

تأثير تمارينات أسلوب اللعب في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارية لدى طالبات كلية التربية الرياضية بخماسي كرة القدم

قصي حاتم خلف الساعدي
طالب دكتوراه / كلية التربية الاساسية / جامعة ديالى

ملخص البحث :

تطرق الباحث في الباب الأول إلى التقدم العلمي الحاصل في مجال التعلم الحركي مع تعدد الطرق والأساليب المتبعة في عملية التعلم ، كما تطرق الباحث إلى لعبة كرة القدم وإلى القدرات الحركية. أما مشكلة البحث فتكمن في معرفة تأثير التمارينات المشابهة للعب في اكتساب بعض الصفات الحركية والمهارات الأساسية بخماسي كرة القدم لطالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى ، أما هدف البحث فهو التعرف على تأثير التمارينات المشابهة للعب في اكتساب بعض الصفات الحركية والمهارات الأساسية بخماسي كرة القدم . ومن خلال الباب الثاني تطرق الباحث إلى أهمية التعلم الحركي ، ومراحل التعلم ، والقدرات الحركية المهمة الواجب توافرها في لاعب كرة القدم، واحتوى الباب الثالث على منهجية البحث وإجراءاته الميدانية إذ استخدم الباحث المنهج التجريبي وضم هذا الباب الأجهزة والأدوات المساعدة ووسائل جمع المعلومات والتجربتين الاستطلاعتين والاختبارات المستخدمة في البحث والأسس العلمية للاختبارات والاختبارات القبليّة والبعديّة والوسائل الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات. واهتم الباحث في الباب الرابع بعرض وتحليل ومناقشة النتائج التي توصل إليها في الاختبارات القبليّة والبعديّة وإيجاد دلالة الفروق ، وذلك بعرضها على شكل جداول ثم قام بتحليل تلك الجداول ومناقشتها معززاً ذلك بالمصادر العلمية، وفي الباب الخامس استعرض الباحث استنتاجاته وتوصياته ومن هذه الاستنتاجات :

- أن لتمرينات اللعب تأثيراً ايجابياً في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية لطالبات المرحلة الثالثة - كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى بخماسي كرة القدم .

ومن توصياته : - اختيار التمارينات الملائمة للمرحلة العمرية والجنس لإمكانية الأداء بالشكل الصحيح والذي يساعد في عملية التعلم .

Impact exercises style of play in the development of some motor abilities and skills to the students of the Faculty of football futsal Education sports

Qusay Hatem Behind the Saadi

PhD student / Basic Education College / University of Diyala

Summary:

Turning a researcher at the first door to the scientific progress made in the field of motor learning with multiple methods and techniques used in the learning process, the researcher also touched on the game of football and motor skills. The research problem lies in the knowledge of the impact of exercise similar to play in the acquisition of some of the qualities kinetic and basic skills futsal football for students third stage in the Faculty of Physical Education, University of Diyala, while the objective of this research is to identify the effect of exercise similar to play in the acquisition of some of the qualities kinetic and basic skills futsal football. It is through the door the second touched researcher to the importance of motor learning, and the stages of learning, motor skills task that must be met in a football player, and included Part III on research methodology and procedures of the field as the researcher used the experimental method and included this door hardware and utilities and means of gathering information and experiences Alasttalaitin and tests used in research and the scientific basis for the tests and tests before and after and means statistic used in data processing. and interested researcher in Part IV display, analyze and discuss the findings of the tests before and after and find significance differences, so viewing on a tabular form and then analyzed those tables and discussed upping the sources of scientific In Part V researcher reviewed the findings and recommendations of these conclusions:

That exercises play a positive impact in the development of some motor skills and basic skills for the students of the third phase Faculty of Physical Education University Diyala futsal of football.

Recommendations include: - the choice of appropriate exercise for age and sex stage for the possibility of functioning properly and that helps in the learning process.

الباب الأول

١ - التعريف بالبحث :

١ - ١ المقدمة وأهمية البحث :

أن التطور السريع في مجال التربية الرياضية ووسائلها المتنوعة قد فتح آفاقاً جديدة أمام الباحثين والدارسين في مجال كرة القدم للتعرف على الجديد في عمليات اكتساب المعلومات والقدرات والمهارات وتطويرها ، " وللتوصل إلى تحقيق أفضل النتائج الجيدة من خلال إتباع كل ما هو جديد وإبداعي في العلوم الرياضية وهي ضرورة لا بد من أخذها بنظر الاعتبار عند التخطيط للعملية التعليمية والتدريبية ومناهجها" (قاسم لزام صبر, ٢٠٠٥ : ٥).

ولعبة خماسي الكرة واحدة من تطورات كرة القدم الحديثة فهي أسلوب لعب جديد وتملك عنصر إثارة وتشويق أكثر للجمهور ، وتحظى هذه اللعبة برعاية واهتمام كبيرين في كل مكان لكونها من الألعاب التي ازدهرت شعبيتها بشكل كبير في العالم ويرغب في ممارستها ومشاهدتها الكبار والصغار لما تتمتع به هذه اللعبة من مهارات حركية وأحداث ومواقف تعمل على إثارة وتشويق الجميع نحو الممارسة والمشاهدة ، ولتشابه مهاراتها الأساسية مع مهارات كرة القدم الاعتيادية هذا مما أدى إلى ممارستها من قبل عدد كبير من اللاعبين ، لذا يحتاج لاعب الخماسي إلى أداء حركي عال وجيد ويتطلب استخدام أجزاء جسمه بصورة كبيرة مع تغير المكان والمحافظة على الأداء نفسه بدقة عالية وحسن الأداء .

فالمهارات الأساسية هي إحدى مكونات لعبة الخماسي فضلاً عن اللياقة البدنية والصفات الحركية والنواحي النفسية والتربوية والذهنية والتي تعمل على تحسين مستوى الأداء ، لذا يتطلب الاهتمام بالإعداد المهاري من خلال اختبار طرق وأساليب تعليمية وتدريبية متنوعة هدفها اكتساب الصفات الحركية والمهارات الأساسية وتنميتها لتحسين مستوى الأداء المهاري بشكل أفضل .

