



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي - جامعة كربلاء

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

**أثر تمارين خاصة باستخدام تقنيات تفاعلية مبتكرة في تطوير بعض القدرات
التوافقية و المهارات الأساسية للاعبات المنتخب الوطني للكرة المزدوجة**

رسالة تقدمت بها

كاظمية خضير عبيس الدعي

إلى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء وهي جزء من متطلبات
نيل شهادة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة

بإشراف

أ.م.د. عباس عبد الحمزه كاظم

2023 م

1444 هـ



أقرار المشرف

نشهد بأن اعداد هذه الرسالة الموسومة بـ :-

((اثر تمرينات خاصة باستخدام تقنيات تفاعلية مبتكرة في تطوير بعض القدرات التوافقية والمهارات الأساسية للاعبات المنتخب الوطني للكرة المزدوجة)).

التي تقدمت بها طالبة الماجستير (كاظمية خضير عبيس الدعيمي) قد تمت تحت اشرافنا في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء، وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة.

المشرف : أ.م.د. عباس عبد الحمزة كاظم

التوقيع

/ / 2023 م

بناءً على التعليمات والتوصيات المقررة أشرح هذه الرسالة للمناقشة.

التوقيع :

أ.م.د. خالد محمد رضا

معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء

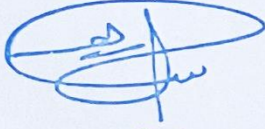
2023 / /

أقرار المقوم اللغوي

أشهد أن هذه الرسالة الموسومة بـ :

((أثر تمرينات خاصة باستخدام تقنيات تفاعلية مبتكرة في تطوير بعض القدرات التوافقية والمهارات الأساسية للاعبات المنتخب الوطني لكرة المزدوجة)).

التي تقدمت بها طالبة الماجستير (كاظمية خضير عبيس الدعيمي) قد تمت مراجعتها من الناحية اللغوية تحت إشرافي وأصبحت بأسلوب علمي خالٍ من الأخطاء والتعابير اللغوية والنحوية الغير الصحيحة ولأجله وقعت .



ر. ساهرة العامري

التوقيع

الأسم: ساهرة عليوي حسين

اللقب العلمي: استاذ مساعد

مكان العمل: جامعة كربلاء/كلية التربية

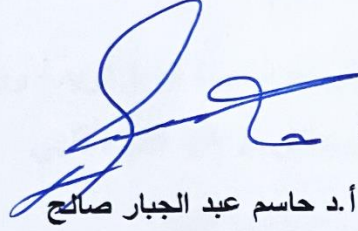
البدنية وعلوم الرياضة

التاريخ / / 2023

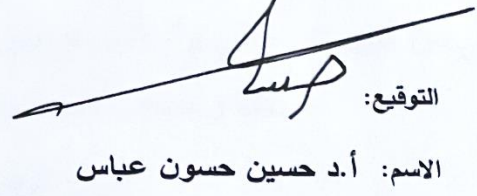
أقرار لجنة المناقشة

نشهد نحن أعضاء لجنة المناقشة والتقويم اطلعنا على هذه الرسالة الموسومة بـ :

((اثر تمارين خاصة باستخدام تقنيات تفاعلية مبتكرة في تطوير بعض القدرات التوافقية والمهارات الأساسية للاعبات المنتخب الوطني للكرة المزدوجة)) وناقشنا طالبة الماجستير (كاظمية خضير عبيس الدعيمي) في محتوياتها وفيما له علاقة بها، ونقر بأنها جديرة بالقبول لنيل شهادة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة.


التوقيع:
الاسم: أ.د. حاسم عبد الجبار صالح

عضو اللجنة


التوقيع:
الاسم: أ.د. حسين حسون عباس

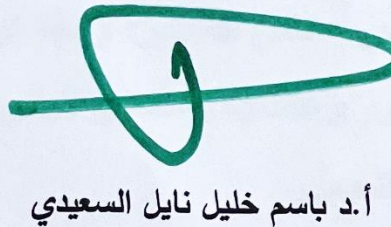
عضو اللجنة


التوقيع:
الاسم: أ.د. عبد الوهاب غازي حمودي

التاريخ ٢٨ / ٢ / 2023م

رئيس اللجنة

صُدمت الرسالة من قبل مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء
بجلسته المرقمة () والمنعقدة بتاريخ / / 2023م.


التوقيع:
أ.د. باسم خليل نايل السعيدي

عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء / وكالة

التاريخ / / 2023

الإهداء

إلى الدماء الزكية التي سالت دفاعاً عن ارض العروبة والإباء العراق العظيم شهداؤنا
البررة رحمهم الله

إلى من سال عرق جبينه وأفنى حياته من أجل خلودنا في هذه الحياة

(والدي رحمه الله)

إلى من سهرت الليالي وأرهقها الزمان من أجل أن نحيا حياة حرة كريمة ووفقنا الله إكراماً
لها وأستجابةً لدعائها والذي أوجعني فراقها فقيدة قلبي

(أمي العظيمة الحنونة رحمها الله)

إلى من أهداني بدمه وروحه هذا المكان اليوم وتكملة دراستي العليا إكراماً لدماءه الزكية

(زوجي الشهيد عامر العامري رحمه الله)

إلى من افتخر بهم وأعتز بأنتمائي لهم ولهم الفضل بابداعي في مجال تخصصي الرياضي
عائتي الكبيرة من صغيرهم لكبيرهم نساءهم ورجالهم

(عائلة الحاج خضير الدعيمي رحمه الله)

صاحبة الرقم القياسي للمجال الرياضي في العراق العائلة التي رفدت المنتخبات الوطنية
بالألعاب المختلفة ولكلا الجنسين .

إلى من هم سوددي وسر سعادتي ووجودي عائتي الصغيرة وفلذة كبدي أولادي علي ،
ياسين ، وابنتاي ، زهراء وعائلتها - ونور وعائلتها وأحفادي إلياس الموسوي ويامن

النعيمي

أهدي ثمرة جهدي هذا....

الشكر والتقدير

الحمد لله حمداً كثيراً كما أمر، الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات والصلاة والسلام على سيدنا محمد (صلى الله عليه وسلم) وعلى آله وصحبه وأمته وبعد ..فان الباحثة تسجد شكراً لله تعالى بما وفقها من إتمام متطلبات هذه الرسالة فقد استمدت منه العون فكان لها خير معين .

بعد أن مَنَّ اللهُ عز وجل عليَّ بإتمام هذه الرسالة يسعدني أن أتقدم بجزيل الشكر والامتنان الى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة كربلاء المتمثلة بالأستاذ الدكتور باسم خليل نايل والى الأستاذ الدكتور حبيب علي طاهر والى الأستاذ الدكتور سامر عبد الهادي مدير شعبة الدراسات العليا الذين اتاحوا لي الفرصة لإكمال دراستي العليا فيها.

واتقدم بالشكر والامتنان لمن كنتُ محظوظةً بإشرافه الأستاذ المساعد الدكتور عباس عبد الحمزة لما أحاطني به من رعاية وتوجيهات كان لها الأثر الكبير في اخراج هذا البحث بالشكل الذي وفقني الله عليه، ولما سخر لي من إمكانيات وتسهيلات من مصادر ومعلومات قيمة وملاحظات علمية كانت السند القوي في إغناء مادة البحث وعمقت من خبراتي كباحثة علمية والعملية فجزاه الله عني خير الجزاء .

ومن الواجب عليَّ اعترافاً بالجميل أن أتقدم بوافر الشكر والتقدير للدكتور عبد الوهاب غازي حمودي رئيس الاتحاد العربي والعراقي للكرة العابرة والديبول . رئيس قسم الدراسات العليا في الكلية الام جامعة بغداد لما ابداه من مساعدتي بتهيئة الزيارة في الهند واللقاء مع الاتحاد الاسيوي والهندي للكرة المزدوجة وتوفير الأجواء المعرفية للعبة هناك .شكري وتقديري الى جميع الأساتذة الأفاضل الذين اشرفوا على تدريسي في السنة التحضيرية في دراسة الماجستير .

ومن واجب العرفان أن اعبر عن تقديري العميق الى الأساتذة في لجنة إقرار عنوان الرسالة لما أبدوه من مساعده علمية الذي سهل لي الكثير من الأمور خلال فترة البحث ومجرباته.

لا يفوتني ان أتقدم بالشكر والامتنان الى الراعي الأول لذوي الشهداء الا وهي مؤسسة الشهداء والتي لها الفضل الأول بترشيحي لأكمال دراستي العليا والى دائرتي المديرية العامة لتربية محافظة كربلاء قسم الاجازات الدراسية وبالخصوص الاستاذ عقيل العامري والى

أساتذة وموظفي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء لما أبدوه من مساعده خلال فترة الدراسة.

شكري وتقديري الى الفريق المساعد الذي ساندني في المراحل التجريبية والاختبارات وتحملوا عناء السفر وصعوبات الأجواء الدكتور احمد حاكم الجاسور وطالب الدكتوراه سعد علاوي جواد.

شكر وتقدير الى مدربيّ الفريق النسوي الأستاذ حارث ليث والأستاذ كاظم حافظ ومدرب فريق ديالى الكابتن صلاح ومدرب فريق بابل الست ندى والى لاعباتهم والى الكابتن علي الدعيمي رئيس الهيئة الإدارية لنادي الشهيد عبير ولاعباته

شكر وتقدير الى مديرية شباب ورياضة كربلاء والى مسؤولي القاعات الرياضية الكابتن حازم الانباري والكابتن علي عباس والكابتن علي فاروق وطالب الدكتوراه صابر الزويني لما أبدوه من مساعدة بتهيأة القاعات الرياضية والى مبرمج الأجهزة التقنية الشاخص الالكتروني والكف الحساس المهندس (أزهر عبد الستار عبد الواحد)

وشكري وتقديري الى من كان سندي في الحياة واهداني بدمه هذه الشهادة زوجي الشهيد عامر العامري رحمه الله والى عائلتي الكبيرة عائلة حجي خضير اخوتي واخواتي وذرياتهم واصدقائي والى رياحين البيت عائلتي الصغيرة وفلذة كبدي ابنائي علي _ ياسين - وبناتي زهراء وزوجها _ نور وزوجها _ وحفيدي ألياس الموسوي -ويامن النعيمي اسال الله أن يحفظهم ويوفقهم في مسيرة حياتهم جميعاً

وفي الختام اتقدم بالشكر والامتنان لكل من اسهم وساهم في المساعدة في اعداد هذا البحث واسال الله التوفيق إنه نعم المولى ونعم النصير ، واخر دعوانا ان الحمد لله رب العالمين.

مستخلص الرسالة

أثر تمرينات خاصة باستخدام تقنيات تفاعلية مبتكرة في تطوير بعض القدرات التوافقية والمهارات الأساسية للاعبات المنتخب الوطني للكرة المزدوجة .

الباحثة

المشرف

كاظمية خضير عبيس الدعي

أ.م.د. عباس عبد الحمزة كاظم

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء

1444هـ

2023 م

هدفت الرسالة الى التعرف على اثر تمرينات خاصة باستخدام تقنيات تفاعلية مبتكرة في تطوير بعض القدرات التوافقية والمهارات الأساسية للاعبات المنتخب الوطني للكرة المزدوجة ، وافترضت الباحثة أن لهذه التمرينات الخاصة باستخدام التقنيات التفاعلية المبتكرة اثر ايجابي في تطوير بعض القدرات التوافقية والمهارات الاساسية للعبة الكرة المزدوجة. استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته وطبيعة مشكلة البحث وأهدافه، تحدد مجتمع البحث ب(38) لاعبة، المنتخب الوطني والبالغ عددهم (16) لاعبة، وتم اختيارهن كافة كأفراد للعينة التجريبية الواحدة، واختيار(6) لاعبة من نادى بابل مثلوا عينة التجربة الاستطلاعية و(16) لاعبة من نادي الشهيد عبير عينة بناء للاختبارات مهارية التي صممت من قبل الباحثة وبعد تحديد الاختبارات قامت الباحثة بإجراء الاختبارات القبليّة للقدرات التوافقية والمحددة من قبل اللجنة العلمية والخبراء والمتمثلة (بالقدرة على الربط الحركي والقدرة على تغيير الوضع والقدرة على التكيف مع الاوضاع المتغيرة) وتم اعداد وتصميم لبناء اربع اختبارات مهارية من قبل الباحثة للمهارات الأساسية (المناولات والتصويب والخداع) في الكرة المزدوجة لمجموعة البحث التجريبية ، وقد تم تنفيذ هذه الاختبارات بمساعدة فريق

العمل المساعد, تم تصميم شاخص الكتروني ذو اذرع حساسة تحمل Led ضوئي يعمل عن طريق جهاز حساس يتحسس بحركة اللاعبة وبعد المسافة لتعطي الوان مختلفة وعشوائية وعند اقتراب اللاعبات لمسافات محددة يحدد اللون الاخضر وهو الخاص لاتجاه مهارة الخداع للاعبات وربطة ببرنامج يعمل من خلال اللابتوب او الموبايل, وكذلك تم تصميم كف حساس يقوم باصدار اشارة ضوئية عند مسك الكرة وصوت (تنبيه) عند احتفاظ اللاعبة بالكرة المزدوجة أكثر من (5) ثوان حيث تم استخدام تلك التقنيات في التمرينات الخاصة التي صممت واعدت من قبل الباحثة وعددهم (38) تمرين والتي تم التدريب عليها في القسم الرئيس للوحدة التدريبية ولمدة شهرين بعدد 24 وحدة تدريبية ول 3 وحدات تدريبية في الاسبوع وتنفيذها في القسم الرئيس لزمان قدره 65دقيقة من زمن الوحدة التدريبية والبالغ 90 دقيقة.

بعد عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها, اظهرت النتائج وجود نسبة تطور في الاختبارات البعدية لكل من القدرات التوافقية والمهارات الاساسية نتيجة لتأثير التمرينات الخاصة باستخدام التقنيات التفاعلية المبتكرة. ومن خلال الاستنتاجات التي حصلت عليها الباحثة يمكن ان توصي باستخدام الشاخص الالكتروني والكف الحساس والتمرينات الخاصة في تدريب تطوير القدرات التوافقية والمهارات الاساسية في الكرة المزدوجة والالعاب التي تحتاج لنفس القدرات التوافقية والمهارات الاساسية.

ثبت المحتويات

الصفحة	الموضوع	التسلسل
1	العنوان	
2	الآية القرآنية	
3	إقرار المشرفين	
4	إقرار المقوم اللغوي	
5	اقرار لجنة المناقشة والتقييم	
6	الإهداء	
7	الشكر والتقدير	
9	مستخلص الرسالة باللغة العربية	
11	ثبت المحتويات	
17	ثبت الجداول	
18	ثبت الأشكال	
19	ثبت الملاحق	
الفصل الأول		
22	التعريف بالبحث	1
22	مقدمة البحث وأهميته	1-1
24	مشكلة البحث	2-1
25	اهداف البحث	3-1

26	فرض البحث	4-1
26	مجالات البحث	5-1
26	المجال البشري	1-5-1
26	المجال الزمني	2-5-1
26	المجال المكاني	3-5-1
26	المصطلحات	6-1
26	لعبة الكرة المزدوجة	1-6-1
27	التقنيات التفاعلية المبتكرة	2-6-1
28	القدرات التوافقية	3-6-1
الفصل الثاني		
33	الدراسات النظرية السابقة والمشابهة	2
33	الدراسات النظرية	1-2
33	مفهوم التمرينات وأهميتها	1-1-2
34	التمرينات الخاصة	2-1-2
35	أهمية التمرينات الخاصة	1-2-1-2
36	البرامج التدريبية	3-1-2
36	مبادئ التدريب الرياضي	1-3-1-2
38	أهداف وواجبات التدريب الرياضي في الألعاب الجماعية	2-3-1-2
39	خصائص التدريب الرياضي الحديث	3-3-1-2

41	التقنيات التفاعلية	4-1-2
43	ابعاد التصميم التفاعلي	1-4-1-2
44	قابلية استخدام التقنيات التفاعلية	2-4-1-2
45	القدرات التوافقية	5-1-2
45	مفهوم القدرات التوافقية في المجال الرياضي	1-5-1-2
46	مكونات وأنواع القدرات التوافقية	2-5-1-2
49	مبادئ تدريب القدرات التوافقية	3-5-1-2
50	قواعد تنمية القدرات التوافقية	4-5-1-2
51	معايير تدريب القدرات التوافقية	5-5-1-2
52	الكرة المزدوجة	6-1-2
52	تعريف لعبة الكرة المزدوجة	1-6-1-2
54	فكرة ونشأة لعبة الكرة المزدوجة	2-6-1-2
55	تاريخ لعبة الكرة المزدوجة	3-6-1-2
56	تاريخ لعبة الكرة المزدوجة في العراق	4-6-1-2
58	مميزات لعبة الكرة المزدوجة	5-6-1-2
59	مصطلحات لعبة الكرة المزدوجة	6-6-1-2
67	القواعد الأساسية للعبة الكرة المزدوجة	7-6-1-2
70	المهارات الأساسية للعبة الكرة المزدوجة	8-6-1-2
76	نبذة مختصرة عن لعبة الكرة العابرة كأحد الألعاب الشبيهة	7-1-2

76	ماهية لعبة الكرة العابرة	1-7-1-2
78	الدراسات السابقة	2-2
79	الدراسات المشابهة	3-2
79	دراسة محمد عطية (2015)	1-3-2
80	دراسة حسين مهدي (2020)	2-3-2
81	دراسة جمال أبو بشارة (2010)	3-3-2
82	مناقشة الدراسات	4-2
الفصل الثالث		
85	منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	3
85	منهج البحث	1-3
86	مجتمع البحث وعينته	2-3
87	تجانس عينة البحث	1-2-3
88	الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة	3-3
88	وسائل جمع البيانات	1-3-3
88	الأدوات والأجهزة المستعملة	1-1-3-3
89	إجراءات البحث الميدانية	4-3
92	تحديد متغيرات البحث	1-4-3
93	التقنيات التفاعلية	2-4-3
93	الشاحص ذو الأذرع المضاءة المتحسسة بقياس بعد المسافة	1-2-4-3
99	الكف الحساس لزمان ال 5 ثواني	2-2-4-3

100	تحديد الاختبارات لمتغيرات البحث	3-4-3
101	توصيف الاختبارات المستخدمة في البحث	4-4-3
101	اختبارات القدرات التوافقية	1-4-4-3
110	اختبارات المهارات الأساسية للعبة الكرة المزدوجة	2-4-4-3
122	التجربة الاستطلاعية	5-4-3
122	الأسس العلمية للاختبار	1-5-4-3
127	تحليل مفردات الاختبارات المهارية	2-5-4-3
130	الاحتبار القبلي	6-4-3
131	التجربة الرئيسية	7-4-3
132	الأختبار البعدي	8-4-3
132	الوسائل الأحصائية	5-3
الفصل الرابع		
134	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	4
134	عرض وتحليل الفروقات بين نتائج الأختبارات القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية للقدرات التوافقية	1-4
135	عرض نتائج الاختبارات القبلي والبعدي لمجموعة التجريبية في للمهارات الأساسية في الكرة المزدوجة وتحليلها	2-1-4
136	مناقشة النتائج	2- 4
136	مناقشة نتائج القدرات التوافقية	أولا
142	مناقشة نتائج المهارات الأساسية	ثانيا

الفصل الخامس		
147	الاستنتاجات والتوصيات	5
147	الاستنتاجات	1-5
148	التوصيات	2-5
149	المصادر والمراجع العربية والأجنبية	3-5
156	الملاحق	4-5
A –C	Abstract ملخص الرسالة باللغة الانكليزية	5-5

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
85	يبين التصميم التجريبي المعتمد للقدرات التوافقية في البحث	1
86	يبين التصميم التجريبي المعتمد للمهارات الأساسية قيد الدراسة	2
87	يبين مجتمع وعينات البحث	3
87	يبين تجانس عينة البحث	4
111	يبين قيم χ^2 المحسوبة لاتفاق السادة المختصين حول اختبارات المهارات الأساسية قيد البحث	5
124	يبين قيم معاملات الثبات لاختبار القدرات التوافقية قيد البحث	6
125	يبين قيم معاملات الثبات لاختبار المهارات الأساسية قيد البحث	7
126	يبين معامل الموضوعية للاختبارات الخاصة بمتغيرات البحث المهاريه	8
128	يبين القدرة التمييزيه لاختبارات المهارات الأساسية قيد البحث	9
130	يبين الاوساط الحسابيه والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لاختبار المهارات الأساسية	10
134	يبين الاوساط الحسابيه والانحرافات المعياريه وقيمة (T) للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات التوافقية	11
135	يبين الاوساط الحسابيه و الانحرافات المعيارية وقيمة (T) للاختبار القبلي والبعدي للمهارات الأساسية بالكرة المزدوجه للمجموعة التجريبية	12

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
40	يوضح اهداف التدريب الرياضي في تحقيق الانجاز	1
54	يوضح شكل الكرة المزدوجة القانونية	2
60	يوضح شكل الهدف واحراف هدف في لعبة الكرة المزدوجة	3
62	يوضح قياسات وابعاد الهدف ولوحة التصويب الكرة المزدوجة DUEBALL	4
69	يوضح شكل وقياسات الملعب لفئة الناشئين والفئات العمرية للعبة الكرة المزدوجة	5
69	يوضح شكل وقياسات الملعب لفئة الشباب والمتقدمين للعبة الكرة المزدوجة	6
70	يوضح الشكل القانوني لملعب الكرة المزدوجة	7
75	8 يوضح ابعاد الملعب ومراكز اللعب وتسجيل الأهداف للعبة الكرة المزدوجة	8
77	يوضح قياسات وابعاد ومناطق الأداء المهاري لملعب الكرة العابرة	9
91	صور لعمل لوحة التهديف للعبة الكرة المزدوجة	10
94	يوضح الأدوات المستخدمة في الشاخص ذو الأذرع الحساسة	11
96	صور توضح الاضانات المختلفة في أذرع الشاخص الالكتروني	12
97	مجموعة صور توضح الاضانات المختلفة في أذرع الشاخص الالكتروني	13
98	يوضح الخريطة الالكترونية لعمل الشاخص ذو الأذرع المضئية المتحسسة بيع المسافة	14

99	صور خريطة الالكترونية توضح عمل الكف الحساس	15
100	صور توضح عمل الكف الحساس في كف اللاعبة خلال التدريب	16
103	مخطط وصورة اختبار المناولة نحو الحلقة من ارتفاعات مختلفة (تقدير الوضع)	17
106	مخطط وصورة يوضح اختبار قياس القدرة على التكيف مع الاوضاع المتغيرة	18
109	مخطط وصورة يوضح اختبار قياس القدرة على الربط الحركي	19
113	مخطط وصورة يبين اختبار دقة التصويب من الجري	20
116	مخطط وصورة يبين اختبار الخداع بعد التوافق واستلام الكرة ثم التصويب	21
119	اختبار التهديد من الثبات ومن دائرة قطرها (50سم) والاماكن مختلفة ولمسافة 10 م	22
123	مخطط وصورة يبين اختبار دقة المناولة الطويلة بعد استلام الكرة ولمسافة 13 م	23
135	يبين قيم الاوساط الحسابية للاختبارات القبليه والبعديه للقدرات التوافقية للكرة المزدوجة	24
136	يبين قيم الاوساط الحسابية للاختبارات القبليه والبعديه للمهارات الاساسية للكرة المزدوجة	25

قائمة الملاحق

الصفحة	اسم الملحق	ت
158	أسماء أعضاء اللجنة العلمية لأقرار عنوان البحث	1
159	استمارة اراء الخبراء والمختصين حول صلاحية القدرات التوافقية	2
162	استمارة اراء الخبراء المختصين لتحديد الاختبارات للمهارات الاساسية للعبة الكرة المزدوجة ال DUEBALL	3
164	اسماء الخبراء والمختصين في علم التدريب	4
166	اسماء السادة فريق العمل المساعد	5
167	استمارة تقييم الاداء المهاري لمهارة الخداع	6
168	التمرينات الخاصة المستخدمه في تدريبات الكرة المزوجة المصممه من قبل الباحثة	7
181	توزيع التمرينات الخاصة على القسم الرئيسي للوحدات التدريبية والتي عددها (8) ثمانية أسابيع	8
	مجلة تعريفية عن الكرة المزدوجة وقانون اللعبة اعداد وترجمة الباحثة (الكرة المزدوجة من الفكرة الى الانجاز)	9

الفصل الاول

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

2-1 مشكلة البحث

3-1 أهداف البحث

4-1 فروض البحث

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري

2-5-1 المجال الزماني

3-5-1 المجال المكاني

6-1 تحديد المصطلحات

1-6-1 لعبة الكرة المزدوجة (DUEBALL)

2-6-1 التقنيات التفاعلية المبتكرة

3-6-1 القدرات التوافقية

الفصل الاول

1- التعرف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته:-

تعد رياضة الكرة المزدوجة (DUEBALL) من الرياضات الجماعية الحديثة حيث انها تعتبر خليط من عدة ألعاب ككرة السلة ، كرة اليد ،الكرة العابرة بطريقة لعبها ومهاراتها حيث يتكون كل فريق من (12) لاعب (7) لاعبين داخل الملعب (حارس مرمى +6 لاعبين).

تحتاج لاعبات الكرة المزدوجة (DUEBALL) الى الكثير من المهارات والقدرات البدنية والتوافقية حالها حال لاعبات كرة السلة وكرة اليد والقدم وغيرها، حيث تتعامل طريقة اللعب بأقصى جهد واقصى سرعة وتركيز وأعلى أداء وأتقان من اللحظة الأولى لبدء المباراة حتى نهاية الدقيقة الأخيرة من وقت المباراة .

وان التطور الكبير الذي حصل في الآونة الاخيرة لجميع الالعاب الرياضية وتطور المستويات الفنية والمهارية الفردية والفرقية تكنيكياً وتكتيكياً لم يكن وليد الصدفة وانما لأسباب عديدة منها الاعتماد على البحوث العلمية كوسيلة متطورة للوصول الى الاهداف المنشودة وكذلك التطور العلمي في طرق التدريب الحديثة والاهتمام الكبير الذي توليه الدول المتقدمة في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة كون الإنجاز والأداء العالي ظاهرة حضارية تعكس بوضوح مقدار التقدم لتلك الدول فالكل يسعى الى ما هو جديد ومبتكر في حقل التدريب أو التعليم وغيرها من العلوم الرياضية المهمة. هذا من ناحية ومن الناحية الثانية أستحداث رياضات جديده في الألعاب الفردية والفرقية لتلبية متطلبات المرحلة ومن أمثلة تلك الرياضات كرة الصالات والشاطئية وبعض الالعاب البارالمبية والكرة العابرة والكرة المزدوجة (DUEBALL) المستحدثة أخيراً ,ولذا تحتاج كل رياضة او فعالية من تلك الرياضات الى مواصفات وخصائص تسندھا في الاداء والدقة وتحقيق النتائج والانجاز العالي ومن تلك الخصائص هي القدرات التوافقية .

تعد القدرات التوافقية من أهم مكونات اللياقة البدنية لجميع اللاعبين ولكل الفعاليات الرياضية وتكمن درجه فائدتها من خلال ما يستطيع الفرد الرياضي خاصة الفتيات أن تنجز الواجبات الحركية المهارية بالشكل الصحيح الذى يوفر كلاً من الوقت والجهد، ولكن هناك العديد من التساؤلات التي تطرح نفسها عن القدرات التوافقية وهى كيفية تنميتها للعنصر النسوي وهل تؤثر بالإيجاب فى تنمية عناصر أخرى من عناصر القدرات التوافقية واللياقة البدنية والمهارات الاساسية الفردية لها ؟

إن تصميم تمارين خاصة باستخدام تقنيات تفاعلية في التدريب لتطوير القدرات التوافقية قد يكون من شأنها المساعدة فى الأرتقاء بمستوى الالعاب سواء كان المستوى المهارى في التكنيك او التكتيك أو المستوى البدنى ، ومن ناحية أخرى قد يزيد تطور القدرات التوافقية من ثقة اللاعبه في تحقيق الانجاز وهذا يعنى أنه لابد من تحقيق خصائص الأداء الفنى المثالى لاي مهارة أو حركة رياضية.

أنتشرت لعبة الكرة المزدوجة بين دول العالم وداخل كل دولة بسرعة كبيرة وذلك لاستخدامها قدرات ومهارات متعددة لأكثر من لعبة لأعتمادها على سرعة الاستجابة والقدرة على التكيف للأوضاع المتغيرة ودقة المناولة والتصويب ومع عدم لمس اي لاعب خصم لكنها مازالت لعبة وليدة ويعتبر هذا البحث هو البحث العلمى الأول للعبة الكرة المزدوجة فلم يصل الى يد الباحثة في أي موقع يهتم بالبحوث الرياضية أو خلال وجودها بدولة الهند عن أي بحث علمى عنها ولربما يكون هذا البحث هو الأول لهذه اللعبة و مرجعا لكل المهتمين من الباحثين فيما بعد ، فضلا عن أهميته في أن استخدام هذه التمارين الخاصة وباستخدام التقنيات التفاعلية يساهم في تطوير ورفع القدرات التوافقية والمهارات الأساسية للاعبات المنتخب الوطني للكرة المزدوجة التي يمكن استخدامها في تطوير هذه اللعبة سريعة الانتشار أو غيرها وذلك لأن هذه البرامج التدريبية الحديثة للاعبين تساهم بشكل كبير في معظم عناصر اللياقة البدنية كالسرعة والقوة والمرونة والرشاقة والتوازن وغيرها وذلك قد يكون دون التفريق بالجنس.

لذا تكمن أهمية البحث بأعداد لاعبات ذو إمكانية وكفاءة عالية بدنياً ومهارياً تؤهلن لحسم نتائج المباريات من خلال التدريب المتواصل باستخدام التمرينات الخاصة وباستخدام التقنيات التفاعلية والمصممة من قبل الباحثة عسى ان يكون لها دور بارز لتطويرهن وقد تكون التمارين وسيلة معبرة وتستخدم من قبل المدربين في البلد وخارجه وكذلك تطوير بعض القدرات التوافقية والمهارات الأساسية في لعبة الكرة المزدوجة (DUEBALL) التي استُحدثت حديثاً في الهند وحالياً في العراق.

1- 2 مشكلة البحث.

ان لعبة الكرة المزدوجة تعتمد بشكل خاص على السرعة، دقة المناولة، التصويب، الخداع، عدم الاحتفاظ بالكرة لأكثر من خمس ثوان، عدم التعرض المؤذي للمنافس، ومن تلك المشاهدات وجدت الباحثة افتقار اللاعبات الى الكثير من اتقان المهارات الاساسية بسبب عدم امتلاك اللاعبات للقدرات التوافقية ولا دقة في اداء المهارات الاساسية ولا لعب منظم بل اكثرها كانت بشكل عشوائي والذي كان سببا ومشكلة رئيسية في ضعف نتائج المباريات ال (6) التي اجرتها الفرق الهندية امام الباحثة في مدينة ناجبور للتعرف على اللعبة وقوانينها ومن خلال تلك الملاحظة نتيجة لدخول اللعبة حديثاً للعراق وتشكيل منتخباً نسوياً للبلد بلعبة الكرة المزدوجة ولاعداد اعدادا يليق بمستوى المشاركات الخارجية، ومن خلال مشاهدة الباحثة لمستويات الفرق الهندية وللتقارب الكبير بين مستوياتهم في الاداء المهاري والبدني والتي كان يظهر به فقط الاهتمام بالجوانب المهارية كون اللعبة حديثة ولم يهتم الكثيرون بمحاولة او دراسة علمية لوضع واستحداث التدريبات التي تسعى الى الوصول باللاعبات للمستويات العليا كمنتخبات وطنية، ومن خلال تجربة الباحثة وخبرتها الميدانية كونها لاعبة ومدربة وحاصلة على الشهادة الدولية في التدريب الرياضي للعبة كرة اليد، والاطلاع على كثير من التجارب والاختبارات لفرق مختلفة لاحظت ان اغلب المدربين او العاملين في التدريب لا يعيرون اهمية كبيرة لتدريبات القدرات التوافقية والتي بدورها تطور من الاداء والانجاز الرياضي العالي وكذلك

ندرة استخدام التقنيات التفاعلية او الاجهزة الحديثة وخاصة التمرينات الخاصة في تدريبات القدرات التوافقية في هذا الوسط أي بوجود اجهزة مبتكرة مع التمارين الخاصة , وانما يركزون أو يهتمون بالجانب التقليدي في تدريباتهم التي تعتني بالجانب المهاري فقط, مما يجعل قدرات اللاعبين البدنية والمهارية عند الانتقال الى مستويات متقدمة اقل من المستوى المطلوب. لذا جاءت فكرة الباحث كتجربة حديثة تطبق لأول مرة في العراق بحسب علم الباحثه والسادة المشرفين, بأعداد تمرينات خاصة بأستخدام التقنيات التفاعلية المبتكرة في تطوير بعض القدرات التوافقية والمهارات الاساسية للاعبات المنتخب الوطني للكرة المزدوجة نتيجة لدخول اللعبة حديثا للعراق وتشكيل منتخبا نسويا للبلد بلعبة الكرة المزدوجة ولاعداده اعدادا يليق بمستوى المشاركات الخارجية والذي سيساعدهم بالتهيئة لاي مشاركة خارجية وباداء مهاري وبدني عالي لتحقيق الانجاز ومعرفة مدى تأثير هذه التمرينات على رفع القدرات التوافقية للاعبات ومهاراتهم وهل يوجد اختلافات في أداء هذه القدرات والمهارات للاعبات المنتخب الوطني قبل وبعد التدريب وهل يوجد تاثير للتمرينات الخاصة بالتقنيات التفاعلية المبتكرة (الشخص الالكتروني ذو الازرع الحساسة والكف الحساس ذو التنبه الضوئي والصوتي لل (5) ثواني عند حيازة الكرة) في فترة التدريب بالطرق الحديثة وتعتبر الإجابة على هذه الأسئلة البحثية هي مشكلة الدراسة.

1-3 أهداف البحث:

- 1- تصميم تقنيات تفاعلية ومبتكرة وهي الشخص ذو الازرع الحساسة لبعده المسافة والكف الحساس في قياس زمن ال 5 ثواني واستخدامها ضمن التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحثة
- 2- اعداد وتصميم تمرينات خاصة باستخدام التقنيات التفاعلية المبتكرة ضمن البرنامج التدريبي للاعبات المنتخب الوطني للكرة المزدوجة.
- 3- التعرف على تأثير التمرينات الخاصة باستخدام التقنيات التفاعلية المبتكرة في تطوير بعض القدرات التوافقية(القدرة على الربط الحركي -القدرة على تقدير

الوضع - القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة والمهارات الأساسية للعبة (التصويب - المناولات او التميريرات والخداع) للاعبات المنتخب الوطني بالكرة المزدوجة.

4- اعداد وتصميم (4) اختبارات مهارية للعبة الكرة المزدوجة لقياس الاداء والدقة والمستوى المهاري قبل وبعد التدريب للاعبات كون اللعبة حديثة ولا توجد لها اختبارات سابقة .

1-4 فرض البحث:

1- يوجد تاثير ايجابي للتمرينات الخاصة باستخدام تقنيات تفاعلية مبتكرة في تطوير بعض القدرات التوافقية (القدرة على الربط الحركي - القدرة على تقدير الوضع - القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة)

2- يوجد تأثير ايجابي للتمرينات الخاصة باستخدام التقنيات التفاعلية المبتكرة على المهارات الأساسية للعبة وهي (دقة التصويب من الأوضاع المختلفة - دقة الاداء المهاري للمناولات المختلفة - دقة التصويب والمناولات بعد اداء الخداع المركب والبسيط بكرة وبدون كرة) للاعبات المنتخب الوطني للعبة الكرة المزدوجة .

1-5 مجالات البحث.

1-5-1 المجال البشري : لاعبات المنتخب الوطني العراقي و نادي بابل و نادي الشهيد عبير في كربلاء للكرة المزدوجة .

1-5-2 المجال الزمني : 2022/3/1 لغاية 2023/2 /1 .

1-5-3 المجال المكاني : قاعة كربلاء الاولمبية - قاعة الحكيم المغلقة التابعة لوزارة الشباب والرياضة

1-6 تحديد المصطلحات.

1-6-1 لعبة الكرة المزدوجة : لعبة حديثة خليط من مجموعة مهارات من العاب كرة اليد و كرة السلة و القدم وكذلك قوانين الالعاب و الساحات متشابهة

ببعض ومختلفة بالبعض الثاني ظهرت في الهند وكان اول من اوجد هذه اللعبة هو (Hon.Mr.Firoz Khan لاعب المنتخب الهندي للكريكت) لتلبية متطلبات من كان يمارس بعض المهارات البسيطة الخليطة من مجموع الرياضات وبدون قوانين وانظمة في الساحات الشعبية في بلده دون الاهتمام بهم من تلك جاءت فكرته لايجاد رياضة او فعالية تلبي تلك الرغبات وتنميتها الا وهي لعبة الكرة المزوجة.1(DUEBALL)

1-6-2 التقنيات التفاعلية المبتكرة : هي الواقع التدريبي الحديث المعزز ببعض المعدات والاجهزة ذات التقنيات الحديثة او الافتراضية وهي عبارة عن بيئة متكاملة متكونة من مجموعة من تلك المعدات والاجهزة المرتبطة ببعض الحساسات المختلفة والانارة والتي تجمع وتدار بواسطة برنامج حاسوب او جهاز موبايل والتي تمكن اللاعب في تطوير قدراتها التوافقية وبعض المهارات الاساسية, الشعور والاحساس بلمسها والاستجابة لتأثيراتها والقدرة على التحريك والتحكم بها ,حيث تقوم هذه التقنيات المبتكرة على تحويل الواقع التدريبي الرتيب الى واقع الحداثة من حيث الاداء والانجاز والشعور بعدم الملل والرتابة وذلك من خلال التجديد والتنوع والتقدم العلمي الحديث في التدريب الرياضي وما غرسته التكنولوجيا الحديثة في التأثير الكبير على المستويات العالية في الاداء والانجاز هذا ما شهدناه في البطولات العالمية الاخيرة هو تأثير ذلك التطور الحديث في التدريب على تطوير القدرات التوافقية للرياضيين عالية المستوى.(2)

¹ Mr. Firoz Khan : india,p6< maharastrs, International Dueball Federation, p6.

2 أديب عبد الله النوايسة : الاستخدامات التربوية لتكنولوجيا التعليم، عمان : دار كنوز المعرفة العلمية للنشر والتوزيع ، 2007 م

1-6-3 القدرات التوافقية: مصطلح القدرات التوافقية ظهر حديثاً في الشرق

والبلدان العربية وتباينت الآراء حول مفهومه وأهميته في الانجاز الرياضي ، إن التوافق بين الجهاز العصبي والعضلات الهيكلية من جانب وبين المركز العصبي والأجهزة الداخلية من جانب آخر يأخذ دوراً متميزاً ومهماً في تطوير مستوى الأداء المهاري والاداء البدني من الناحية الثانية ، حيث إن اكتساب المؤلفات المبكرة للتوافق يضمن الأساس للتنافس كما للصفات البدنية مكاناً أو ركناً أساسياً في هذا التنافس أيضاً، فضلاً عن إنها تتطلب عمليات عقلية مبرمجة للتحكم والسيطرة وفق الأهداف الرئيسية للقدرة التوافقية. فمن وضع أساس لهذه المؤلفات بين أجهزة الجسم المختلفة والعضلات عن طريق التركيز على تمارين تعتمد في أدائها في إشراك مجاميع عضلية مختلفة في الحركة الآنية للجسم وإن كانت تلك التمارين ليست مشابهة تماماً للحركة أو المهارة المطلوب تعلمها إلا إن من شأنها تطوير إمكانية أو قدرة الجهاز العصبي على إرسال إيعازات حركية مختلفة ومتناسقة في آن واحد، وبمعنى آخر تطوير القدرة التوافقية العامة للاعب. إن لقدرات التوافقية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتتمية المهارات الحركية الفنية تعمل في أكثر من اتجاه. ويعني " قدرة الفرد على إدماج أنواع من الحركات في قالب واحد يتسم بالانسائية وحسن الاداء " (1). وإن النشاط الرياضية التخصصي هو الذي يحدد نوعية هذه القدرات الواجب تنميتها وتطويرها حيث إن الفرد لا يستطيع اتقان المهارات الفنية في النشاط التخصصي في حالة افتقاره للقدرات التوافقية الخاصة بهذا النشاط وتبرز أهميته عندما يقوم الفرد بحركات تتطلب استعمال أكثر من عضو من

(1) علي سلوم جواد الحكيم؛ الاختبارات و القياس والاحصاء في المجال الرياضي، ط1، القادسية، الطيف للطباعة، 2004، ص

أعضاء الجسم في وقت واحد ، لاسيما اذا كانت الأعضاء تعمل في أكثر
من اتجاه في الوقت نفسه

وتعني قدرة التوافق يعني " قدرة الجهاز العصبي على اعطاء اكثر من
امر في الوقت نفسه او في مدة زمنية قليلة

الفصل الثاني

الدراسات النظرية والدراسات السابقة	-2
الدراسات النظرية	1-2
مفهوم التمرينات وأهميتها	1-1-2
التمرينات الخاصة	2-1-2
أهمية التمرينات الخاصة	1-2-1-2
البرامج التدريبية	3-1-2
مبادئ التدريب الرياضي	1-3-1-2
اهداف وواجبات التدريب في الالعب الجماعية	2-3-1-2
خصائص التدريب الرياضي الحديث	3-3-1-2
التقنيات التفاعلية	4-1-2
ابعاد التصميم التفاعلي	1-4-1-2
قابلية استخدام التقنيات التفاعلية	2-4-1-2
القدرات التوافقية	5-1-2
مفهوم القدرات التوافقية في المجال الرياضي	1-5-1-2

- 2-5-1-2 مكونات وانواع القدرات التوافقية
- 3-5-1-2 مبادئ تدريب القدرات التوافقية
- 4-5-1-2 قواعد تنمية القدرات التوافقية
- 5-5-1-2 معايير تدريب القدرات التوافقية
- 6-1-2 لعبة الكرة المزدوجة
- 1-6-1-2 تعريف لعبة الكرة المزدوجة
- 2-6-1-2 فكرة لعبة الكرة المزدوجة
- 3-6-1-2 تاريخ ونشأة لعبة الكرة المزدوجة
- 4-6-1-2 تاريخ لعبة الكرة المزدوجة في العراق
- 5-6-1-2 مميزات لعبة الكرة المزدوجة
- 6-6-1-2 مصطلحات لعبة الكرة المزدوجة
- 7-6-1-2 القواعد الاساسية للعبة الكرة المزدوجة
- 8-6-1-2 المهارات الاساسية للعبة الكرة المزدوجة
- 7-1-2 نبذة مختصرة عن لعبة الكرة العابرة
- 1-7-1-2 ماهية لعبة الكرة العابرة

- 2-2 الدراسات السابقة
- 3-2 الدراسات المشابهة
- 1-3-2 دراسة محمد منير عطية (2015)
- 2-3-2 دراسة حسين مهدي صالح (2020)
- 3-3-2 دراسة جمال أبو بشارة (2010)
- 4-2 مناقشة الدراسات المشابهة

الفصل الثاني

2- الدراسات النظرية السابقة والمثابفة

يوضح (نوري ،2020) أن القدرات التوافقية تتكون من ثلاثة مكونات متساوية الأهمية هي القدرة الحركية وتشتمل على التوازن والمرونة والمهارة والرشاقة والصفة البدنية وتشتمل على القوة والسرعة والتحمل وربطهما بالمكون الثالث وهو أجهزة الجسم المختلفة سواء كانت الجهاز العصبي أو العظمي أو التنفسي أو الدوري وأنها يمكنها أن تؤدي دوراً متميزاً في تحقيق الإنجاز الرياضي مع توفير الوقت والجهد، ولما كان هذا البحث يهدف إلى قياس أثر تمارين خاصة باستخدام تقنيات تفاعلية في تطوير بعض القدرات التوافقية وأهم المهارات الأساسية للاعبين الكرة المزوجة فلا يعنى أن لعبة الكرة المزوجة لعبة ناشئة لم تحظى بالاهتمام الدولي إلا في العامين الأخيرين 2020 ، 2021 وأنه لم يصل للباحثة أيه دراسات سابقة عن هذه اللعبة ان يقف ذلك عائقاً دون استكمال البحث حيث تذر المكتبة الرياضية بالعديد من دراسات قياس اثر التمارين الخاصة واستخدام التقنيات الحديثة في مجال التدريب الرياضي ورفع القدرات التوافقية والمهارات الأساسية خاصة وأن القدرات التوافقية والمهارات الأساسية لهذه اللعبة عبارة عن خليط من قدرات ومهارات لالعب متعددة .

2-1 الدراسات النظرية

2-1-1 مفهوم التمارين وأهميتها :

تعد التمارين من أهم الضروريات للفرد من أجل أن يحيى حياة سعيدة وسليمة خالية من الأمراض والعاهات فضلاً عن كونها وسيلة تمتع الفرد وتحقق الإنجاز عند ممارستها "وهي من أهم الوسائل التي تصل بالرياضي إلى أعلى

المستويات في تحقيق الأداء الحركي الجيد وصولاً للإنجاز العالي سواء في المجال الرياضي أو مجالات الحياة الأخرى" (1).

فكانت لها تعاريف مختلفة منها التمرينات هي " الحركات التي نختارها لتمارين الجسم وتربيته تربية متزنة فتكسبه بذلك المرونة وتمكنه من القيام بحركات واسعة النطاق كبيرة المدى في المفاصل وتقوي اجزائه المختلفة" (1).

هو تلك العملية المعقدة التي تهدف الى تحسين اللياقة الرياضية للرياضي والتي تسهم بدورها في تحسين قدرته الادائية اثناء الاختبار او المنافسة الرياضية .

2-1-2 التمرينات الخاصة" (2).

تحظى التمرينات بأهمية كبيرة في المجال الرياضي بل وفي جميع مجالات الحياة لذا تعددت تعريفات التمرينات الخاصة التي تختلف في ألفاظها ولكنها متحدة المعنى والمضمون وهو أنها اجراء ضمن برنامج عام هدفه تحقيق واجب حركي معين.

(1) جاسم محمد نايف . فاعلية التمرينات التحضيرية العامة والخاصة في تعلم - تكتيك ركض الموانع ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1986 ، ص46 .

(1) فتحي احمد ابراهيم . المبادئ والاسس العلمية للتمرينات البدنية والعروض الرياضية ، الاسكندرية ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، 2008 ، ص4

(2) سيرجي أ. بوليفسكي :ترجمة (علاء الدين محمد عليوي) التمرينات البدنية القوة-الرشاقة -السرعة -التوافق- الاتزان - المرونة، مصر ، الاسكندرية ، ط1: ماهي للنشر والتوزيع ، 2010 ص27

هي تلك الاوضاع والحركات التي يؤديها الفرد بمفرده او مع زميل او ضمن مجموعة باستخدام ادوات، او من دون استخدام الادوات طبقا للمبادئ والاسس العلمية لتطوير الحركات الاساسية والصفات البدنية العامة والخاصة والتي تعمل على الوصول للانجاز في المجال الرياضي بصفة خاصة ومجالات الحياة المختلفة بصورة عامة.

أو هي : كل ممارسة تكون الغاية منها تطوير الناحية البدنية والمهارية و الخطئية والنفسية مرتبطة بطرق وأساليب التعلم الحركي لكي يتم تحقيق الهدف والغاية المرجوة من التمرين.

1-2-1-2 أهمية التمرينات الخاصة⁽¹⁾ من التعريف السابق للتمرينات نستطيع

أن نحدد أهميتها المتمثلة في تحقيق الإنجاز الرياضي من خلال دورها في الاعداد البدني العام والخاص لمختلف الألعاب الرياضية، ويمكن ايجاز هذه الأهمية فيما يأتي:

- الوصول باللاعب الى القدر الكافي من المهارة الحركية مما يساعد على رفع مستواه في اللعبة التي يزاولها.

