



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة كربلاء

كلية التربية الرياضية

مجلة كربلاء

لعلوم التربية الرياضية

مجلة علمية دورية متخصصة تصدر عن كلية التربية الرياضية
جامعة كربلاء

ترسل المراسلات على العنوان التالي:-

sporehab@hotmail.com

العراق - كربلاء - جامعة كربلاء - كلية التربية الرياضية

B.O. Box (1014)

ص. ب (1014)

Mob: 07813234502

موبايل : 07813234502

السنة 2012

العدد الثاني

المجلد الأول

أعضاء هيئة التحرير

الاسم	اللقب العلمي	التخصص الدقيق	التخصص العام	المنصب
ا.م. د علي عبد الحسن حسين	أستاذ مساعد	البايوميكانيك	تربية رياضية	رئيس هيئة التحرير
ا.م.د ولاء فاضل إبراهيم	أستاذ مساعد	الطب الرياضي	تربية رياضية	مدير التحرير
ا.م. د رابحة حسن عباس	أستاذ مساعد	مناهج تربوية	تربية رياضية	عضو
ا.م. د احمد عبد الحسين عطية	أستاذ مساعد	علم النفس الرياضي	علوم تربوية	عضو
ا.م. د حسن علي كريم	أستاذ مساعد	الفلسفة الرياضية	تربية رياضية	عضو
ا.م. د طالب حسين حمزة	استاذ مساعد	التعلم حركي	تربية رياضية	عضو

أعضاء الهيئة الاستشارية

الاسم	اللقب العلمي	التخصص الدقيق	التخصص العام
ا. د محمد جاسم الياسري	أستاذ	القياس والتقويم	تربية رياضية
ا. د حسين مردان عمر	أستاذ	البايوميكانيك	تربية رياضية
ا. د قاسم محمد الخاقاني	أستاذ	التحليل الحركي	تربية رياضية
ا. د يعرب خيون	أستاذ	علم الحركة	تربية رياضية
ا. د مازن عبد الهادي احمد	أستاذ	التعلم حركي	تربية رياضية
ا. د محمود داود الربيعي	أستاذ	مناهج وطرائق تدريس	تربية رياضية
ا. د عامر سعيد جاسم	أستاذ	علم النفس الرياضي	تربية رياضية

الإخراج والتنضيد

ميثم متعب سلمان

فاطمة عبد العباس

شروط النشر في مجلة كربلاء لعلوم التربية الرياضية

- 1- تنشر المجلة البحوث والمقالات والدراسات التي تهتم بالتربية الرياضية كافة.
- 2- أن يكون البحث المقدم للنشر جديدا ولم يسبق نشره أو قبوله للنشر في مجلة أخرى أو مؤتمر علمي.
- 3- لا تزيد عدد صفحات البحث عن (25) صفحة بضمنها الجداول والرسوم والصور.
- 4- يقدم البحث بثلاث نسخ مطبوعة على ورق A4 مع قرص (CD) وبرنامج (2007) ويتضمن البحث ملخص باللغة العربية وآخر باللغة الانكليزية فيما لا يزيد كل منهما عن صفحة واحدة 0 وتكون الكتابة بحجم خط (16) للعناوين و (14) للمتن 0 ونوع الخط (Simplified Arabic) في النصوص العربية و (Times New Roman) في النصوص الانكليزية 0 مع حدود للصفحة بمقدار (2) سم من كل جهة (اليمنى، اليسرى، العليا، الدنيا) وبمسافة (1) سم بين سطر وآخر.
- 5- تخضع البحوث المقدمة للنشر للتقويم العلمي من قبل اثنين من الخبراء في تخصص البحث.
- 6- تخضع التعديلات المقترحة على البحث إلى لجنة للنظر في مخاطبة الباحث لإجراء التعديلات.
- 7- تقوم هيئة التحرير بتبليغ صاحب البحث بقبول بحثه للنشر بكتاب رسمي.
- 8- ترسل هيئة التحرير نسخة من المجلة إلى الباحث الرئيسي لقاء مبلغ قدره (10000) دينار عراقي أو ما يعادلها في حالة رغبته بالحصول على عدد من المجلة عند نشر بحثه.
- 9- تعهد خطي من قبل الباحث بعدم نشر البحث سابقا أو مقتبس من أطروحة دكتوراه أو ماجستير أو منشور كفكرة في شبكة الانترنت.

محتويات العدد

ت	اسم الباحث	عنوان البحث	رقم الصفحة
1	أ.م. د علي عبد الحسن حسين	التربية الرياضية النسوية في المدارس والجامعات	7
2	أ.م. د نعمان هادي الخرجي	الثقافة الرياضية والوحدة الوطنية	8
3	أ.د. عامر سعيد الخيكاني سارة معين صبري سرى عبد الله صخي	الذكاء والاتزان الانفعالي وعلاقته بمستوى الطموح لطالبات كلية التربية الرياضية	9
4	أ.د. محمد جاسم الياسري م. د. خليل حميد محمد علي	التقدير الكمي للأداء المهاري بدلالة بعض القدرات البدنية والحركية لنashئ كرة القدم في مدرستي نادي (الحلة وبابل)	34
5	أ.د. ناهده عبد زيد الدليمي م. د. فراس سهيل إبراهيم م. م. حيدر محمود عبود	تأثير حائط التدريب كوسيلة تعليمية بالأسلوب التبادلي في تعلم مهارات الإعداد واستقبال الإرسال بالكرة الطائرة للطالبات	52
6	م. د وسام صلاح عبد الحسين م. م. حسين مناتي ساجت م. م. محمد عبد الرضا	دراسة تحليلية للمشاكل البحثية التي تواجه الطلبة في بحوث التخرج	75
7	م.د. فاضل دحام منصور	اثر تدريبات للتصور العقلي في تطوير بعض المهارات الاساسية بكرة القدم	91
8	م. د حسين عبد الزهرة عبد اليمه	الأنماط المزاجية وعلاقتها بإدراكات النجاح لدى طلبة كلية التربية الرياضية وفقاً للجنس	123
9	م. د. لازم محمد عباس	تأثير جهد المنافسة في مستوى تركيز هرموني الكورتيزول والانسولين وحامض اللاكتيك بالدم لدى لاعبي كرة السلة الشباب	151

180	واقع استخدام الانترنت في البحث العلمي دراسة تحليلية بجامعة كربلاء / كلية التربية الرياضية	م. د وسام صلاح عبد الحسين م. م حسين مناتي ساجت م. م خالد محمد رضا	10
201	القوة المميزة بالسرعة للرجلين وعلاقتها بدقة استقبال الإرسال للاعب الحر (الليبرو) بالكرة الطائرة	م. د .حبيب علي طاهر م. د. حاتم فليح حافظ م. د. عزيز كريم وناس	11
214	اثر استخدام وسيلة مساعدة لطوي العمود في تحسين الأداء الفني في فعالية القفز بالزانة للناشئين	أ.م. د. محمد جاسم محمد الحلبي أ. م. د. علي عبد الحسن حسين م. م. حيدر فياض حمد العامري	12
240	أثر أسلوب تدريبي باستخدام تمرينات السرعة القصوى مسبقة بالمطاوله الخاصة في تطوير أنجاز ركض 400 م	م. د. حيدر فليح حسن	13
266	تأثير منهج تعليمي وفق أسلوب التعليم المبرمج باستخدام الحاسوب في تعلم بعض المهارات الأساسية بالمبارزة	م. د. رحيم حلو علي	14
294	الخوف وعلاقته بالتحصيل الدراسي في درس الجمناستك الفني لطالبات المرحلة الثالثة – كلية التربية الرياضية جامعة كربلاء	م. د. أياد ناصر حسين العزاوي	15
311	تأثير برنامج للتعبير الحركي الهوائي على وفق اناط مستحدثة في انقاص وزن الجسم والتوتر النفسي للسيدات من سن (30-45) سنة	أ.م. د. نادية شاكر جواد م. د. حسن علي حسين م. م. عبير علي حسين	16

التربية الرياضية النسوية في المدارس والجامعات

أ.م. د علي عبد الحسن حسين

عميد كلية التربية الرياضية - جامعة كربلاء

ان مظاهر التطور التكنولوجي والتفوق العلمي مهما وصلت في مداها لن تغني على الاطلاق عن التربية الرياضية المدرسية والجامعية ليس فقط في محيطنا العربي بل هي ضرورة واساس في كافة ارجاء المجتمع الانساني . اذ نجد في الرياضة الدواء الاساس لعلاج النتائج السلبية الناجمة عن التطور التكنولوجي والتقدم العلمي فلا مفر من وجوب ممارسة الرياضة في عالم اصبح في كثير من نواحي النشاط فيه بلا حركة ، خاضعا للآلة بكل مفاهيمها .وامام هذا الواقع وفي المراحل الاولى نجد ان التربية الرياضية في المدرسة والجامعة لدى الشباب والفتيات خير سلاح لمواجهة الامراض الجسدية وعلى سبيل المثال - امراض القلب - امراض السكري - السمنة - ولمواجهة الامراض النفسية كالانطواء على الذات والعذوانية.

مما تقدم ننطلق الى اهمية دور التربية الرياضية في المدارس والجامعات لدى الفتيات العراقيات اللواتي هن اقل حركة نتيجة لظروف كثيرة لها واقعها واسبابها في البيت وداخل اسوار المجتمع وخلف جدران المدارس والجامعات .

ان الفتاة التي تتدرج في المدرسة ومن ثم الجامعة على اسس وقواعد رياضية انطلاقا من دور التربية الرياضية في بناء انسان المستقبل حيث نجدها اكثر وادق حركة وهي الشعلة في كافة الانشطة التي تقام سواء رياضية او ثقافية . كما وانها تعمل على نشر التعاون من خلال الدور القيادي الذي تلعبه بين افراد الجماعة من خلال قدرتها على ضبط العواطف والانفعالات والتحكم بالذات. من هنا نرى اهمية التربية الرياضية في خلق القاعدة الرئيسية للارتقاء بالرياضة الوطنية ومد المنتخبات بالخامات الاساسية كذلك نجد الامل في متابعة الفتاة الرياضية ضمن الجامعة حيث تكون قد وصلت الى تطور علمي واضح تعرف من خلاله كيف تقدم الخدمات للوطن. ولكي نصل الى هذا الهدف لابد من وضع الية موحدة مبنية على اسس علمية وذات خطط قصيرة وبعيدة المدى.

واخيرا ولكي نصل الى ما نصبوا اليه وضمن الضوابط والاعراف الموجودة في مجتمعنا العراقي لابد من تهيئة جميع المستلزمات الرياضية من قاعات وملاعب مغلقة من الممكن ان تعطي للفتاة حرية ممارسة نشاطها الرياضي وهي دعوة جادة للوزارات والمديريات المعنية بهذا الامر السعي الجاد بهذا الامر وكل ما يتعلق به من أمور ادارية وفنية .

الثقافة الرياضية والوحدة الوطنية

ا.م. د نعمان هادي الخزرجي

مدير الاعلام والعلاقات العامة / جامعة بابل

تعد الثقافة احد أهم الأسس التي تعتمدها المجتمعات الإنسانية المتطورة في التعبير عن تراثها وتاريخها ومجالات إبداعها أضافه إلى أن تطور الشعوب يعتمد على مدى تقدم الثقافة ودورها اللاحق في بناء الشخصية الفردية والاجتماعية للمجتمع ككل ، فالثقافة هي تلك الأفكار والمعارف التي يكتسبها الشخص او المتلقي من محيطه فأحيانا نقول أن فلانا ذو ثقافة عالية وكبيره رغم عدم دخوله اي جامعة تذكر ويتخذها البعض أحيانا كمرجع لهم في شتى الأمور ... وهذا ناتج من اطلاع الفرد نفسه على الواقع الذي يعيش فيه وممارسته الفعلية للتفاعل مع المجتمع بشموليه من خلال الكم الهائل الذي يمتلكه من المعلومات التي اكتسبها والثقافة تؤدي دوراً جوهرياً في بناء الشخصية الوطنية وتكوين الوعي الذي يساهم في صياغة وبناء المجتمع الجديد وذلك من خلال تنميه هذا الوعي من اجل استقرار الوطن وتدعيم الوحدة الوطنية ، وانطلاقاً من مقوله الدكتور زهير الحارثي في إحدى كتاباته إذ يقول (ان الثقافة تخلق وعياً بأهمية الوطن ومكانته وبالتأكيد فان المثقف هو الذي يستوعب ويدرك فهم المواطنة التي تستند على المساواة والعدل والتعددية) فالثقافة لها صور متعددة منها الثقافة السياسية والاجتماعية والفنية والاقتصادية و...الخ ، وان اهتمام الناس بها نابع من كونها تمكنهم من حريه التعبير عن أفكارهم وما يجول بخاطرهم وبغياها تبقى الأفكار حبيسة النفس الإنسانية ... ومن أنواعها أيضاً الثقافة الرياضية والتي هي ثقافة فكريه تخصصيه في المجال الرياضي لا تبلغ مداها التطبيقي لدى الأفراد الا بعد ان تعتمد على عدة ثقافات لتشكل بمجموعها الشخصية الثقافية الرياضية .