وتأتي أهمية هذا البحث من حيث كونها تحاول من خلال هذه التمرينات وإتباع الأسلوب العلمي الصحيح والتدرج والانتقال بالتعلم من السهل إلى الصعب وإدخال عامل التشويق والإثارة من خلال التمرينات المشابهة للعب والتي تزيد من اكتساب الطالبات للقدرات الحركية والمهارات الأساسية بشكل أفضل من الطرق التقليدية المتبعة .

١ - ٢ مشكلة البحث :

أستخدم الباحث أسلوب تعلم المهارات بطريقة اللعب وهو أسلوب يعطي متعة في تعلم اللعبة وفهما واستيعابا اكبر لكيفية اللعب وفي الوقت نفسه لتطوير المهارات الأساسية والقدرات الحركية ، ومن أجل ذلك اعد الباحث مجموعة من التمرينات

بأسلوب اللعب أراد معرفة تأثيرها في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية لطالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى .

١ - ٣ أهداف البحث :

١ - التعرف على تأثير تمارين أسلوب اللعب في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية لدى طالبات كلية التربية الرياضية بخماسي كرة القدم .

١ - ٤ فرضية البحث :

- لتمارين أسلوب اللعب تأثير ايجابي في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية لدى طالبات كلية التربية الرياضية بخماسي كرة القدم .

١ - ٥ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : طالبات المرحلة الثالثة/كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى .

١-٥-٢ المجال الزمني : للمدة من ٢٠١٢/١٠/٣ ولغاية ٢٠١٢/١٢/٧ .

١-٥-٣ المجال المكاني : قاعة الألعاب في كلية التربية الرياضية .

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة:

١-٢ الدراسات النظرية:

١-٢-١ تمارين أسلوب اللعب:

وتعرف هذه التمارين أيضا بأنها " تثبيت أداء المهارات الأساسية تحت ظروف تشبه ما يحدث في المباراة حيث يستخدم المدرب تمارين تخلق فيها مواقف مثل تلك التي تحدث في المباراة " (زهير قاسم الخشاب, ١٩٩٩ : ١٨٩).

ولهذه التمارين أهمية كبيرة في تنمية الصفات الحركية والبدنية كالرشاقة والتوافق والمرونة والدقة الحركية ولأن هذه التمارين محببة إلى نفس اللاعبين وقد تعطى في مرحلة تعلم المهارات الأساسية وهذا ما أكده (حنفي محمود, ١٩٩٤ : ١٣٥) بقوله " يجب على المدرب أو المعلم أن يكون ملما بهذه التمارين والعناية التامة بها والاعتناء بإعداد اللعبة من حيث الملعب والأدوات " .

١-٢-٢ تمارين التعلم وأسلوب تنظيمها :

إن الصفة التي تميز الوحدة التعليمية هي التمرين وعليه يبني مقدار التعلم وتطور الأداء ، ولكي يكون التمرين فعالا ومؤثرا لابد أن يخضع لتصنيف التمرين ومقداره والعوامل المؤثرة فيه .

إن التمرين يشتمل على خبرات عديدة وفي مواقع عديدة وبتوقيتات مختلفة وفي ظروف وحالات متنوعة ، ويدخل ضمن أساليب متعددة وترى (فاتن إسماعيل, ٢٠٠٠ : ١٩) بأنه " يجب إتباع التخطيط الصحيح والموجه في استخدام وتنظيم

تمرينات التعلم وكيفية ممارستها لأنه يرتبط في تأثيره في التعلم فلا بد من عدم إضاعة الوقت".

فالتمرين هو "أداء أو انجاز عمل معين أو واجب معين بصورة متكررة لغرض تعلم مهارة مكتسبة بصورة تامة" (ضياء منير, ٢٠٠٦: ٥٢)

ومن الأسس التعليمية المتبعة في تعلم المهارات الحركية وإكمالها إتباع الخطوات الآتية: (احمد محمد الخاطر, ١٩٧٨: ٣٢).

١ - تعريف المهارة .

٢ - الشرح والعرض .

٣ - الممارسة على المهارة (التمرينات) .

وبما إن التعلم الحركي يعتمد على الخبرة والممارسة وبدونها لا يمكن أن يحدث تطور في التعلم ، فالتدريب والممارسة على مهارة معينة ضمن واجب حركي يؤدي إلى زيادة الخبرة وإحداث تطور في القابلية العقلية والبدنية ... لذا فإن الممارسة تعد أهم متغير في عمليات التعلم في المهارات المعقدة والبسيطة فبالجهد والتدريب المستمرين تقل الأخطاء (اسامة كامل راتب, ١٩٩٧: ٧٢).

ومن هنا لا بد من الإشارة إلى تنظيم ممارسة التمرين ، حيث إن من شروط تعلم أي مهارة وجود وحدات تعليمية متخصصة ومتسلسلة خلال الموسم ، لذلك دأب المختصون في التفكير جدياً " بخلق وسائل وأساليب تنظيمية وبطرائق مختلفة تخطط مسار العمل خطوة أثر أخرى أخذين بنظر الاعتبار التدرج الصحيح وتلافي العمل العشوائي والهدر في الوقت " (عباس احمد صالح, ١٩٩١: ٥).

ومن اجل تحقيق التعلم المؤثر ينبغي إجراء تنظيم وجدولة للتمرينات خلال موسم التدريبات والإعداد وتعلم المبتدئين المهارات الحركية سواء كانت مهارة واحدة أو مهارتين من اجل تسهيل عملية التعلم وتنظيم متناسق للتمرينات المتنوعة فضلاً عن تطور آلية أداء المهارة وتجنب الأخطاء .

ومن ضمن المتغيرات الرئيسة التي تدخل في مراحل ممارسة تمرينات التعلم وترتبط معها متغيرات مستقلة وبأنماط مختلفة كما وضعها (Schmidt 1992: 52) وهي:

١ - طبيعة التعليمات والإرشادات .

٢ - أنماط التغذية الراجعة .

