البحوث التي تتعلق بتأثير الإجهاد العصبي على التعلم متناقضة وقد أثبتت التحقيقات بأن التعليم كان غير مؤثراً بواسطة الإجهاد العصبي " (٢٧) .

ويذكر محمد سمير " تتحكم الخلايا العصبية بالجانب الأيمن من المخ في تحريك عضلات الناحية اليسرى من الجسم والعكس بالعكس " (٢٨) .

ويذكر بهاء الدين أبراهيم من أهم الأعمال التي يقوم بها الجهاز العصبي اللاإرادي أنه يتحكم في عمل كل من معدل القلب وضغط الدم والتنفس وتوزيع الدم ، ويقوم الجهاز العصبي بتفسير المعلومات الحسية ويحدد أنسب استجابة لها ، ومعظم الأنشطة الرياضية يتم التحكم فيها من خلال مراكز المخ العليا (٢٩) .

كما أن تركيز الإلتباه في الجزء التعليمي يُعد أمراً ضرورياً ويكون الجهاز العصبي مسؤولاً عليه إذ يعرفه محمد محمود هو مقدرة الفرد على الإبقاء أو المحافظة على توجيه وتركيز الوعي على موضوع واحد ، وصرف النظر عن الموضوعات الأخرى كما يذكر أن هنالك نوع من الإلتباه وهو الداخلي الموجه نحو المحيط الداخلي (٣٠) .

(٢٥) وجيه محجوب ؛ فسيولوجيا التعلم : عمان ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٢ (ص ١٢١) .

(٢٦) يعرب خيون ؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق : (بغداد ، مكتب الصخرة للطباعة ، ٢٠٠٢) ص ١١

(٢٧) وجيه محجوب ؛ التعلم وجدولة التدريب الرياضي : (عمان ، دار وائل ، ٢٠٠١) ص ١٧٨ .

(٢٨) محمد سمير سعد الدين ؛ المصدر السابق : ص ٢٧ .

(٢٩) بهاء الدين أبراهيم ؛ المصدر السابق : ٢٠٠٠ ، ص ١٣٤ _ ١٣٥ .

(٣٠) محمد محمود بني يونس ؛ علم النفس الفسيولوجي : (عمان ، دار وائل ، ٢٠٠٢) ص ١٤٠ - ١٤٢ .

تقديم الجزء التعليمي على الإحماء في درس التربية الرياضية وفقاً لبعض المؤشرات الفسيولوجية وتأثيره في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة

أ.د. حسين علي العلي ، أ.م.د. نهدي مخنابة الحسيناوي ، و.د. محمد صالح النصيري

وهذا يعني ان هنالك نوع من تحميل للجهاز العصبي لأكثر من عبئ عند القيام بتمارين الإحماء وهذه التمرينات تحتاج إلى تكرار للإيعازات العصبية اللازمة لتنفيذ التمرينات مما يلقي بالعبئ على الجهاز العصبي وهذا الأمر يتطلب راحة ليتمكن الجهاز العصبي من استعادة وضعه الطبيعي ولاسيما وأن الحقائق العلمية أكدت أن التعب العصبي يصيب الجسم عن تكرار الإيعازات مما يجهد ذلك الأمر جسم المتعلم ، وكل ذلك يدعم مشكلة البحث.

ويذكر حسين علي العلي عند استخدام مجهود بدني يصل الى الحد الاقصى تعود الحالة الوظيفية الى حالتها الطبيعية وكما يأتي (٣١) :

- ١- الضغط بعد (٦-٨) دقائق .
- ٢- استهلاك الاوكسجين (١٦-١٨) دقيقة .
- ٣- النبض أكثر من (٢٠) دقيقة .
- ٤- ATP في العضلات بعد (٣) دقائق .
- ٥- CP فترة زمنية أكثر من ذلك .
- ٦- الكلايكوجين من (٣٠ دقيقة) بعض الكلايكوجين من (٥-٤٦) ساعة وحسب نوع النشاط البدني .

ومن هنا وكما ذكر فإن المجهود البدني في فترة الإحماء العام والخاص في درس التربية الرياضية هو ليس قصوي وإنما جهد عالي له أهدافه المذكورة وهذا الجهد يغير من حالة الجسم ويتطلب العودة للحالة الطبيعية زمن أقل مما ذكر في الجهد القصوي ليتم تهيئة المتعلم للظروف المناسبة للتعلم .

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

٣-١ منهج البحث :

إختار الباحثون المنهج التجريبي لكونه الإسلوب الأمثل لحل مشكلة البحث وتحقيق الأهداف ويعرف المنهج التجريبي بأنه " تغيير متعمد ومضبوط للشروط المحددة لحدث ما ، وملاحظة التغييرات الناتجة في الحادثة ذاتها وتفسيرها " (٣٢) .

(٣١) حسين علي العلي ؛ شبكة المعلومات الدولية ، الاكاديمية الرياضية العراقية الألكترونية ، ٢٠٠٩ .

(٣٢) رحيم يونس كرو ؛ مقدمة في منهج البحث العلمي : (عمان ، دار دجلة ، ٢٠٠٨) ص ١٧١ .

تقديم الجزء التعليمي على الإحماء في درس التربية الرياضية وفقاً لبعض المؤشرات الفسيولوجية وتأثيره في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة

أ.د حسين علي العلي ، أ.م.د نهدي مخابة الحسيناوي ، و.د محمد صالح النصيري

وإختار الباحثون التصميم التجريبي ذو المجموعتين الضابطة والتجريبية المتكافئة ذات الإختبار القبلي والبعدي مجموعة تأخذ درس التربية الرياضية بتقديم الجزء التعليمي والأخرى تأخذ الدرس المتبع ، وتجرى مقارنة فيما بينهما قبلياً ومقارنة قبلية وبعدياً لكل مجموعة ومن ثمّ مقارنه فيما بين المجموعتين بعدياً .

٣-٢ عينة البحث :

أختار الباحثون عينة البحث من طلاب المرحلة الثانية الذكور فقط في كلية التربية الرياضية/الجامعة المستنصرية والبالغ عددهم (٤١) لشعبي (A) و (B) وبعد أستبعاد (٥) طلاب ممارسين للعبة أصبح عدد العينة (٣٦) طالب بنسبة (٨٧,٨٠ %) من المجتمع الأصل ، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متساوية العدد (تجريبية وضابطة) بطريقة الأزواج المتناظرة وليس بحسب إنتماء الطالب للشعبة وإنما تم التعامل معهم كعينة واحدة ومن ثم تقسيمهم ، وتم إختيار إحداهما عشوائياً لتكون المجموعة التجريبية والأخرى ضابطة والجدول (١) يبين تكافؤ مجموعتي البحث في القياسات الإثنو بومترية ، وكان سبب أختيار العينة لسهولة الإتصال وتوافر الإمكانيات اللازمة للبحث وأن العينة لم تجرى عليهم بحوث مماثلة في هذه الفترة فضلاً عن أن فريق العمل المساعد الكبير * قريب من الكلية بحكم تجاور الكليتين .

