

فاعلية تمارينات خاصة وأثرها في التفكير الابداعي وبعض القدرات الحركية للاعبين تحت (16 سنة) بكرة السلة

أ.م.د. نصر حسين عبد الامير
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة بابل

ملخص البحث العربي:

وتشتمل مقدمة البحث وأهميته على ان ممارسة أي نشاط رياضي مدروس ومخطط له ويتقنين علمي يهدف إلى تحقيق أعلى المستويات لذلك الرياضي وبالتالي الفعالية ، ومن خلال متطلبات تلك الفعالية او النشاط تحدد نوع المكونات البدنية والمهارية الضرورية للنشاط الرياضي، معتمدا على التخطيط العلمي السليم ، وبمساندة الدراسات والبحوث والمصادر العلمية ، كذلك المدربين والخبراء والمؤسسات الراعية لذلك ، كما أن هناك ارتباطاً وثيقاً بين تنمية المكونات البدنية وتنمية المهارات والقدرات الحركية عند التخطيط لاي نشاط او تمرين ، فمثلا عندما نخطط لتمرينات القفز لا يستطيع اللاعب إتقان تمرينات القفز في حالة افتقاره إلى قدرة عضلات الرجلين ، فالتمرينات البدنية الخاصة هي تمرينات أصعب من التمرينات البدنية العامة ، لكنها أسهل من تمرينات المنافسات التي تهدف إلى تحسين تكتيك الفعاليات والذي تكون اقرب في الاداء الى المنافسة .

والباحث استعمل المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين وكان مجتمع البحث قد تمثل بلاعبوا نادي الحلة الرياضي بكرة السلة تحت (16) سنة ، ويعدد (16) لاعبا تم تقسيمهم الى مجموعتين (ضابط وتجريبية) بالطريقة العشوائية وبأسلوب القرعة اذ تكونت المجموعة الواحدة من (8) لاعبين ، واستغرق تطبيق المنهج (8) اسابيع وبواقع (3) وحدات في الاسبوع ، وكان الجزء المخصص للمنهج هو (50%) من اجزاء الوحدات التدريبية . وقد تم معالجة النتائج بالوسائل الاحصائية المناسبة . وقد ظهرت النتائج بتحسين فاعلية التمرينات وتأثيرها على التفكير الابداعي للاعبين تحت (16) سنة . كما اوصى الباحث بضرورة اختيار التمرينات المناسبة للمهارة وربطها بتاكتيك الفريق لما له من تأثير ايجابي في تطور متغيرات البحث .

Abstract

The effectiveness of private and its impact on creative thinking and some motor abilities of the players under a year of basketball exercises. 16
. Dr. Nasr Hussein Abdul Amir d.naserh70@yahoo.com

And it includes the introduction of research and its importance to the exercise of any sporting activity thoughtfully planned and codification of scientific aims to achieve the highest levels of this sport and those effectively, and through the requirements of the event or activity determines the type of physical and skill components necessary for sports activity, based on proper scientific planning and supporting studies and research and scientific sources, as well as trainers and experts and corporate sponsors for this, as there are closely linked to the development of the physical components and the development of skills and motor abilities when planning any activity or exercise, for example, when we plan to exercise jump player can not master the exercises jump in case of lack of ability of the muscles of the two men, Valtmarenat special physical exercises are more difficult than the general physical exercise, but it is easier than exercises competitions that aim to improve the technique and events that are closer in performance to the competition

The researcher used the experimental curriculum design groups Almtkavitin The research community may represent Blaabboa Sports Club Hilla basketball under (16) years, and the number (16) of the players were divided into two groups (one officer and experimental) indiscriminate manner and in a manner the draw as one group consisted of 8 players and it took the application of the curriculum (8) weeks and by (3) units per week, and was allocated to the curriculum is the part (50%) of the parts of the training modules. It has been processing the results of appropriate statistical means. The results showed improvement in the effectiveness of exercise and its impact on creative thinking for players under 16 years old. As the researcher recommended the need to choose the appropriate exercise of skill and linked team because of its positive influence in the evolution of search variables.

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

ان ممارسة أي نشاط رياضي مدروس ومخطط له ويتقنين علمي يهدف إلى تحقيق أعلى المستويات لذلك الرياضي وبتلك الفعالية ، ومن خلال متطلبات تلك الفعالية او النشاط تحدد نوع المكونات البدنية والمهارية الضرورية للنشاط الرياضي، معتمدا على التخطيط العلمي السليم ، وبمساندة الدراسات والبحوث والمصادر العلمية ، كذلك المدربين والخبراء والمؤسسات الراعية لذلك ، كما أن هناك ارتباطاً وثيقاً بين تنمية المكونات البدنية وتنمية المهارات والقدرات الحركية عند التخطيط لأي نشاط او تمرين ، فمثلا عندما نخطط لتمارين القفز لا يستطيع اللاعب إتقان تمارين القفز في حالة افتقاره إلى قدرة عضلات الرجلين ، فالتمارين البدنية الخاصة هي تمارين أصعب من التمارين البدنية العامة ، لكنها أسهل من تمارين المنافسات التي تهدف إلى تحسين تكتيك الفعاليات والذي تكون اقرب في الاداء الى المنافسة ، وتمثل مرحلة من مراحل تعلم او تصحيح التكتيك وهي جزء من دورات التخطيط للعبة أو الفعالية.

ولابد من إتباع الأسلوب العلمي الصحيح في وضع التمرينات وطريقة ممارستها من حيث الشدة والحجم والراحة أو تكرارات الأداء بحسب متطلبات التمرينات، وكل ذلك يتم بناءً على أساس الأهداف الموضوعية للوحدة التعليمية أو التدريبية ضمن الدورة الصغرى للتدريب ، فجميع التمرينات التي يقوم بها الرياضي أثناء النشاط يجب ان تكون مبنية على هدف معين ، ولتحقيق الأهداف المرجوة من النشاط البدني والرياضي نلجأ إلى استخدام التمرينات التي تطور القابليات والقدرات البدنية والحركية والمهارية .

ويعد الابداع مطلباً رئيسياً في الأنشطة والألعاب الرياضية على اختلاف أنواعها ويظهر من خلال تعلم المهارات الرياضية الخاصة باللعبة وإتقانها واقتران الاداء بالتفكير أي القدرة على استدعاء المهارات والمعلومات التي تساعد على اظهار استجابة حركية ابداعية.

كما ان الابداع الحركي احد الاسلحة المهمة لزيادة تطور المهارات وهي تعد كقدرة عقلية في المجال الحركي الذي بدوره يعتمد على المكونات الاساسية للإبداع وهي الطلاقة الحركية والمرونة الحركية والأصالة الحركية.

وهنا تكمن اهمية البحث في كيفية ربط تمرينات القدرات الحركية بمستوى اعلى من مستوى التفكير وبما يُتوقع من تغيير في الاداء باتجاه الابداع وابتكار الحركات الابداعية التي يؤديها اللاعب ولو لمرة واحدة في التدريب او المباريات ، مما يؤثر في تغيير تفكير وسلوك اللاعب بالاتجاه الايجابي .

1-2 مشكلة البحث :

تعد عملية ربط تدريب المهارات والخطط (التكنيك والتاكتيك) بكرة السلة واحدة من اصعب عمليات التدريب التي يواجهها مدربي الفئات العمرية وخصوصاً فئة الناشئين تحت (16 سنة) ، اذ ان هذه الفئة يجب ان تتدخل فيها اساليب التدريب بين المهارة والخطط ، والتدريب بإدخال التاكتيك بالإضافة الى السلاسل الحركية المهارية المعقدة تواجه بصعوبة في الاداء بشكل عام من قبل اغلب اللاعبين ، لهذا يجب ان يتم اعطاء التاكتيك بصورة تبقي الاداء الفني في تصاعد مستمر، ذلك من اجل تطوير الامكانيات العقلية وحالات التفكير الابداعي الشخصي والجماعي للاعب اثناء التدريب والمنافسة وما له تأثير على الابداع الحركي . ولخبرة الباحث بتدريب الفئات العمرية كونه مدرب منتخب وطني لأحد الفئات العمرية وجد من الضروري ان يتم اختيار التاكتيك المناسب سواء بحالة الدفاع او الهجوم حتى لا يؤثر على امكانيات اللاعب العقلية والإبداعية) مع مراعاة التطور السريع للعبة) ، اذ ان اغلب المدربين يجهدون اللاعبين الناشئين بأساليب دفاعية وهجومية على حساب الاداء المهاري والتفكير الابداعي لهم ، مما يعطل الافكار ويحجم الاداء بسبب الالتزام بالتخطيط المرسوم، لهذا سعى الباحث الى ايجاد تمرينات خاصة بقدرات حركية معينة لهذه الفئة تحاكي التفكير الابداعي للاعبين وتطور الابداع الحركي لهم ، دون ان تؤثر على تأخر تطور السلاسل المهارية الدفاعية او الهجومية التي يمر بها اللاعب في تلك المرحلة من التدريب .

