



The effectiveness of a training program based on interval training to developing self-concept among students in colleges of physical education and sports sciences in Iraq

Khaled Ali Hamad ^{*1} , Al-Tayeb Haj Ibrahim ² ,

Samiyah Jaafar Hamidi Suleiman ³ 

¹ General Directorate of Kirkuk Education, Iraq.

^{2,3} Sudan University of Science and Technology.

*Corresponding author: Sumiagaffer@gmail.com

Received: 29-07-2024

Publication: 28-10-2024

Abstract

The research aimed to prepare a training program based on the use of the intermittent training method in self-concept among students, and to identify the effectiveness of a training program based on intermittent training in developing the self-concept of students in colleges of physical education and sports sciences in Iraq, after identifying the level of possession of students in colleges of education. Physical and sports sciences in Iraq for self-concept. The researchers used the experimental method with a controlled design of two equal and equal groups with a pre- and post-test. The researchers identified the research sample as basketball players from the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Kirkuk, who belong to the college stages (first, second, third, and fourth). For the academic year (2022-2023). They numbered (40) players distributed into two groups, control and experimental, with (20) players for each group. The researchers developed the training program according to scientific principles, which included various activities and exercises. The training program took a period of (8) weeks, with two training units per week. One, and the high-intensity interval training method (80% - 90%) was used.

Keywords: Training Programme, Interval Training, Self-Concept.



فاعلية برنامج تدريبي قائم على التدريب المتقطع في تنمية مفهوم الذات لدى طلبة كليات

التربية البدنية وعلوم الرياضة في العراق

خالد علي حمد/العراق. المديرية العامة لتربية كركوك

الطيب حاج إبراهيم/جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

سميه جعفر حميدي سليمان/جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

Sumiagaffer@gmail.com Ka838114@gmail.com

تاريخ استلام البحث 2024/7/29 تاريخ نشر البحث 2024/10/28

الملخص

هدف البحث إلى إعداد برنامج تدريبي قائم على استخدام أسلوب التدريب المتقطع في مفهوم الذات لدى الطلاب، والتعرف على فاعلية برنامج تدريبي قائم على التدريب المتقطع في تنمية مفهوم الذات لدى طلاب كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في العراق، وذلك بعد التعرف على مستوى امتلاك طلاب كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في العراق لمفهوم الذات، وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم الضبط المحكم لمجموعتين متكافئتين ومتساويتين بالعدد ذات الاختبار القبلي والبعدي، وقد حدد الباحثون عينة البحث بلاعبين فريق كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كركوك بلعبة كرة السلة، والذين ينتمون لمراحل الكلية (الأولى، والثانية، والثالثة، والرابعة)، وذلك للعام الدراسي (2022-2023)، والبالغ عددهم (40) لاعباً موزعين على مجموعتين ضابطة وتجريبية بواقع (20) لاعب لكل مجموعة، وقد وضع الباحثون برنامجهم التدريبي على وفق الأسس العلمية، والذي تضمن أنشطة وتمارين متنوعة، وقد أستغرق البرنامج التدريبي مدة (8) أسابيع، بواقع وحدتين تدريبيتين في الأسبوع الواحد، وتم استخدام طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة من (80% - 90%)

الكلمات المفتاحية: برنامج تدريبي، التدريب المتقطع، مفهوم الذات

1-المقدمة:

تجسد الرياضة بمفهومها العام القوة البدنية، والمعرفة الاستراتيجية، والتصميم الذي لا يتزعزع، إذ إنها تشكل جزءاً لا يتجزأ من الثقافة الإنسانية والمجتمعية، كما أنها تمثل في جوهرها القدرات والمهارات البشرية، حيث ينخرط الأفراد والفرق في أنشطة بدنية تنافسية ومنظمة، وكل ذلك في سبيل تحقيق التميز الرياضي في مختلف التخصصات الرياضية، فالمشهد الديناميكي الحالي لعلم التدريب الرياضي الذي شهد اكتشاف وتطوير أحدث المنهجيات الحديثة أحدث ثورة كبيرة في نهج التطوير الرياضي للرياضيين، وتحسين أدائهم، والوقاية من الإصابات، إذ أدى التقارب الحاصل بين علوم الرياضة والتقدم التكنولوجي والأبحاث القائمة على الأدلة إلى ظهور حقبة جديدة من أساليب التدريب، إيذاناً بولادة استراتيجيات مبتكرة تدفع حدود الإمكانيات البشرية نحو الأفضل، وتعيد تعريف التميز الرياضي، وتشمل أساليب التدريب الرياضي الحديثة مجموعة متنوعة من الأساليب المتطورة، بدءاً من برامج تنمية القوة والتكيف الشخصية، وصولاً إلى الأساليب المعتمدة على تحليلات الأداء المبنية على البيانات، وتسقيف هذه الأساليب من الرؤى الميكانيكية الحيوية، والفهم الفسيولوجي، وتقنيات التدريب المعرفي لزراعة نهج شامل للتطوير الرياضي، فضلاً عن تصميم أنظمة التدريب وفقاً لاحتياجات الرياضيين الفردية والمتطلبات الخاصة بالرياضة، ويكمن البعد المحوري الآخر لأساليب التدريب الحديثة في التركيز على التعافي والتجديد والوقاية من الإصابات، وقد ظهر في مجال التدريب الرياضي حديثاً نهج متعدد الأوجه يمثل منهجية فعالة مصممة لتحسين الأداء، وتعزيز القدرة على التحمل، وتحفيز التكيفات الأيضية، وتدور هذه الاستراتيجية التدريبية المبتكرة حول فترات متناوبة من التمارين المكثفة مع فترات من الراحة أو النشاط الأقل كثافة، فالتدريب المتقطع يمتاز بقدرته إحداث التغييرات الفسيولوجية التي لا تعزز القدرة على التحمل والأداء فحسب، بل تعمل أيضاً على تحسين قدرة الرياضيين في المحافظة على الجهود، والتعافي بالشكل أكثر كفاءة بين نوبات التمرين، وقد حصل تطبيق مبادئ التدريب المتقطع على استحسان واسع النطاق في مجتمع التدريب الرياضي، الأمر الذي يؤكد فعاليته في تعزيز الأداء، وبذلك يمثل التدريب المتقطع ركيزة للابتكار في التدريب الرياضي، ويجسد التآلف بين التكيف الفسيولوجي، وتحسين الأداء، إذ يذكر (القواسمي، 2016) بأن التدريب المتقطع هو أسلوب يجمع بين نشاطين أو أكثر في برنامج تطبيق التمرين، وقد تمّ تصميمه من أجل تطوير اللياقة البدنية، وتوفير فترات راحة لازمة للمجموعات العضلية التي تتعرض للجهد، فضلاً عن تقليل نسبة إصابة الرياضيين، كما أنه يساهم في الحد من رتابة التمرين، والإصابة بالملل النفسي الذي ينتج عن برنامج التمرين بالشكل فردي.