(1) عادل عبد البصير علي: "التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق"، القاهرة , مركز الكتاب للنشر، 1999، ص67.

- تساعد التمرينات في اعداد اللاعبين لما تسهم به في عملية التهيئة النفسية من خلال رفع قدرات الجهاز العصبي.
- تعد الافراد لتقبل الجهد من خلال رفع إمكانيات الجهاز العضلى .
- تسهم في رفع اللياقة البدنية بدرجة تتناسب وامكانيات وقدرات اللاعب وذلك بتميتها وتطويرها لاهم الصفات البدنية كالقوة، والسرعة، والتحمل.
- تسهم في رفع الكفاءة الانتاجية، والمهارية لجميع الفئات المختلفة .
- اعطاء انجاز وفاعلية اكبر عند استخدامها الامثل في البرامج التدريبية الخاصة.

2-1-3 البرامج التدريبية :

البرنامج التدريبي هو مجموعة من التمرينات الخاصة يهدف الى رفع مستوى الاداء الرياضي من خلال زياده فاعليه مصادر الطاقه وتحسين مهاراته ورفع مستوى قدراته العصبية والعضلية

2-1-3-1 مبادئ التدريب الرياضي:(1)

- التدرج في حمل التدريب : حيث يجب ان تتدرج درجة الحمل وأن تكون هذه الزيادة مناسبة لأن الزيادة المبالغ فيها تؤدي الى هبوط مستوى اللاعبين وسرعة تذبذب مستواهم وتعرضهم للإصابة والمرض

(2) بسطويسي أحمد: "أسس ونظريات التدريب الرياضي" القاهرة , دار الفكر العربي، 1999، ص46.

- التنويع : وهذا يعني ضرورة التغيير في التدريب بين الأداء والراحة والصعب والسهل لان سير التدريب على وتيرة واحدة يؤدي الى الملل في حين يؤدي التنويع الى اثارة حماس اللاعب وقد يكون التنويع باللعب الصغيرة أو الأجزاء المكونة للوحدة التدريبية
- مراعاة خصوصية اللعبة: لكل لعبة أشكال أداء محددة تختلف عن غيرها فمثلا المناولة في كرة القدم تختلف عن المناولة في كرة اليد أو الكرة المزدوجة فيجب أن يكون التدريب حسب نفس أداء اللعبة نفسها ومن خلال نفس الوضع الذي سيكون خلال الأداء.
- وجود تدريبات للإحماء والتهدئة : فكل تدريب يبدأ بالإحماء وينتهي بالتهدئة لان الإحماء يزيد كم الأوكسجين المستهلك وسرعة وعمق التنفس اوسرعة ضربات القلب ودرجة حرارة الجسم كما يكسب المفاصل والعضلات المرونة والمطاطية اللازمة لتقليل حدوث الإصابات و يعمل على الوصول باللاعب الى أقصى استعداد نفسي وأقصى درجة استجابة لرد الفعل فى حين أن التهدئة تعمل على عدم التوقف المفاجئ للأنشطة البدنية الشديدة التي قد تؤدي الى الشد العضلي.
- مراعاة الاستجابة الفردية للتدريب :- وهى تعنى اختلاف الاستجابة للتدريب بحسب أجسام اللاعبين فهو يعتمد على خصائص كل لاعب لاختلاف درجة نضج كل لاعب فكما زاد النضج كانت الاستفادة أكبر من التدريب والوراثة حيث أن بعض الخصائص الموروثة تتأثر بالمؤثرات البيئية مثل التلوث

والغذاء حيث أن 25 % من التدريب الهوائي والتحمل تحدده الصفات الوراثية وتأثير البيئة فالحرارة والبرودة والمرتفعات وتلوث الهواء قد تؤثر بطرق مختلف في اجسام اللاعبين والضغط الانفعالية والتغذية والراحة والنوم ومستوى اللياقة البدنية والمرض والاصابات.

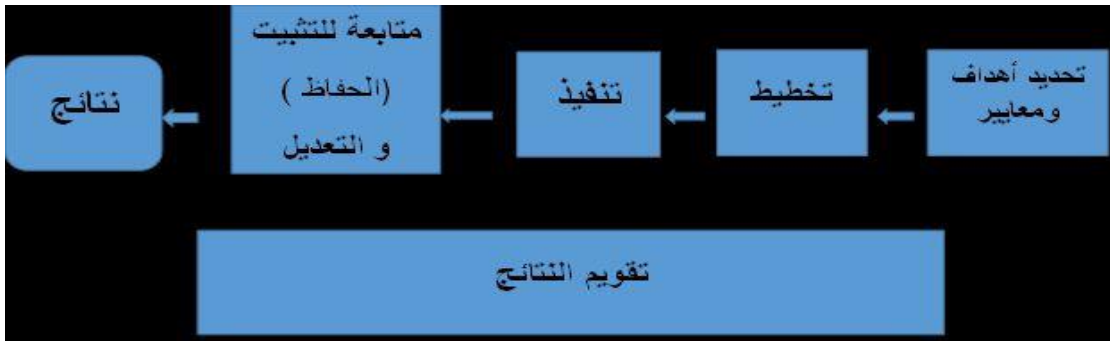
- مراعاة مدى استعداد الجسم وتكيفه: حيث تختلف الاستفاده من التدريب للجسم باختلاف الاستعداد الفسيولوجي والبناء التركيبي وهو يرتبط ارتباطا كبيرا بمستوى النضج والبلوغ فنجد ان البالغين يتأثرون ويستفيدون من التدريب بصورة اكبر من المراهقين كما ان التدريب الرياضي يحدث تغيرات في الأجهزة الوظيفية لأجسام اللاعبين للتكيف مع متطلبات التدريب المسببة لجهد اضافى لأجهزة الجسم فتعمل على رفع كفاءة الجسم لمقابلة هذا الجهد.
- التحميل الزائد : حيث يجب أن يكون الحمل المتدرب عليه هو أقصى مايتحملة اللاعب حتى يتكيف الجسم مع هذا الحمل فيتم زيادته مرة أخرى لقدرة التحميل الزائد على رفع كفاءة الأجهزة الوظيفية لجسم اللاعبين.

2-1-3-2 أهداف وواجبات التدريب في الالعب الجماعية¹

أن الهدف الاساس في عملية التدريب الرياضي هو تحقيق مستوى انجاز مثالي وهذا يبرز من خلال تظافر الجهود في تحقيق تطور في العديد من المتغيرات

¹ قاسم حسن حسين : أسس التدريب الرياضي ، ط1، عمان ، الأردن، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، 1998، ص103.

البدنية والمهارية والخططية والنفسية والعقلية في توقيت واحد حيث ان الزمن المتاح هام جداً في عملية إنجاز المهمة التدريبية وتحديد الأهداف والأولويات وفق هذا الزمن لتحقيق الانجاز المثالي الذي نبتغيه والشكل رقم (1) يوضح أهداف التدريب الرياضي في تحقيق الانجاز.



شكل (1) يوضح اهداف التدريب الرياضي في تحقيق الانجاز المثالي

2-3-3-1 خصائص التدريب الرياضي الحديث¹ :

- الاعتماد على الأسس التربوية: وتعنى تكوين اتجاهات تربوية نحو حب الرياضة وتقديرها وجعلها نمط حياة وتوجيه ميول الفرد الرياضي واتجاهاته نحو الأهداف السامية للرياضة وغرس وتطوير السمات الايجابية لدى اللاعبين

1 باكير خالد : القدرات التوافقية كمؤشر للانجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم ، الخضراء ، الأردن ،

- يخضع كافة عملياته للأسس والمبادئ العلمية حيث يعتمد على تحديد مجالات التحسين من خلال تجميع وتحليل البيانات التي تم تجميعها ثم تحديد المساحات التي يحتاجها الرياضي (الاحتياجات التدريبية) ليتطور ويتحسن إنجازة
- تأثير شخصية وفلسفة وقيم المدرب .
- تواصل عمليات التدريب الرياضي وعدم انقطاعها وذلك منذ بدء التخطيط لها مروراً بالانتقاء وحتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية دون توقف حتى اعتزال اللاعب وما بعدها.
- تكامل عملياته والتي تشمل الاعداد (بدنية ، مهارية ، خطية ، نفسية معرفية) بشكل متجانس ومتكامل لوصول اللاعب والفرق الرياضية لأعلى المستويات وتحقيق افضل النتائج .
- -اتساع دائرة الإمكانيات المستخدمة في تنفيذ عملياته مثل الوسائل والأدوات المبتكرة والتقنيات التفاعلية
- -تكامل التخطيط والتطبيق والقيادة في عملياته .
- -نبذ المنشطات وكافة الوسائل غير المشروعة التي يمكن ان تستخدم في تحقيق نتائج تفوق امكانياته الحقيقية .
- الاعتماد على اجادة المهارات الأساسية والقدرات التوافقية : حيث يذكر (حنفي مختار) انه من دون إجادة اللاعب للمهارات الأساسية لا يستطيع إن

ينفذ الخطط وان إجادته للمهارات تتطلب تدريباً طويلاً يعني الإعداد المهاري إكساب اللاعبين المهارات الأساسية من خلال المعلومات والمعارف بهدف الوصول إلى الدقة والإتقان في أدائها لأن الأداء المهاري يوضح كيفية أداء اللاعب لأي حركة باستخدام الكرة في اقل زمن ممكن مثل سرعة المناولة ودقة التصويب (التهديف) وسرعة الركض بالكرة مع ضرورة ان يفترن اداء اي من المهارات بدقة تنفيذ عالية(1).ويمكن القول بأن وصول اللاعب الى الدقة والاتقان والتكامل في اداء جميع المهارات الاساسية لأي لعبة هو ان يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت اي ظروف من ظروف المباراة.

2-1-4 التقنيات التفاعلية⁽¹⁾.

تعريف التقنيات التفاعلية: عرف (عشري, 2014) علم(التقنية التكنولوجيا) بأنها علم تطبيق المعرفة لأغراض معينة، أي العلم التطبيقي وذلك حسب ما ورد في معجم ويبستر أو أنها -

مجموع المعارف المقرونة بالأساليب العلمية التطبيقية التي تجعل من الممكن انجاز هدف محدد على أساس اتقان المعرفة المختصة به، وبنفس المفهوم يمكن تعريفها على أنها كل ما يقوم به الإنسان من تغييرات أو تعديلات أضافها إلى الأشياء المتواجدة في الطبيعة أو التي قام بصناعتها لتسهيل الأعمال التي يقوم

بها، وتشمل كافة مناحي الحياة التفاعلية بأنها "قيام المستخدم بمشاركة أنشطة في عملية الاستخدام (الاتصال والتعلم مثلا) في صورة استجابات نحو مصدر الاستخدام" ويؤدي ذلك إلى استمرار هذا الاستخدام، وعندما يكون المستخدمون خاضعين لتحديد معقول وفي آن واحد يكون التفاعل أفضل خاصة إذا كان ممنوح لهم تغذية راجعة عن طريقة أدائهم."

لذلك يمكن تعريف التقنيات التفاعلية بأنها : كل ما يقوم به الإنسان من تغييرات أو تعديلات أضافها إلى الأشياء المتواجدة في الطبيعة أو التي قام بصناعتها لتستجيب لأنشطة المستخدم بطريقة مختلفة حسب نشاطه أو هي استخدام المعرفة المسبقة في انشاء أدوات تستجيب بطرق مختلفة لأنشطة المستخدم أثناء عملية استخدامه لهذه الأدوات.

ومن أهم مميزات التقنيات التفاعلية أنه يمكن استخدامها في أي مجال من مجالات الحياة فإذا تم استخدامها في التعلم لحل لغز أو اجتياز اختبار أو تقديم معلومة سميت تقنيات التعلم التفاعلي مثل السبورة الذكية وإذا تم استخدامها في التواصل بين الأفراد لاضافة اعجاب أو تعليق , وإذا ماتم استخدامها في

¹ Loay Alziebi , Interactive Multimedia, Creative Commons Attributions , Publications of the Syrian Virt

سميت بالتقنيات التفاعلية التدريبية مثل الغرفة الذكية التي استخدمها الباحث حسين

مهدي أو الشاخص الالكتروني ذو الازرع الحساسة أو الكف الحساس اللذان تم

تصميمهما في هذا البحث , وتختلف تسمية التقنيات التفاعلية باختلاف التقنية

المستخدمة نفسها مثل الموقع التفاعلي أو المحتوى التفاعلي أو التصميم التفاعلي

أو السبورة التفاعلية أو الذكية أو النظام التفاعلي.(1)

2-1-4-1 أبعاد التصميم التفاعلي:

ينطبق مفهوم التصميم التفاعلي مع مفهوم التقنيات التفاعلية الذي يقول (النعيمي ،

2016) أنه يتطلب واحدا من الأبعاد الخمسة التالية:

- **الكلمات:** يجب أن تكون الكلمات سهلة الفهم ومكتوبة بطريقة توصل

المعلومات إلى المستخدم النهائي بسهولة.

- **التمثيل البصري:** ويشمل كل العناصر الجرافيكية أو الصور؛ أي أساساً، كل

شيء ما عدا النصوص. ويجب أن يُستخدم التمثيل البصري باعتدال لكيلا

لا يطغى على بقية عناصر الشاشة.

¹ أديب عبد الله النوايسة : مصدر سبق ذكره ، ص19.

- **الأشياء المادية** : تشير الأشياء المادية أو المساحة إلى الأجهزة أو الأدوات المادية، سواء كانت فأرة، لوحة مفاتيح، أو جهازًا محمولًا يتفاعل معه المستخدم.
- **الوقت** : وهو المدة التي يقضيها المستخدم بالتفاعل مع الأبعاد الثلاثة الأولى. ويتضمن الطرق التي قد يقيس المستخدم من خلالها التقدم، بالإضافة إلى الصوت والحركة.
- **السلوك** : وقد أضافه Kevin Silver وهو يمثل انفعالات المستخدم وردود أفعاله عندما يتفاعل مع النظام.

2-4-1-2 قابلية استخدام التقنيات التفاعلية

يحدد المعيار الدولي (ISO 9241) الخاص ببيئة العمل للتفاعل بين الإنسان والنظام في مجال تكنولوجيا المعلومات قابلية الاستخدام ويقسمها إلى خمسة أقسام:

- **قابلية التعلم** : للتعبير عن سهولة استخدام التقنية
- **قابلية الفهم** : للتعبير عن قدرة المستخدم على فهم ما يراه
- **قابلية التشغيل** : للتعبير عن قدرة المستخدم على التحكم في التقنية

•**الجاذبية:** للتعبير عن جاذبية التقنية من الناحية البصرية

•**توافق قابلية الاستخدام:** للتعبير عن مدى تحقيق التقنية للمعايير العامة

للاستخدام

من السرد السابق وخبرة الباحثة وتجربتها في تصميم تقنية تفاعلية يمكن وبشكل عام يمكن توضيح أن الفكرة الجيدة النابعة عن حاجة اصيلة للمستخدم وتلبي احتياجاته الحالية والمستقبلية وبطريقة إبداعية مواكبة للتطور من خلال التخطيط العلمى لتنفيذ نماذج أولية لفحصها من قبل المستخدم وإعادة ضبطها حال الحاجة الى ذلك من أهم عوامل نجاح أي تقنية تفاعلية

2-1-5 القدرات التوافقية :

2-1-5-1 مفهوم القدرات التوافقية في المجال الرياضي¹

هي شروط بدنية تعين اللاعب على الانجاز الرياضي وتمكنه من توجيه وضبط نشاطه الحركي وتنفيذ واجباته الحركية بصورة مناسبة وهادفة وتعتمد على الشروط التشريحية والوظيفية والنفسية للاعب لتعلم واتقان المهارات الحركية (الاساسية والمركبة) والخطئية وتطبيقها وفق ظروف المباراة بصورة فاعلة، ويتمكن اللاعب على أساسها من توجيه نشاطه الحركي وضبطه، وتنفيذ واجباته الحركية

¹ وجيه محبوب، احمد البديري: اصول التحكم الحركي، الموصل، الدار الجامعة للطباعة للنشر، 2002، ص115.

بصورة مناسبة وهادفة كما عرف التوافق الحركي بأنه عملية التنظيم المتناسق للحركات الجزئية للذراعان والساقان والجذع والرأس من أجل تحقيق الهدف من تصرف معين أو أنها نوعية العمليات الجزئية التي تكون المهارة، وأن نوعية القدرات التوافقية تحدد نوعية الجهاز الحسي الحركي ومدى جودته من عدمه ومدى تطوره أو هي ربط العمليات الجزئية المهارة الحركية عملية التنسيق بين أجزاء المهارة الحركية أو هي عبارة عن شروط نفسية وبدنية للتحكم بالتصرفات مهارية الرياضية الكثيرة.

2-1-5-2 مكونات وأنواع القدرات التوافقية¹: تعددت التقسيمات الخاصة

بالقدرات التوافقية وتتنوع في العديد من المراجع العلمية والأبحاث التي تناولت القدرات التوافقية وخاصة في المدرسة الألمانية التي تولي اهتماما بالغا بها مع اختلاف دور كل قدرة وأهميتها في كل نوع من أنواع الرياضة وتدور جميع مكونات أو أنواع هذه القدرات في السبع قدرات التالية:

-القدرة على الربط الحركي والتنسيق، ويكون الربط إما بين حركات جزئية تشكل في مجموعها حركة تحتاج إلى توافق لكثرة عناصرها أو بين حركات جزئية تشكل في

¹ خالد فريد زيادة: تأثير برنامج تمارين نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفني لناشئ رياضة

مجموعها تصرفاً حركياً يشترك فيه الجسم أو بين عمليات متتالية تشكل جملاً حركية.

-القدرة على تقدير الوضع (قدرة التوجه بالنسبة للزمان والمكان): وهي القدرة على التحكم بحركة الجسم في المكان والزمان وإدراك وضع الجسم وتغييراته بالنسبة إلى الملعب، أو الحركة، أو أبعاد الملعب، وخطوطه، وكذلك الفراغ الذي سيستقله اللاعب في الحركة.

-قدرة الحفاظ على الاتزان الحركي أو التوازن، قدرة الرياضي على حفظ الجسم في وضع معين واستعادة هذا الوضع في حالة الانحراف عنه.

-القدرة على بذل الجهد المناسب وقد تسمى بقدرة التمييز الدقيق وهي: القدرة على الوصول إلى دقة عالية واقتصادية في ضبط حركات أجزاء الجسم ضمن مراحل آلية الحركة الكاملة وهي تركز على الثقة الواعية في تمييز الفروق المبدولة في كافة مراحل الحركة مكانياً وزمانياً، وبين ما ينفذه اللاعب فعلاً، وبين تصوره عن الحركة، وهي شرط هام لإتقان الحركات لذلك فهي أقل ظهوراً في مرحلة التعلم وأكثر بروزاً في مرحلة إتقان المهارة إلى الحد الدقيق والتفصيلي.

-سرعة الاستجابة الحركية : وهي القدرة على البدء بحركة سليمة، أو تصرف بسرعة عالية، وفي اقصر زمن ممكن رداً على إشارة أو منبه قد يكون سمعياً، أو بصرياً، أو أي منيه آخر.

-القدرة على التكيف: وهي القدرة على تغيير تسلسل حركات التصرف الحركي أو تعديله اثناء تنفيذه لتلائم تغيرات المواقف، أو الظروف التي إما أن يتم الإحساس بها مباشرة أو توقعها قبل حدوثها ، هذه الظروف والمواقف قد تقود إلى احداث تغيير في بعض المقاييس الحركية للمهمة الحركية الاصلية أو تغيير المهمة الحركية الاصلية بتنفيذ برنامج جديد من الحركات تسلسل حركات

-القدرة الإيقاعية (القدرة على الإيقاع الحركي) : وهي تربط بين التوقيت والإيقاع وهي القدرة على إدراك معالم التغيير في ديناميكية الحركة، والقدرة على إجراء هذا التغيير خلال تنفيذ التصرفات الحركية، وهي تتعلق بالقدرة على الإحساس بالإيقاع المعطى من الخارج أو مسايرة هذا التغيير أثناء تنفيذ الحركات أو تحقيق إيقاع ذاتي داخل مخيلة اللاعب .

وقد يضيف البعض غيرها مثل القدرة على التنظيم الحركي وهي قدرة الرياضي على استيعاب وتخزين مراحل اداء المجرى الحركي في الوقت المناسب والحركة المناسبة وقدرته على استدعاء هذه المراحل المختزنة والتنويع في أدائها وقد يحذف البعض الآخر منها مايتراه له حسب اللعبة واحتياجاتها.¹

¹ خالد فريد زيادة : مصدر سبق ذكره، ص 49.

2-1-5-3 مبادئ تدريب القدرات التوافقية¹

تتيح القدرات التوافقية للرياضي القدرة على سرعة اكتساب واتقان وتثبيت الأداء الحركي بأعلى كفاءة وأقل جهد.

-تمثل القدرات التوافقية مجموعة مركبة مكونة من مجموعة من القدرات الفردية الرياضية مثل الرشاقة، التوازن، والتوافق، والدقة، وسرعة رد الفعل، والتركيز تظهر على شكل تشابكات وعلاقات متبادلة مع صفات بدنية أخرى مثل القوة، والمرونة، والسرعة ويسهم تطويرها ايجابيا في تطور المستوى العام للرياضي .

-تقلل الزمن اللازم لتعلم الرياضي المهارات الرياضية المتنوعة.

-تتمى قدرة الرياضي على التوظيف الهادف لمهاراته حسب المواقف المتغيرة.

-تزيد من سرعة تعلم الرياضي المهارات الجديدة.

-تحدد القدرة الانجازية للرياضي بالاشتراك مع باقي عناصر الانجاز الأخرى.

-تظهر قدرة الرياضي على تعلم الحركات ذات العلاقة بنوع الرياضة التخصصية.

¹ وجيه محجوب، احمد البدرى : مصدر سبق ذكره ، ص 117.

2-1-5-4 قواعد تنمية القدرات التوافقية¹.

عند تنمية القدرات التوافقية يجب مراعاة القواعد الآتية :-

1-البدء بتنمية القدرات التوافقية في سن مبكرة من عمر التدريب.

2-تنمية قدرة توافقية معينة يحتاج الى تأدية حركات متعددة، ومتنوعة، وهادفة للغرض.

3-يبدأ تطوير القدرات التوافقية بوسائل تدريبية عامة ثم بصورة متنامية يتم استخدام التمرينات مأخوذة من الرياضة، أو اللعبة التخصصية ذاتها.

4-يجب تنمية القدرات التوافقية الخاصة من خلال تنفيذ غيرها من مهام التدريب الرياضي.

5-التدرج في صعوبة التمرينات باستمرار.

6-الوسيلة الرئيسية لتدريبات القدرات التوافقية هي التمرينات البدنية (العامة والخاصة).

1سلومي شفيق واخرون : دراسة في التعلم الحركي/التوافق الحركي، بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1997، ص36.

² أميرة قطب (2017) ، تأثير القدرات التوافقية بدرس التربية الرياضية على تعلم مهارات الحركات الأرضية في الجمناز لتلاميذ المرحلة الابتدائية ، مجلة بحوث التربية الشاملة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ،المجلد الأول للنصف الثاني للأبحاث العلمية ص : ص 152.

7- ضرورة تنفيذ الحركات بشكل صحيح من الناحية المهارية والتوافقية.

8- ضرورة توجه الأداء في التمرين الواحد الى قدرة توافقية معينة

9- تدريب القدرات التوافقية هو وسيلة إضافية لتثبيت المهارة.

2-1-5-5-1-5 معايير تدريب القدرات التوافقية¹: يمكن تحديد المعايير الخاصة

بتدريبات القدرات التوافقية بالاتي:

1- العمل على تدريب القدرات التوافقية في اجزاء مخصصة خلال الوحدة التدريبية.

2- يتم تدريبها لمدة قصيرة (45 دقيقة على اكثر تقدير) لتجنب حدوث التعب الذي

لايجب حدوثه عند اداء التمرينات التوافقية .

3- استخدام عدد كبير من التمرينات المختلفة وتدريبها بشكل متنوع، اي التنوع

بالتنفيذ الحركي بين مجموعة واخرى او تغيير شروط التنفيذ .

4- التبديل بين اشكال التمرينات التوافقية السهلة والصعبة خلال الوحدة التدريبية .

5- اعطاء راحة كاملة بين المجموعات .

6- لاتزيد الفترة الزمنية الفاصلة بين وحدات تدريب القدرات التوافقية اكثر من أسبوع

¹ أميرة قطب (2017) ، تأثير القدرات التوافقية بدرس التربية الرياضية على تعلم مهارات الحركات الأرضية في الجمناز لتلاميذ المرحلة الابتدائية ، مجلة بحوث التربية الشاملة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، المجلد الأول للنصف الثاني

7- في تدريب القدرات التوافقية يجب ان يعطى التمرين بشرط ان لا يتخلله مهارة غير معروفة من قبل المتدربين، اي يجب ان يتقن اللاعب المهارة التي تعطى ضمن تدريب القدرات التوافقية .

8- يجب التاكيد في تدريبات القدرات التوافقية على التنوع وعدم التكرار الكثير بحيث ان تكرر التمرينات التوافقية لا يتجاوز ثلث التمرينات المهارية.

9- نحتاج تدريب القدرات التوافقية في الاعداد المبكرة، لكن عند المستويات العليا نحتاجها من اجل تطوير اعلى المستويات وذلك من اجل تنسيق المهارة الجديدة التي ستساعدنا في تطوير المستوى .

10- يمكن استعمال تدريبات القدرات التوافقية في مرحلة الاحماء في بداية الوحدة التدريبية.¹

2-1-6 الكرة المزدوجة

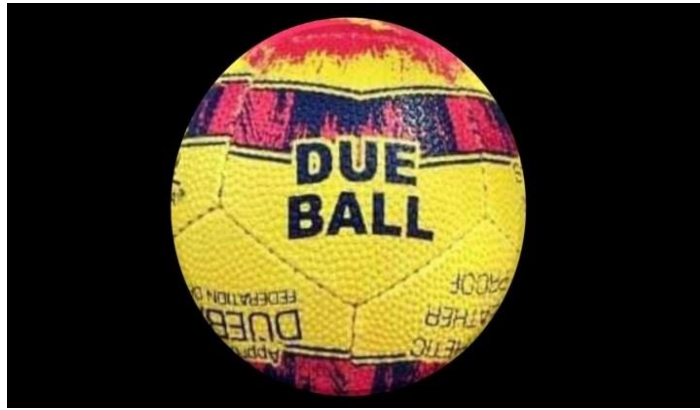
2-1-6-1 تعريف ونشأة لعبة الكرة المزدوجة²

الكرة المزدوجة : هي لعبة رياضية جماعية اخترعت وطورت في ناجبور في ماهاراشترا الهندية من قبل السيد / فيروز خان لاعب كرة القدم الهندي ، استخدمت

¹ أميرة قطب : مصدر سبق ذكره، ص153.

الكرة (كرة سلة مقاس 1) في بداية الامر ثم طورت الكرة الى شكلها الحالي كما في الشكل رقم (2)، والكرة المزدوجة رياضة هجينة لانها تستخدم مهارات عدة العاب مثل كرة اليد والسلة والقدم والشاطئية، اطلقت عليها الهند اسمها الخاص بها تمامًا (Dueball) وهي ترجمة للكلمة الهندية (बाकी) والتي صوتها في اللغة الهندية باقية وتعنى بالعربية باقية لك (مردودة لك) حيث عندما يحرز فريق ما هدف يرد عليه الفريق المنافس "باقية" وهي الان رياضة دولية في (29) دولة ومقام لها أكثر من خمس بطولات دولية منها كأسين عالم وهذا حقًا إنجاز ضخم. حيث تعتبر واحدة من أسرع الرياضات نموًا في الهند والعالم في الوقت الحالي. وتزداد

وتيرة نشرها بسرعة



شكل رقم (2) يوضح شكل الكرة المزدوجة

2-1-6-2 فكرة الكرة المزدوجة

رنت كلمة (बाकी) الهندية والتي تعنى (باقية لك) بالعربية في أذن لاعب كرة القدم فيروز خان وهو يجلس في شرفة منزله ليشاهد مجموعة من الأطفال يلعبون بكرة سلة قديمة ليحرزون هدفا في فتحة دائرية مرسومة باليد على حامل شبكة كرة سلة مكسور وكانت هذه اللحظة هي لحظة احراز هدف فجرى عليه الفريق المنافس ليرد عليه بكلمة واحدة هي (बाकी - baakee - باقية لك) ويتلقائية تامة لاحظ طريقة لعب هؤلاء الأطفال ومهاراتهم التي تشكلت من عدة ألعاب أخرى وبالفعل يقوم هذا الفريق باحراز هدف ردا عليه ليرد عليه الفريق الأول بكلمة واحدة (باقية) فقفزت في ذهن الكابتن خان أن هذه اللعبة الطفولية البسيطة اذا تم تنظيمها وصقلها باستخدام عدد قليل من قواعد ألعاب الكرة العادية فمن الممكن أن تنتشر بشكل كبير ولم يضيع الوقت فبدأ خطة عمل موضع التنفيذ فزاد عدد اللاعبين من 1300 لاعب على أقصى حد عام 2013 الى حوالي 95 الف لاعب عام 2020 ، لقد أصبحت رؤيته اليوم حقيقة واقعة ليعلن فيروز خان المؤسس والرئيس التنفيذي للاتحاد الدولي للعبة الكرة المزدوجة (DUEBALL) سعادته بأنه منح العالم رياضة جديدة تماما.

2-1-6-3 تاريخ الكرة المزدوجة DUEBALL

تم اكتشاف لعبة الكرة المزدوجة في عام 2013 و أقيمت بطولة كأس الإتحاد (الهندي) الأولى في ناغبور يوم 20 سبتمبر والذي اعتبر يوماً عالمياً للكرة المزدوجة.

2017 تم عقد سلسلة مباريات في الكرة المزدوجة بين الهند ونيبال في نيبال.

2018 تم عقد سلسلة مباريات في الكرة المزدوجة بين الهند وزيمبابوي في هيماشال براديش

2018 تسجيل اسم "جاجيندرا سورد" كأول لاعب يسجل هدف بنقطتين (منطقة 2.5 متر بوسط الملعب)

2019 أقيمت بطولة جزر المالديف الدولية لعام 2019 في جزر المالديف ، وأقيمت بطولة كأس الدولية الرباعية في البنجاب.

2020 أقيمت بطولة كأس المنطقة الغربية (الهند) الأولى ، وبطولة كأس الإتحاد (الهندي) الثانية في ناغبور.

2020 : اصدار قانون الكرة المزدوجة بالعراق وانضمام العراق الى الاتحاد الدولي للكرة المزدوجة.

2021 : أقيمت البطولة الوطنية الأولى للكرة المزدوجة الشاطئية في دامن وديو.

2022 : بطولة آسيا للكرة المزدوجة في مومباي.

2022 : مشاركة العراق في بطولة اسيا للكرة المزدوجة.

2022 : اتحاد الألعاب المدرسية في الهند يرسل في نهاية أكتوبر 2022 ما يفيد

بوضع الكرة المزدوجة في دورى المدارس

حتى الان 10 سنوات فقط سنوات فقط مضت على مبتكر لعبة الكرة المزدوجة لكي

تصبح هذه اللعبة رياضة دولية في 29 دولة ومقام لها أكثر من خمس بطولات

دولية منها كأسين عالم وهذا حقًا إنجاز ضخم. حيث تعد واحدة من أسرع

الرياضات نموًا في الهند والعالم في الوقت الحالي وتزداد شعبيتها بوتيرة سريعة جدا

لذلك حق علينا تقديم كل تقدير واحترام للفد فيروز خان.¹

2-1-6-4 تاريخ الكرة المزدوجة بالعراق.

2020 : اصدار قانون الكرة المزدوجة بالعراق وانضمام العراق الى الاتحاد الدولي

للعبة الكرة المزدوجة ال DUEBALL رسميا.

2021 : مشاركة العراق في الاجتماع الخاص للكرة المزدوجة في محافظة ناغبور

في الهند.

¹ Mr. Firoz Khan : same previous source, p9.

2021 : جهود كبيرة ومكثفة للاتحاد المركزي العراقي للكرة العابرة والكرة المزدوجة في نشر اللعبة أشاد بها الاتحاد الدولي للكرة المزدوجة أول نشر عن نشاط الكرة المزدوجة في مواقع التواصل الاجتماعي في الهند.

2021 : زيارة السيدة كاظمية الدعي للاتحاد الاسيوي للكرة المزدوجة في الهند في محافظة ناغبور للتباحث عن لعبة الكرة المزدوجة والتعرف عليها أكثر.

2022 : مشاركة العراق في بطولة اسيا للكرة المزدوجة التي اقيمت في بومباي في الهند وحصول العراق على الوسام البرونزي.

2022 : استقبال حافل للدكتور عبد الوهاب غازي رئيس الاتحاد العراقي المركزي للكرة العابرة والكرة المزدوجة وأعضاء المنتخب الوطني العراقي للكرة المزدوجة
2022 : احراز هدف بنقطتين ومجهود كبير وقيادة ناجحة داخل وخارج الملعب.

2022: فوز فريق المنتخب الوطني العراقي بالوسام البرونزي وذلك بعد تمثيله ونتيجته المشرفة أمام الهند (مؤسس اللعبة والفائز بجميع البطولات حتى الان) بنتيجة خمسة أهداف مقابل أربعة أهداف

2022 : تكريم خاص لبعثة المنتخب الوطني العراقي للكرة المزدوجة
2022:تشكيل فريق المنتخب الوطني العراقي للنسوي ,وفرق نسوية ورجالية في محافظة كربلاء وبابل وديالى اضافة الى بغداد .

2023: 28 آذار ترشيح الدكتور عبد الوهاب غازي الى منصب نائب رئيس

الاتحاد الدولي للكرة المزدوجة (DUEBALL)

2023: حزيران اول رسالة ماجستير للكرة المزدوجة في جامعة كربلاء/ كلية

التربية البدنية وعلوم الرياضة للباحثة كاظمية الدعي على الصعيد القطري والدولي

2-1-6-5 مميزات لعبة الكرة المزدوجة¹

1- بساطة القواعد. غزارة المهارات مثل (خفة الحركة - القدرة على التحمل -

السرعة - التركيز وسرعة رد الفعل - اتخاذ القرار السريع تحت الضغط الزمني

واللعب - العمل الجماعي - المناولة - التصويب - الخداع)

2- إمكانية لعبها على أي أرضية (عشب طبيعي - صناعي - ارض صلبة -

ترابي -تارتان) إمكانية لعبها في ملعب داخلي أو خارجي.

3- إمكانية تطويرها حيث تم تطوير نسخة منها لتلعب على الشاطئ باسم الكرة

المزدوجة الشاطئية. كرة الماء المزدوجة تلعب في المسابح والاحواض المائية

¹ Mr. Firoz Khan : Previously mentioned source, p15.India-



شكل (3) يوضح كيفية احراز هدف في لعبة الكرة المزدوجة

2-1-6-6 مصطلحات لعبة الكرة المزدوجة¹

الكرة : من مادة صناعية محيطها عند النفخ 41.5 سم إلى 42.5 سم،

ووزنها في حدود 170-185 جرام ويجب استخدام الكرات المعتمدة

عند لعب المباريات الدولية والوطنية

الملعب الكبير: يستخدم لفئة الكبار وتحت 19 سنة وهو مستطيل الشكل

بأبعاد 40 × 24 متراً وحول مركزه دائرة بنصف قطر 105 متر يمر بها

خط المنتصف الذي يقسم الملعب الى نصفين متماثلين به يتوسط الخط

الخلفى (الأقصر) لكل جانب لوحة التهديد وبه مجموعة من المناطق

المحددة والتي ستذكر فيما بعد.

¹ <https://www.thehitavada.com/Encyc/2021/5/21/-India-may-host-Asian-dueball-meet-.html>

الملعب الصغير : لفئات الناشئين تحت 17 سنة وهو نفس الملعب الكبير الا

أنه يختلف في المقاسات فقط حيث تبلغ ابعاد ملعب الصغار 22×38

متراً وقد يصل أحيانا الى 20 متر

نقطة البداية : هي نقطة بداية المباراة وتكون في مركز الملعب وحولها

الدائرة المركزية.

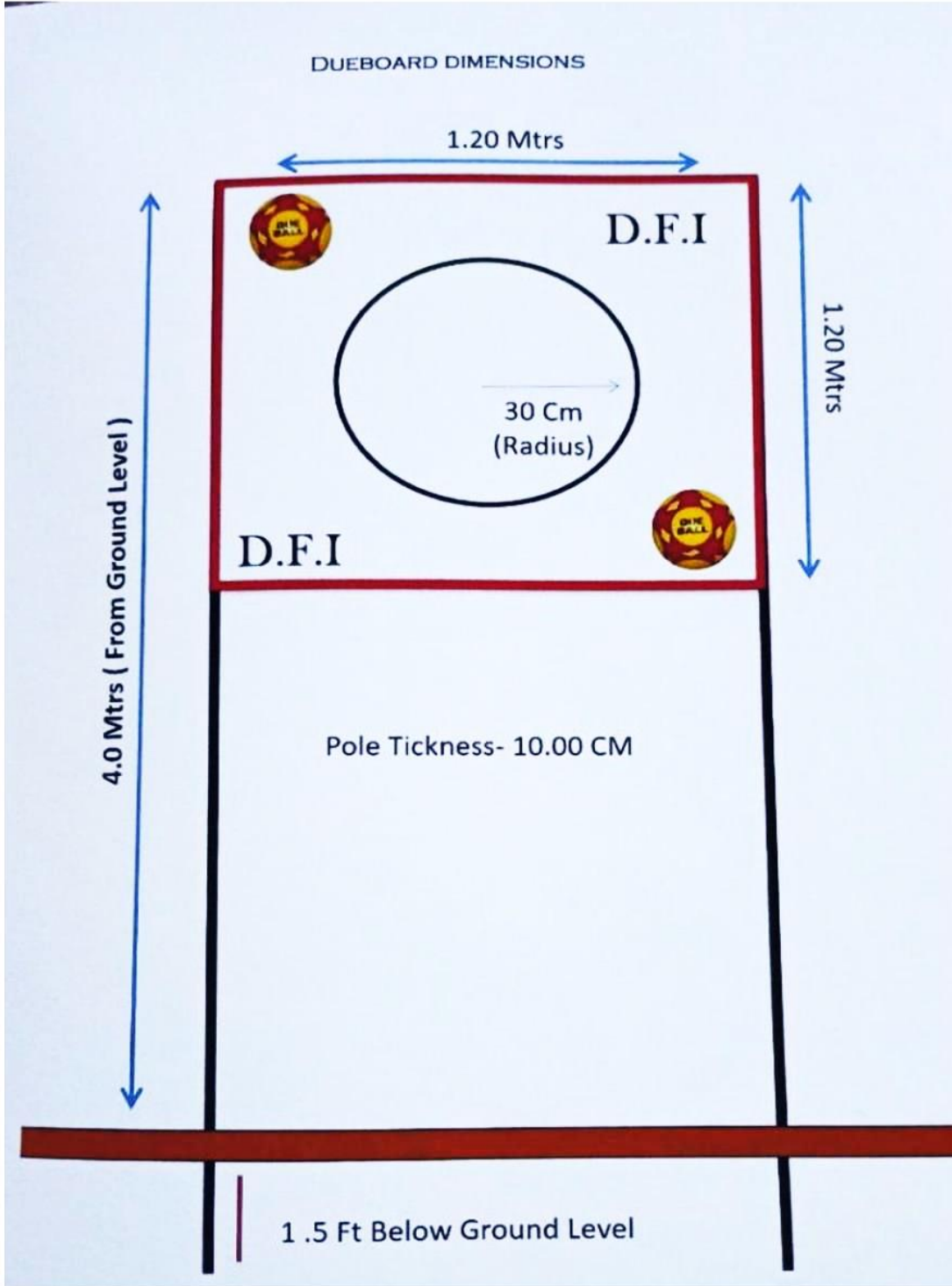
الدائرة المركزية هي منطقة بداية المباراة وتكون عبارة عن دائرة بنصف

قطر 1.5 متر في مركز الملعب

لوحة التهديف : لوحة هي لوحة مربعة الشكل طولها 120 سم وفي وسطها

فتحة بنصف قطر 30 سم على ارتفاع 280 سم من سطح الارض, كما

موضحة بالشكل رقم (4) التالي .



شكل رقم (4)

يوضح شكل وابعاد الهدف ولوحة التصويب القانونية للكرة المزدوجة

نقطة رمية الجزاء والترجيح: هي دائرة نصف قطرها 50 سم على بعد 10 متر للملعب الكبير، 9 أمتار للملعب الصغير من مركز لوحة التهديد أي من منتصف الخط الخلفي.

المنطقة المحرمة (المحظورة) الصندوق الداخلي: وهي مستطيل في منتصف الخط الخلفي لكل جانب بأبعاد 6×3.5 متر وفي الملعب الصغير بأبعاد 5×3 متر ويحظر ان يدخلها أو يمس الخطوط المشكلة لها أي لاعب بما فيهم حارس المرمي

منطقة الحارس (الصندوق الخارجي): وهي مستطيل في منتصف الخط الخلفي لكل جانب بأبعاد 12×7 متر في الملعب الكبير وفي الملعب الصغير بأبعاد 10×6 متر مطروحا منها المنطقة المحظورة وهي مخصصة لحارس المرمي في ويحظر ان يدخلها أو يمس جوانبها أي لاعب من الفريقين فاذا كان لاعب مدافع احتسبت رمية جزاء واذا كان مهاجم احتسبت رمية حرة عليه

الخط الخلفي أو الأمامي: هو خط مرسوم على الضلع الأقصر وفي منتصفه توضع لوحة التهديد ويسمى الخلفي عند منطقة الدفاع والامامي عند منطقة الهجوم لكل فريق

خط المنتصف: هو خط موازى للخط الخلفي والخط الامامى مرسوم في

منتصف الملعب مارا بنقطة البداية

منطقة الميزة : هي خط مرسوم على جانبي خط الوسط بمسافة 2.5 متر

من الجانبين.

الركنية (الزاوية) -هي ربع دائرة بنصف قطر 50 سم على جميع زوايا

الملعب.

لاعب : أحد المشاركين في الفريق¹

فريق: يتكون الفريق من 12 لاعبًا منهم 7 لاعبين أساسيين في الملعب و

خمسة بدلاء

لاعب ميداني: جميع اللاعبين في الملعب عدا حارس المرمى.

حارس مرمى: هو اللاعب المسؤول عن حراسة المرمى من كل فريق

ويرتدي قميص وشورت بلون واحد ومختلف عن باقى الفريقين لسهولة

التعرف عليه.

مهاجم: لاعب يحاول تسجيل هدف.

¹ <https://www.thehitavada.com>, same previous source.

مدافع: لاعب يحاول عرقلة اللاعب المهاجم ويحاول الجصول على الكرة وكذلك منع تسجيل هدف .

حكم مباراه: شخص له سلطة ومسؤولية تطبيق قوانين اللعبة وقيادة المباراة بشكل منظم .

حكم مساعد رصد الأهداف: شخص مسؤول عن الاحتفاظ بنتيجة وسجلات المباراة خلال الوقت الفعلى للمباراة.

الحكم الميقاتى: شخص مسؤول عن الحفاظ وإدارة وقت المباراة .

الحكم الميقاتى المساعد: شخص مساعد مسؤول عن الحفاظ على وقت المباراة.

رمية مركزية: هى رمية يلعبها أحد لاعبى الفريقين وتكون من داخل الدائرة المركزية بحيث يكون كل لاعب من لاعبى الفريقين خارج منطقة الميزة (رمية البداية).

رمية البداية: هى رمية مركزية يلعبها احد لاعبى الفريقين بعد اجراء رمى العملة من الحكم ليحدد أي الفريقين يلعب أم يختار لوحة التهديف التي يهاجمها

رمية حرة: هى رمية تحتسب لفريق نتيجة مخالفة لاعب من الفريق الاخر وتلعب من موضع حدوث المخالفة

رمية جانبية : هى رمية تحتسب لفريق نتيجة خروج الكرة خارج الملعب بعد

أن لمست لاعب من الفريق الاخر وتلعب من موضع خروج الكرة¹

رمية ركنية (زاوية) : هى رمية تحتسب لفريق مهاجم نتيجة خروج الكرة

خارج الخط الخلفى من الملعب بعد أن لمست لاعب من الفريق الاخر

المدافع وتلعب من الزاوية بشرط أن يكون أحد القدمين داخل الزاوية الركنية

والأخرى خارج الملعب

رمية مرمى : هى رمية تحتسب لحارس مرمى فريق مدافع نتيجة خروج الكرة

خارج الخط الخلفى من الملعب بعد أن لمست لاعب من الفريق الاخر

المهاجم وتلعب من داخل منطقة حارس المرمى

رمية جزاء : هى رمية تحتسب للفريق المهاجم اذا ما دخل حارس المرمى

المنطقة المحظورة أو دخل مدافع لمنطقة حارس المرمى بنية الدفاع وتلعب

من نقطة الجزاء بشرط أن يكون كلا القدمين متصلتين بالأرض وداخل دائرة

الجزاء

تسديدة على المرمى : فعل المهاجم الذي يحاول التسجيل من خلال لعب

الكرة على لوحة التهديد من أي منطقة في الملعب (باستثناء المنطقة

المحظورة) بقصد تسجيل الهدف.

¹ <https://www.thehitavada.com>, same previous source.

هدف بنقطة: هو مرور الكرة من خلال فتحة لوحة التهديف من لاعب مهاجم

داخل نصف ملعب الفريق المدافع مع عدم وجود أي أخطاء

هدف بنقطتين: هو مرور الكرة من خلال فتحة لوحة التهديف من لاعب مهاجم

داخل منطقة الميزة مع عدم وجود أي أخطاء

عرقلة: إجراء لمنع الخصم من الاحتفاظ بالكرة.

مخالفة: إجراء مخالف للقواعد ويجوز للحكم المعاقبة عليه.

وقت المباراة: تلعب المباراة لمدة 40 دقيقة على شوطين وبينهما (5) خمس دقائق

للراحة

الوقت الاضافى: يلعب في حالة بطولات خروج المهزوم ولايلعب بمباريات الدورى

ومدته 10 دقائق على شوطين بينهما دقيقتين للراحة ويجب على الحكم رمى العملة

مرة أخرى للاختيار بين الملعب أو بدء المباراة

الوقت المستقطع: هو حق لمرة واحدة بعد تقديم طلب للحكم الميقاتى من درب أو

مدير كل فريق ومدته 30 ثانية ويسمح للاعبين بتناول المرطبات والدعم الطبي في

منطقة الدفاع لكل فريق ولايسمح بدخول البدلاء أو المدربين للملعب

رميات الترجيح: هن(3) ثلاث رميات تعطى لكل فريق بعد انتهاء وقت المباراة

الاصلى والاضافى بالتعادل لتحديد الفائز وتنفذ من نقطة الجزاء .

رمية الترجيح الفاصلة : هي رمية واحدة من نقطة الجزاء تعطى لكل فريق بعد

انتهاء وقت المباراة الاصلى والاضافى ورميات الترجيح أو رميات الترجيح الفاصلة

السابقة والمتساوية في العدد لكل فريق بالتعادل لتحديد الفائز بالمباراة¹

2-1-6-7 القواعد الأساسية للعبة الكرة المزدوجة²

1- ابعاد الملعب لفئة الناشئين ولفئات العمرية 22×38مترا كما موضح بالشكل

رقم(5) وابعاد الملعب لفئة الشباب والمتقدمين 24×40مترا كما في شكل رقم(6)

2- في وسط خط نهاية كل جانب من جوانب الأرض لوحة (لوحة أهداف الكرة

المزدوجة) وهي عبارة عن لوح مربع بطول 1.20 متر ، يتم وضعه على ارتفاع 4

أمتار من مستوى الأرض وبه ثقب في المنتصف يبلغ قطره 60 سم. الهدف

الرئيسي للاعبين هو تمرير الكرة من خلال الفتحة

3- مدة المباريات: تتكون المباريات من شوطين مدة كل منهما 20 دقيقة وتأتي

بفاصل زمني قدره 5 دقائق. يجب على كل فريق أن يستمر في تسجيل الأهداف حتى

نهاية الدقائق الأربعين المخصصة. يفوز الفريق صاحب أعلى النقاط بالمباراة يحتاج

المهاجمون إلى تغطية نصف الأرض والتأكد من تجنب دخولهم إلى منطقة المرمى.