1-3 أهداف البحث :

1- اعداد ترمينات خاصة لتطوير التفكير الابداعي وبعض القدرات الحركية للاعبين تحت (16سنة) بكرة السلة.

2- التعرف على تأثير الترمينات الخاصة لتطوير التفكير الابداعي وبعض القدرات الحركية للاعبين تحت (16سنة) بكرة السلة .

1-4 فرض البحث :

1- هناك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في التفكير الابداعي وبعض القدرات الحركية للاعبين تحت (16سنة) بكرة السلة .

2- توجد فروق معنوية دالة احصائيا بين الاختبارات البعدية وللمجموعتين (الضابطة - والتجريبية) في بعض القدرات الحركية للاعبين تحت (16سنة) بكرة السلة ولصالح المجموعة التجريبية .

1-5 مجالات البحث :

1- المجال البشري : لاعبو كرة السلة الناشئين (تحت 16سنة) في نادي الحلة الرياضي للموسم (2014-2015) .

2- المجال الزمني : للفترة من 2015/8/15 -ولغاية 2015/10/15

3- المجال المكاني : صالة الشهيد حمزة نوري للألعاب الرياضية في محافظة بابل .

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة :

1-2 الدراسات النظرية :

2-1-1- الترمينات :

مفهومها : تعد الترمينات من أهم النشاطات الحركية التي يمارسها الإنسان منذ القدم ، وقد اختلفت طريقة ممارستها لدى الإنسان وما زالت مستمرة لحد الآن حسب الأدوات والأجهزة والأغراض والأهداف التي وضعت من وراء ممارستها ، لذلك أداء الأمر إلى التباين في آراء العلماء والمختصين والباحثين في العصر الحديث حول الترمينات وكيفية أدائها وما هي أغراضها وأهدافها للوصول إلى أفضل الطرق والأساليب والأنواع والتقسيمات التي تتماشى مع متطلبات الإنسان في العصر الحديث "مما اداء ظهور ووجود الكثير من مدارس الترمينات في مختلف انحاء العالم ومنها (المدرسة الالمانية ، والسويدية ، والدانمركية ، والسوفيتية ، والمجرية والمصرية)"⁽¹⁾ والتي تسهم في بناء الفرد او اللاعب بناء متكامل والوصل به إلى أعلى المستويات في الوقت الحاضر⁽²⁾ .

⁽¹⁾ فتحي احمد ابراهيم . المبادئ والاسس العلمية للترمينات البدنية والعروض الرياضية ، الاسكندرية ، دار الوفاء للطباعة والنشر ، 2008م ، ص4.

⁽²⁾ ناهدة عبد زيد . مختارات في التعلم الحركي ، دار المنهجية للنشر والتوزيع ، ط 1 ، 2016م ، ص67.

وطبقا لذلك تعددت المفاهيم في تعريف التمرينات ومنها :

- هي مجموعة من الالوضاع والحركات التي يؤديها الجسم هدفها تشكيل الجسم وبناء وتنمية مختلف قدراته الحركية والبدنية والمهارية للوصول بالفرد او اللاعب الى افضل المستويات من الاداء الرياضي او الوظيفي او في مجالات الحياة المختلفة معتمدة على الاسس العلمية والتربوية الصحيحة والهادفة⁽³⁾ .
- او هي مجموعة من الحركات المنتظمة والهادفة يتم من خلالها تطوير الصفات الحركية والبدنية والمهارية في المجال الرياضي او مختلف مجالات الحياة.

التمرينات : هي تلك الالوضاع والحركات التي يؤديها الفرد او اللاعب بمفرده او مع الزميل او ضمن مجموعة بأستخدام اجهزة وادوات الثابتة والمتحركة او بدون استخدام الاجهزة والادوات طبقا للاسس العلمية والتربوية لتطوير الصفات الحركية والبدنية والوظيفية بصورة خاصة وفي مختلف مجالات الحياة بصورة عامة⁽⁴⁾ .

وكذلك يرتبط تطور الفرد او اللاعب بمقدار التعلم للاداء الحركي او البدني او المهاري بمدى اتقانه بالتمرين والذي يعد صفة تتميز بها الوحدات التعليمية التدريبية ، وعليه عرف بعضهم ان التمرين (هو اداء او انجاز واجب معين بصورة متكررة لغرض اكتساب صفات حركية وبدنية ومهارية بصورة تامة)⁽⁵⁾ . او هو الوسيلة الوحيدة لعملية التعلم الحركي .

1-1-1-2 انواع التمرينات: لقد اختلف اراء ووجهات نظر العلماء والمختصين حول تحديد انواع التمرينات وقد تم تقسيمها الى⁽⁶⁾:

١ - تمرينات نظامية

٢ - تمرينات اصلاحية وتشكيلية

٣ - تمرينات توافقية

وقسمت ايضا طبقا لمميزات المنافسة ومتطلبات اللعبة او الفعالية المعنية الى :

١ - تمرينات عامة

٢ - تمرينات خاصة

٣ - تمرينات منافسة

وايضا قسمت التمرينات من حيث الادوات والاجهزة الى :

١ - تمرينات بدون ادوات واجهزة

٢ - تمرينات بأدوات واجهزة

⁽³⁾ ناهدة عبد زيد . المصدر السابق نفسه ، ص67.

⁽⁴⁾ علاء الدين محمد . التمرينات البدنية ، الاسكندرية ، ماهي للنشر والتوزيع وخدمات الكمبيوتر ، ط 1 ، 2010م ، ص26.

⁽⁵⁾ ناهدة عبد زيد . اساسيات في التعلم الحركي ، النجف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، ط 1 ، 2008م و ص117.

⁽⁶⁾ ناهدة عبد زيد . اساليب في التعلم الحركي ، بيروت ، دار الكتب العلمية ، ط 1 ، 2013م ، ص157.

وايضا تقسم التمرينات من حيث العدد الى :

- ١ - تمرينات فردية
- ٢ - تمرينات زوجية
- ٣ - تمرينات جماعية

2-1-1-2- فوائد التمرينات :

1- يمكن ممارستها لجميع مراحل النمو ابتداء من مراحل الطفولة حتى مرحلة الكهولة وفقاً لخصائص كل مرحلة .

2- تعد التمرينات ضرورية لإعداد الرياضيين للموسم الرياضي لكل نشاط .

3- تسهم بقدر كبير في رفع مستوى اللياقة البدنية وتطويرها للأفراد واللاعبين كالقوة والسرعة والتحمل والمرونة والمهارة .

4- تشكل التمرينات اساسا كبيرا للإعداد البدني والمهاري والحركي العام والخاص لجميع انواع الانشطة الحركية والفعاليات .

5- لا تتطلب قدرا عاليا من القدرات او الاستعدادات او المواهب الخاصة لأدائها لذا فهي ممكنة الاداء لجميع المستويات .

6- لا تحتاج الى امكانيات او ادوات خاصة او مكان خاص بل يمكن للفرد او اللاعب القيام بأدائها في اضييق مكان وبلا امكانيات⁽⁷⁾ .

7- تعد التمرينات من اكثر الانشطة امانا وبعدا بالفرد عما قد تسببه الانشطة الاخرى من اصابات جهد في اداء حركة يومية او رياضية ، أي بأقتصادية تامة في الحركة كما ترفع من كفاءته الانتاجية .

2-1-1-3- العوامل التي تؤثر بالتمرين:

ان التمرين هو الصفة الاساسية التي تتميز بها الوحدة التعليمية او التدريبية ، فمن خلاله يمكن معرفة وقياس مقدار التعلم والتدريب او مقدار الاداء وتطويره ، كما انه يكسب اللاعب او المتعلم الانسيابية والآلية في الاداء المهاري و الى جانب اكتسابه مهارات لم يسبق له ان تعلمها بالإضافة الى المهارات الاساسية منها .
وهناك عدة عوامل اساسية تؤثر في التمرين اذ اتفقت عليها معظم الاراء وهي⁽⁸⁾ :-

- ١ - التعليمات والإرشادات.
- ٢ - العرض والإيضاح والأنموذج.
- ٣ - الدوافع والتشويق والحث.
- ٤ - اداء المتعلم واللاعب الذي يعتمد على التغذية الراجعة.

⁽⁷⁾ علي حسين هلول ، رشاد طارق يوسف . اوضاع العرض والتمارين البدنية في درس التربية الرياضية ، ط1 2014م ، ص269-270.

⁽⁸⁾ ناهدة عبد زيد الدليمي . اساسيات في التعلم الحركي ، النجف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، ط1 ، 2008م ، ص118.