(القواسمي، 2016 ، ص11)

وتشكل الجوانب النفسية للرياضي عنصراً أساسياً لنجاح الأداء الرياضي، بوصفه نسيج غني من العواطف والأفكار والسلوكيات التي تؤثر بالشكل عميق أداء الرياضيين خلال مسيرتهم، فالمشهد النفسي لممارسة الرياضة له تأثير عميق على قدرة الرياضي على التفوق والتحمل في الساحة التنافسية، والذي من خلاله يسخر الرياضيون عددًا لا يحصى من السمات النفسية، بدءًا من المرونة والصلابة الذهنية وحتى الثقة والتحفيز، للتعامل مع تحديات ومتطلبات التدريب، والمسابقات الرياضية عالية المخاطر، وأنه من خلال فهم هذه الجوانب النفسية وتسخيرها لخدمة الرياضيين، فإنه يمكن لهم إطلاق العنان لإمكاناتهم الكاملة، والتغلب في تعقيدات المنافسة، وتنمية عقلية مرنة تتجاوز حدود الساحة الرياضية، ويذكر (المولى، 2018) أنه بالنظر لديناميكية الانفعالات العالية التي تؤثر على مستوى الاداء للاعبين في المباريات أو عند التمرين بالشكل مباشر نجد أن التهيئة النفسية يجب أن يتم توظيفها ليكون اللاعب على استعداد وقدرة لفرز الأشياء والمواقف التي يواجهها، والتي قد تقوده لحسن تسييرها، وتقدير ذاته لمواقف تمكنه من أداء الواجب خلال التمرين أو المنافسات.

وتمثل العلاقة بين مفهوم الذات لدى الرياضيين وبين التدريب الرياضي علاقة تفاعلية ديناميكية تسهم بالشكل لا يقبل الشك في تطور أدائهم من ناحية، ورفع مستوى رفايتهم بالشكل عام في المجال الرياضي من ناحية أخرى، إذ إن المعتقدات والتقييمات والتصورات التي يحملها الرياضيون فيما يتعلق بقدراتهم وإمكاناتهم الرياضية تتشابه بالتأكيد مع مسيرتهم التدريبية، مما يؤثر بالشكل كبير على عقليتهم ودوافعهم ومرونتهم الشخصية، إذ إن أساس هذه العلاقة بين مفهوم الذات والتدريب الرياضي متجذر في أن تصور الذات الإيجابي لدى الرياضيين فيما يتعلق بقدراتهم وإمكاناتهم وأدوارهم التي يؤديونها في الرياضة التي اختاروها سيمكنهم من التعامل مع التدريب بثقة وتصميم ونظرة موجهة نحو النمو، وبالإشارة إلى (Hands et al., 2020) فإن العلاقة بين التدريب الرياضي ومفهوم الذات تعدّ أمراً مهماً ومعقداً، إذ أن التدريب الرياضي يمكن أن يؤثر بالشكل كبير على مفهوم الذات لدى الرياضيين، فقد يزيد التدريب الرياضي من مستويات الثقة بالنفس والشعور بالكفاءة الذاتية لدى الرياضيين، فضلاً عن ذلك يمكن أن يؤدي التحسن في الأداء الرياضي إلى تعزيز الصورة الذاتية للشخص وزيادة إيجابية تقديره لذاته، بالشكل عام يمكن أن يكون التدريب الرياضي ومفهوم الذات علاقة تبادلية، حيث يؤثر كل منهما على الآخر بطرق مختلفة.

(Hands et al., 2020, p. 6)

واستشعر الباحثون عبر المتابعة المستمرة للحالة التعليمية لدى طلاب المرحلة الجامعية في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في العراق بأن هؤلاء الطلاب غالباً ما يواجهون تحديات ترتبط بالقدرات البدنية والإمكانات المهارية التي يمتلكونها، فضلاً عن أن أغلب المفردات المقررة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة يتم تقديمها بشكل تقليدي، ويكون تركيزها منصباً على تنمية الجوانب البدنية والمهارية أكثر من تركيزها على الجانب النفسي، فضلاً عن شعور هؤلاء الطلاب بالملل والرتابة خلال الدروس، نتيجة عدم قدرة هذه البرامج على تلبية احتياجاتهم وتطلعاتهم التدريبية للوصول إلى تحقيق الأهداف المرجوة من انضمامهم لهذه الكليات، الأمر الذي قد ينتج عنه فقدانهم للمفهوم الحقيقي لذواتهم، وتعرضهم للشك والارتباك في إمكاناتهم الرياضية وقدراتهم البدنية، مما قد يؤدي إلى أن يواجه الطلاب صعوبة في الحفاظ على الحافز والمشاركة في إجراءات التمارين الروتينية المتكررة خلال الدروس والتدريبات ضمن فرق الكلية الرياضية، وقد حاول الباحثون صياغة المشكلات التي قد تواجه الطلاب خلال التدريب ضمن فرق الكلية عبر مجموعة تساؤلات هي:

- هل يدرك طلاب كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في العراق مفهوم الذات لديهم؟ وما هو مستوى هذا الإدراك؟

- هل يؤثر البرنامج التدريبي القائم على التمرينات المتقطعة في تنمية مفهوم الذات لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في العراق؟
ويهدف البحث الى:

1- إعداد برنامج تدريبي قائم على استخدام أسلوب التمرينات المتقطعة في تنمية مفهوم الذات لدى الطلاب.

2- التعرف على مستوى إدراك طلاب كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في العراق لمفهوم الذات لديهم.

3- التعرف على فاعلية برنامج تدريبي قائم على التمرينات المتقطعة في تنمية مفهوم الذات لدى طلاب كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في العراق.