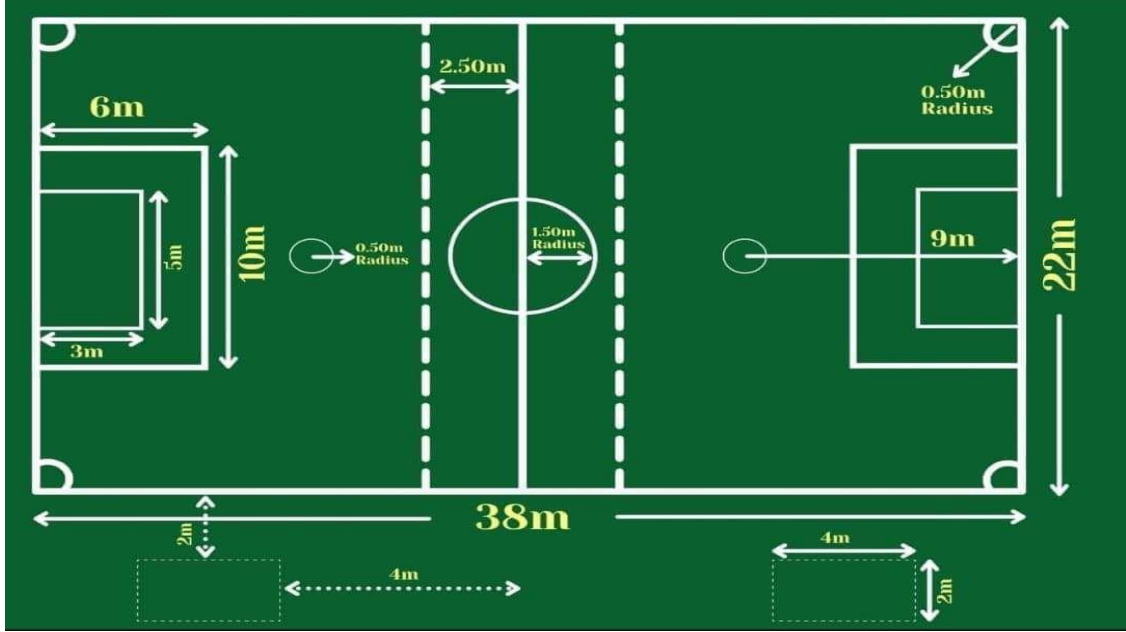
من ناحية أخرى ، لا يمكن لحارس المرمى 1 تسجيل هدف إلا بضربة جزاء.

¹ <https://www.thehitavada.com>, same previous source.

² <https://www.sportsavour.com/dueball-say-hello-to-this-thrilling-made-in-india-sport>

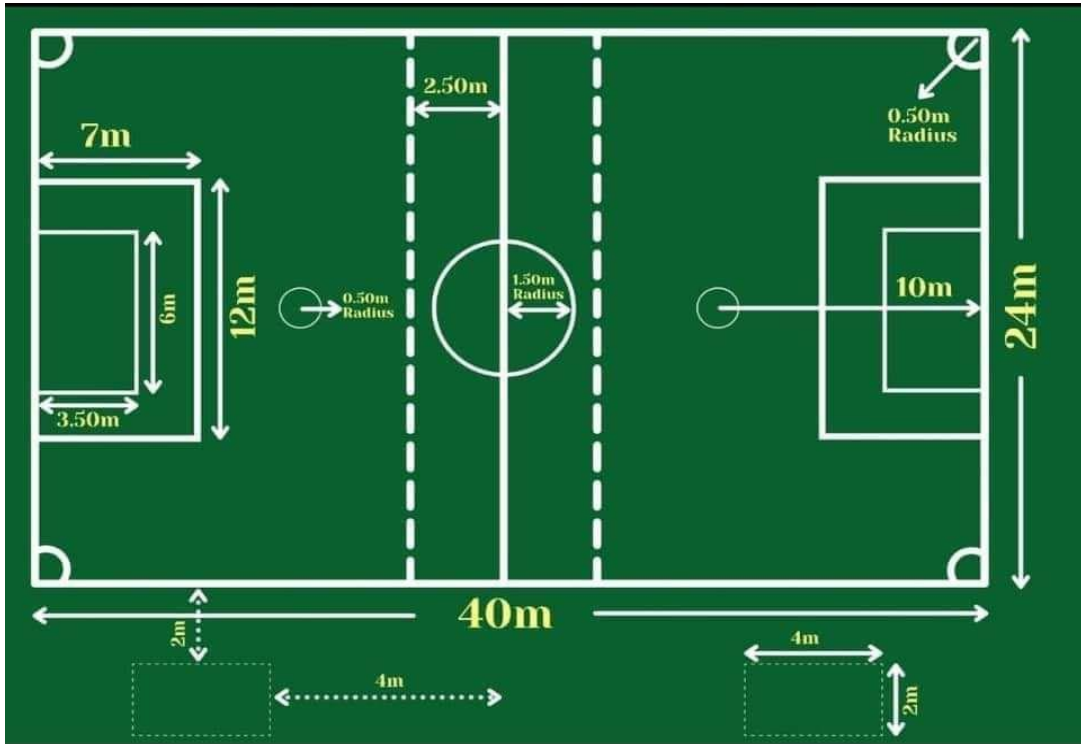
4- لا توجد قيود على إجراء التبديلات والفرق تحتاج فقط إلى إبلاغ مسؤول الطاولة.


شكل رقم (5) يوضح أبعاد ملعب الكرة المزدوجة



لفئة الناشئين والفئات العمرية

شكل رقم (6) يوضح أبعاد وقياسات ملعب الكرة المزدوجة للمتقدمين والشباب.





MRP Rs. 70/-

DUEBALL FEDERATION OF INDIA[®]
 Plot No. 68,69, Geeta Society, Anant nagar, Nagpur-440013
 Ph. : 7020441908, 8600000967, 9595785977
 Website : www.dueballindia.com Email : dueballindia@yahoo.in
 Instagram: Dueballindia YouTube: Dueballindia Facebook: Dueball Federation of India

شكل (7)

يوضح الشكل لملاعب الكرة المزدوجة القانوني والرسمي (DUEBALL)

2-1-6-8 المهارات الأساسية للكرة المزدوجة :

المهارة هي الأداء المميز ذو المستوى الرفيع في كافة مجالات الحياة , وهي بذلك تشمل كافة الأداءات الناجحة للتوصل الى اهداف سبق تحديدها شريطة ان يتميز هذا الأداء بالإتقان والثقة, وهناك ثلاثة انواع من المهارات وهي :

أولاً : مهارات معرفية مثل مهارات الحساب والجبر والهندسة,

ثانياً :مهارات إدراكية مثل مهارات إدراك اشكال معينة ,

ثالثاً :مهارات حركية : مثل المهارات الرياضية وحركات وجميع حركات الجسم

العضلية

وبالنظر الى طبيعة لعب الكرة المزدوجة خاصة خلال المباريات بمواقفها المتغيرة والمتنوعة نجد انها تفرض على اللاعبين استخدام أكثر من مهارة وبصورة متتالية (المهارات المركبة او المندمجة) طبقاً لشروط وظروف المباراة مثل (استلام ثم مناولة أو استلام ثم جري ثم مراوغة ثم خداع واخيراً تصويب) فيعد امتلاك اللاعبات للمهارات المندمجة واتقانهن لها أهم من توفر كل مهارة بشكل منفرد لكل لاعبة". ,

وتعد الكرة المزدوجة من الألعاب الجماعية السريعة والمميزة والمشوقة لانها تحتوى على مجموعة مهارات أساسية مترابطة كوحدة متكاملة ومتداخلة وهم مهارات تتطلب اعداد بدني ومهاري وتدريب مستمر لاكتسابهن وجهداً مكثفاً لإتقان حركاتهم وهذا ما تفرضه طبيعة اللعبة وقوانينها ,وسرعة الانتقال من الهجوم للدفاع وبالعكس والاحتفاظ بالكرة لمدة أكثر من(5) خمس ثوان معناه أنها أصبحت في حوزة الفريق المنافس خاصة إذا أخذنا في الاعتبار (سرعة الكرة ومساحة الملعب وعدد اللاعبين وقوانين اللعبة)، كما أن قد يقوم اللاعب بكل من المهارات الهجومية والدفاعية في أية لحظة مما يستلزم "القدرة على أداء عمل حركي للمناولة أو التصويب بصورة تتميز بالسهولة والدقة والاقتصاد في بذل الجهد" لذلك تعتبر المناولة والخداع والتصويب المهارات المدمجة الأساسية في الكرة المزدوجة وهمن العمود الفقري للعبة التي يجب على كل اللاعبين أن يؤدوا تلك المهارات بمستوى عال ومتكافئ لما يحدده

قانون الكرة المزدوجة الذى أصدره الاتحاد الدولى للكرة المزدوجة المنشأة حديثا ,في الأول من مايو 2020 حدد مواصفات الملعب (بابعاد 24 م × 40 م) والكرة (بحجم 41.5 : 42.5 سم) ووزن (170 الى 185 جرام) وعدد اللاعبين (12 منهم 7 داخل الملعب) ومهامهم (لاعب ميدانى ومهاجم ومدافع وحارس المرمى) ومواصفات الأهداف (على ارتفاع 4 متر من الأرض وفتحة بقطر 60 سم في اطار مربع بطول 120 سم) وأيضا أهم مايمكن ان يحدث بالملعب من تسديد على المرمى وتسجيل الأهداف والحجز وقوانين اللعب وآلية تسجيل الأهداف والشكل (8) يوضح شكل الملعب ومراكز اللعب وتسجيل الاهداف

ومن قانون اللعبة والشكل السابق الذى يوضح ابعاد الملعب وتوزيع اللاعبين وماذهب اليه خبراء اللعبة ولجنة الإقرار وتحليل الباحثة لمباريات الست في الهند يتضح بجلاء ان هذه اللعبة تعتمد على عدة مهارات أساسية أهمها المناولات من حيث دقة الاستلام والتسلم وسرعتها والتصويب من أماكن مختلفة حيث الدقة وسرعة التصويب من الخداع والجري في أي موقع كان اللاعب من الهدف وذلك للأسباب التالية:

1-وجود عدد ستة لاعبين فقط من كل فريق داخل الملعب في مساحة 796 متر مربع وذلك بعد استبعاد المناطق المحرمة على اللاعبين بمتوسط 132 متر مربع لكل لاعب أي أن لكل لاعب في دائرة قطرها 13 م تقريبا أو مربع طول ضلعه 11.5 متر تقريبا وخاصة مع عدم احتفاظ اللاعب بالكرة لأكثر من خمس ثوان والاحتسبت خطأ مما يزيد من الاعتماد على دقة المناولة وسرعة نقل اللعب من لاعب أو اتجاه الى آخر.

2-ارتفاع الهدف لمسافة 4 متر وحجم الهدف وهو عبارة عن دائرة قطرها 60 سم مع عدم دخول المنطقة المحرمة (منطقة السبع أمتار) يزيد من الاعتماد على دقة

التصويب والا أصبحت الكرة

3- طريقة تسجيل الأهداف لأن التسديد من منطقة الاحقية أي خارج منطقة الجزاء أو منطقة الـ 2.5 متر تعتبر نقطتين وليست نقطة واحدة في حين تسجل نقطة واحدة للتهديف من داخل منطقة الجزاء الى منطقة الاحقية وتحسب خطأ على اللاعب اذا مس اللاعب اي جزء من المنطقة المحرمة حتى إن دخلت الكرة الهدف

4- ان مهارات المناولات والتصويب والخداع تم اعتبارهم كمهارات مدمجة ومركبة الواحدة تكمل الثانية فمهارة المناولة مثلا لم يتم اعتبار الاستلام هو المهارة فقط بل تشمل مهارة المناولة مهارة الاستلام والتسليم..و ومهارة الخداع ومهارة الجرى ومهارة الوثب العالى والطويل ومهارة التسليم بأكثر من شكل من أشكال المناولة.

2-مهارة المناولة : وهى قدرة اللاعب على استلام الكرة من أي لاعب بالفريق أو لاعب منافس وتهيئتها في ظل وجود أو عدم وجود مدافع منافس لتسليمها للاعب زميل بأى شكل من أشكال المناولة ومن الحركة أو الثبات أو الارتقاء او الجري ومن أي جانب من جوانب الملعب وفي وضع يسمح لزميله بالتقاط الكرة والاستفادة منها في تحركة للهجوم أو الدفاع .

واهم أنواع المناولات بالكرة المزدوجة هي :-¹

- المناولات الطويلة العالية والسريعة ومن فوق مستوى الراس أو من مستوى الراس هي للهجمات المرتدة والسريعة
- - والمناولة القصيرة والمستقيمة ومن مستوى الكتف عند بناء هجمة منظمة او هجمة سريعة بلاعبتين او اكثر أو وجود دفاع رجل لرجل .

¹ Mr. Firoz Khan : same previous source, p44.

مهارة التصويب وهى قدرة اللاعب على تسجيل هدف سواء بنقطة واحدة أو نقطتين في أي وضع لها (ثبات أو حركة أو ارتقاء) ومن أي جانب من جوانب الملعب (اليمين أو اليسار أو المواجهة) وبأى طريقة رسغية أو كراباجية تدوير الذراع مع الخداع أو بدونه.

لذا لا تعتبر تلك المهارات هم المهارات اللازمة فقط للكرة المزدوجة بل يوجد العديد من المهارات الأخرى مثل :

1-المهارات الدفاعية وتعنى جميع المتطلبات التي يجب ان يقوم بها اللاعبون اثناء المنافسة الرياضية, للمحافظة على مرماهم واستحصال الكرة من المنافس وهذا يتطلب من اللاعبين ان يمتلكوا قدرات بدنية ومهارية تؤهلهم لتحقيق النجاح اثناء تنفيذ هذه الواجبات ويقسمها كمال درويش الى قسمين هما:-

● **مهارات المدافع ضد مهاجم غير مستحوذ على الكرة وتشمل :**

- (a) التحركات الدفاعية (للأمام، للخلف، للجانب، للأمام بميل، للخلف بميل) .
- بهدف (المهاجمة، المقابلة، التغطية، المراقبة، التسليم والتسلم).
- (b) التوقف.
- (c) حجز المهاجم .
- (d) تفادي الحجز .

● **مهارات المدافع ضد مهاجم مستحوذ على الكرة وتشمل :**

- (a) اعاقه التمريرات. (b) أعاقه التصويبات. (c) التصدي للمراوغة (الخداع) .
- (d) قطع الكرة او الاستحواذ عليها. (e) الدفاع ضد حركة المتابعة وذلك من خلال (مراقبة ومتابعة المهاجم المستحوذ على الكرة، مراقبة ومتابعة المهاجم القائم بالحجز) .

انواع المهارات الهجومية:

• الجري السريع بالكرة

• المراوغة والخداع وهى :

فن التخلص من اللاعب المنافس وتهدف الى زعزعة الفريق المنافس وايجاد فراغات في صفوفه لغرض المرور منها وتسجيل او صناعة الأهداف

• التصويب القريب والبعيد وهى :

رمى الكرة داخل الفتحة التي قطرها 60 سم والموجودة في اطار مربع بطول 120 سم أعلى قائمين يرتفعان عن الأرض بأرتفاع 2.8 م ومن أي جهة ومن مسافات مختلفة.

• والتصويب نوعان/

1- تصويب بنقطة واحدة هو الهدف

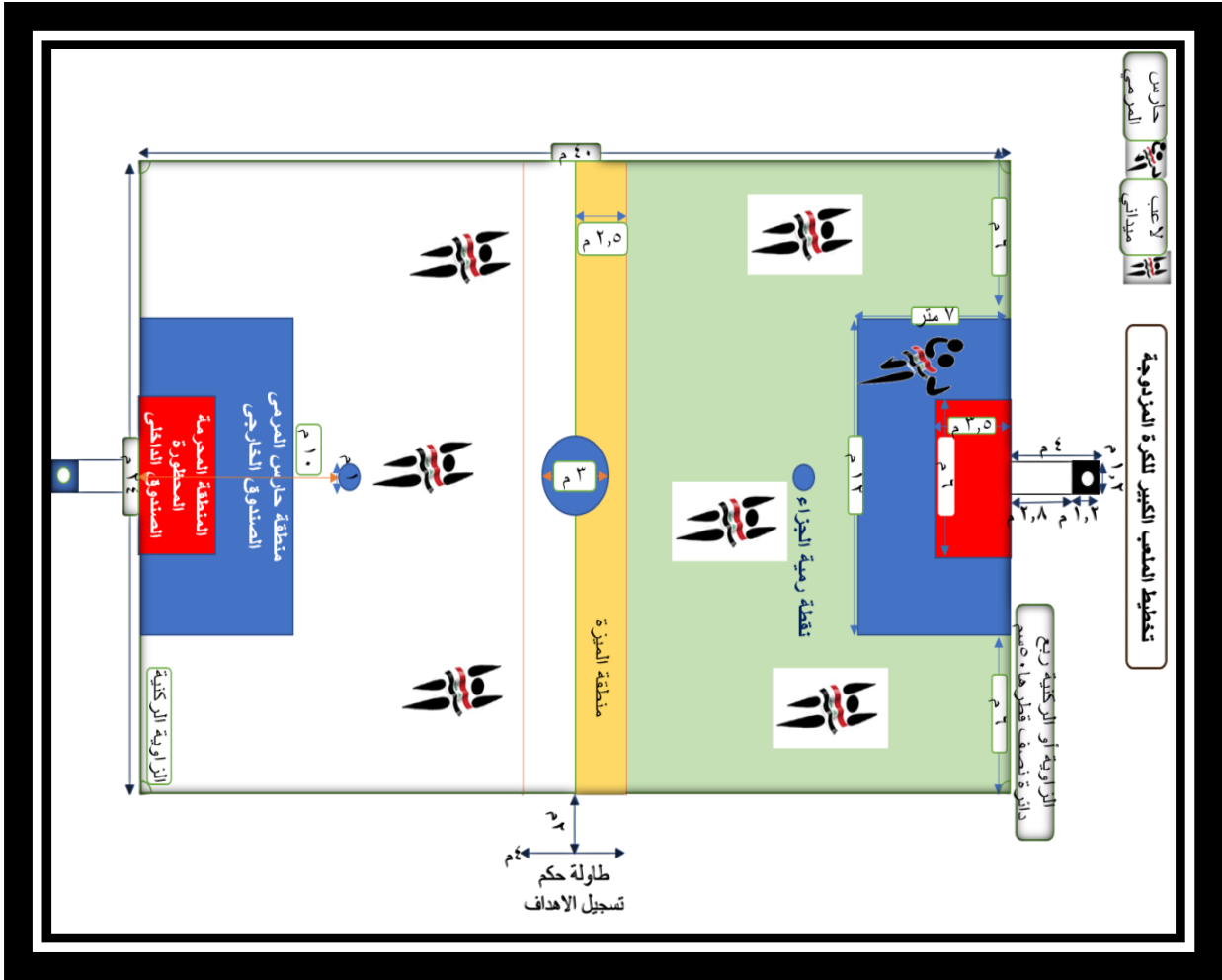
والذي يصوب من منطقة الجزاء الى حدود منطقة الميزة والتي تبعد ب13م باتجاه خط الوسط ومن مختلف المناطق

2- تصويب بنقطتين :

هو الهدف الذي يصوب من منطقة الميزة التي تبعد 13 متر عن منطقة الجزاء والمحصورة بين خط الوسط وخط الميزة الذي يبعد عن خط الوسط ب 2.5 م باتجاه منطقة الهجوم ومن مختلف المناطق لنفس المسافة بخط مستقيم .

وكما موضح بالشكل (8) الذي يوضح مناطق اللعب ومراكز اللاعبين وابعاد

الملعب واحتساب الاهداف



شكل رقم (8) يوضح ابعاد الملعب ومراكز اللعب وتسجيل الاهداف

7-1-2 نبذة مختصرة عن الكرة العابرة كأحد الالعاب الشبيهة والمتفق عليها

من قبل الاتحادين الهندي والعراقي.¹

2-1-7-1-1 ماهية لعبة الكرة العابرة²

لعبة رياضية جماعية سريعة من العاب الكرة والتي تلعب باليد مثل كرة اليد والسلة والطائرة حيث تتميز عنهما في مهارتين أساسيتين هما التهديد البعيد وسرعة التمير، اضافة الى ذلك انها لعبة رياضية تتميز بقلّة تكاليفها وكبيره في مهاراتها الحركية وليس فيها أي تعقيد في ادائها وانها تعمل على تنمية مهارة التمير السريع والتصويب البعيد والقريب ودقتهما، وهى لعبة جديدة وتتيح للممارس المتعة والبساطة في الاداء وبعيداً عن التعقيد ولغرض اضافة المعلومات العلمية الدقيقة وجب علينا اتباع الاساليب العلمية الدقيقة في تحديد صفات هذه اللعبة ومهاراته بغية تطويرها.

الملعب : الملعب مستطيل الشكل طوله (28م) وعرضه (16م) فضلاً عن مسافة (3م) على الاقل من كل جوانب الملعب من لحماية اللاعبين من الاصابة.

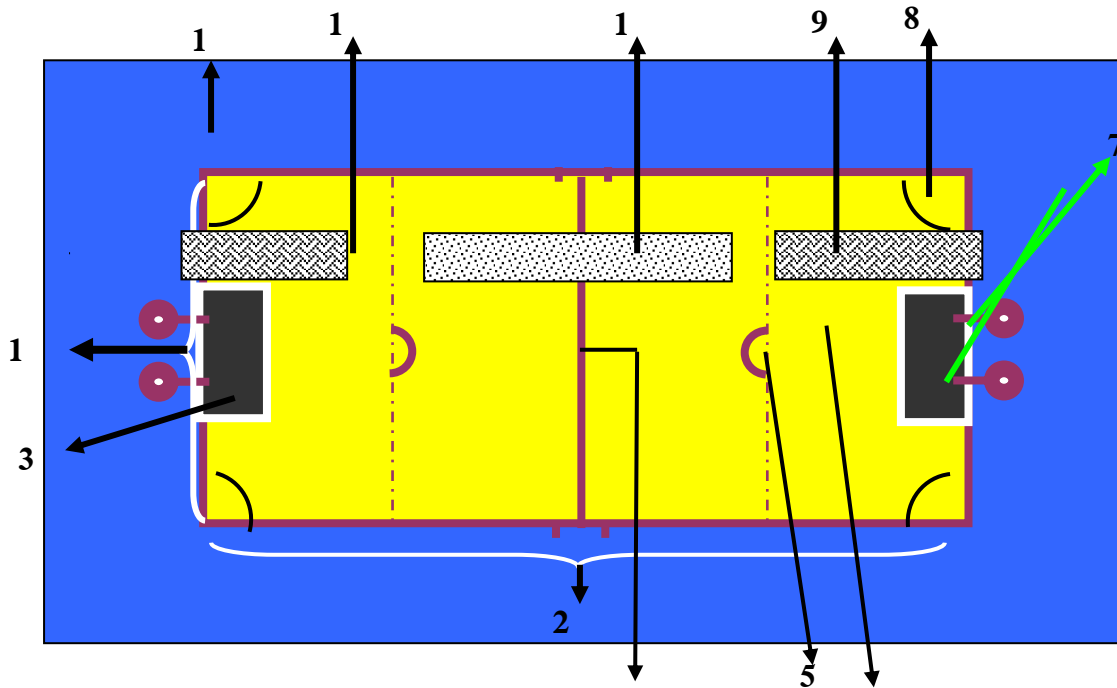
الهدف : قائم غير قابل للكسر او الثني ارتفاعه (220سم) وقطره لايزيد عن (2.5انج) اسطواني الشكل حيث يثبت على القائم دائرة مصنوعة من الحديد وتعلق فيها شبكة من الحبال المطاطية مخروطية الشكل طولها (1م) والغاية من ذلك لتوظيف طريق مرور الكرة من خلالها عند اصابة الهدف.

مواصفات الحلقة : سمك الحلقة (1سم) عرض الحلقة (2.5سم) ، قطر الدائرة مقاس من الداخل (65سم).

¹ <https://www.sportsavour.com/dueball-say-hello-to-this-thrilling-made-in-india-sport>

² <https://www.sportsavour.com>, same previous source.

القائم : يكون قائمي المرمى والدائرة بلونين احمر و ابيض وبمسافات (30سم) بلون احمر (30سم) بلون ابيض مع ترك مسافة (10سم) من تحت اسفل الدائرة بلون ابيض وبالتالي تكون تقسيمات العمود (7) اقسام، (4) حمرا و(3) بيضاء، اما الوان الدائرة فتقسم بمسافة (10سم) لكل لون مع ترك لون ابيض يمين ويسار بداية الدائرة بمسافة (2.5سم).¹ **وكما موضح بالشكل التالي رقم (9)** ابعاد وقياسات ومناطق الاداء المهاري لملاعب الكرة



شكل رقم (9)

يوضح قياسات وإبعاد ومناطق الأداء المهاري لملاعب الكرة العابرة

وتشير الأرقام الى ماياتي:

1- خط المرمى وطوله (16)م. 2 - خط الطول وطوله (28)م..

¹ <https://www.sportsavour.com>, same previous source.

- 3- منطقة القاعدة ومساحتها (9م).
 4- منطقة الجراء وابعادها (7م).
 5- نقطة الجراء وقطرها (75)سم.
 6-خط المنتصف ويبعد (14)م عن منطقة القاعدة.
 7- اهداف الكرة العابرة طولها (220)سم وقطرها (65)سم.
 8- منطقة الرمية الركنية ومتمثلة برقع دائرة قطرها (50)سم.
 9- منطقة الاداء المهاري الطويل ومساحتها (28)م.
 10- منطقة الاداء المهاري المتوسط ومساحتها (14)م.
 11- منطقة الاداء المهاري القصير ومساحتها (7)م
 12- منطقة الامان وتكون على جوانب الملعب ومساحتها (3) م .

الكرة : كروية الشكل مصنوعة من الجلد او المطاط تمتاز بالمرونة ولا تكون ملساء يصعب مسكها.

محيط الكرة : لا يقل عن (54سم) ولا يزيد عن (56سم) .

وزن الكرة : لا يقل وزنها عن (375غم) ولا يزيد وزنها (400غم) .

لون الكرة : يجب ان تصنع الكرة بلونين وليس لون واحد (احمر+ابيض، او اسود+ابيض).

اللاعبون : يتكون كل فريق من (12) لاعباً مسجلين في استمارة التسجيل قبل بدء المباراة، ولايسمح بدء المباراة الا وان يكون في الملعب (6) لاعبين على الأقل بضمنهم حارس المرمى.

2-2 الدراسات السابقة :-لا توجد دراسات سابقة تخص بالضبط الكرة المزدوجة كون

اللعبة حديثة النشأة ولكن هناك دراسات سابقة لألعاب مشابه من حيث المتغيرات المستقلة

والتابعة لألعاب قريبة للكرة المزدوجة ومنها كرة اليد او السلة او القدم او العابرة وغيرها :

2-3 الدراسات المشابهة:-

2-3-1 - دراسة (محمد منير عطية، 2015)⁽¹⁾

تأثير برنامج تدريبي على مستوى بعض القدرات البدنية والتوافقية والمهارية لناشئي الكرة

الطائرة

قام الباحث بتصميم برنامج تدريبي يهدف الى تطوير بعض القدرات التوافقية والبدنية والمهارات الأساسية لناشئي الكرة الطائرة واستخدامه في بحثه المنهج التجريبي وقام بتجريبه على مجموعة واحدة مستخدماً الاختبار القبلي والبعدي كأداة للقياس يتجانس افرادها في الوزن والطول والسن والعمر التدريبي كما يتجانس افرادها في القدرات التوافقية والمهارات الأساسية والقدرات البدنية مستخدماً اختبارات محددة لكل قدرة أو مهارة وذلك حسب رأي الخبراء الذي حدده من خلال استمارة استطلاع رأي ثم قام بتصميم برنامج تدريبي من ثلاث مراحل الأولى ومدتها 25% من مدة البرنامج التدريبي لرفع القدرات البدنية والثانية مدتها 25% من مدة البرنامج التدريبي لرفع المهارات الأساسية والمرحلة الثالثة ومدتها 50% من مدة البرنامج التدريبي لرفع القدرات التوافقية معتمداً على فترة تدريبية واحدة في اليوم تشمل على احماء بنسبة 15% من الزمن التدريبي للفترة، 75% للتدريب الأساسي، 10% للختم يتم تكرارها 3 مرات أسبوعياً وتوصل الباحث الى وجود فروق دالة احصائياً قبل استخدام تمارين زيادة القدرات البدنية والتوافقية والمهارات الأساسية عن بعدها وأوصى بالاهتمام بالجديد في تنمية المهارات الأساسية والبدء في تطوير القدرات التوافقية من سن مبكر

(1) محمد منير عطية : تأثير برنامج تدريبي على مستوى بعض القدرات البدنية والتوافقية والمهارية لناشئي الكرة الطائرة ، 2015.

2-3-2 دراسة (حسين مهدي صالح ، 2020)¹

إثر تمارين استعمال غرفة التدريب الذكية في سرعة الاستجابة وبعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية لحراس مرمى المدارس التخصصية لكرة اليد تحت سن 12-14 (حسين مهدي صالح ، 2020)

قام الباحث بتصميم غرفة التدريب الذكية لتدريب حراس مرمى المدارس التخصصية بأعمار (12-14) سنة ثم قام بأعداد تمارين استعمال غرفة التدريب الذكية لتطوير سرعة الاستجابة وبعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية واستخدم الباحث التصميم التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة من حراس مرمى المدارس التخصصية لكرة اليد في محافظات الفرات الأوسط والبالغ عددهم (24) حارساً بأعمار (12-14) سنة، وتم اختيار (8) حارس بشكل عشوائي كعينة للبحث وبأسلوب القرعة، إذ تتدرب المجموعة الأولى (التجريبية) باستعمال غرفة التدريب الذكية في سرعة الاستجابة وبعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية أما المجموعة الثانية (الضابطة) تتدرب مع المدرب وتوصل الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التي استخدمت غرفة التدريب الذكية في التدريب واوصي باستخدام الغرفة الذكية في تدريب حراس المرمى كأحد التقنيات التفاعلية الحديثة في تطوير مستوى الاداء لهم .

1) حسين مهدي صالح : إثر تمارين استعمال غرفة التدريب الذكية في سرعة الاستجابة وبعض القدرات الحركية والمهارات

الأساسية لحراس مرمى المدارس التخصصية لكرة اليد تحت سن 12-14، جامعة كربلاء ، 2020

2-3-3دراسة جمال أبو بشارة ، 2010)¹¹

أثر برنامج تدريبي مقترح على تطوير مستوى القدرات التوافقية لدى ناشئ كرة القدم

قام الباحث باستخدام المنهج التجريبي لتطبيق برنامج تدريبي على مجموعة واحدة من عينة عمدية مكونة من 40 ناشئاً مقسمة بالتساوي والتجانس الى مجموعتين ومدة البرنامج التدريبي 8 أسابيع يشتمل كل أسبوع على ثلاث وحدات تدريبية باجمالى 24 وحدة تدريبية لتطوير القدرات التوافقية السبع التي عرفها في بحثه والتي أكد على أنه قد تختلف أهميتها من رياضة الى أخرى وقد تميز هذا البحث بوجود العديد من الدراسات التي اهتمت بالقدرات التوافقية العربية منها وقد استخدم قياس التجانس في السمات البدنية والقدرات التوافقية قبل البرنامج التدريبي على المجموعتين وقد أثبت الباحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين , ولذا أوصى الباحث باستخدام البرنامج المقترح من قبل جميع الأندية و المدارس الكروية والمؤسسات الرياضية التي تهتم بالفئة السنية قيد الدراسة لدوره الفعال في تطوير القدرات التوافقية وبالتالي تطوير الأداء عموماً

1-جمال أبو بشارة : أثر برنامج تدريبي مقترح على تطوير مستوى القدرات التوافقية لدى ناشئ كرة القدم

2-4 مناقشة الدراسات:

من الملاحظ أن لكل دراسة هدفاً أو مجموعة أهداف ترمي إليها، ولا مانع من أن هنالك بعض أوجه التشابه بينها وبين دراسات أخرى؛ لأن معظم الدراسات تبنى على أساس ما انتهت أو توقفت عليه الدراسة السابقة، وهذا يولد نوعاً من التطور العلمي المرجو من أي دراسة تعمل على هذا الأساس ومع التشابه في بعض الأمور إلا أنها تختلف في أمور أخرى، لهذا لخصت الباحثة أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات المشابهة لها. وفيما يأتي ما أتفقت عليه واختلفت بها الدراسات:

1- ما اتفقت عليه الدراسات المشابهة:

نواحي اتفاق الدراسات المشابهة هي:

- * وجود أثر عند تصميم برنامج تدريبي لتطوير القدرات التوافقية في كافة الألعاب الرياضية
- * وجود وحدة تدريبية أساسية لكل برنامج تدريبي
- * استخدام الاختبار القبلي والبعدي

2- نواحي اختلاف الدراسات المشابهة:

- * اختلاف الألعاب في معظم الدراسات المشابهة .
- * بعضها وصفي لتحليل نتائج دراسات تجريبية أخرى .
- * عدد القدرات التوافقية ونوعها .
- * المجموعات الضابطة والتجريبية .
- * استمارات استطلاع الرأي .
- * أهمية استخدام الجديد في التمرينات الخاصة في التدريب الحديث .
- * البرنامج التدريبي المستخدم ، النقاط البحثية ، حجم ونوع العينات المستخدمة

3- ماتميزت به دراسة الباحثة عن باقي الدراسات كان .

- الدراسة الأولى من نوعها عن الكرة المزدوجة بشكل عام واستخدام لثلاث قدرات توافقية فيها بشكل خاص
- اقتصار البرنامج التدريبي للتمرينات الخاصة على ثلاث قدرات توافقية فقط مما يزيد التركيز عليها والتي تحتاج اليها لاعبة الكرة المزدوجة
- اختلاف البرنامج التدريبي الذي احتوى قسمه الرئيسي على التمرينات الخاصة باستخدام التقنيات التفاعلية المبتكرة والحديثة لتطوير تلك القدرات والمهارات الاساسية للعبة الكرة المزدوجة الا وهي المناولات بانواعها مع الاستلام والتسليم -التصوب من الثبات والجري والقفز وبانواعه - والخداع البسيط والمركب مع التصويب مع وجود الحداثة
- أعداد وتصميم تقنيات تفاعلية مبتكرة الشاخص ذو الاذرع الحساسة لقياس بعد المسافة, والكف الحساس لحيازة الكرة خلال 5ثواني مع التنبيه الضوئي والصوتي.
- اختيار عينة البحث لاعبات المنتخب الوطني للنساء للكرة المزدوجة اعطى البحث اهتمام في الأداء من قبل اللاعبات وتميز بنتائج مثمرة للباحثة.
- الدراسة الأولى التي تنوعت بشكليات تصاميم التمرينات الخاصة باستخدام التقنيات التفاعلية المبتكرة وهي الشاخص ذو الاذرع الحساسة والكف الحساس لاستشعار اللاعبة بوقت انتهاء ال (5) ثواني وسرعة تغيير الوضع والتكيف مع وضع الشاخص لفعل الاذرع الحساسة وربط الحركات مع استجابة مستشعر قياس البعد للشاخص لدقة التصويب والمناولات والتي تفاعلت معها العينة بشكل كبير وفعال.
- اعداد وتصميم لبناء (4) اربع اختبارات مهارية خاصة للعبة الكرة المزدوجة من قبل الباحثة

الفصل الثالث

- 3-3-4-7 منهجية البحث وإجراءاته الميدانية. التجربة الرئيسية.
- 3-3-4-8 الاختبارات البعدية.
- 3-3-2-2 مجتمع البحث وعينته.
- 3-3-2-1 تجانس عينة البحث.
- 3-3-3 الوسائل والأجهزة والادوات المستخدمة.
- 3-3-1 وسائل جمع البيانات.
- 3-3-2 الأجهزة والادوات المستخدمة.
- 3-4-4 إجراءات البحث الميدانية .
- 3-4-1 تحديد متغيرات البحث.
- 3-4-2 التقنيات التفاعلية .
- 3-4-2-1 شاخص ذو الأذرع المضاءة المتحسسة بقياس بعد المسافة.
- 3-4-2-2 الكف الحساس.
- 3-4-3 تحديد الاختبارات لمتغيرات البحث.
- 3-4-4 توصيف الاختبارات المستخدمة في البحث.
- 3-4-4-1 اختبارات القدرات التوافقية .
- 3-4-4-2 اختبارات المهارات الأساسية للعبة الكرة المزدوجة.
- 3-4-5 التجربة الأستطلاعية.
- 3-4-5-1 الأسس العلمية للأختبار.
- 3-4-5-2 تحليل مفردات الاختبارات المهارية.
- 3-4-6 الاختبار القبلي.

الفصل الثالث

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

3-1 منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبارات القبليّة والبعدية وهذا ما تراه الباحثة ينسجم ويتطابق مع مشكلة بحثها وتحقيق أهدافه المنشودة، وذلك لمعرفة تأثير التمرينات الخاصة بتقنيات تفاعلية (المتغير المستقل) على المتغيرات التابعة من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبلي والاختبارات البعدي حيث يتم تطبيق المتغير المستقل على المجموعة التجريبية الواحدة، كما في جدول رقم (1) و(2)

جدول (1) يبين التصميم التجريبي المعتمد للقدرات التوافقية

المعالجات الإحصائية	الاختبارات البعدية	التعامل التجريبي	الاختبارات القبليّة	المجموعة
تحديد الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في بعض القدرات التوافقية	القدرات التوافقية (القدرة على الربط الحركي ، القدرة على تغيير الوضع ، القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة)	تصميم تمرينات خاصة باستخدام تقنيات تفاعلية	القدرات التوافقية (القدرة على الربط الحركي ، القدرة على تغيير الوضع ، القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة)	المجموعة التجريبية الواحدة

جدول رقم (2) يبين التصميم التجريبي المعتمد للمهارات الاساسية للكرة المزدوجة قيد الدراسة

المعالجات الإحصائية	الاختبارات البعدية	التعامل التجريبي	الاختبارات القبليّة	المجموعة
تحديد الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات الاساسية بالكرة المزدوجة	المناولات الطويلة والعالية المناولات ثم الخداع ثم التصويب التصويب من الثبات ومن اماكن مختلفة التصويب من الخداع بعد الجري	تصميم تمارينات خاصة باستخدام تقنيات تفاعلية مبتكرة	المناولات الطويلة والعالية المناولات ثم الخداع ثم التصويب التصويب من الثبات ومن اماكن مختلفة التصويب من الخداع بعد الجري	المجموعة التجريبية الواحدة

3-2 مجتمع البحث وعينته:-

تحدد مجتمع البحث بلاعبات المنتخب الوطني ونادي الشهيد عبير ونادي بابل بالكرة المزدوجة

في العراق للموسم التدريبي 2021-2022 والبالغ عددهن (38) لاعبة , اذ تم اختيار عينة البحث

بالطريقة الحصر الشامل وبنسبة 100 % من مجتمع البحث. كما في جدول (3).

جدول (3) يبين مجتمع وعينات البحث

مجتمع البحث	عينة البحث الرئيسية	عينة التجربة الاستطلاعية	عينة بناء الاختبارات
38 لاعبة	16 لاعبة	6 لاعبات	16 لاعبة
مكان اللعب	المنتخب الوطني	نادي الشهيد عبير	نادي بابل والشهيد عبير
النسبة	%42.105	%15.789	%42.105

3-2-1 تجانس عينة البحث:

لغرض التأكد من أن مؤشرات الدخيلة لدى أفراد العينة التجريبية للبحث ملائمة ، ولمنع المؤثرات التي تؤثر على نتائج التجربة من حيث الفروق الموجودة ، تطلب تجانس العينة (عن طريق منحني التوزيع الطبيعي) إذ استخدمت الباحثة قانون معامل الالتواء لمؤشرات النمو(الطول ، الكتلة، العمر التدريبي).

جدول رقم(4)

يبين تجانس العينة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	المنوال	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	الطول	سم	167.342	166	5.876	0.228
2	الكتلة	كغم	58.35	57	9.38	0.143
3	العمر التدريبي	شهر	7.894	7	1.675	0.533

3-3 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة :

3-3-1 وسائل جمع البيانات

لكي يستطيع الباحث استكمال التجربة الميدانية لموضوع دراسته فلا بد من استخدام بعض الوسائل والأدوات لإيجاد البيانات المطلوبة والمتعددة التي تساعد في العمل البحثي ولكون اللعبة حديثة العهد وعدم وجود دراسات لها ولتفصيلها لذلك استعانت الباحثة بالوسائل الآتية لجمع البيانات وبحسب ما يأتي :

1-المصادر العربية والأجنبية.

2-الاستبانة.

3-الاختبارات والقياس.

4-المقابلات :-

5-الملاحظة.:: .

6- شبكات الانترنت ::

3-3-2 الأجهزة و الأدوات المستخدمة:-

أستخدمت الباحثة الاجهزة والادوات التالية :

- جهاز وعارضة الداتاشو. HP
- شاخص نو الاندوع الحساسة لبعء المسافة وملحقاته المبتكر والمصمم من قبل الباحثة .
- الكف الحساس لقياس زمن ال 5 عندحيازة الكرة والمصمم من قبل الباحثة .
- حاسوب HUAWEI
- كاميرة تصوير SONY
- اهداف الكرة مزدوجة حسب المواصفات الدولية(صنعت قي كربلاء
- (10) كرة مزدوجة قانونية.صنع في الهند
- ملعب كرة مزدوجة حسب التصميم القانوني. خططت القاعة الاولمبية من قبل الباحثة للساحة بشريط لاصق مطاط ملون.
- صافرة عدد (2).
- ساعة توقيت عدد (2).
- ميزان طبي الكتروني عدد (1).
- شريط قياس معدني عدد (1).

- طوق بلاستيكي مختلف الأقطار عدد (20).
- سلالم بلاستيكية ومطاطا متغيرة في القياس حسب الحاجة.
- حزام مطاطي مختلف القياسات عدد (8).
- مانع بلاستيك مختلفة الارتفاعات عدد (20).
- قفاز توازن بلاستيك عدد (1).
- شريط لاصق عريض مختلف الألوان.
- مصطبة خشبية بارتفاعات مختلفة (30 سم و45 سم).
- شواخص معدنية مختلفة الاشكال.
- كرات طبية عدد2 وزن (5كغم).
- شاخص من الفوم.

3-4- إجراءات البحث الميدانية :

اولا: طريقة جمع البيانات كانت عن :

ا_ المقابلات :

قامت الباحث بالسفر الى مدينة ناجبور ماهاراشترا الهندية لمقابلة مؤسس اللعبة وأعضاء الاتحاد الهندي والاسيوي من ناحية ومن الناحية الثانية الاطلاع والتعرف على اللعبة اكثر من خلال الزيارة لأكاديمية الكرة (المستحقة) تسمى في الهند اي المزوجة ومدارس تدريبها وساحات لعبها وعلى مستوى اللاعبين واللاعبات وكل ما يخص اللعبة

لذا فقد اشتملت الزيارة على عدد ست مقابلات مع :-

1- السيد فيروز خان مؤسس اللعبة ورئيس الاتحاد الاسيوي للكرة المزوجة

2- بعض من أعضاء الاتحاد الاسيوي للكرة المزوجة

3- (3) من أعضاء الاتحاد الدولي الهندي للكرة المزوجة

4- قامت بحضور عدد ست مباريات ومشاهدتها وتسجيل الملاحظات والمعلومات من خلال مشاهدة مجريات اللعب ,

5- اللقاء مع المدربين والحكام

ثانيا :الملاحظة :

من خلال الزيارة لمدينة ناجبور وحضور المباريات الست فقد تم ملاحظة مايلي :

1- الاهتمام بالرياضة بشكل عام والتخصص بالفعاليات بشكل خاص ومنها الرياضات الجديدة كالكرة المزدوجة او الشاطئية المزدوجة او كرة الماء المزدوجة وغيرها.

2- ممارسة الرياضة بالنسبة للنساء بشكل كبير ولكل الفئات وخاصة الرياضة المدرسية والتي يعتبروها هي الأساس للمنتخبات الوطنية .

3- اعتماد اللعب على المناولات الطويلة والعالية وبدون تخطيط لمراكز اللعب .

4_ اللعبة حديثة ولم تكن هناك دراسة خاصة بمهاراتها وخطط لعبها وانتقاء لاعبيها الى ما غير ذلك فيما يخلص اللعبة مهاريا وفنيا مما اعطى الباحثة فرصة في تحليل اللعبة تكتيكيا وتكتيكيا .

ثالثا - شبكات الانترنت : استثمرت للاتي :

اولا- المتابعة لمواقع التواصل الاجتماعي والفيس بوك من خلال حسابات الدول التي تمارس اللعبة وكذلك والاشخاص المهتمين لها :-

1- الموقع الرسمي للاتحاد العالمي للكرة المستحقة

[/http://www.dueballindia.com](http://www.dueballindia.com)

2- الاتحاد الاسيوي للكرة المزدوجة

<https://www.facebook.com/AsianDueball>

3- الاتحاد الهندي للكرة المزدوجة

<https://www.instagram.com/dueballindia>

4- حسابات بعض من اعضاء الاتحادات الدولية

<https://www.facebook.com/yuvrajm004>

5- الاجتماعات مع خبراء اللعبة عبر برنامج الميت (MEET) وكانت اربع اجتماعات مع Dr-

ABRAHEEM من الهند Yuvraj Mr-Firoz Khan ود. محمد ابراهيم نواره من القاهرة

والتواصل عبر الواتس اب والتلكرام والمسنجر وبمساعدة الطالب العراقي

المترجم هناك (أحمد فاضل شهاب) طالب الماجستير /محاسبة عام / الجامعة العثمانية /مترجم

مستشفى يوشادا الدولي ,الذي كان يترجم من اللغة الهندية للعربية والانكليزية وبالعكس.

6-ترجمة عبر GOOGL لمجلات وكراسات هندية اهداها الاتحاد الهندي للباحثة

ثانياً: تهيئة الأدوات والاجهزة المطلوبة الخاصة باللعبة كون اللعبة جديدة وعدم وجود اجهزتها وادواتها فكانت كالاتي :

- 1- عمل هدفين للكرة المزدوجة وحسب المواصفات الدولية فكانت لوحة الهدف من الخشب MDF سمك 3 سم ابيض اللون قام بعملها شركة الروعة للنجارة التركية
- 2- ام الهيكل الحديدي للهدف فكان من عمل معمار حادادة الخفاجي الحي الصناعي
- 3- استيراد 20 كرة مزدوجة من الهند
- 4- استاچار جهاز الداتشو من العاب الشرطة
- 5- تشكيل لجنة علمية للتباحث والاستشار في عمل الشاخص الحساس والكف الحساس وكانت اللجنة كل من د. عباس عبد الحمزة والدكتور حاسم عبد الجبار والمهندس ازهر



شكل(10) يوضح عمل لوحة التهيف للكرة المزدوجة

3-4-1 تحديد متغيرات البحث

من خلال خبرة الباحثة التي اكتسبتها كلاعبة للمنتخب الوطني بكرة اليد وتحمل الشهادات التدريبية الدولية في التدريب الرياضي والخبرة المهنية الطويلة والرجوع الى المصادر والمراجع العلمية وباستشارة اللجنة العلمية لاقرار العنوان والسيد المشرف تم تحديد بعض متغيرات البحث لبعض القدرات التوافقية والمهارات الأساسية للعبة وهي كالاتى:

1- بعض القدرات التوافقية وتمثلت بـ :

- القدرة على تقدير الوضع
- القدرة على الربط الحركى
- القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة

2-المهارات الأساسية للكرة المزدوجة قيد الدراسة

1- التمرير . وهي

التمريرات الطويلة والعالية

والتمريرات القصيرة المستقيمة والسريعة

2-التصويب .