وخير دليل على وعي أفراد مجتمعنا للثقافة الرياضية هو ما لاحظناه في عام 2007 ومسانده سنة وشيعة ومسيح وصابئة وسياسيو أهل العراق لمنتخبهم الوطني للحظه نتويجه بطلا لكاس أمم آسيا واليوم أيضاً يتكرر نفس المشهد مع الدورة الرياضية العربية والمتابعة الميدانية من قبل الجميع فنراهم متوحدين في هذا الجانب تاركين خلافاتهم السياسية والطائفية جانبا... واعتقد ان البعض من السياسيين قد تنبه إلى حجم وأهميه الرياضة في بلدنا خلاف البعض منهم من يعتقد إنها لهات وراء كرة جلدية وكلنا نتذكر الموقف الحماسي وترديد الأغاني التي تتغنى بحب الوطن والعراق عام 2007 ... من هذا المنطلق لنجعل ثقافتنا الرياضية هي الانطلاقة الحقيقية نحو المفاهيم العامة للثقافة وبناء الشخصية الوطنية ، وليكن أهل السياسة في العراق على قدر وعيهم السياسي أن يتمتعوا بالثقافة الرياضية لتكون لهم طريقا نحو الوحدة الوطنية .

الذكاء واللاتزان الانفعالي وعلاقته بمستوى الطموح لطالبات كلية التربية الرياضية

أ.د. عامر سعيد الخيكاني

سرى عبد الله صخي

سارة معين صبري

ملخص البحث

يهدف البحث إلى التعرف على :-

- 1- الذكاء واللاتزان الانفعالي ومستوى الطموح عند طالبات المراحل الدراسية الأربعة لكلية التربية الرياضية في جامعة بابل .
 - 2- الفروق في الذكاء واللاتزان الانفعالي ومستوى الطموح بين طالبات المراحل الدراسية الأربعة لكلية التربية الرياضية في جامعة بابل .
 - 3- علاقة الارتباط بين الذكاء واللاتزان الانفعالي و مستوى الطموح لطالبات المراحل الدراسية الأربعة لكلية التربية الرياضية في جامعة بابل .
- استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأساليب (المسح) و (العلاقات الارتباطية) (الدراسات المقارنة) ، وقد تكوّن مجتمع البحث من طالبات كلية التربية الرياضية لجامعة بابل في المراحل الأربعة والبالغ عددهن (100) طالبة ، وتم اختيار (60) طالبة منهن كعينة للبحث أي بنسبة بلغت (60%) . اختار الباحثون اختبار الذكاء ومقياسي اللاتزان الانفعالي ومستوى الطموح لتحقيق أهداف البحث وبعد تهيئة الاختبارات والمقاييس الخاصة بالبحث تم تطبيقها على طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية للتأكد من صلاحيتها ، وتم التأكد من ذلك . ثم قام الباحثون بتطبيقها على طالبات المرحلة الرابعة (عينة البحث) ليصلوا إلى استنتاجات أهمها الآتي:-
- 1- تميزت طالبات المرحلتين (الثانية و الرابعة) في كلية التربية الرياضية بدرجات ذكاء عالية بينما لم تحقق طالبات المرحلتين (الأولى و الثالثة) التميز نفسه في الذكاء وأشرت المحصلة تميز جميع طالبات الكلية بالذكاء .
 - 2- تميزت طالبات المراحل (الأولى و الثانية و الثالثة) في كلية التربية الرياضية بدرجات لاتزان انفعالي عالية بينما لم تحقق طالبات المرحلة (الرابعة) التميز نفسه في اللاتزان الانفعالي ، وأشرت المحصلة تميز جميع طالبات الكلية باللاتزان الانفعالي .
 - 3- تميزت طالبات جميع المراحل الدراسية (الأولى و الثانية و الثالثة و الرابعة) في كلية التربية الرياضية بدرجات مستوى طموح عالية ، وكانت المحصلة تميز جميع طالبات الكلية باللاتزان الانفعالي .
- أوصى بعدها الباحثون بعدة توصيات مستنديين إلى ما توصلوا إليه من نتائج .

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

لطالما كانت الأهداف السامية لكليات التربية الرياضية تهدف الى ترسيخ جملة من الأمور التربوية والنفسية فضلاً عن الجوانب البدنية والمهارية والثقافية الخاصة بالألعاب الرياضية لطلاب وطالبات التربية الرياضية الذين يعدون قادة المستقبل . ومن الأمور المهمة التي تعمل الكلية (حالها حال الكليات الأخرى) على ترسيخها كذلك هي الذكاء من خلال مناهجها المختلفة وفي المراحل الدراسية الأربعة فيها ، كما الاتزان الانفعالي يعد من أهم السلوكيات التي ينادي بها أساتذة الكلية لطلبتهم فيها كونها السلاح الأكثر تأثيراً لعدم تبديد طاقاتهم سواء في التدريس او المنافسات . ولا يخفى على احد إن الجميع يشترك في رسم أهداف مقبولة بل وتجسد مستوى الطموح لدى الكلية أساتذة وطلبة .

تمتع الطالبات على وجه الخصوص بصفة الذكاء سبيعت على اطمئنان المعنيين فيما يخص سلامة أدائهن خصوصاً إذا رافق ذلك اتزاناً انفعالياً حاضراً في جميع المواقف الرياضية ناهيك عن المواقف الحرجة التي طالما يتعرض الرياضيون لها سواء في التدريس أم السباق . كما ترى الباحثات ان تمتع الطالبات بمستوى طموح عالي سيعطي ثقة بمستقبلهن وما سيؤول إليه عملهن كمدرسات لمواد التربية الرياضية .

من هنا أتت أهمية البحث الحالي في تقصي مستويات الذكاء والاتزان الانفعالي وكذلك الطموح عند طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة بابل ولجميع المراحل الدراسية الأربعة وملاحظة الفروق بين هؤلاء الطالبات حسب المراحل المؤثرة فضلاً عن ملاحظة فيما إذا كان للذكاء والاتزان الانفعالي علاقة حاسمة مع مستوى الطموح الذي نبحت عنه كما تخصصه .

1-2 مشكلة البحث

من أهداف التربية الرياضية النهوض بمستوى الذكاء والاتزان الانفعالي لطلبة الكلية وهو مما لاشك فيه أمر مهم يفيدهم في دراستهم الآنية وكذلك في تدريسهم المستقبلي وقد تكون له علاقة بتكوين درجات ومستويات أعلى من الطموح لديهم خصوصاً بالنسبة للطالبات اللواتي لازلن يحاربن آراء المجتمع السلبية في كونهن طالبات من الممكن ان يتفوقن ويتعلمن فنون التدريس للتربية الرياضية فضلاً عن محاربتنهن لنظرة المجتمع السلبية وعدم إيقانه بأنهن نواة المستقبل في خلق أجيال قادرة على خدمة هذا الوطن الغالي ومن هنا أتت مشكلة البحث في عدم معرفة واقع الذكاء وكذلك الاتزان الانفعالي عند طالبات كلية التربية بالمرحل المختلفة فضلاً عن عدم معرفة مستوى الطموح لديهم وفيه إذا كانت له علاقة بالذكاء والاتزان الانفعالي لهن كل ذلك شكل مشكلة حاول الباحثون حلها في هذا البحث .

3-1 أهداف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على :-

- 1- الذكاء واللاتزان الانفعالي ومستوى الطموح عند طالبات المراحل الدراسية الأربعة لكلية التربية الرياضية في جامعة بابل .
- 2- الفروق في الذكاء واللاتزان الانفعالي ومستوى الطموح بين طالبات المراحل الدراسية الأربعة لكلية التربية الرياضية في جامعة بابل .
- 3- علاقة الارتباط بين الذكاء واللاتزان الانفعالي و مستوى الطموح لطالبات المراحل الدراسية الأربعة لكلية التربية الرياضية في جامعة بابل .

4-1 فرضا البحث :

أفترض الباحثون الآتي:-

- 1- هنالك فروقاً حقيقة في الذكاء واللاتزان الانفعالي ومستوى الطموح بين طالبات المراحل الدراسية الأربعة في كلية التربية الرياضية في جامعة بابل ولصالح طالبات المرحلة الرابعة .
- 2- هنالك علاقة ارتباط حقيقة بين الذكاء واللاتزان الانفعالي وبين مستوى الطموح لطالبات كلية التربية الرياضية في المراحل الدراسية الأربعة .

5-1 مجالات البحث

- 1- المجال البشري // طالبات المراحل الدراسية الأربعة لكلية التربية الرياضية في جامعة بابل
- 2- المجال الزمني // 2011-12-14 ولغاية 2012-4-20
- 4- المجال المكاني // القاعات الدراسية لكلية التربية الرياضية في جامعة بابل

2 - الدراسات النظرية والدراسات المشابهة :

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 الذكاء :

1-1-1-2 مفهوم الذكاء :

يعود الفضل إلى الفيلسوف الروماني شيشرون إلى ابتكار كلمة لاتينية هي *Intelligentia* لتعني حرفياً معنى الكلمة اليونانية (*Nous*) . وقد شاعت الكلمة اللاتينية في اللغة الأوربية الحديثة وبنفس الصورة . فهي في الإنجليزية والفرنسية مثلاً *Intelligence* وتعني لغوياً (الذهن) *Intellect* و (الفهم) *Understanding* ، والحكمة *Sagacity* . وقد ترجم هذا المصطلح في بداية اهتمام علماء النفس العرب بكلمة " ذكاء " على الرغم من ان المصطلح كان له تاريخ طويل في

اللغة العربية ابعد من تاريخ كلمة " Intelligence " الأجنبية التي لم يتسع تاريخ استخدامها ، كما يقول بيرت (احد منظري الذكاء) إلا في أواخر القرن التاسع عشر .

و كلمة (ذكاء) مشتقة من الفعل الثلاثي " ذكا " ويذكر المعجم الوسيط في اصل هذه الكلمة : ((ذكت النار ذكوا ، وذكا ، وذكاء)) أي اشتد لهبها واشتعلت ، ويقال ((ذكت الشمس)) أي اشتدت حرارتها و ((ذكت الحرب)) أي أتقدت و ((ذكا فلان ذكاء)) أي سرعة فهمه وتوقده .