2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة المتكافئتان والمتساويتين في العدد والتي تتضمن الاختبارات القبلية والبعديّة لكل مجموعة لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث: حدد الباحثون مجتمع البحث بالطلاب الرياضيين المنتمين للدراسة الصباحية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كركوك للعام الدراسي (2022-2023)، وتم اختيار الطلاب الذين يمثلون فريق الكلية بلعبة كرة السلة كعينة رئيسة للبحث، وينشط هؤلاء الطلاب البالغ عددهم (40) طالباً في مراحل الكلية الأربع (المرحلة الأولى، المرحلة الثانية، المرحلة الثالثة، المرحلة الرابعة) وبواقع (10) طلاب لكل مرحلة، تم اختيارهم بطريقة عمدية بنسبة (100%) من مجتمع الأصل، وتم تقسيم العينة الرئيسة الى مجموعتين متساويتين بالعدد بطريقة القرعة بواقع حال (20) طالب لكل من مجموعة من المجموعتين التجريبية والضابطة.

2-3 وسائل جمع البيانات:

لغرض تحديد الوسائل المستخدمة لجمع البيانات في هذا البحث، وقد تمّ الاعتماد على المصادر العربية والأجنبية والرسائل والأطاريح والبحوث والمجلات العلمية لكتابة الإطار النظري، في حين تم اعتماد المقابلة الشخصية بالشكل مباشر أو عبر وسائل الاتصال مع عدد من الخبراء المختصين في التربية الرياضية في عدد من الكليات المختصة ضمن الجانب التطبيقي الميداني الخاصة بإجراءات البحث، وكذلك استعان الباحث باستمارات الاستبانة لتحديد عناصر اللياقة البدنية واختباراتها المناسبة، وتحديد الابعاد التي ترتبط بمفهوم الذات، فضلاً عن الاخذ بأرائهم في صلاحية البرنامج التدريبي المعدّ من الباحث.

2-4-4 مقياس مفهوم الذات:

2-4-1 تعليمات المقياس:

اعتمدت الدراسة الحالية على مقياس مفهوم الذات في المجال الرياضي للنسخة الجزائرية لمقياس وصف الذات البدنية لدى الرياضيين والذي صممه (هريبرت مارش وآخرون، 1994) والذي يضم تسعة أبعاد لتفسير مفهوم الذات البدنية، والذي طبق لأول مرة في استراليا على الطلاب بأعمار (12-18) سنة وأكثر، إذ قام (مويسي، 2010، ص57-63) الى ترجمة المقياس وعباراته، ويضم أعداد الصحة، التنسيق، النشاط البدني، السمعة، المنافسة الرياضية، المظهر البدني، القوة، المرونة، المداومة، بالإضافة الى بعدين تقييميين وهما الرضا البدني العام، وتقدير الذات العام، ويتألف المقياس من (70) عبارة، ويتمتع المقياس بمعامل صدق للعبارات عن طريق معامل الفا كرونباخ والذي يساوي (0.91)، أما معامل الثبات فقد بلغت قيمتها (0.83) عند استخدام طريقة اعادة الاختبار.

2-4-2 طريقة الإجابة:

تتم الإجابة عن فقرات المقياس عبر مفتاح للإجابة مكون من خمسة بدائل للإجابة (بدرجة كبيرة جداً، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جداً) والتي تحمل الأوزان (5-4-3-2-1) للفقرات الإيجابية، وعكسها للعبارات السلبية حسب ترتيب المستويات، وبذلك فإن أعلى درجة يمكن للمجيب أن يحصل عليها عند الإجابة عن المقياس هي (350) درجة وأدنى درجة هي (70).

2-5 الأسس العلمية للمقياس

2-5-1 صدق المقياس

لاستخراج الصدق الظاهري للمقياس قام الباحث بعرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي بهدف التعرف على مدى صلاحية فقراته لتمثيل المقياس ظاهرياً، إذ يشير (Pandey & Pandey, 2015) بأن الصدق الظاهري هو مفهوم يُستخدم في تقييم أدوات القياس، مثل المقاييس أو الاختبارات، ويشير إلى مدى وضوح الأداة في قياس ما يُفترض أن نقيسه، أي أنه إذا كانت الأداة تبدو وكأنها تقيس المفهوم المستهدف بالشكل منطقي وملائم، فإنها تُعتبر ذات صدق ظاهري، وهو يعتمد على الانطباع الأولي للخبراء أو المختصين في الظاهرة قيد الدراسة، ويعدّ خطوة أولى مهمة في عملية تطوير أدوات القياس، حيث يمكن أن يؤثر على قبول الأداة من قبل المشاركين والباحثين. (Pandey & Pandey, 2015, p. 21)، لذا قام الباحث بعرض المقياس (الملحق 4) وأبعاده وفقرات كل بُعد من الأبعاد التسعة، وكذلك البعدين التقييميين على السادة الخبراء المختصين الواردين في (الملحق 1) وعددهم (4) خبراء، وذلك بهدف إيجاد صدق فقرات المقياس ظاهرياً، وقد تم الحصول على اتفاق السادة الخبراء على ملائمة فقرات مقياس مفهوم الذات البدنية بنسبة مئوية بلغت (100%).

2-5-2 ثبات المقياس

ثبات المقياس يعني حصول الأفراد على نفس الدرجات إذ تم تطبيق نفس الأداة عليهم مرة ثانية، وفي ظل نفس الظروف للتطبيق الأول. (مراد وسليمان، 2005، ص359)، وقد قام الباحث بإيجاد ثبات المقياس باعتماد طريقة التجزئة النصفية وأعاد الاختبار باستخدام قانون سبيرمان براون بعد فاصل زمني قدره (10) أيام على عينة من لاعبي منتخب جامعة كركوك بكرة السلة البالغ عددها (12) لاعب، وكما هو مبين في الجدول (6)

الجدول (1)

يبين ثبات مقياس مفهوم الذات البدنية

ت	نوع الثبات	قيمة الثبات
1	التجزئة النصفية	0.84
2	سبيرمان براون	0.88

2-6 الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحثون بتوزيع مقياس الذات البدنية على (12) طالب من لاعبي منتخب جامعة كركوك بكرة السلة في يوم (الخميس) الموافق (2023/2/9)، وأعيد تطبيق المقياس بعد (10) ايام في يوم (الأحد) الموافق (2023/8/19)، وكان الغرض من الدراسة الاستطلاعية ما يلي:

- 1- معرفة صلاحية فقرات المقياس وملاءمتها لعينة البحث.
- 2- معرفة الوقت الذي تستغرقه الإجابة عن المقياس، وفي ضوء نتائج التجربة الاستطلاعية، تم تحديد زمن الإجابة للمقياس بزمن يتراوح بين (25-30) دقيقة.
- 3- التأكد من تفهم افراد عينة البحث لتعليمات المقياس.
- 4- معرفة كفاية الفريق المساعد.
- 5- معرفة الصعوبات التي قد تواجه مجريات العمل ووضع الحلول المناسبة لها.
- 6- تحقيق الاسس العلمية.