التصويب من الثبات ، التصويب من الجري .

3- الخداع .

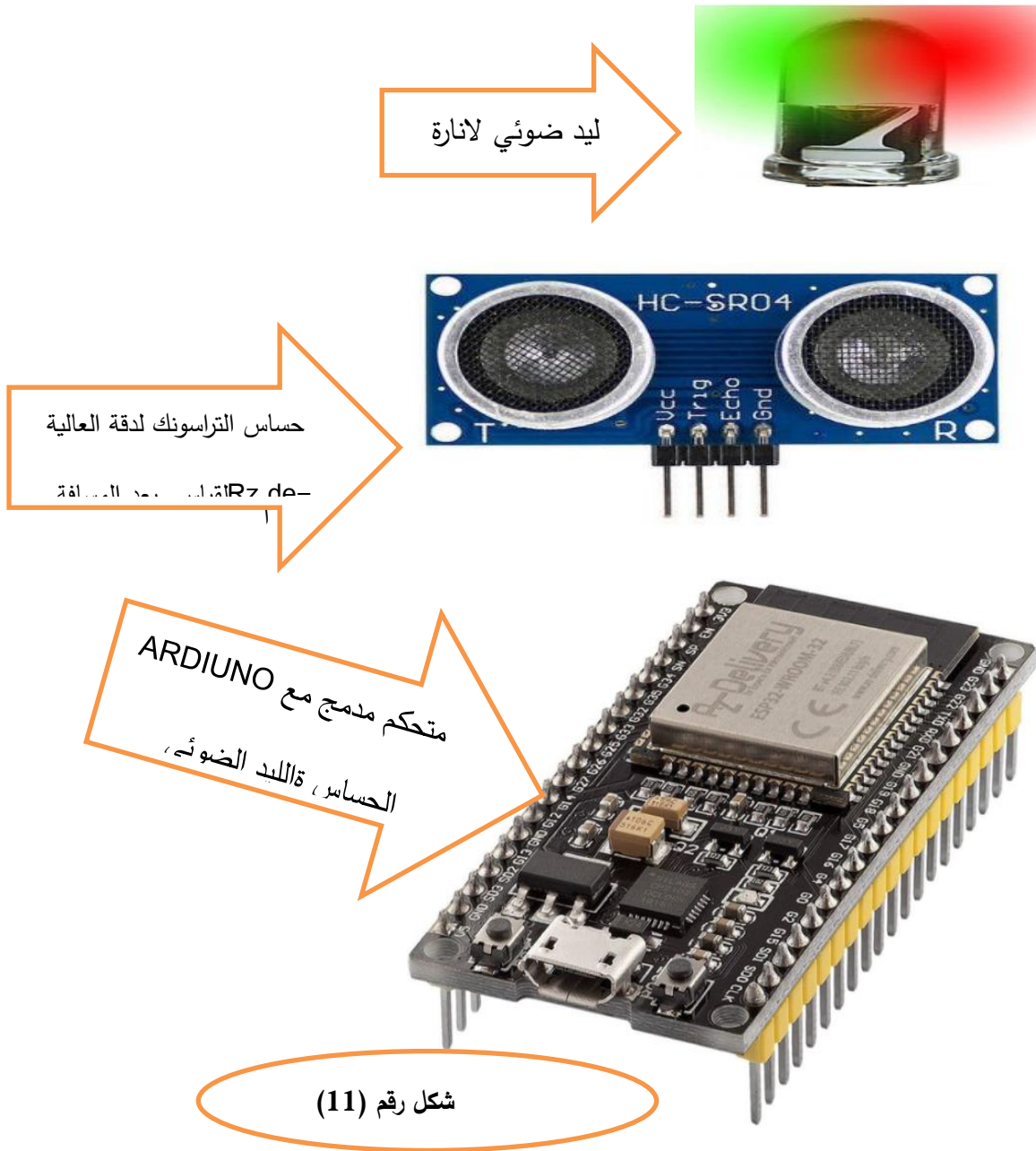
3-4-2 التقنيات التفاعلية: ابتكار الباحثة لتقنيات تفاعلية جديدة مثل الشاخص ذو

الاذرع المضاءة المتحسسة بقياس بعد المسافة والكف الحساس:-

3-4-2-1 الشاخص ذو الازرع المضاءة المتحسسة بقياس بعد المسافة

- حيث يشمل الشاخص ذو الازرع الحساسة على ماياتي :-
- حساس قياس بعد الاجسام
- تم استخدام هذا النوع لدقة قياسه
- لكونه يستخدم موجات فوق صوتيه يقوم بارسال موجة فوق صوتيه ,تتعكس الموجه عند وجود عائق, يقوم المستقبل باستلام الموجه , ثم يقوم المتحكم المدمج مع الحساس بقياس الزمن المستغرق من وقت انطلاق الموجه لغاية استلامها
- و يقوم المتحكم بقسمة الموجه على العدد ٢ لكون الموجه استغرقت وقت الذهاب و الاياب
- متغير الزمن اصبح متوفر
- و سرعة الصوت هي قيمة ثابتة 340م/ث من معادلة المسافة= السرعة * الزمن
- ممكن الحصول على قيمة المسافة بالضبط من خلال المتحكم الرئيسي الذي يقوم باتخاذ القرارات و تنفيذ المهام وفق كود برمجي يتم كتابته بواسطة المبرمج بالاتفاق مع صاحب المشروع المراد تنفيذه

- تم اسخدام هذا النوع من المتحكمات و ذلك لامكانياته العالية حيث ممكن تطوير المشروع مستقبلا لاداء مهام متنوعه من حركة ميكانيكية او قرارات الكترونية و تنفيذها معا او منفصل التنبيه ضوئي يوضع في كل ذراع ليقوم اللاعب من تنفيذ المهارة المعينة عند ثبات الليد على اللون الاخضر المثبت على وجه كف ذراع الشاخص



كما استخدمت لمبات الليد التي تنير بألوان مختلفة باختلاف المسافة بينها وبين اللاعب لذلك استخدمت حساس قياس بعد الاجسام يستخدم الموجات فوق صوتيه مما يؤدي الى دقة القياس حيث يقوم بارسال موجة فوق صوتيه تنعكس الموجه عند وجود عائق فيقوم المستقبل باستلام الموجة ويقوم المتحكم المدمج مع الحساس بقياس الزمن المستغرق من وقت انطلاق الموجة لغاية استلامها ثم قسمة الموجة على العدد 2 لكون الموجة استغرقت وقت الذهاب و الإياب ولحساب المسافة بين الشاخص واللاعب يقوم باستخدام المعادلة السرعة الزمن ولما كانت سرعة الصوت شبه ثابتة وتساوى 340 متر في الثانية الواحدة تقريبا فيمكن الحصول على المسافة بدقة ثم يقوم المبرمج بإعادة استخدام النتيجة السابقة لتنفيذ رد فعل ضوئي فعند حدود مسافة معينة من قبل الباحثه يتم اضاءة اللون الأصفر أو الأخضر أو الاحمر وقد استخدم نوعية محددة من المتحكم الرئيسي الذي من خلاله يتم اتخاذ القرارات و تنفيذ المهام وفق كود برمجي يتم كتابته بواسطة المبرمج* حيث يمكن تطوير المشروع مستقبلا لاداء مهام متنوعة من حركة ميكانيكية او قرارات الكترونية و تنفيذها معا او منفصل و شكل (4) يوضح اضاءات مختلفة للشاخص باختلاف المسافة.

¹ المبرمج : المهندس أزهر محمد



شكل (12) يوضح شكل الشاخص ذو الاذرع المضيئة المتحسسة ببعد المسافة

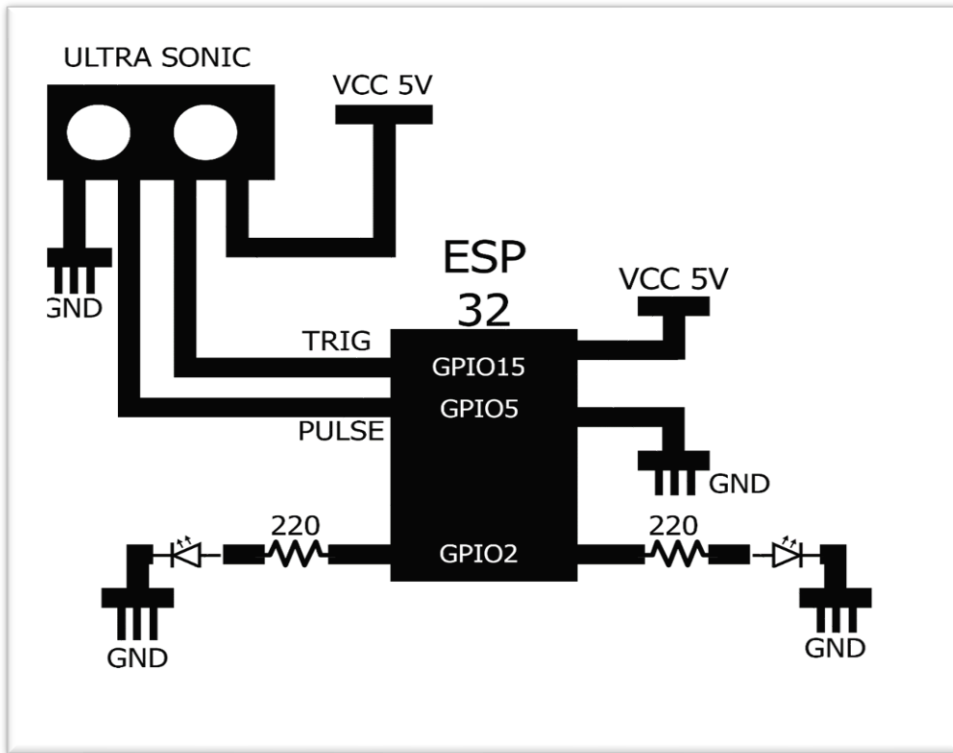


شكل (13)

مجموعة صور توضح الاضاءات المختلفة في الشاخص الالكتروني خلال التمرين

ويتميز استخدام حساس التراسونك الدقة العالية والأهم من ذلك معدل سرعة الاستجابة العالي وتم وضع تنبيه ضوئي بألوان مختلفة ليتم برمجتها حسب نوع التمرين المراد تنفيذه ويتم التحكم بالذراعين معا من خلال سيرفو ماطور كما يتميز بصغر حجمه وانخفاض الطاقة المستخدمة وقوة رفع عالية حيث يمكن تحريك الذراعين للشاخص وتشغيل التنبيه

الضوئي اعتمادا على بعد اللاعب عن الشاخص ضمن ادخالات يحددها المدرب مع المبرمج حسب نوع التمرين المراد تنفيذه أو يمكن استخدام التحكم التلقائي حيث يقوم الشاخص بقياس بعد اللاعب عنه و يتم تنفيذ امر التحريك من تلقاء نفسه حيث ليس للمبرمج و لا المدرب علم بالحركة او التنبيه الضوئي الذي سوف يقوم به الشاخص ويمكن الاستفادة من هذا النوع من التحريك لزيادة رده فعل اللاعب لدمج اكثر من تمرين معا.



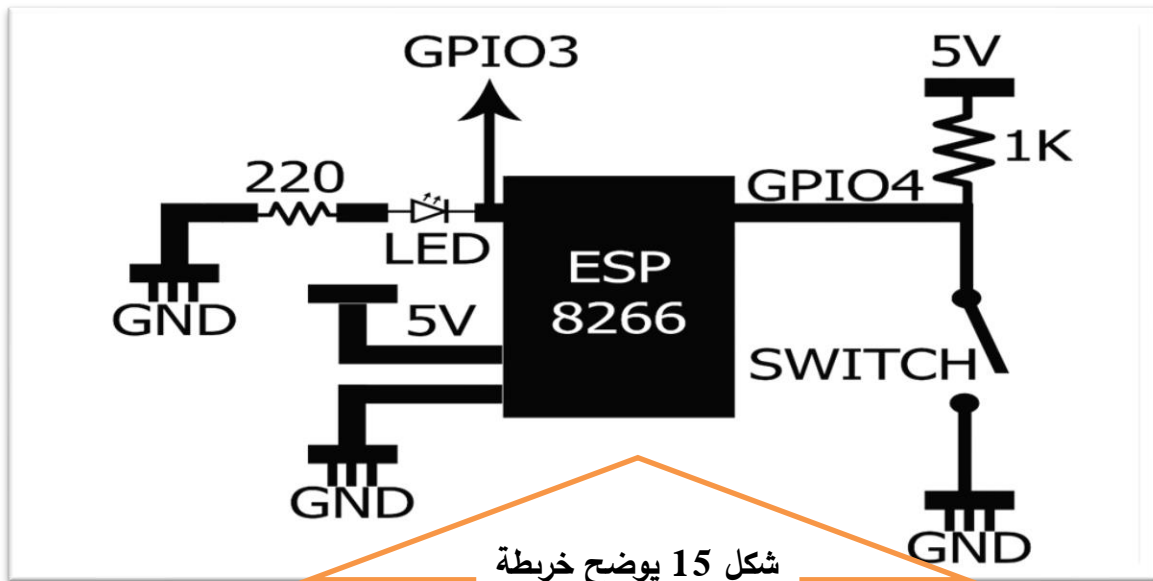
شكل (14)

يوضح الخريطة الالكترونية في الشاخص الالكتروني

3-4-2-2 الكف الحساس لزمان ال 5 ثواني:

هو كف يصنع من القماش او الجلد الخفيف يحتوي على جهاز تنبيه الصوت لانهاء الثانية ال(4) بعد الاستحواذ على الكرة وجهاز تنبيه ضوئي حساس عند الاستحواذ على الكرة يطي اللون الاخضر لقياس اجتياز اللاعب (5) ثواني بالتنبيه الضوئي يعطي اللون الاحمر بعد حيازتها للكرة ويتكون الجهاز من :-

استخدام متحكم قابل للبرمجة لنتمكن من التعديل حسب الاحتياج و يكون استهلاك التيار الكهربائي قليل لكي لا يتم استنفاد البطارية بسرعة لان الجهاز يعمل من خلال بطارية وليس بور سبلاي و ممكن تطويره بحيث يتم ربطه مع الشاخص لاداء مهام مشتركة بين الشاخص و الكف تم استخدام تنبيه ضوئي لتنبيه اللاعب او المدرب بعد 5 ثواني من مسك الكرة.وممكن استعماله مستقبلا كاداة لقياس الزمن او السرعة او المسافة. ششششش



شكل 15 يوضح خريطة

الكف الحساس



شكل (16) يوضح الانارة وعمل الكف

3-4-3 تحديد الاختبارات لمتغيرات البحث : تم تحديد الاختبارات المناسبة للمتغيرات قيد الدراسة من

خلال الرجوع الى المصادر والمراجع العلمية وباستشارة اللجنة العلمية لإقرار الموضوع والسادة خبراء

اللعبة والسيد المشرف لتحديد مقبولية الاختبارات لقياس المتغيرات المدروسة فكانت كما يأتي .

1- تم اعتماد بطارية فؤاد متعب لاختبارات بعض القدرات ال 31 أسفلهي كلاتي :

- قياس القدرة على تقدير الوضع
- قياس القدرة على الربط الحركي
- قياس القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة

2- تم اعداد وتصميم بناء أربع اختبارات لاستخدامها في قياس المهارات الأساسية للكرة المزدوجة وهي مهارات :

_ المناولات الطويلة والعالية لمسافة (13) متر

-التصويب من الثبات ومن مناطق مختلفة لمسافة (10) متر ومن دائرة نصف قطرها

سم

_والتصويب من الخداع والجري بالكرة لخمس ثواني

-اداء الخداع البسيط بعد الجري بتوافق واستلام الكرة ثم التصويب

3-4-4- توصيف الاختبارات المستخدمة في البحث :

3-4-4-1 اختبارات القدرات التوافقية

1-الاختبار الأول (من بطارية فؤاد متعب)¹

اسم الاختبار: مناولة الكرة نحو الحلقة من ارتفاعات مختلفة بضم الرجلين

الغرض من الاختبار:- قياس القدرة على تقدير الوضع.

الأدوات المستعملة في الاختبار:

1- عدد (4) كرة مزدوجة قانونية.

2- حلقة بلاستيكية بقطر (50 سم)

3- جدار أملس.

4- عدد (2) مسطبة مختلفة الارتفاعات (30سم و 45سم).

¹ بطارية فؤاد متعب للقدرات التوافقية للاعبين كرة اليد ، جامعة بغداد.

5-مكان توضع فيه (2) مسطبة بشكل مواز للجدار إذ تبعد المسطبة الأولى عن الجدار مسافة (3م) والمسافة عن المسطبة الأخرى (50سم)، ويعلق على الجدار حلقة بلاستيكية قطر (50سم) وبارتفاع (2.30)م

وصف الأداء:

يبدأ اللاعب المختبر من وضع الوقوف ضما للرجلين على المسطبة رقم (2) والأبعد عن الجدار ممسكا بالكرة، وعند سماع إشارة البدء يقوم بمناولة الكرة باتجاه الحلقة المعلقة في الجدار، ثم الانتقال إلى المسطبة رقم (1) في الوسط والقيام بتوجيه الكرة مرة أخرى نحو الحلقة على الجدار ، وأخيراً النزول للارض وتوجيه الكرة نحو الحلقة، بعدها يقوم بالاستدارة والعودة الى المسطبة الأبعد عن الجدار رقم (2) والعودة من جديد.

شروط الأداء:

- 1-عدم رفع إحدى القدمين في أثناء مناولة الكرة واستلامها، بحيث تكون الرجلان متلاصقتين.
- 2-تعاد المحاولة في حالة، رفع إحدى القدمين في أثناء الأداء، أو عند الأداء البطيء
- 3-يتم تعويض اللاعب المختبر بكرة أخرى عند فقدان كرتة
- 4-يسمح للاعب المختبر العودة لوضعه الأساس الصحيح عند فقدان كرتة توازنه ونزوله من المسطبة قبل التصويب.

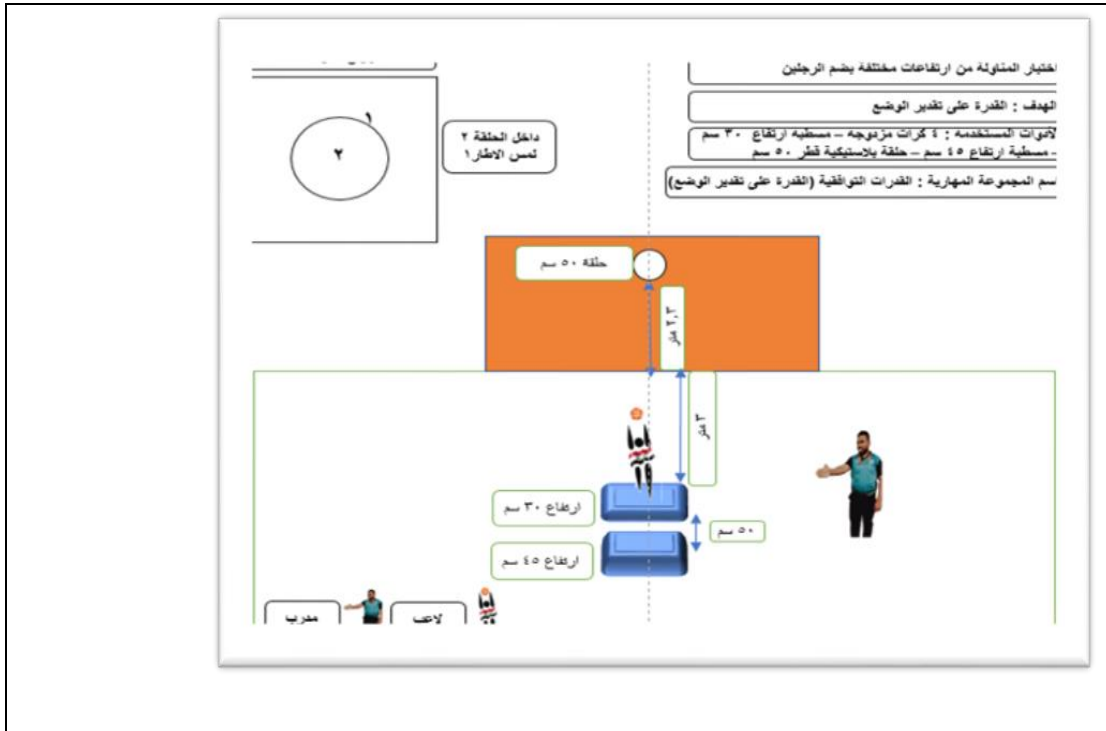
فريق العمل المساعد:- يدار الاختبار من شخصين:

- 1-مسؤول عن إشارة البدء وتسجيل متطلبات اللاعب المختبر وإدائه
- 2-مسؤول عن تعويض فقدان الكرة ويتواجد بالقرب من المساطب.

طريقة التسجيل:

- 1-تعطى اللاعب (6) مناولات
- 2-تحسب للاعب درجتان عند مس الكرة داخل الحلقة
- 3-تحسب للاعب درجة عند مس الكرة لحدود الحلقة
- 4-تحسب للاعب صفر عند عدم مس الكرة للحلقة

الدرجة الكلية : 12



شكل رقم (17)

مخطط وصورة يوضح الاختبار الاول (القدرة على تقدير الوضع)



الاختبار الثاني (بطارية فؤاد متعب)¹

اسم الاختبار: الرجوع خلفاً بين الشواخص وتغيير الاتجاه خلال (5,73) ثانية

الغرض من الاختبار:- قياس القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة.

الأدوات المستعملة في الاختبار هي:

1- عدد 3 كرة مزدوجة قانونية 2- ساعة توقيت 3- عدد (6) شاخص

4- ملعب الكرة المزدوجة

لأداء الاختبار يكون فيه خط البداية والنهاية هو وسط خط منتصف الملعب، ويبعد عنه

الشاخص الأول بمسافة (2م) باتجاه أحد المرمرين وخمسة شواخص متتالية المسافة بين

شاخص وآخر (1.5م) بحيث تكون مسافة الاختبار (9.5م) وشواخص بعدد (6) وذلك

حسب الرسم التالي.شكل رقم (18) وصف الأداء:

يقف اللاعب المختبر خلف خط البداية (وسط خط منتصف الملعب) وظهره مواجهة

للسواخص، وعند سماعه إشارة بدء الاختبار، يقوم بالرجوع للخلف بين الشواخص، على

شكل متعرج (زكزاك) ، وعند رؤيته للكرة وقد وضعت على الأرض عندما يغير اللاعب

المختبر حركته لينتقل الى حمل الكرة والرجوع الى خط البداية (خط منتصف الملعب)، ثم

يكرر الاداء عمل الكرة عند الشاخص رقم (5).

¹ بطارية فؤاد متعب للقدرة التوافقية للاعبين كرة اليد ، جامعة بغداد.

شروط الأداء: الزمن المقدر لإنهاء الاختبار (5.73) ثانية.

يتم وضع الكرة على الأرض من الشخص المساعد عند وصول اللاعب المختبر الى الجهة اليسرى للشاخص الثالث في المحاولة الأولى ثم عند الشاخص الخامس في المحاولة الثانية، ثم يتم عكس العملية للاعب التالي أى الشاخص الخامس ثم الثالث وهكذا.

فريق العمل المساعد:- يدار الاختبار من شخصين: **الاول** -مسؤول عن بدء الاختبار

واحتمساب الوقت وطريقة التسجيل ويقف قرب الشاخص السادس.

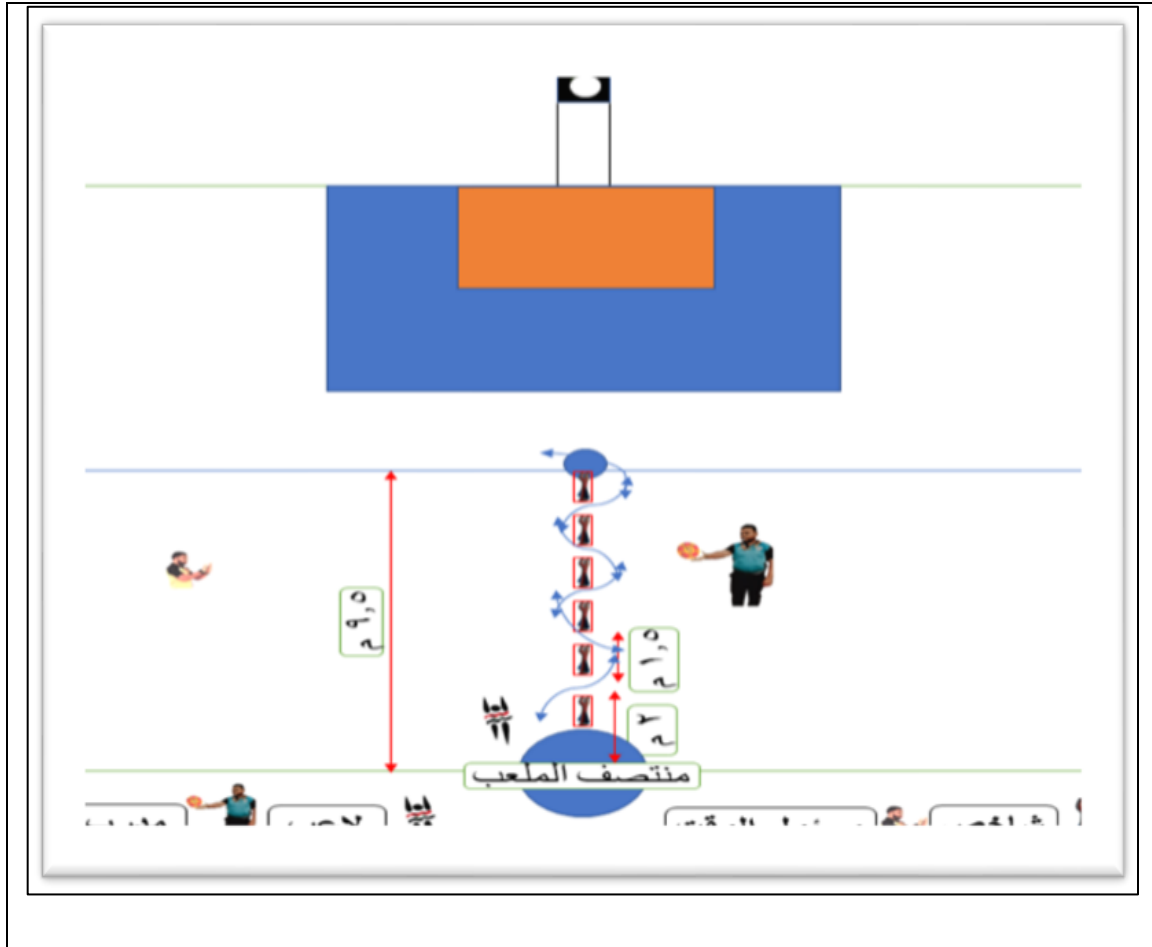
الثاني-مسؤول عن وضع الكرة للاعب المختبر، وتطبيق شروط الأداء.

طريقة التسجيل: تعطى للاعب محاولتان، يحتسب الوسط الحسابي لزمان المحاولتين،

تضاف (نصف ثانية) عند مس أي شاخص، ويحتسب الفارق الزمني بين الزمن

المحتسب والمقدر لإنهاء الاختبار، الدرجة الكلية للاختبار: الفارق الزمني بين الزمن

المحتسب والمقدر لإنهاء الاختبار.



شكل رقم (18)

صورة توضح شكل الاختبار القدرة على التكيف مع الازواضع المختلفة

الاختبار الثالث (بطارية فؤاد متعب)¹

اسم الاختبار: - مناولة الكرة واستلامها والدوران حول الشاخصين لمدة (16.62) ثانية

الغرض من الاختبار: - قياس القدرة على الربط الحركي.

الأدوات المستعملة في الاختبار:

كرة مزدوجة قانونية عدد(4)، شاخص عدد(2)، -ساعة الكترونية، شريط لاصق، مكان لأداء الاختبار، فيه جدار أملس، أقل ارتفاع له (2م) يبعد خط البداية عنه (4م) وطوله (2م) وبعرض (5 سم)، وشاخصان علي جانبي خط البداية يبعدان (7م) عن الجدار، وبمسافة فاصلة بين الشاخصين (2م).

وصف الأداء: -

يقف اللاعب المختبر خلف لخط البداية حاملا لكرة مزدوجة قانونية وعند سماعه إشارة البدء يقوم بمناولة الكرة واستلامها من الجدار ثلاث مرات، ثم العودة والاستدارة حول الشاخص على الجهة اليمنى . والتوجه بعدها من جديد الى أداء مناولة الكرة واستلامها من الجدار (ثلاث مرات)، ثم العودة والاستدارة حول الشاخص على الجهة اليسرى ويستمر الاختبار لحين انتهاء الوقت المحدد له.

¹ بطارية فؤاد متعب للقدرة التوافقية للاعبين كرة اليد ، جامعة بغداد.

شروط الأداء :

- الوقت المقدر لإنهاء الاختبار (16.62) ثانية.

- تعطى للاعب المختبر محاولة واحدة.

- في حالة فقدان الكرة يعوض بكرة أخرى

فريق العمل المساعد: يدار الاختبار من شخصين:

الأول ك مسؤول عن تعويض الكرة عند فقدانها ويقف في جهة الذراع الرامية وبالقرب من خط البداية.

الثاني :-مسؤول عن احتساب الوقت وطريقة تسجيل الاختبار، ويقف على الجهة المقابلة لوقوف الشخص الأول.

طريقة التسجيل: -

- يحسب للاعب المختبر أكبر عدد من تكرارات المناولة والاستلام.

- يحسب للاعب المختبر كل مناولة واستلام للكرة كتكرار واحد

الدرجة الكلية عدد تكرارات المناولة والاستلام

احتساب الدرجات

حساب أكبر عدد من الاستلام
والتسليم خلال الزمن المحدد
والإجراءات والشروط

اختبار رقم 2: الاستلام والتسليم خلال 62.16 ثانية

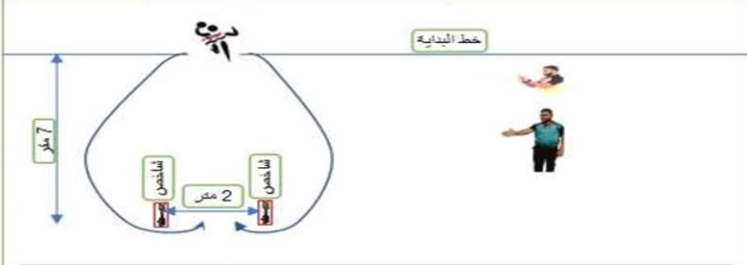
الهدف : الربط الحركي

الأدوات المستخدمة : ملعب كرة مزدوجة - كرة مزدوجة - عدد 2
شخص - ساعة إيقاف - شريط لاصق

اسم المجموعة المهامية : القدرات التوافقية (الربط الحركي)

حائط

خط البداية



7 متر

2 متر


شخص

شخص


الإحاطة مع القانون : ممنوع على اللاعبين تأخير اللعب للحصول على فائدة في ضياع وقت المباراة وعدم إعطاء فرصة للاخصم.

الاستفادة في التدريب : تحديد صانع اللعب (المهاجم المتأخر أو المدافع المتقدم) الذي يستطيع نقل اللعب بسرعة


شخص




مسئول الوقت



لاعب



مدرب





شكل (19) اختبار قياس (القدرة على الربط الحركي)

3-4-4-2 اختبارات المهارات الأساسية للعبة الكرة المزوجة :-

اجراءات بناء الاختبارات المهارية المستخدمة في البحث :

بالنظر لعدم وجود اختبارات خاصة بالمهارات قيد البحث، قامت الباحثة بتصميم لبناء (4) اختبارات خاصة من اجل قياس المستوى المهاري للعبة في هذه المهارات، ولغرض اعداد الاختبار ليكون ملائم لقياس ما وضع لاجله تم تحديد هدف الاختبارات تحديداً واضحاً وما هو الاستعمال المنشود له، ولأجل التعرف على مدى صلاحية الاختبار بصيغته الأولية عن طريق عرض استمارة استبيان¹ على مجموعة من المختصين بالاختبارات والقياس والتدريب الرياضي والتعلم الحركي وطرائق التدريس ولعبة الكرة المزوجة والكرة العابرة وكرة اليد، اذ تم الاتفاق من قبل جميع المختصين على صلاحية الاختبار مع تركيزهم على تحقيق النقل العلمي له وقد أخذت الباحثة بالملاحظات المهمة التي أبدتها السادة المتخصصين في صلاحية أو عدم صلاحية تلك الاختبارات ولتحليل اراء المختصين إحصائياً استعملت الباحثة اختبار (كا²) لبيان اتفاقهم حول الاختبار كما في جدول (5)

*ينظر الى ملحق (2)

جدول (5)

يبين قيم (كا2) المحسوبة لاتفاق السادة المختصين حول اختبارات المهارات قيد البحث

ت	اسم الاختبار	يصلح	لا يصلح	قيمة كا ² المحسوبة	الدلالة
1	اختبار تقييم اداء الخداع	13	0	13	معنوي
2	اختبار دقة التصويب من الجري 5 ثانية	12	1	9.307	معنوي
3	اختبار التصويب من الثبات باماكن مختلفة	11	2	6.230	معنوي
4	اختبار دقة المناولة الطويلة	13	0	13	معنوي
قيمة (كا ²) الجدولية عند درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0.05) تساوي 3.84					

توصيف اختبارات المهارات الأساسية قيد الدراسة :

الاختبار الاول

اسم الاختبار :- اختبار دقة التصويب من الجري باقل من 5 ثانية

الغرض من الاختبار: دقة التصويب بعد الجري لمسافة خلال ال (5) ثواني

الأدوات المستخدمة : كرة مزدوجة عدد(5) ، شواخص عدد(2)، صافرة.

طريقة الاداء : يبدأ الاختبار من خط بداية الملعب للمهاجم المقابل للهدف الذي يصوب عليه

المختبر مع وضع 5 كرات على خط ال (7) أمتار بين كرة وأخرى مسافة (1) متر وبعد سماع

الصارفة من المدرب يقوم اللاعب باخذ الكرة والجري لمنطقة المقابلة واجتياز الشواخص ولمدة لاتزيد عن (5) ثواني ثم التصويب نحوالهدف والعودة واخذ كرة أخرى وهكذا حتى استكمال الكرات الخمسة.

ملاحظة: (5) ثواني لكل كرة.

طريقة التسجيل : تعطى (3) درجات اذا دخلت الكرة واجتازت حلقة الهدف تعتبر تصويبة.

- تعطى (2) درجة اذا اصطدمت الكرة بحافة حلقة الهدف ولم تدخل الكرة الهدف .

- تعطى (1) درجة اذا اصطدمت الكرة بالمستطيل الذي يحيط بحلقة الهدف .

- تعطى (0) درجة اذا لم تدخل او تلمس اطار حلقة الهدف.

- مجموع الدرجات (15) درجة.

شروط الأداء :

1- اذا تجاوزت اللاعبة زمن ال 5 ثواني وبجيازتها الكرة تعد المحاولة فاشلة .

2- اذا تجاوزت اللاعبة خط ال (7) أمتار قبل او بعد ان تترك الكرة يدها تعد المحاولة فاشلة.

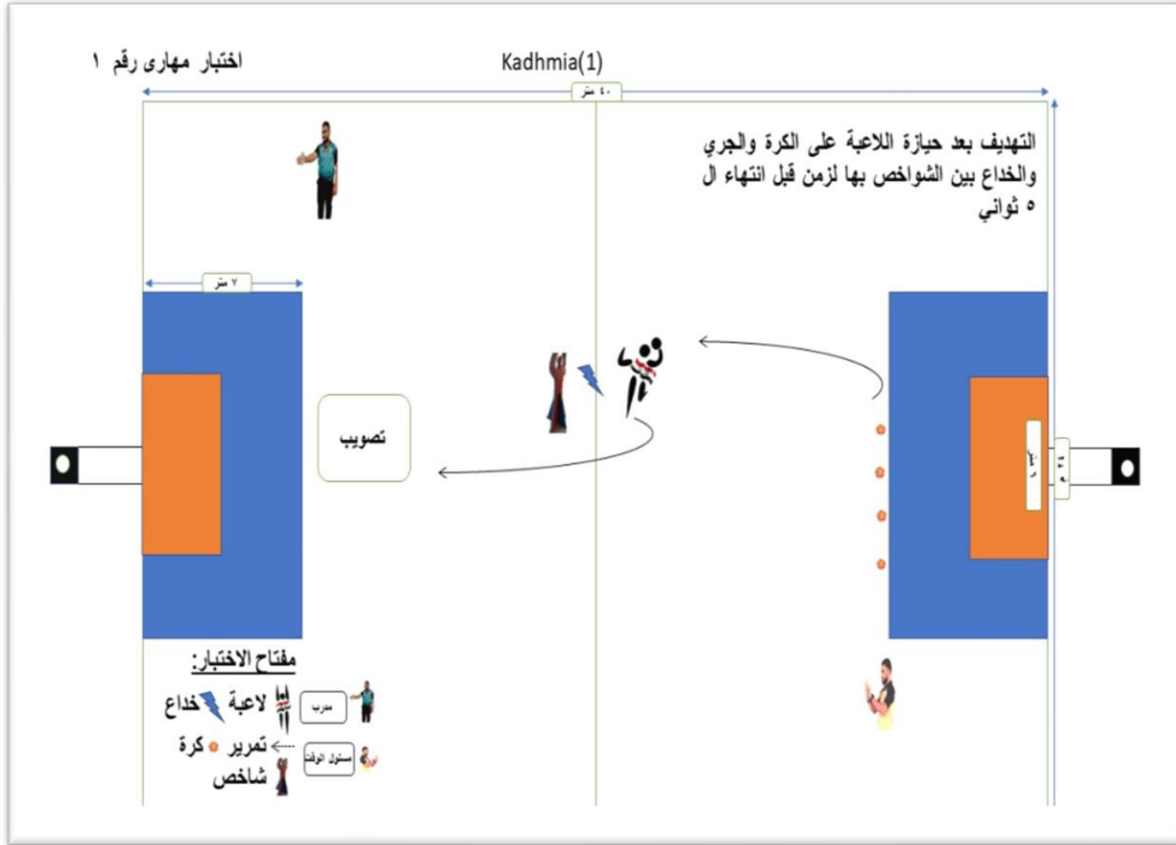
3- من حق اللاعبة طب الكرة لمرة واحدة قبل نهاية ال 5 ثواني

4- التصويب باي شكل من الاشكال ومن أي مكان في الملعب

فريق العمل المساعد :- يدار الاختبار من شخصين :-

الأول عند خط بداية الاختبار مسؤول عن صافرة البداية واحتساب الوقت لل (5) ثواني والثاني موقعه

قرب الهدف منطقة التصويب وتسجل الأهداف ومراقبة الأداء للتهديف من قرب منطقة ال 7 امتار



شكل (20) يبين اختبار دقة التصويب من الجري

الاختبار الثاني :

اسم الاختبار:- الخداع

الغرض من الاختبار:- تقييم اداء الخداع

الادوات المستعملة :-

1- (3) كرات ديبول 2- سلم ابلاستك 3- اهداف الكرة المزدوجة 4- شاخص

او لاعب مدافع يقف على نقطة الجراء

وصف الاختبار : تقف المختبرة على بعد (15) م من الهدف وعند سماع صافرة المدرب

تجري على السلم البلاستيك بتوافق وسرعة وعند نهاية السلم وهي تجري تستلم كرة من

الشخص القائم بالاختبار وتستمر بالجري ثم عند وصول الشاخص او المدافع تقوم بعمل

خداع ثم التصويب على ان لاتتعدى خط ال (7) امطار ثم ترجع للمحاولة الثانية والثالثة .

شروط الأداء :-

1) يجب التركيز على الأداء بالتوافق خلال الجري على السلالم

2) التركيز على الاستلام الصحيح وبأي موقف كان تحسب

3) التأكيد على عمل الخداع الصحيح لتهديف باي طريقة بعد الخداع على ان لاتمس او

تجتاز منطقة ال (7) امطار .

فريق العمل المساعد: -يقوم بالعمل 3 اشخاص

الأول : يقوم بعملية البدء وطريقة تسجيل الاختبار

-الثاني: يقوم بعملية تسليم الكرة .

الثالث :يقوم بعملية تصوير أداء الخداع والتصويب للمختبرات

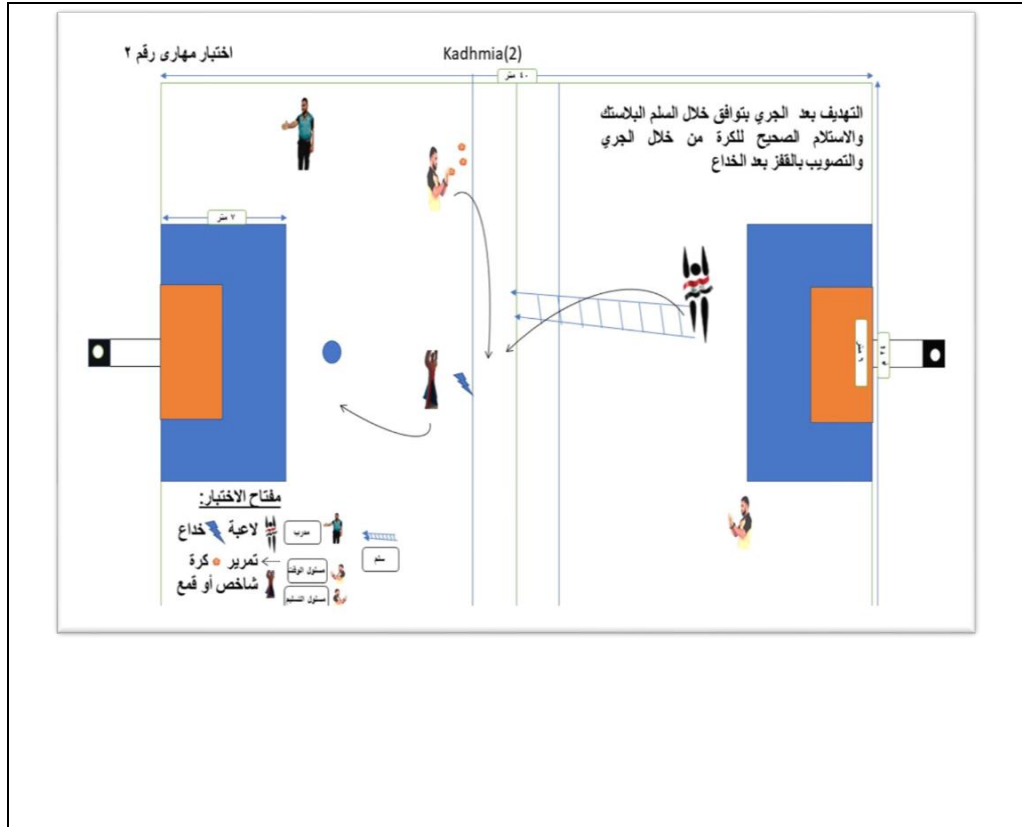
طريقة التسجيل :-

1-تعطى للاعبة 3 محاولات

2-يتم تصوير الاداء للمختبرات وتوضع على قرص وتعرض على السادة الخبراء من خلال استمارة *

تقييم الأداء .

3-يحتسب الوسط الحسابي للتقييم لثلاث خبراء لكل لاعبة .



شكل رقم(21) يوضح مخطط وصورة الاختبار المهاري الثاني (تقييم الخداع)

الاختبار المهاري الثالث

اسم الاختبار :-

التصويب من الثبات ومن داخل دائرة قطرها (50) سم

الغرض من الاختبار:-

قياس دقة التصويب على الهدف المرقم من الثبات ولأماكن مختلفة (يمين ، أمام ، يسار) .

الأدوات المستعملة :-

هدف قانوني للكرة المزدوجة ،

نصف ساحة مخططة حسب القانون لمنطقة الهدف ،

كرة كزوجة قانونية عدد (10) ،

(3) حلقات قطر كل واحدة (50) سم ،

(4) دوائر ورق ابروا لاصق وبلونين قطر كل دائرة (25) سم توضع على اماكن في مربع

الهدف (2) بجانب اليمين واليسار و (2) أعلى وأسفل، شريط لاصق ملون.

وصف الأداء :-

تقف اللاعبه المختبرة في الدائرة الأولى بزاوية اليمين وتستلم من الشخص المساعد الكرة ثم التهديف بعد سماع الصافرة خلال (3) ثواني تكرر العملية لثلاث كرات ثم تنتقل الى الحلقة الوسط وتكرر العملية لاربع كرات وهكذا في الحلقة المودة في جهة اليسار ولثلاث كرات.

الدرجة الكلية للاداء (40) درجة.

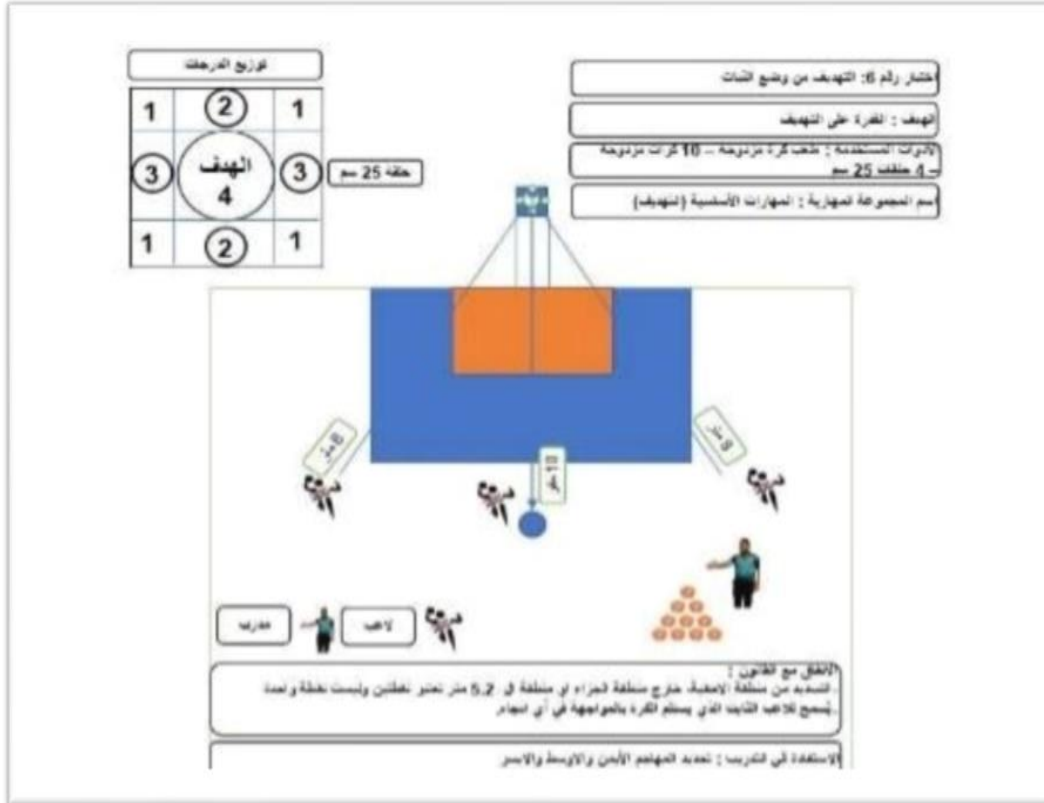
شروط الأداء :-

- (1) على اللاعبه المختبرة ان تقف بثبات وعدم رفع القدم بحيث تمس او تجتاز محيط الدائرة او الحلقة لأنها تعتبر المحاولة فاشلة والهدف لا يحتسب.
- (2) التصويب خلال 3 ثواني بعد سماع الصافرة.
- (3) الاعتناء باستلام الكرة لان فقدانها لا تعوض.
- (4) لا يسمح لها بطب الكرة.