- ٥ - حالات المتعلم او اللاعب الاجتماعية والبيئية.
- ٦ - جدولة التمرين والتدرج من السهل الى الصعب ونوع الاداء ونوعية المستويات
- 2-1-1-4 التمرينات باستخدام ادوات وأجهزة مصاحبة⁽⁹⁾ :
- ١ - هي من المواضيع الاساسية ضمن المنهاج التي لا يمكن عزلها عن تعليم وتدريب التمرينات .
- ٢ - تساعد على اكتساب المهارة الخاصة بالأداة او التمهيد لمهارة اكبر .
- ٣ - تساعد في تطوير عناصر اللياقة البدنية والحركية والمهارية بشكل خاص بحسب نوع الاداة او الجهاز والتمرين .
- ٤ - تسهم في تطوير القدرات الحركية للمتعلمين او المتدربين من الطلبة او التلاميذ او اللاعبين كما تسهم في رفع مستوى الاحساس الحركي والاحساس بالتوقيت .
- ٥ - استخدامها يسهم في تعزيز دافعية الطلبة او التلاميذ او اللاعبين في التعلم والتدريب لأنها تزيد من التشويق والمتعة في اداء هذه التمرينات .
- ٦ - تنوع الادوات والأجهزة ورخص ثمنها وسهولة تصنيعها والحصول عليها يجعلها من العناصر الممكنة للبرنامج التعليمي او التدريبي على مدار العام فضلا عن امكانية العمل بها واستخدامها لأكثر عدد ممكن في وقت واحد مع مختلف المراحل العمرية وباختلاف الجنسين وذلك من خلال تعنين كيفية العمل والتكرار والوزن
- ٧ - تنمي الاحساس بالحركة والتوقيت مما يساعد على دقة اداء الحركات .
- ٨ - تتميز بأنها لا تشكل خطورة وتوفر عنصري الامن والسلامة اثناء الاداء .
- 2-1-1-5 القدرات المكونة للإبداع والتفكير الابداعي² :

اولا- الطلاقة : fluency

- تتضمن عملية الطلاقة الابداعية القدرة على انتاج اكبر عدد من الافكار الابداعية ،وتقاس بحساب كمية الافكار التي يقدمها الفرد في موضوع معين في وحدة زمنية ثابتة بالمقارنة مع اداء الآخرين لذلك فان مقاييس قدرة الطلاقة تتنوع في تركيزها على جوانب هذه القدرة ومنها:
- سرعة التفكير بذكر الفاظ تبدأ بحرف معين او مقطع وتنتهي بحرف او مقطع .
 - التصنيف السريع للكلمات في فئات خاصة او تصنيف الافكار حسب متطلبات معينة وذكر عدد من الاسماء(حيوانات او اشياء)او اكبر عدد من الاستعمالات للأشياء مثل علبة الكبريت او اعطاء عدد من العناوين للقصة
 - اعطاء كلمات ترتبط بكلمة او مفردة معينة مثل حرب او ليل
 - ذكر عدد من الجمل ذات معنى تستعمل فيها كلمات او اسماء محددة.

⁽⁹⁾ علي حسين هلول ، رشاد طارق يوسف . مصدر سبق ذكره ، ص274.

² - فاطمة محمود الزباد . علم النفس الابداعي ، ط1، عمان . دار المسيرة للنشر والتوزيع ، 2009، ص198.

ثانيا - المرونة الفكرية : Flexibility

وهي القدرة على انتاج استجابات مناسبة لموقف او مشكلة تتميز بالتنوع واستعداد الفرد للتحرك من القصور كما يمكن تحديد المرونة بأنها القدرة على تغيير الحالة الذهنية بتغيير الموقف.

وتتطلب المرونة الفكرية عموما تغييرا ما في المعنى او التفسير او الاستعمال او فهم مهمة او استراتيجية ويمكن تحديد نوعين من قدرات المرونة :

• - المرونة التلقائية : وتتضمن اصدار اكبر عدد ممكن من الانواع المختلفة من اتجاهات الافكار التي ترتبط بمشكلة او موقف .

• - المرونة التكيفية : وهي قدرة الفرد على تغيير الوجهة الذهنية في معالجة المشكلة ومواجهتها أي تكيف الفرد مع اوضاع المشكلة ومع الصور التي تأخذها او تظهر بها المشكلة . وكلما تطورت لدى الفرد قدرة التعديل أي تعديل السلوك ليتفق مع الموقف كلما تطورت لديه المرونة التكيفية وقد اكد بعض علماء النفس ان المرونة يمكن تطويرها لدى اللاعبين اذا ارتبطت هذه الامكانية بالتدريب على عادات حركية او ذهنية جديدة في معالجة متطلبات اللعب وعلية ينبغي توفير عدد من المتطلبات لتحقيق هذه القدرة وهي:

ايمان المتعلم بايجابية المتعلم وقدرته على التغيير والتعديل . -

التسامح مع استجابات الطلاب الفورية بهدف فهمها وتعديلها . -

- توفير الظروف النفسية والمكانية التي تسمح للطلاب بالتفكير دون فرض ضوابط.

- تهيئة المواقف الحياتية الصفية التي تتطلب من الطالب تغيير موقفة من أن لآخر تبعا للموقف بعد فهمة واستيعاب عناصره .

ثالثا - الاصاله Originality

وهي القدرة على سرعة انتاج افكار تستوفي شروطا معينة في موقف معين كأن تكون افكارا نادرة من حيث وجهة النظر الاحصائية او افكارا ذات ارتباطات غير مباشرة وبعيدة عن الموقف المثير او ان تتصف الافكار بالمهارة.

او هي القدرة على انتاج استجابات اصيلة أي قليلة التكرار بالمعنى الاحصائي داخل الجماعة التي ينتمي اليها الفرد .اي كلما قلت درجة شيوع الفكرة زادت درجة اصالتها

وتسمى الفكرة الاصلية بأنها اصيلة اذا كانت لا تخضع للأفكار الشائعة وتتصف بالتميز ويتم التركيز في قدرة الاصاله على :

- قيمة تلك الافكار ونوعيتها .

اختلاف التفكير ما بين الافراد الاصيلين في افكارهم عن الافراد الاخرين .

- عدم تكرار الافراد الاصيلين لأفكار الافراد الاخرين .

استخدام الافكار الغير مألوفة والغير شائعة والغير تقليدية .-

- لا تخضع لتقويم الذات وفق عناصر بيئية محددة .
 - تكون الافكار منطلقة دون ضوابط .
 - تتطلب تضافر قدرات اخرى للوصول الى الفكرة الاصلية الكلية وأحيانا تتطلب تعاون اكثر من مفكر .
- . اهمية تفكير الاصاله**

ان وصول العمل الابداعي الى درجة الاصاله يعد مهمة شاقة وعلية يجب تضافر جهود المعنيين من العلماء والباحثين والمعلمين والمدربين والمنظرين التربويين والنفسيين من اجل توفير الظروف الملائمة كي ينمو هذا العمل ويتطور لما للتفكير الاصيل من قيمة وأهمية تعود نواتجها على المجتمع .

ويمكن تحديد اهمية تفكير الاصاله بالاتي :

- * تساعد اللاعب على التمرين الذهني وربطه بالعمليات المادية المحيطة به.
- * تساعد اللاعب على ممارسة عمليات ذهنية متقدمة وغير مألوفة تساعد في حل مشكلات المجتمع وفق اصول وقواعد .

* تسهم في تحسين فهم اللاعبين لذواتهم .

2-1-1-6 التفكير الابداعي في المجال الرياضي¹¹:

لقد اهتم الباحثين بالتفكير الابداعي في المجال الرياضي كونه يهدف الى اظهار تنوع استثنائي وفريد في الاستجابات الحركية للحوافز كما ان التفكير الابداعي يمكن ان يتطور في المجال الرياضي من خلال العمل على تطوير الاستعدادات الخاصة التي تمكن الرياضي ان يصل الى الابداع في الاداء والتي بدورها يمكن ان تتطور من خلال توفر العوامل المناسبة والفرص الجيدة والمتتالية والمثابرة على التدريب والممارسة والتكرار والتشجيع الاجتماعي والنجاح في المحاولات والتمرين المستمر وخاصة اذا علمنا ان الاختيار المناسب للأسلوب التدريبي يعد عاملا مكملا وأساسيا ، لان الاسلوب المناسب يتيح للرياضي ان يرى الاداء ونتائج هذا الاداء بحيث يمكن ان يكون قادرا على ايجاد ما هو جديد وأصيل كي يطور قدراته الابداعية، وعلية اتجه الباحثين الى استكشاف اللاعبين الموهوبين رياضيا وتوجيه العناية لهم والذين لديهم الاستعدادات والقدرات على الابداع في الاداء الحركي (الرياضي) كي يقدموا افكارا جديدة واداء فنياً مبتكرا بهدف الارتقاء بالرياضة والرياضيين .