2-7 تصميم برنامج التدريب المتقطع

الهدف من البرنامج: تطوير مفهوم الذات لدى الطلاب من لاعبي فريق كرة السلة لطلاب لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة كركوك.

أسس برنامج التدريب المتقطع

- 1- الاهتمام بالأحماء وتمارين الاطالة في بداية الوحدة التدريبية.
- 2- أن تكون التمرينات مناسبة لمستوى وقدرات اللاعبين.
- 3- أن يتوفر عنصر التشويق والتغيير في التمرينات المستخدمة.
- 4- التدرج والتموج في شدة الاحمال التدريبية وذلك باستخدام طريقة التدريب الفترى المرتفع الشدة من (80% الى 90%)، مع ضبط حجم التدريب (التكرارات، وعدد المجموعات، وفترات الراحة بين التكرارات والمجموعات)، مع مراعاة تجنب التحميل الزائد، إذ تم تحديد شدة وحدات التدريب بين (80-90%) عن طريق قياس زمن الأداء القصوي للتكرار ولكل تمرين وفق المعادلة الآتية:

$$\text{زمن الأداء القصوي للتكرار} \times 100$$

$$\%90-80$$

5- استخدم الباحثون أسلوب المحطات لغرض تطبيق التمرينات بحيث يؤدي اللاعب التمرين ثم الانتقال الى التمرين الاخر، وأن يتم استخدام تمرينات القوم رولنك بعد الانتهاء من تمرين القوة، والسرعة، والرشاقة كحالة توفر الاسترخاء والتمطيه العضلية.

6- الاهتمام بالقسم الختامي للوحدة التدريبية لتوفير الاستشفاء.

محتوى برنامج التدريب المتقطع

قام الباحثون بأعداد برنامجه التدريبي لغرض تطوير مفهوم الذات لدى اللاعبين، وقد تضمن البرنامج بعض الالعاب الرياضية البعيدة عن تخصص اللاعبين، وشملت تمرينات باستخدام سترة الانتقال، وجيتر الانتقال، والكرات الطبية، وتمرينات القفز، وحركات الرجلين على سلم الرشاقة، وتمرينات القوم رولنك، وتمرينات السباحة، وقد استغرق شهرين (8) أسابيع بمعدل وحدتين تدريبية في الاسبوع من يوم الاثنين والاربعاء، ويتألف من دورتين متوسطتين وكل دورة تتألف من (4) دورات صغرى، وتم استخدام طريقة التدريب الفترى المرتفع الشدة من (80% - 90%)، وقد تم عرض كل من الدورات التدريبية وتفاصيل البرنامج التدريبي على مجموعة من الخبراء والمختصين في علم التدريب الرياضي للتعرف على آرائهم حول مدى صلاحيتها، وقد حصلت الموافقة عنهما بنسبة (100%).

الجدول (2)

يبين طريقة التدريب وفترات العمل والراحة

الدورة المتوسطة الثانية				الدورة المتوسطة الأولى				الدورات
8	7	6	5	4	3	2	1	الأسابيع درجات الحمل
	*				*			90%
*		*		*		*		85%
			*				*	80%

2-8 الاختبارات القبلية:

تم إجراء الاختبارات القبلية وذلك بعد تهيئة الادوات والمستلزمات الخاصة بتطبيق مقياس مفهوم الذات، وذلك بمساعدة فريق العمل المساعد، بعد توفير الاجواء النفسية الملائمة للطلاب، وتهيئة مكان تنفيذها لأفراد عينة البحث وعلى النحو الآتي:

اختبار مفهوم الذات

قام الباحثون بتاريخ (2023/2/20) بتطبيق مقياس مفهوم الذات، وذلك على القاعة الرياضية المغلقة التابعة لجامعة كركوك - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية.

تطبيق برنامج التدريب المتقطع

تمت المباشرة بتطبيق برنامج التدريب المتقطع للمجموعة التجريبية في يوم (الاثنين) الموافق (2023/2/27)، وتم الانتهاء من عملية التطبيق في يوم (الخميس) الموافق (2023/4/27)، أما المجموعة الضابطة فإنها أتبع طريقة التدريب المتبعة من قبل المدرب، وقد تألفت الوحدة التدريبية من مجموعة أقسام كما موضح في الملحق (6)، هذه الأقسام هي:

أولاً: القسم التحضيري (20 دقيقة)

يشمل هذا القسم الاحماء العام والخاص لغرض تهيئة الجسم والجهاز الدوري والجهاز التنفسي، كما يتم التركيز على تمارينات المرونة الخاصة والإطالة العضلية.

ثانياً: القسم الرئيسي (60 دقيقة)

في هذا القسم يطبق أفراد المجموعة التجريبية التدريب المتقطع لغرض تطوير ومفهوم الذات، وذلك من خلال استخدام أسلوب المحطات، وبعد الانتهاء يتم ممارسة أحد الانشطة الرياضية كالسباحة.

ثالثاً: القسم الختامي (10 دقيقة)

ويشمل تمارينات الفوم رولنك وتمارين الاسترخاء العضلي والوصول الى الاستشفاء.

2-9 الاختبارات البعدية

قام الباحثون بتطبيق الاختبارات البعدية على عينة البحث، وذلك بعد توفير نفس الظروف المكانية والزمانية، وطريقة تطبيق الاختبارات القبلية، وقد تم إجراء الاختبارات البعدية على النحو الآتي:

اختبار مفهوم الذات البدنية

تم في يوم (الاثنين) الموافق (2023/5/1) تطبيق الاختبار البعدي لمقياس مفهوم الذات على عينة البحث، وذلك على القاعة الرياضية المغلقة التابعة لجامعة كركوك - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

2-10 الأساليب الإحصائية المستخدمة: تم الاعتماد على الحقيبة الإحصائية (SPSS) في استخراج

نتائج البحث من خلال الاستعانة بالمعالجات الإحصائية الآتية:

- قانون معامل الاختلاف لغرض التجانس.