٣ - جدولة التمرين وتنظيمه .

٤ - نوع الأداء في محاولات التمرين ولمستويات متعددة والتداخل في متغيرات التمرين.

لقد وضع العلماء والباحثون عدة طرائق متنوعة للتأثير في تطور التعلم من خلال " استخدام جدولة لتنظيم ممارسة التمارين وتسهيل التعلم واستثمار الوقت من خلال تداخل ممارسة مهارتين أو أكثر أو عدة أنواع من التمرين لزيادة القدرة على التكيف وبمتطلبات مقارنة لحالة اللعب وفي مواقع جديدة " (فاتن اسماعيل, ٢٠٠٠: ٢٢) .

٢-١-٣ القدرات الحركية:

يمكن أن نوضح القدرات الحركية بأنها " استعداد طبيعي أو مكتسب من دون تعب زائد وهي تتضمن القدرة على تحريك الجسم بكفاية وبقوة لمدة زمنية مناسبة" (محمد صبحي حسنين, ١٩٨٥ : ١٣٦). ولذا سنتطرق إلى أهم مكونات القدرات الحركية وهي (التوافق والرشاقة) .

٢-١-٣-١-٢ الرشاقة :

يكثر الجدل حول مفهوم الرشاقة وفقا لآراء الخبراء والباحثين ، والسبب في ذلك يعود إلى الطبيعة الحركية, نظرا لارتباطها بالقدرات الحركية من ناحية والمهارية للأداء الحركي من ناحية أخرى .

ويشير (محمد حسن علاوي, ١٩٩٤ : ٤٠٦) إلى الرشاقة بكونها " تتضمن صفات عدة مثل القوة العضلية وسرعة رد الفعل الحركي والسرعة الحركية ودقة التحكم والتوافق " .

وترى (سوسن جدوع, ٢٠٠١ : ٢٢) في هذا المكون " بأنها قدرة الرياضي على التحكم بأجزاء جسمه بفاعلية وبسرعة " .

وقد قسم العلماء الرشاقة إلى :

- ١ - رشاقة عامة : إمكانية اللاعب التوافق والانجاز الجيد للحركات .
- ٢ - رشاقة خاصة : إمكانية اللاعب أداء مهاراته التخصصية بأعلى قدرة من التوافق والتوازن والدقة .

إما (قاسم حسن, ١٩٩٨ : ٦١٥) فقد عرف الرشاقة بأنها " القدرة على التوافق الجيد للحركة التي يقوم بها الرياضي سواء بجميع أجزاء جسمه أو بجزء معين منه" .

ويعرف الباحث(الرشاقة) من خلال التعريفات السابقة بأنها مقدرة الفرد على الاتزان بعد تغيير وضع الجسم واتجاهه سواء كان الجسم كله أو جزء منه وسواء كان على الأرض أو في الهواء.

إن لاعب خماسي الكرة يحتاج إلى الرشاقة والقدرة العالية على أداء الفعاليات المتنوعة كافة في الملعب وفي اتجاهات مختلفة بطريقة سريعة ومفاجئة مع القدرة على تغيير الاتجاه بسرعة والوقوف المفاجئ باستخدام الكرة أو بدونها ، وإن الرشاقة تتمثل في جميع حركات الخداع المرتبطة بمختلف المهارات كالخداع أو مع المحاورة أو مع السيطرة على الكرة وتعتبر الرشاقة من أهم الصفات التي تعمل على سرعة تعلم المهارات الحركية .

إن خبراء كرة القدم يؤكدون أن الرشاقة هي صفة اللاعب الناجح ويؤكد العالمان (ماتين وهارة) استخدام أساليب الأداء العكسي للتمرين والتغيير في توقيت وسرعة الحركات والعمل على تغيير حدود الملعب وتغيير أسلوب أداء التمرين وأداء حركات مركبة وخلق مواقف مفاجئة بالنسبة لأداء التمرين(عماد زبير, ٢٠٠٥ : ٦٧).

٢-١-٤ المهارات الأساسية لخماسي كرة القدم:

تعد المهارات الأساسية إحدى مكونات لعبة خماسي كرة القدم وهي العامل المهم لتنفيذ خطط اللعب وحسم المباراة ، ويذكر (مفتي إبراهيم, ١٩٩٤ : ٣٨) بأن " المهارات الأساسية بكرة القدم هي عماد الأداء فيها وبدون إجادته بدرجة عالية تصبح مهمة تنفيذ الخطط صعبة ، فهي الوسيلة الوحيدة لتعامل اللاعب مع الكرة ، إذ هناك علاقة ارتباطية ايجابية بين إجادة المهارات الأساسية وارتفاع مستوى الأداء الخططي وان إتقان أداء المهارات الأساسية يجعل اللاعب يصل إلى تنفيذها بصورة آلية دون تفكير في جزئيات المهارة " .

ويمكن تعريف المهارة في أي لعبة من الألعاب على إنها " تلك الحركات الضرورية الهامة واللازمة لانجاز أداء رياضي " (مفتي إبراهيم, ١٩٩٨ : ٩٧) . والمهارة بنظر (فرات جبار, ٢٠٠٨ : ٣٠) " ترتب وتنظيم المجاميع العضلية بما ينسجم وهدف الحركة والاقتصاد بالجهد والسهولة وفق القانون " . وتتطلب لعبة كرة القدم الخماسي أن يمتلك اللاعب مهارات عالية وبمستوى راق جدا إذ يشير (سامي الصفار وآخرون ١٩٨٧ : ٢٥) إلى إن " رقي المهارات الأساسية عند اللاعب تجعله قادرا على القيام بها بأقل جهد ممكن " .