جدول (١)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث بالقياسات الأنثروبومترية

درجة (Sig)	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			المتغيرات الأنثروبومترية
		ع	س	ن	ع	س	ن	
٠,٩٠٨	١,٣٧٢	١,٦٠	١٧١,٦	١٨	١,٨١	١٧٢,٨٧	١٨	الطول (سم)
٠,٩٩٩	٠,٣٣٣	٢,٧٧	٦٧,٥	١٨	١,٨١	٦٧,٨٨	١٨	الوزن (كغم)
٠,٧١٤	٠,٥٨١	٢,٩٩	٢٥٠,٥	١٨	٢,٧٩	٢٥١,٤	١٨	العمر (شهر)

درجة الحرية (٣٦-٢) = ٣٤ ومستوى الدلالة (٠,٠٥) قيمة (ت) الجدولية = ٢,٠٢١

يتبن من الجدول أعلاه أن قيم (ت) المحسوبة أصغر من قيمة (ت) الجدولية وأن درجات الـ (Sig) كانت أكبر من (٠,٥) مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في القياسات المذكورة .

٣-٣ أدوات البحث ووسائله :

١- إستمارات لجمع البيانات ونتائج الإختبارات .

تقديم الجزء التعليمي على الإحماء في درس التربية الرياضية وفقاً لبعض المؤشرات الفسيولوجية وتأثيره في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة

أ.د حسين علي العلي ، أ.م.د نهدي مخابة الحسيناوي ، و.د حامد صالح النصيري

٢- الملاحظة والتجريب .

٣- الإختبارات الفسيولوجية الميدانية والمهارية .

٤- الإنموج المقترح .

٥- فريق العمل المساعد * .

٦- المصادر العربية والأجنبية.

٣-٤ الأجهزة والأدوات المستعملة في تجربة البحث :

١- سماعة طبية عدد (٣٦) .

٢- جهاز قياس ضغط الدم عدد (٣٦) .

٣- ميزان الكتروني بوزن (١٥٠ كغم) ووحدة قياس (كغم وجزئين منه) ، نوع (KH- A) ، صيني الصنع .

٤- ساعة توقيت إلكترونية نوع (Sport Timer) صينية الصنع بوحدة قياس (ثا) وأجزاءها

٥- شريط قياس حديدي لقياس الطول بوحدة قياس (سم)

٦- سبورة خشبية عدد (١) .

٧- صور مسلسلة توضح أجزاء المهارات على ورق مقوى عدد (٩) لكل مهارة ثلاث صور

٨- شريط ملون بعرض (٥سم) لتقسيم الملعب .

٩- كرات طائرة نوع (2107W) عدد (١٨)

١٠- صافرة حكام .

١١- شاخص حديدي بطول (٢٤٠) سم عدد (٢) .

١٢- حبال بطول (٣ أمتار) عدد (٢) .

٣-٥ إجراءات البحث الميدانية :

٣-٥-١ تحديد بعض الدلالات الفسيولوجية وإختباراتها :

بحكم عمل الباحثين في التدريب والتدريس والبحث في التعلم الحركي وفسيولوجيا التدريب الرياضي تم أختيار الدلالات الفسيولوجية التي لا بد من مراعاتها أثناء القيام بعملية تعلم المهارات

* (٣٦) من طلبة المرحلة الرابعة في كلية التمريض قاموا بإجراء القياسات للمؤشرات الفسيولوجية ، بعد أن تم أخذ الموافقات الأصولية من كليتهم وإن نوع القياسات المستعملة في هذا البحث من أساسيات مهنتهم وأنهم تجاوزوا مرحلة الممارسة والتطبيق وكان لكل مُختبر واحد يقوم بالقياس .

تقديم الجزء التعليمي على الإحماء في درس التربية الرياضية وفقاً لبعض المؤهلات الفسيولوجية وتأثيره في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة

أ.د حسين علي العلي ، أ.م.د نهدي مخابة الحسيناوي ، و.د حنان صالح النصيري

الحركية والتي تؤثر تأثيراً مباشراً في عمل المستقبلات وعمل الدماغ والجهاز العصبي وأن قياس هذه المتغيرات تعطي مدلولاً عن دعم مشكلة البحث فضلاً عن أهميتها في إجراءات البحث نفسه وهي (معدل النبض ، وضغط الدم الإنقباضي ، وضغط الدم الإنبساطي ، وعدد مرات التنفس ، وكفاءة الجهاز العصبي) ، وتم قياس هذه المتغيرات لدى عينة البحث بمجهود من لدن الباحثين وفريق العمل المساعد* والمؤلف من (٣٦) قائم بالإختبار وتم تعيين لكل فرد من العينة واحد ، وذلك للحصول على بيانات دقيقة وأن القياس يلي الإحماء مباشرةً ، وتم القياس بعد الإحماء في كل درس ولأربعة دروس لكل درس إختبار فسيولوجي من يوم الأحد ١ ١١١ ٢٠٠٩ ، وتم أستعمال الإختبارات التالية والمعتمدة في الإختبارات الفسيولوجية والطبية أيضاً وهي كالآتي :

١- قياس معدل النبض : بوضع السماعة الطبية على الصدر ولمدة (١٠) ثواني وضرب الناتج في (٦) (٣٣) .

٢- قياس ضغط الدم الإنقباضي (SYS) وقياس ضغط الدم الإنبساطي (DIA) مع إجراءات وشروط القياس وإجراءات القياس (٣٤) .

٣- عدد مرات التنفس :

ويتم هذا الإختبار بحساب عدد مرات التنفس في الدقيقة الواحدة (٣٥) . ومن المهم مراعاة مايلي :

-أن لا نخبر الشخص الذي نريد ان نقيس له التنفس لأن التنفس عملية إرادية .

- نحسب كم دورة في الدقيقة حيث ان الدورة عبارة عن شهيق وزفير واحد .

٤- كفاءة الجهاز العصبي :

إختبار رومبيرج (Rom birg) ويهدف إلى قياس المقدرة على حفظ الإتزان وهو أحد

إختبارات تقويم الجهاز العصبي ويقاس بالثبات في وضع بالثواني (٣٦) .

(٣٣) أمر الله احمد البساطي ؛ المصدر السابق : ص ٤٦ .

(٣٤) محمد سمير سعد الدين ؛ المصدر السابق : ص ٢٨٠ .

(٣٥) كاظم جابر أمير ؛ الإختبارات والقياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي ، ط٢ : (الكويت ، منشورات ذات السلاسل ، ١٩٩٩) ص ٢٧٩ .

(٣٦) أبو العلا أحمد عبد الفتاح ومحمد صبحي حسانين ؛ فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم ، ط١ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧) ص ١٦٧ .

تقديم الجزء التعليمي على الإحماء في درس التربية الرياضية وفقاً لبعض المؤشرات الفسيولوجية وتأثيره في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة

أ.د حسين علي العلي ، أ.م.د نهدي مخزبة الحسيناوي ، و.د محمد صلاح النصيري

والجدول (١) يبين وصف البيانات التي إستند عليها الباحثون للشرع في وضع الإنموذج وفق بعض الدلالات الفسيولوجية .