- قانون الوسط الحسابي.

- قانون الانحراف المعياري.

- قانون الأهمية النسبية.

- اختبار (T-TEST) لعينتين مترابطتين.

- اختبار (T-TEST) لعينتين غير مترابطتين.

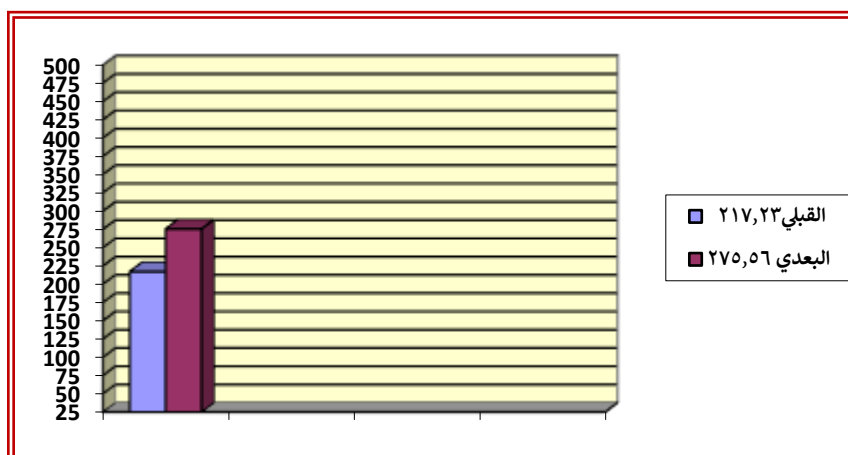
3- عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

الجدول (3) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في مقياس مفهوم الذات

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		س ع	ع ف	قيمة (T) المحسوبة	الدالة
		س	ع	س	ع				
مفهوم الذات	درجة	217.23	8.58	275.56	9.32	58.33	14.57	17.94	دال

*القيمة الجدولية لـ (T) تساوي (2.09)، تحت مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (19)

يتبين من الجدول أن (3) بأن قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي لمقياس مفهوم الذات بلغت (217.23) درجة، وانحراف معياري (8.58)، فيما بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (275.56)، ودرجة وانحراف معياري (9.32)، وبما أن قيمة (T) المحسوبة البالغة (17.94) كانت أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.09)، لذا كان الفرق دال لصالح الاختبار البعدي تحت مستوى دلالة (0.05)، ودرجة حرية = (19)، والشكل (13) يوضح قيم الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في مفهوم الذات البدنية.



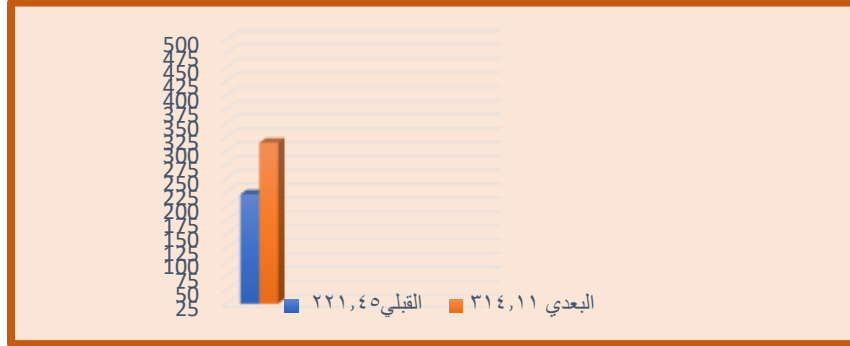
الشكل (1) يوضح قيم الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في مفهوم الذات

الجدول (4) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في مفهوم الذات

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		س ع	ع ف	قيمة (T) المحسوبة	الدالة
		س	ع	س	ع				
مفهوم الذات	درجة	221.45	11.22	314.11	10.98	92.66	18.46	22.49	دال

مفهوم الذات البدنية

يتبين من الجدول (4) بأن قيمة الوسط الحسابي القبلي لاختبار مفهوم الذات البدنية بلغت (221.45) درجة، وانحراف معياري (11.22)، فيما بلغت قيمة الوسط الحسابي البعدي (314.11) درجة، وانحراف معياري (10.98)، وبما أن قيمة (T) المحسوبة البالغة (22.49) كانت أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.09)، لذا فإن الفرق كان دال لصالح الاختبار البعدي عند مستوى دلالة (0.05)، ودرجة حرية = (19)، والشكل (20) يوضح قيم الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مفهوم الذات.



الشكل (2) يوضح قيم الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الذات البدنية

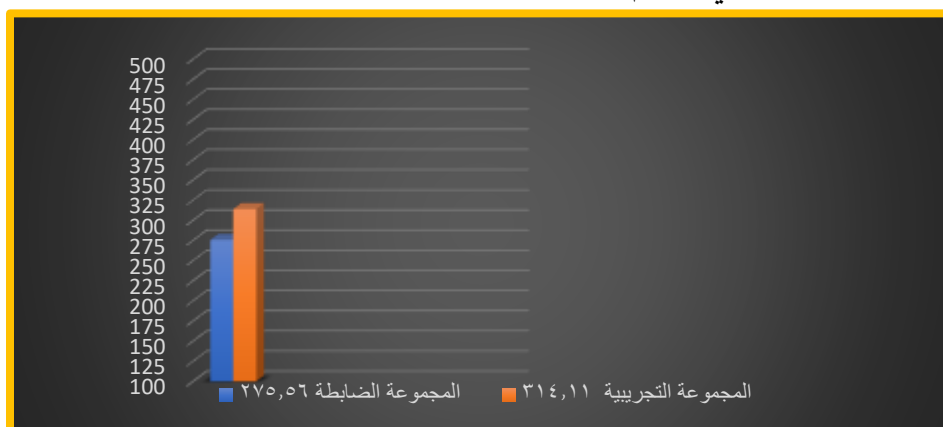
جدول (5) يبين نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في مفهوم الذات

الاختبارات	وحدة القياس	م الضابطة		م التجريبية		T المحسوبة	الدلالة
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
مفهوم الذات	درجة	275.56	9.32	314.11	10.98	11.97	دال

* قيمة (T) الجدولية تساوي (2.02)، عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة حرية (38).