١-٤-١-٢ المهارات الأساسية المختارة بخماسي كرة القدم :

١-٤-١-٢-١-١-٤-٢ الدرجة بتغيير الاتجاه :

هي " عملية انتقال اللاعب مع الكرة من مكان إلى مكان آخر في الملعب " (زهير قاسم الخشاب, ١٩٩٩ : ٤٥) . وقد عرفها (قاسم لزام, ٢٠٠٥ : ٢٥٥) على أنها " التحرك بالكرة إلى الأمام يدفعها بقدم اللاعب وتستخدم كوسيلة للوصول إلى غاية معينة يبتغيها " . وتستخدم الدرجة " عندما لا يستطيع اللاعب إعطاء مناوله لأحد زملائه لضغط الخصم عليه ، لذا يحتاج اللاعب الدرجة بطول الملعب وعرضه وبتغيير الاتجاه ، والغاية منها إعطاء مناوله للزميل أو فتح ثغرة في صفوف فريق الخصم ، ويجب على اللاعب أن يقوم بالدرجة بأقصى سرعة ويراقب تحركات زملائه لإعطاء مناوله بالوقت المناسب واللاعب يتحرك بدون الكرة أسرع بكثير مع تحركه بالكرة لذلك وجب عدم القيام بالدرجة إلا في الحالات الضرورية والتي لا يمتلك اللاعب إمكانية إعطاء مناوله لان الاحتفاظ بالكرة يؤدي إلى تأخير الهجوم " (صباح رضا, ١٩٩١ : ١٢٧) .

وقد ذكر كل من (جونسك وولتن) إلى إن " هناك أسسا هامة يجب مراعاتها أثناء الدرجة منها " (قاسم لزام صبر, ٢٠٠٥ : ٢٥٥) .

- المحافظة على الكرة على بعد مناسب .
- المحافظة على التوازن من اجل التحرك بكلا الاتجاهين بسهولة .
- عدم تركيز النظر على الكرة .
- حيث تهدف الدرجة إلى :
- اجتياز الخصم والتخلص منه .
- اختراق صفوف دفاع الخصم والقيام بالمناولة أو التهديف .

- عندما لايتوفر مجال للمناولة في الوقت المناسب .
- لسحب الخصم من أجل تنفيذ خطة معينة وإعطاء الزميل فرصة التحرك بحرية لإزالة الضغط عنه .
- تأخير الوقت وكسب الوقت .
- تنظيم لعب الفريق .
- الدحرجة ليست غاية بل وسيلة للوصول إلى الغاية التي تليها .

٢ - ٢ الدراسات المشابهة :

٢ - ٢ - ١ دراسة (ضياء منير فاضل , ٢٠٠٦)

(تأثير تمارين خطية تعليمية بأسلوب اللعب في التعلم واحتفاظ وتقويم الأداء لبعض المهارات بكرة القدم للطلاب).

هدفت الرسالة إلى :

- ١ - التعرف على تأثير التمارين الخطية بأسلوب اللعب في التعلم والاحتفاظ وتقويم الأداء لبعض المهارات بكرة القدم للطلاب .
- ٢ - التعرف على تأثير أسلوب تعليم المهارات المتبع والتعليم عن طريق التمارين الخطية بأسلوب اللعب في التعلم والاحتفاظ وتقويم الأداء .
- ٣ - التعرف على أسلوب التعلم بالتمارين الخطية والأسلوب المعتمد في تعلم واحتفاظ وتقويم الأداء لبعض مهارات كرة القدم .

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث والبالغ عددهم (٥٥) طالبا من شعبتين (هـ ، و) من طلبة المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية / الدراسة الصباحية - جامعة بغداد والبالغ عددهم (١٩٢) طالبا .

استنتج الباحث ما يلي :

- ١- إن أسلوب تعلم المهارات المتبع والتعليم عن طريق التمارين الخطية بأسلوب اللعب قد حقق تأثيرا ايجابيا في الاحتفاظ بتعلم بعض مهارات كرة القدم .
- ٢- تفوق أسلوب التعليم عن طريق التمارين الخطية التعليمية بأسلوب اللعب في تطوير مستوى أداء اللعب وبشكل متميز في الحالات الملائمة .
- ٣- ظهور تقارب في التأثير بين حالات تنفيذ أداء المهارة أثناء اللعب لان الأسلوبين يهدفان إلى تعليم المهارات ولكن بأسلوب مختلف .

٣ - منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

٣ - ١ منهج البحث :

أستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث

٣ - ٢ عينة البحث :

تم اختبار عينة البحث بالطريقة العمدية وهي مجموعة من طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى ، إذ بلغ عددهن (٢٠) طالبة من بين (٥١)

طالبة عن طريق الأعداد الزوجية ، وقد تم استبعاد (١١) طالبة لقيام الباحث عليهن التجربة الاستطلاعية ، إذ بلغت النسبة المئوية للعينة (٣٩.٢٢ %) من مجتمع الأصل.

٣ - ٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة ووسائل جمع المعلومات :

٣ - ٣ - ١ وسائل جمع المعلومات :

- المصادر والمراجع العربية .

- المقابلات الشخصية .

- استمارة استبيان .

- آراء الخبراء والمختصين .

- الاختبار والقياس .

٣ - ٣ - ٢ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- جهاز حاسوب (P4) .

- جهاز كاميرا تصوير فيديو نوع (Sony) .

- حاسبة يدوية نوع (Sharpe) .

- شواخص عدد (١٠) .

- أقماع عدد (١٦) .

- ساعة توقيت الكترونية .

- كرات قدم عدد (٢٠) .

- شريط لاصق .

- كراسي عدد (٥) .

- هدف صغير .

- صافرة نوع Fox .

- طباشير .

٣ - ٤ تحديد القدرات الحركية والمهارية بخماسي كرة القدم :

تم تحديد أهم الصفات الحركية بخماسي كرة القدم من خلال (الملحق ٣) في الاستمارة وبعد تفريغ الاستمارات واستخراج النسبة المئوية تم ترشيح الصفات الحركية وحسب الأهمية النسبية وعلى النحو المبين في الجدول (١) .

الجدول (١)

يوضح القدرات الحركية التي أجمع الخبراء حسب الترتيب

الترتيب النهائي	الأهمية النسبية	القدرات الحركية
١	93,3 %	١ - الرشاقة

٣ - ٤ - ١ - ١ تحديد اختبارات القدرات الحركية :

بعد تحديد أهم القدرات الحركية المستخدمة في البحث ، تم تحديد أهم اختبارات القدرات الحركية وهي اختبارات مقننة والجدول (٢) يبين ذلك.