جدول (٢)

يبين الأوساط الحسابية والإنحرافات المعيارية للمؤشرات الفسيولوجية لعينة البحث

الدلالات الفسيولوجية		وحدة القياس	ن	في حالة الراحة الطبيعية		بعد الإحماء مباشرة	
				س	ع	س	ع
قياس معدل النبض		ض ا د	٣٦	٧٣,٩٩	٢,٣٢١	١٨٠,٠٥	٤,٧٤٣
ضغط الدم الإنقباضي (SYS)		ملم زئبق	٣٦	٧٦,٢٠	٥,٠١٦	٨١,٣٦١	٧,٨٦٥
ضغط الدم الإنبساطي (DIA)		ملم زئبق	٣٦	١٢٤,٠٢١	٧,٥٥٠	١٦٩,٤	١٠,٢٠٩
معدل التنفس		مرة ا د	٣٦	١٣,٤٤	٣,٠٢١	٢٨,٣٢	٦,٥٤٠
كفاءة الجهاز العصبي		ثا	٣٦	٩,٦٦٦	٤,٥٣٢	٣,٨٧٠	١,٧٧٣

٣-٥-٢ تحديد المهارات وإختباراتها :

تم الإتفاق فيما بين الباحثين أنفسهم على إختيار المهارات التي وجدوا أنها مناسبة وتحقق أغراض الدراسة بالرجوع إلى المهارات الأساسية بالكرة الطائرة تم تحديد مهارات (الإرسال المواجه من الأسفل ، والإستقبال باليدين من الأسفل ، وحائط الصد بلاعب واحد) ، وبإستخدام طريقة تحليل المحتوى لبعض مصادر القياس في الكرة الطائرة تم تحديد الإختبارات ولم تجرى لها الأسس العلمية لكونها المعتمدة في قياس هذه المهارات وهي كالآتي :

١- إختبار الإرسال إلى ملعب مُقسم إلى اربع مناطق - الدرجة العظمى (٤٠) (كما موضح في ملحق (١) (٣٧) .

٢- إختبار مهارة الإستقبال من الأسفل- الدرجة العظمى (٩٠) (كما موضح في ملحق (٢) (٣٨) .

٣- إختبار حائط الصد خلال (١٠) ثا - الدرجة العظمى (أكثر عدد مرات صحية خلال (١٠) ثا) (ملحق (٣) (٣٩) .

(٣٧) محمد صبحي حسانين وحمد عبد المنعم ؛ الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس ، ط ٢ : (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٧) ص ١٦٣ - ١٦٥ .

(٣٨) ولهان حميد هادي : تأثير بعض أساليب التعلم في أداء مهارتي الإرسال وإستقبالها في الكرة الطائرة ، (إطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٠) ص ٥٤ .

تقديم الجزء التعليمي على الإجماء في درس التربية الرياضية وفتحاً لبعض المؤثرات الفسيولوجية وتأثيره في تعلم
بعض المهارات الأساسية والكرة الطائرة.....
أ.د حسين علي العلي ، أ.م.د نهدي مخنابة الحسيناوي ، م.د محمد صالح النصيري

(^{٣٩}) نوري إبراهيم الشوك ؛ بعض المحددات الأساسية لناشئي الكرة الطائرة في العراق بأعمار (١٤-١٦) سنة:
(اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٦) ص ١١٩-١٢٠ .

تقديم الجزء التعليمي على الإحماء في درس التربية الرياضية وفقاً لبعض المؤشرات الفسيولوجية وتأثيره في تعلم بعض المهارات الأساسية والكرة الطائرة

أ.د. حسين علي العلي ، أ.م.د. نهدي حنابلة الحسيناوي ، و.د. محمد صالح النصيري

٣-٥-٣ التجربة الإستطلاعية :

أُجريت على الطلاب الـ (٥) المستبعدين من العينة في يوم الأحد ٨ / ١١ / ٢٠٠٩ وكان الغرض منها تدريب فريق العمل المساعد ومعرفة زمن الإختبارات وزمن الوحدة التعليمية والتعرف على المعوقات التي قد تحدث أثناء تنفيذ التجربة .

٣-٥-٤ الإختبارات القبليّة :

شملت الإختبارات القبليّة الإختبارات المهاريّة للمهارات قيد البحث وأُجريت في الساعة التاسعة صباح يوم الأحد المصادف ١٥ / ١١ / ٢٠٠٩ في القاعة المغلقة في كلية التربية الرياضية | الجامعة المستنصرية . والجدول (٣) يبين نتائج الإختبارات المهاريّة القبليّة فيما بين مجموعتي البحث والتي أظهرت بعدم وجود فروق معنوية فيما بينهما بحسب ما جاء بمعطيات الجدول مما يدل على إنهما على خط شروع واحد :

جدول (٣)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية بين مجموعتي

البحث في الإختبارات القبليّة

الإختبار	وحدة القياس	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			قيمة(ت) المحسوبة	قيمة(ت) الجدولية (Sig)	
		ن	س	ع	ن	س	ع			
الإرسال	الدرجة	١٨	٥,٢٢	١,٥٢	١٨	٥,١٧	١,٢٥	٢,٠٢١	٠,٩٨٤	
الإستقبال	الدرجة	١٨	٢٠,٣٣	٢,٢٠	١٨	٢١,٣٩	٢,٠٦		١,٤٨٧	٠,٩٨٩
حائط الصد	عدد في (١٠) ثا	١٨	٢,٤٤	٠,٧٨	١٨	٢,٦٧	٠,٧٧		٠,٨٦٠	٠,٧٨٠
درجة الحرية (٣٦-٢) = ٣٤ ومستوى الدلالة (٠,٠٥)										

٣-٥-٥ تطبيق الدرس :

تم التطبيق بتقديم الجزء التعليمي على الإحماء على المجموعة التجريبية في يوم الأحد ٢٢/١١/٢٠٠٩ وواقع وحدة تعليمية واحدة في الأسبوع وكان لكل مهارة (٣) وحدات وأستمر التطبيق لمدة (٩) أسابيع وتم تنفيذ الدرس بوقفة الدرس وأخذ الغياب والتأكد من الأدوات المضرة باللاعبين والصيحة الرياضية من ثم الجلوس والشرح وعرض الإنموذج في الجزء التعليمي ومن ثم الإحماء العام والإحماء الخاص الذي تؤدي فيه التمرينات التي تخدم القسم الرئيس من الدرس وبعد راحة لمدة ثلاث دقائق تنفيذ القسم الرئيس ، أما المجموعة الضابطة أيضاً ثلاث وحدات لكل مهارة

تقديم الجزء التعليمي على الإحماء في درس التربية الرياضية وفقاً لبعض المؤشرات الفسيولوجية وتأثيره في تعلم بعض المهارات الأساسية والكرة الطائرة

أ.د حسين علي العلي ، أ.م.د نهدي مخزبة الحسيناوي ، و.د محمد صالح النصيري

ولمدة تسعة أسابيع لكن ينفذ الدرس بالطريقة الاعتيادية المتبعة الإحماء من ثم الجزء التعليمي وأكد الباحثون على توحيد الأسلوب والطريقة والمهارات في كلا الوجدتين كإجراء يعد تلازم المتغيرات الدخيلة ، وأنتهى التطبيق بتاريخ ٢٠١٠/١١/١٧ .