مفهوم الذات

يتبين من الجدول (5) بأن قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي لمتغير مفهوم الذات للمجموعة الضابطة بلغت (275.56) درجة، وانحراف معياري (9.32)، فيما بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (314.11) درجة، وانحراف معياري (10.98)، وبما أن قيمة (T) المحسوبة البالغة (11.97) كانت أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.02)، لذا فإن الفرق كان دال لصالح المجموعة التجريبية عند مستوى دلالة (0.05)، ودرجة حرية = (38). والشكل (27) يوضح قيم الأوساط الحسابية للاختبار البعدي بين المجموعتين في مفهوم الذات البدنية.



الشكل (3) يوضح قيم الأوساط الحسابية للاختبار البعدي بين المجموعتين في مفهوم الذات

تفسير النتائج

يتبين لنا من ملاحظة الجدول (3) بأن هناك تطوراً قد حصل في مفهوم الذات لدى أفراد العينة الضابطة، ويعزو الباحثون هذه النتيجة إلى أن المنهج التدريبي المتبع كان يحمل في طياته عوامل تبعث على شجيع اللاعبين على التعاون والعمل الجماعي، فضلاً عن تعزيزه بشكل أو بآخر في قدراتهم الذهنية والجسدية، واكتسابهم الثقة بالنفس والإحساس بالكفاءة، مما أدى إلى تحسين مفهوم الذات لديهم، إذ يذكر (Clevinger, 2020) بأن المشاركة في الرياضة يمكن أن تؤثر بشكل إيجابي على مفهوم الذات لدى الطلاب عند المشاركة في التدريب على المهارات المختلفة، وأن المشاركة في الرياضة قد تؤدي إلى حدوث تحسينات ملحوظة في الكفاءة الذاتية للنشاط البدني ومفهوم الذات البدني، مما يقودنا إلى القول بأن التدريب الرياضي يعزز من مفهوم الذات عبر تحسين الأداء البدني وزيادة الثقة بالنفس لدى المشاركين.

(Clevinger, 2020, p. 156)

ويبين الجدول (4) بأن مفهوم الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية كانت نتيجة الاختبار البعدي لها أعلى من الاختبار القبلي، ويعزو الباحثون هذه النتائج أن ممارسة الرياضيين للتمارين المتقطعة يمكن أن يدفعهم لتحقيق تقدّم في أدائهم، ويمكن أن يرتبط هذا التحسن بزيادة الثقة بالنفس، وتعزيز صورته الذاتية، ومن خلال الالتزام بالتدريبات وتحقيق الأهداف الشخصية قد يجد الرياضي نفسه ينمو وينضج من الناحية النفسية، مما ينعكس بشكل إيجابي على مفهومه الذاتي، ويعدّ أداء التمرينات المتقطعة والتفاني في التدريبات وسيلة لتحقيق التحسن الذاتي وتطوير الانضباط الذاتي، قد تزيد هذه الخبرات والإنجازات الشخصية الرياضيين من شعورهم بالراحة النفسية، مما يزيد من إيجابية مفهوم الذات، وبالتالي يمكن أن يؤدي أداء التمرينات المتقطعة إلى نمو إيجابي في مفهوم الذات لدى الرياضيين، وذلك من خلال تحقيق التقدم والتحسين في الأداء الرياضي، تحقيق الأهداف الشخصية، تعزيز الصحة النفسية والانضباط الذاتي، فضلاً عن أن فالتدريبات المتقطعة تتطلب التنوع والتغير بين الأنشطة كونه يستخدم أنشطة متنوعة تعمل على توظيف أجهزة وتقنيات ذات صلة بالنشاط التخصصي، ويمثل أيضاً جانب ترفيهي بعيداً عن لعبة كرة السلة كممارسة التمرينات المائية، ويشير (زكي، 2004) بأن اللاعبين الممارسين للتدريبات المتقطعة يكتسبون الاثارة والمتعة، وتحسين الحالة النفسية والدافعية عند تطبيق الواجبات التدريبية، وهذا ينعكس على مستوى الأداء، فالتدريب المتقطع يساهم في التخلص من نمط الاداء والذي يؤثر على الحالة التدريبية للرياضي.

(زكي، 2004، ص14)

ويضيف (Pan & Davis, 2019) بأن الأفراد عندما يشاركون في أنشطة بدنية، فإنهم غالباً ما يكتسبون مهارات جديدة، ويحققون إنجازات رياضية، مما يعزز شعورهم بالكفاءة والقدرة، وأن المشاركين في برامج الرياضات الجماعية يطورون مهارات رياضية، ويكتسبون صفات إيجابية عن أنفسهم، مما يساهم في تحسين صحتهم النفسية ورفاهيتهم العامة. (Pan & Davis, 2019, p. 298)

ويتبين من الجدول (5) أن المجموعة التجريبية التي تدربت على وفق التمرينات المتقطعة تفوقت على المجموعة الضابطة التي تتدرب على وفق الطريقة المتبعة في التدريب في متغير مفهوم الذات، ويعزو الباحثون هذا التفوق لدى أفراد المجموعة التجريبية إلى تأثير التمرينات المتقطعة على تحفيز وتعزيز مفهوم الذات لدى اللاعبين، فعندما يشهد اللاعب تحسناً واضحاً في أدائه ولياقته البدنية نتيجة لتدريباته المتقطعة، فإن ذلك قد يؤدي إلى زيادة إيجابية في تصوره لذاته وقدراته الرياضية، وأنه بفضل تجارب التحسن المستمر، وتحقيق الإنجازات الشخصية خلال التمرينات المتقطعة، يمكن للرياضيين أن يبنوا ثقتهم بأنفسهم وإيمانهم بقدراتهم، مما ينعكس إيجابياً على مدى تفوقهم في مجال رياضة كرة السلة ويؤثر في تشكيل مفهومهم الذاتي، كما وأن التمرينات المتقطعة أسهمت في رفع مستوى قدرة الفرد الفاعلة أو ما يسمى بقوة الدافع لتطبيق