الجدول (٢)

يوضح اختبارات القدرات الحركية المعتمدة في البحث

ت	القدرات الحركية	الاختبارات	النسبة المئوية
١ -	الرشاقة	اختبار الجري المتعرج بين الموانع	٩٣.٣ %

٣ - ٤ - ٢ تحديد المهارات الأساسية بخماسي كرة القدم :
تم تحديد المهارات الأساسية التي يكون لتمارين أسلوب اللعب أكثر تأثير من غيرها وعلى النحو المبين في الجدول (٣) .

الجدول (٣)

يوضح المهارات الأساسية المعتمدة في البحث

ت	المهارات الأساسية	الأهمية النسبية	الترتيب النهائي
١ -	الدرجة بتغير الاتجاه	٩٣,٣ %	١

٣- ٤ - ٢ - ١ تحديد اختبارات المهارات الأساسية بخماسي كرة القدم :
بعد تحديد أهم المهارات الأساسية بخماسي كرة القدم ، تم ترشيح الاختبارات التي أعدها الباحث لهذه المهارات الأساسية والتي بلغ عددها (٣) اختبارات، وتم اختيار أنسبها والجدول (٤) يوضح ذلك .

الجدول (٤)

يوضح الاختبارات مهارية المعتمدة في البحث

ت	المهارات الأساسية	الاختبارات	النسبة المئوية
١ -	الدرجة بتغير الاتجاه	الدرجة بين (٥) شواخص ذهابا وإيابا	٩٣,٣ %

٣-٥ مواصفات الاختبارات

٣-٥-١ اختبار القدرات الحركية بخماسي كرة القدم

٣-٥-١-١ الرشاقة :-

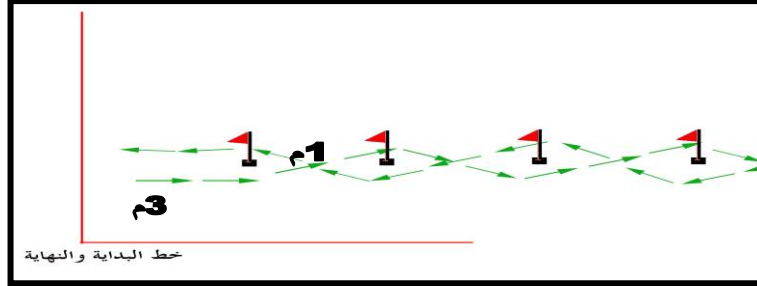
اسم الاختبار : الجري المتعرج بين المواقع (قيس ناجي, بسطويسي احمد, ١٩٨٤ : ٣٢٣).

الهدف من الاختبار: قياس الرشاقة

الادوات المستخدمة: أربعة موانع أو كراس منخفضة ، ساعة توقيت ، شريط مقياس شريط لاصق ، صافرة.

إجراء الاختبار:-

من الوقوف عند خط البداية بعرض (١ م) والذي يبعد عن أول مانع (٣ أمتار) وعند سماع اشارة البداية ينطلق المختبر بين الموانع الاربعة والتي مسافتها (١ م) بين مانع وآخر وحسب ما موضح في الشكل (١).
التسجيل:- يتم حساب الزمن لدورتين متواصلتين دليلا لمؤشر الرشاقة .



شكل (١)

يوضح اختبار الجري المتعرج بين الموانع

٢-٥-٣ اختبارات المهارات الاساسية بخماسي كرة القدم :

١-٢-٥-٣ الدرجة بتغيير الاتجاه:

اسم الاختبار : الدرجة بين (٥) شواخص ذهابا وايابا .

الهدف من الاختبار: قياس القدرة على سرعة الدرجة بتغيير الاتجاه.

الأدوات المستخدمة: يحدد خط على بعد (٢ م) من الشاخص الاول واربعة

شواخص متتالية المسافة بين شاخص وآخر (١.٥ م) ، كرات قدم ، ساعة توقيت ،

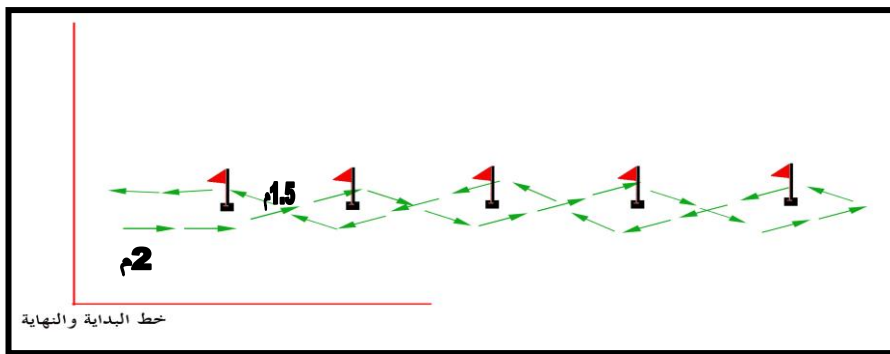
صافرة .

إجراء الاختيار:

بعد سماع المختبر إشارة البدء يقوم المختبر بدرجة الكرة بسرعة واجتياز

الشواخص الخمسة والعودة أيضا والوصول إلى خط البداية والنهاية بأسرع وقت .

التسجيل: يحتسب الزمن لاقرب ١/١٠٠ من الثانية.



الشكل (٢)

يوضح اختبار الدرجة بين (٥) شواخص ذهاباً واياباً

٦ - ٣ التجربة الاستطلاعية

١ - ٦ - ٣ التجربة الاستطلاعية الأولى :-

قام الباحث بأجراء هذه التجربة للاختبارات الموضوعية للصفات الحركية والمهارات الأساسية على عينة مكونة من (١١) طالبة من مجتمع البحث وذلك بتاريخ ٢٠١٢/١٠/٨ .

ومن خلال هذه التجربة يتم التعرف والتوصل إلى ما يلي :

١ - معرفة مدى ملائمة الاختبارات لمستوى العينة .
٢ - معرفة الصعوبات والمشكلات التي قد تواجه الباحث عند تنفيذ الاختبارات قيد البحث .