٣-٥-٦ الإختبارات البعدية : تم إجراؤها بتاريخ ٢٠١٠/١١/١٩ في نفس المكان والوقت صباحاً .

٣-٦ الوسائل الإحصائية :

تم استخدام نظام الحقيبة الإحصائية (SPSS) لإستخراج قيم النسبة المئوية والوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم إختبار (ت) للعينات المترابطة وإختبار (ت) للعينات غير المترابطة.

٤ - عرض نتائج الإختبارات المهارية وتحليلها ومناقشتها :

٤-١-١ عرض نتائج الإختبارات المهارية القبليّة والبعدية لمجموعتي البحث وتحليلها :

يعرض الباحثون نتائج الإختبارات القبليّة والبعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة ؛ وكما مبين في الجدول (٤) :

جدول (٤)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية في الإختبارات القبليّة والبعدية لمجموعتي البحث

الإختبار	وحدة القياس	المجموعة التجريبية					المجموعة الضابطة						
		الإختبار القبلي		الإختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	الإختبار القبلي		الإختبار البعدي				
		ع	س	ع	س		ع	س	ع	س			
الإرسال	الدرجة	١٨	٥,٢٢	١,٥٢	٣٠,١٧	٢,٢٠	٣٩,٦٧	١٨	٥,١٧	١,٢٥	٢٧,٤٤	٣,٩٣	٢١,٩٣٦
الإستقبال	الدرجة	١٨	٢٠,٣٣	٢,٢٠	٧٠,٦١	٢,٩٩	٧٧,٢٥	١٨	٢١,٣٩	٢,٠٦	٥٩,٧٨	٣,٨٦	٦٩,٥٨٥
حائط الصد	عدد في (١٠ ثا)	١٨	٢,٤٤	٠,٧٨	٩,٦٧	٠,٧٧	٢٧,٤٩	١٨	٢,٦٧	٠,٧٧	٥,٥٠	٠,٧١	١١,٥٢٣

درجة الحرية (١-١٨) = ١٧ ومستوى الدلالة (٠,٠٥) وقيمة (ت) الجدولية (٢,١١٠) جميع

قيم (Sig) كانت (٠,٠٠٠) وهي أقل من (٠,٥) مما يعني دلالتها

يتبين من الجدول (٤) أن المجموعة التجريبية في مهارة الإرسال كان وسطها الحسابي

(٥,٢٢) وانحرافها المعياري (١,٥٢) في الإختبار القبلي ، أما في الإختبار البعدي فقد كان

تقديم الجزء التعليمي على الإحماء في درس التربية الرياضية وفقاً لبعض المؤشرات الفسيولوجية وتأثيره في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة

أ.د حسين علي العلي ، أ.م.د نهدي مخنابة الحسيناوي ، و.د محمد صالح النصيري

وسطها الحسابي (٣٠,١٧) وإنحرافها المعياري (٢,٢٠) ، وبعد حساب قيمة (ت) بإستخدام قانون (ت) للعينات المترابطة للتعرف على دلالة الفروق بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي ظهرت قيمة (ت) المحسوبة (٣٩,٦٧٧) ، وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) ودرجةحرية (١٧) وبالبالغة (٢,١١٠) مما يدل على وجود فروق معنوية بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي في التعلم ولصالح الإختبار البعدي . أما المجموعة الضابطة فقدكان وسطها الحسابي (٥,١٧) وإنحرافها المعياري (١,٢٥) في الإختبار القبلي ، أما الإختبار البعدي فقد كان وسطها الحسابي (٢٧,٤٤) وإنحرافها المعياري (٣,٩٣) ، وبعد حساب قيمة (ت) بإستخدام قانون (ت) للعينات المترابطة للتعرف على دلالة الفروق بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي ظهرت قيمة (ت) المحسوبة (٢١,٩٣٦) ، وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) ودرجةحرية (١٧) وبالبالغة (٢,١١٠) مما يدل على وجود فروق معنوية بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي في التعلم ولصالح الإختبار البعدي .

اما **مهارة الإستقبال** ففي المجموعة التجريبية كان وسطها الحسابي (٢٠,٣٣) وإنحرافها المعياري (٢,٢٠) في الإختبار القبلي ، أما الإختبار البعدي فقد كان وسطها الحسابي (٧٠,٦١) وإنحرافها المعياري (٢,٩٩) ، وبعد حساب قيمة (ت) بإستخدام قانون (ت) للعينات المترابطة للتعرف على دلالة الفروق بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي ظهرت قيمة (ت) المحسوبة (٧٧,٢٥٣) ، وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) ودرجةحرية (١٧) وبالبالغة (٢,١١٠) مما يدل على وجود فروق معنوية بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي في التعلم ولصالح الإختبار البعدي . أما المجموعة الضابطة فقدكان وسطها الحسابي (٢١,٣٩) وإنحرافها المعياري (٢,٠٦) في الإختبار القبلي ، أما الإختبار البعدي فقد كان وسطها الحسابي (٥٩,٧٨) وإنحرافها المعياري (٣,٨٦) ، وبعد حساب قيمة (ت) بإستخدام قانون (ت) للعينات المترابطة للتعرف على دلالة الفروق بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي ظهرت قيمة (ت) المحسوبة (٦٩,٥٨٥) ، وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) ودرجةحرية (١٧) وبالبالغة (٢,١١٠) مما يدل على وجود فروق معنوية بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي في التعلم ولصالح الإختبار البعدي.

اما **مهارة حائط الصد** ففي المجموعة التجريبية كان وسطها الحسابي (٢,٤٤) وإنحرافها المعياري (٠,٧٨) في الإختبار القبلي ، أما الإختبار البعدي فقد كان وسطها الحسابي (٩,٦٧) وإنحرافها المعياري (٠,٧٧) ، وبعد حساب قيمة (ت) بإستخدام قانون (ت) للعينات المترابطة للتعرف على دلالة الفروق بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي ظهرت قيمة (ت) المحسوبة (٢٧,٤٩٦) ، وهي اكبر من قيمة (ت)

تقديم الجزء التعليمي على الإحماء في درس التربية الرياضية وفقاً لبعض المؤشرات الفسيولوجية وتأثيره في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة

أ.د. حسين علي العلي ، أ.م.د. نهدي مخنابة الحسيناوي ، و.د. حامد صلاح النصيري

الجدولية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة حرية (17) وبالبالغة (2,110) مما يدل على وجود فروق معنوية بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي في التعلم ولصالح الإختبار البعدي . أما المجموعة الضابطة فقد كان وسطها الحسابي (2,67) وانحرافها المعياري (0,77) في الإختبار القبلي ، أما الإختبار البعدي فقد كان وسطها الحسابي (5,50) وانحرافها المعياري (0,71) ، وبعد حساب قيمة (ت) بإستخدام قانون (ت) للعينات المترابطة للتعرف على دلالة الفروق بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي ظهرت قيمة (ت) المحسوبة (11,523) ، وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة حرية (17) وبالبالغة (2,110) مما يدل على وجود فروق معنوية بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي في التعلم ولصالح الإختبار البعدي .