فريق العمل المساعد :- يدار الاختبار من ثلاثة اشخاص

- (1) الأول مسؤول عن الوقوف للمختبرة ومراقبة القدم والتصفير ببدء الرمية
- (2) الثاني مسؤول عن تسليم المختبرة الكرات ويبعد عنها ب3 م
- (3) الثالث مسؤول عن تسجيل الدرجات ومراقبة لوحة التصويب والتقييم للتصويب

طريقة التسجيل :- تحتسب للاعبه المختبرة اكثر عدد من الدرجات والمحاولات الناجحة



شكل (22) الاختبار المهاري الثالث التهديف من الثبات ومن داخل دائرة قطرها (50) سم ولمسافة 10 م

الاختبار المهاري الرابع

اسم الاختبار: - اختبار دقة المناولة الطويلة .

الغرض من الاختبار : قياس دقة المناولة الطويلة

الأدوات المستخدمة في الاختبار :-

حائط املس لا يقل ارتفاعه عن (2.5) متر

(10) كرات ديبول قانونية

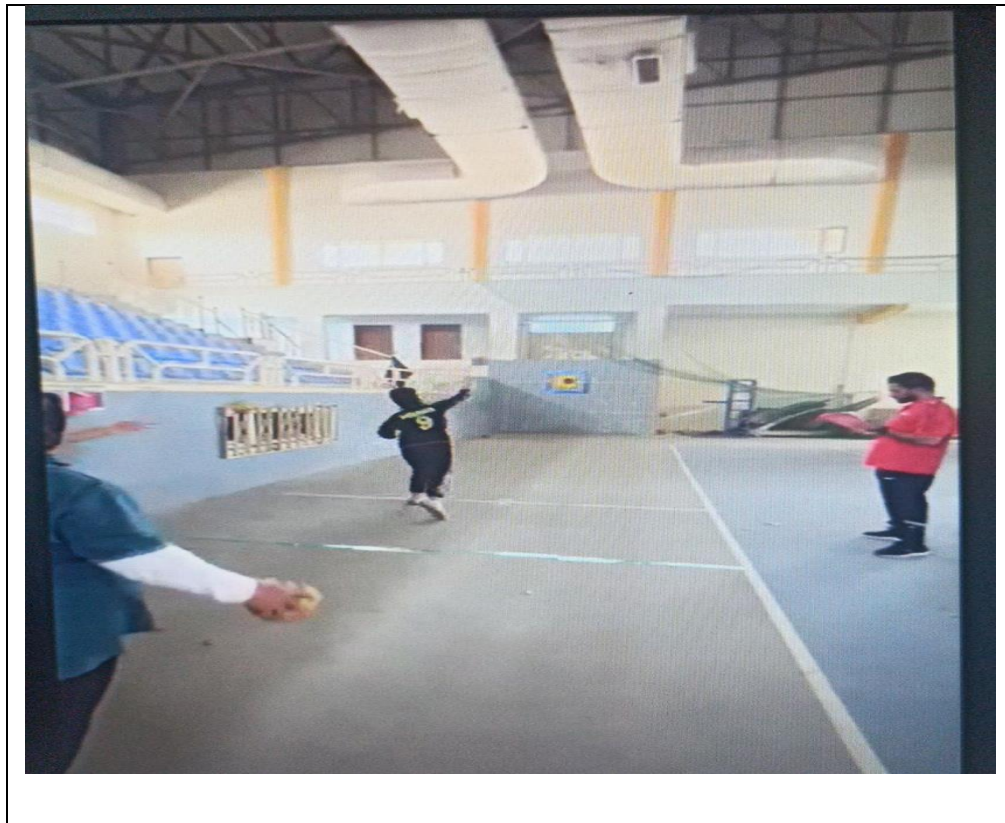
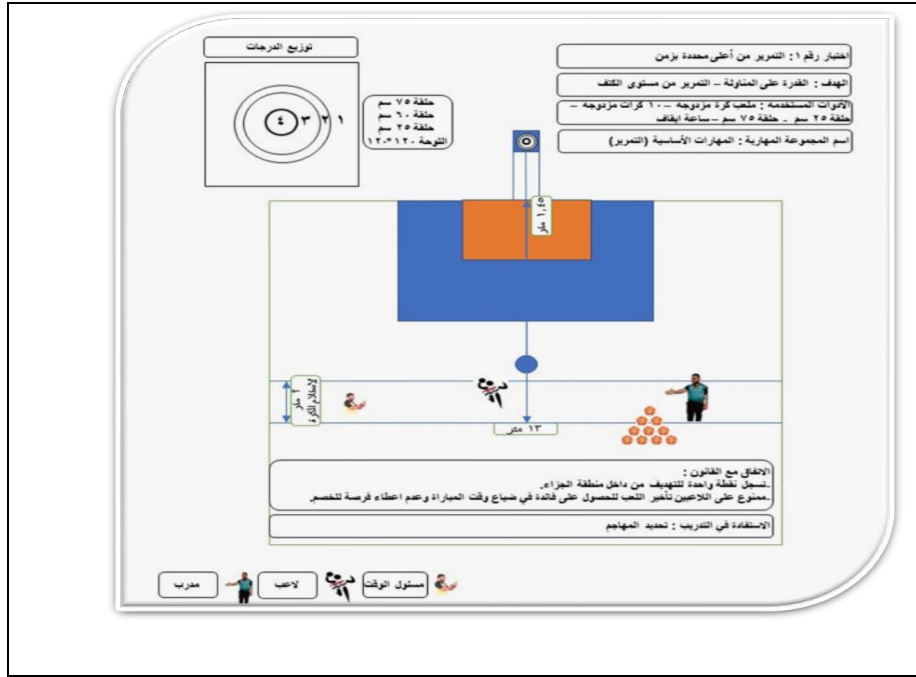
اصباغ وورق ابروا لاصق

شريط قياس

شريط لاصق ألوان

وصف الأداء :- تقف اللاعبة على بعد 13 م باتجاه الجدار المرسوم عليه ثلاث دوائر متداخلة بقطر 30سم - 60 سم - 75سم على التوالي وعند سماع الايعاز للبدء تقوم بالنقاد الكرة وتميرها باتجاه الدوائر المتداخلة .

طريقة التسجيل : تحتسب (3) درجات اذا مست الكرة الدائرة بقطر 30سم وتحتسب (2) درجة اذا مست الكرة الدائرة التي بقطر (60سم) وخارج الدائرة التي بقطر (30سم) وتعطى (1) درجة اذا مست الكرة الدائرة التي بقطر (75سم) وخارج الدائرة التي بقطر (60سم) وتعطى (صفر) اذا لم تلمس الكرة أي من الدوائر المتداخلة .



شكل (23) الاختبار المهاري الرابع دقة المناولة الطويلة ولمسافة 13 م

3-4-5 التجربة الاستطلاعية :

لقد قامت الباحثة بأجراء تجربة استطلاعية بهدف بناء الاختبارات المهارية قيد البحث
اذ أُجريت على عينة عددها (6) لاعبات ، في قاعة كربلاء الاولمبية في يوم الثلاثاء
2022/4/19 في تمام الساعة 11 صباحا.

الهدف من التجربة الاستطلاعية :

1. ايجاد الاسس العلمية للاختبارات.
2. التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحثة في أثناء تطبيق الاختبار في الدراسة
الرئيسية.
3. التأكد من سلامة وصلاحية الاجهزة المستعملة في الاختبارات.
4. تدريب المساعدين على كيفية إجراء الاختبار.
5. التأكد من سهولة تطبيق الاختبارات مع الاقتصار في الوقت والجهد.

3-4-5-1 الأسس العلمية للاختبار :

أولاً: صدق نتائج الاختبارات :

يعد الصدق من أهم المحكاة بالنسبة لترشيح الاختبارات ، فهو من المؤشرات المعتمدة
في الأداة الإختبارية التي يعول عليها في قياس أي من الظواهر, فالاختبار الصادق هو

الذي (يقيس ما وضع لقياسه فعلاً)⁽¹⁾. وعلى ذلك استعملت الباحثة صدق المحكمين من خلال عرضها على الخبراء و المختصين، وتم استخدام الوسيلة الاحصائية (ك²) من اجل تحديد صلاحية الاختبار وكما مبين في جدول (5)

ثانيا: ثبات نتائج الاختبار :

قامت الباحثة بتطبيق الاختبارات على عينة التجربة الاستطلاعية في يوم الثلاثاء 2022/4/26 واعادة تطبيق الاختبار على نفس العينة في يوم الثلاثاء 2022/5/3 بهدف الوثوق بالاختبار والاعتماد عليها في قياس المهارات المستخدمة في البحث، ولمعرفة مدى استقرار القياس بها، حاولت الباحثة إيجاد معامل الثبات لها من خلال إيجاد علاقة الارتباط بين نتائج القياس الأول والقياس الثاني للاختبار الذي طبقت على عينة التجربة الاستطلاعية خلال المدة المنوه عنها آنفاً ، أي بمعنى استعمال طريقة (الاختبار وإعادة الاختبار)، فهي "من أكثر وأهم الطرائق استعمالاً في تحديد درجة ثبات الاختبار العملية في التربية الرياضية"⁽²⁾. وبعد حساب معامل الارتباط (بيرسون) بين درجات التطبيق الأول والثاني وقامت الباحثة بتطبيق الاختبار بعد مرور (7) أيام من التطبيق الأول. كما حرصت

(1) مصطفى حسين باهي؛ المعاملات العملية بين النظرية والتطبيق، ط1: القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999، ص23.

(1) علي سلوم جواد الحكيم؛ الاختبارات و القياس والاحصاء في المجال الرياضي، ط1(القادسية، الطيف للطباعة، 2004) ص78.

على إجرائها تحت ظروف مشابهة لما كانت عليه في التطبيق الأول، فضلاً عن استعمال الأساليب ذاتها في إجراء الاختبارات وتسجيل النتائج مع المحافظة على إجرائها طبقاً للترتيب نفسه الذي كانت عليه في المرات السابقة . وجدول (6) يبين نتائج ثبات الاختبارات

جدول (6) يبين قيم معاملات الثبات لاختبار القدرات التوافقية قيد البحث

ت	الاختبارات للقدرات التوافقية	قيمة معامل الارتباط	Sig	الدلالة الاحصائية
1	الوهج خلفاً بين الشواخص وتغيير الاتجاه خلال (٥.٧٣) ثانية (القوة على التكيف مع الاوضاع المختلفة)	0.889	0.000	معنوي
2	مناولة الكرة نحو الحلقة من ارتفاعات مختلفة بضم الرجلين (تقدير الوضع)	0.912	0.000	معنوي
3	مناولة الكرة واستلامها والدوران حول الشاخصين لمدة (١٦.٦٢) ثانية (الربط الحركي)	0.876	0.000	معنوي

الدالة الإحصائية	Sig	قيمة معامل الارتباط	الاختبارات المهارية	
معنوي	0.000	0,889	اختبار تقييم اداء الخداع	4
معنوي	0.001	0.759	اختبار دقة التصويب من الجري 5 ثانية	5
معنوي	0.003	0.874	اختبار التهديف من الثبات باماكن مختلفة	6
معنوي	0.001	0.739	اختبار دقة المناولة الطويلة	7

جدول رقم (7) يبين قيم معاملات الثبات للاختبارات المهارات الأساسية للعبة قيد البحث

ثالثاً: موضوعية الاختبارات:

من اجل إيجاد معامل موضوعية الاختبار استعملت الباحثة طريقة الارتباط بين درجات

مقومين^(*) حتى لا يتأثر بالعوامل الذاتية للحكمين القائمين على ذلك الاختبار . وقامت

([°]) الساده المقومين:

1- أ.د حاسم عبد الجبار صالح

2- أ.م.د حسام غالب عبد الحسين

الباحثة بعد ذلك بإيجاد علاقة الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج المحكمين لاختبار

المهارات قيد البحث وكما مبين في جدول (8)

جدول (8)

يبين معامل الموضوعية للاختبارات الخاصة بمتغيرات البحث للقدرات التوافقية و المهارية

ت	الاختبار	عامل الموضوعية	sig	الدلالة الإحصائية
1	الرجوع خلفاً بين الشواخص وتغيير الاتجاه خلال (5.73) ثانية (القدرة على التكيف مع الازواضع المختلفة)	0.787	0.001	معنوي
2	مناولة الكرة نحو الحلقة من ارتفاعات مختلفة بضم الرجلين (تقدير الوضع)	0.910	0.000	معنوي
3	مناولة الكرة واستلامها والدوران حول الشاخصين لمدة (16.62) ثانية (الربط الحركي)	0.889	0.002	معنوي

ت	الاختبارات المهارية	عامل الموضوعية	Sig	الدلالة الإحصائية
4	اختبار تقييم اداء الخداع	0,956	0.000	معنوي
5	اختبار دقة التصويب من الجري 5 ثانية	0.888	0.000	معنوي
6	اختبار التصويب من الثبات باماكن مختلفة	0.897	0.001	معنوي
7	اختبار دقة المناولة الطويلة	0,965	0.000	معنوي

3-4-5-2 تحليل مفردات الاختبارات المهارية:

إن تحليل مفردات الاختبار من اجل الاختيار الملائم يعد من اهداف هذه المرحلة ،
"فالتفكير في اختيار مفردات الاختبار من أهم شروط الاختبار المقنن الجيد، ويجب أن
لايتبادر إلى الذهن إن التفكير في اختيار المفردات عملية تأتي من مرحلة متأخرة من مراحل
بناء الاختبار، بل يجب أن تبدأ مبكرة"⁽¹⁾، وهذه العملية تستوجب مراعاة ناحيتين مهمتين
هما:

القدرة التمييزية للاختبار: يقصد بها قدرة الاختبار على التمييز بين المستويات العالية
والمستويات الضعيفة من خلال جمع وتفرغ البيانات الخاصة باختبارات المهارات قيد البحث

(1) رمزية الغريب؛التقويم والقياس النفسي والتربوي: القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية، 1977، ص625 .

وترتيب درجاته الخام ترتيباً تنازلياً من أعلى درجة إلى أدنى درجة أو بالعكس ، ومن ثم اختيار منها نسبة (50%) من الدرجات العليا ومثلها للدرجات الدنيا ، ومن ثم أصبح لدينا مجموعتان منفصلتان يمثلان مستويات نسبة من اللاعبين لعينة البناء أو ما يسمى بالمجموعتان الطرفيتان ، وعلى وفق ذلك تم استعمال اختبار (T-test) الاحصائي للمقارنة بين العينات المتساوية بالعدد والمستقلة عن بعضها غير مرتبطة ، وبعد معالجة النتائج احصائياً تبين ان الاختبار قيد البحث ذات قدرة على التمييز بين المجموعتين كون ان قيم (t) المحسوبة (17.51) تتمتع بمعنوية (0.001) وهي اقل من مستوى دلالة (0.05) ، وكما موضح جدول (9).

جدول (9) يبين القدرة التمييزية لاختبارات المهارات قيد البحث

الاختبار	المجموعات	س	ع	قيمة t المحسوبة	مستوى المعنوية	الدلالة
دقة التصويب من الجري (5) ثا	مج عليا	5.767	1.172	12.898	0.000	معنوي
	مج دنيا	3.889	0.983			
الخداع	مج عليا	7.834	1.342	7.994	0.000	معنوي
	مج دنيا	5.889	0.998			
التصويب من الثبات من داخل دائرة قطرها (50) سم	مج عليا	12.743	2.532	9.032	0.000	معنوي
	مج دنيا	9.778	1.390			
دقة المناولة الطويلة	مج عليا	5.786	1.021	7.917	0.000	معنوي
	مج دنيا	2.886	0.674			

أ- معامل السهولة والصعوبة لاختبارات المهارات الاساسية للكرة الزوجية قيد

الدراسة: -

يعني معامل السهولة والصعوبة أن أفراد عينة الاختبار يتوزعون توزيعاً اعتدالياً الأمر الذي يدل على قدره الالعاب على تنفيذ الاختبار بشكل جيد وهو ليس بالصعب جداً ولا بالسهل جداً ، وبما أن طبيعة الاختبارات المستخدمة في البحث هي اختبارات مهارية وليست اختبار الورقة والقلم ، فإن حساب معامل السهولة والصعوبة يعتمد على التوزيع الطبيعي من خلال أحد مؤشرات المتمثل بمعامل الالتواء الذي أظهرت نتائجه أن عينة الاختبار توزعوا توزيعاً اعتدالياً مثالياً في الاختبارات المهارية مما يدل على عدم وجود قيم شاذة أو متطرفة ، ومن ثم نتائج العينة غير ملتوية بدرجة كبيرة الى أحد جهتي التوزيع ، إذ انحصرت قيم معامل الالتواء بين ($1 \pm$) ، مما يدل على تحقق المنحنى الاعتدالي للاختبار بين نتائج اللاعبين كما مبين بالجدول (10) .

جدول (10)

يبين الاوساط الحسابية والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لاختبار المهارات الاساسية

الاختبار	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	معامل الالتواء
اختبار تقييم الاداء للخداع	درجة	5.333	0.994	5	0.335
اختبار دقة التصويب من الجري 5 ثانية	درجة	7.239	1.223	7	0.195
اختبار التهديف من الثبات باماكن مختلفة	درجة	12.556	2.997	12	0.185
اختبار دقة المناولة الطويلة	درجة	5.926	0.929	5	0.996

3-4-6 الاختبار القبلي:

قامت الباحثة بإجراء الاختبارات القبلي لمجموعة البحث التجريبية بتاريخ 2022/5/29 ولمدة 3 أيام (29-30-31/5/2022) في القاعة الأولمبية التابعة لوزارة الشباب والرياضة، وقد تم تنفيذ هذه الاختبارات بمساعدة فريق العمل المساعد، وبإشراف مباشر من الباحثة التي اتبعت الخطوات الآتية عند إجراء الاختبارات القبلي:-

1-تهيئة الأجهزة والأدوات ومتطلبات تنفيذ الاختبارات كافة.

2-تهيئة فريق العمل المساعد مع توفير الاستمارات الخاصة بتسجيل نتائج التقييم.

3-الشرح الوافي لأفراد عينة البحث لكيفية أداء الاختبارات وعرضها أمامهم.

4-إعطاء اللاعبين مدة مناسبة لإجراء الإحماء قبل البدء بتطبيق الاختبارات.

3-4-7 التجربة الرئيسة:

بعد الانتهاء من تنفيذ الاختبارات القبلية ادخلت الباحثة التمرينات الخاصة باستخدام تقنيات

تفاعلية التي أعدتها لعينة البحث مرفق (7) وتم حسب ما يأتي:

1-كان موعد ابتداء تنفيذ التمرينات يوم (الاحد) الموافق 2022 /6/3.

2-طبقت التمرينات في مرحلتي الأعداد العام و الخاص .

3-كانت مدة التجربة (8) أسابيع موزعة على (24) وحدة تدريبية بمعدل (3) وحدات

في الأسبوع، وتم تثبيت تكرار التمرينات لثلاث وحدات تدريبية وبعدها تغير الباحثة

التمرينات المستخدمة في الوحدة اللاحقة ضمن مفردات البرنامج التدريبي للاستفادة

من التمرينات واحداث التكيفات المناسبة.

4-تم الاتفاق على اعطاء التمرينات الخاصة المقررة للاعبات في بداية الجزء الرئيسي

في ايام (الجمعة، الاثنين، الاربعاء)، وبعد الانتهاء من التمرينات الخاصة تتم تكملة

متطلبات الوحدات التدريبية من قبل المدرب لهم وتحت اشرافه ,

5-حددت الباحثة شدة التمرينات ما بين (85-100 %).

6- تتراوح زمن أداء التمرينات من (50-60 دقيقة) من بداية الجزء الرئيسي للوحدة

التدريبية التي يتراوح زمنها (90-95 دقيقة).

7- استعملت الباحثة طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة و التكراري.

8- كان موعد انتهاء التجربة يوم (الاثنين) الموافق 2022/7/30.

3-4-8 الاختبارات البعدية:

أجرت الباحثة الاختبارات البعدية على عينة البحث ولمدة 3 أيام الموافق 7-8-

2022/8/9 على قاعة كربلاء الاولمبية التابعة لوزارة الشباب والرياضة مع مراعاة نفس

الظروف والشروط في الاختبارات القبلية.

3-5 الوسائل الإحصائية:

استخدمت الباحثة نظام (SPSS) الاحصائي للعلوم الاجتماعية من خلال

المعالجات الاحصائية الآتية:

1- الوسيط. 2-الوسط الحسابي. 3-الانحراف المعياري. 4-معامل الالتواء.

5-قانون(كا2) حسن المطابقة. 6-معامل الارتباط البسيط(بيرسون).

7- اختبار (t) للعينات المتناظرة.

الفصل الرابع

4- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها.

1-4 عرض وتحليل الفروقات بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعة

البحث التجريبية للقدرات التوافقية.

2-4 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في المهارات

الأساسية في الكرة المزدوجة وتحليلها.

3-4 مناقشة النتائج.

الفصل الرابع

4- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

1-4 عرض وتحليل الفروقات بين نتائج الأختبارات القبلية والبعديّة لمجموعة البحث

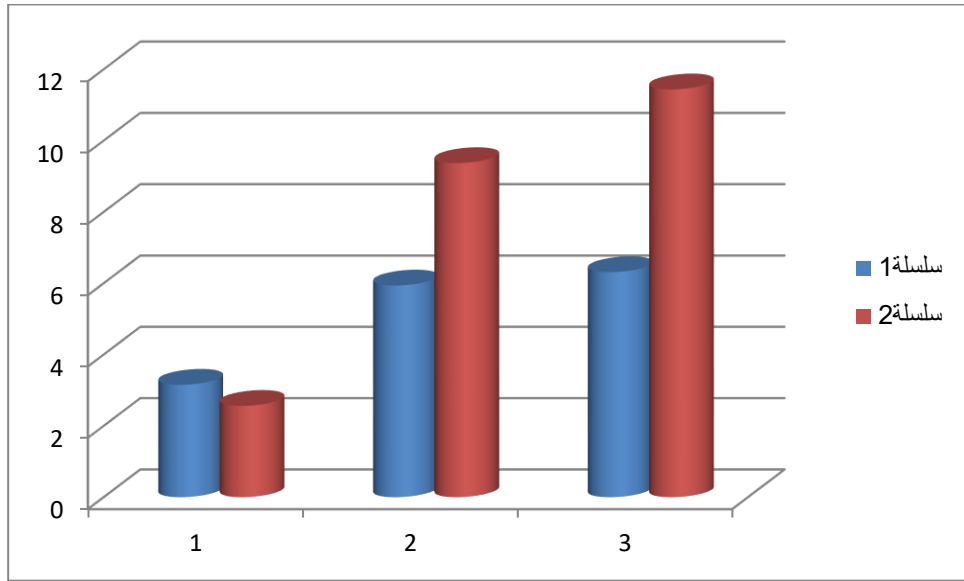
التجريبية للقدرات التوافقية

جدول (11) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في

القدرات التوافقية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T	Sig	الدلالة
			س	ع	س	ع			
1	(القدرة على التكيف مع الأوضاع المختلفة)	الزمن	3.1538	.3180	2.561	.6490	2.316	0.000	معنوي
2	(تقدير الوضع)	درجة	5.9375	1.436	9.37	1.310	7.073-	0.000	معنوي
3	(الربط الحركي)	تكرار	6.312	.8730	11.437	1.364	- 12.653	0.000	معنوي

معنوي > 0.05 عند درجة حرية (15)



شكل (24) يبين قيم الأوساط الحسابية للاختبارات القبلية والبعديية في القدرات التوافقية قيد الدراسة

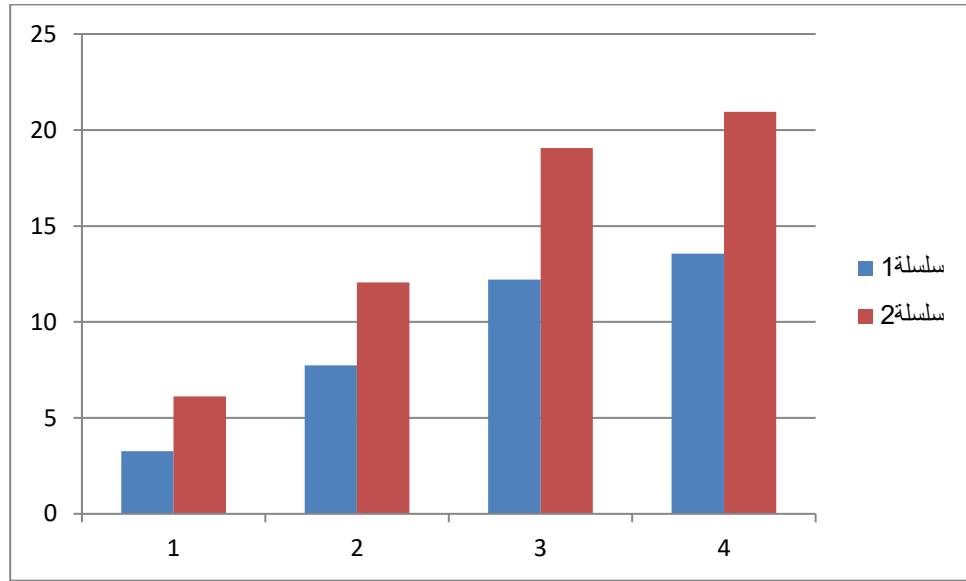
4-1-2 عرض نتائج الاختبارات القبليية والبعديية للمجموعة التجريبية في للمهارات

الاساسية في الكرة المزوجة وتحليلها:

جدول (12) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للمهارات

الاساسية بالكرة المزوجة .

الدالة	Sig	قيمة T	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغيرات	ت
			ع	س	ع	س		
معنوي	0.000	-7.277	1.21873	6.1176	.9610	3.2667	اختبار تقييم اداء الخداع	1
معنوي	0.000	-10.831	1.062	12.062	1.162	7.733	اختبار دقة التصويب من الجري 5 ثانية	2
معنوي	0.000	-12.007	1.652	19.062	1.521	12.2000	اختبار التهديد من الثبات باماكن مختلفة	3
معنوي	0.000	-11.951	1.939	20.939	1.209	13.562	اختبار دقة المناولة الطويلة	4
* معنوي > 0.05 عند درجة حرية (15)								



شكل (25) يبين قيم الأوساط الحسابية للإختبارات القبلية والبعديّة للمهارات الأساسية بالكرة
المزدوجة

4-2 مناقشة النتائج:

-القدرات التوافقية

من خلال ما تم عرضه من نتائج في الجدول (11) التي أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) وتحت درجة حرية (15) بين الاختبارات القبلية والبعديّة لأفراد عينة البحث في اختبارات بعض القدرات التوافقية ولصالح الاختبارات البعديّة، ويعزو للباحثة سبب تلك الفروق والتطور إلى استخدام التمرينات الخاصة باستخدام تقنيات تفاعلية، التي أدت إلى تطور القدرات التوافقية لأفراد المجموعة وتحسنها، بما يتلائم مع طبيعة بعض المهارات الأساسية بالكرة المزدوجة، وهذا يتفق مع ما تم الإشارة إليه في أن التمرينات

الخاصة درجه عالية من الأهمية في تطوير مستوى مكونات اللياقة البدنية والحركية، إذ تُعد هذه التدريبات بمثابة مُحسن للأداء الرياضي".⁽¹⁾

كما يعزو للباحثة سبب تفوق أفراد المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية إلى إتباعهم التمرينات الخاصة بتقنيات تفاعلية كانت عبارة عن ممارسة تمارين متصلة بصورة مباشرة باللعبة والمهارة التخصصية بحيث ساعدت في تطوير القدرات التوافقية، إذا بني على أساس علمي في تنظيم عملية التدريب وبرمجته واستعمال الشدة المناسبة وملاحظة الفروق الفردية كذلك استعمال التكرارات المثلى وفترات الراحة البينية المؤثرة وبإشراف مدربين متخصصين تحت ظروف تدريبية جيدة من حيث المكان والزمان والأدوات المستعملة⁽²⁾ فضلاً عن أن عملية التغيير في التدريب كانت محفزاً نفسياً للاعبات وحافظ على مستوياتهم في أيام التدريب، وهذا بدوره كان عاملاً مساعداً في زيادة دافعية اللاعبات نحو تطوير قدراتهم التوافقية، إذ أن الدافع شرط ضروري للحصول على التطور، وهذا يتفق مع ما تم ذكره في أن "تنظيم التدريبات وتنوعها وزيادة عدد محاولات الأداء مع استعمال أجهزة وأدوات مساعدة يسهم في اضعاف جو جديد يثير لدى اللاعبات نوعاً من المتعة والاندفاع نحو اداء التمرين

¹ - ناهدة عبد زيد الدليمي (وآخرون). تأثير تمرينات التوافق الحركي في تطوير دقة بعض مهارات الكرة الطائرة وعلاقتها بتركيز الانتباه، مجلة جامعة بابل، المجلد الثاني، العدد الاول، 2013، ص245.

² - سعد محسن إسماعيل: تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد. أطروحة دكتوراه، بغداد: 1996، ص98.

وتكراره من دون أن يثير لديهم مشاعر الملل أو الضجر".⁽¹⁾ فضلاً عن ذلك يعزو للباحثة سبب الفروق وهذا التطور في هذه القدرات إلى نوعية التقنيات التفاعلية التي أدخلت في التمرينات الخاصة وهي الشاخص الالكتروني أو الكف الحساس للذات اضافة طريقة علمية سليمة ومشوقة وذا متعة قد ساعدت العينة على الاداء المهاري و سرعة وتوافق عالي من خلال التعرف على متطلبات الاداء الحركي السليم المتعلقة بالمديات الحركية المطلوبة والتوقيت والتوافق الصحيح للربط الحركي بين اجزائها،...التمرينات التخصصية المعتمدة وما لها من تأثير فعال في تحسين مستوى الاستجابة الحركية إذ أن ارتباط التمرينات المهارية مع سرعة الأداء ضمن مواقف غير متوقعة قد ساعد على إثارة الجهاز العصبي المركزي الذي يؤدي دوراً كبيراً في تطور القدرة على تقدير الوضع، إذ تعكس هذه القدرة امكانية اللاعب واستطاعتها على تحديد وضع جسمها وحركة جسمها بالاماكن المناسبة نسبة للأشياء الأخرى أو المتحركة مثل: الكرة وزملائها اللاعبات او واللاعبين المنافسين أي حركة المنافس وحركة الزميل، في الملعب وهذا ما يحدث للاعبة المعدة في إعداد الكرة وتميرها للخلف ومن القفز...الخ، وهذا ما اوجدته التدريبات الخاصة بوسائل مساعدة التي عملت على تقريب واقع حركة أو مهارة الأعداد في ذهن اللاعب(الإحساس والقدرة على الربط

¹ - لمى سمير الشخيلي (وآخرون). تأثير تمرينات باستخدام وسائل وأدوات تعليمية في تطوير دقة اداء

بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة، مجلة كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد، المجلد (31)

الحركي المطلوب)، إذ إن "إحساس اللاعبه بقدرتها على أداء المهارة يعني الإحساس بالحركة، والذي يؤدي دوراً مهماً في عملية التوافق الحركي".¹

كما أن الباحثة تعزو سبب هذه الفروق إلى استعمال هذه المجموعة من الوسائل التدريبية التي أعدتها الباحثة خلال الوحدات التدريبية، إذ أن تعدد المتطلبات الخاصة لكل مهارة يؤدي إلى تغلب طابع الصعوبة في الأداء لتحقيق الأداء الأفضل في المهارة التخصصية، ولهذا لجأ المختصون في هذا المجال إلى تصميم أو إعداد أجهزة وأدوات مختلفة لتهيئة ظروف تدريبية مناسبة لتطوير القدرات التوافقية الخاصة بالمهارة وهذا ما تم تأكيده في أن الأدوات المساعدة "تسهم في تطوير القدرات التوافقية المتخصصة والخاصة بالفعالية التخصصية".⁽²⁾

-القدرة على التكيف مع الاوضاع المختلفة

كذلك الفرق والتطور الذي حصلت عليه المجموعة نفسها في القدرة على التكيف مع الأوضاع المختلفة وكما هو مبين في الجدول (11) جاء نتيجة استعمال هذه المجموعة التمرينات الخاصة بتقنيات تفاعلية التي ساهمت في تطوير هذه القدرة المهمة، إذ أن القدرة

¹ - وجيه محبوب : فسيولوجيا التعلم . ط1 ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، 2002، ص229.

² - ناهدة عبد زيد الدليمي. أساسيات في التعلم الحركي، النجف الأشرف، دار الضياء للطباعة والنشر،

على التغير في الاوضاع والتكيف معها أعطى فرصة للاعبة أن تؤدي المهارة بأشكال مختلفة واتجاهات مختلفة ومتنوعة، إذ متى ما تنوع شكل التدريب على المهارة المطلوبة تم الحصول على بناء حركي يُكون عند اللاعبة خيارات متعددة يمكن أن تستعملها في أثناء الأداء، إذ أن هذه التمرينات الخاصة كانت إحدى أسباب ذلك التطور والذي يعود إلى توظيف التقنيات التفاعلية لأداء التمرينات عند تدريب المهارة يجب على اللاعبة أن تزيد من مقدرتها على تقدير السرعة في أثناء الأداء مع الاستمرار والتحكم بها ويصاحب ذلك مقدرة اللاعب على تغير اتجاه الكرة والسيطرة عليها".¹

- القدرة على تقدير الوضع

ويعزو للباحثة أيضا نتائج الفرق والتطور الذي حصلت عليه المجموعة نفسها في القدرة على تقدير الوضع إلى نوعية التمرينات الخاصة بتقنيات تفاعلية وما لها من تأثير فعال في تطور هذه القدرة التوافقية التي تعتبر من القدرات المهمة في نتائج لعبة الكرة المزدوجة كذلك ترى الباحثة أن زيادة استخدام التقنيات التفاعلية في التمرينات الخاصة التي اتسمت بالتدرج والتعدد في أن واحد وبشكل مشابه لمجريات اللعب ساعد ذلك على تقليل

¹ - وسام رياض حسين الدليمي. تأثير أدوات تدريبية في تخفيف صعوبات الأداء الحركي وتطوير أهم الجوانب

الخاصة بمهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة، أطروحة دكتوراه، جامعة بابل كلية التربية

الزمن المستغرق بسرعة اتخاذ القرار في الأداء ومن ثم تطوير سرعة الاستجابة الحركية والتي تعد من العوامل المهمة للتغلب على المنافس وتحقيق نتيجة ايجابية، من خلال زيادة عدد المثيرات وتنوعها وإيجاد البدائل المتنوعة للاستجابة قد خلق حالة ايجابية بين الحافز والاستجابة والتي عملت على تطوير مستوى الأداء من خلال التدريب المنوع المستخدم.

- القدرة على الربط الحركي

كذلك الفرق والتطور الذي حصلت عليه المجموعة نفسها في القدرة على الربط الحركي وكما هو مبين في الجدول (11) جاء نتيجة استعمال التمرينات الخاصة بتقنيات تفاعلية من خلال تنسيق الحركات الجزئية لجسم اللاعب مع بعضها البعض و قدرتها على ربط المهارات الفنية المختلفة مناولة الكرة واستلامها والدوران حول الشاخصين، وهنا تجدر الإشارة إلى أن عمل الجهاز العصبي ينقسم إلى قسمين وهما تحسين التوافق الداخلي بين الوحدات الحركية ذاتها وتحسين التوافق الخارجي الذي يتم بين عمل العضلات المختلفة كما أنه يجب أن تكون (العضلة مجهزة للقيام بهذه الانقباضات من حيث قدرتها على الانطلاق السريع أو من عملية تزايد السرعة التي تعتمد بشكل كبير على التوافق بين عمل الوحدات الحركية والانعكاسات العصبية داخل العضلة والتوافقات بين الذراعين والذراع والقدم على الانقباض بأعلى سرعة فضلاً على قدرتها على الارتخاء والمطاطية تعد عاملاً مهماً لتحقيق

السرعة العالية والأداء الجيد⁽¹⁾ يعبر الربط الحركي عن قدرة الرياضي على تركيب الحركة الكلية من الحركات الجزئية والتي تضح من خلال قدرة ربط حركات أجزاء الجسم المختلفة بصورة تحقق الهدف النهائي من المهارة الحركية، "اذ يتطلب التوافق تعاوناً كاملاً بين الجهازين العضلي والعصبي لإمكان أداء الحركات التي يستخدم في أدائها أكثر من جزء من أجزاء الجسم في وقت واحد"⁽²⁾

المهارات الأساسية (دقة التصويب من الحركة ، الخداع ، التهديد من الثبات ، دقة المناولة الطويلة):

وتعزوا الباحثة التطور الحاصل في المهارات الأساسية (دقة التصويب من الحركة ، الخداع ، التهديد من الثبات ، دقة المناولة الطويلة) إلى تطور القدرات التوافقية وهذا ما أكده (هاشم ياسر، 2011) "ينصح كثير من الخبراء والمختصين في مجال علم التدريب إلى ضرورة تطوير الأداء المهاري من خلال تطوير القدرات التوافقية الخاصة بكل فعالية لأن أداء الحركات الرياضية يتطلب قدرات حركية خاصة تؤدي بشكل مترابط بان ينتج عنها في النهاية الحصول على أداء مهاري صحيح"⁽³⁾.

¹ - عمرو السكري: دليل المبارزة، القاهرة دار عالم المعرفة، 1993، ص144.

² - محمد صبحي حسانين: التقويم والقياس في التربية الرياضية، مصر، دار الفكر العربي، 1987، ص389.

³ - هاشم ياسر حسين: تمرينات خاصة لتطوير دقة الأداء الحركي والمهاري للاعبين كرة القدم، عمان مكتبة المجتمع العربي، 2011،

أن التغيير في طبيعة التمرين وطريقة اداءة أو الهدف منه يساعد في زيادة المتعة والتسلية عند الأداء، مما يشجع اللاعبين للأقبال نحو التدريب؛ وذلك ما يراه حسن معوض "أن شروط نجاح تدريب المهارات الأساسية أن يكون تدريب في قالب مسابقة ما أمكن وأن تكون مسلية فيها تغيير وتعبير ولا تكرر بالشكل والطريقة تقسيهما فالتغيير الطبيعي له أثر في إقبال اللاعبين نحو التعلم"⁽¹⁾.

أن التكرار في التمرينات كان له الأثر المهم والمباشر في تطوير المهارات، لأن التكرار يؤدي إلى تصحيح مسار الأداء الحركي للوصول إلى أفضل أنجاز، وهذا ما يتفق معه قاسم لزام "إذ أن التعلم يتصاعد عن طريق التكرار ويقابل هذا التكرار الإدراك للمسار الصحيح إلى أن يصل اللاعب او اللاعبة إلى أعلى قيمة أو أنجاز"⁽²⁾.

كما أن لاستخدام الأجهزة والأدوات المساعدة خلال التمرينات الخاصة الأثر المهم في عملية التدريب ويذكر (ضياء الخياط، ونوفل الحياي) "أن المبادئ الأساسية المهمة والواجب مراعاتها خلال العملية التدريبية والتعليمية هي توفر الأدوات والأجهزة المساعدة التي تعمل على سرعة التعلم من خلال الشعور بالقدرة والثقة بالنفس وفي تنمية وتطوير الأداء من

³ - حسن سيد معوض، كرة السلة للجميع، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997، ص44.

⁴ - قاسم لزام: إثر بعض طرائق التعلم في اكتساب وتطور مستوى الأداء في المهارات المغلقة والمفتوحة، أطروحة دكتوراه، كلية

التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1997، ص34.

الناحية الحركية والمهارية فضلا عن التشويق المصاحب للاعب من خلال الأداء مع وجود

اداة مساعدة لها تأثيرها الإيجابي والفعال لتطوير هذه المهارات الأساسية" (1).

وكذلك "أن الاداء الحركي للمهارة يعتمد على القدرات التوافقية الخاصة" (2).

وفي هذا الصدد يؤكد (أبو العلا) "على أن التدريب يطور قدرة الجهازين العضلي والعصبي في التغلب على مقاومة تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية وهي عامل مهم في الألعاب الرياضية التي تتطلب انقباض العضلة وانبساطها في وقت قصير" (3) وهذا ما ينطبق على مهارات الكرة المزوجة كونها تؤدي بسرعة .

اضافة إلى أن التمرينات الخاصة باستخدام تقنيات تفاعلية كان لها الاثر الواضح في عملية اتقان المهارة الاساسية من خلال الممارسة ، وهذا ما ذهب إليه كثير من الخبراء بان الوصول إلى المستويات العليا في الفعاليات الرياضية يرتبط بسلسلة من الاجراءات المبنية على اسس علمية لتعليم اللاعب وتدريبه ؛ وذلك لتوفير الجهد والوقت وتقليل الاخطاء، كما أن اتقان وتثبيت وصقل المهارات الحركية تلعب دورًا كبيرًا في وصول الرياضي إلى قمة المستويات الرياضية (4).

في حين ترى الباحثة سبب التطور في المستوى المهاري لعينة البحث إلى استخدام التمرينات الخاصة بأستخدام التقنيات التفاعلية كون ان هذا التمرينات تعد تمرينات حديثة ومشوقة لهن كحالة تدريبية جديدة ، مما أثار لديهن الحافز للأداء والتدريب بشكل مميز ، اذ

¹ - ضياء الخياط ونوفل الحياي: كرة اليد، الموصل، دار الكتب للطباعة، 2001، ص13.

² - عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، ط9، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص189.

³ - أبو العلا أحمد عبد الفتاح: بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، 2000، ص99.

⁴ - مهند حسين البشتاوي واحمد ابراهيم الخولجا: مبادئ التدريب الرياضي، ط1، عمان، دار وائل للنشر، 2005، ص212.

يرتفع مستوى الاداء الرياضي بسرعة في أثناء استعمال تمرينات جديدة لم يتعود عليها
وبتحمل جرعات خاصة⁽¹⁾، كما أن لمثل هكذا نوع من التمرينات تأثير هام على سرعه
تدريب للمبتدئين إذا ما قورنت بالطرق والاساليب الاخرى المتبعة لتعلم وتدريب المهارات
الحركية⁽²⁾.

¹ - عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين: مبادئ التدريب الرياضي، بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1988، ص105.

² - Walf droge: Previous source 77، 2002.

الفصل الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات.

1-5 الاستنتاجات.

2-5 التوصيات.

الفصل الخامس

5-الإستنتاجات والتوصيات:-

5-1 الإستنتاجات:-

فى ضوء مشكلة البحث وهدف البحث فى حدود عينة الدراسة توصلت الباحثة الى ما يأتى:.

1. أن التمرينات الخاصة بأستخدام التقنيات التفاعلية المبتكرة قد اثبتت كفاءتها وطريقة عملها من خلال مساعدة اللاعبين على التدريب اذ تعد التمرينات بوسيلة صالحه تؤدي الغرض من خلالها واسهمت فى اثاره اللاعبين فى إتمام التمرينات بدرجة عالية من الدقة والتركيز.

2. اظهرت النتائج ان التمرينات الخاصة باستخدام تقنيات تفاعلية مبتكرة دور ايجابي ومميز فى تطوير بعض القدرات التوافقية (القدرة على البط الحركي -والقدرة على تقدير الوضع -والقدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة) للاعبات الكرة المزدوجة.

3. أن استخدام التمرينات الخاصة وبفضل وجود الأجهزة والأدوات المتنوعة الحديثة والمبتكرة ضمن التقنيات التفاعلية جعل منها بيئة وساحة صالحة للتدريب وذات طابع الحداثة والمشوق للاعبات لتطوير مهاراتهم للعبة الكرة المزدوجة.

5-2 التوصيات:

من خلال الاستنتاجات التي تم الحصول عليها يمكن للباحثة ان توصي بما يأتي:

1. تطوير واطافة التقنيات التفاعلية للتمرينات الخاصة للاستفادة منها بشكل أكبر في عملية

التدريب وكذلك يمكن تطويرها للاستفادة منها كوسائل للقياس وأدات للاختبارات.

2. من الضرورة استخدام التقنيات التفاعلية المبتكرة الشاخص ذو الاذرع الحساسة والكف

الحساس الحديثة خلال تدريب التمرينات الخاصة للاعبين أو اللاعبات لما لها من تأثير

إيجابي في تدريبات التطوير والاعداد للعبة الكرة المزدوجة واكثر الألعاب التي تدخل ضمن

عناصرها القدرات التوافقية.

3. اعتماد المدربين والاستفادة من التمرينات الخاصة التي صممت من قبل الباحثة والتقنيات

التفاعلية المبتكرة في عملية تدريب لاعبي الكرة المزدوجة وباقي الألعاب المشابهة في تطوير

كفاءتهم المهارية والبدنية .

المراجع والمصادر العربية والأجنبية

اولا:- المصادر و المراجع العربية

- القرآن الكريم.
- أبو العلا أحمد عبد الفتاح: بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي، القاهرة ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، 2000.
- أديب عبدا لله النوايسة : الاستخدامات التربوية لتكنولوجيا التعليم، عمان : دار كنوز المعرفة العلمية للنشر والتوزيع ، 2007 م .
- أميرة قطب : تأثير القدرات التوافقية بدرس التربية الرياضية على تعلم مهارات الحركات الأرضية فى الجمباز لتلاميذ المرحلة الابتدائية ، مجلة بحوث التربية الشاملة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ،المجلد الأول للنصف الثاني للأبحاث العلمية ، 2017.
- باكير خالد : القدرات التوافقية كمؤشر للانجاز الرياضى عند لاعبي كرة القدم ، الخضراء ، الأردن، 2013.
- بسطويسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.
- جاسم محمد نايف . فاعلية التمرينات التحضيرية العامة والخاصة في تعلم - تكتيك ركض الموانع ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1986 .

- (1) حسين مهدي صالح : أثر تمرينات خاصة بأستعمال غرفة التدريب المصممة في سرعة الأستجابة الحركية وقدرتي التوافق والرشاقة وبعض المهارات الأساسية لحراس مرمى كرة اليد بأعمار (12-14) سنة ،رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة كربلاء ، 2021
- حسن سيد معوض: كرة السلة للجميع، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997.
- خالد فريد زيادة: تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفني لناشئ رياضة الجودو، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، 2007.
- رمزية الغريب؛ التقويم والقياس النفسي والتربوي، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية، 1977.
- سعد محسن إسماعيل: تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد. أطروحة دكتوراه، بغداد: 1996.
- سلومي شفيق واخرون : دراسة في التعلم الحركي/التوافق الحركي، بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1997.
- سيرجي أ . بوليفسكي ،ترجمة (علاء الدين محمد عليوي). التمرينات البدنية القوة – الرشاقة – السرعة – التوافق – الاتزان – المرونة ، ط1، الاسكندرية : ماهي للنشر والتوزيع ، 2010.

- ضياء الخياط ونوفل الحياي: كرة اليد، الموصل، دار الكتب، للطباعة، 2001.
- عادل عبد البصير علي: "التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة 1999.
- عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين: مبادئ التدريب الرياضي، بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1988.
- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، ط9، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
- علي سلوم جواد الحكيم؛ الاختبارات و القياس والاحصاء في المجال الرياضي، ط1 القادسية، الطيف للطباعة، 2004 ص 78.
- عمرو السكري: دليل المبارزة، القاهرة دار عالم المعرفة، 1993.
- فتحي احمد ابراهيم : المبادئ والاسس العلمية للتمرينات البدنية والعروض الرياضية، الاسكندرية : دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر ، 2008
- قاسم حسن حسين : أسس التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، ط1، عمان ، الأردن ، 1998.
- قاسم لزام: إثر بعض طرائق التعلم في اكتساب وتطور مستوى الأداء في المهارات المغلقة والمفتوحة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1997.

- لمى سمير الشبخلي (وأخرون). تأثير تمرينات باستخدام وسائل وأدوات تعليمية في تطوير دقة اداء بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة، مجلة كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد، المجلد(31) العدد4، 2014.
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ القياس والتقويم في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي: القاهرة، دار الفكر العربي، 2000.
- محمد صبحي حسانين: التقويم والقياس في التربية الرياضية، مصر، دار الفكر العربي، 1987.
- مصطفى حسين باهي : المعاملات العملية بين النظرية والتطبيق، ط1: القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999.
- مهند حسين البشتاوي واحمد ابراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، ط1، عمان، دار وائل للنشر، 2005.
- ناهدة عبد زيد الدليمي (وأخرون). تأثير تمرينات التوافق الحركي في تطوير دقة بعض مهارات الكرة الطائرة وعلاقتها بتركيز الانتباه، مجلة جامعة بابل، المجلد الثاني، العدد الاول، 2013.
- ناهدة عبد زيد الدليمي : أساسيات في التعلم الحركي، النجف الأشرف، دار الضياء للطباعة والنشر، 2008 .