٣ - التعرف على الوقت المستغرق في تنفيذ الاختبارات والقياس .

٣ - ٧ الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث :

سعى الباحث إلى الأسس العلمية في الاختبارات لغرض تحديد مدى صلاحية هذه الاختبارات المختارة أي مدى صدقها وثباتها وموضوعيتها .
٣ - ٧ - ١ صدق الاختبار :-

يقصد بصدق الاختبار " هو أن يقيس الاختبار ما موضوع لقياسه بمعنى أن الاختبار الصادق يقيس الوظيفة التي يزعم أن يقيسها ولا يقيس شيئاً آخر بدلاً منها أو بالإضافة إليها" (توري الشوك , رافع الكبيسي, ١٩٩٩: ٨٩-٩٩)

وقد قام الباحث بإيجاد معامل صدق الاختبارات عن طريق استخدام معامل الصدق الذاتي.

٣ - ٧ - ٢ ثبات الاختبار :

ثبات الاختبار يعني " إذا أجرى اختبار ما على عينة ثم أعيد هذا الاختبار على العينة نفسها وتحت الظروف نفسها فإن النتائج التي ظهرت في المرة الأولى هي النتائج نفسها في المرة الثانية " (مصطفى حسين باهي, ١٩٩٩: ٥) . وقد استخدم الباحث لإيجاد معامل الثبات بطريقة الاختبار وأعادته لأنها من أنسب الطرق المتبعة في ثبات الاختبار.

الجدول (٥)

يبين معامل الثبات ومعامل الصدق الذاتي ودرجة الحرية للاختبارات المستخدمة في البحث

ت	الاختبارات	معامل الثبات	معامل الصدق الذاتي
١	اختبار (الجري المتعرج) لقياس الرشاقة.	٨٧ %	٩٣ %
٤	اختبار (الدرجة بين ٥ شواخص ذهابا وإيابا) لقياس القدرة على الدرجة بتغيير الاتجاه.	٨٤ %	٩١ %

القيمة الجدولية (٠.٤٣) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٩) .

٣ - ٧ - ٣ موضوعية الاختبار :

بما أن الاختبارات التي تم استخدامها الباحث في البحث بعيدة عن التصميم الذاتي والانحياز فهي واضحة وسهلة الفهم من قبل أفراد العينة وتعتمد على أدوات وقياس

واضحة وذلك لأن نتائج الاختبارات يتم تسجيلها بوحدات (زمن ، ثا ؛ درجة / وقت محدد ، درجة / حساب مكان الكرة) الأمر الذي جعل الباحث يعد الاختبارات المستخدمة في البحث ذات موضوعية عالية .

٣ - ٨ إجراءات البحث :

٣ - ٨ - ١ الاختبارات القبليّة :-

تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث في يوم الاثنين الموافق ٢٠١٢ / ١٠ / ٩ وعلى ملعب كرة القدم الخماسي ، وقد قام الباحث بتثبيت الظروف وطريقة إجراء الاختبارات وفريق العمل المساعد من أجل تحقيق الظروف نفسها قدر الإمكان عند إجراء الاختبارات البعدية .

٣ - ٨ - ٢ التجربة الرئيسيّة :

أشتمل المنهج على (٨) وحدات تعليمية ولمدة (٨) أسابيع وبواقع وحدة تعليمية واحدة في الأسبوع وبزمن قدره (٩٠) دقيقة للوحدة التعليمية الواحدة ، إذ تعمل المجموعة التجريبية مع مدرسي مادة كرة القدم في الكلية، وكما موضح في الجدول (٦).

الجدول (٦)

يوضح أقسام الوحدة التعليمية الواحدة وأوقاتها والنسب المئوية خلال المنهج التعليمي للمجموعة التجريبية

ت	أقسام الوحدة التعليمية	الوقت خلال الوحدة التعليمية / د	الوقت خلال المنهج التعليمي / د	النسبة المئوية %
١	القسم التحضيري	١٥ د	١٢٠ د	١٦.٦٦ %
	- الحضور	٣ د	٢٤ د	٣.٣٣ %
	- الإحماء	١٢ د	٩٦ د	32.13 %
	١ - عام	٤ د	٣٢ د	٤.٤٤ %
	٢ - خاص	٨ د	٦٤ د	٨.٨٨ %
٢	القسم الرئيسي	٧٠ د	٥٦٠ د	٧٧.٧٧ %
	- الجانب التعليمي	٢٠ د	١٦٠ د	٢٢.٢٢ %
	- الجانب التطبيقي	٤٠ د	٣٢٠ د	٤٤.٤٤ %
	- لعب تعليمي	١٠ د	٨٠ د	١١.١١ %
٣	القسم الختامي	٥ د	٤٠ د	٥.٥٥ %
	- لعبة صغيرة	٤ د	٣٢ د	٤.٤٤ %

الانصراف	١	٨	١.١١ %
المجموع	٩٠	٧٢٠	١٠٠ %

٣ - ٨ - ٣ الاختبارات البعدية :

تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث في يوم الاثنين الموافق ١٢ / ٧ / ٢٠١٢ ، وقد أتبع الباحث شروط وإجراءات الاختبارات القبالية نفسها.

٣ - ٩ الوسائل الإحصائية :

أعتمد الباحث الوسائل الإحصائية عن طريق الحقيبة الإحصائية (spss):

الباب الرابع

٤-١ عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات الحركية في الاختبارين القبالي والبعدى لعينة البحث .

الجدول (٧)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبالي والبعدى و الفرق الأوساط الحسابية ونسبة التطور لاختبارات الصفات الحركية

الاختبارات	وحدة القياس	القبلي		البعدى		الفرق بين الأوساط	نسبة التطور
		ع	س-	ع	س-		
الرشاقة	زمن ثا	3,8	7,66	4,2	6,60	1,06	13,83 %

يتضح لنا من الجدول (٧) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و الفرق الأوساط الحسابية ونسبة التطور في الاختبارين القبالي والبعدى للصفات الحركية قيد البحث .