٤-١-٢ عرض نتائج الإختبارات المهارية البعدية بين مجموعتي البحث وتحليلها :

يعرض الباحثون نتائج الإختبارات البعدية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ؛ وكما مبين في الجدول (٥) :

جدول (٥)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية بين مجموعتي

البحث في الإختبارات البعدية

الإختبار	وحدة القياس	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			قيمة(ت) المحسوبة	قيمة(ت) الجدولية (Sig)
		ع	س	ن	ع	س	ن		
الإرسال	الدرجة	2,20	30,17	18	3,93	27,44	18	2,064	2,021
الإستقبال	الدرجة	2,99	70,61	18	3,86	59,78	18	9,412	
حائط الصد	عدد في (١٠) ثا	0,77	9,67	18	0,71	5,50	18	18,614	

درجة الحرية (2-36) = 34 ومستوى الدلالة (0,05)

من ملاحظة جدول (٥) يتبين ان في مهارة الإرسال للمجموعة التجريبية في الإختبار البعدي كان وسطها الحسابي (30,17) وانحرافها المعياري (2,20) ، اما المجموعة الضابطة فقد كان وسطها الحسابي (27,44) وانحرافها المعياري (3,93) ، وبعد حساب قيمة (ت) بإستخدام قانون (ت) للعينات غير المترابطة ومتساوية العدد للتعرف على دلالة الفروق بين نتائج المجموعتين ظهرت قيمة (ت) المحسوبة (2,064) اكبر من قيمة (ت) الجدولية وبالبالغة (2,021) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة حرية (34) ، وأن درجة (Sig) كانت (0,012) وهي أصغر من (0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية في التعلم ولصالح المجموعة التجريبية .

تقديم الجزء التعليمي على الإحماء في درس التربية الرياضية وفقاً لبعض المؤشرات الفسيولوجية وتأثيره في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة

أ.د. حسين علي العلي ، أ.م.د. نهدي مخايبة الحسيناوي ، و.د. محمد صالح النصيري

وفي مهارة الإستقبال فإن المجموعة التجريبية في الإختبار البعدي كان وسطها الحسابي (٧٠,٦١) وإنحرافها المعياري (٢,٩٩) ، اما المجموعة الضابطة فقد كان وسطها الحسابي (٥٩,٧٨) وإنحرافها المعياري (٣,٨٦) ، وبعد حساب قيمة (ت) بإستخدام قانون (ت) للعينات غير المترابطة ومتساوية العدد للتعرف على دلالة الفروق بين نتائج المجموعتين ظهرت قيمة (ت) المحسوبة (٩,٤١٢) اكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,٠٢١) عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٤) ، وأن درجة (Sig) كانت (٠,٢٢٢) وهي أصغر من (٠,٥) مما يدل على وجود فروق معنوية في التعلم ولصالح المجموعة التجريبية .

وفي مهارة حائط الصد فإن المجموعة التجريبية في الإختبار البعدي كان وسطها الحسابي (٩,٦٧) وإنحرافها المعياري (٠,٧٧) ، اما المجموعة الضابطة فقد كان وسطها الحسابي (٥,٥٠) وإنحرافها المعياري (٠,٧١) ، وبعد حساب قيمة (ت) بإستخدام قانون (ت) للعينات غير المترابطة ومتساوية العدد للتعرف على دلالة الفروق بين نتائج المجموعتين ظهرت قيمة (ت) المحسوبة (١٨,٦١٤) اكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,٠٢١) عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٤) ، وأن درجة (Sig) كانت (٠,٤٣٣) وهي أصغر من (٠,٥) مما يدل على وجود فروق معنوية في التعلم ولصالح المجموعة التجريبية .

٤-٢ مناقشة النتائج :

من مراجعة الجدولين (٤ و ٥) يتبين إن طلاب كلا المجموعتين قد تحسن لديهم التعلم للمهارات قيد البحث جميعها في المقارنة فيما بين نتائج الإختبارات القبلية والبعدية ، وفي المقارنة فيما بين نتائج الإختبارات البعدية للمجموعتين يتبين تفوق تعلم طلاب المجموعة التجريبية على تعلم طلاب المجموعة الضابطة ، ويعزوا الباحثون هذه النتيجة إلى تقديم الجزء التعليمي على الإحماء في الدرس والذي ساهم مساهمة حقيقية في أن يتلقى الطالب الشرح والعرض وهو في حالة فسيولوجية تمكنه من أستيعاب مضمون الدرس إذ كان النبض والضغط الإنقباضي والإنبساطي وعدد مرات التنفس في الوحدات التعليمية في حالة طبيعية وأثرت إيجاباً على جهازه العصبي مما وفر لحواسه وذنه بأن يكونا متهيئان لهذا فضلاً عن أن البدن كان في حالة راحة تامة وكذلك أن الإحماء ومضمونه خدم بصورة فعلية التمرينات التطبيقية في الجزء الرئيس لكونه حقق الغرض من تطبيقه من تهيئة البدن لإداء التمرينات وهذا ما جعل طلاب المجموعة التجريبية يتفوقون في تعلمهم أما المجموعة الضابطة فقد كان طلابها يعانون من زيادة في النبض والضغط وعدد مرات التنفس وقلة كفاءة للجهاز العصبي

تقديم الجزء التعليمي على الإحماء في درس التربية الرياضية وفقاً لبعض المؤشرات الفسيولوجية وتأثيره في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة

أ.د حسين علي العلي ، أ.م.د نهدي مخزبة الحسيناوي ، و.د حنان صالح النصيري

وفي ظروف لايسمح بها لتحقيق أفضل ما يمكن من التعلم إذ لم تكن الفترة الزمنية بعد الإحماء مناسبة للعودة للحالة الفسيولوجية الطبيعية لكن يعزوا الباحثون سبب تعلمها هو الدافعية والدرجات المطلوبة من الدرس أكثر من فاعلية الدرس نفسه وأنهم تعلموا تحت ضغط وعبئ بدني وعقلي وهذا يراه الباحثون أحد أسباب الضعف في التعلم المهاري الذي يُعد القاعدة الأساس لممارسة كل لعبة أو فعالية .

إذ يذكر مجدي محمود فهميم " يجب على المدرس أن يعيد التلميذ إلى حالة بدنية ووظيفة عادية حيث يعود النبض والتنفس إلى حالتها الطبيعية ومعدلها الطبيعي قبل النشاط أو قريب منه " (٤٠).

ويؤكد بهاء الدين أبراهيم " إن معدل القلب لايعود مباشرةً إلى الحالة الطبيعية ولكنه يعود رويداً ويستغرق ذلك بعض الوقت حتى يصل إلى معدله أثناء الراحة " (٤١) .

ويذكر حسين علي وعامر فاخر " ان التنفس العميق يسهم في منح الرياضي فترة راحة عقلية قصيرة وبذلك يستطيع تجديد واستعادة قواه وطاقته " (٤٢) .

ويؤكد بهاء الدين أبراهيم " تؤدي التدريبات ذات الشدة الأقل من القصوى إلى تغير في ضغط الدم " (٤٣) .