2-1-1-2 المفهوم القياسي التجريبي النفسي للذكاء .:

يؤكد أصحاب الاتجاه القياس النفسي التجريبي على النتائج العملية والقيمة السلوكية للاستجابات ويتجهون في وصفهم للذكاء على ما يظهر في نوع معين من السلوك وهم لا يهتمون بالبحث عن اصل الذكاء بل يحكمون عليه من ملاحظة بعض المظاهر السلوكية التي يظهر فيها، لقد أكد أصحاب هذا الاتجاه أن الذكاء يتضمن قدرة (أو قدرات) Abilities وحاولو وضع اختبارات للتعرف عليها وقياسها فيرى بينيه Bunat إن الذكاء هو القدرة على اتخاذ اتجاه محدد والاستمرار فيه ويرى تيرمان Terman بأنه القدرة على التفكير المجرد، ويعرفه كوهلير Kohler بأنه القدرة على الاستبصار أو إدراك العلاقات، ويرى ثورندايك Thorndik أن الذكاء بشكل عام هو قوة للاستجابات الجديدة في ضوء الحقيقة والواقع، ويذهب سبيرمان Sperman إلى أن الذكاء ما هو إلا قدرة على تجريد العلاقات والمتعلقات. أما ستودرد Stoddard فقد بين بان الذكاء كلمة لانهاية لها تتضمن العديد من القدرات العقلية مثل القدرة على تنفيذ الفعاليات التي تتصف بالصعوبة (نسبة عدد الراسبين للمجموع الكلي) والتعقيد (عدد الأعمال المؤداة بنجاح) والاقتصاد (سرعة الأداء الصحيح) والتكيف الهادف (القدرة على توجيه السلوك مباشرة لتحقيق الهدف) والقيمة الاجتماعية (المظهر الاجتماعي للذكاء) والابتكار وتركيز الطاقة ومقاومة الاندفاع العاطفي (الاتزان الانفعالي)⁽¹⁾

أما العالم كاتل Cattel فقد ميز بين نوعين من الذكاء اطلق على الاول اسم الذكاء السائل Fluid- Liqueed والثاني الذكاء المتبلور Crystlized - Concrete ويتعلق الاول مباشرة بالعوامل الجسمية (الفلسجية والعصبية) وهو يقابل تقريباً الذكاء (A) عند هب ويمكن قياسه بالاختبارات المتحررة ثقافياً . والثاني يتأثر بالعوامل البيئية (ابتداءً من رحم الأم وهو يشابه الذكاء B عند هب) ويمكن قياسه باختبارات الذكاء التقليدية .⁽²⁾

¹ - عبد الحليم رحيم علي . اثر الذكاء في الانتباه المنقسم ، رسالة ماجستير غير منشورة لكلية الآداب في جامعة بغداد ، 2005 ، ص30

² -عطوف محمود ياسين . اختبارات الذكاء والقدرات العقلية بين التطرف والاعتدال، ط1، بيروت، دار الأندلس ، 1981 ، ص4

إن التعريف الإجرائي قد يجيب عن التساؤل الذي يثيره بعض المعارضين لحركة القياس العقلي وهو كيف يتسنى لنا أن نقيس شيئاً لم نستطع الاتفاق على تعريفه فقد يخيل للبعض أن قياس المفاهيم العلمية الصرف الفيزيائية مثلاً قد تجاوزت هذه المشكلة لأنها (أي المفاهيم العلمية) تشير إلى أشياء موجودة فعلاً بشكل مادي .

أن المراجع العلمية في العلوم الصرفة لم تكن أكثر اتفاقاً في تعريف المفاهيم من مراجع العلوم النفسية لقد تم قياس الحرارة من قبل (تور شيلي Toriecelly) قبل ما يزيد عن 300 سنة ومع ذلك لا يوجد اتفاق لحد الآن على تعريف كافي للحرارة سوى ما تقيسه موازين الحرارة ، كذلك الحال لمفهوم الجاذبية إذ توجد ثلاث نظريات لتفسير الطبيعة الأساسية للجذب منها نظرية نيوتن ونظرية المجال لـ اينشتاين أن عدم الاتفاق بين الفيزيائيين حول طبيعة الظواهر الفيزيائية لم يمنعهم من قياسها وكذلك الحال بالنسبة لقياس المفاهيم النفسية بالرغم من أن دقة القياس قد تختلف بسبب التعامل مع أذهان البشر القابلة للتأثر بشكل كبير بمختلف العوامل الوراثية والبيئية فالمفاهيم النفسية ومنها الذكاء لا تعني وجود شيء مادي بقدر ما تعنيه ضمناً مجموعة الأنماط السلوكية التي ترغم في وصفها أي أننا نرجع إلى السلوك الذكي للفرد لا لذكائه فمفهوم الذكاء يرجع إلى عدد غير محدد من الأنماط السلوكية التي تختارها لوصف الذكاء .

2-1-2 الاتزان الانفعالي :

1-2-1-2 مفهوم الاتزان الانفعالي :

ان موضوع الاتزان الانفعالي له من الاهمية ما يجعله في متناول الكثير من العلوم الانسانية. فلهذا الموضوع جذور عميقة في الدين والأدب والتاريخ والفلسفة وعلم النفس وعلم الاجتماع . فقد اكد الدين الاسلامي وفي اكثر من موضوع على أهمية الاتزان الانفعالي باعتبارها سمة محمودة لا يحملها إلا المؤمن الصالح فقد جاء قوله تعالى: ((والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس والله يحب المحسنين))* ، وقد حث النبي (صلى الله عليه وآله وسلم) المسلمين على التحلي بسمة الاتزان الانفعالي بقوله (ما تجرع عبد قط جرعتين أحب إلى الله من جرعة غيظ ردها بحلم ، وجرعة مصيبة يصبر الرجل عليها)⁽¹⁾ وقد حث الامام علي (عليه السلام) المسلمين على التحلي بتلك السمة ايضاً وبأكثر من قول أو وصية فقد نادى بقومه في إحدى المعارك (الزموا الأرض ، واصبروا على البلاء ، ولا تحركوا بأيديكم وسيوفكم في هوى السنتكم ، ولا تستعجلوا بما لم يعجله الله لكم) .

* آل عمران : الآية 134 .

(1) محمد مهدي النراقي: جامع السعادات . دار الكتب العلمية (بـت) ، ص 134 .

أما في الأدب العربي فنجد هناك اهتماماً كبيراً وواضحاً بهذه السمة فالإنسان الذي يمتلك شخصية متزنة كانت تطلق عليه تسمية الفارس ، ويتفنن الشعراء بوصف تلك السمة بقصائدهم التي يمتدحونه بها . ثم أن الرجل الشجاع المتزن اذا حل به البلاء لم يصبر فحسب بل يخفيه عن أنظار الناس .

2-2-1-2 أهمية الاتزان الانفعالي :

ولأهمية سمة الاتزان الانفعالي نرى انه ليس هناك من نظرية في علم النفس إلا وتناولته واعتبرته أحد الأهداف المهمة التي يسعى علم النفس إلى ترسيخها في شخصية الفرد . وقد أعطته عدة تسميات مثل (قوة الأنا ، النضج الانفعالي ، الاتزان الانفعالي ، الذات والصحة النفسية وغيرها) .

فقد أكد فرويد مؤسس نظرية التحليل النفسي على نظام الأنا (ego) باعتباره الجهاز الإداري والمسيطر والمنظم للشخصية . وأن لهذا الجهاز قدرة كبير في السيطرة على منافذ السلوك وملائمته مع الجوانب البيئية المناسبة له . وإشباع الغرائز بطريقة متوازنة ومقبولة بالشكل الذي يتم فيه أرواء مطالب نظام الأنا الأعلى ونظام الهو . ويعتقد فرويد انه كلما كان نظام الأنا قوياً Ego Strength كان الفرد أكثر اتزاناً وأكثر توافقاً مع نفسه وبيئته .⁽¹⁾

وأكد كارل روجرز على أهمية سمة الاتزان الانفعالي من خلال تأكيده على وجود جهازين لتنظيم السلوك (الذات - الكائن الحي) وأن هذين الجهازين يعملان بتعاون وانسجام . والاتزان الانفعالي يحدث نتيجة لهذا التعاون بين الجهازين .⁽²⁾

أيزنك Eey Senk فقد عدّ الاتزان الانفعالي بعداً من الأبعاد الأساسية في الشخصية . حيث يقول (يشكل بعد الاتزان الانفعالي خطاً متصلاً مستمراً يمتد بين نقطتين من القطب الموجب الذي يمثله الاتزان الانفعالي إلى القطب السالب الذي تمثله العصابية ، وأن أي شخص يمكن أن يكون في أي مكان على هذا المتصل ويمكننا أن نضعه طبقاً لمكانه ، وأن جميع المواقع محتملة ، ويمثل الاتزان الانفعالي الشخص الهادئ ، الرزين ، الثابت ، المنضبط ، المسالم ، المتقائل ، الدقيق ، أما الشخص غير المتزن (العصابي) فهو سريع الغضب ، غير المستقر ، العدوانى ، المتناثر ، المتقلب ، المنافع)⁽³⁾ .

1- هول كاليفين ، ولندزمن : نظريات الشخصية ، ط2 ، القاهرة ، مطبعة الشايع للنشر ، (1978) ، ص54 - 64 .

2- دحام الكيال . دراسات في علم النفس ، ط3 مكتبة الشرق الجديد ، بغداد ، 1977 ، ص242.3

3- هانز جورج آيزنك . الحقيقة والوهم في علم النفس ، (ترجمة قدوري حنفي ورؤوف نظمي) ، القاهرة ، دار المعارف ، 1969 ، ص57 - 61 ،

وفي ثلاثينات القرن العشرين حاول كاتل Cattel قياس السمات الأساسية للشخصية باعتماد أسلوب التحليل العاملي وقد توصل من خلال دراساته إلى أن هناك عاملاً هو (C) قوة الأنا (Ego Strength) من بين الستة عشر عاملاً التي توصل إليها والتي تشكل حجر الأساس في الشخصية . كما أنها تتصف بالثبات والاستقرار النفسي⁽¹⁾.

كما أن هناك الكثير من الدراسات المحلية والعربية والأجنبية التي تناولت موضوع الاتزان الانفعالي وأعطته أهمية بالغة كونه أحد السمات المهمة في شخصية الإنسان .

ان للاتزان الانفعالي أهمية كبيرة باعتباره صفة لأولئك الذين يتسمون بالقدرة والكفاءة على التعامل مع البيئة الاجتماعية والمادية واستفادتهم من قدراتهم وطاقاتهم والذين لا يشعرون بالذنب ولديهم تقدير عالي للذات .⁽²⁾

وأكد برنهارت Brnhart على أهمية الاتزان الانفعالي وعده شرط من شروط السعادة والكفاءة في التعامل مع البيئة المحيطة بالفرد . حيث اشار إلى أن هناك نوع من الموازنة بين العقل والانفعال . ففي حين يرتفع أحدهما ينخفض الآخر وكلما كان الفرد أكثر انفعالاً كان أقل كفاءة . فالعمل الابداعي ينخفض بشكل كبير عندما يرتفع التوتر النفسي عند مستوى معين (فعندما تحصل الاضطرابات الانفعالية يستحيل معها العمل بتعقل وذكاء وكفاءة)

3-1-2 مستوى الطموح :

1-3-1-2 مفهوم مستوى الطموح :

مستوى الطموح هو المستوى الذي يضعه الفرد لنفسه ويرغب في بلوغه، أو يشعر انه قادر على بلوغه وهو يسعى لتحقيق أهدافه في الحياة أو إنجاز أعماله اليومية⁽³⁾. وهو عملية تخطيط الفرد في وضع أهدافه القريبة والبعيدة في ضوء قدراته وإطاره المرجعي بما يعزز أدائه وامكاناته الدراسية وفقاً لما يتطلع إليه في المستقبل⁽⁴⁾.

¹ - عبد الجليل مرتضى التميمي . أسباب إحجام طلبة جامعة بغداد عن عرض مشكلاتهم على مرشديهم ، وقائع الندوة العلمية الثانية ، بغداد ، مطبعة التحرير ، 1989 ، ص53

² - علاء الدين كفاي . (مدى قدرة مقياس بارون لقوة الأنا على التنبؤ بنجاح العلاج النفسي) ، المجلة العربية للعلوم الإنسانية العدد 26 جامعة الكويت ، 1987، ص111

³ - راجح احمد عزت . اصول علم النفس، مصر، دار المعارف، 1972، ص103 .