- هاشن ياسر حسين: تمرينات خاصة لتطوير دقة الأداء الحركي والمهاري للاعبين كرة القدم، عمان مكتبة المجتمع العربي، 2011، ص31.
- وجيه محجوب .فسيولوجيا التعلم . ط1 ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، 2002.
- وجيه محجوب و احمد البدرى: اصول التحكم الحركي، الموصل، الدار الجامعة للطباعة للنشر ، 2002.
- وسام رياض حسين الدليمي. تأثير أدوات تدريبية في تخفيف صعوبات الأداء الحركي وتطوير أهم الجوانب الخاصة بمهاتري الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة، أطروحة دكتوراه، جامعة بابل كلية التربية الرياضية، 2011.

ثانياً: - المصادر الاجنبية

- Mr. Firoz Khan : International Dueball Federation, maharashtra, india.
- <https://www.sportsavour.com/dueball-say-hello-to-this-thrilling-made-in-india-sport/>
- <https://www.thehitavada.com/Encyc/2021/5/21/-India-may-host-Asian-dueball-meet-.html>
- Walf droge: Previous source ،2002.
- Loay Alziebi , Interactive Multimedia, Creative Commons Attributions , Publications of the Syrian Virtual University (SVU),Syrian Arab Republic, 2020 ; <https://pedia.svuonline.org>
- [impact-propose-training-program-coordination-elements-beginner-soccer-players.pdf](#)

الملاحق

ملحق (1)

اللجنة العلمية لإقرار العنوان

لجنة إقرار عنوان البحث

ت	اللقب العلمي	الاسم	مكان العمل
1	أستاذ	عبد الوهاب غازي حمودي	جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	أستاذ	حاسم عبد الجبار صالح	جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	أستاذ مساعد	حسام غالب عبد الحسين	جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	استاذ مساعد	عباس عبد الحمزة كاظم	جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملحق (2)

استمارة اراء الخبراء والمختصين حول صلاحية القدرات التوافقية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة كربلاء /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية

الدراسات العليا / ماجستير

الاستاذ المحترم .

تحية طيبة :

تروم الباحثة اجراء بحث الموسوم (اثر تمرينات خاصة باستخدام تقنيات تفاعلية في تطوير اهم القدرات التوافقية وبعض المهارات الأساسية للاعبات الكرة المزدوجة) ونظرا لما تتمتعون به من الخبرة والدراية في مجال علم التدريب الرياضي ارجو من حضرتكم وضع علامة (صح) على الاختبار المناسب ,واضافة ما ترونه مناسباً .

التوقيع ..:

الاسم ..:

اللقب العلمي :

الاختصاص :

مكان العمل :

طالبة الماجستير

التاريخ :

كاظمية خضير عبيس الداعي

لا يصلح	يصلح	القدرات التوافقية للاعبات الكرة المزدوجة	م
		قدرة بذل الجهد المناسب.	1
		قدرة تقدير الوضع.	2
		قدرة سرعة الإستجابة الحركية.	3
		قدرة الربط الحركي.	4
		القدرة على الدقة.	5
		قدرة التوازن الحركي.	6
		قدرة الإيقاع الحركي.	7

التعريف بالمفاهيم الواردة في الاستمارة :

• القدرات التوافقية:

-الربط الحركي: تركيب الحركة الرياضية الكلية من الحركات الجزئية.

-تقدير الوضع: إستطاعة الرياضي تقدير الوضع المتغير لجسمه والأشياء المتحركة من

حوله.

- الإلتزان الحركى: الحفاظ على إلتزان الجسم فى مختلف الأوضاع أو إعادة إلتزانه فى حالة فقدده.

- بذل الجهد المناسب: تأدية الحركات بصورة منسقة بقدر من القوة والزمان والمكان بما يحقق الهدف.

- سرعة الإستجابة: التلبية السريعة لمثير "سمعى أو بصرى" فى أقل زمن.

- الإيقاع الحركى: التناغم ما بين الإيقاع الخارجى والداخلى لضبط الأداء الحركى.

- التكيف مع الأوضاع المتغيرة: تغيير البرنامج الحركى المراد تنفيذه بما يتناسب مع تغير الحال.

- الدقة: قدرة الرياضي علي حل الواجبات الحركية بطريقة خلاقة عن طريق التعبير وإعادة الربط بين الأشكال الحركية المختلفة بالإضافة إلي بناء أشكال أخرى جديدة.

رجاءً من سيادتكم وضع علامة (√) أمام العبارات التى ترونها مناسبة، كما يسعد

الباحثة أن تتفضلوا سيادتكم بتدوين ما ترونة من ملاحظات إضافية تسهم فى إثراء هذه

البحث بشكل افضل، ولا يسع الباحثة سوى تقديم

جزيل الشكر والتقدير لمساهمتمكم،،،

ملحق (3)

استمارة اراء الخبراء والمختصين تحديد الاختبارات للمهارات الاساسية للعبة الكرة المزدوجة

ال DUEBALL

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة كربلاء /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية

الدراسات العليا / ماجستير

الاستاذ المحترم .

تحية طيبة :

تروم الباحثة اجراء بحث الموسم (اثر تمرينات خاصة باستخدام تقنيات تفاعلية في تطوير بعض القدرات التوافقية والمهارات الأساسية للاعبات الكرة المزدوجة) ونظرا لما تتمتعون به من الخبرة والدراية في مجال علم التدريب الرياضي ارجو من حضرتكم وضع علامة (صح) على الاختبار المناسب ,واضافة ما ترونه مناسباً .

التوقيع :.

الاسم :.

اللقب العلمي :

الاختصاص :

مكان العمل :

طالبة الماجستير

كاظمية خضير عبيس الدعمي

التاريخ :

ملحق
اسماء الخبراء والمختصين

ملاحظات	أوافق	لا أوافق	الإختبارات	المهارات الأساسية
			1-دقة التصويب إلى مناطق محددة للهدف من مناطق مختلفة مس 10 م 2-دقة التصويب من الجري	التصويب
			1-التصويب المواجه للهدف من الثبات 2-التصويب من القفز المواجه للهدف.	
			التمرير من الاعلى لمناطق محددة على الحائط لمسافة 13م ل 10 كرات	
			دقة التمرير من الأعلى إلى مناطق محدده وبعيدة .بزمن	التمرير من الأعلى
			التمرير من الاعلى لمسافة 5م على الحائط	
			التمرير من مستوى الكتف لمسافة 2م على الحائط بزمن.	
			دقة التمرير من مستوى الكتف إلى مناطق محدده بزمن	التمرير والخداع من مستوى الكتف
			استلام الكرة بعد الجري بتوافق ثم الخداع والتصويب	

ملحق رقم (4) أسماء الخبراء

ت	الاسما	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.د عبد الوهاب غازي حمودي	التدريب الرياضي	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	أ.د حاسم عبد الجبار صالح	التدريب الرياضي	جامعة كربلاء/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	أ.د علاء فليح جواد	التدريب الرياضي	جامعة كربلاء/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	أ.د علي سلمان الطرفي	الاختبار والقياس	الجامعة المستنصرية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	Hon.Mr.Firoz Khan	مؤسس لعبة الديوبول ورئيس العمل في الاتحاد الدولي الآسيوي للكرة المستحقة	الهند/ مدينة ناغبور
6	أ.م.د حسام غالب عبدالحسين	كرة اليد	جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7	أ.م.د حسين مناتي ساجت	فلسفة التدريب الرياضي	جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
8	م.د رعد خنجر حمدان	كرة اليد	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
9	المهندس د.محمد إبراهيم نواره	مهندس الكترونيات	جامعة الجيزة/ جمهورية مصر /الجيزة /شبكات

10	السيد توفيق محمد	تربية بغداد	مدرب المنتخب الوطني للكرة المزدوجة للرجال
11	السيد حسين السلامي	تربية كربلاء المقدسة	مدرب المنتخب الوطني للكرة المزدوجة للرجال
12	السيد حارث غيث	تربية بغداد	مدرب المنتخب الوطني للكرة المزدوجة للنساء
13	السيد كاظم حافظ	تربية بغداد	م/مدرب المنتخب الوطني للكرة المزدوجة للنساء

ملحق (5)

أسماء السادة فريق العمل المساعد

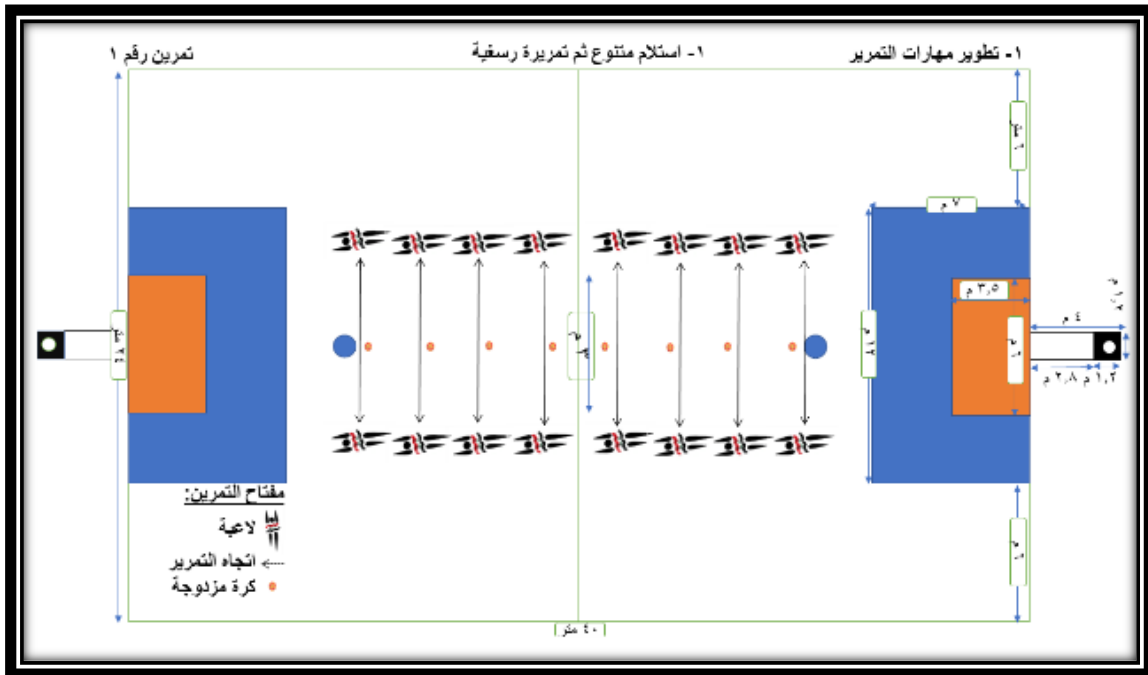
ت	الاسم	مكان العمل
1	أ.د حاسم عبد الجبار	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة كربلاء
2	م.د أحمد حاكم عبدالواحد	مديرية التربية في محافظة كربلاء المقدسة
3	م.م سعد علاوي جواد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة كربلاء
4	م.م محمد حسين حيدر	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة كربلاء
5	الحكم الدولي / علي فاروق	مديرية شباب ورياضة كربلاء
	عضو لجنة الصالات/علي عباس	مديرية شباب ورياضة كربلاء

ملحق (7)

التمارين المستخدمة

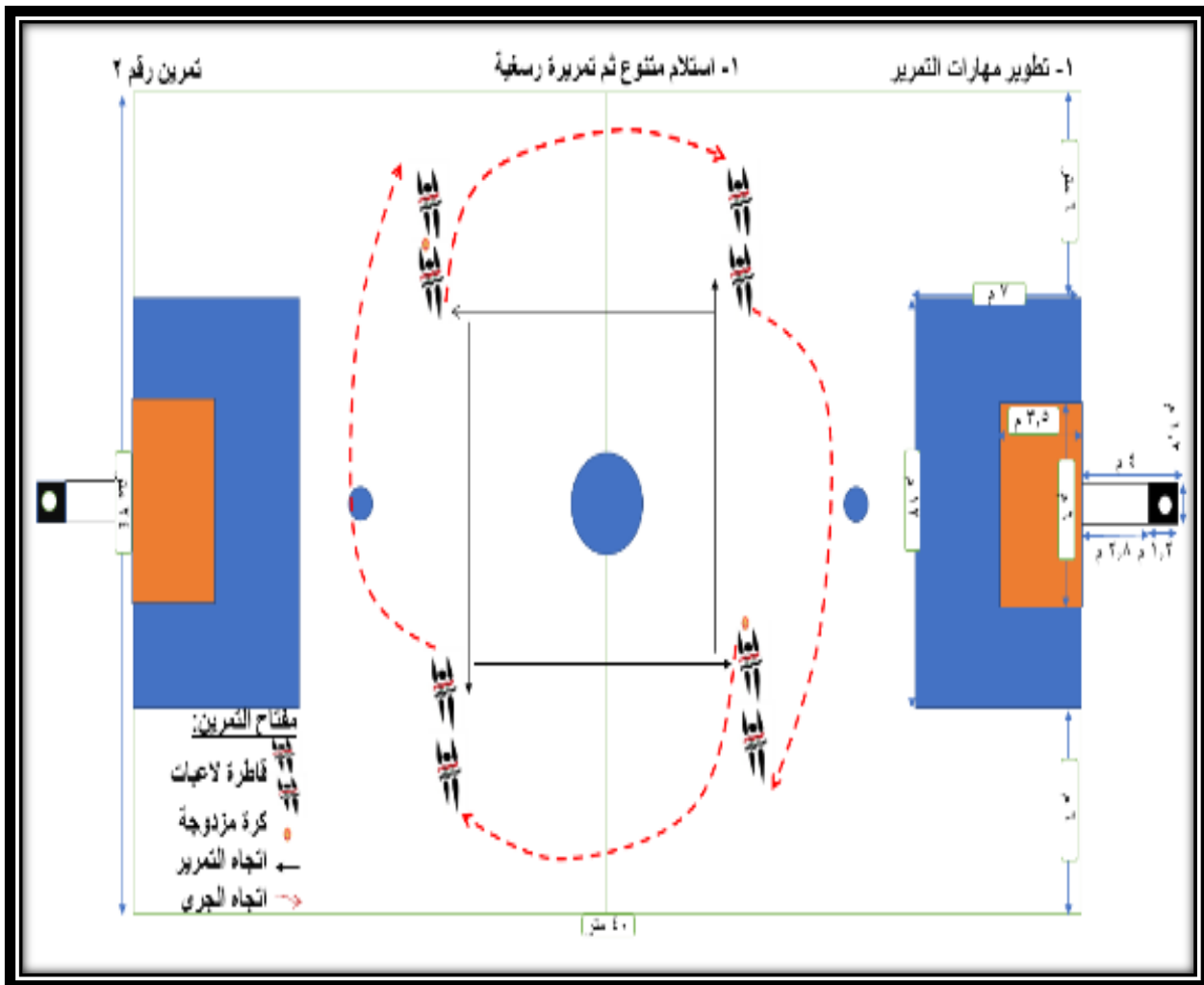
التمرين الأول (1)

- تصطف مجموعتان على هيئة صفين متواجهتين كل اثنتين متقابلين معهما الكرة المزودة والمسافة بينهم (3 م).
 - يتم التمرير تمريرة رسغية من مستوى الصدر بين كل لاعبتين اثنتين متقابلتين.
 - يتم التمرير من الثبات ثم يتدرج الى الجرى فى المكان ثم الى التحرك للامام وللخلف.
- الهدف / تطوير القدرة على الربط الحركي / تطوير مهارة المناولات في الاستلام والتسليم



التمرين الثاني

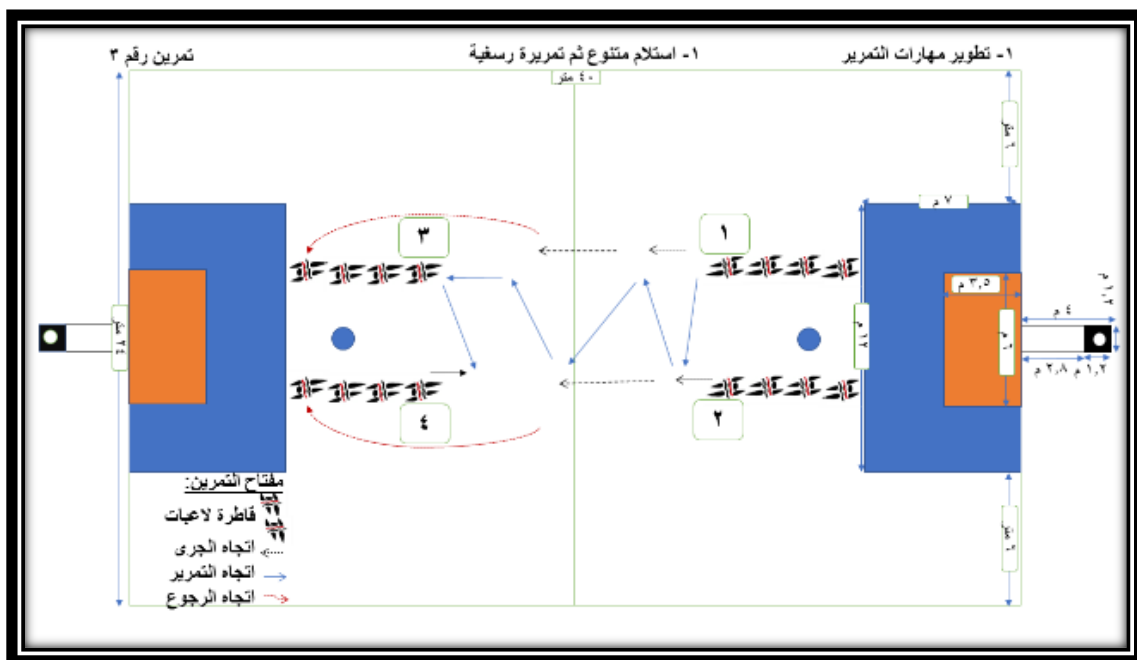
- تقف اللاعبات في اربع قاطرات على شكل مربع ومعهن كرتان، تقوم اللاعبات بتمرير الكرة تمريرة رسغية والجري للوقوف خلف القاطرة.



- يؤدي هذا التدريب بكرتان، وتجري اللاعبات عكس اتجاه سير الكرة. (يكرر)
- الهدف من التمرين /زيادة القدرة على تغير الوضع مع تطوير سرعة المناولات وتغيير الاتجاه

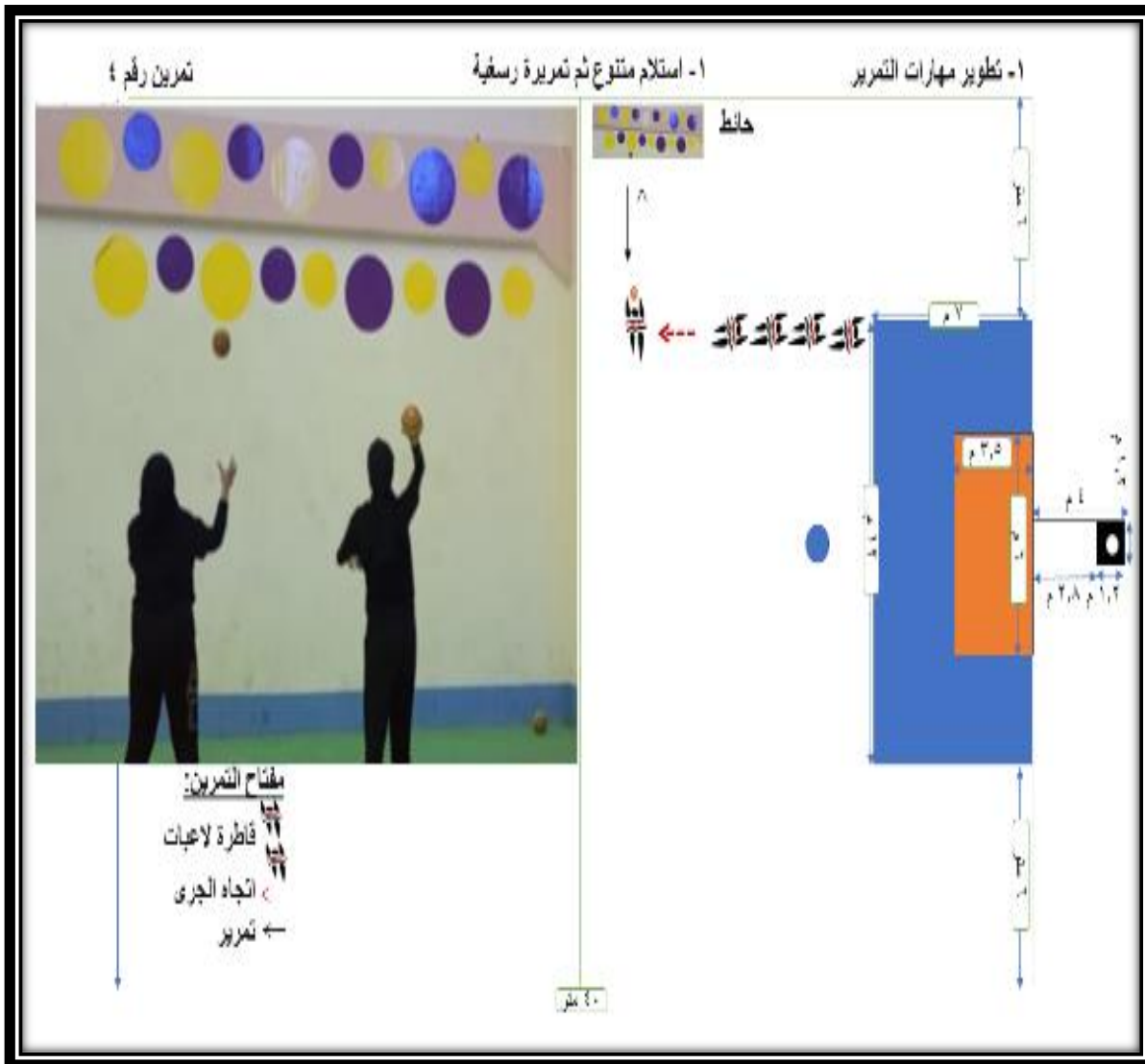
التمرين الثالث

- تقف اللاعبات على هيئة اربعة قاطرات، قاطرتان في منطقة المرمى والاخرون في المنطقة المقابلة.
 - تقوم اللاعب (1) بالجري مع التمرير تمريرة رسغية الى (2) بالتبادل مع الجري للامام بطول الملعب وعند الاقتراب من منطقة المرمى المقابلة تقوم بالتمرير الى (3) التي بدورها تمرر مع اللاعب (4) بالتبادل مع الجري للامام بطول الملعب.
 - ثم تقوم اللاعبتان (1)، (2) بالجري للوقوف خلف الفاطرتين المقابلتين ويراعى ان يؤدي التمرير بسرعات متفاوتة حيث تبدأ بالجري العادى ثم اقصى سرعة.
 - يجب التاكيد على ان يكون الجرى بالمواجهه اثناء التمرير والبعد عن الجرى الجانبي.
- الهدف من التمرين /تطوير الربط الحركي مع تطوير مهارة المناولات المختلفة



التمرين الرابع

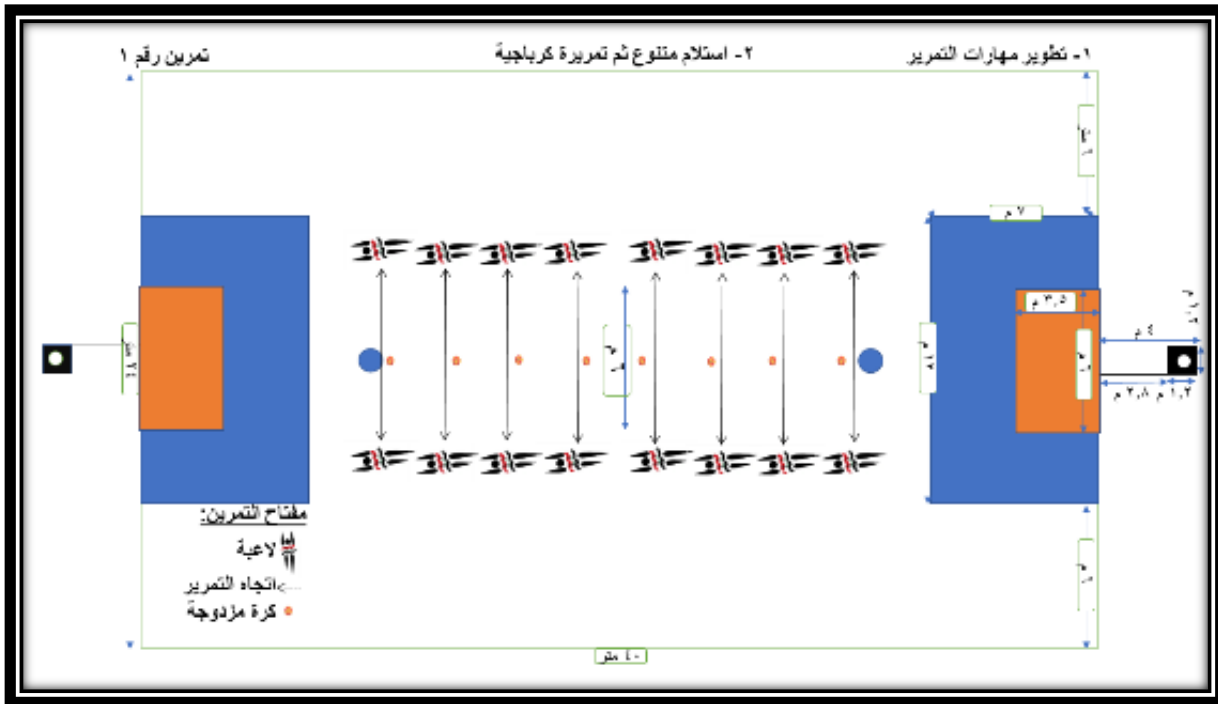
- قاطرة امام حائط التدريب وشاخص على مسافة محددة.
- يتم تمرير الكرة تمريرة رسغية واستلامها على حائط التدريب ثلاث مرات متتالية ثم رمى الكرة ولقفها لمرة واحدة ثم التمرير تمريرة رسغية على هدف المرسوم على الحائط.



(يكرر)

التمرين الخامس

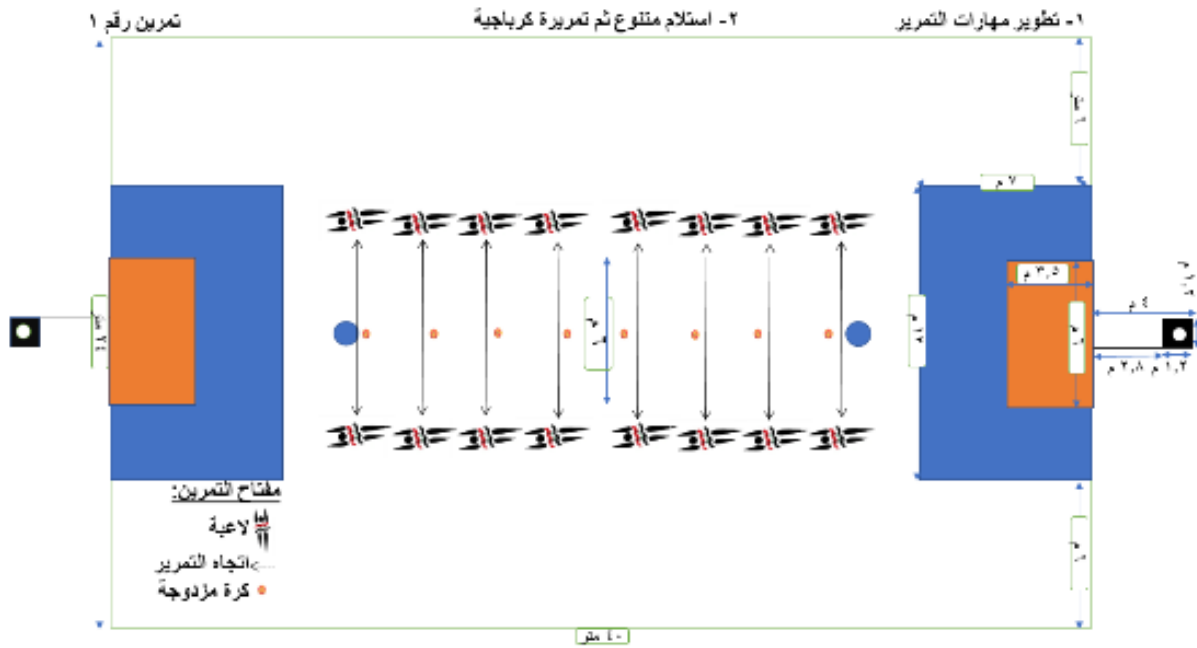
- يصطف مجموعتان على هيئة صفين متواجهين كل اثنتين متقابلتين معهما الكرة المزدوجة والمسافة بينهما (6 م).
- تقوم اللاعبتين بتمرير الكرة تمريرة كراباجية من الثبات ثم من الحركة ثم الحركة السريعة مع التقدم للامام والرجوع للخلف مع الاحتفاظ بالالتزام والتاكيد على الاداء التام للاستلام والتمرير والاحتفاظ بالكرة



الهدف : تطوير القدرة على التكيف مع الازواضع المتغيرة والاداء المهاري للتمريرات القصيرة

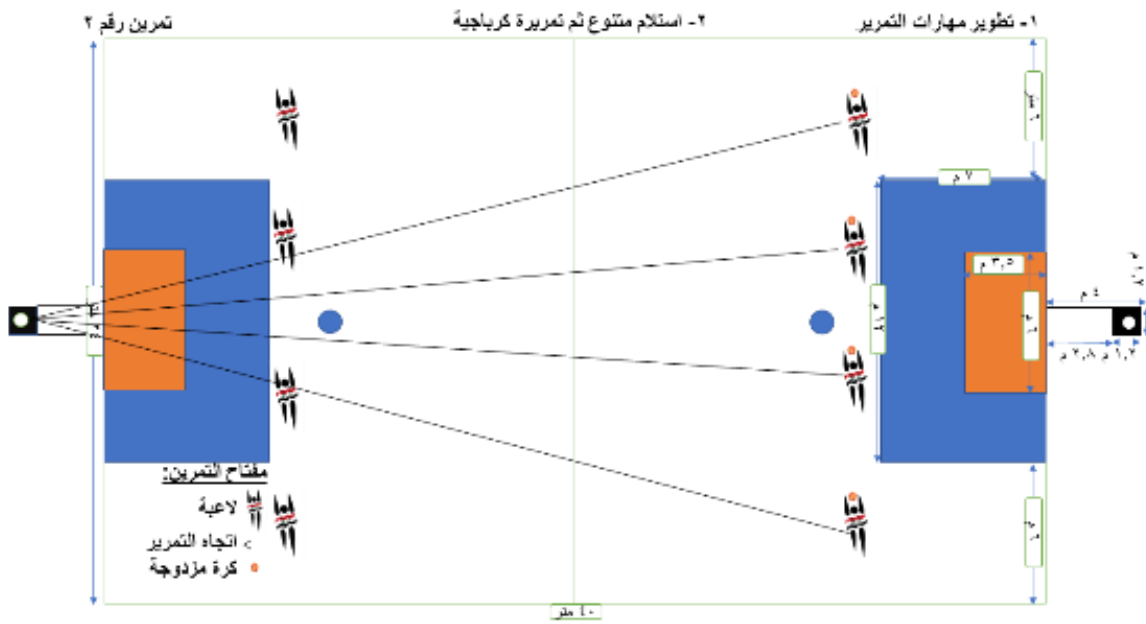
التمرين السادس

- يصطف مجموعتان على هيئة صفين متواجهين كل اثنتين متقابلتين معهما الكرة المزدوجة والمسافة بينهما (6 م).
- تقوم اللاعبتين بتمرير الكرة تمريرة كراباجية من الثبات ثم من الحركة



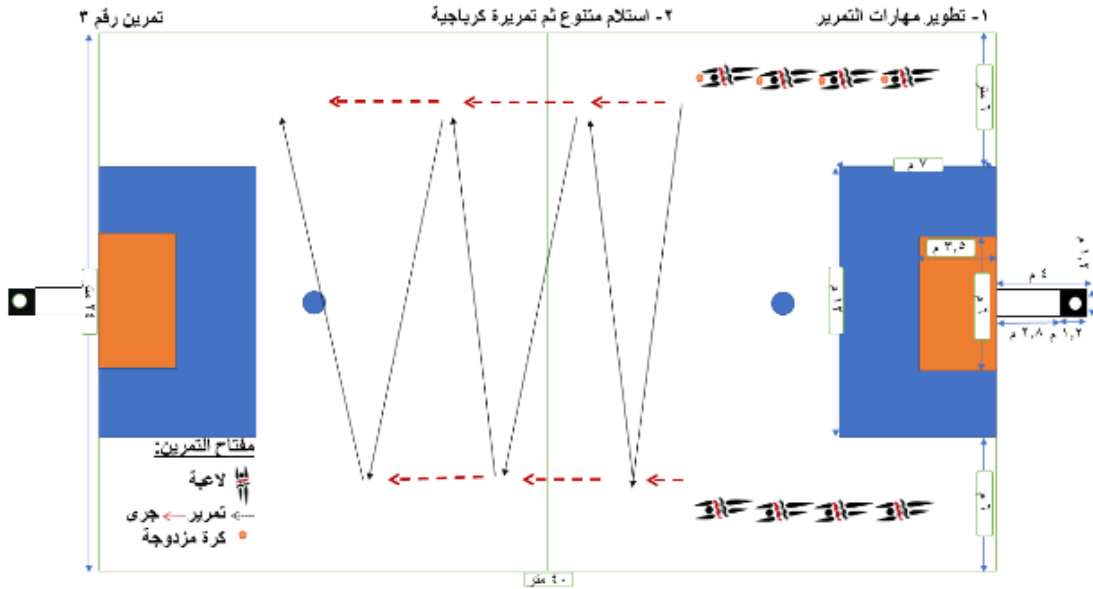
التمرين السابع

- تقسم اللاعبين الى مجموعتين تقف كل مجموعة منهما داخل منطقة المرمى وتكون احدى المجموعتين معها كرات.
- تقوم اللاعبه بالتمرير الكراجي من الثبات ثم من الحركة بطول الملعب فى اتجاه المرمى المقابل بحيث تصل التمريرة مباشرة الى المرمى دون لمس الارض.
- تتبادل المجموعتان العمل



التمرين الثامن

- مجموعتان من اللاعبين تقف كل مجموعة على هيئة قاطرة عند خط المرمى.
- مع كل لاعبة من احدى المجموعتين الكرة مزدوجة
- تبدأ كل لاعبتين بالجري على طول خطى جانبي الملعب مع تبادل تمرير الكرة تمريرة كبراجية من الجرى بعرض الملعب، حتى الوصول لآخر الملعب ثم العودة للوقوف خلف القاطرتين.
- يراعى عدم الأهتمام بالأستلام والتسليم الصحيح وعدم فقد الكرة اثناء التمرير بالجري

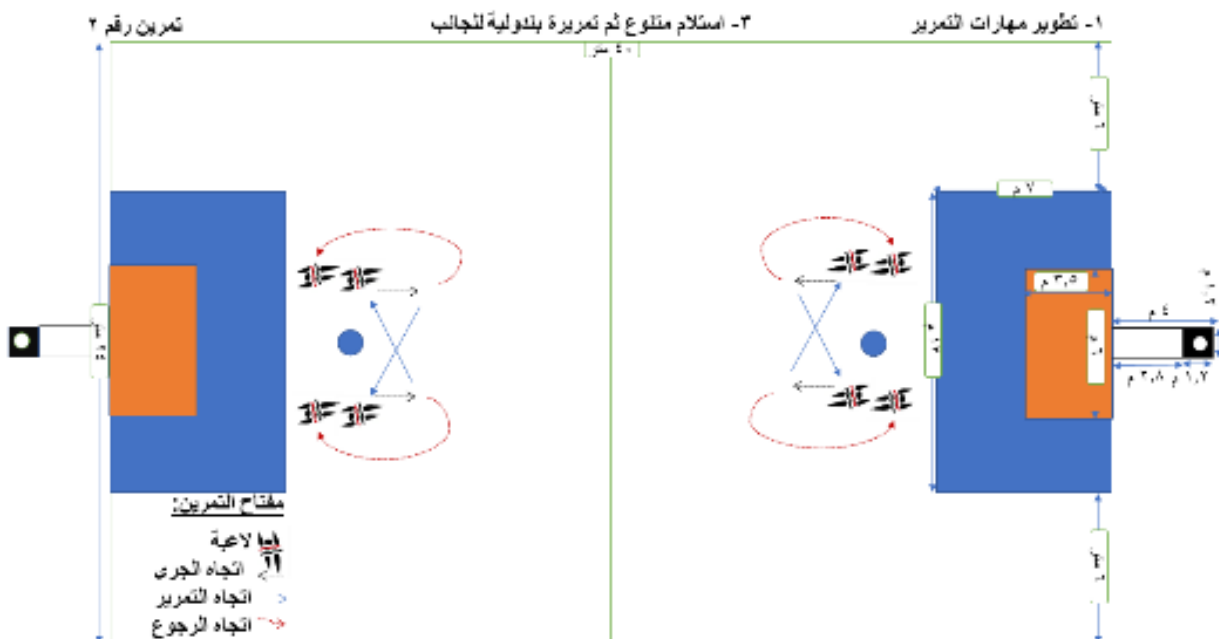


التمرين العاشر (10)

- يصطف اربع مجموعات كل مجموعتين متجاورتين أمام منطقة ال (7) امتار ومواجهة لخط المنتصف
- تقوم اللاعبتان بتمرير واستلام الكرة مناولة بندولية للجانب مع التحرك للامام للتمرير والعودة للخلف بعد التمرير.

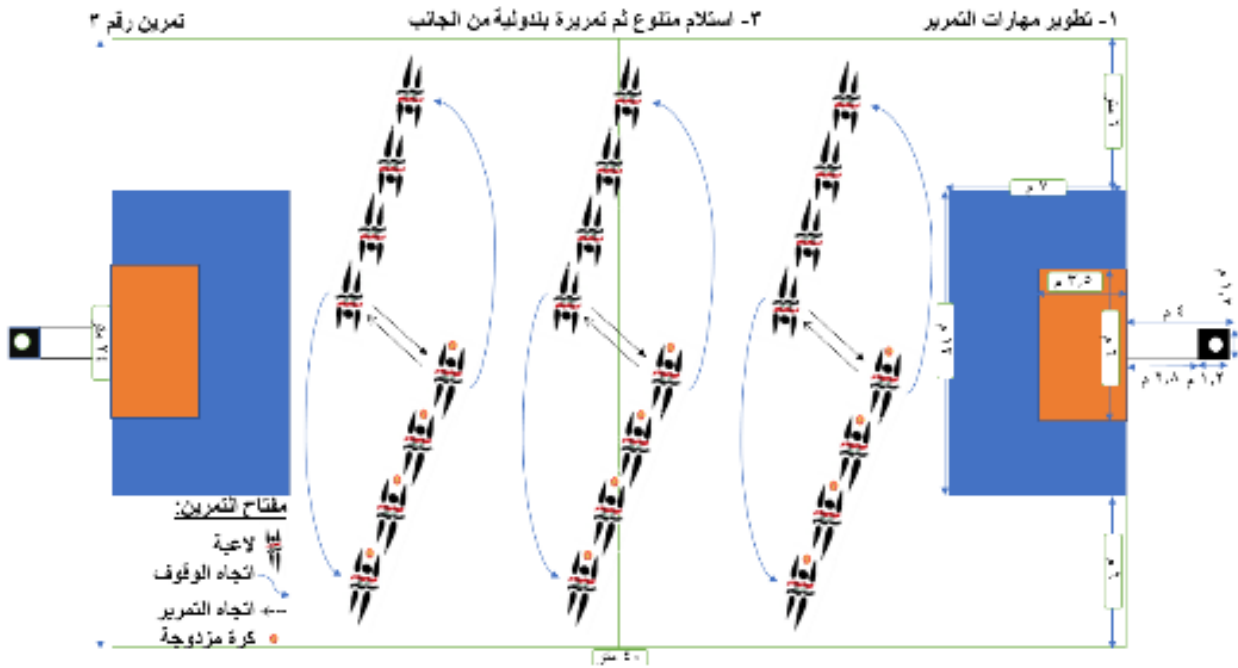
الهدف (التاكيد على الاستلام والتسليم مع القدرة على تغير الوضع واتخاذ القرار)

(التعود على الالتزام وتغيير المركز بواسطة الخداع البصري)



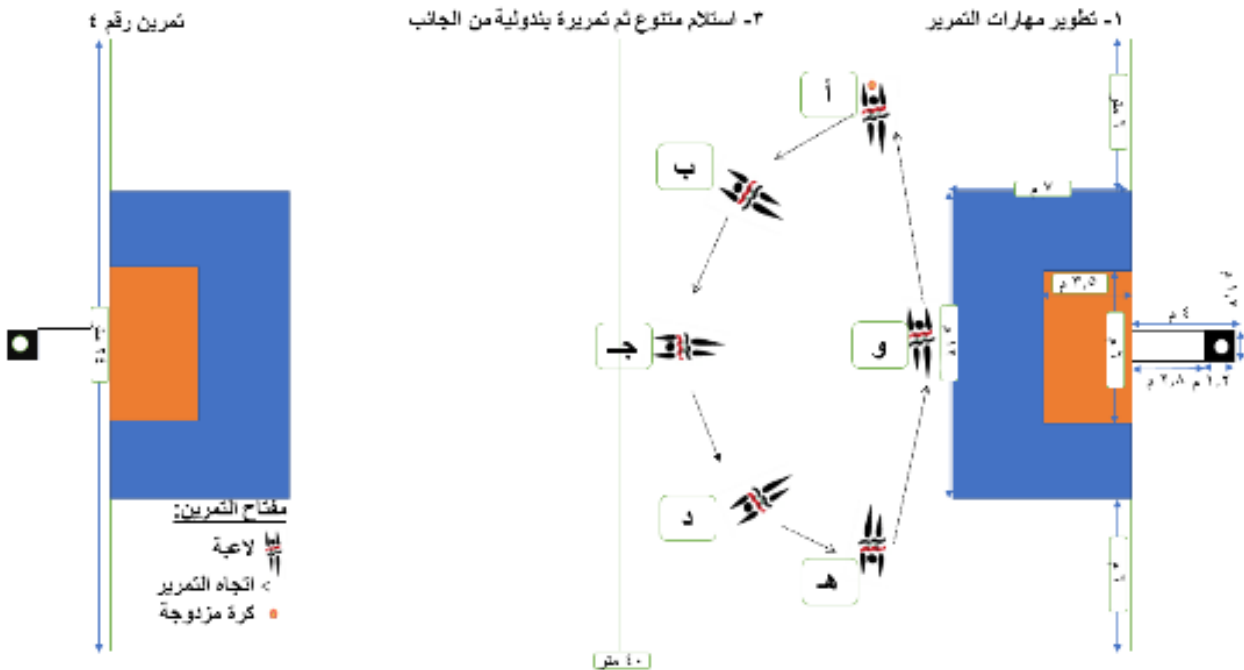
التمرين الحادي عشر

- مجموعة من القاطرات كل قاطرتان متواجهتين وكل قاطرة مكونة من (4) لاعبات ، يقفن بميل بحيث تكون التمريرة البندولية للجانب ناحية اليسار والجري للوقوف خلف القاطرة المواجهة.



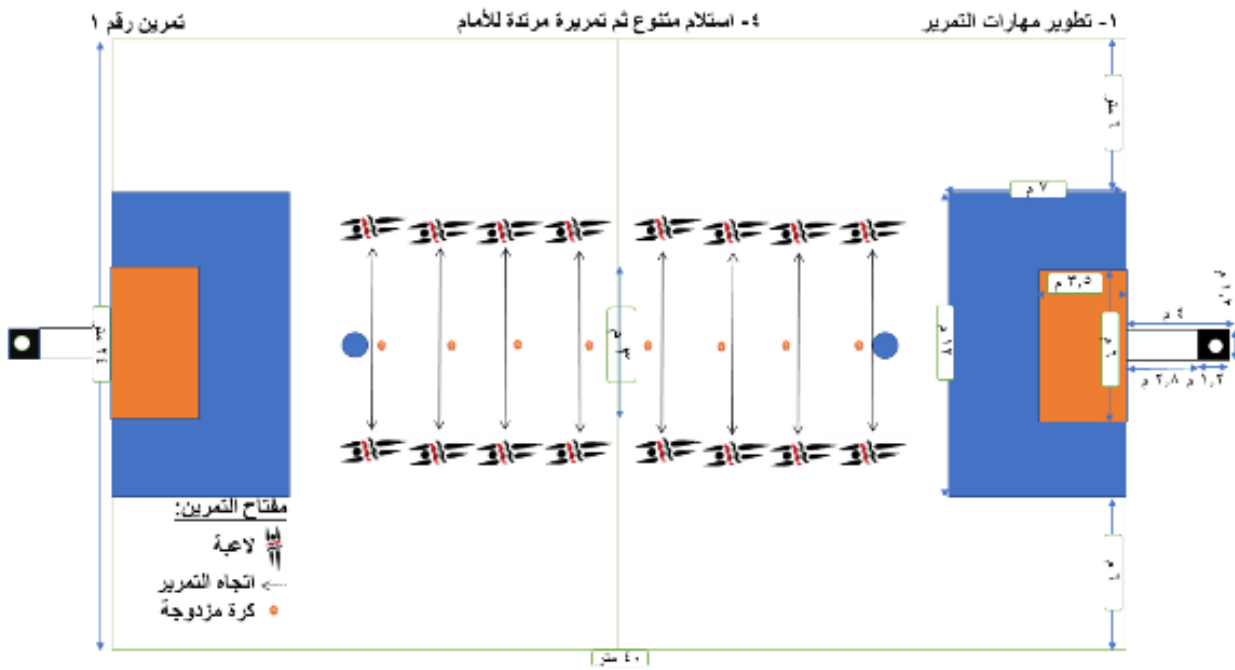
التمرين الثاني عشر

- تقف اللاعبين فى مراكز اللعب بعد ال (7 م).
- يتم الاستلام ثم التمرير بندولية للجانب من (أ) حتى وصول الكرة الى (و) والتكرار ومع سماع صافرة المدرب يقوم اللاعبات بتبديل اماكنهم.



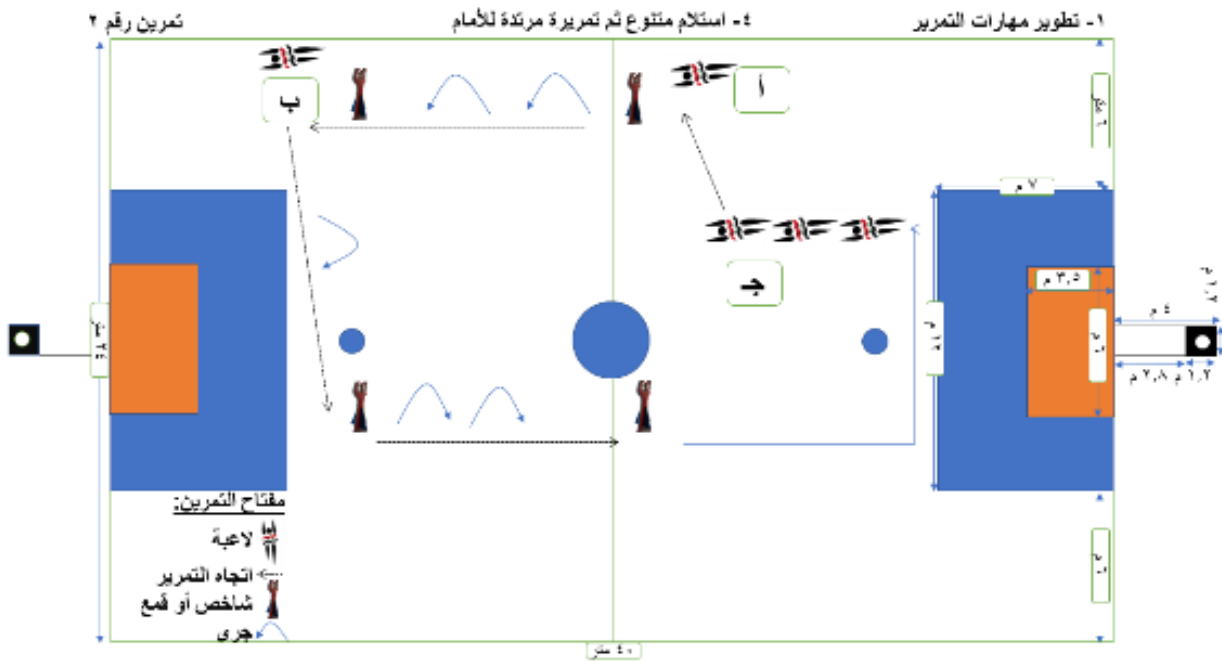
التمرين الثالث عشر

- تصطف مجموعتان على هيئة صفين متواجهتين كل لاعبتين متقابلتين معهما الكرة المزدوجة والمسافة بينهما (3 م).
- يتم اداء تمريرة مرتدة للامام بين كل لاعبتين متقابلتين.
- تبدأ المناولات من الثبات ومن ثم من الحركة مع زيادة سرعة الحركة والمناولة.