. الابداع الحركي : يعد الابداع الحركي مطلبا رئيسيا في الانشطة والألعاب الرياضية على اختلاف انواعها ويظهر من خلال تعلم المهارات الرياضية الخاصة باللعبة وإتقانها واقتزان الاداء بالتفكير أي القدرة على استدعاء المهارات والمعلومات التي تساعد على اظهار استجابة حركية ابداعية.

كما يعد الابداع الحركي كقدرة عقلية في المجال الحركي الذي بدوره يعتمد على المكونات الاساسية للإبداع وهي الطلاقة الحركية والمرونة الحركية والأصاله الحركية.

وعلية يعرف الابداع الحركي " بأنه القابلية على انتاج اكبر عدد من الاستجابات الحركية الجديدة والمتكونة من الطلاقة الفكرية والمرونة التلقائية والأصالة بزمان محدد والنابعة من التفاعل بين اللاعب وما اكتسبه من خبرات سابقة وابتعادها عن الانماط التقليدية في التفكير"

وكذلك يمكن تعريفه بأنه القابلية على اظهار تنوع استثنائي وفريد في الاستجابات الحركية للحوافز ويتأثر الابداع بجملة من العوامل والمؤثرات هي :

- 1 . كمية المعلومات المتوفرة للرياضي المتعلم ونوعها فيما يتعلق بمهارات اللعبة والخصم والمواقف التي يتعرض لها.
- 2 . تحليل الاداء واستدعاء المعلومات المناسبة في الوقت المناسب.
- 3 . سرعة اتخاذ القرارات والتصرف الصحيح .
- 4 . تنفيذ الواجبات الموجه للرياضي المتعلم واستيعاب مكونات وعناصر الموقف واختيار البدائل وحسن التصرف .

ويعد التدريب الرياضي المحور الاساس في تطوير قدرات اللاعبين البدنية والحركية والمهارية وقابلية المنافسة والتفكير الابداعي والإرادة ويؤدي المدرب او الفريق الرياضي دورا كبيرا في تهيئة الاجواء التي تسهم في خلق الرياضي المبدع وذلك من خلال :

- 1 . تشجيعه على المحاولة تلو الاخرى للوصول الى الاداء المتقن .
 - 2 . تحفيز الرياضي المتعلم وتشجيعه عند ادائه للمهارة بصورة متميزة .
 - 3 . اعطائه مجالا اوسع من الحرية في التحرك والاداء.
 - 4 . تعويد اللاعبين على احترام قدراتهم ومواهبهم .
 - 5 . تعويد اللاعبين على تقبل الخطأ ومواجهة الاخفاق والتكرار للمحاولات وبث الثقة في نفوسهم
 - 6 . احترام افكار المتعلمين واستفساراتهم واستجاباتهم مهما كان نوعها .
 - 7 . استثمار كل الامكانيات والموارد وما توافر في المدرسة او المؤسسة الرياضية لتطوير القدرات .
 - 8 . تشجيع فرص التعلم الذاتي والمناقشات الحرة البناءة واستثمار دوافع المتعلمين للإبداع.
- . معوقات التفكير الابداعي² :

أ . العوامل المتعلقة بالبيئة الاسرية وتشمل :

- . عدم اهتمام الوالدين لمواهب ابنائهم .
- . عدم اهتمام الوالدين بتفكير ابنائهم .
- . التفكك الاسري .

. اتباع الوالدين طرقا تربوية خاطئة في تعليم الابناء .

² صالح محمد علي . سيكولوجية التنشئة الاجتماعية ، ط1 عمان . دار المسيرة للنشر والتوزيع ، 1998 ،

ب . العوامل المتعلقة بالمناهج وتشمل :

- . جمود المناهج وتركيزها على المعلومات .
- . الحشو الزائد والتكرار في المناهج وخاصة المدرسية .
- . حرص المتعلم على النجاح فقط في الامتحان .
- . عدم مراعاة حاجات وميول المتعلمين ومواهبهم .

ج . العوامل المتعلقة بالمجتمع وتشمل :

- . عدم تقدير بعض الفئات للمبدعين .
- . عدم احترام الآراء المخالفة .
- . عدم توفير الامكانيات اللازمة لرعاية الموهوبين .

يمكن تنمية التفكير الابداعي لدى الرياضي وذلك من خلال :

- 1 . تقدير الاستجابات الاصلية والإبداعية وتشجيع محاولات المتعلم على الاستجابة من هذا النوع وذلك عن طريق شرح طرائق التفكير الاصلية ومساعدة المتعلمين في ان يقوموا بإعمالهم الناتجة من افكارهم.
- 2 . تشجيع مهارات التعلم أي كيف يطور المتعلم اداؤه بنفسه وذلك بما يقدم الية من خبرات وأنشطة.
- 3 . تشجيع الاصاله عند المتعلم وذلك بأداء مهاراته بنفسه اذ يظهر من خلال ادائه قدرته على الابداع.
- 4 . توفير البيئة الطبيعية المليئة بالمشغولات وذلك عن طريق عرض الانشطة والمهارات بطريقة تثير اهتمام المتعلمين وهذا يساعد على تنمية طاقات المتعلم ومشاعره التي تجعل منه شخصا مبدعا.

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث : ان طبيعة مشكلة البحث هي التي تحتم على الباحث اختيار اسلوب بحثه الذي سوف يستخدمه وبحسب ما تمليه عليه ظروف الدراسة والبحث ، وبناءاً على ذلك فان الباحث استعمل المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين ، والمنهج التجريبي يعني (محاولة ضبط كل المتغيرات التي تؤثر على الظاهرة ما عدا المتغير التجريبي وذلك لقياس اثره على تلك الظاهرة)¹ وخاصة ان اسلوب المجموعتين المتكافئتين يعني (متكافئتين بخواصهما جميعاً من النواحي كافة عدا المتغير التجريبي الذي يؤثر على المجموعة التجريبية)² .

3-2 مجتمع البحث وعينه : حدد الباحث مجتمع وعينه بحثه وهم لاعبو كرة السلة تحت (16 سنة) في نادي الحلة الرياضي للموسم 2014-2015 . والبالغ عددهم (22 لاعبا) تم استبعاد (3 لاعب) منهم بسبب الاصابة او ظروف الدراسة (وتم الاستفاده من 3 منهم للتجربة الاستطلاعية) ، ليتبقى (16 لاعبا)

¹ - حميد جابر محسن : اساسيات البحث المنهجي ، ج1، بغداد. الحضارة للطباعة والنشر ، 2004 ، ص131.

² - عامر ابراهيم قنديلجي : البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات ، دار البازوري العلمية للنشر والتوزيع ، 1999 ، ص1.

تم تقسيمهم بصورة عشوائية وعن طريق القرعة الى مجموعتين (ضابطة - تجريبية) وبواقع (8 لاعب) لكل مجموعة ، والجدول (1) يبين ذلك .

جدول (1) يبين المجتمع وعينة البحث

مجتمع البحث	العدد	العدد الكلي لمجتمع البحث
المستبعدين	3	22 لاعب
المتبقي	16	
عينة التجربة الرئيسية	8	
عينة التجربة الاستطلاعية	3	

3-3 الاجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة في البحث :

3-3-1 الاجهزة المستخدمة :

- كاميرة تصوير فيديو ذات سرعة 500 ص/ ث نوع (casio) كورية الصنع .
- ساعة توقيت الكترونية نوع (CHAMPRO) صينية الصنع.
- لاب توب نوع (COMPAQ- Vista) .
- ميزان طبي صيني الصنع .

3-3-2 الادوات المستخدمة :

- اقراص مدمجة (CD) نوع skc كورية الصنع.
- شريط قياس معدني .
- كرات طبية مختلفة الاوزان والأحجام .
- شواخص وصناديق مختلفة الارتفاعات .
- حبال مطاطية مختلفة المقاومة والألوان (ثلاثة انواع) .

3-3-3 وسائل جمع المعلومات :

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
- الملاحظة .
- الاختبار والقياس .
- المقابلة .