ويذكر محمد محمود " تؤكد الدراسات الكهروفسيلوجية بأن النسيج العصبي يتواجد في حالات ثلاث هي : حالة الراحة الفسيولوجية وحالة الإستثارة وحالة الكبح " (٤٤) .

ويؤكد وجيه محجوب أن النظام العصبي هو العامل المحدد الرئيسي لكل أنواع العمل ، وكلما كانت الخلية العصبية في وضع راحة كلما تمكن المتعلم من توصيل الإيعازات (٤٥) .

(٤٠) مجدي محمود فهميم ؛ المصدر السابق : ص ٢٠٦ .

(٤١) بهاء الدين ابراهيم سلامة ؛ المصدر السابق : ٢٠٠٨ ، ص ١٩٧ .

(٤٢) حسين علي العلي وعامر فاخر شغاتي ؛ إستراتيجيات طرائق واساليب التدريب الرياضي : (بغداد ، مكتب النور ، ٢٠١٠) ص ٣٤٤ .

(٤٣) بهاء الدين ابراهيم سلامة ؛ المصدر السابق : ٢٠٠٨ ، ص ٢٠٠ .

(٤٤) محمد محمود بني يونس ؛ المصدر السابق : ص ٦٤ .

(٤٥) وجيه محجوب ؛ المصدر السابق : ٢٠٠١ ، ص ١٧٩ .

تقديم الجزء التعليمي على الإحماء في درس التربية الرياضية وفقاً لبعض المؤهلات الفسيولوجية وتأثيره في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة

أ.د حسين علي العلي ، أ.م.د نهدي مخابة الحسيناوي ، و.د محمد صالح النصيري

ويشير عايش زيتون " لوحظ إن الإجهاد العضلي يؤدي إلى زيادة كمية ثاني أكسيد الكربون في الدم ، ولذلك كي يتخلص الجسم من هذه الكمية الزائدة من هذا الغاز لابد من زيادة معدل وعمق التنفس " (٤٦) .

والتي رأى الباحثون فيها أن ذلك يؤثر سلباً في التعلم المهاري لكون عملية التنفس تتم لتخليص الجسم من نواتج عمليات الأيض لكون الإحماء هو مجهود عضلي ولكل مجهود عضلي نواتج أيضية مهما كانت شدته أو مدته .

ويذكر مفتي إبراهيم حماد " من الأهمية العمل على تطوير كفاءة العمليات العقلية مثل الإنتباه والإدراك والتذكر وتكامل أدوارهما معاً لتحقيق أفضل كفاءة مهارية " (٤٧) .

وان الإحماء هو جزء من تدريب البدن في درس التربية الرياضية وهو حمل أيضاً إذ يذكر أبو العلا عبد الفتاح ومحمد صبحي يمثل حمل التدريب أحد الأعباء التي تلقى على الجهاز العصبي حيث أن إداء التمرينات الرياضية يكون من خلال عمل كل من الأفعال العصبية والعضلية (٤٨) . كما يحتاج الشخص الذي تنتشط لديه الأجهزة الوظيفية إلى مثيرات عالية لجذب انتباهه وتكون بطبيعتها أعلى من التي يتأثر بها أثناء الراحة فضلاً عن أن لا يكون المثير غير فعال وهذا سوف يلقي بضراره على المدرس في الجزء التطبيقي من ثم يؤدي إلى زيادة المثيرات والتضييق على قناة المتعلم وإرهاقه .

٥ - الإستنتاجات والتوصيات والمقترحات :

٥-١ الإستنتاجات :

- ١- أن تقديم الجزء التعليمي أثبتت فاعليته في درس التربية الرياضية في تعلم مهارات الإرسال والإستقبال وحائط الصد بلاعب واحد لدى طلاب المجموعة التجريبية .
- ٢- أن الإحماء قبل الجزء التطبيقي ساعد على تعلم مهارات الإرسال والإستقبال وحائط الصد بلاعب واحد لدى طلاب المجموعة التجريبية .
- ٣- تفوق تعلم الطلاب الذين تلقوا درس التربية الرياضية بتقديم الجزء التعليمي على الإحماء على تعلم المجموعة التي تلقت الدرس الإعتيادي .

(٤٦) عايش زيتون ؛ المصدر السابق : ص ٢٥١ .

(٤٧) مفتي إبراهيم حماد ؛ المصدر السابق : ص ١٣٥ .

(٤٨) أبو العلا الفتاح ومحمد صبحي حسانين ؛ المصدر السابق : ص ١٦٢ .

تقديم الجزء التعليمي على الإحماء في درس التربية الرياضية وفقاً لبعض المؤهلات الفسيولوجية وتأثيره في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة

أ.د. حسين علي العلي ، أ.م.د. نهدي مخزبة الحسيناوي ، و.د. حنان صالح النصيري

٥-٢ التوصيات :

- ١- ضرورة تعميم نتائج هذه الدراسة على دروس التربية الرياضية في تعلم المهارات الأساسية بالكرة الطائرة في كليات التربية الرياضية في العراق .
- ٢- ضرورة أن يكون الجزء التعليمي قبل الإحماء في درس التربية الرياضية والوحدات التعليمية .
- ٣- التأكيد على قياس المؤشرات الفسيولوجية لكل مؤشر درس خاص بقياسه .

٥-٣ المقترحات :

- ١- إجراء دراسات مشابهة على عينات أكبر ومن الطالبات أو أعمار أخرى .
- ٢- إجراء دراسات على ألعاب وفعاليات رياضية أخرى .
- ٣- إجراء دراسات بقياس مؤشرات فسيولوجية أخرى بعد الإحماء مباشرة .
- ٤- إجراء دراسات بقياس مؤشرات كيميوية حيوية لدى اللاعبين بعد الإحماء مباشرة .

المصادر :

- (١) أبو العلا أحمد عبد الفتاح ؛ بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي : القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠ .
- (٢) بو العلا أحمد عبد الفتاح ومحمد صبحي حسانين ؛ فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم ، ط ١ : القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ .
- (٣) أمر الله احمد البساطي ؛ أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته : الإسكندرية ، مطبعة الإنتصار ، ١٩٩٨ .
- (٤) باسل عبد المهدي ؛ مفاهيم وموضوعات مختارة في علم التدريب الرياضي والعلوم المساعدة : بغداد ، مطبعة شركة العدالة للطباعة والنشر ، ٢٠٠٨ .
- (٥) بهاء الدين أبراهيم ؛ الخصائص الكيميائية الحيوية لفسيولوجيا الرياضة : القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٨ .
- (٦) بهاء الدين أبراهيم سلامة ؛ فسيولوجيا الرياضة والإداء البدني (لاكتات الدم) ، ط ١ : القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠ .
- (٧) حسين علي العلي وعامر فاخر شغاتي ؛ إستراتيجيات طرائق واساليب التدريب الرياضي : بغداد ، مكتب النور ، ٢٠١٠ .
- (٨) حسين علي العلي ؛ شبكة المعلومات الدولية ، الاكاديمية الرياضية العراقية الألكترونية ، ٢٠٠٩ .
- (٩) رحيم يونس كرو ؛ مقدمة في منهج البحث العلمي : عمان ، دار دجلة ، ٢٠٠٨ .
- (١٠) زكية أبراهيم وآخرون ؛ طرق التدريس في التربية الرياضية (أساسيات في تدريس التربية الرياضية) ، ج ١ : الإسكندرية ، دار الوفاء لندنيا للطباعة والنشر ، ٢٠٠٧ .