إذ كان الوسط الحسابي في الاختبار القبالي لصفة الرشاقة (7,66) والانحراف المعياري (3,8) , في حين كان الوسط الحسابي في الاختبار البعدى لصفة الرشاقة (6,60) والانحراف المعياري (4,2).

وكان الفرق في الأوساط الحسابية للاختبارين القبالي والبعدى لصفة الرشاقة (1,06) ونسبة التطور في هذه الصفة كان (13,83 %).

ولغرض معرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبالي والبعدى في القدرات الحركية قيد البحث ، استخدم الباحث القوانين الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات وحسب ما مبين في الجدول (٨) .

الجدول (٨)

يبين قيم الأوساط الحسابية للفروق ومجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبارات القدرات الحركية .

الاختبارات	وحدة القياس	س- ف	م ج ح ٢ ف	(T) المحسوبة	(T) الجدولية	دلالة الفروق
الرشاقة	زمن ثا	0,6	3,1	6,6	2,09	معنوي

قيمة (T) الجدولية (2,09) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (١٩) . يتضح لنا من الجدول (٨) والذي يبين لنا قيم الأوساط الحسابية للفروق ومجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبارات الصفات الحركية قيد البحث .

إن قيمة الوسط الحسابي للفروق في صفة الرشاقة (0,6) ومجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق (3,1) وقيمة (T) المحسوبة (6,6) وقيمة (T) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (١٩) هي (2,09) ، وبذلك تكون قيمة (T) المحسوبة اكبر من قيمة (T) الجدولية ، وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في صفة الرشاقة .

٤ - ٢ مناقشة نتائج القدرات الحركية :

ظهر من عرض وتحليل النتائج في الجداول السابقة بأن هناك فروقا معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبارات الصفات الحركية ولصالح الاختبار البعدي .

وهذا يظهر مدى تأثير التمرينات والتي أدخلت في المنهج التعليمي لطالبات المرحلة الثالثة / كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى ، في تطوير بعض القدرات الحركية المهمة التي يحتاجها اللاعب في خماسي كرة القدم ، ومنها صفة الرشاقة لكونها صفة جامعة لجميع أو معظم الصفات الأخرى ، وهذا ما أكده (قاسم لزام وفرات جبار ٢٠٠٤، ٢٠٠٤: ٤٦) " إن الحركات التي يقوم بها لاعب كرة القدم تتطلب القوة الكافية والمصحوبة بسرعة مناسبة ومرونة جيدة وبذلك يكون الأداء جميلا ومتناسقا والتناسق هو أدق مفهوم لرشاقة اللاعب " .

ولنجاح لاعب كرة القدم في إدماج عدة مهارات أساسية في إطار واحد والتغيير من سرعته واتجاهه ، وهذا ما أشار إليه (حنفي محمود، ١٩٩٤: ٦٠) " يحتاج اللاعب في كرة القدم إلى استخدام جسمه بأكمله لأداء الحركة بمنتهى الإتقان مع القدرة على تغيير اتجاهه وسرعته بطريقة سهلة وانسيابية ، ويحتاج لاعب كرة القدم إلى صفة الرشاقة لمحاولة النجاح في إدماج عدة مهارات أساسية في إطار واحد أو التغيير من مهارة إلى أخرى أو التغيير من سرعته واتجاهه " .

ويرى الباحث إن تمرينات أسلوب اللعب ساهمت في زيادة قدرة الطالبات على الأداء المهاري الصحيح نتيجة لتطور التوافق الحركي ، وهذا يتفق مع ما أشار إليه

(علي سلوم , ٢٠٠٤ : ١٤٦) " إن أكثر الأخطاء التي يقع فيها المبتدئون هو عدم القدرة على التوافق عند أداء الحركات وذلك بإشراك عضلات غير مطلوبة عند أداء الحركات فيتسبب ذلك في أحداث اضطرابات في الحركة فتخرج بصورة مرتبكة ."

٤ - ٣ عرض وتحليل نتائج اختبارات المهارات الأساسية في الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث .

لغرض معرفة الفروق بين الأوساط الحسابية في الاختبارين القبلي والبعدي في المهارات الأساسية لعينة البحث ، ومعرفة نسبة التطور في تلك المهارات ، استخدم الباحث القوانين الإحصائية الخاصة لمعالجة البيانات واستخراج النسب المطلوبة وحسب ما مبين في الجدول (٩) .

الجدول (٩)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي وفرق الأوساط الحسابية ونسبة التطور لاختبارات المهارات الأساسية .

الاختبارات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		الفرق بين الأوساط	نسبة التطور
		ع	س-	ع	س-		
الدرجة	زمن ثا	١٧,٧٧	١٦,٤٠	١,٣٥	١,٧٣	١,٣٧	8,3 %

يتضح لنا من الجدول (٩) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط الحسابية ونسبة التطور في الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات الأساسية قيد البحث ، إذ كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لمهارة الدرجة (16,70) والانحراف المعياري (1,35).

في حين كان الوسط الحسابي لمهارة الدرجة في الاختبارات البعدية (15,30) والانحراف المعياري (1,73).

إما فروق الأوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي ، فقد كان لمهارة الدرجة (١,٣٧) ولغرض معرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في المهارات الأساسية قيد البحث ، استخدم الباحث القوانين الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات وحسب ما مبين في الجدول (١٠) .

الجدول (١٠)

يبين قيم الأوساط الحسابية للفروق ومجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبارات المهارات الأساسية .

ت	الاختبارات	وحدة القياس	س- ف	مج ح ٢ ف	(T) المحسوبة	(T) الجدولية	دلالة الفروق

١	الدرجة	زمن ثا	2,9	50,6	8,05	2,09	معنوي
---	--------	-----------	-----	------	------	------	-------

قيمة (T) الجدولية (2,09) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (١٩) .
يتضح لنا من الجدول (١٠) والذي يبين لنا قيم الأوساط الحسابية للفروق
ومجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق وقيمة (T) المحسوبة
والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبارات المهارات
الأساسية قيد البحث .