3-3-3- تجانس وتكافؤ عينة البحث :

3-3-1- تجانس عينة البحث :

بغية الوصول الى مستوى شروع واحد ومتساوٍ لعينة البحث ولتجنب المتغيرات التي قد تؤثر في نتائج البحث من حيث الفروق الفردية الموجودة بين افراد عينة البحث ، أجرى الباحث التجانس في بعض المتغيرات لأفراد عينة البحث في كل من متغيرات (الطول ، الوزن ، العمر التدريبي ، العمر الزمني) وبعد ذلك جرت المعالجات الاحصائية لهذه المتغيرات ، وكما مبين في الجدول (2)

الجدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والمنوال ومعامل الالتواء لتجانس عينة البحث

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	معامل الالتواء
العمر الزمني/سنة	15.56	0.51	15	1.09
العمر التدريبي / سنة	3.7	0.64	3	0.47
الطول/سم	177.81	3.21	176	0.56
الوزن/ كغم	68.56	2.94	67	0.52

3-3-2- تكافؤ مجموعتي البحث :

قبل البدء بتنفيذ مفردات التمرينات الخاصة بالتفكير الابداعي (الاجراءات التجريبية والعمل الميداني) ، قام الباحث بالتحقق من تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات التي تتعلق باختبارات القدرات الحركية المختارة وهي (الرشاقة - التوافق الحركي - المرونة الحركية) بالإضافة الى قياس التفكير الابداعي ، وذلك لإرجاع الفروق الى العامل التجريبي، وتم ذلك بطريقة التكافؤ الاحصائي حيث ظهرت قيمة (t) المحتسبة بين نتائج المجموعتين في الاختبارات قيد البحث اقل من قيمتها الجدولية ، وهذا دال على عشوائية الفروق وتكافؤ المجموعتين وكما موضح في الجدول (3) .

جدول (3)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في اختبارات القدرات الحركية والتفكير الابداعي

ت	المعالم الاحصائية المتغيرات		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة T المحتسبة	الدلالة
	ع	س	ع	س	ع	س		
1	الرشاقة/ثانية		17.75	0.71	18	0.80	0.85	عشوائي
2	التوافق الحركي	التوافق بين العين والرجلين/ ثانية	7.29	2.11	8.02	1.98	0.56	عشوائي
		التوافق بين العين والذراع/عدد	8.96	1.74	9.22	1.34	0.26	
3	المرونة الحركية		22.6	1.1	23	1.3	1.56	عشوائي
4	التفكير الابداعي		123.8	17.9	126.5	16.9	1.9	عشوائي

قيمة (t) الجدولية (2.14) عند درجة حرية (14) ومستوى دلالة (0.05)

3-4 اجراءات البحث الميدانية :

3-4-1 اختيار الاختبارات : قام الباحث باختيار الاختبارات المتعلقة بالبحث وذلك من خلال الاطلاع على بعض المصادر وإجراء العديد من المقابلات الشخصية* مع ذوي الاختصاص في التدريب الرياضي والتعلم

الحركي والاختبار والقياس وعلم النفس الرياضي ، وقد اتفق الجميع على اختيار الاختبارات التالية كونها مرتبطة بمشكلة البحث :

3-4-2 تحديد الاختبارات¹ :

اولا- اختبار الرشاقة:

اسم الاختبار : بارو للرشاقة.

•الهدف : - قياس عنصر الرشاقة .

•الأدوات : - خمس قوائم خشبية بارتفاع 150سم

-ملعب مساحته 10 × 16 قدم.

تثبت أربعة قوائم في أركان الملعب والقائم الخامس في المنتصف . ويبدأ المختبر الجري بين القوائم الخمس

مبتدئاً من النقطة أ ثم ب ، ج ، د ، ب ، هـ وينتهي عند نقطة البداية أ

•التسجيل : الزمن مؤشر للرشاقة .

ثانيا - اختبارات التوافق الحركي² :

1- اختبار رمي كرة التنس على الحائط واستقبالها .

- الهدف من الاختبار : قياس التوافق بين العين والذراع.

- الأدوات المستخدمة : ساعة توقيت، حائط أملس، صافرة .

- مواصفات الاختبار: يقف المختبر أمام الحائط وخلف الخط المرسوم على الأرض الذي يبعد (5) متر، وعند

سماع صافرة البدء يقوم المختبر برمي كرة التنس واستقبالها.

- طريقة التقويم: يتم حساب عدد المحاولات الناجحة التي يرميها المختبر لكرة التنس بزمان (20) ثانية.

2- اختبار الدوائر المرقمة :

* الغرض من الاختبار :- قياس التوافق بين العين والرجلين.

* الأدوات : ساعة إيقاف ، يرسم على الأرض ثماني دوائر على أن يكون قطر كل منها (60) سنتمراً . ترقيم

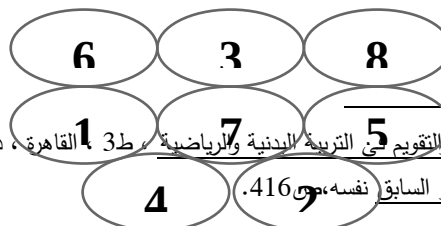
الدوائر كما هو وارد بالشكل (1).

* مواصفات الأداء : يقف المختبر داخل الدائرة رقم (1) ، عند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معاً

إلى الدائرة رقم (2) ثم إلى الدائرة رقم (3) ثم الدائرة رقم (4) حتى الدائرة رقم (8) ، يتم ذلك بأقصى

سرعة .

التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الدوائر الثمانية .



¹ - محمد صبحي حسانين. القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ط3 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995، ص415.

² - محمد صبحي حسانين. المصدر السابق نفسه، ص416.

الشكل (1) يوضح اختبار الدوائر المرقمة

ثالثا - اختبار المرونة الحركية¹ :

1- اختبار الكرة :

الهدف من الاختبار : اختبار المرونة الحركية.

الأدوات المستخدمة : كرة السلة - صندوق يسع (15) كرة سلة - (25) شاخص توضع على محيط الدائرة للمحافظة على الكرات وإعادتها للصندوق (من قبل فريق العمل المساعد) للسيطرة على عدم ابتعاد الكرات والتي ستؤثر على الزمن الكلي الذي سوف يستغرق لأداء مجموعة من المختبرين.

مواصفات الأداء: نرسم دائرة على الأرض نصف قطرها (2,5م) يقف المختبر في وسطها والقرب منه صندوق الكرات، وعند سماع الصافرة يقوم المختبر برمي الكرة بأي جزء من أجزاء جسمه وبطرق مختلفة حسب استطاعته بشرط أن يستلم المختبر كرة جديدة حال انتهائه من أي محاولة لرمي الكرة .

تعليمات الاختبار :

- إذا كان الاختبار لأكثر من فرد يجب أن يكون مكان الأداء بعيدا عن المجموعة المختبرة بحيث لا يستطيع أي فرد من أفراد المجموعة أن يرى ما يقوم به المختبر .

- حاول أن لا تكرر طريقة رمي الكرة أكثر من مرة .

- يخاطب الباحث المختبرين قائلا: في الصندوق عدة كرات حاول أن ترمي أكبر عدد من الكرات بطرق مختلفة مستخدما أي جزء من أجزاء جسمك في ضرب الكرات خلال (4) دقائق .

التسجيل: تحتسب عدد الاستجابات الحركية ضمن الوقت المتخصص للاختبار وقدره (4 دقائق

إذا كان الغرض من الاختبار قياس الطلاقة يتم التحكيم بهذه الطريقة تعطى درجة واحدة.

وأيضا عن كل محاولة استطاع المختبر أن يؤديها حتى وأن كانت متشابهة في التصنيف أي تدخل ضمن فئة واحدة.

رابعا - اختبار التفكير الابداعي :

بعد إطلاع الباحث على عدد من الاختبارات ذات العلاقة بالتفكير الابداعي . وجد إن مقياس تورانس لقياس القدرة على التفكير الابداعي(ملحق 2) ، المعرب من قبل (سيد خير الله) عام (1974)⁽¹⁾ هو المقياس

¹ - لمياء الديوان . تصميم وتقنين اختبارات للقدرة الإبداعية الحركية ، جامعة البصرة . بحث وصفي ، 2011.

(1) سيد خير الله . بحوث تربوية ونفسية ، بيروت ، دار النهضة العربية ، 1981 ، ص 10-12 .

الملائم للدراسة الحالية ، إذ إن هذا المقياس قد تم إعداده في البيئة العربية وسبق وان استعمل في الدراسات العربية والمحلية ، ويمكن تطبيقه بطريقة جمعية في أي مستوى تعليمي ابتداء من الصف الرابع الابتدائي وحتى المستوى الجامعي . ويتكون هذا الاختبار من قسمين :

القسم الأول : مأخوذ من إحدى بطاريات تورانس للتفكير الابداعي المعروف (The Minnesota tests of creative Thinking)

القسم الآخر: هو اختبار بارون المعروف باسم : Barrons Tests of Anagrams

وقد تم اجرا استبيان لمجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي لتغيير بعض المصطلحات في المقياس لتلائم العينة بشكل رياضي .

ويشمل القسم الأول أربعة اختبارات فرعية هي :

أ . الاستعمالات : وفيها يطلب من المفحوص أن يذكر اكبر عدد ممكن من الاستعمالات التي يعدها استعمالات غير عادية للصالة الرياضية والصارفة بحيث تصبح هذه الأشياء أكثر فائدة وأهمية (زمن كل وحدة 5 دقائق) .