التمرينات في مواقف ومجالات مختلفة، إذ يشير (المصري، 2011) إلى أن الحالة الشعورية للذات تظهر بصورة أوضح عندما تكون المهام مرتبة وفقاً لمستوى الصعوبة، والاختلافات بين الأفراد في توقعات الكفاءة، ويمكن تحديدها بالمهام البسيطة المتشابهة ومتوسطة الصعوبة، ولكنها تتطلب مستوى أداء شاق في معظمها، ومع ارتفاع مستوى كفاءة الذات لدى بعض الأفراد فإنهم لا يقبلون على مواقف التحدي، وقد يرجع السبب في ذلك إلى تدني مستوى الخبرة والمعلومات السابقة، إذ إن طبيعة التحديات التي تواجه كفاءة الشخصية يمكن الحكم عليها من خلال مختلف الوسائل ومنها مستوى الانتقان، والجهد المبذول، ومقدار مستوى التنظيم، وأن كفاءة الفرد هي التي تدفعه لينجز عمله بطريقة منظمة من خلال مواجهة حالات العدول عن أداء العمل.

(المصري، 2011، ص49)

كما يشير (Pan & Davis, 2019, p. 297) إلى أن الرياضيين عندما يخضعون لتدريبات مكثفة فإنهم يعملون على تحسين قوتهم البدنية، وقدرتهم على التحمل، مما ينعكس إيجاباً على أدائهم في المنافسات، هذا التحسن في الأداء يعزز من شعورهم بالكفاءة والقدرة على التنافس، مما يساهم في بناء ثقتهم بأنفسهم، وأن احتواء البرنامج التدريبي على تمرينات وتنوع متبوعة بفترات راحة كافية تتيح للرياضيين فرصة التعافي واستعادة طاقتهم، إذ أنها لا تسهم فقط في تقليل الإجهاد البدني، بل تؤدي كذلك دوراً مهماً في تحسين الحالة النفسية للرياضيين، فعندما يشعر الرياضيون بالراحة والاسترخاء، فإن ذلك يعزز من شعورهم بالراحة النفسية ويزيد من إيجابيتهم تجاه أنفسهم، فضلاً عن أن اختتام التدريبات بالسباحة يضيف بعداً آخر لتجربة التدريب، فهي عدا عن كونها نشاطاً بدنياً فإنها تمنح الرياضيين شعوراً بالحرية والانسيابية في الحركة، فالسباحة تساعد في تخفيف التوتر وتعزيز الحالة المزاجية، مما يساهم في تعزيز مفهوم الذات بشكل أكبر.

(Pan & Davis, 2019, p. 297)

4-الاستنتاجات والتوصيات:

4-1الاستنتاجات

- 1-يؤثر البرنامج التدريبي القائم على التمرينات المتقطعة بشكل ايجابي في تنمية مفهوم الذات لدى طلبة كلية التربية الرياضية في العراق.
- 2-كان للبرنامج التدريبي القائم على التمرينات المتقطعة للمجموعة التجريبية أفضلية على المنهج المتبع في التدريب للمجموعة الضابطة في تنمية مفهوم الذات لدى اللاعبين.

4-2التوصيات:

- 1-أهمية الأخذ بنتائج الدراسة الحالية واعتمادها كمصدر لتنمية مفهوم الذات لدى طلبة كليات التربية الرياضية في مختلف جامعات العراق.
- 2-ضرورة الاهتمام بأسلوب التدريب باستخدام التدريب المتقطع بوصفه أحد الأساليب الحديثة في التدريب، مع الحرص على توظيف انشطته المختلفة بهدف تنمية مختلف النفسية لدى لاعبي فرق جامعات العراق بمختلف الألعاب.
- 3-ضرورة تعزيز قدرات مدربي فرق كليات التربية الرياضية في مختلف الفعاليات عبر تعزيز برامج التدريب المستمر، وورش العمل لتطوير مهاراتهم ومعرفتهم في مجالات الرياضة المختلفة، فضلاً عن تشجيع التبادل المستمر للمعرفة والخبرات بين المدربين من مختلف الألعاب الرياضية بما يضمن تطوير قدرات المدربين المشرفين على فرق كليات التربية الرياضية عند استخدام برنامج التدريب المتقطع.
- 4-أن يجسد مدربي فرق كليات التربية الرياضية دورًا حيويًا في بناء ثقة وتوجيه اللاعبين نحو تطوير أفضل لأنفسهم، وذلك عبر الاهتمام بجوانب الشخصية والمهنية لكل لاعب بشكل فردي، وتحفيزهم لتحقيق طموحاتهم والتغلب على التحديات، كما ينبغي على المدربين توفير بيئة داعمة وإيجابية تعطي الفرصة للمتدربين للتعلم من أخطائهم وتجاربهم الإيجابية.

المصادر

- القواسمي, م. خ. (2016). أثر التدريب المتقاطع على بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى المشتركين في مراكز اللياقة البدنية في محافظة الخليل. جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.
- المصري, ن. ع. (2011). قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات و مستوى الطموح لدى عينة من طلبة جامعة الأزهر بغزة. جامعة الأزهر، غزة، فلسطين.
- المولى, م. ع. (2018). فاعلية برنامج للتدخل المعرفي السلوكي في الذات الجسمية والمناخ النفسي للاعبين كرة اليد للأعمار (15-17) سنة. جامعة الأنبار.
- زكي, م. ح. (2004). التدريب المتقاطع اتجاه حديث في التدريب الرياضي. المكتبة المصرية.
- مراد, ص. أ., & سليمان, أ. ع. (2005). الاختبارات والمقاييس في العلوم النفسية والتربوية (ط2). دار الكتاب الحديث.
- موسى, ف. و. (2010). النسخة الجزائرية لمقياس وصف الذات البدنية. الاكاديمية للدراسات الاجتماعية والانسانية, منصة الكتر.
- Clevinger, K. (2020). The Relationship of Sport Involvement and Gender to Physical Fitness, Self-Efficacy, and Self-Concept in Middle School Students. The Physical Educator, 77(1), 154-172. <https://doi.org/10.18666/tpe-2020-v77-i1-9228>
- Colakoglu, M., Ozkaya, O., & Balci, G. A. (2018). Moderate intensity intermittent exercise modality may prevent cardiovascular drift. Sports, 6(3). <https://doi.org/10.3390/sports6030098>
- Crone, E. A., Green, K. H., van de Groep, I. H., & van der Cruisen, R. (2022). A Neurocognitive Model of Self-Concept Development in Adolescence. Annual Review of Developmental Psychology, 4(1), 273-295. <https://doi.org/10.1146/annurev-devpsych-120920-023842>