⁴ - عصام بشري شريف . العلاقات الاجتماعية والشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بمستوى الطموح لدى الطلبة العرب في الجامعات العراقية ،بغداد ،جامعة المستنصرية ،كلية التربية ،رسالة دكتوراه غير منشورة ،2001، ص11

2-3-1-2 أهمية دراسة مستوى الطموح :

هناك مصطلحان مترادفتان للطموح وغالبا ما تستخدمان الواحدة بدل الأخرى، وهما Ambition ، Aspiration 0 فكلية تعني الرغبة أو الرغبة المتحمسة لإنجاز غاية خاصة أو الوصول إلى مكانة مرموقة أو شهرة أو شرف رفيع أو سمو أو سلطة. وكلمة Aspiration تعني التطلع والنضال إلى شيء ذي مستوى أو مكانة أفضل وهذا التطلع قد يكون نحو الارتقاء أو قد يكون لا مسوغ له . والاختلاف الدقيق بين استعمال Aspiration -1 و Ambition -2 : هو تأكيد الأولى على الوصول إلى مستوى أعلى أو مكانة أفضل، وفيه يكون الدافع للإنجاز هو التقدم . في حين يكون الدافع في الثانية هو النتيجة النهائية نفسها .⁽¹⁾ وقد كان هذا الاصطلاح (الطموح) شائعا على نحو غير دقيق حتى جاءت بحوث ليفين (Lewin) وتلاميذه فتحدد مفهوم الطموح، وقد انتهت الكثير من الدراسات والبحوث إلى تحديد مصطلح (مستوى الطموح Level of Aspiration) . فقد ورد لأول مرة في كتابات

تمارا دامبو (Dembo.T,1929) حينما حاولت دراسة بعض المسائل العقدية، مثل النجاح والفشل والتعويض والصراع دراسة تجريبية . درس هوب (Hoppe,1930) علاقة النجاح والفشل بمستوى الطموح، الذي عرفه بأنه أهداف الفرد وغاياته.⁽²⁾

وقد دلت الكثير من الدراسات على أن النجاح يرفع من مستوى طموح الفرد ويشعره بنوع من الرضا عن الذات، وأن معرفته لدرجة نجاحه كثيرا ما تستخدم دافعا مهما للتعلم .⁽³⁾ وتعد دراسة مستوى الطموح من الدراسات الحديثة التي تعتمد أساسا على الملاحظة والتجريب والإحصاء، فضلا عن أنها تساعد على فهم الشخصية ودراساتها التجريبية إذ يمكن القاء الضوء على أسباب الاضطراب النفسي الذي يعتري بعض الأفراد من دون الآخرين بحيث تصبح معرفة مستوى الطموح أحد العوامل الرئيسة في التشخيص والتنبؤ بما سيكون عليه الفرد، ذلك أن أهداف الفرد وطموحاته تمثل عنصرا مهما في فكرته عن ذاته .⁽⁴⁾

ومستوى الطموح من الدوافع المهمة في توجيه السلوك ، ويقصد به الصورة المستقبلية للفرد والتي يسعى لتحقيقها⁽⁵⁾ وأن مستوى الطموح يمر بخطوات ومراحل متعددة قبل أن يأخذ صورته

¹ - خليل إبراهيم رسول : قياس مستوى الطموح لدى طلبة المرحلة الإعدادية وعلاقته ببعض المتغيرات. بغداد، جامعة بغداد، كلية التربية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، 1984 ، ص 20 .

² صادق كاظم جريو . دراسة مقارنة في مستوى الطموح والتحصيل الدراسي عند طلبة الدراسات الصباحية والمسائية في جامعة بغداد. بغداد، جامعة بغداد، كلية التربية / ابن رشد، رسالة ماجستير غير منشورة ، 2001 ، ص 21 .

³ رمزية الغريب: التعلم ، دراسة نفسية، تفسيرية ، توجيهية . جامعة عين شمس، كلية التربية للبنات ، 1971 ، ص 329 .

⁴ صالح حسن احمد الداهري: العلاقة بين مستوى الطموح والتوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية في منطقة العين ، المجلة العراقية للعلوم التربوية والنفسية وعلم الاجتماع ، المجلد الأول، العدد الأول ، 2001 ، ص 30

النهائية لأنه يعتمد على القيم الاجتماعية، وعلى توجهات العائلة وإيحائهم ويتأثر بنجاح الأشخاص الآخرين من ذوي الطموح المشترك أو فشلهم، ويعتمد كثيراً على فكرة الفرد عن نفسه وخلال هذه المتغيرات قد يتغير مستوى طموح الفرد إلى الأعلى أو يتحول إلى حقل آخر وبأهداف غير الأهداف الأولى.⁽¹⁾

2-2 الدراسات المشابهة :

2-2-1 دراسة سمير محمد علي (1978م) :⁽²⁾

أجريت الدراسة في الأردن، واستهدفت تعرف الدرجات الخام المناظرة للرتب المئينية المستخرجة لاختبار الاستدلال الميكانيكي والصورة (ل) والمعرب عن الأصل الأمريكي الذي ظهر لأول مرة عام (1947م) . كما استهدفت الدراسة التعرف على اثر كل من متغيرات الجنس والمستوى الدراسي ونوع التخصص على الأداء في هذا الاختبار.

وقد تالف الاختبار من (68) فقرة تناظر الصورة الأصلية، وتتكون كل فقرة من صورة تمثل موقفاً يتضمن احد المبادئ في علم الميكانيك او الفيزياء ولكل صورة ثلاثة اختيارات واحد منها فقط يعبر عن موضوع الموقف بصورة صحيحة.

وقد طبق الاختبار على (977) طالبا وطالبة موزعين حسب المتغيرات : (الجنس، ذكور / اناث) و (التخصص الدراسي، أكاديمي علمي / أدبي صناعي) و (المستوى الدراسي، اول ثانوي / ثاني ثانوي / ثالث ثانوي) .

وقد استخرج صدق الأداة بوساطة صدق المحك حيث حسب معامل الارتباط بين الدرجات وبين درجات أفراد العينة في مقررات دراسية هي الفيزياء والعلوم العامة والرسم الصناعي والرياضيات، فضلاً عن حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية وطريقة إعادة الاختبار.

وقد استخدم الباحث تحليل التباين ومعامل الارتباط للحصول على نتائج البحث، التي أظهرت، وجود فروق ذات دلالة معنوية في قدرة الاستدلال الميكانيكي تبعاً لمتغير الجنس ولصالح الذكور، وكذلك وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاستدلال الميكانيكي تبعاً لمتغير التخصص الدراسي لصالح التخصص العلمي عند مقارنته مع التخصص الأدبي .

¹ - جمال حسين الالوسي : علم النفس العام. بغداد، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة بغداد ، 1988 ، ص182

² - سمير محمد علي . اشتقاق معايير لاختبار الاستدلال الميكانيكي الصورة (ل) لمنطقة عمان التعليمية. عمان ، الجامعة الأردنية، كلية التربية، رسالة ماجستير غير منشورة ، 1978 .

2-2-2 دراسة الكبيسي (1989م) : ⁽¹⁾

أجريت الدراسة في محافظة الانبار، واستهدفت التعرف على العلاقة بين التفكير الاستدلالي والتحصيل في الرياضيات لدى طلبة الرابع الإعدادي العام وتكونت عينة البحث من (602) طالب وطالبة منهم (418) طالب و (184) طالبة يمثلون نسبة (20%) من طلبة المجتمع الأصلي اختيروا عشوائيا وقد قام الباحث بأعداد اختبار لقياس التفكير الاستدلالي وتم عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين للتحقق من صدقه، وقد بلغ معامل الثبات (0.87) وفي التحصيل الدراسي اعتمد الباحث على درجة الرياضيات في نتائج الامتحانات العامة (الوزاري) للعام الدراسي 1986 - 1987م. واستخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين التفكير الاستدلالي والتحصيل في الرياضيات، واستخدم الاختبار التائي الخاص بمعاملات الارتباط، ومعامل الصعوبة والسهولة. وأظهرت النتائج وجود علاقة موجبة ذات دلالة معنوية بين التفكير الاستدلالي وبين التحصيل في الرياضيات لدى طلبة الصف الرابع الإعدادي العام، كما أظهرت النتائج وجود فروق معنوية في التفكير حسب متغير الجنس لصالح الذكور.

3- منهجية البحث وإجراءاته أليديانية

3-1 منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأساليب (المسح) للتعرف على واقع الذكاء والاتزان الانفعالي ومستوى الطموح لدى طالبات كلية التربية الرياضية في المراحل المختلفة وأسلوب (العلاقات الارتباطية) لدراسة الارتباط الموجود بين المتغيرات النفسية أعلاه ، وأخيرا أسلوب (الدراسات المقارنة) لملاحظة الفروق المحتملة بين طالبات المراحل الأربعة في كلية التربية الرياضية .

3-2 مجتمع البحث وعينته :

تكون مجتمع البحث من طالبات كلية التربية الرياضية لجامعة بابل في المراحل الأربعة والبالغ عددهن (100) طالبة ، وتم اختيار (60) طالبة منهن كعينة للبحث أي بنسبة بلغت (60%) وتفاصيل ذلك يبينها جدول (1) :

جدول (1)

¹ - عبد الواحد حميد الكبيسي . التفكير الاستدلالي وعلاقته بالتحصيل في الرياضيات لدى طلبة الصف الرابع الإعدادي العام. بغداد ، جامعة بغداد، كلية التربية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، 1989 .

يبين أعداد طالبات المراحل الدراسية الاربعة لكلية التربية الرياضية في جامعة بابل الكلي والعينة ونسبتها المئوية

ت	المراحل الدراسية	العدد الكلي للطالبات	عدد عينة البحث	النسبة المئوية
1	الاولى	26	15	%57,69
2	الثانية	25	15	%60
3	الثالثة	26	15	%57,69
4	الرابعة	23	15	%65,21
5	المجموع	100	60	%60

نلاحظ من الجدول أعلاه بأنه تم اختيار (15) من أصل (26) لطالبات المرحلة الأولى أي بنسبه بلغت (%57,69) كما تم اختيار (15) من أصل (25) لطالبات المرحلة الثانية أي بنسبة بلغت (%60) وتم اختيار (15) من أصل (26) لطالبات المرحلة الثالثة أي بنسبه بلغت (%57,69) وكذلك تم اختيار (15) من أصل (23) لطالبات المرحلة الرابعة أي بنسبه بلغت (%65,21) .

3-3 أدوات البحث :

لتنفيذ خطوات البحث الميدانية وتحقيقاً لأهداف البحث الحالي استخدم الباحثون الآتي :

3-3-1 مقاييس واختبارات نفسية :

لاستكمال إجراءات البحث تحقيقاً لأهدافه المرسومة اختار الباحثون اختبار الذكاء ومقياسي الاتزان الانفعالي ومستوى الطموح وكما يأتي :-

3-3-1-1 اختبار الذكاء :

استخدم الباحثون اختبار للذكاء لـ(ريموند كاتل)⁽¹⁾ وكان احد العوامل الشخصية الـ(16) الأساسية التي بناها كسمات عامه للشخصية . وقد اشتمل الاختبار على (13) فقره حيث يجيب المفحوص عن جميعها وفق الاختيار من متعدد بلغت ثلاثة اختيارات والذي يجيب عن جميع الفقرات إجابة صحيحة يحصل على (13) درجة أي إن لكل إجابة صحيحة يحصل المفحوص على درجة واحدة فقط والذي يخفق في الإجابة الصحيحة لا ينال أية درجة .

¹ - عامر سعيد جاسم . السمات الشخصية وعلاقتها بمستوى الانجاز للاعبي المبارزة ، رسالة ماجستير غير منشورة لكلية التربية الرياضية جامعة بغداد ، 1997 .

3-3-1-2 مقياس الاتزان الانفعالي :

استخدم الباحثون مقياس الاتزان الانفعالي الذي بناه (رائد عبد الأمير)⁽¹⁾ وقد تكون المقياس من (28) فقرة يجيب عنها المفحوص وفق بدائل ثلاثية هي : (دائماً ، أحياناً ، نادراً) حيث كانت أعلى درجة للمقياس (84) وأدنى درجة (28) وبذلك يكون المتوسط الفرضي (56) درجة .

3-3-1-3 مقياس مستوى الطموح :

استخدم الباحثون مقياس لمستوى الطموح الذي بناه (رائد عبد الأمير)⁽²⁾ وقد تكون المقياس من (30) فقرة يجيب عنها المفحوص وفق بدائل ثلاثية هي : (دائماً ، أحياناً ، نادراً) وكانت أعلى درجه للمقياس (90) وأدنى درجة (30) وبذلك فالمتوسط الفرضي (60) .