ب . المترتبات : وفيها يطلب إلى المفحوص أن يذكر ماذا يحدث لو إن نظام الأشياء تغير وأصبحت على نحو معين وهذا الاختبار تكون من وحدتين هما :

- ماذا يحدث لو فهم الإنسان لغة الطيور والحيوانات ؟

- ماذا يحدث لو إن الأرض حفرت بحيث تظهر الحفرة من الناحية الأخرى ؟ (زمن كل وحدة 5 دقائق)

ج - المواقف : وفيها يطلب إلى المفحوص أن يتبين كيف يتصرف في بعض المواقف ويتكون الاختبار من موقفين هما :

- إذا عينت مسئولاً عن صرف النقود في النادي وحاول احد أعضاء النادي أن يدخل في تفكير الزملاء انك غير أمين ماذا تفعل ؟

- لو كانت الاندية جميعاً غير موجودة على الإطلاق (او حتى كانت ملغاة) ماذا تفعل لكي تصبح رياضياً ؟ (زمن كل موقف خمس دقائق) .

د- التطوير والتحسين : وفيها يطلب من المفحوص أن يقترح طرق عدة لتصبح بعض الأشياء المألوفة لديه على نحو أفضل مما هي عليه كالدراجة وقلم الحبر . (زمن كل وحدة 5 دقائق)

أما القسم الآخر فيستخدم لتكوين الكلمات ويتكون في صورته العربية من كلمتين (ديمقراطية ، بنها) وقد غير الباحث كلمة (بنها) إلى كلمة (كركوك) مستندا الى رأي الخبراء والمختصين حسب الاستبيان انف الذكر ، وإن كل واحد من هذه الاختبارات الخمسة يقيس المكونات الثلاثة للتفكير الابداعي الطلاقة الفكرية ، المرونة التلقائية ، الأصالة .

إن مجموع درجات المكونات الثلاثة للتفكير الابداعي يمثل الدرجة الكلية للتفكير الابداعي .

صدق الاختبار :

اعتمد الباحث في ذلك الصدق الظاهري ، وقد تحقق هذا النوع من الصدق من خلال عرض مقياس التفكير الابداعي على مجموعة من الخبراء والمختصين^(*) في مجال علم النفس التربوي وعلم نفس الابداع وعلم النفس الرياضي والقياس والتقويم لإقرار صلاحية المقياس وملائمته للبيئة الحالية وقد نال موافقتهم بنسبة (100%).

ثبات الاختبار :

اعتمد الباحث في حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية معتمدا نتائج العينة الاستطلاعية ، حيث حسب الارتباط بين درجات الوحدات الفردية ودرجات الوحدات الزوجية للعوامل المختلفة (طلاقة ، مرونة ، وأصالة) ، ثم صحح الباحث هذا الارتباط باستعمال معادلة سبيرمان - براون وقد تبين إن الاختبار يمتاز بدرجة عالية من الثبات سواء فيما يتعلق بالعوامل الثلاثة ، أم ما يتعلق بالقدرة الإبداعية العامة . وكما مبين في الجدول (4) .

جدول(4)

يبين درجات ثبات العوامل بطريقة التجزئة النصفية لاختبار التفكير الابداعي

الأصالة	الطلاقة	المرونة	التفكير الابداعي	
0,71	0,67	0,70	0,71	قبل التصحيح
0,82	0,83	0,84	0,80	بعد التصحيح

3-4-3 التجربة الاستطلاعية : أجرى الباحث تجربته الاستطلاعية في تاريخ 2015/8/8 وكان لها هدفين

اساسيين ، الاول هو لغرض التدريب على اجراء اختبار التفكير الابداعي لإفراد الكادر المساعد ، والهدف الثاني معرفة ترتيب الاختبارات للقدرة الحركية والزمن المستغرق لكل اختبار ، كفاية وسلامة الادوات المستخدمة ، كذلك امكانية تطبيق الاختبارات ، والتعرف على الاخطاء من اجل تجاوزها عند اجراء التجربة الرئيسية .

3-4-4- الاختبارات القبليّة : تم اجراء الاختبارات القبليّة لمجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في يوم الخميس المصادف 2015/8/13 في الساعة الخامسة عصرا وعلى صالة حمزة نوري للألعاب الرياضية في محافظة بابل .

3-4-5- التجربة الرئيسية : تبدأ التمرينات من 2015/8/15 ولغاية 2015/10/15

❖ عدد الوحدات التدريبية في الاسبوع (3) وحدات.

❖ مدة تنفيذ التمرينات (8) اسابيع .

(*) السادة الخبراء هم :

1- أ.د. محمد الياسري	قياس وتقويم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل
2- أ.د. عامر سعيد	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل
3- أ.د. ياسين علوان	علم النفس التربوي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل
4- أ.د. حسين ربيع	علم النفس التربوي	كلية التربية/صفي الدين - جامعة بابل
5- أ.د. حيدر عبد الرضا	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل

- ❖ عدد الوحدات التدريبية الكلية (24).
- ❖ تم استخدام طريقة التدريب الفكري (مرتفع الشدة - منخفض الشدة) .
- ❖ راعى الباحث مبدأ التموج بالشدد خلال الوحدات التدريبية .
- ❖ زمن الوحدة التدريبية الواحدة (90) دقيقة .
- ❖ زمن التدريبات يكون 50% من بداية زمن الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية والذي يتراوح ما بين (70-60) دقيقة .

❖ أجرى الباحث اختبارات بينية لملاحظة مدى تطور القدرات الحركية لعينة البحث.

3-4-6 الاختبارات البعدية : وتم اجراء الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في يوم السبت المصادف 2015/10/17 في الساعة الخامسة عصرا وعلى صالة حمزة نوري للألعاب الرياضية في محافظة بابل، مع مراعاة اجراء الاختبارات بنفس ظروف الاختبارات القبلية.

3-5 الوسائل الاحصائية¹ : قام الباحث باستخدام الحقيبة الاحصائية الجاهزة (SPSS) في معالجة البيانات الخاصة بالبحث وباستعمال القوانين الاحصائية الاتية :

- 1- الوسط الحسابي .
 - 2- الانحراف المعياري .
 - 3- معامل الالتواء .
 - 4- المنوال .
 - 5- اختبار (T) للعينات المستقلة .
 - 6- اختبار (T) للعينات المترابطة .
 - 7- النسبة المئوية .
 - 8- نسبة التطور .
- 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-**

تضمن هذا الباب عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها والتي توصل اليها الباحث من خلال اجراء الاختبارات القبلية والبعدية لعينات البحث ، وقد تم جمع البيانات وتنظيمها وتبويبها في جداول توضيحية ثم معالجتها احصائيا للوصول الى النتائج النهائية لتحقيق اهداف وفرضيات البحث .

4-1 عرض نتائج اختبارات القدرات الحركية والتفكير الابداعي القبلية - البعدية وتحليلها (للمجموعة الضابطة)

جدول (5)

¹ - مروان عبد المجيد . الاسس العلمية والطرق الاحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، ط1، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، 1999.

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الدلالة بين الاختبارات القبلية والبعدية لاختبارات القدرات الحركية والتفكير الابداعي للمجموعة الضابطة

المعالم الإحصائية المتغيرات		الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية	الدلالة الإحصائية			
القدرات الحركية	2.36	معنوي	س	ع	س	ع	0.43	0.60	15.89	0.71	17.75
			الرشاقة	7.29	2.11	6.60	1.89	0.32			
			التوافق	8.96	1.74	10.2	1.66	1.45			
			التفكير الابداعي								
		الطلاقة	123.8	17.9	115.9	14.7	2.2				
		الاصالة	5.6	2.3	7.8	2.18	1.9				
		مرونة التفكير	41.10	11.3	42.8	10.8	1.7				

درجة الحرية = 7 مستوى الدلالة = 0.05

من الجدول (5) يتضح تبين ان المؤشرات الاحصائية لنتائج الاختبارات القبلية والبعدية ولمجموعة البحث الضابطة، من خلال استخراج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات التي خضع لها افراد العينة اذ جاءت قيمة الوسط الحسابي لاختبارات القدرات الحركية القبلية كالاتي (الرشاقة 17.7- التوافق 7.2- المرونة الحركية 8.9) وبانحرافات معيارية هي (0.71- 2.1- 1.7) ، في حين جاءت الاوساط الحسابية في الاختبار البعدي كما يلي (15.8- 6.6- 10.2) وانحرافات معيارية (0.6- 1.8- 1.6) وكانت قيم (t) المحسوبة للقدرات الحركية هي (0.43- 0.32- 1.45) وهي اقل من قيمتها الجدولية البالغة (2.31) مما يدل على معنوية الفروق ولصالح الاختبار البعدي .