إن قيمة الوسط الحسابي للفروق في اختبار مهارة الدرجة (2,9) فيما كانت
قيمة (T) المحسوبة لمهارة الدرجة (8,05) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية
والبالغة (2,09) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (١٩) ، وهذا يدل على
وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلي والبعدي لمهارة الدرجة .

٤ - ٤ مناقشة نتائج اختبارات المهارات الأساسية :

ظهر من عرض وتحليل النتائج في الجداول السابقة بأن هناك فروقا معنوية ذات
دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في جميع المهارات
الأساسية المختارة ولصالح الاختبار البعدي .

وهذا يظهر مدى تأثير تمارين أسلوب اللعب والتي أدخلت في المنهج التعليمي
لطالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى ، في تطوير بعض
المهارات الأساسية المهمة في لعبة خماسي كرة القدم ومنها مهارة الدرجة ، وذلك
لاحتواء التمارين على التنظيم الصحيح بالتدرج من السهل إلى الصعب والتخطيط
العلمي، إذ يذكر (طه إسماعيل وآخرون ، ١٩٨٩ : ١٧) " يتميز التدريب في كرة
القدم بالتخطيط والتنظيم والاستمرار ، وعلى أسس علمية لما يضمن مدة التأثير
الإيجابي على مستوى اللاعب واستمراره كمقدمة في الجوانب المختلفة لكرة القدم
كمبدأ التدرج في ارتفاع مستوى الحمل والتوقيت الصحيح لتكراره " .

كما يعزو الباحث أسباب تطور مهارة الدرجة إلى استخدام الوسائل المساعدة
أثناء تأدية التمارين ومنها الشواخص ، إذ يشير (هرغود وييلر، ١٩٨٨ : ٢٤) إلى
إن " التدريب بالشواخص يعطي اللاعب الإحساس بمواجهة المنافس وبالتالي تقدير
المسافة المتاحة من جانبي اللاعب بسرعة " .

الباب الخامس

١-٥ : الاستنتاجات

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث فقد استنتج ما يلي :

- ١- ان لتمرينات أسلوب اللعب تأثيرا ايجابيا في اكتساب بعض القدرات الحركية
والمهارات الاساسية لطالبات المرحلة الثالثة - كلية التربية الرياضية /
جامعة ديالى بخماسي كرة القدم .

- ٢- ان للوسائل التعليمية المستخدمة في اثناء تأدية التمرينات الاثر الايجابي الكبير في اكتساب بعض القدرات والمهارات الاساسية للطالبات بخماسي الكرة .
- ٣- ان تكرار بعض التمرينات ادى الى تطوير بعض القدرات الحركية والمهارات الاساسية وبالتالي تثبيتها وتطويرها .

٢-٥ : التوصيات :

- في ضوء الاستنتاجات التي توصل اليها الباحث يوصي بما يلي :
- ١- تطبيق تمرينات أسلوب اللعب المستخدمة في هذا البحث ضمن منهاج كليات التربية الرياضية للطالبات بخماسي كرة القدم .
- ٢- تطبيق تمرينات أسلوب اللعب في العاب اخرى للطالبات والطلاب لمختلف المراحل .

المصادر:

- احمد محمد خاطر وآخرون ؛ دراسات في التعلم الحركي في التربية الرياضية : (القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٧٨) .
- أسامة كامل راتب ؛ الإعداد النفسي لتدريب الناشئين ، ط ١ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧) .
- حنفي محمود مختار ؛ الأسس العلمية في تدريب كرة القدم : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤) .
- زهير قاسم الخشاب وآخرون ؛ التدريب في كرة القدم ، ط ٢ : (الموصل ، جامعة الموصل ، ١٩٩٩) .
- صباح رضا جبر وآخرون ؛ كرة القدم للصفوف الثالثة : (بغداد ، دار الحكمة للطباعة ، ١٩٩١) .
- ضياء منير فاضل ؛ تأثير تمرينات خطية تعليمية بأسلوب اللعب في تعلم واحتفاظ وتقويم الأداء لبعض المهارات بكرة القدم للطلاب : (أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٦) .
- طه إسماعيل وآخرون ؛ كرة القدم بين النظرية والتطبيق والإعداد البدني : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٩) .
- عباس احمد صالح وعبد الكريم محمود ؛ كفايات تدريسية في طرائق تدريس التربية الرياضية : (جامعة البصرة ، مطبعة دار الحكمة ، ١٩٩١) ص ٥ .
- فاتن إسماعيل العزاوي ؛ اثر تداخل أساليب التمرينات في التعلم ونقل أثره إلى بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٠) .
- قيس ناجي ، بسطويسي أحمد ، الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي : (جامعة بغداد ، مطبعة الجامعة ، ١٩٨٤) .
- قاسم لزام صبر ؛ أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم : (بغداد ، دار الحرية للطباعة والنشر ، ٢٠٠٥) .

- مجمع اللغة : مجمع علم النفس والتربية ، ج ١ ، القاهرة ، الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية ، ١٩٨٤ .
- محمد حسن علاوي ؛ اختبارات الأداء الحركي ، ط ١ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤) .
- محمد صبحي حسنين ؛ نموذج الكفاءة البدنية ، ط ١ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٥) .
- مصطفى حسين باهي ؛ المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق (الثبات ، الصدق ، الموضوعية ، المعايير) : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩) .
- هرغود ويبلر ؛ كرة القدم ، ترجمة يورغن شلايف : (ألمانيا ، لايبزج ، المعهد العالي للتربية الرياضية ، ١٩٨٨) .

الملحق (١)

استمارة تسجيل البيانات الاختبارية

١- اختبار القدرات الحركية

الزمن المستغرق	اختبار الرشاقة
	الجري المتعرج بين الموانع

٢- اختبار المهارات الأساسية بخماسي كرة القدم

الزمن الأفضل	زمن المحاولة (٢)	زمن المحاولة (١)	اختبار الدرجة بتغيير الاتجاه
			الدرجة بين (٥) شاخص ذهابا وايابا