3-4 إجراءات البحث الميدانية :

3-4-1 التجربة الاستطلاعية :

بعد تهيئة الاختبارات والمقاييس الخاصة بالبحث قام الباحثون بمحاولة لتطبيقها على طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية للتأكد من صلاحيتها حيث تم توزيع الاستمارات التي فيها اختبار الذكاء ومقياسي الاتزان الانفعالي ومستوى الطموح على عشرة من الطالبات يوم الثلاثاء بتاريخ (2011/12/20) ثم تم إعادة الاختبارات والمقاييس مرة أخرى بعد أسبوع واحد على الطالبات أنفسهن يوم الثلاثاء بتاريخ (2011/12/27) للحصول على الشروط العلمية الخاصة بها وكما يأتي :-

3-4-2 الشروط العلمية للاختبارات والمقاييس النفسية المستخدمة :

3-4-2-1 الصدق

نقصد بصدق الاختبار (أو المقياس) أن يكون خاصاً بقياس القدرة أو الصفة أو السمة التي أراد قياسها ، أي إن الاختبار الصادق هو الذي يقيس ما وضع لقياسه⁽³⁾ وقد أوجدت الباحثون صدق اختبار الذكاء ومقياسي الاتزان الانفعالي ومستوى الطموح عن طريق الخبراء وهو صدق محتوى لجميع محاور وفقرات الاستبيانات الثلاثة المستخدمة ، حيث تم اختيار (5)

¹ -رائد عبد الأمير : قوة الأنا وعلاقتها بالاتزان الانفعالي (مستوى الطموح لدى ناشئي الألعاب الفردية و الفرقية في محافظة بابل)

رسالة دكتوراه ، جامعة بابل ، 2011

² - نفس المصدر السابق .

³ - ريسان خريبط مجيد . مناهج البحث في التربية البدنية ، الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987 ، ص 73 .

خبراء* لذلك وقد تبين إن نسبة الاتفاق كانت 100% وهو أمر جيد جداً كصدق للاختبارات والمقاييس النفسية .

3-4-2-2 الثبات :

نعني به الاختبار الذي يعطي نتائج متقاربة أو نفس النتائج إذا طبق أكثر من مرة في ظروف متشابهة . وقد تم إيجاد ثبات كل من اختبار الذكاء ومقياسي الاتزان الانفعالي ومستوى الطموح بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار (كما أشرنا للتطبيق سابقاً) ، وكان نتيجة ذلك الحصول على درجات ارتباط بين التطبيقين بلغت (0.91) لاختبار الذكاء و (0.88) لمقياس الاتزان الانفعالي و (0.89) لمقياس مستوى الطموح ، ودرجات الارتباط هذه تعبر عن درجات الثبات والتطابق الحاصل بين التطبيقين ولأنها درجات عالية فهو بالنتيجة تعبير عن درجات ثبات عالية أيضاً وبذلك نتأكد من شرط الثبات لأدوات البحث .

3-4-2-3 الموضوعية :

إن الموضوعية عبارة عن معيار تقويمي للمعرفة التي تتصف باليقين⁽¹⁾ فالاختبار الجيد يجب أن يتصف بالموضوعية فضلاً عن اتصافه بالصدق والثبات اللازمين ، " ويكون الاختبار موضوعياً إذا كانت أسئلته محددة بحيث يكون للسؤال جواب واحد فقط ولا يترك مجالاً للالتباس"⁽²⁾ . كما إن اختبار (الذكاء) ومقياسي (الاتزان الانفعالي) و (مستوى الطموح) تميزت بوضوح فقراتها وبساطتها ويمكن تفسير البيانات التي نحصل عليها منها بدقة وأسئلة محددة ويستطيع أفراد العينة الراشدون (طالبات كلية التربية الرياضية) فهم عباراتها والإجابة عنها بسهولة وبدون أي التباس فيها مما يؤكد موضوعيتها .

* السادة الخبراء وتخصصاتهم ومكان عملهم :

ت	إسم الخبير	التخصص الدقيق	مكان العمل
1	أ.د. ياسين علوان	علم النفس التربوي الرياضي	كلية التربية الرياضية / جامعة بابل
2	أ.م.د. حيدر عبد الرضا	علم النفس الرياضي - الكرة الطائرة	كلية التربية الرياضية / جامعة بابل
3	أ.م.د. محمد نعمة حسن	علم النفس الرياضي - الساحة والميدان	كلية التربية الرياضية / جامعة بابل
4	أ.م.د. شيماء علي خميس	علم النفس الرياضي - الكرة الطائرة	مديرية التربية الرياضية والفنية / جامعة بابل
5	م.د. رائد عبد الأمير	علم النفس الرياضي	مديرية التربية الرياضية والفنية / جامعة بابل

¹ - قاسم حسن المندلاوي (وآخرين) : الاختبار والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، الموصل ، مطابع التعليم العالي ، 1989 ، ص 69 .

² - ريسان خريبط مجيد . مناهج البحث في التربية البدنية ، ص 72 .

3-4-3 التجربة الرئيسية للبحث :

بعد إكمال متطلبات التجربة الاستطلاعية أصبحت المقاييس والاختبارات النفسية لأدوات البحث جاهزة للاستخدام ، لذا قام الباحثون بتطبيقها على طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية لجامعة بابل لتحقيق أهداف البحث المخطط لها.

3-5 الوسائل الإحصائية * :

- النسبة المئوية
- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- علاقة الارتباط (بيرسون Pearson)
- تحليل التباين

4 - عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث :

بعد إكمال إجراءات تطبيق المقاييس النفسية المتمثلة بـ(الذكاء والاتزان الانفعالي ومستوى الطموح) على طالبات المراحل الدراسية الأربعة في كلية التربية الرياضية لجامعة بابل تم وضع النتائج في جداول ومناقشتها تحقيقاً لأهداف البحث .

4-1 واقع الذكاء والاتزان الانفعالي ومستوى الطموح للطالبات :

حصلت طالبات المراحل الدراسية الأربعة في كلية التربية الرياضية على درجات مختلفة في كل من (الذكاء والاتزان الانفعالي ومستوى الطموح) وقد تم إعدادها في الجدول الآتي :

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في متغيرات الذكاء والاتزان الانفعالي ومستوى

الطموح لطالبات المراحل الدراسية الأربعة في كلية التربية الرياضية

ت	المراحل الدراسية	الذكاء		الاتزان الانفعالي		مستوى الطموح	
		س	ع+-	س	ع+-	س	ع+-
1	الأولى	7.40	2.131	61.133	5.780	70.466	6.423
2	الثانية	8.-	2.236	58.400	4.256	69.466	6.243
3	الثالثة	7.466	2.065	61.666	5.420	70.266	7.525
4	الرابعة	8.466	1.302	57.400	4.997	76.133	5.383
5	المجموع	7.833	1.967	59.650	5.329	71.583	6.820

* قام (الأستاذ المساعد الدكتور محمد نعمة حسن) متفضلاً بانجاز العمليات الإحصائية جميعها مستخدماً نظام الـ (SPSS) .

نلاحظ من الجدول (2) بان طالبات المراحل الدراسية الأربعة حصلوا على أوساط حسابية وانحرافات معيارية في كل من (الذكاء و الاتزان الانفعالي و مستوى الطموح) وقد اختلفت الطالبات في هذه الأوساط والانحرافات .

فقد حصلت طالبات المرحلة الأولى في الذكاء على وسط حسابي (7.40) وانحراف (2.13) وفي الاتزان الانفعالي (61.13) وانحراف معياري (5.78) وفي مستوى الطموح على (70.466) وانحراف معياري (6.42) .

بينما حصلت طالبات المرحلة الثانية على أوساط حسابية هي (8.00) و (58.4) و (69.46) في الذكاء والاتزان الانفعالي ومستوى الطموح على التوالي علماً إن الانحرافات المعيارية كانت (2.236) و (4.256) و (6.243) على التوالي نفسه .

وكان الحال لطالبات المرحلة الثالثة بأوساط حسابية بلغت (7.466) و (61.666) و (70.266) على التوالي (أعلاه) وعلى التوالي نفسه لانحرافات معيارية بلغت (2.056) و (5.42) و (7.525) ، بينما كان الحال بأوساط حسابية بلغت (8.466) و (57.4) و (76.133) لطالبات المرحلة الرابعة كانت على التوالي المذكور (1.302) و (4.997) و (5.383) . وكمجموع لوسط أوساط الذكاء عند طالبات المراحل الأربعة بلغ (7.833) وبانحراف (1.967) ، في حين بلغ الوسط الحسابي للاتزان الانفعالي (59.65) والانحراف المعياري (5.329) وقد كان الوسط حسابي لمستوى الطموح (71.583) بانحراف معياري بلغ (6.82) .

4-1-1 واقع الذكاء لطالبات المراحل الدراسية الأربعة في الكلية :

جدول (3)

يبين معنوية فروق الأوساط الحسابية (للذكاء) للطالبات في المراحل الدراسية الأربعة مع الأوساط الفرضية

ت	المراحل الدراسية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية *		الدلالة
						المحسوبة	الجدولية	
1	الأولى	7.40	2.131	6.5	14	1.635	2.14	غير معنوي
2	الثانية	8.00	2.236		14	2.598	2.14	معنوي
3	الثالثة	7.466	2.065		14	1.813	2.14	غير معنوي
4	الرابعة	8.466	1.302		14	5.850	2.14	معنوي
5	المجموع	7.833	1.967		59	5.250	2.01	معنوي

* بلغت الدرجة الجدولية (2.14) أمام درجة حرية (14) وتحت مستوى دلالة (0.05) . بينما بلغت الدرجة الجدولية (2.01) أمام درجة حرية (56) وتحت مستوى دلالة (0.05) .

نلاحظ من الجدول (3) باستخدام الاختبار التائي (t - test) للمقارنة بين الأوساط الحسابية والوسط الفرضي بان القيم التائية بلغت للمرحلة الأولى (1.635) للمرحلة الثانية (2.598) والمرحلة الثالثة (1.813) لمرحلة الرابعة (5.85) و (5.25) كمجموع لجميع المراحل الدراسية الأربعة . وبمقارنة القيم التائية المحسوبة مع الجدولية نجد معنوية الفروق لطالبات المرحلتين (الثانية والرابعة) بينما لم نجد هذه المعنوية لطالبات المرحلتين (الأولى والثالثة) مما يعطي انطباع بان الطالبات في المرحلتين (الثانية والرابعة) يتميزن بذكاء عالي وقد يعود سبب ذلك في المرحلة الثانية للكم والنوع الكبير في دروس المرحلة الثانية مقارنة ببقية المراحل الدراسية حيث بعد انتهاء المرحلة الأولى التي تعد كاستقبال لطلبة الإعدادية بمنهج مختلف ولذا يكون بشكل بسيط مقارنة بالمرحلة الثانية . اما تميز طالبات المرحلة الرابعة بالذكاء يعود الى نضوجهن فكريا كعمر زمني وكذلك كمستوى دراسي .وفي الحصيلة النهائية كان المجموع للطالبات يؤكد تفوقهن بالذكاء وهو أمر حسن لطالبات كلية التربية الرياضية لجميع المراحل . ونلاحظ حتى وأن لم تتميز طالبات المرحلتين (الأولى و الثالثة) في ذلك إلا ان الأوساط الحسابية التي حصلن عليها كانت أعلى من الوسط الفرضي .

2-1-4 واقع الاتزان الانفعالي لطالبات المراحل الدراسية الأربعة في الكلية :

جدول (4)

يبين معنوية فروق الأوساط الحسابية (الاتزان الانفعالي) لطالبات المراحل الدراسية الأربعة مع الأوساط الفرضية

ت	المراحل الدراسية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية *		الدالة
						المحسوبة	الجدولية	
1	الأولى	61.133	5.780	56	14	3.440	2.14	معنوي
2	الثانية	58.400	4.256		14	2.184	2.14	معنوي
3	الثالثة	61.666	5.420		14	4.049	2.14	معنوي
4	الرابعة	57.400	4.997		14	1.085	2.14	غير معنوي
5	المجموع	59.650	5.329		59	5.305	2.01	معنوي

*بلغت الدرجة الجدولية (2.14) أمام درجة حرية (14) وتحت مستوى دلالة (0.05) . بينما بلغت الدرجة الجدولية (2.01) أمام درجة حرية (56) وتحت مستوى دلالة (0.05).