- Hands, B., Rose, E., Chivers, P., McIntyre, F., Timler, A., & Parker, H. (2020). The Relationships Between Motor Competence, Physical Activity, Fitness and Self–Concept in Children and Adolescents with DCD. *Current Developmental Disorders Reports*, 7(2), 35–42. <https://doi.org/10.1007/s40474-020-00189-8>
- Pan, C. C., & Davis, R. (2019). Exploring physical self–concept perceptions in athletes with intellectual disabilities: the participation of Unified Sports experiences. *International Journal of Developmental Disabilities*, 65(4), 293–301. <https://doi.org/10.1080/20473869.2018.1470787>
- Pandey, P., & Pandey, M. M. (2015). Research Methodology: Tools and Techniques. In Bridge Center (First publ). Bridge Center. <http://www.jstor.org/stable/10.2307/jj.8155055.13>

الملحق (1) مقياس مفهوم الذات البدنية الموزع على عينة الدراسة

ت	العبارات	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا
1	عندما أكون مريضاً أشعر بالضعف حتى أنني لا أستطيع مغادرة السرير					
2	احس بالراحة عندما أمارس حركات منسجمة					
3	أمارس نشاطاً رياضياً لعدة مرات في الأسبوع بشكل كاف كي أتنفس بعمق					
4	أنا ضخم جداً					
5	يرى الآخرون أنني جيد في الرياضة					
6	أنا جذاب					
7	أنا مسرور لما أنا عليه بدنياً					
8	لدي قوة بدنية					
9	أستطيع أن أمرن جسمي بسهولة					
10	أستطيع الجري لمدة زمنية طويلة دون توقف					
11	تقريباً كل ما أقوم به في حياتي يكون إيجابياً					
12	من عادتي أن أصاب بأبسط الأمراض (الانفلونزا، الزكام، فيروس)					
13	من السهل أن أتحكم في حركات جسمي					
14	أقوم غالباً بممارسة التمارين أو الأنشطة البدنية التي تجعلني أتنفس بعمق					
15	لدي الكثير من الشحوم حول جسمي					
16	أنا جيد في الكثير من الرياضات					
17	أنا راض عن نفسي من الناحية البدنية					
18	وجهي جميل بشكل كافٍ					
19	لدي جسم قوي					
20	لدي جسم مرن					
21	سأكون جيداً في الاختبارات التي تقيس المداومة و المجهودات البدنية المطولة					
22	هناك القليل من الأشياء التي أكون فخوراً بها في حياتي					
23	غالباً ما أقع مريضاً ويمنعني ذلك من القيام بما أريد					

ت	العبارات	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا
24	انا جيد في الحركات المنسقة					
25	امارس التمارين والانشطة البدنية ثلاث او اربع مرات في الاسبوع لمدة 30 دقيقة تجعلني انتفس بصفة جيدة					
26	لدي الكثير من الشحوم					
27	أشعر بالراحة في الكثير من الرياضات					
28	أنا راض بمظهري و بقدراتي البدنية					
29	أنا نسبيا أكثر جمالا عن زملائي					
30	لدي قوة تفوق قوة من صمم في نفسي و جنسي					
31	جسمي متصلب و تنقصه المرونة					
32	أستطيع الجري لمسافة 5 كلم دون توقف					
33	لم أحقق أشياء كثيرة في حياتي					
34	نادرا ما امرض او احس بسوء					
35	انفذ الحركات بسهولة في اغلب الرياضات					
36	امارس الانشطة التي تتطلب الجهد البدني مثل الجري , الدراجات , الجمباز , السباحة ثلاث مرات على الاقل في الاسبوع					
37	لدي كيلوغرامات زائدة عن الحد في وزني					
38	عندي قدرات هائلة في الرياضة					
39	أشعر أنني جيد بدنيا					
40	أنا قبيح					
41	ليس لدي قوة كافية و لست ممتلئ العضلات					
42	تستطيع مختلف أعضاء جسمي الانحناء و الحركة بكل سهولة وفي كل الاتجاهات					
43	أظن أنه يمكنني الجري لمسافة طويلة دون توقف					
44	لست جيدا في أي شيء في الحياة					
45	غالبا ما اقع مريضاً					
46	اجد جسمي ينجز الحركات المنسقة بكل سهولة					
47	امارس كثيرا الرياضة او الانشطة البدنية					
48	لدي بطن زائد عن الحد					

ت	العبارات	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا
49	أنا أفضل في الرياضة من غالبية زملائي					
50	أحس نفسي جيدا و راض بقدراتي البدنية					
51	أنا جد جميل					
52	سأكون جيدا في اختيار القوة					
53	أظن أنني مرن بشكل كاف في أغلب الرياضات					
54	أستطيع أن أمارس و لو لفترة طويلة نشاطا بدنيا دون أن أتعب					
55	أغلب الأشياء التي أقوم بها في حياتي تكون بشكل جيد					
56	حين اقع مريضا انتطلب وقتنا طويلا للتعافي					
57	حركاتي في الانشطة البدنية والرياضية رشيقة ومنسقة					
58	امارس الرياضة او بعض التمارين او نشاطات اخرى تقريبا كل يوم					
59	يرى الآخرون أنني سمين					
60	أنا جيد في الرياضة					
61	أنا راض لما أنا عليه بدنيا					
62	لا أحد يراني جميلا					
63	أحمل الأشياء الثقيلة بسهولة					
64	أظن أنني سأكون جيدا في اختبار المرونة					
65	أنا جيد في أنشطة المداومة كالسباقات الطويلة كالدراجات والسباحة					
66	هناك الكثير من الأشياء يمكنني أن أكون فخورا بها في حياتي					
67	انا مضطر الى الذهاب الى الطبيب بسبب المرض في اغلب الاحوال اكثر من اقراني					
68	أضيق كل شيء في الحياة					
69	عادة ما اجد نفسي في لياقة جيدة حتى وان مرض زملائي					
70	كل ما أقوم به في حياتي ليس إيجابياً					