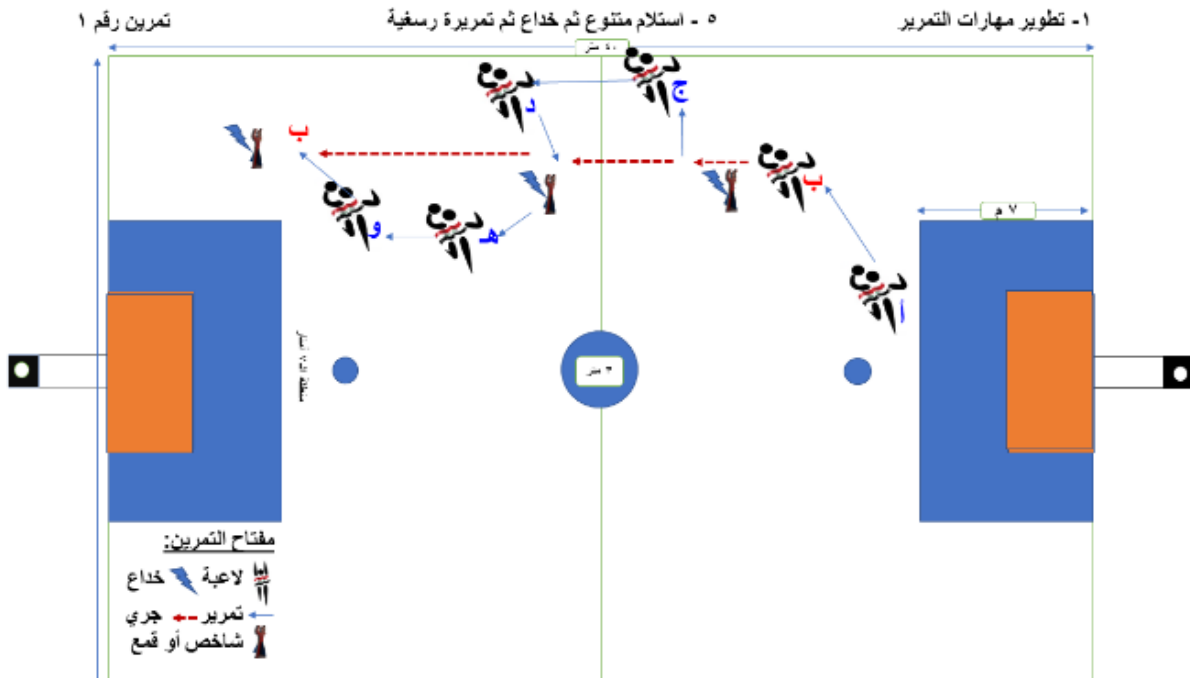
التمرين الرابع عشر

- قاطرة امام اربعة شواخص فى شكل مربع مع وقوف طالبتين قرب خط ال (7م)
(أ،ب)
- تقوم (ج) بتمرير الكرة تمريرة مرتدة للامام الى (أ) والوقوف مكانها ثم تقوم (أ) برمى ولقف الكرة مرتين ثم تمريرها الى (ب) والوقوف مكانها ثم تقوم (ب) برمى ولقف الكرة بين الشواخص حتى الوصول الى خلف القاطرة وتكرار الأداء.



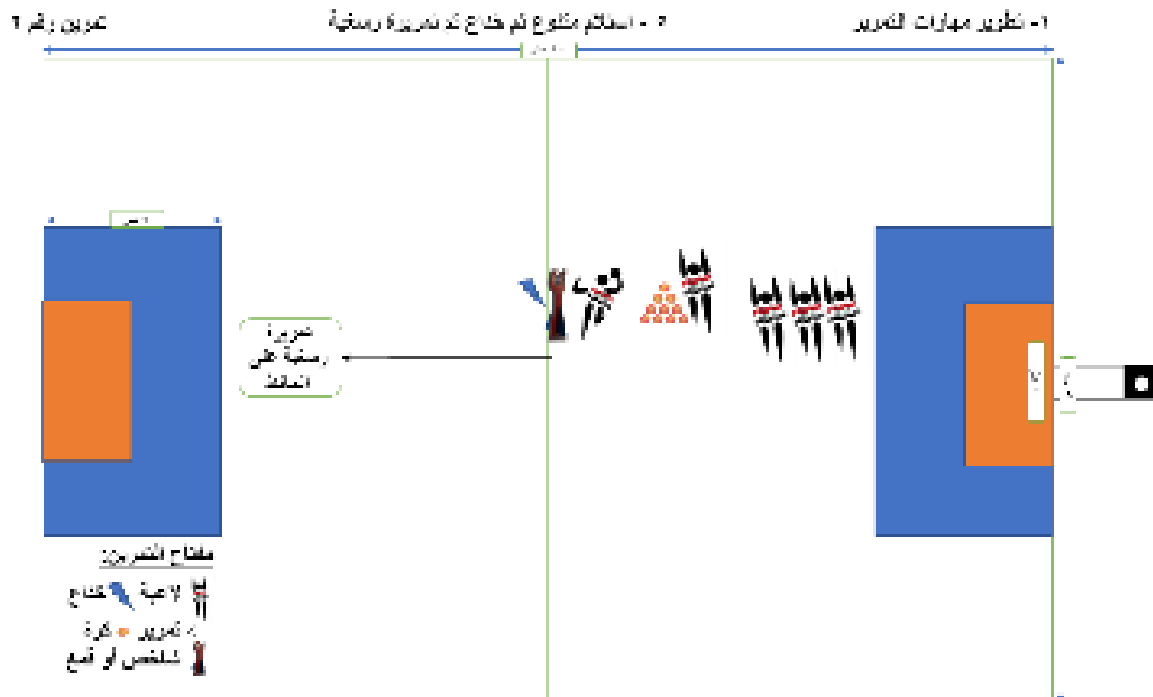
التمرين الخامس عشر

- تمرر (أ) الكرة تمريرة رسغية الى (ب) للقيام باداء خداع بسيط من امام الشاخص ثم تمرر الكرة الى (ج).
- تتحرك (ب) الى الشاخص التالى وفي نفس التوقيت تمرر (ج) الكرة الى (د).
- تستلم (ب) الكرة من (د) وتؤدى الخداع البسيط من امام الشاخص ثم تمرر الكرة الى (هـ) ثم (و) فى الجهة المقابلة تمرر (و) الى (ب) وعمل خداع امام شاخص وعمل تمريرة رسغية على الحائط.
- يجب مراعاة تغيير نوع الخداع (بسيط مركب).



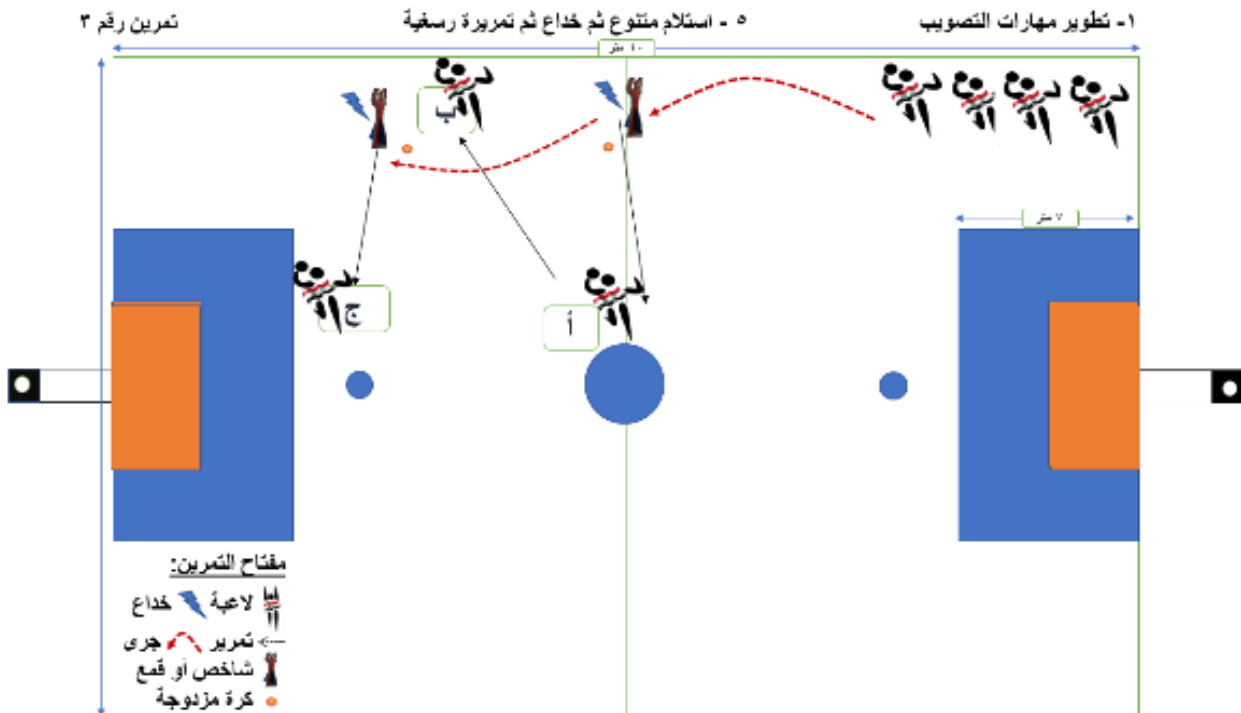
التمرين السادس عشر

- قاطرة امام الشاخص.
- الجرى السريع ثم التقاط كرة واداء خداع بسيط من امام الشاخص ثم تمرير الكرة
- تمريرة رسغية على الهدف المرسوم على الحائط ثم العودة للوقوف خلف القاطرة.



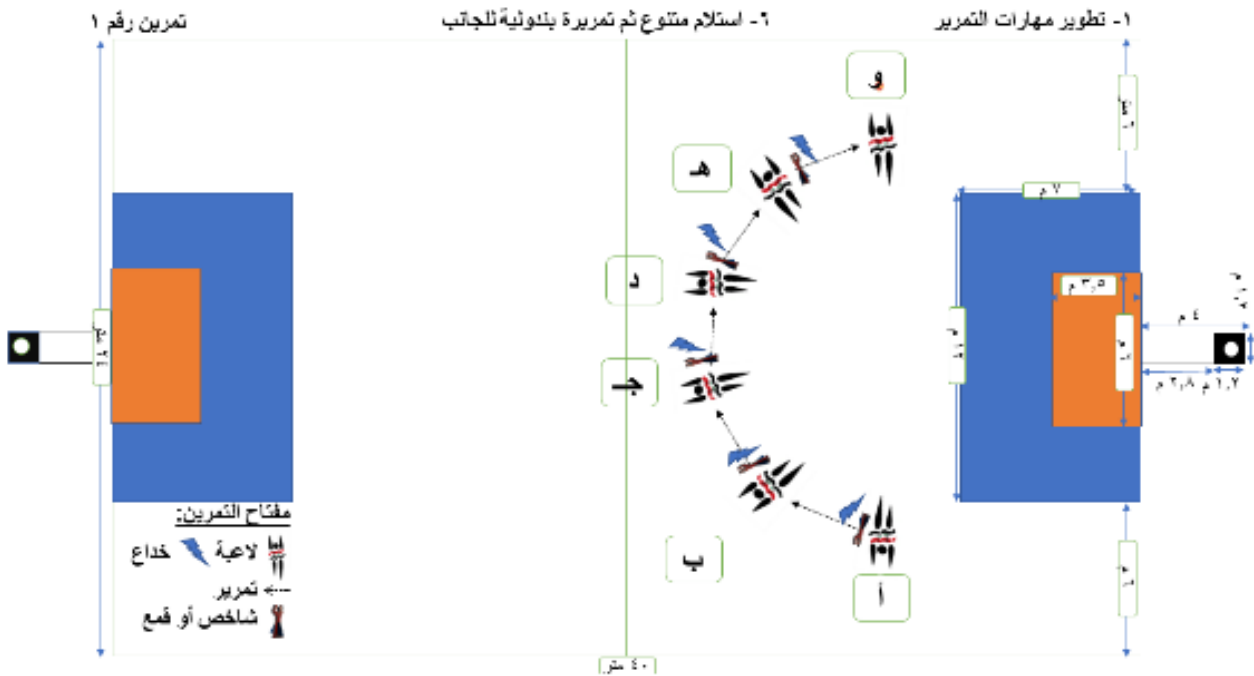
التمرين السابع عشر

- قاطرة عند ركن الملعب امام شاخصين مع وقوف ثلاث لاعبات احدهن قرب خط المنتصف والثانية على خط الجانب والثالثة عند منطقة ال (7 م).
- يتم رمي الكرة لاعلى ولقفاها من الهواء ثم القيام بالخداع البسيط امام الشاخص ثم تمرير الكرة تمريرة رسغية الى (أ) والجري لإستلام الكرة من (ب) ثم الخداع البسيط امام الشاخص ثم تمرير الكرة الى (ج) والعودة للوقوف خلف القاطرة.
- يجب مراعاة تغيير نوع الخداع (بسيط مركب).



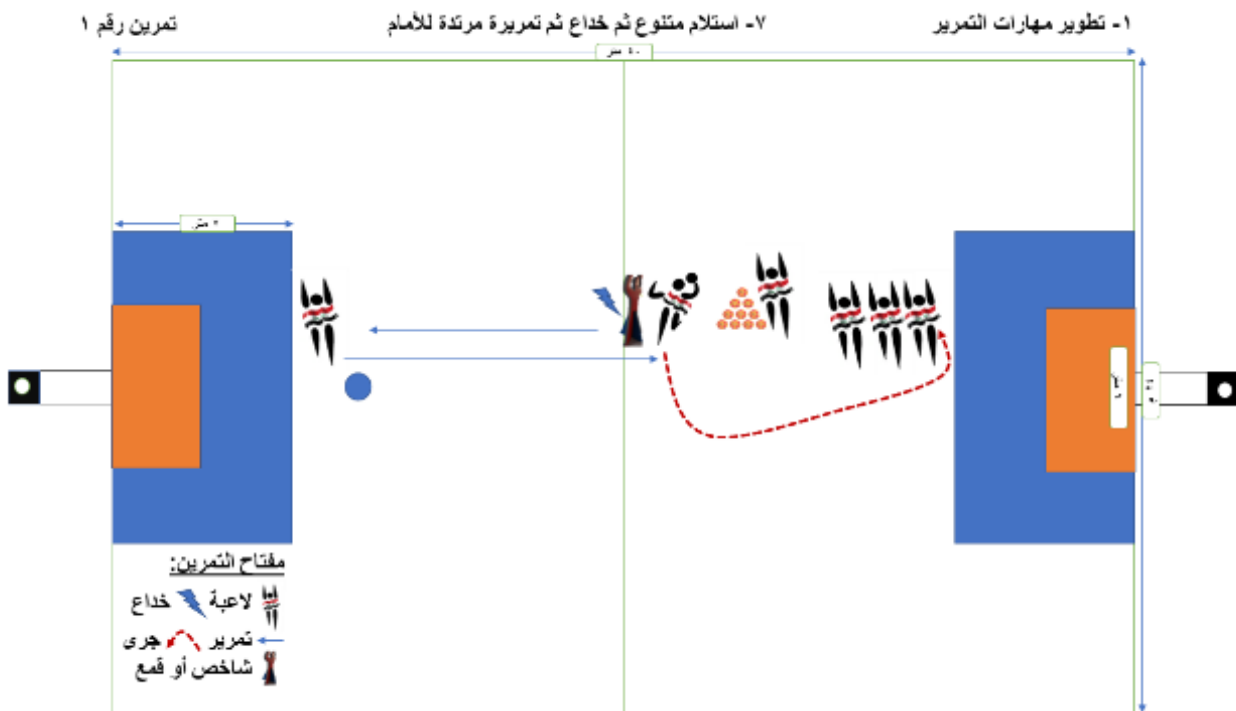
التمرين الثامن عشر

- تقف اللاعبين في مراكز اللعب أمام منطقة الـ (7 م) وإمام كل لاعبة شاخص.
- يتم التقاط (أ) للكرة من الارض ثم الخداع البسيط ثم التميرر البندولي للجانب الى (ب) حتى وصول الكرة الى (هـ) وتكرار الاداء فى الاتجاه العكسي.
- يتم تبديل اللاعبين لمراكزهن عند سماع صوت صافرة المدرب.



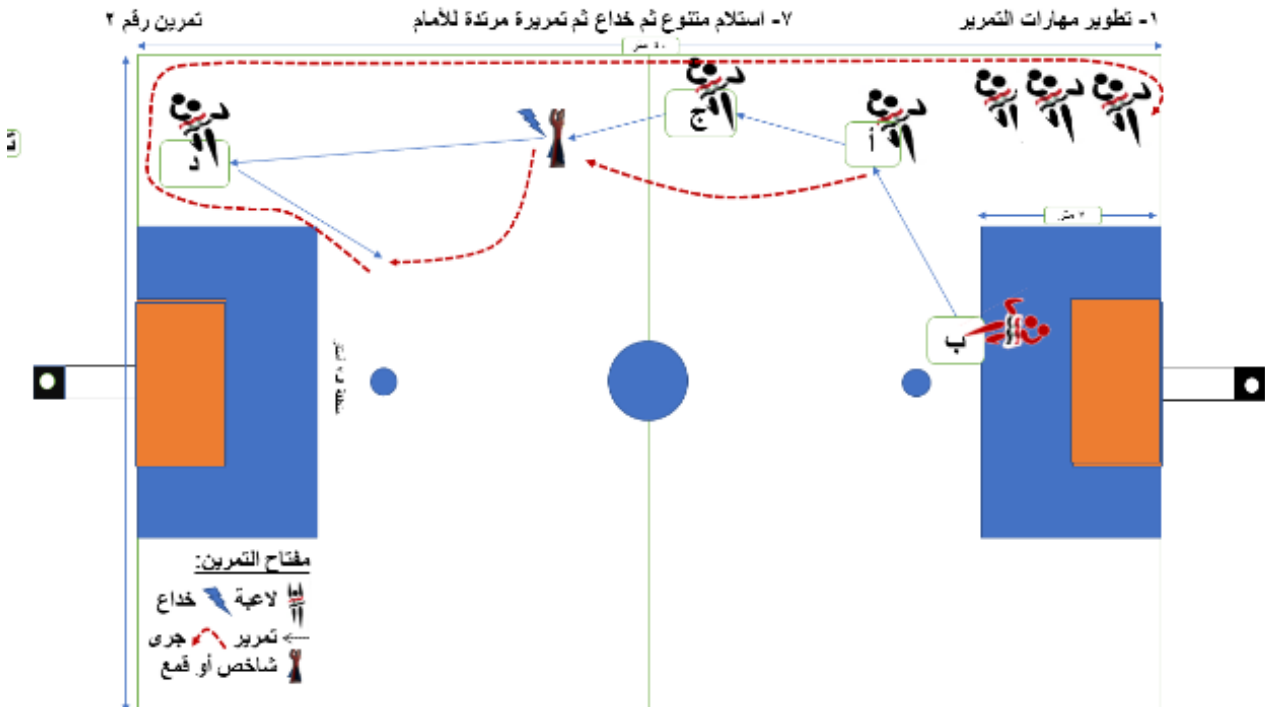
التمرين التاسع عشر

- قاطرة عند منطقة المرمى وأمامها شاخص وتقف لاعبة مقابل القاطرة وعلى بعد (5م) منه.
- تلتقط اللاعبة الكرة من الارض ثم اداء خداع بسيط بالكرة امام الشاخص ثم تمريرة مرتدة للامام للزميلة المقابلة والاستلام منها والجرى للوقوف خلف القاطرة.
- يتم تكرار الاداء بالنسبة لباقي اللاعبات.



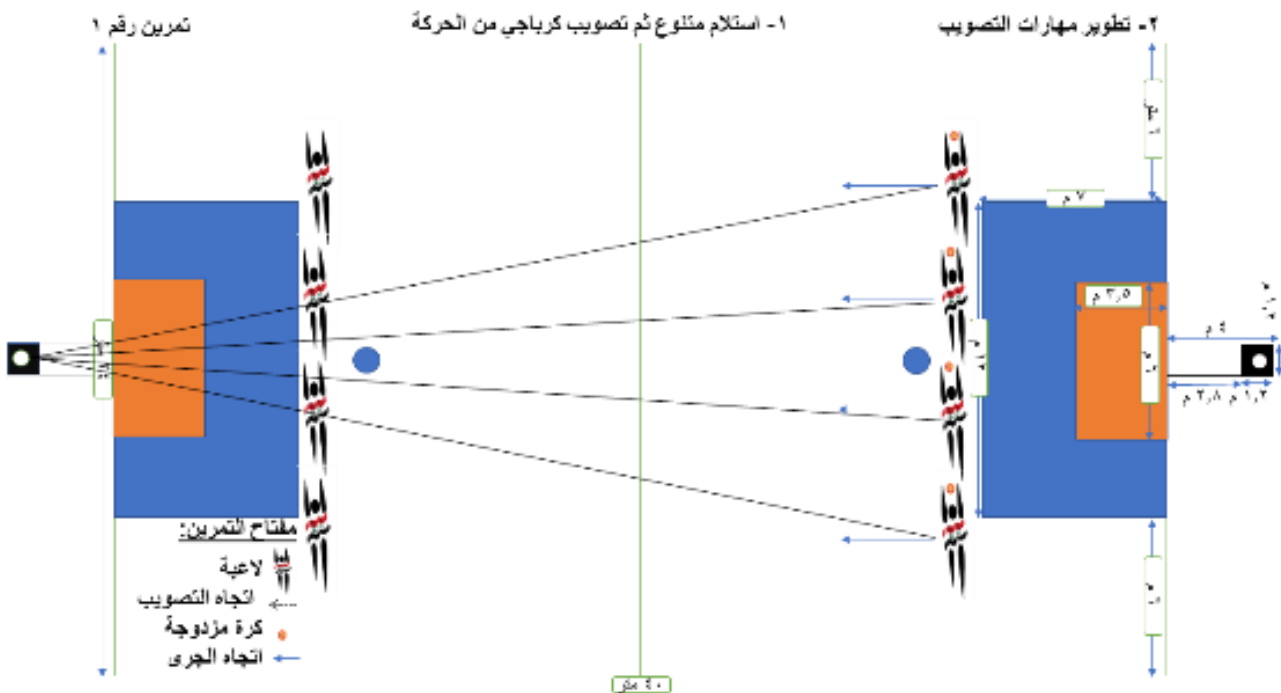
التمرين العشريون

- الوقوف قاطرة عند ركن الملعب
- تقوم (أ) بالجرى لاستلام الكرة الممررة من حارس المرمي (ب) بشرط أن لا يجتاز منطقة 7 متر (المنطقة المحرمة حسب القانون ويتم استخدام الشاخص الالكتروني).
- ثم تمرر الى (ج) والاستلام منه.
- ثم تقوم (أ) بالجرى تجاه الشاخص لأداء خداع مركب ثم تمريرة مرتدة للامام الى (د) والإستلام منها ثم العودة للوقوف خلف القاطرة.
- يتم تبديل الاماكن بين اللاعبين



التمرين الحادي والعشرون

- يقسم اللاعبات الى مجموعتين تقف كل مجموعة منها داخل منطقة المرمي
- تقوم اللاعبات بالتصويب الكرياجي من الثبات ثم من الحركة بطول الملعب فى اتجاه المرمى المقابل بحيث تصل الكرة مباشرة الى المرمى دون لمس الارض
- تتبادل المجموعتان العمل ويمكن ان نجعلها مسابقة حيث تحتسب الكرة التى تصيب الهدف دون ان تلمس الأرض قبل المرمي بنقطة.
- لا تعترض اللاعبه الكرة قبل التأكد من مكان سقوطها وبالتالي التصويبة المقابلة.



التمرين الثاني والعشرون

- تقف اللاعبات في شكل مجموعات في قاطرات في الثلاث مراكز الخلفية (الظهير

الايسر صانع الالعاب الظهير الايمن)

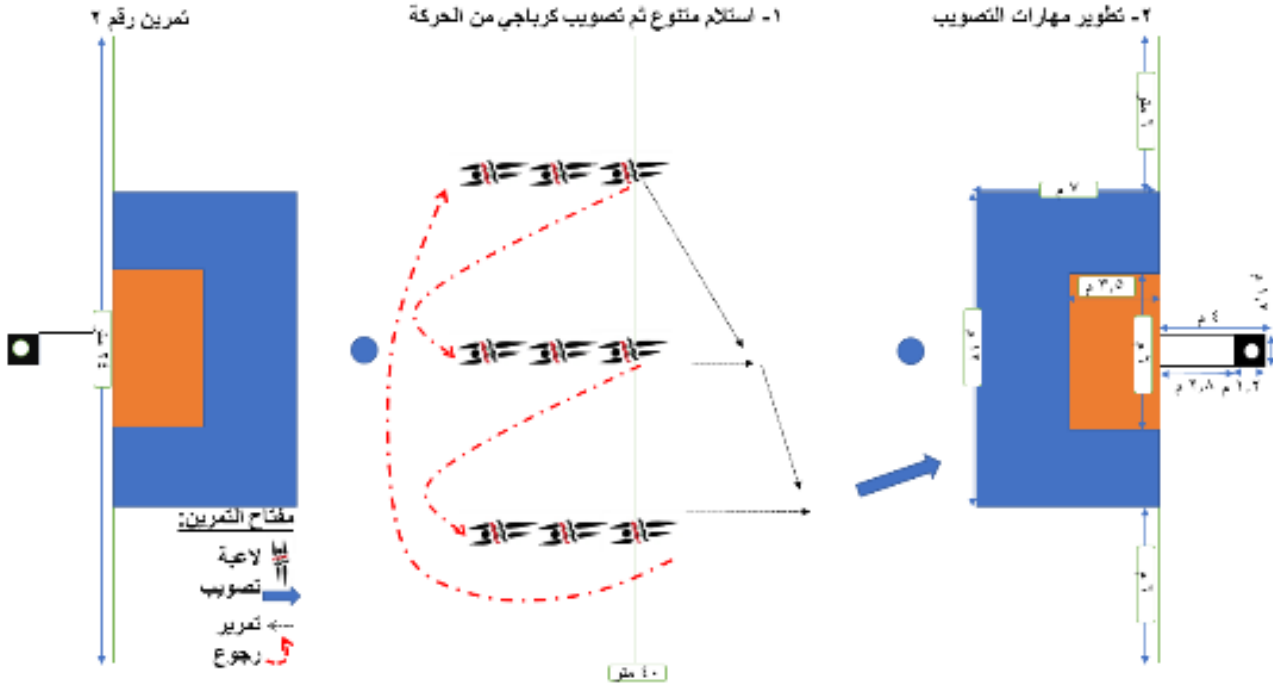
- الكرة مع الظهير الايسر يقوم بالضغط بالكرة للامام ثم تمرر للاعبة صانعة الالعاب

التي تستلم من الحركة وتقوم بالضغط للامام بأخذ ثلاث خطوات وتقوم بدورها بتمرير الكرة

للظهير الايمن التي تستلم من الحركة وتصوب تصويبة كرابجية من الحركة والعودة للوقوف

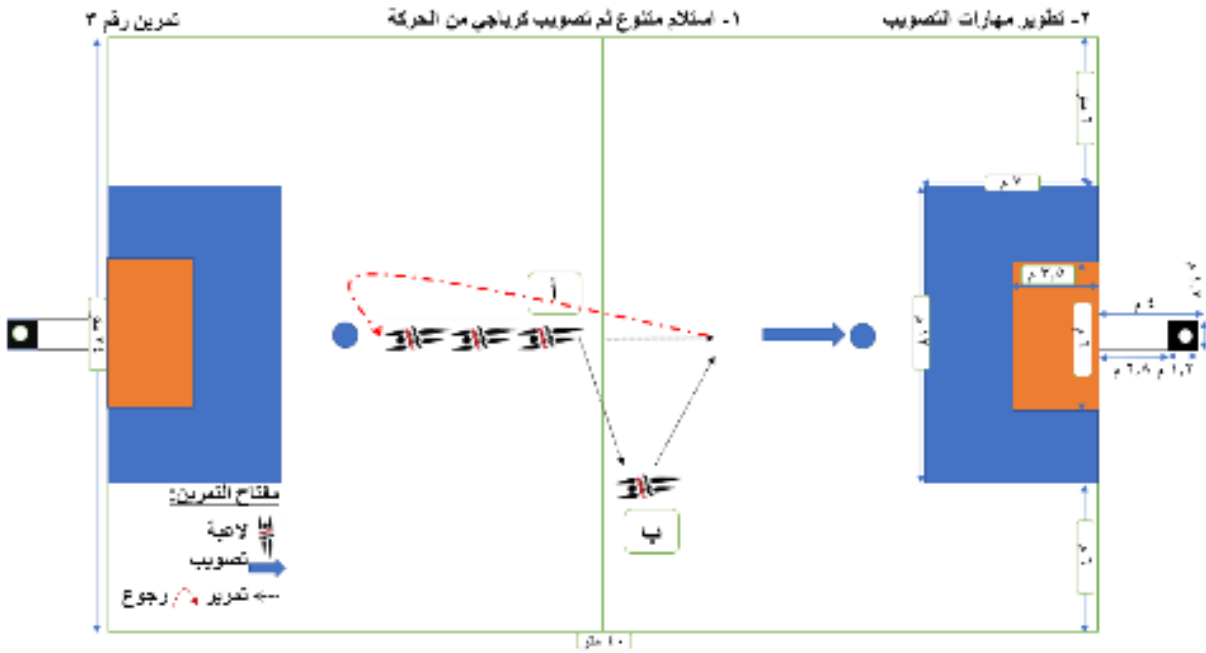
خلف القاطرة.

- يتم تبادل اللاعبات لماكنهم.



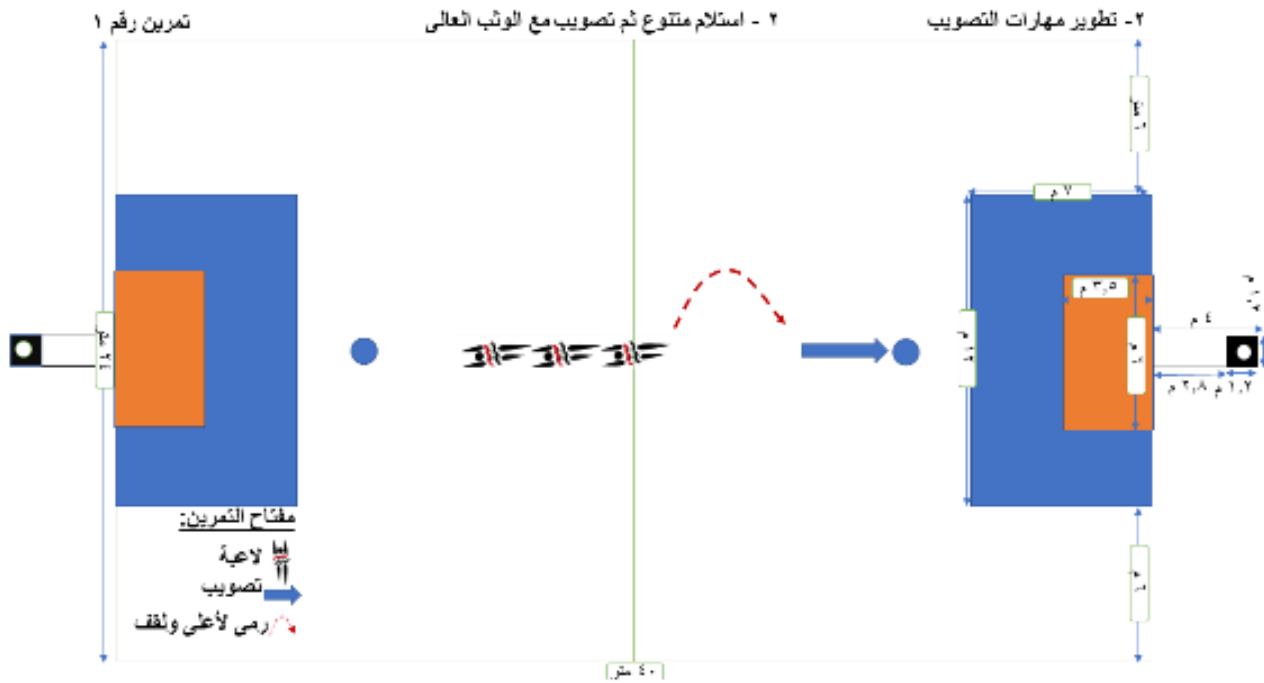
التمرين الثالث والعشرون

- قاطرة عند منتصف الملعب
- تمرر اللاعب (أ) الكرة الى (ب) على جانب القاطرة على بعد (3م) من القاطرة وتستلمها منها مرة اخرى ثم التصويب الكرياجي من الحركة والعودة للوقوف خلف القاطرة.



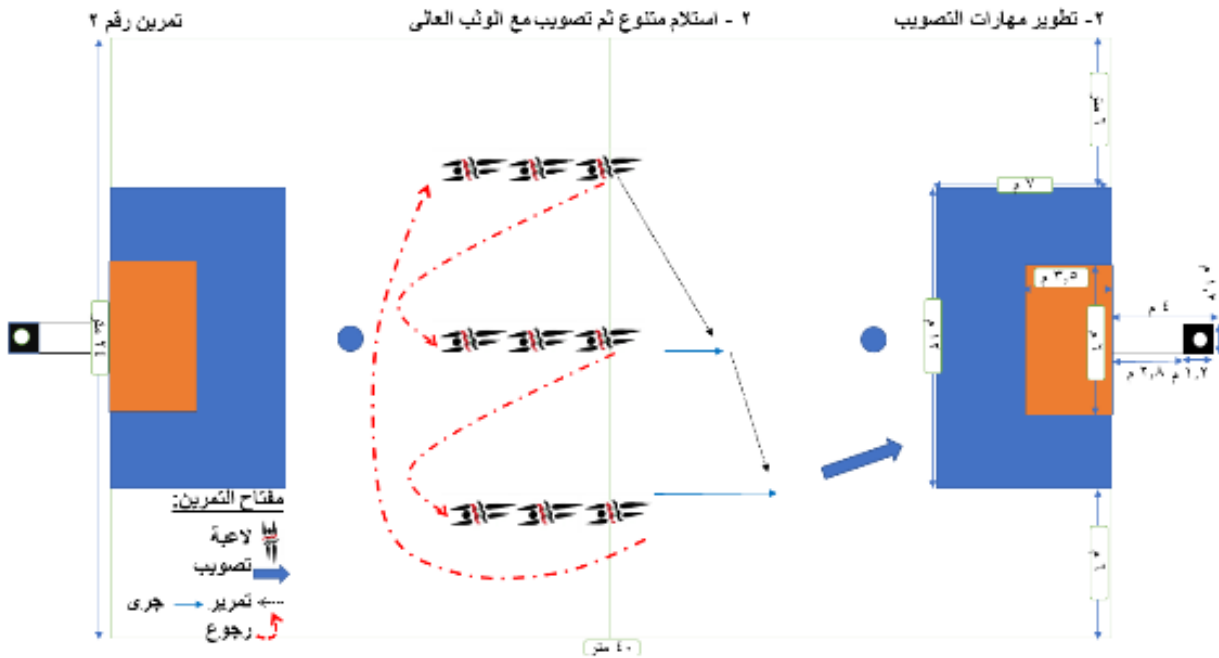
التمرين الرابع والعشرون

- قاطرة عند منتصف الملعب
- يتم رمي الكرة ولقفيها من الهواء ثم التصويب بالوثب العالي من خارج منطقة ال (7 م) مع مراعاة الارتقاء لاعلى نقطة والتصويب بالوثب العالي, والعودة للوقوف خلف القاطرة



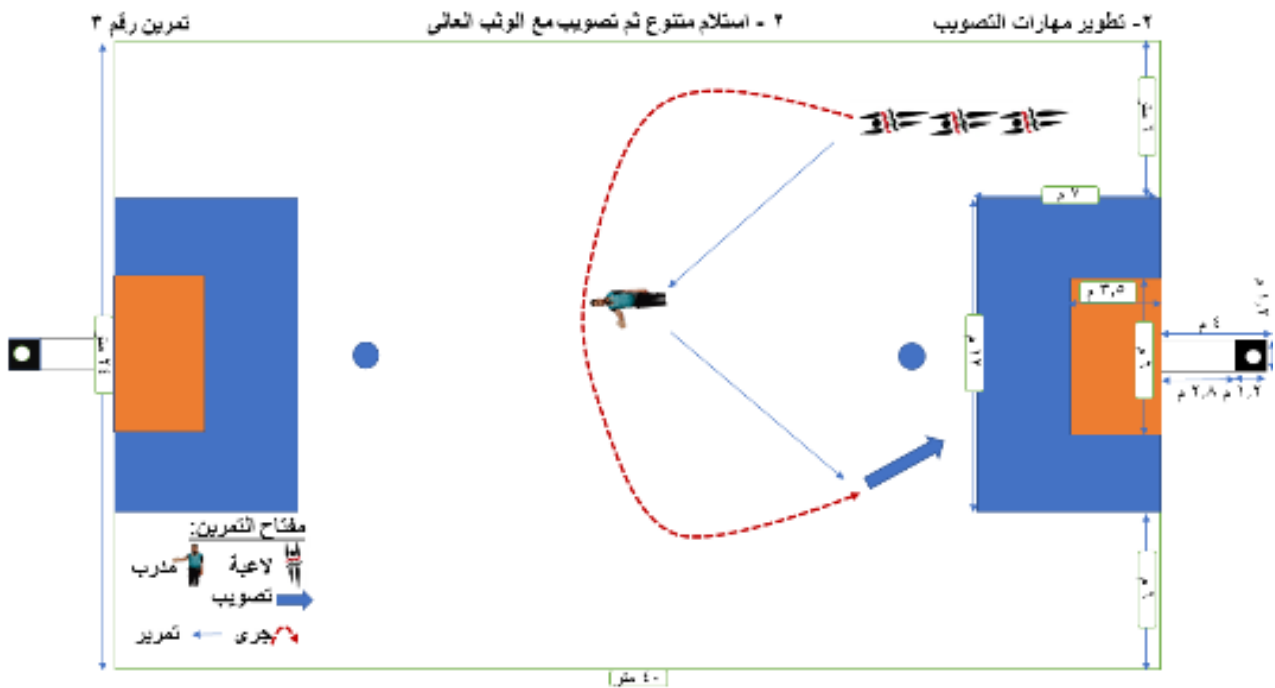
التمرين الخامس والعشرون

- تقف اللاعبين في شكل مجموعات في قاطرات في الثلاث مراكز الخلفية (الظهير الايسر صانع الالعاب الظهير الايمن)
- الكرة مع الظهير الايسر (قاطرة 1) تقوم بالضغط بالكرة للامام، ثم تمرر لصانع الالعاب (قاطرة 2) التي تستلم من الحركة وتقوم بدورها بتمرير الكرة للظهير الايمن قاطرة (3) التي تستلم الكرة من الحركة وترتقى للتصويب بالوثب العالي من خارج منطقة الـ (7 م) والعودة للوقوف خلف القاطرة (1).
- يتم تبادل اللاعبين لاماكنهم.



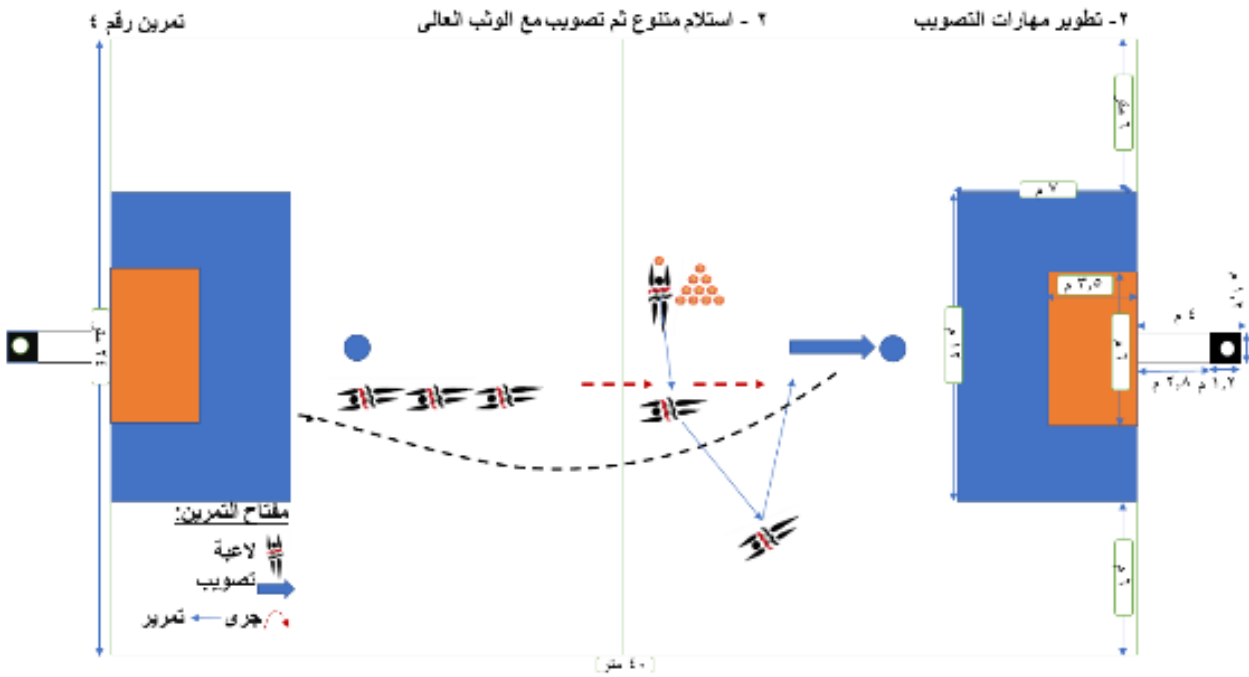
التمرين السادس والعشرون

- قاطرة في مركز الجناح الايمن
- تقوم اللاعبه بتمرير الكرة للمدرب على خط المنتصف ثم الجرى من خلف المدرب في الجهة العكسية لاستلام الكرة منه ثم التصويب بالوثب العالى والعودة للوقوف خلف القاطرة ثم تكرار الاداء لباقي اللاعبات.



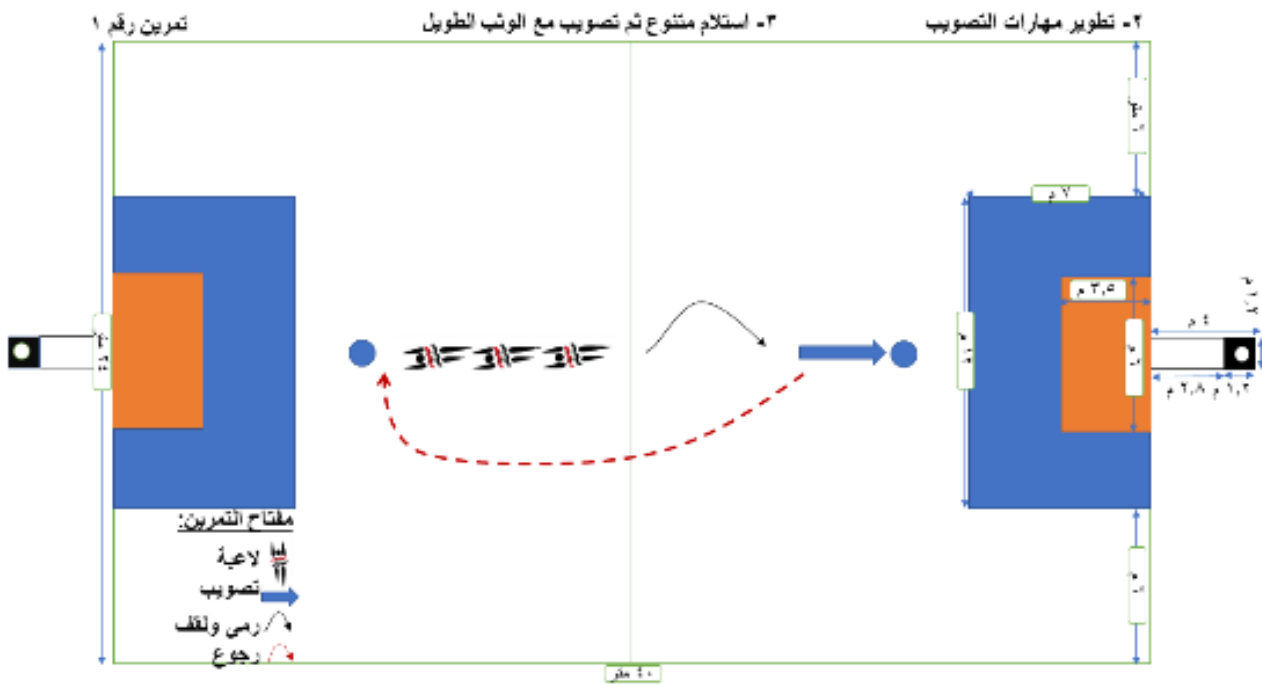
التمرين السابع والعشرون

- تقف اللاعبين فى قاطرة خلف خط منتصف الملعب و تقف (أ) فى مكان و معها الكرات و تقف (ب) فى مركز الجناح الايمن.
- تجرى اول لاعبة فى القاطرة وتستلم تمريرة من (أ) ثم تمررها الى (ب) وتجرى لتستلم مرة اخرى ثم تأخذ ثلاث خطوات ثم الارتقاء للأعلى وللتصويب بالوثب العالى بقوة على المرمى والعودة للوقوف خلف القاطرة.