نجد من خلال الجدول (4) تميز طالبات المراحل (الأولى والثانية والثالثة) بالاتزان الانفعالي بعد مقارنة أوساطهن الحسابية مع الوسط الفرضي ولم نلاحظ هذا التميز عند طالبات المرحلة الرابعة . وقد يعود سبب ذلك إلى إن الصورة الواقعية للطالبات هو الاتزان الانفعالي

بشكل عالي قياسا بالوسط الفرضي وعدم الانفعال أو التوتر بينما اختلفت طالبات المرحلة الرابعة في ذلك لكون هذه الطالبات على أبواب التخرج وقد يراودهن قلق المستقبل وماذا سيعملن بعد التخرج وهل هناك وظيفة تنتظرهن أو لا ، وكل ذلك ساهم باعتقادنا في قلة الاتزان الانفعالي لهؤلاء الطالبات . رغم إن السمة الغالبة على جميع طالبات الأربعة هي التميز بالاتزان الانفعالي

3-1-4 واقع مستوى الطموح لطالبات المراحل الدراسية الأربعة في الكلية :

جدول (5)

يبين معنوية فروق الأوساط الحسابية (المستوى الطموح) لطالبات المراحل الدراسية الأربعة مع الأوساط الفرضية

ت	المراحل الدراسية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية *		الدلالة
						المحسوبة	الجدولية	
1	الأولى	70.466	6.423	60	14	6.310	2.14	معنوية
2	الثانية	69.466	6.243		14	5.872	2.14	معنوية
3	الثالثة	70.266	7.525		14	5.283	2.14	معنوية
4	الرابعة	76.133	5.383		14	11.607	2.14	معنوية
5	المجموع	71.583	6.820		59	13.155	2.01	معنوية

*بلغت الدرجة الجدولية (2.14) أمام درجة حرية (14) وتحت مستوى دلالة (0.05). بينما بلغت الدرجة الجدولية (2.01) أمام درجة حرية (56) وتحت مستوى دلالة (0.05).

بمعينة جدول (5) نجد بان طالبات المراحل الدراسية الأربعة في كليه التربية الرياضية يتميزن بسمة مستوى الطموح نظرا لتفوق الدرجة التائية المحسوبة على الجدولية مما يدل على تمتع هؤلاء الطالبات جميعهن بمستوى عالي من الطموح سواء في التعامل الآني أم المستقبل وهو أمر قد يكون منطقيا كون طالبات التربية الرياضية بصفة عامه يكن أكثر ميلا لتحقيق أهدافهن ومقاومة كل الأمور الجانبية لذلك مما يرفع مستوى الطموح لديهن بشكل واضح .

2-4 الفروق الموجودة في (الذكاء والاتزان الانفعالي و مستوى الطموح) بين طالبات

المراحل الدراسية الأربعة في كلية التربية الرياضية :

1-2-4 الفروق الموجودة في الذكاء بين طالبات المراحل الدراسية الأربعة

جدول (6)

يبين الفروق الموجودة (تحليل التباين) بين طالبات المراحل الدراسية الأربعة في الذكاء

ت	الفروقات	مربع الانحرافات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
1	بين المجاميع	11.267	3	3.756	0.969	0.414
2	خلال المجاميع	217.067	56	3.876	–	غير معنوي
3	الكلي	228.333	59	–	–	–

من ملاحظه بسيطة لجدول (6) نرى بأنه لا توجد فروق حقيقية واضحة بين طالبات المراحل الدراسية الأربعة في صفة الذكاء وذلك لان مستوى الدلالة اكبر من (0.05) باستخدام (F) تحليل التباين وهذا يدل على ان جميع درجات الذكاء متشابهه أو قريبة من بعضها للطالبات رغم ارتفاع بعض الأوساط الحسابية لطالبات المرحلتين (الثانية والرابعة) عن أقرانهن في المرحلتين (الأولى والثالثة) كما أسلفنا وهو أمر بديهي لتقارب أعمار الطالبات من بعضهن .

4-2-2 الفروق الموجودة في الاتزان الانفعالي بين طالبات المراحل الدراسية الأربعة :

جدول (7)

يبين الفروق الموجودة (تحليل التباين) بين طالبات المراحل الدراسية الأربعة في الاتزان الانفعالي

ت	الفروقات	مربع الانحرافات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
1	بين المجاميع	193.383	3	64.461	2.435	0.074
2	خلال المجاميع	1482.267	56	26.469	–	غير معنوي
3	الكلي	1675.650	59	–	–	–

من خلال جدول (7) يتبين بأن الفروقات الموجودة بين طالبات المراحل الدراسية الأربعة غير معنوية حيث باستخدام تحليل التباين يتبين بان مستوى الدلالة اكبر من (0.05) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين الطالبات في صفة الاتزان الانفعالي وهذا يعني إن الطالبات يشتركن بدرجات متماثلة تقريبا رغم تميز المراحل (الأولى والثانية والثالثة) على المرحلة الرابعة

في ذلك وقد يكون الأمر منطقي أيضا لان الاتزان الانفعالي قد يكون سمة مشتركة لجميع الطالبات كونهن لا يتميزن بالتوتر والضغط العالية قياسا بالطالب مثلا .

4-2-3 الفروق الموجودة في مستوى الطموح بين طالبات المراحل الدراسية الأربعة :

جدول (8)

يبين الفروقات الموجودة (تحليل التباين) بين طالبات المراحل الدراسية الأربعة في مستوى الطموح

ت	الفروقات	مربع الانحرافات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
1	بين المجاميع	422.450	3	140.817	3.396	0.024
2	خلال المجاميع	2322.133	56	41.467	–	معنوي
3	الكلي	2744.583	59	–	–	–

من ملاحظه لجدول (8) نجد بأن الفروق الموجودة بين طالبات المراحل الدراسية الأربعة معنوية أي كانت مستوى الدلالة حسب تحليل التباين المستخدم في ذلك اقل من (0.05) مما يعني وجود فروقا حقيقيه بين الطالبات حسب مراحلهن الدراسية . وللتأكد من أي طالبات كان هذا الفرق في مستوى الطموح تم استخدام وسيلة (L.S.D) اقل فرق معنوي وقد يبين من خلال جدول (9) بأن المتسبب بهذه الفروق هي طالبات المرحلة الرابعة حيث تميزت هؤلاء الطالبات بدرجات مرتفعه جدا في مستوى الطموح قياسا بأقرانهن في المراحل الأخرى . وقد يعود سبب ذلك الى كون هؤلاء الطالبات في المرحلة التي تسبق تخرجهن (أي للعمل على نيل أفضل الدرجات والتحصيل التي تسعفن في مستقبلهن) .

جدول (9)

يبين أقل فرق معنوي (L.S.D) بين طالبات المراحل الدراسية الأربعة في مستوى الطموح

ت	الفرق بين الأوساط	قيمة الفرق	الدلالة
1	الأولى – الثانية	1.000	غير معنوي
2	الأولى – الثالثة	0.200	غير معنوي
3	الأولى – الرابعة	-5.666	معنوي
4	الثانية – الثالثة	0.8000	غير معنوي
5	الثانية – الرابعة	-6.666	معنوي
6	الثالثة – الرابعة	-5.866	معنوي

3-4 حقيقة الارتباطات الموجودة بين (الذكاء والاتزان الانفعالي ومستوى الطموح) لطالبات المراحل الدراسية الأربعة :

تحقيقاً لهدف البحث الثالث قامت الباحثة بمعالجات إحصائية للتعرف على حقيقة الارتباطات الموجودة بين متغيرات البحث المدروسة وكالاتي :-

1-3-4 حقيقة الارتباطات الموجودة بين (الذكاء والاتزان الانفعالي ومستوى الطموح) لطالبات المرحلة الأولى :

جدول (10)

يبين علاقة الارتباط بين (الذكاء والاتزان الانفعالي ومستوى الطموح) لطالبات المرحلة الأولى

ت	المتغيرات	الذكاء	الاتزان الانفعالي	مستوى الطموح
1	الذكاء	1	*0.278	*0.090
2	الاتزان الانفعالي	*0.278	1	*0.155
3	مستوى الطموح	*0.090	*0.155	1

* غير معنوي لان الدرجة الجدولية لـ(ر) تساوي (0.514) عند درجة حرية (13) وتحت مستوى دلالة (0.05) وهي اعلي من الدرجة المحسوبة .

من خلال تتبعنا للجدول أعلاه نجد انه لا توجد أية علاقة ارتباط دلالة إحصائية بين (الذكاء والاتزان الانفعالي ومستوى الطموح) لطالبات المرحلة الأولى لكون الدرجة المحسوبة لـ(ر) أصغر من الدرجة الجدولية البالغة (0.514) عند درجة حرية (13) وتحت مستوى دلالة (0.05) . وهذا يدل على إن كل سمة قائمة بذاتها من السمات الثلاثة ولا يستدعي وجود الاتزان الانفعالي عند الطالبات مجرد لوجود الذكاء لديهن وكذلك الحال مع سمة مستوى الطموح .

2-3-4 حقيقة الارتباطات الموجودة بين (الذكاء والاتزان الانفعالي ومستوى الطموح) لطالبات المرحلة الثانية :

جدول (11)

يبين علاقة الارتباط بين (الذكاء والاتزان الانفعالي ومستوى الطموح) لطالبات المرحلة الثانية

ت	المتغيرات	الذكاء	الاتزان الانفعالي	مستوى الطموح
1	الذكاء	1	*0.221	*0.213
2	الاتزان الانفعالي	*0.221	1	*0.212
3	مستوى الطموح	*0.213	*0.212	1

* غير معنوي لان الدرجة الجدولية لـ(ر) تساوي (0.514) عند درجة حرية (13) وتحت مستوى دلالة (0.05) وهي أعلى من الدرجة المحسوبة .

نلاحظ من الجدول (11) انه لا توجد ارتباطات معنوية بين المتغيرات الثلاثة المدروسة لطالبات المرحلة الثانية لكون الدرجة المحسوبة أصغر من الدرجة الجدولية البالغة (0.514) عند درجة حرية (13) وتحت مستوى دلالة (0.05) . وهذا يدل على عدم ارتباط سمه بأخرى عند هؤلاء الطالبات كذلك وليس بالضرورة تمتع الطالبات بالذكاء مثلا يستدعي تمتعهن بالاتزان الانفعالي أو مستوى الطموح .

3-3-4 حقيقة الارتباطات الموجودة بين (الذكاء والاتزان الانفعالي ومستوى الطموح) لطالبات المرحلة الثالثة :

جدول (12)

يبين علاقة الارتباط بين (الذكاء والاتزان الانفعالي ومستوى الطموح) لطالبات المرحلة الثالثة

ت	المتغيرات	الذكاء	الاتزان الانفعالي	مستوى الطموح
1	الذكاء	1	*0.138	*0.137
2	الاتزان الانفعالي	*0.138	1	*0.352
3	مستوى الطموح	*0.137	*0.352	1

* غير معنوي لان الدرجة الجدولية لـ(ر) تساوي (0.514) عند درجة حرية (13) وتحت مستوى دلالة (0.05).

يتبين لنا من الجدول (12) بأنه لا توجد علاقة ارتباط داله معنوية بين (الذكاء والاتزان الانفعالي ومستوى الطموح) حتى لطالبات المرحلة الثالثة وهذا يعني أنه ما ينطبق على طالبات المرحلتين (الأولى و الثانية) ينطبق على طالبات المرحلة الثالثة لعدم وجود علاقة ارتباط حقيقية بين المتغيرات النفسية أعلاه مما يعني اتصاف الطالبات بصفه لها استقلاليتها عن الصفة الأخرى وهكذا .

4-3-4 حقيقة الارتباطات الموجودة بين (الذكاء والاتزان الانفعالي ومستوى الطموح) لطالبات المرحلة الرابعة :

جدول (13)

يبين علاقة الارتباط بين (الذكاء والاتزان الانفعالي ومستوى الطموح) لطالبات المرحلة الرابعة

ت	المتغيرات	الذكاء	الاتزان الانفعالي	مستوى الطموح
1	الذكاء	1	*0.335	*0.127
2	الاتزان الانفعالي	*0.335	1	*0.045
3	مستوى الطموح	*0.127	*0.045	1

* غير معنوي لان الدرجة الجدولية لـ(ر) تساوي (0.514) عند درجة حرية (13) وتحت مستوى دلالة (0.05).