تقديم الجزء التعليمي على الإحماء في درس التربية الرياضية وفقاً لبعض المؤهلات الفسيولوجية وتأثيره في تعلم بعض المهارات الأساسية والكرة الطائرة

أ.د حسين علي العلي ، أ.م.د نهدي مخزبة الحسيناوي ، و.د محمد صالح النصيري

(١١) زينب علي عمر وغادة جلال عبد الحكيم ؛ طرق تدريس التربية الرياضية الأسس النظرية والتطبيقات العلمية ، القاهرة ، دارالفكر العربي ، ٢٠٠٨ .

(١٢) عايش زيتون ؛ بيولوجيا الإنسان مبادئ في التشريح والفسيولوجيا ، ط٤ : عمان ، دار عمار للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٢ .

(١٣) عصام الدين متولي عبدالله ؛ مدخل في أسس وبرامج التربية الرياضية : الإسكندرية ، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر ، ٢٠٠٨ .

(١٤) عفاف عثمان عثمان ؛ إستراتيجيات التدريس في التربية الرياضية : الإسكندرية ، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر ، ٢٠٠٨ .

(١٥) كاظم جابر أمير ؛ الإختبارات والقياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي ، ط٢ : الكويت ، منشورات ذات السلاسل ، ١٩٩٩ .

(١٦) طلحة حسين حسام الدين ؛ الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي : القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤ .

(١٧) لمياء الديوان ؛ شبكة المعلومات الدولية : موقع غابيل : تاريخ آخر تحديث 14-03-2007, 07:46 AM .

(١٨) مجدي محمود فهم ؛ الأسس العلمية لطرق التدريس : الإسكندرية ، دار الوفاء ، ٢٠٠٩ .

(١٩) محمد رضا إبراهيم المدامغة ؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي : بغداد ، مكتب الفضلي ، ٢٠٠٨ .

(٢٠) محمد سمير سعد الدين ؛ علم وظائف الأعضاء و الجهد البدني ، ط٣ : الإسكندرية ، منشأة المعارف ، ٢٠٠٠ .

(٢١) محمد صبحي حسنين وحمد عبد المنعم ؛ الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس ، ط٢ : القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٧ .

(٢٢) محمد محمود بني يونس ؛ علم النفس الفسيولوجي : عمان ، دار وائل ، ٢٠٠٢ .

(٢٣) مصطفى السايح محمد ؛ أدبيات البحث في تدريس التربية الرياضية ؛ الإسكندرية ، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر ، ٢٠٠٩ .

(٢٤) مفتي إبراهيم حماد ؛ التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط٢ : القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١ .

(٢٥) نوري إبراهيم الشوك ؛ بعض المحددات الأساسية لناشئي الكرة الطائرة في العراق بأعمار (١٤-١٦) سنة : اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٦ .

(٢٦) وجيه محجوب ؛ فسيولوجيا التعلم ؛ عمان ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٢ .

(٢٧) وجيه محجوب ؛ التعلم وجدولة التدريب الرياضي : عمان ، دار وائل ، ٢٠٠١ .

(٢٨) ولهان حميد هادي ؛ تأثير بعض أساليب التعلم في أداء مهارتي الإرسال وإستقبالها في الكرة الطائرة ، إطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٠ .

تقديم الجزء التعليمي على الإحماء في درس التربية الرياضية وفقاً لبعض المؤشرات الفسيولوجية وتأثيره في تعلم بعض المهارات الأساسية والكرة الطائرة.....

أ.د حسين علي العلي ، أ.م.د نهدي مخنابة الحسيناوي ، م.د محند صباح النصيري

(٢٩) هاشم عدنان الكيلاني ؛ الأسس الفسيولوجية للتدريبات الرياضية : الكويت ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٠ .

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

تقديم الجزء التعليمي على الإحماء في درس التربية الرياضية وفقاً لبعض المؤهلات الفسيولوجية وتأثيره في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة

أ.د حسين علي العلي ، أ.م.د نهى مخزبة الحسيناوي ، و.د محمد صالح النصيري

ملحق (١)

اختبار الإرسال إلى ملعب مقسم (٤) مناطق

الهدف من الاختبار: قياس تعلم مهارة الإرسال.

الادوات: ملعب مقسم إلى مساحات لكل منها رقما يعد مؤشرا عن قيمة النقط الخاصة بالمنطقة التابع لها الرقم (شكل ١)، ثلاث كرات طائرة.

وصف الاداء: يقف اللاعب المختبر في المنطقة المحددة لاداء الإرسال، ويقوم باداء الإرسال بطريقة قانونية لتعبر الشبكة في الملعب.

القواعد:

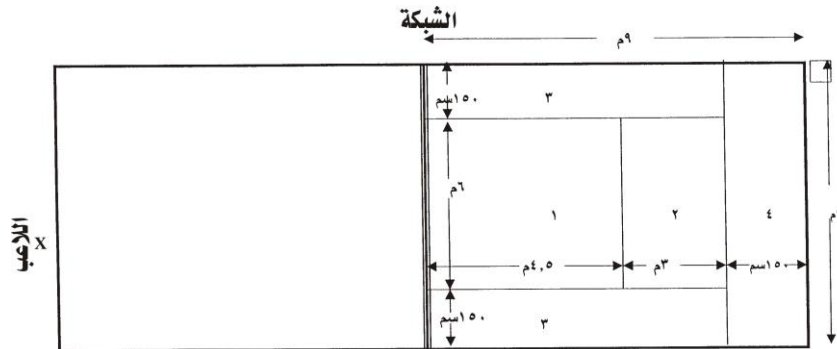
أ. يقوم الطالب باداء ثلاث محاولات إرسال للاحماء قبل البدء في الاختبار الفعلي.

ب. يؤدي الطالب (١٠ محاولات إرسال).

ج. أخطاء القدم واطاء الشبكة تحتسب لها الدرجة (صفر).

التسجيل: تحتسب مجموع قيم النقاط التي سقطت الكرة في منطقتها.

- عند ملامسة الكرة لاحد خطوط الملعب فإنه يحتسب الرقم الاعلى للمنطقة التي يتبعها هذا الخط. الدرجة العظمى: (٤٠) درجة



شكل يوضح اختبار مهارة الإرسال

ملحق (٢)

يوضح اختبار استقبال الإرسال

الهدف من الاختبار: قياس مهارة استقبال الإرسال.