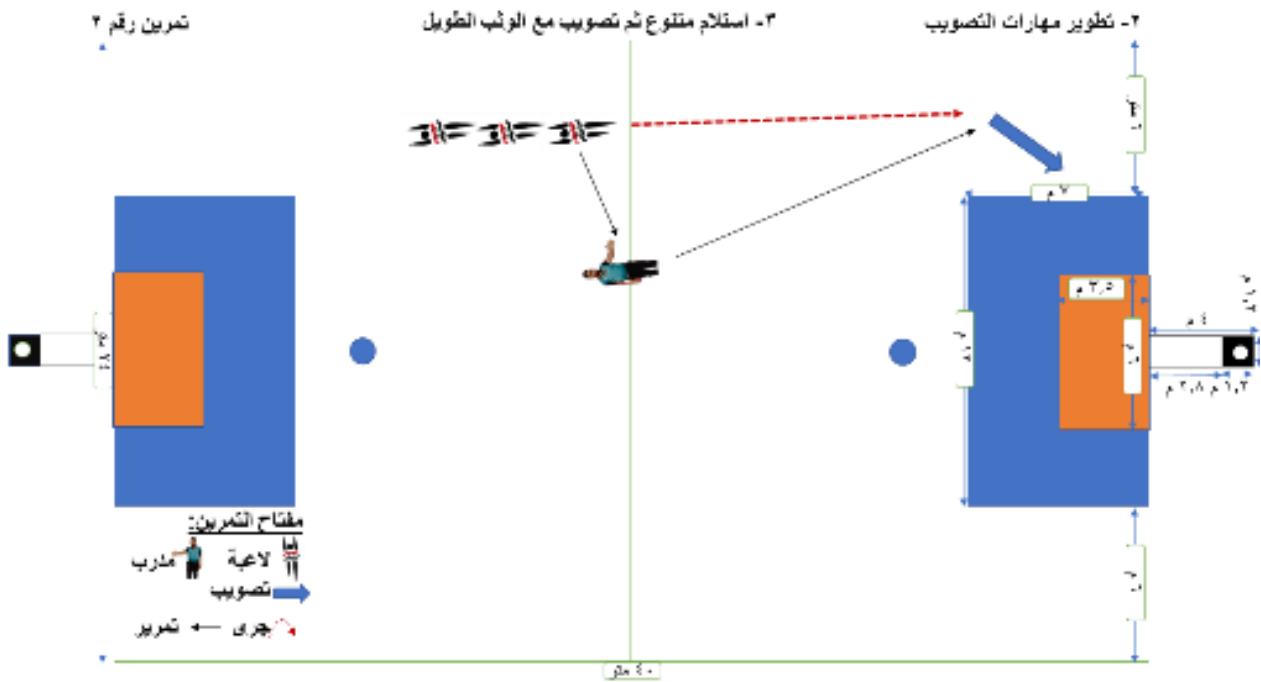
التمرين الثامن والعشرون

- قاطرة عند منتصف الملعب
- يتم رمي الكرة ولقفيها من الهواء ثم التصويب بالوثب الطويل من خارج منطقة ال (7م) مع مراعاة الارتقاء للأمام وللأعلى، والعودة للوقوف خلف القاطرة



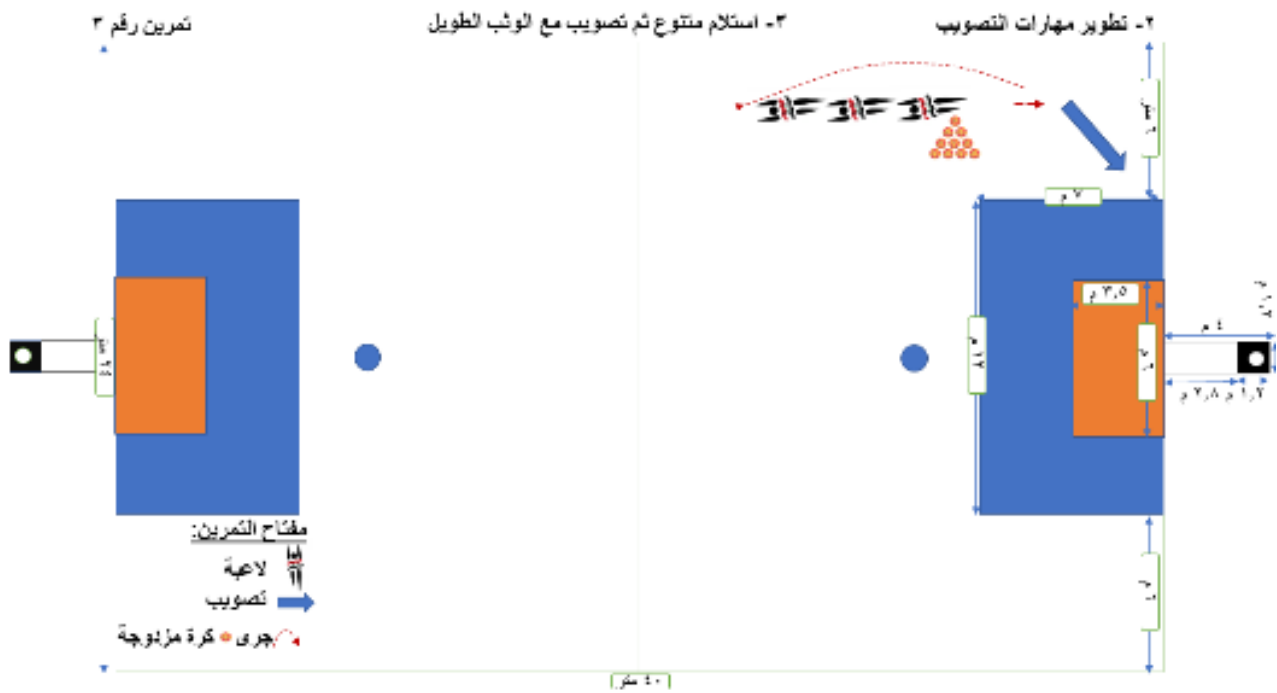
التمرين التاسع والعشرون

- قاطرة عند منتصف الملعب
- تقوم اللاعبه بتمرير الكرة للمدرب على خط المنتصف ثم الجرى تجاه مركز الجناح الايسر لإستلام الكرة ثم التصويب بالوثب الطويل، والعودة للوقوف خلف القاطرة.



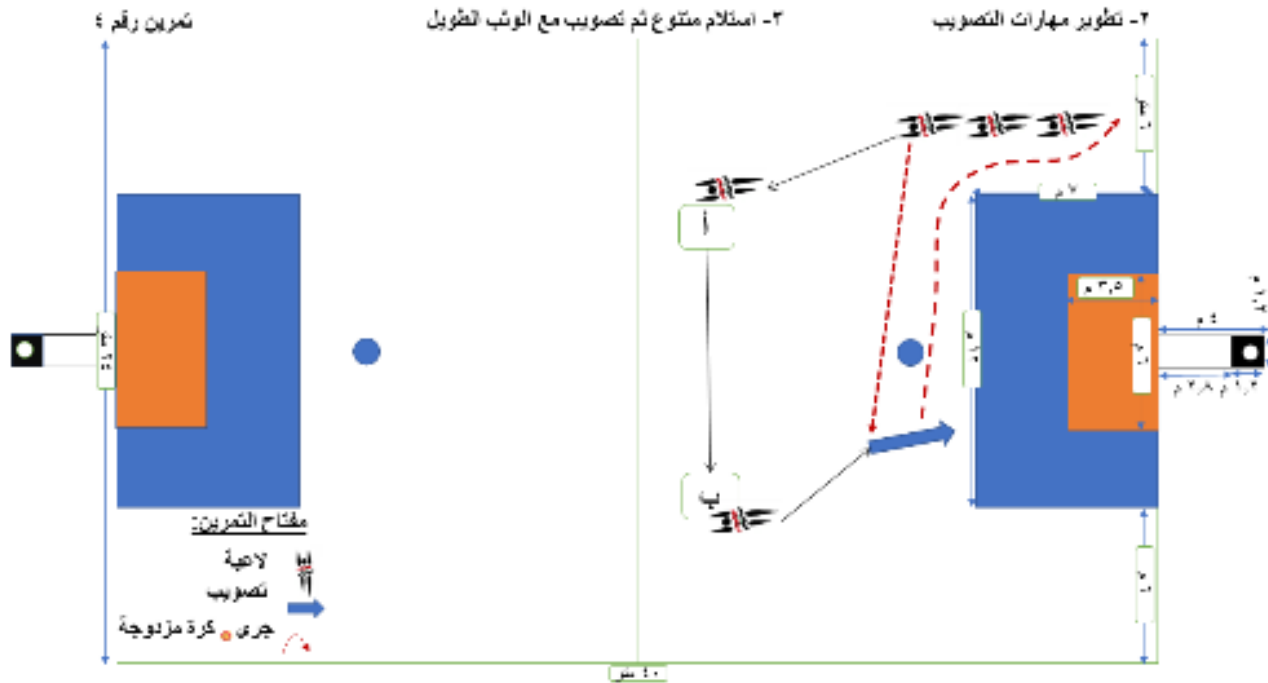
التمرين الثالثون

- تقف اللاعبات فى قاطرة فى مركز الجناح الايسر يتم التقاط الكرة من الارض ثم أخذ خطوات الاقتراب و الارتقاء للداخل للتصويب بالوثب الطويل من مركز الجناح مع مراعاة الاقتراب بصورة موازية لخط المرمى كلما أمكن ويتم الارتقاء خلال خطوتين أو ثلاثة والتصويب، والعودة للوقوف خلف القاطرة.
- تكرار الاداء ناحية مركز الجناح الأيمن



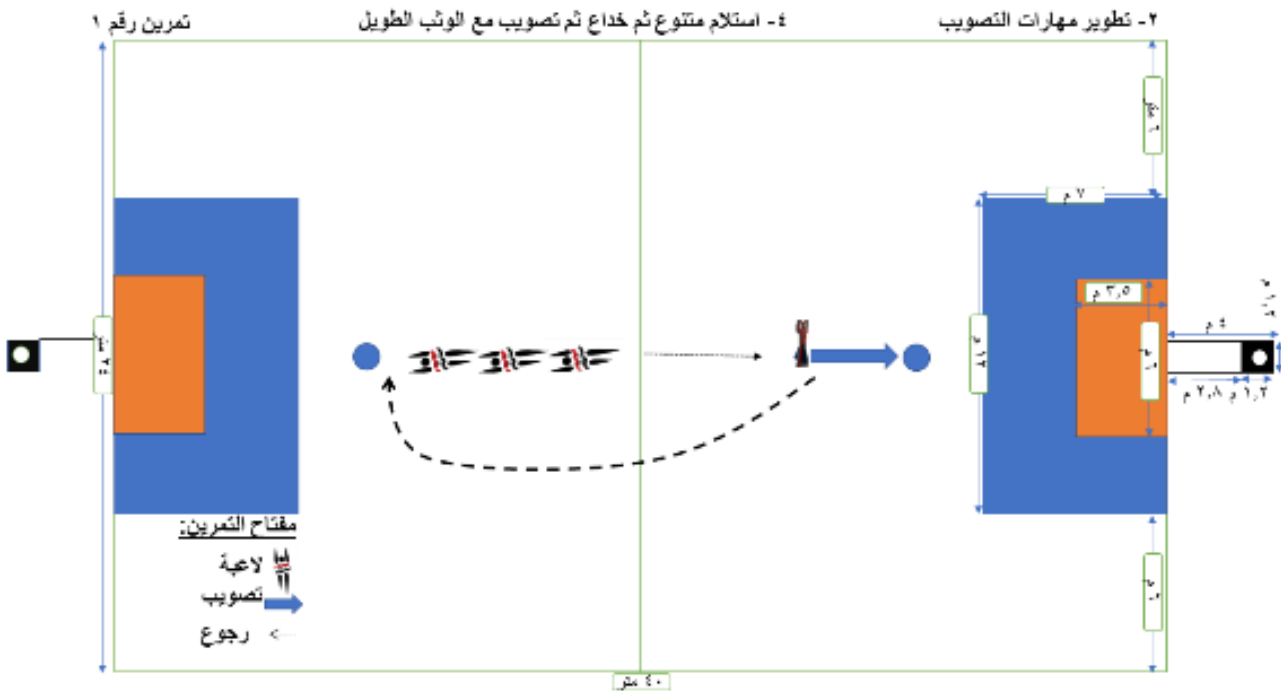
التمرين الواحد والثلاثون

- قاطرة في مركز الجناح الايسر
- تمرر أول لاعبة في القاطرة الكرة إلى (أ) التي تمررها إلى (ب)، وفي نفس الوقت تقطع اللاعبة أمام منطقة ال (7م) لتستلم الكرة من (ب)، ثم تقوم بالتصويب بالوثب الطويل والعودة للوقوف خلف القاطرة.



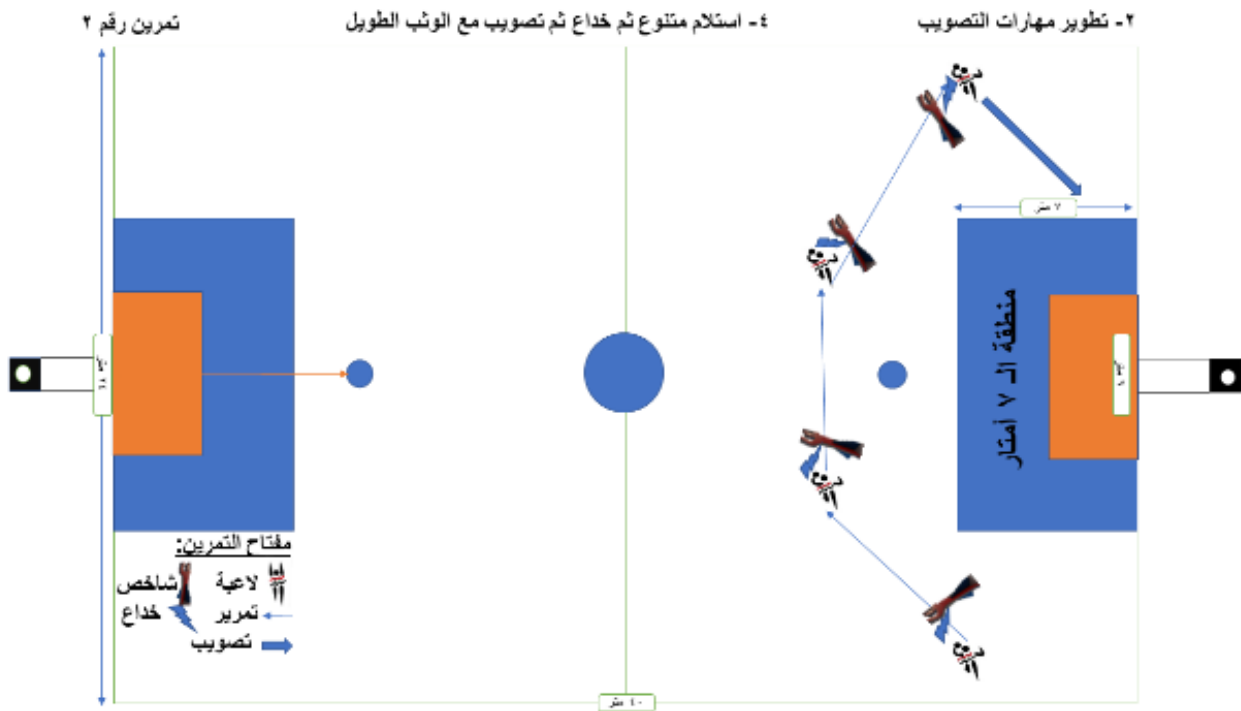
التمرين الحادي والثلاثون

- الوقوف قاطرة عند منتصف الملعب.
- يتم رمي الكرة ولقفها من الهواء ثم عمل خداع بسيط من امام الشاخص الالكتروني ثم التصويب بالوثب الطويل من خارج منطقة الـ (7 م) مع مراعاة الارتقاء للأمام وللأعلى بخطوات موازية لمنطقة السبع أمتار، ثم العودة للوقوف خلف القاطرة



التمرين الثاني والثلاثون

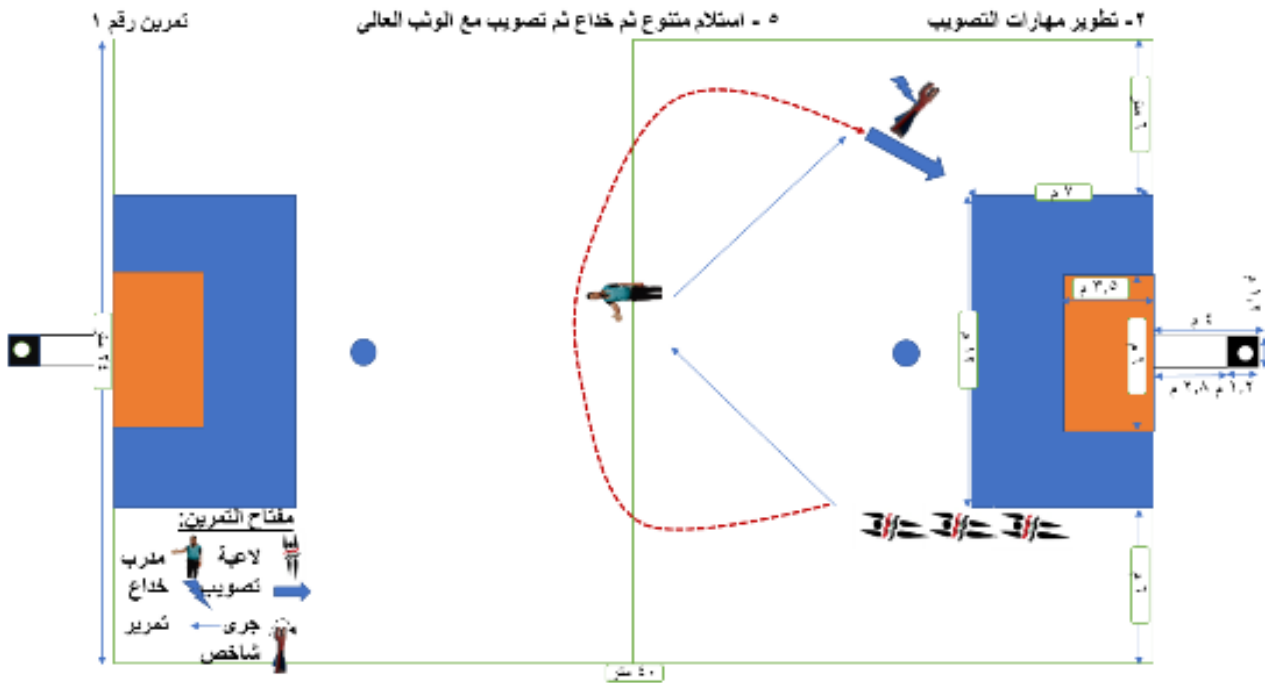
- الوقوف في مراكز اللعب خارج منطقة ال (7 م) بمسافة مترين (لتكون اجمالى المسافة 9 أمتار) تقوم اللاعبه بعمل حركة خداع بسيط بالتصويب أمام شاخص عادى ثم التمرير للاعبه الثانية التي بدورها تقوم بحركة خداع امام شاخص الكترونى بالتصويب ثم التمرير للاعبه الاخيرة في مركز الجناح التي تنهي التصويب بالوثب الطويل الموازى لخط ال سبع امتار .
- يتم تبديل اللاعبات لمركزهن عند سماع صفارة المدرب.



التمرين الثالث والثلاثون

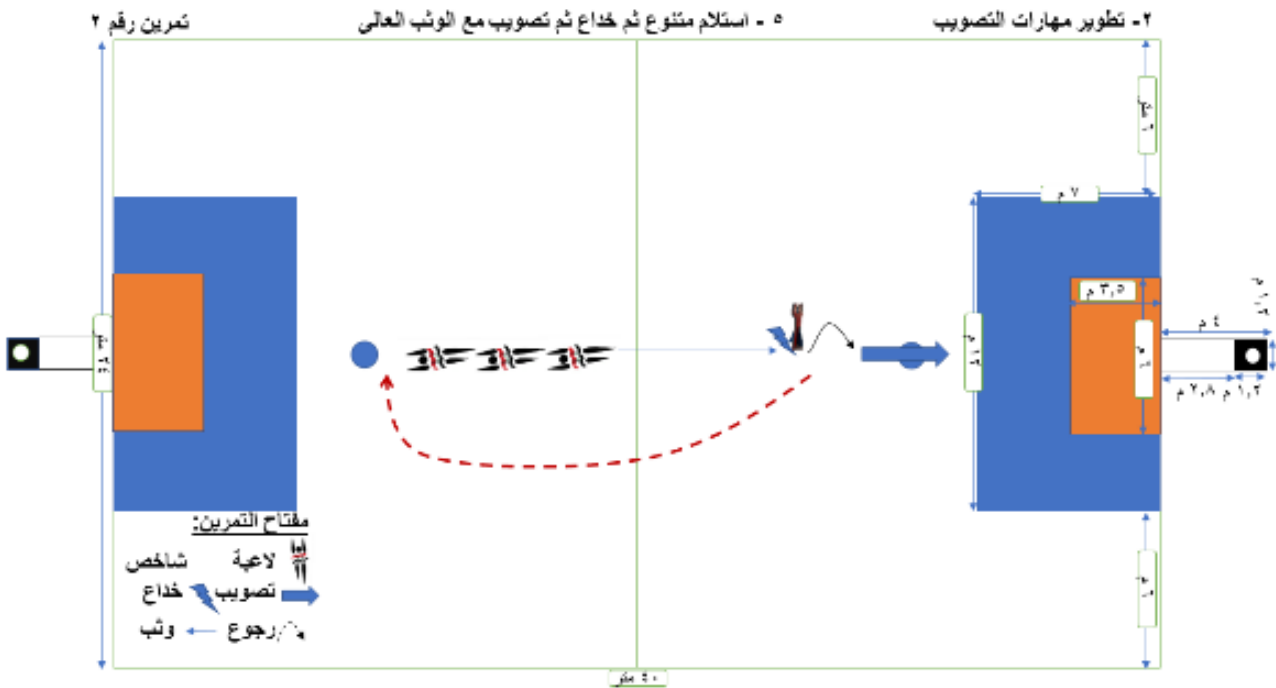
قاطرة في مركز الجناح الايمن

تقوم (أ) بتمرير الكرة للمدرب على خط المنتصف ثم الجرى من خلف المدرب في الجهة العكسية لإستلام الكرة منه ثم الخداع البسيط من أمام الشاخص ثم التصويب بالوثب العالى والعودة للوقوف خلف القاطرة. مع مراعاة عدم اجتياز منطقة الـ 7 متر



التمرين الرابع والثلاثون

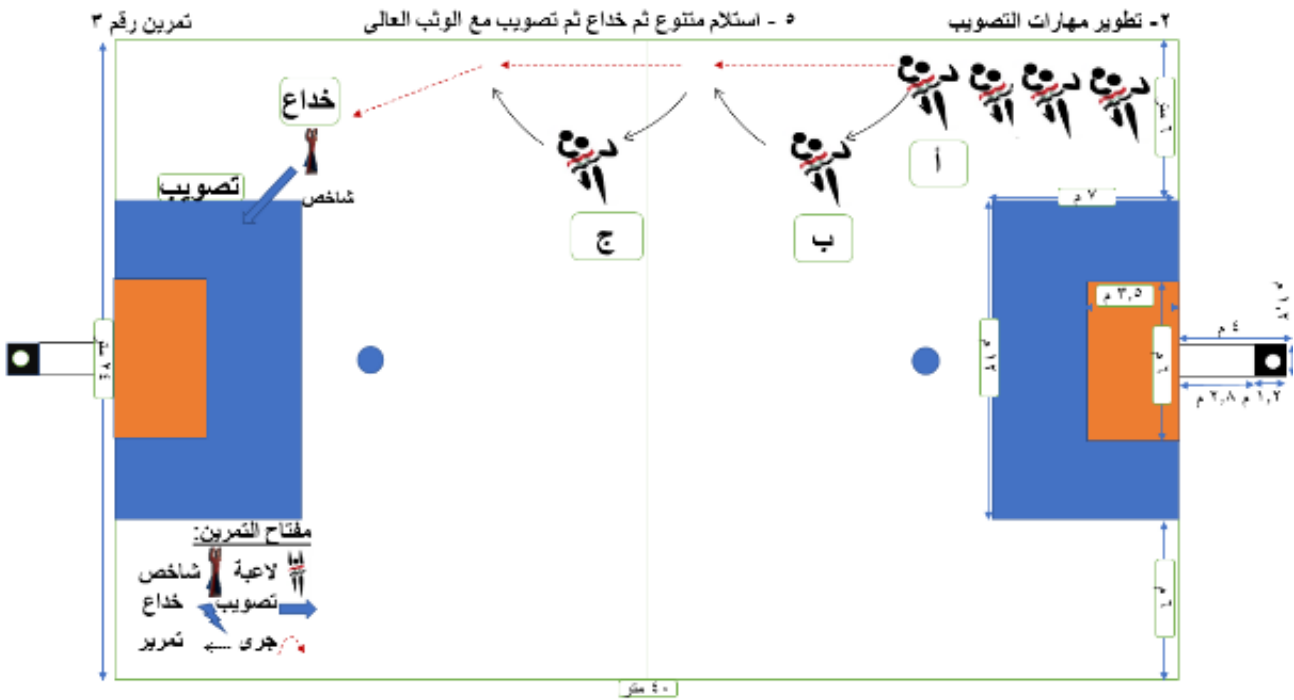
- الوقوف قاطرة عند منتصف الملعب
- يتم دحرجة الكرة و التقاطها ثم الخداع المركب من أمام الشاخص ثم التصويب بالوثب العالي من خارج منطقة الـ (7 م) يتم استخدام الشاخص الالكترونى مع مراعاة الارتفاع لاعلى نقطة و التصويب بالوثب العالي، والعودة للوقوف خلف القاطرة.



التمرين الخامس والثلاثون

- الوقوف قاطرة عند ركن الملعب.
- تقوم (أ) بتمرير الكرة الى (ب) ثم الجرى لاستلام الكرة وتمريها ل(ج) ثم الجرى لاستلامها والقيام بالخداع البسيط من أمام الشاخص ثم التصويب بالوثب العالى، والعودة

للوقوف خلف القاطرة



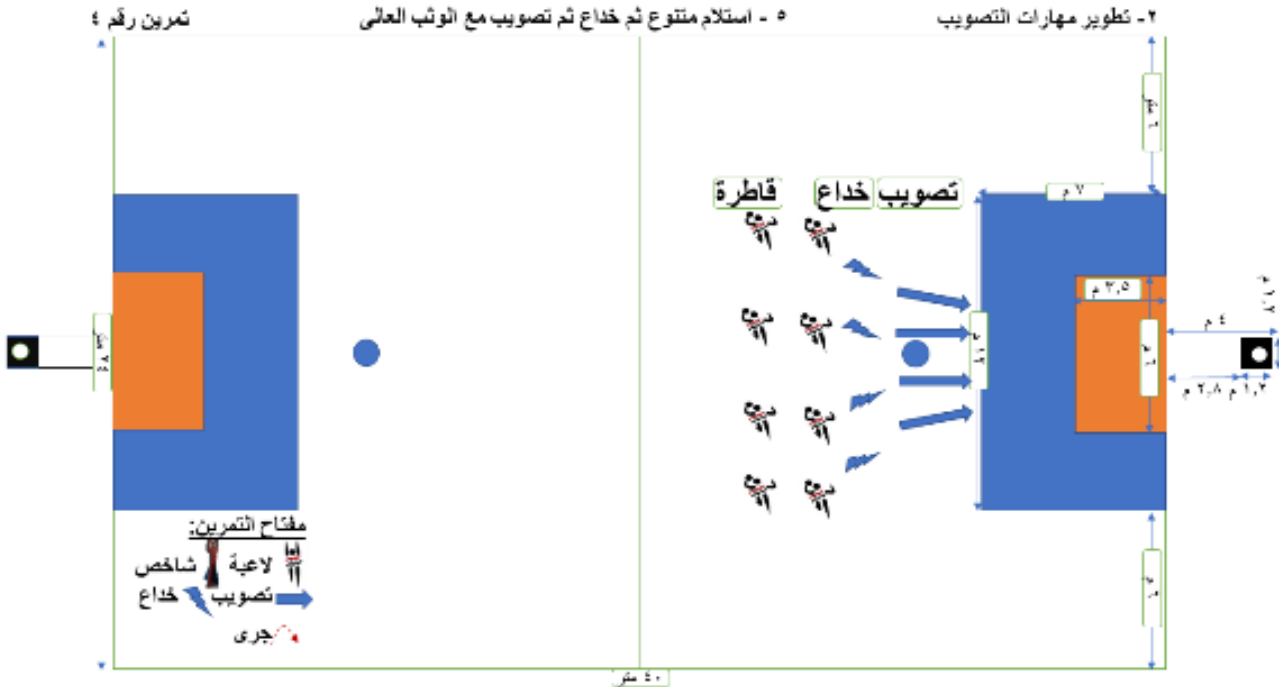
التمرين السادس والثلاثون

- تقف اللاعبين في قاطرات أمام منطقة ال (7 م) ثم تقوم لاعبات الصف الاول من

القاطرات عند سماع الصفارة بالتقاط كرة ثابتة من الارض ثم عمل خداع بسيط من امام

الشاخص الالكتروني ثم التصويب بالقفز العالي والهبوط قبل منطقة السبع أمتار ، والعودة

للوقوف خلف القاطرة



التمرين السابع والثلاثون

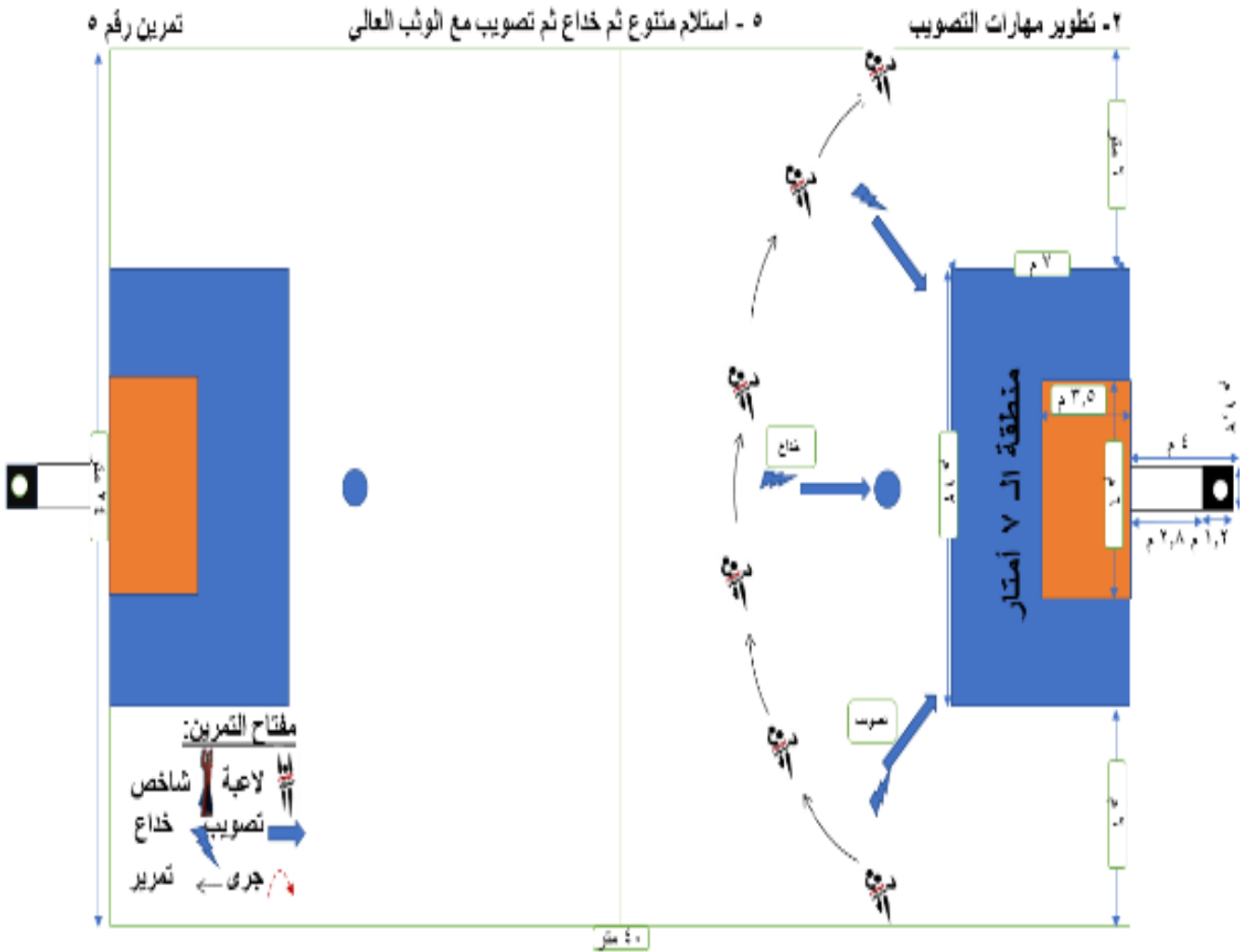
- الوقوف في مركز اللعب خارج منطقة ال (7 م) يتم التمرير والاستلام وعندما يقوم المدرب باطلاق صفارته تقوم اللاعبه المستحوذة على الكرة بعمل خداع مركب ثم التصويب بالقفز العالى من ناحية اليمين.
- يتم تبديل اللاعبات لمراكزهن عند سماع صفارة من المدرب
- يكرر التمرين بتغيير التصويب من ناحية اليسار
- يكرر التمرين بالتصويب من الوسط.

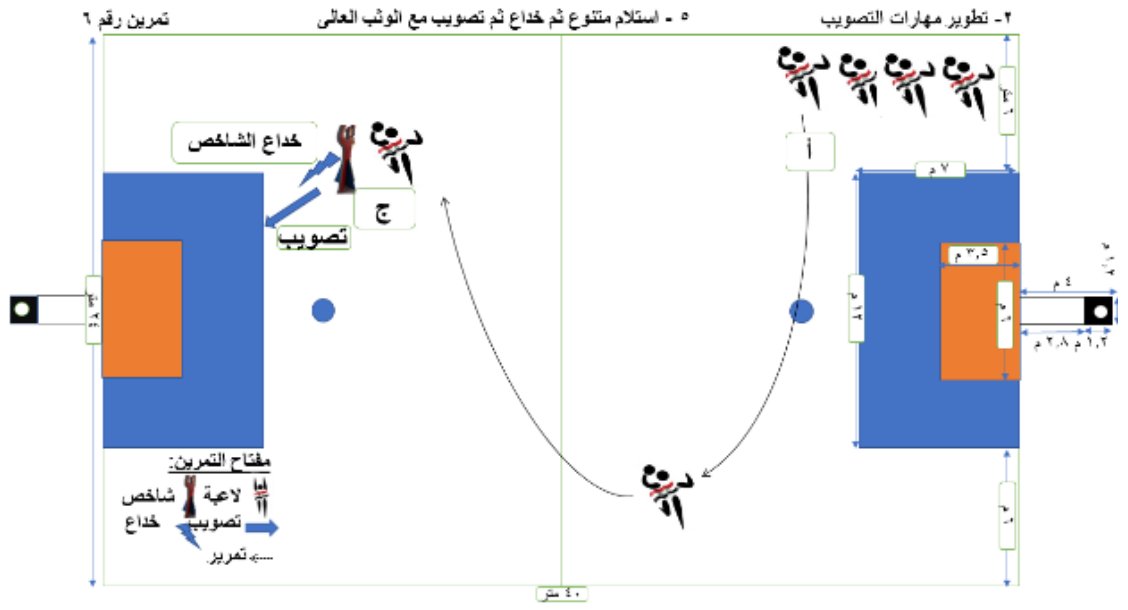
الهدف من التمرين :هو تطوير القدرة على التكيف مع الاوضاع المتغيرة ودقة التصويب من المراكز

المختلفة وبعد الخداع

التمرين الثامن والثلاثون

- قاطرة عند ركن الملعب بكرات، تقوم اللاعبة (أ) بتمرير الكرة للاعبة (ب) والجري لتأخذ مكانها وتقوم (ب) بتمرير الكرة للاعبة (ج) واخذ مكانها بينما تقوم (ج) باداء خداع امام الشخص الالكتروني ثم التصويب الكرياجي والجري لتقف خلف القاطرة.





ملحق (8)

تقسيم

التمارين الخاصة المصممة من قبل الباحثة في

الوحدات التدريبية لكل اسبوع ول (8) اسابيع

الاسبوع الاول

-التأكيد على الاستلام والتسليم للكرة مع انواع المناولات

وتبادل المراكز والانسجام والتوافق مع حركة كل لاعبة ،

التصويب السريع مع دقته والحفاظ على تلافي الخطأ

الوحدات	التمارين	الشدة	زمن التكرار	التكرارات	المجاميع	بين التكرارات (ثانية)	بين المجاميع (ثانية)	زمن التمرين الواحد	زمن الحدة التدريبية
الأولى	1	%90	15 ثا	4	3	30	60	9.5 د	53 د
	2	%95	15 ثا	4	4	45	90	17.5 د	
	3	%100	15 ثا	4	3	60	120	13 د	
	4	%90	15 ثا	4	4	30	60	13 د	
الثانية	5	%90	15 ثا	4	4	30	60	13 د	53 د
	6	%100	15 ثا	4	3	60	120	13 د	
	7	%95	15 ثا	4	4	45	90	17.5 د	
	8	%90	15 ثا	4	3	30	60	9.5 د	
الثالثة	9	%90	15 ثا	4	4	30	60	13 د	53 د
	10	%95	15 ثا	4	4	45	90	17.5 د	
	11	%90	15 ثا	4	3	30	60	9.5 د	
	12	%100	15 ثا	4	3	60	120	13 د	

الاسبوع الثاني

التأكيد على تبادل المراكز والانسجام والتوافق مع حركة كل لاعبة،/تطوير القدرات التوافقية

التأكيد على التصويب وطريقة الخداع والاستلام والتسليم /تطوير المهارات الاساسية

زمن الوحدة التدريبية	زمن التمرين الواحد	الراحة		المجاميع	التكرارات	زمن التكرار	الشدة	التمرين	الوحدات
		بين المجاميع (ثانية)	بين التكرارات (ثانية)						
53 د	13 د	60	30	4	4	15 ثا	%90	13	الأولى
	17.5 د	90	45	4	4	15 ثا	%95	14	
	13 د	120	60	3	4	15 ثا	%100	15	
	9.5 د	60	30	3	4	15 ثا	%90	16	
53 د	13 د	60	30	4	4	15 ثا	%90	17	الثانية
	13 د	120	60	3	4	15 ثا	%100	18	
	17.5 د	90	45	4	4	15 ثا	%95	19	
	9.5 د	60	30	3	4	15 ثا	%90	20	
53 د	9.5 د	60	30	3	4	15 ثا	%90	21	الثالثة
	17.5 د	90	45	4	4	15 ثا	%95	22	
	13 د	60	30	4	4	15 ثا	%90	23	
	13 د	120	60	3	4	15 ثا	%100	24	

الاسبوع الثالث

التأكيد على تبادل المراكز والانسجام والتوافق مع حركة كل لاعبة ، التأكيد على اتخاذ القرار بعد الخداع

او المناولة والتصويب السريع/تطوير للقدرة على الربط الحركي مع تطوير المهارات الاساسية

زمن الوحدة التدريبية	زمن التمرين الواحد	الراحة		المجميع	التكرارات	زمن التكرار	الشدة		الوحدات
		بين المجميع (ثانية)	بين التكرارات (ثانية)						
56.5 د	13 د	60	30	4	4	15 ثا	%90	25	الأولى
	17.5 د	90	45	4	4	15 ثا	%95	26	
	13 د	120	60	3	4	15 ثا	%100	27	
	13 د	60	30	4	4	15 ثا	%90	28	
53 د	13 د	60	30	4	4	15 ثا	%90	29	الثانية
	22 د	120	60	4	4	15 ثا	%100	30	
	17.5 د	90	45	4	4	15 ثا	%95	31	
	9.5 د	60	30	3	4	15 ثا	%90	32	
56.5 د	13 د	60	30	4	4	15 ثا	%90	33	الثالثة
	17.5 د	90	45	4	4	15 ثا	%95	34	
	13 د	60	30	4	4	15 ثا	%90	35	
	13 د	120	60	3	4	15 ثا	%100	36	

الأسبوع الرابع

التأكيد على الاداء متكامل للخداع البسيط والمركب ومن مختلف الاماكن و دقة التصويب ومن اماكن

مختلفة ومن اوضاع مختلفة بعد الجري او الخداع او الهجمة السريعة او المرتدة.

زمن الوحدة التدريبية	زمن التمرين الوحد	الراحة		المجاميع	التكررات	زمن التكرار	الشدة	التمارين	الوحدات
		بين المجاميع (ثانية)	بين التكررات (ثانية)						
56.5 د	13 د	60	30	4	4	15 ثا	%90	37	الأولى
	17.5 د	90	45	4	4	15 ثا	%95	38	
	13 د	120	60	3	4	15 ثا	%100	1	
	13 د	60	30	4	4	15 ثا	%90	2	
56.5 د	13 د	60	30	4	4	15 ثا	%90	3	الثانية
	13 د	120	60	3	4	15 ثا	%100	4	
	17.5 د	90	45	4	4	15 ثا	%95	5	
	13 د	60	30	4	4	15 ثا	%90	6	
56.5 د	13 د	60	30	4	4	15 ثا	%90	7	الثالثة
	17.5 د	90	45	4	4	15 ثا	%95	8	
	13 د	60	30	4	4	15 ثا	%90	9	
	13 د	120	60	3	4	15 ثا	%100	10	

الاسبوع الخامس

اعتمدت التمارين لهذا الاسبوع على اداء انواع المهارات مع التمارين المركبة لتطوير القدرات

التوافقية وهي قدرة الربط الحركي وتقدير الوضع

زمن الوحدة التدريبية	زمن التمرين الواحد	الراحة		المجموع	التكرارات	زمن التكرار	الشدة	التمارين	الوحدات
		بين المجاميع (ثانية)	بين التكرارات (ثانية)						
56.5 د	13 د	60	30	4	4	15 ثا	%90	11	الأولى
	17.5 د	90	45	4	4	15 ثا	%95	12	
	13 د	120	60	3	4	15 ثا	%100	13	
	13 د	60	30	4	4	15 ثا	%90	14	
65 د	13 د	60	30	4	4	15 ثا	%90	15	الثانية
	22 د	120	60	4	4	15 ثا	%100	16	
	17.5 د	90	45	4	4	15 ثا	%95	17	
	13 د	60	30	4	4	15 ثا	%90	18	
56.5 د	13 د	60	30	4	4	15 ثا	%90	19	الثالثة
	17.5 د	90	45	4	4	15 ثا	%95	20	
	13 د	60	30	4	4	15 ثا	%90	21	
	13 د	120	60	3	4	15 ثا	%100	22	

الاسبوع السادس :

التأكيد على الاستلام والتسليم للكرة مع انواع المناولات وتبادل المراكز والانسجام والتوافق مع حركة كل لاعبة ، التأكيد على اتخاذ القرار بعد الخداع او المناولة والتصويب السريع مع دقته والحفاظ على تلافي الخطأ من حيث دخول المنطقة او مس الخطاة اجتياو ال 5 ثواني

زمن الوحدة التدريبية	زمن التمرين الوحد	الراحة		المجاميع	التكرارات	زمن التكرار	الشدة	التمرين	الوحدات
		بين المجاميع (ثانية)	بين التكرارات (ثانية)						
65 د	13 د	60	30	4	4	15 ثا	%90	23	الأولى
	17.5 د	90	45	4	4	15 ثا	%95	24	
	22 د	120	60	4	4	15 ثا	%100	25	
	13 د	60	30	4	4	15 ثا	%90	26	
56.5 د	13 د	60	30	4	4	15 ثا	%90	27	الثانية
	13 د	120	60	3	4	15 ثا	%100	28	
	17.5 د	90	45	4	4	15 ثا	%95	29	
	13 د	60	30	4	4	15 ثا	%90	30	
65 د	13 د	60	30	4	4	15 ثا	%90	31	الثالثة
	17.5 د	90	45	4	4	15 ثا	%95	32	
	13 د	60	30	4	4	15 ثا	%90	33	
	22 د	120	60	4	4	15 ثا	%100	34	

الأسبوع السابع:

التأكيد على قوة القفز للاعلى مع التصويب بدقة التأكيد على دقة التصويب مع سرعة ودقة الاداء

للخداع والاستلام والتسليم لمختلف المناولات ، التأكيد على التصويب من القفز للأعلى مع

تبادل المراكز والرجوع السريع

زمن الوحدة التدريبية	زمن التمرين الواحد	الراحة		المجموع	التكرارات	زمن التكرار	الشدة	التصارين	الوحدات
		بين المجموع (ثانية)	بين التكرارات (ثانية)						
د 65	د 13	60	30	4	4	15 ثا	%90	35	الأولى
	د 17.5	90	45	4	4	15 ثا	%95	36	
	د 22	120	60	4	4	15 ثا	%100	37	
	د 13	60	30	4	4	15 ثا	%90	38	
د 65	د 13	60	30	4	4	15 ثا	%90	1	الثانية
	د 22	120	60	4	4	15 ثا	%100	2	
	د 17.5	90	45	4	4	15 ثا	%95	3	
	د 13	60	30	4	4	15 ثا	%90	4	
د 65	د 13	60	30	4	4	15 ثا	%90	5	الثالثة
	د 17.5	90	45	4	4	15 ثا	%95	6	
	د 13	60	30	4	4	15 ثا	%90	7	
	د 22	120	60	4	4	15 ثا	%100	8	

الاسبوع الثامن

بما انه الاسبوع الاخير لذا يجب التركيز على الاداء الكامل لمهارة الاستلام والتسليم والمناولات المختلفة مع عدم فقد الكرة ، كذلك اداء متكامل للخداع البسيط والمركب ومن مختلف الاماكن و دقة التصويب ومن اماكن مختلفة ومن اوضاع مختلفة بعد الجري او الخداع او الهجمة السريعة او المرتدة ، بالاضافة الى الاهتمام بالاداء الامثل للتمارين كون اكثر التمارين هي نفسها خطط هجومية

زمن الوحدة التدريبية	زمن التمرين الوحد	الراحة		المجاميع	التكرارات	زمن التكرار	الشدة	التمارين	الوحدات
		بين المجاميع	بين التكرارات						
		(ثانية)	(ثانية)						
د 65	د 13	60	30	4	4	15 ثا	%90	9	الأولى
	د 17.5	90	45	4	4	15 ثا	%95	10	
	د 22	120	60	4	4	15 ثا	%100	11	
	د 13	60	30	4	4	15 ثا	%90	12	
د 65	د 13	60	30	4	4	15 ثا	%90	13	الثانية
	د 22	120	60	4	4	15 ثا	%100	14	
	د 17.5	90	45	4	4	15 ثا	%95	15	
	د 13	60	30	4	4	15 ثا	%90	16	
د 65	د 13	60	30	4	4	15 ثا	%90	17	الثالثة
	د 17.5	90	45	4	4	15 ثا	%95	18	
	د 13	60	30	4	4	15 ثا	%90	19	
	د 22	120	60	4	4	15 ثا	%100	20	

development in the post-tests for both coordination abilities and basic skills as a result of the effect of exercises using interactive techniques. Through the conclusions obtained by the researcher, she can recommend the use of the electronic monitor and the sensitive palm, special exercises in training the development of harmonic abilities and basic skills in Due ball and games that require the same harmonic abilities.

لجنة الترجمة وسلامة
اللغة الانكليزية

Abstract

The effect of special exercises using innovative interactive techniques in developing some coordination abilities and basic skills for the national team

Due ball Players

Researcher

Supervisors

Kadhmiya Khudair Abbas

Prof. Dr. Abbas Abdel-Hamza

2023

The aim of the thesis was to identify the effect of special exercises using innovative interactive techniques in developing some harmonic abilities and basic skills of the national Due ball Players. The researcher used the experimental approach by designing one group with two pre and post tests in order to suit it the nature of the research problem and its objectives. A player from Babel Club and Al-shaheed Abeer Club represented the sample of the exploratory experiment. (16) assisted by skill tests. After defining the tests, the researcher conducted the pre-tests for the harmonic abilities and the basic skills in the Due ball Players for the experimental research group. These tests were implemented with the help of the assistant work team. An electronic sign of different colors was also designed when the players approached specific distances, and it was linked to a program that works through the laptop. And a sensitive palm design that makes a sound (alert) when the player keeps the double ball for more than 5 seconds. The results were presented, analyzed and discussed, and the results showed that there is a rate of



Ministry of Higher Education & Scientific Research

University of Kerbala

College of Physical Education & Sport Science

**The Effect of Special Exercises Using Innovative
Interactive Techniques In Developing Some
Coordination Abilities And Basic Skills For The
National Team Due ball Players**

By

Kadhmiya Khudair Abbas

A Thesis Submitted to the Council of the College of Physical Education &
Sport Science, University of Kerbala as Partial Fulfillment of the
Requirement of Master Degree in Physical Education & Sport Science

Supervised by

Ass. Prof. Dr. Abbas Abdel-Hamza

2023