لم يختلف الوضع في تأثير علاقة ارتباط حقيقيه بين متغيرات البحث المدروسة لتدني الدرجة المحسوبة لـ (ر) أمام الدرجة الجدولية أمام درجه حرية (13) وتحت مستوى دلالة بلغت (0.05) . مما يدل على استقلالية الذكاء نوعا ما عند الطالبات المذكورات عن الاتزان الانفعالي ومستوى الطموح .

4-3-5 حقيقة الارتباطات الموجودة بين (الذكاء والاتزان الانفعالي ومستوى الطموح) لطالبات المراحل الدراسية الأربعة ككل :

جدول (14)

يبين علاقة الارتباط بين (الذكاء والاتزان الانفعالي ومستوى الطموح) لطالبات المرحلة الدراسية الأربعة ككل

ت	المتغيرات	الذكاء	الاتزان الانفعالي	مستوى الطموح
1	الذكاء	1	*0.0363	0.176
2	الاتزان الانفعالي	*0.363	1	*0.391
3	مستوى الطموح	*0.176	*0.391	1

*معنوية حيث كانت الدرجة الجدولية لـ (ر) بقيمة (0.273) أمام درجة حرية (58) تحت مستوى دلالة (0.05) .

نلاحظ من الجدول (14) هو معنوية الارتباطات بين المتغيرات الثلاثة (الذكاء والاتزان الانفعالي ومستوى الطموح) لمجموع طالبات المراحل الدراسية الأربعة على خلاف الطالبات أنفسهن في كل مرحله على حدا مما يعني تأثر درجات الارتباط بعدد الطالبات والذي يؤثر في قيمة درجه الحرية التي تحدد أخيراً القيمة الجدولية وبمعانيه بسيطة نجد إن درجة الحرية (58) والتي تؤدي لدرجة جدولية متزنة بلغت (0.273) مما يشجع معنوية العلاقات بين المتغيرات المذكورة لمجموع الطالبات وان دل على شيء فيدل على الارتباطات الواضحة بين السمات النفسية لهؤلاء الطالبات وهو أمر طبيعي للناس الأقوياء خصوصا فيما يتعلق بالمتغيرات المختارة للبحث

5 الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات :

- من خلال نتائج البحث ومناقشتها تم التوصل إلى عدة استنتاجات هي :-
- 1) تميزت طالبات المرحلتين (الثانية و الرابعة) في كلية التربية الرياضية بدرجات ذكاء عالية بينما لم تحقق طالبات المرحلتين (الأولى و الثالثة) التميز نفسه في الذكاء وأشارت المحصلة تميز جميع طالبات الكلية بالذكاء .
 - 2) تميزت طالبات المراحل (الأولى و الثانية و الثالثة) في كلية التربية الرياضية بدرجات اتزان انفعالي عالية بينما لم تحقق طالبات المرحلة (الرابعة) التميز نفسه في الاتزان الانفعالي ، وأشارت المحصلة تميز جميع طالبات الكلية بالاتزان الانفعالي .
 - 3) تميزت طالبات جميع المراحل الدراسية (الأولى و الثانية و الثالثة و الرابعة) في كلية التربية الرياضية بدرجات مستوى طموح عالية ، وكانت المحصلة تميز جميع طالبات الكلية بالاتزان الانفعالي .
 - 4- لا توجد فروق حقيقية في صفتي (الذكاء) و (الاتزان الانفعالي) بين طالبات المراحل الدراسية الأربعة .
 - 5- توجد فروق حقيقية في صفة (مستوى الطموح) بين طالبات المراحل الدراسية الأربعة ولصالح طالبات المرحلة الرابعة .
 - 6- لا توجد ارتباطات حقيقية بين (الذكاء) و (الاتزان الانفعالي) و (مستوى الطموح) لطالبات المراحل الدراسية (الأولى و الثانية و الثالثة و الرابعة) كلاً على حدة بينما هناك ارتباط حقيقي للطالبات ككل .

5-2 التوصيات :-

- من خلال ما توصل إليه البحث من استنتاجات نؤكد التوصيات الآتية :-
- 1- ضرورة وضع الجوانب النفسية في نظر الاعتبار عند المسؤولين في التعامل السليم مع طالبات التربية الرياضية ضمن المواد الدراسية والتأكيد عليه عملياً .
 - 2- لا بد من التركيز وضمن مواد الكلية للمرحلتين (الأولى) و (الثالثة) على تنمية نواحي الذكاء لدى الطالبات .
 - 3- التأكيد على زرع الثقة بالنفس لدى طالبات التربية الرياضية في المرحلة الرابعة وتجاوز ضعف الاتزان الانفعالي الموجود لديهن . والتأكيد على العمل الجماعي والتعاوني في الكلية لتلافي حالات التوتر التي تمر بها الطالبات في هذه المرحلة المصيرية .
 - 4- تشجيع مستوى الطموح الذي تتميز به هؤلاء الطالبات بالعمل الجاد والمثمر في التخطيط للأهداف المستقبلية العامة والخاصة لكل منهن .

- 5- العمل على تطوير صفة الذكاء والالتزان الانفعالي لدى الطالبات تدريجياً وصولاً إلى أفضلها في المرحلة الرابعة من الكلية .
- 6- كما نقترح استخدام مقاييس أخرى للذكاء وتطبيقه على الطالبات أنفسهن لتأكيد نتائج البحث الحالي .
- 7- كذلك نقترح الخوض في غمار متغيرات نفسية أخرى تخص طالبات التربية الرياضية للوقوف بشكل جلي على ما تتمتع به هؤلاء الطالبات والتعامل معهن حسب ذلك .

المصادر العربية

- 1- أبو حطب . القدرات العقلية ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ، 1991 .
- 2- احمد عزت راجح. أصول علم النفس. مصر، دار المعارف ، 1972 .
- 3- جمال حسين الالوسي : علم النفس العام. بغداد، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة بغداد ، 1988 .
- 4- خليل إبراهيم رسول : قياس مستوى الطموح لدى طلبة المرحلة الإعدادية وعلاقته ببعض المتغيرات. بغداد، جامعة بغداد، كلية التربية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، 1984 .
- 5- دحام الكيال . دراسات في علم النفس ، ط3 مكتبة الشرق الجديد ، بغداد ، 1977 .
- 6- رائد عبد الأمير : قوة الأنا وعلاقتها بالالتزان الانفعالي ومستوى الطموح لدى ناشئي الألعاب الفردية و الفرقية في محافظة بابل ، رسالة دكتوراه ، جامعة بابل ، 2011
- 7- رمزية الغريب: التعلم ، دراسة نفسية، تفسيرية ، توجيهية . جامعة عين شمس، كلية التربية للبنات ، 1971 .
- 8- ريسان خريط مجيد . مناهج البحث في التربية البدنية ،الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987 .
- 9- سمير محمد علي . اشتقاق معايير لاختبار الاستدلال الميكانيكي الصورة (ل) لمنطقة عمان التعليمية. عمان ، الجامعة الأردنية، كلية التربية، رسالة ماجستير غير منشورة ، 1978 .
- 10- صادق كاظم جريو . دراسة مقارنة في مستوى الطموح والتحصيل الدراسي عند طلبة الدراساتين الصباحية والمسائية في جامعة بغداد. بغداد، جامعة بغداد، كلية التربية / ابن رشد، رسالة ماجستير غير منشورة ، 2001 .

- 11- صالح حسن احمد الداهري: العلاقة بين مستوى الطموح والتوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية في منطقة العين ، المجلة العراقية للعلوم التربوية والنفسية وعلم الاجتماع ، المجلد الأول، العدد الأول ، 2001 .
- 12- عامر سعيد جاسم . السمات الشخصية وعلاقتها بمستوى الانجاز للاعبين المبارزة ، رسالة ماجستير غير منشورة لكلية التربية الرياضية جامعة بغداد ، 1997 .
- 13- عبد الجليل مرتضى التميمي . أسباب إحجام طلبة جامعة بغداد عن عرض مشكلاتهم على مرشديهم ، وقائع الندوة العلمية الثانية ، بغداد ، مطبعة التحرير ، 1989 .
- 14- عبد الحليم رحيم علي . اثر الذكاء في الانتباه المنقسم ، رسالة ماجستير غير منشورة لكلية الآداب في جامعة بغداد ، 2005 .
- 15- عبد الواحد حميد الكبيسي . التفكير الاستدلالي وعلاقته بالتحصيل في الرياضيات لدى طلبة الصف الرابع الإعدادي العام. بغداد ، جامعة بغداد، كلية التربية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، 1989 .
- 16- عصام بشري شريف . العلاقات الاجتماعية والشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بمستوى الطموح لدى الطلبة العرب في الجامعات العراقية. بغداد. الجامعة المستنصرية، كلية التربية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، 2001 .
- 17- عطوف محمود ياسين. اختبارات الذكاء والقدرات العقلية بين التطرف والاعتدال، ط1، بيروت، دار الأندلس ، 1981.
- 18- علاء الدين كفاي . (مدى قدرة مقياس بارون لقوة الأنا على التنبؤ بنجاح العلاج النفسي)، المجلة العربية للعلوم الإنسانية العدد 26 جامعة الكويت ، 1987 .
- 19- قاسم حسن المندلاوي (وآخرين) : الاختبار والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، الموصل ، مطابع التعليم العالي ، 1989 .
- 20- لويس كامل (واخرون) : الشخصية وقياسها ، القاهرة ، مكتبة النهضة المصرية ، 1959 .
- 21- محمد مهدي النراقي: جامع السعادات . دار الكتب العلمية (ب-ت) .
- 22- هانز جورج آيزنك. الحقيقة والوهم في علم النفس ، (ترجمة قدوري حنفي ورؤوف نظمي) ، القاهرة ، دار المعارف ، (ب . ت)
- 23- هول كالفين ، ولندزمن : نظريات الشخصية ، ط2 ، القاهرة ، مطبعة الشايع للنشر ، 1978 .

التقدير الكمي للأداء المهاري بدلالة بعض القدرات البدنية والحركية لناشئي كرة القدم في مدرستي نادي (الحلة وبابل)

م . د . خليل حميد محمد علي

أ . د . محمد جاسم الياسري

ملخص البحث

بغية تحقيق أهداف البحث في التعرف على مستوى الأداء المهاري والقدرات البدنية والحركية لناشئي كرة القدم المنتمين إلى مدرستي أندية الحلة وبابل ، والعلاقة ما بينهما لاستنباط معادلة تنبؤية تعنى بالتقدير الكمي لأداء بعض المهارات الأساسية لكرة القدم بدلالة قدرات الناشئين البدنية والحركية .

قام الباحثان بإجراء دراستهم على عينة قوامها (73) لاعباً ناشئاً ، وبعد اتخاذ الإجراءات الأساسيةية في تطبيق الاختبارات المعنية بمتغيرات البحث ومعالجة نتائجها إحصائياً ، جاءت نتائج البحث بالاتي :

1- إن جميع القدرات المبحوثة مناسبة لمفردات العينة ، وإنها ذات علاقات ارتباطيه دالة مع بعضها البعض .

2- أصبح من الممكن التنبؤ بالأداء المهاري لناشئي كرة القدم بدلالة القدرات البدنية والحركية وان معادلاتها صالحة للتطبيق .

وفي ضوء الاستنتاجات أعلاه خرج الباحث ببعض من التوصيات منها :
من الضرورة بمكان الاعتماد على القدرات البدنية والحركية ، لاسيما الدالة معنوياً في علاقتها للتنبؤ بالأداء المهاري لناشئي كرة القدم .

(Abstract)

Quantification of performance skills in terms of some physical abilities and motor for beginners football club in my school (Hilla & Babylon).

A. Dr. Mohammed Jassim Al-Yasiri.
Hamid Mohamed Ali

Ass. Dr. Khalil

Order to achieve the objectives of the research to identify the level of performance skills and physical abilities and motor for beginners football belonging to my school clubs Hilla and Babel, and the relationship between them to derive the equation of predictive means of quantifying the performance of some of the basic skills of football in terms of the capacity of youth physical and kinetic.