اما قيم التفكير الابداعي فقد جاءت نتائج الاوساط الحسابية للقياس القبلي هي (الطلاقة 123.8- الاصالة 5.6- المرونة 41.10) وبانحرافات معيارية كالاتي (17.9- 2.3- 11.3)، وفي القياس البعدي كانت النتائج للاوساط الحسابية (115.9- 7.8- 42.8) وبانحرافات معيارية (14.7- 2.1- 10.8) ، في حين جاءت قيم (t) المحسوبة للتفكير الابداعي (2.2- 1.9- 1.7) وهي اقل من القيمة الجدولية البالغة (2.31) وهذا يدل على معنوية الفروق ولصالح الاختبار البعدي عند مستوى دلالة (0.05) .

4-2 عرض نتائج اختبارات القدرات الحركية والتفكير الابداعي - البعدية وتحليلها (للمجموعة التجريبية)

جدول (6)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الدلالة بين الاختبارات القبلية والبعدية لاختبارات القدرات الحركية والتفكير الابداعي للمجموعة التجريبية

المعالم الإحصائية المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية	الدلالة الإحصائية
القدرات الحركية الرشاقة التوافق المرونة الحركية التفكير الابداعي الطلاقة الاصالة مرونة التفكير	س	ع	س	ع	0.22 0.17 0.49 التفكير الابداعي 1.4 0.9 0.8	2.36	معنوي
	18	0.80	14	0.54			
	8.02	1.98	7.3	1.26			
	9.22	1.34	11	1.24			
	122.8	18	111	1.30			
	7.1	2.2	5.6	1.63			
	40.5	9.6	34.8	1.87			

درجة الحرية = 7 مستوى الدلالة = 0.05

من الجدول (6) يتضح تبين ان المؤشرات الاحصائية لنتائج الاختبارات القبلية والبعدية ولمجموعة البحث التجريبية ، من خلال استخراج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات افراد العينة اذ جاءت قيمة الاوساط الحسابية لاختبارات القدرات الحركية القبلية كآلاتي (الرشاقة 18- التوافق 8.0- المرونة الحركية 9.22) وبانحرافات معيارية هي (0.80- 1.98- 1.34) ، في حين جاءت الاوساط الحسابية في الاختبار البعدي كما يلي (14- 7.3- 11) وانحرافات معيارية (0.54- 1.26- 1.24) وكانت قيم (t) المحسوبة للقدرات الحركية هي (0.22- 0.17- 0.49) وهي اقل من قيمتها الجدولية البالغة (2.31) مما يدل على معنوية الفروق ولصالح الاختبار البعدي .

اما قيم التفكير الابداعي فقد جاءت نتائج الاوساط الحسابية للقياس القبلي هي (الطلاقة 122.8- الاصالة 7.1- المرونة 40.5) وبانحرافات معيارية كالاتي (18- 2.2- 9.6) ، وفي القياس البعدي كانت النتائج للاوساط الحسابية (111- 5.6- 34.8) وبانحرافات معيارية (1.30- 1.63- 1.87) ، في حين جاءت قيم (t) المحسوبة للتفكير الابداعي (1.4- 0.9- 0.8) وهي اقل من القيمة الجدولية البالغة (2.31) وهذا يدل على معنوية الفروق ولصالح الاختبار البعدي عند مستوى دلالة (0.05) .

3-4 عرض نتائج الاختبارات البعدية للقدرات الحركية والتفكير الابداعي للمجموعتين الضابطة والتجريبية .

جدول (7)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) ودلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبار البعدي في متغيرات البحث.

المعالم الإحصائية	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	قيمة t	قيمة t	الدلالة
-------------------	--------------------	------------------	--------	--------	---------

المتغيرات	بعدي		بعدي		المحسوبة	الجدولية	الإحصائية
	س	ع	س	ع			
القدرات الحركية	14	0.54	15.89	0.60	2.48	2.14	معنوي
الرشاقة	7.3	1.26	6.60	1.89	3.61		
التوافق	11	1.24	10.2	1.66	2.56		
التفكير الابداعي							
الطلاقة	111	1.30	115.9	14.7	4.1		
الاصالة	5.6	1.63	7.8	2.18	2.3		
مرونة التفكير	34.8	1.87	42.8	10.8	3.81		

درجة الحرية = 14 مستوى الدلالة = 0.05

من خلال الجدول (7) تبين معنوية الفروق في نتائج الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ، اذ بلغت قيمة (t) المحسوبة للقدرات الحركية (الرشاقة - 2.48 ، التوافق - 3.61 ، المرونة الحركية - 2.56) وهي اعلى من قيمتها الجدولية مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين ولصالح المجموعة التجريبية . اما نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين بالنسبة للتفكير الابداعي فجاءت نتائج (1) المحسوبة كما يلي (الطلاقة - 4.1 ، الاصالة - 2.3 ، المرونة - 3.81) وهي اعلى من قيمتها الجدولية مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين ولصالح المجموعة التجريبية.

4-4 مناقشة النتائج :

اظهرت النتائج ان التمرينات الخاصة ادت الى تطور القدرات الحركية (الرشاقة - التوافق - المرونة الحركية) وتطور التفكير الابداعي (الطلاقة - الاصالة - مرونة التفكير) .
اذ ان التدريب المنتظم باستخدام هذه التمرينات وبأسلوب متدرج مع مراعاة مراكز اللعب لكل لاعب والفروق الفردية والتأكيد المستمر على زيادة مستوى الصعوبة لمهارات كرة السلة مع المحافظة على تطور مستوى التفكير للاعبين ، حين التداخل في التدريب بين التكنيك والتاكتيك .
وبما ان طرائق التدريب متنوعة يحتم علينا اختيار الطريقة الملائمة والمهارة الملائمة والتمرين الملائم لضمان تطور ملحوظ لمستوى اللاعبين وخصوصا اللاعبين الناشئين ، لذلك ان اختيار التمرينات المناسبة بشكل دقيق لمهارات معينة يسهل اختيار طريقة اللعب والتاكتيك المناسب للاعب ، مما يضع حجر اساس لباقي اعضاء الفريق .

كما ويجب الاهتمام بالقدرات البدنية والحركية المكملية للقدرات العقلية والمهارية من خلال الزيادة في شدد وأحمال التمرينات المعدة وبشكل متوازي مع القابليات الابداعية للاعبين من اجل الارتقاء بالمستوى الفكري

والمهاري وهذا ما اكده (قاسم المندلاوي ، واحمد سعيد) من ان " التدريب المنتظم على التمرينات يكيّف الاعضاء ويزيد من قدرتها على الاستمرار باللعب مدة اطول بقوة وشدة حمل كبيرتين ¹ .

كما ويعزو الباحث الى التطور الذي حصل وبالأخص المجموعة التجريبية التي عملت على المتغير التجريبي (التمرينات الخاصة) كانت مشابهة لأصعب ظروف الاداء خلال التنافس مع مراعاة توجيه التمرينات الخاصة نحو هدف يخدم التكنيك والتاكتيك بنفس الوقت ، وزيادة القدرة على التفكير الابداعي للاعبين من خلال التحكم بالإمكانات المهارية .

5- الاستنتاجات والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات :

- 1- ان التمرينات الخاصة ذات فاعلية في تطوير القدرات الحركية والتفكير الابداعي .
- 2- ان الشدد التدريبية للتمرينات لها تأثير واضح لإفراد العينة في زيادة فاعلية التدريب.
- 3- حقق افراد المجموعة التجريبية نتائج افضل في الاختبارات للقدرات الحركية والتفكير الابداعي قياسا للمجموعة الضابطة .

5-2 التوصيات :

- 1- ضرورة اختيار تمرينات خاصة وموجهة نحو مهارة معينة لخدمة خطط اللعب .
- 2- اجراء اختبارات دورية لمعرفة مستوى التطور المهاري والخططي للاعبين .
- 3- التأكيد على اهمية اجراء البحوث والدراسات بشكل مترابط بين التكنيك والتاكتيك.