الادوات:

١. ملعب كرة طائرة قانوني وشبكة بارتفاع قانوني للرجال.
 ٢. ترسم دائرتان (أ،ب) في ركني الملعب بحيث تكون المسافة بين مركز الدائرة وخط الجانب (١,٥ م) في حين تكون المسافة بين مركزها وخط النهاية (٣م). ويكون قطر الدائرة (١ م) .
 ٣. تقسم منطقة الهجوم إلى ثلاث مناطق متساوية (١,٢,٣) وبمسافة (٣×٣م).
- مواصفات الاداء: يقف المختبر داخل الدائرة (أ) وهو مواجه للشبكة وعلى المدرس إرسال الكرة اليه وهو في ذلك المكان ليقوم باستقبالها المختبر ويوجهها إلى داخل المنطقة (١) لخمس كرات مرسلة وهكذا الامر في الكرات الخمس التالية،

تقديم الجزء التعليمي على الإحماء في درس التربية الرياضية وفقاً لبعض المؤشرات الفسيولوجية وتأثيره في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة

أ.د حسين علي العلي ، أ.م.د نهدي مخزبة الحسيناوي ، م.د حامد صالح النصيري

بحيث توجه إلى المنطقة (٢) وكذلك خمس كرات توجه إلى المنطقة (٣)، يكرر العمل نفسه وبعده المحاولات نفسها من الدائرة (ب).

الشروط

١. لكل مختبر (١٥) محاولة من الدائرة (أ) و (١٥) محاولة أخرى من داخل الدائرة (ب).
٢. يستخدم في جميع المحاولات الاستقبال باليدين من الأسفل.
٣. تلغى المحاولة التي يتم إرسال الكرة فيها من المدرس إلى المختبر بطريقة غير مناسبة أو خارج الدائرة التي يقف فيها المختبر.
٤. يجب الالتزام بتسلسل المحاولات بحيث تكون:

أ. من الدائرة (أ).

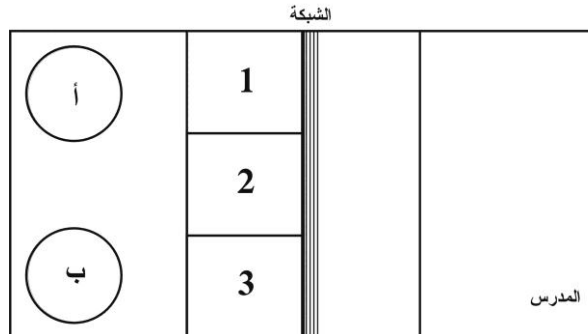
- ❖ خمس محاولات للمنطقة (١).
 - ❖ خمس محاولات للمنطقة (٢).
 - ❖ خمس محاولات للمنطقة (٣).
- ب. من الدائرة (ب).

- ❖ خمس محاولات للمنطقة (١)
- ❖ خمس محاولات للمنطقة (٢)
- ❖ خمس محاولات للمنطقة (٣)

التسجيل: يسجل للمختبر مجموع النقاط التي يحصل عليها من المحاولات الثلاثين الممنوحة له (١٥) محاولة من كل دائرة وفقاً للأسلوب التالي:

- سقوط الكرة داخل المنطقة المحددة يمنح المختبر (ثلاث درجات).
- سقوط الكرة خارج المنطقة وداخل المنطقة المجاورة يمنح المختبر (درجتان).
- سقوط الكرة خارج المنطقة وداخل الملعب يحصل المختبر على (درجة واحدة).
- فيما عدا ما سبق يحصل المختبر على (صفر).

الدرجة العظمى: (٩٠) درجة



الشكل يوضح اختبار مهارة الاستقبال باليدين من الأسفل

تقديم الجزء التعليمي على الإحماء في درس التربية الرياضية وفقاً لبعض المؤشرات الفسيولوجية وتأثيره في تعلم بعض المهارات الأساسية والكرة الطائرة

أ.د حسين علي العلي ، أ.م.د نهدي مخزبة الحسيناوي ، و.د حامد صالح النصيري

ملحق (٣)

يوضح إختبار مهارة حائط الصد

. الغرض من الإختبار :

قياس قدرة اللاعب على الإداء المتكرر بالمعدل نفسه لمهارة حائط الصد من موقع واحد على الشبكة .

. الأدوات :

ملعب كرة طائرة قانوني ، ومقعد (مسطبة) ، وكرات طائرة قانونية ، وساعة أيقاف ، وشبكة بإرتفاع قانوني (

٢٤٣ سم) .

. مواصفات الإداء :

يوضع المقعد (المسطبة) خلف الشبكة في منتصفها وعلى بعد (٥٠ سم) ، يقف المدرب على المقعد ويمسك

الكرة بكلتا يديه حتى تكون أعلى من مستوى الشبكة بمسافة (٢٠ سم) ، يقف اللاعب (المُختبر) داخل منطقة (٣

م) في نصف الملعب الثاني حتى يكون مواجهاً للشبكة ، وعند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بالتقدم والقفز

(الوثب) لإداء مهارة حائط الصد حتى يلامس الكرة التي يمسك بها المدرب بكلتا يديه من أعلى الكرة ثم يهبط

على الأرض ، يكرر الإداء لأكثر عدد ممكن لمدة (١٠ ثا) ، كما موضح بالشكل (٩) .

. الشروط :

١- في كل مرة يقفز (يثب) فيها المُختبر لإداء حائط الصد يلزم ملامسة الكرة بكلتا يديه من أعلى الكرة .

٢- على المُختبر تكرار الإداء إلى أن يسمع إشارة إنتهاء الوقت المحدد للإختبار .

٣- على المدرب الإحتفاظ بإرتفاع الكرة فوق الشبكة طيلة مدة إداء المُختبر للإختبار .

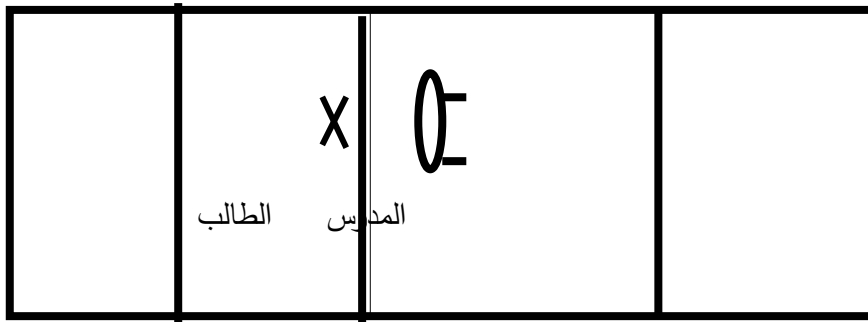
٤- إي إداء يخالف الشروط السابقة لا تحسب المحاولة ضمن العدد الذي قام به المُختبر خلال الوقت المحدد

للإختبار .

. التسجيل :

يُسجل للمُختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها خلال مدة (١٠ ثا) .

. وحدة القياس (الدرجة) .



شكل يوضح إختبار مهارة حائط الصد

Abstract

Introduce the part of learning on the warm up in the lesson physical education with Some Physiological and Effect in learning the some basic skills in volleyball

The Aim of study to perform of Effect to introduce the part of learning on the warm up in the lesson physical education with Some Physiological in learning the some basic skills in volleyball . Choose the subjects from the students of College of Physical Education from University of Al- mustansiriya and divided into groups (controlling group and experimental group), And using experimental research, and measures some Physiological (Heart rate, tow blood pressure, Breathing frequency, and proficiency of nervous system) after the warm up in the lessons physical education. Conclusions it is the experimental variables take place by develop learning the some skills in volleyball, and recommendation of the research to necessary to introduc the part of learning on the warm up in the lessons physical education.