المصادر العربية :

- 1- حميد جابر محسن : اساسيات البحث المنهجي ، ج1، بغداد. الحضارة للطباعة والنشر ، 2004.
- 2- سيد خير الله . بحوث تربوية ونفسية ، بيروت ، دار النهضة العربية ، 1981
- 3- صالح محمد علي . سيكولوجية التنشئة الاجتماعية ، ط1 عمان . دار المسيرة للنشر والتوزيع ، 1998
- 4- عامر ابراهيم قنديلجي : البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات ، دار البازوري العلمية للنشر والتوزيع ، 1999
- 5- علاء الدين محمد . التمرينات البدنية ، الاسكندرية ، ماهي للنشر والتوزيع وخدمات الكمبيوتر ، ط1، 2010م
- 6- علي حسين هلول . رشاد طارق يوسف . اوضاع العرض والتمارين البدنية في درس التربية الرياضية ، ط1، 2014م .
- 7- فاطمة محمود الزباد . علم النفس الابداعي ، ط1، عمان . دار المسيرة للنشر والتوزيع ، 2009
- 8- فتحي احمد ابراهيم . المبادئ والأسس العلمية للتمرينات البدنية والعروض الرياضية ، الاسكندرية ، دار الوفاء للطباعة والنشر ، 2008م.
- 9- قاسم المندلاوي ، احمد سعيد : التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق ، بغداد . مطبعة علاء ، 1979

¹ قاسم المندلاوي ، احمد سعيد : التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق ، بغداد . مطبعة علاء ، 1979، ص67.

- 10- لمياء الديوان . تصميم وتقنين اختبارات للقدرات الإبداعية الحركية، جامعة البصرة . بحث وصفي ، 2011
- 11- محمد صبحي حسانين.القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ط3 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ،1995
- 12- مروان عبد المجيد . الاسس العلمية والطرق الاحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، ط 1 ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ،1999.
- 13- ناهدة عبد زيد . اساسيات في التعلم الحركي ، النجف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، ط1 ، 2008م
- 14- ناهدة عبد زيد . مختارات في التعلم الحركي ، دار المنهجية للنشر والتوزيع ، ط1 ، 2016م

ملحق

اختبار القدرة على التفكير الابداعي

اسم الطالب ----- الجنس -----

تاريخ الميلاد : ----- الصف الدراسي : -----

التحصيل الدراسي للأب : ----- للام : ----- محل الإقامة : -----

الطلاقة								المجموع
المرونة								
الأصالة								
الدرجة الكلية								

تعليمات عامة :

*اقرأ كل سؤال جيدا لكي تعرف المطلوب منه .

*لكل جزء من الاختبار زمن محدد .

*حاول أن تجيب عن أسئلة الاختبار بأقصى سرعة ممكنة ولا تترك سؤالا دون إجابة .

*حاول أن تفكر في اكبر عدد من الإجابات التي لا يفكر فيها زملائك مسجلا إياها في المكان المناسب في الاختبار .

*لا تقلب أي صفحة ولا تبدأ في الإجابة حتى يؤذن لك .

الجزء الأول :اذكر اكبر عدد ممكن من الاستعمالات التي تعتبرها استعمالات غير اعتيادية (أي لا يفكر فيها زملائك) للأشياء الآتية والتي تعتقد إنها تجعل هذه الأشياء أكثر فائدة وأهمية .

أ) الصالة الرياضية

1. -----

لا تقلب الصفحة حتى يؤذن لك

الوقت (5) دقائق

ب) الصافرة

1. -----

لا تقلب الصفحة حتى يؤذن لك

الوقت (5) دقائق

الجزء الثاني : ماذا يحدث لو إن نظام الأشياء تغير على النحو الذي سيأتي ذكره فيما بعد ؟ حاول أن تفكر في اكبر عدد ممكن من الإجابات التي لا يفكر فيها زملائك .

أ) ماذا يحدث لو فهم الإنسان لغة الطيور والحيوانات ؟

1. -----

لا تقلب الصفحة حتى يؤذن لك

الوقت (5) دقائق

(ب) ماذا يحدث لو أن الأرض حفرت بحيث تظهر الحفرة من الناحية الأخرى فيها ؟

1. -----

لا تقلب الصفحة حتى يؤذن لك

الوقت (5) دقائق

الجزء الثالث :

(أ) إذا عينت مسئولا عن صرف النقود في النادي الرياضي الذي أنت عضو فيه ويحاول احد أعضاء النادي ان يدخل في تفكير الزملاء انك غير أمين ، ماذا تفعل ؟

1. -----

لا تقلب الصفحة حتى يؤذن لك

الوقت (5) دقائق

(ب) لو كانت جميع الاندية غير موجودة على الإطلاق (او حتى كانت ملغاة) ماذا تفعل لكي تصبح رياضيا ؟

1. -----

لا تقلب الصفحة حتى يؤذن لك

الوقت (5) دقائق

الجزء الرابع : فكر في طريقتين او أكثر لتصبح الأشياء العادية الآتية على نحو أفضل لا تشغل بالك من ناحية إذا كان التغيير الذي تقترحه ممكنا تطبيقه الآن أم لا . كما يجب ألا تقترح شيئا يستخدم حاليا لجعل الشيء على نحو أفضل .
(أ) دراجة (او عجلة)

1. -----

لا تقلب الصفحة حتى يؤذن لك

الوقت (5) دقائق

(ب) القلم الحبر

1. -----

لا تقلب الصفحة حتى يؤذن لك

الوقت (5) دقائق

الجزء الخامس : كون من حروف كل كلمة من الكلمات الآتية اكبر عدد ممكن من الكلمات التي لها معنى مفهوم (على سبيل المثال :

(قرأ) تتكون من حروف ق ، ر ، أ فيمكن أن تكون من هذه الحروف كلمات أخرى مثل (ارق) (قرر) ، من الممكن أن تستخدم الحروف الواحدة أكثر من مرة في الكلمة الواحدة .

اتبع نفس الطريقة في الكلمات الآتية مكونا اكبر عدد ممكن من الكلمات التي لها معنى مفهوم :

(أ) ديمقراطية :

1. -----

لا تقلب الصفحة حتى يؤذن لك
الوقت (5) دقائق

(ب) كركوك :

1.

الوقت (5) دقائق

ملحق

انموذج لبعض التمرينات الخاصة

ملاحظة: التدريب في فترة الاعداد الخاص وبطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة ، والتدريب يتم على اساس تقسيم اللاعبين كل حسب مركزه .

الهدف : الاداء المهاري

المجموعة التجريبية العدد 8 لاعبين

زمن الوحدة التدريبية : 90د

الاسبوع الثاني: الوحدة الاولى

الجزء المخصص للتمرينات : 50 % من الجزء الرئيسي = 30د

مركز اللاعب	التمرينات الخاصة	الشدة	التكرار	الراحة	المجموعة	الراحة	زمن التمرين
1 رقم	تمرين الطبطة والخذاع باستخدام خطوة روكر امام السلة المنتهي بالتصويب 3 نقاط مرة والقطع نحو السلة وإخراج الكرة الى خارج القوس للتصويب الى رقم (2او3) مرة اخرى.	90%	2	120النبض تصويب رميات حرة	1	110النبض تصويب رميات حرة	2د
2رقم	الطبطة من وسط الملعب على جهة اليمين ثم التوقف وإعطاء مناولة تحت السلة ثم يعمل (الفى كات) عند الخط النهائي لنفس الجهة واستلام الكرة ثم التصويب او القطع بعد عمل الحجز له	90%	2	120النبض تصويب رميات حرة	1	110النبض تصويب رميات حرة	2د
3رقم	وضع شاخص عند منطقة الالبو وشاخص بموازاته عند قوس ال3 نقاط على جهة اليسار ، يؤدي اللاعب القفز على السلم الارضي ثم الانطلاق لمس شاخص الالبو والرجوع للخلف لاداء التصويب 3 نقاط او اعطاء مناولة تحت السلة ثم يعمل حركة نصف (موشن) والاستلام والتوقف للتصويب 2 نقطة	90%	2	النبض 120 تصويب رميات حرة	1	110النبض تصويب رميات حرة	2د

4رقم	عمل ريباوند(2) باليدين معا ثم اخراج الكرة من تحت السلة بحركة (فوت وورك) ثم الصعود الى خط الرمية الحرة لعمل البلوك الوهمي مرة وعمل الحجز الوهمي مرة اخرى بالتالي استلام الكرة والدخول نحو السلة بحركة ارتكاز ودوران لتلك الجهة	90% 2	120النبض تصويب رميات حرة	1	110النبض تصويب رميات حرة	د2
5رقم	العمل بدون كرة عند اسفل السلة مع وجود مدافع والمحاولة لاستلام الكرة من خلال الارتكاز والدوران اليمين او اليسار او الزحف بالظهر نحو السلة ، ثم الانتقال الى خط الرمية الحرة وتكرار محاولة الاستلام من خلال الفوت وورك بالتالي العودة الى اسفل السلة عكس مسار الصعود للاستلام	90% 2	120 النبض تصويب رميات حرة	1	110النبض تصويب رميات حرة	د2

ملاحظة / اجتهد الباحث في ان يكون التمرين لكل لاعب في الوحدات التدريبية ذو ثلاث اتجاهات وهي (مهارية + قدرة حركية + تفكير) مع وجود التغذية الراجعة الانية .