The researchers conducted their study on a sample of (73) emerging as a player, and after taking the basic procedures in the application of tests on the research and treatment variables, the results statistically, the results of research as follows :

- 1- All the surveyed capacity suitable for the sample, and had relations with a correlation function with each other.
- 2- It became possible to predict the performance skills for beginners football in terms of physical abilities and motor equivalents and are valid for the application.

In light of the findings above, the researcher came out with some of the recommendations, including :

Of necessity place Dependence on physical abilities and mobility, especially in relation to the moral function to predict the performance skills to beginners of football.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

كان لكرة القدم نصيبا كبيرا من التطور الذي شهدته الألعاب الرياضية الفردية منها والفرقية إذ هي اللعبة الأولى في العالم جمهوريا واهتماما لما تحمله من إثارة وسرعة وتشويق نتيجة لتطور مستوى اللاعبين بدنيا ومهاريا وخططيا مما جعل المعنين يطلقون عليها لعبة المواهب المتعددة، وبالنظر إلى طبيعة اللعبة نجد إنها تتميز بعدم ثباتها من حيث تكرار الحركة وتنوعها وان حركات اللاعب تتغير وفقا لمواقف اللعب أضف إلى إن ملعب كرة القدم مقارنة مع بقية الألعاب الفرقية الأخرى (سلة،يد،طائرة) يعد الأكبر على الإطلاق في الوقت الذي تكون فيه المتطلبات موضوعية البحث كثيرة ومتنوعة ويلزم توافرها بمستوى عال وهذا يتطلب التحكم السريع من اللاعب بجميع حركاته سواء كانت دفاعية أم هجومية. وطبقا للدراسات العديدة وطبيعة الانجاز في لعبة كرة القدم فان تقسيم اللاعبين بحسب المواصفات البدنية فقط يعطي صورة واضحة عن صفات كل لاعب لكن ربط الصفات البدنية بالطبيعة الفنية والحركية وواجبات اللاعب ضمن الفريق يعطي الصورة الأكثر وضوحا ويعزز في الوقت نفسه التركيز على تدريب تلك الصفة عند هذا اللاعب أكثر منه للاعب الآخر.

لذا برزت أهمية البحث في دراسة العلاقة ما بين الأداء المهاري والصفات البدنية والحركية المختارة التي تعطى للاعبين إنشاء الوحدات التدريبية وخاصة اللاعبين الناشئين منذ المراحل الأولى للتدريب، والتي تؤدي بدورها إلى تطوير ذلك الأداء المهاري إنشاء المباريات وفي المنافسات الرسمية وغير الرسمية.

1-2 مشكلة البحث

إن درجة الانجاز الرياضي ترتبط وكما هو معروف بمستوى القدرات البدنية والحركية وعليهما يتوقف مستوى الأداء المهاري بالنسبة للاعبين كرة القدم، وان عملية الترابط والتكامل بينهما يؤدي إلى الارتقاء بمستوى أداء الفريق للوصول لأفضل النتائج، فضلا عن دورها المهم في نجاح خطط اللعب الفردية والجماعية.

ومن خلال الملاحظة الدقيقة والاستطلاع الميداني نجد إن هذا الارتباط لا يخضع إلى معرفة دقيقة أو قياس منطقي وعليه كان الاهتمام منصبا في دراستنا هذه على معرفة بعض الصفات والاختبارات التي خصتها ومدى أهميتها ومساهمتها بمستوى الأداء المهاري للاعبين المدرستين الكرويتين (الحلة،بابل) خدمة لمدربي الفرق المذكورة وللوقوف على المستوى (البدني

والحركي والمهاري) للاعبين مع تحديد نقاط الضعف والقوة لتلك الصفات بهدف الوصول إلى مستوى من الأداء المتمكن والناجح.

1-3 أهداف البحث:

- 1- التعرف على مستوى الأداء المهاري والقدرات البدنية والحركية لناشئ كرة القدم في مدرستي نادي (الحلة وبابل).
- 2- التعرف على العلاقة ما بين الأداء المهاري لناشئ كرة القدم وقدراتهم البدنية والحركية.
- 3- استنباط معادلة تنبؤية للتقدير الكمي المعني بأداء بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم بدلالة قدراتهم البدنية والحركية.

1-4 مجالات البحث :

- 1-4-1 المجال البشري: اللاعبون الناشئون في المدرستين الكرويتين (الحلة، بابل) في مركز الحلة.
- 1-4-2 المجال الزماني: المدة من 2011/5/6 إلى 2011/9/15 .
- 1-4-3 المجال المكاني: ملعب الإدارة المحلية في محافظة بابل.

2- الدراسات النظرية:

« القدرات البدنية والحركية للاعب كرة القدم ودورها في أدائه المهاري »
لا يمكن للاعب كرة القدم أن يبلغ المستوى الجيد إذا كان ضعيفا في المكونات البدنية والحركية والمهارية والمدرّب الناجح هو الذي يولي هذه المكونات اهتمامه ويعمل بمثابة على الارتقاء بها نحو الأفضل وان ارتقاء مستوى اللاعب الناشئ في أي مكون من هذه المكونات يدفعه إلى المكونات الأخرى بحماس أكبر ويؤثر في مستواه أثناء المباريات.
إذ يذكر (سامي الصفار) إن: « ارتقاء أي جزء من مكونات اللعبة يفتح أفقا جديدة أمام اللاعب في المكونات الأخرى للعبة»⁽¹⁾ بعد الاطلاع على العديد من المصادر والبحوث وجدنا إن هناك العديد من القدرات البدنية والحركية والمهارية في لعبة كرة القدم، إذ هي لعبة المنافسات لذا يجب أن يكون اللاعب الناشئ على درجة عالية من المنافسة الأمر الذي يتطلب مستوى من القوة البدنية الكافية والتي يعتمد عليها في القفز والركل والتهديف وبنفس الوقت يحتاجها اللاعب

1- سامي الصفار، (آخرون): كرة القدم ، ج1، ط1، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1987 ص.9

ضد الخصم في مواقف وحالات اللعب، كالمكافئة والقفز مع الخصم والتغطية وفي جميع حالات التنافس الثنائي مما يؤكد من أهميتها وضرورة التدريب عليها.

ومن المتطلبات الضرورية والتي لا تقل أهمية عن سابقتها هي (السرعة) وللسرعة تقسيمات عديدة منها السرعة الانتقالية لأهميتها في لعبة كرة القدم إذ يحتاجها اللاعب عند الانتقال من مكان لآخر بأقصر وقت ممكن، وتظهر أهمية السرعة في الحركات المكررة مثل الركض مع الكرة أو بدونها وكذلك في الفعاليات ذات الحركة الواحدة (كالمناولة، التهديف) أيضا في الفعاليات المركبة كحركة استلام وتمرير الكرة... وضمن الصفة نفسها يحتاج اللاعب إلى المزوجة بين السرعة والمطاولة (مطاولة السرعة) والتي تساعده من إن يركض بأقصى سرعة في أي وقت من المباراة ولاسيما في أوقات اللعب الحرجة التي غالبا ما تكون عند نهاية المباراة إذ تظهر قدرة اللاعب على المحافظة على السرعة العالية لأكثر مسافة ممكنة وكذلك زيادة قدرته على مقاومة التعب ... أما بالنسبة إلى عنصر (المطاولة) فهي من الأسس المهمة في الإعداد البدني وقد عرفها الخشاب هي.

((قدرة اللاعب من القيام بحركات تتصف بنشاط اللعب الصعب بشدة عالية ولمدة طويلة والمحافظة على مثل هذا النشاط دون الهبوط في فعالية المهارات التكتيكية والتكتيكية))⁽¹⁾

وتظهر أهميتها كونها تحتم على اللاعب الحركة المستمرة من الهجوم إلى الدفاع وبالعكس فضلا عن قيامه بواجبات أخرى بالكرة أو بدونها طوال زمن المباراة ويشير علماء التدريب على تطوير المطاولة العامة أولا ثم المطاولة الخاصة.

أما فيما يتعلق بعنصر الرشاقة فهي من أكثر العناصر المطلوبة في الحركات التوافقية المعقدة والحركات التي تتطلب ربط الحركة مع المهارة سواء (درجة ، مناولة ، تهديف،....) ويذكر (حنفي مختار) : ((إن للتمرينات البدنية دورا كبيرا في تنمية الرشاقة والمهارة لدى لاعب كرة القدم))⁽²⁾

وفي لعبة تمتاز بتعدد مهاراتها وحركاتها كان لابد من التنسيق والربط أي بمعنى الدمج المتدرج للطاقت المطلوبة منجزا عملا ممتازا لسلسلة من الحركات بكفاءة عالية وجهود اقتصادية، فمهارة التهديف مثلا تتطلب من اللاعب أن يمتلك توافقا خاصا بين الكرة وتحديد مكان ضرب الكرة بالإضافة إلى تعيين الزاوية للتسديد وهكذا الحال بالنسبة لبقية المهارات.

ومثل ما هو للقوة والسرعة والرشاقة من أهمية في لعبة كرة القدم فقد أظهرت الأبحاث إن للمرونة دورا كبيرا فمن الناحية النفسية تجعل اللاعب يتصف بالشجاعة والجرأة في اللعب والعكس من ذلك هو عدم قدرة اللاعب على تعلم التكنيك بالسرعة المطلوبة وان عناصر اللياقة

1- زهير قاسم الخشاب، و(آخرون): كرة القدم ، الموصل، مديرية الكتب للطباعة والنشر، 1988 ، ص 219 .

2- حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، القاهرة، دار الفكر العربي، ب ت، ص 68 .

البدينية من (قوة، مطاولة، رشاقة.... تتأثر بها) إضافة إلى إن المرونة تختلف في درجاتها وبحسب خطوط اللعب فالحارس تختلف درجة مرونته عن المدافع والأخير تختلف في درجة المرونة من خط الوسط وهكذا.

وعليه فإن الإعداد الجيد والمدرّس لعناصر اللياقة البدنية وفقا للطرق العلمية الحديثة، نجد إنها العنصر الحاسم في الوصول إلى هذه اللعبة وبالنتيجة هو توظيف للإمكانيات الفنية والتكتيكية بقصد الوصول إلى مستوى من الأداء الكروي بهدف تحقيق التطور والتقدم نحو الأحسن.

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث

تم استخدام المنهج الوصفي بأسلوبية (الدراسات المسحية والعلاقات الارتباطية) وذلك لملائمتها وطبيعة البحث.

3-2 مجتمع البحث وعينته

حدد مجتمع البحث باللاعبين الناشئين في المدرستين الكرويتين في نادي (الحلة، بابل) الرياضيين مركز مدينة الحلة والبالغ عددهم (77) ناشئا. ولاستبعاد (4) لاعبين منهم لأصابتهم أصبح مجموع عينة البحث (73) لاعبا ناشئا، ينتسب منهم (25) لاعبا إلى مدرسة نادي بابل ، و(48) لاعبا إلى مدرسة نادي الحلة.

3-3 أدوات البحث والوسائل والأدوات المساعدة في البحث.

3-3-1 أدوات البحث

1- الاختبارات البدنية والحركية والمهارية لكرة القدم.

2- الاستبيان.

3- الملاحظة.

3-3-2 الأدوات والأجهزة المساعدة و المستخدمة في البحث:

1- ملعب كرة قدم نظامي (ملعب نادي بابل الرياضي، الإدارة المحلية في الحلة سابقا).

2- كرات قدم قانونية عدد (10).

3- حبل مطاط لتقسيم الهدف.

4- شواخص (أقماع بلاستيكية) عدد (8) مع أعلام ملونة عدد(40).

5- جهاز لقياس الوزن (ميزان طبي) صنع صيني.

6- شريط (قياس نوع كتان) لقياس الطول.

7- ساعة توقيت الكترونية نوع (Casio) عدد(2).

8- بورك، لتخطيط الساحة وأماكن الاختبارات.

9- صافرة نوع (Agma) عدد(2).

3-4 إجراءات البحث الميدانية

بغية تحقيق أهداف البحث، لابد للباحثين من اتخاذ الإجراءات اللازمة بشأن اختيار القدرات وتحديداتها ومن ثم تطبيق اختباراتهما على عينة البحث وبأسلوب الذي يجعل نتائجها موثوقة ودقيقة. ولبيان ماهية هذه الإجراءات ندرجها على التوالي وكما في الآتي :

1- تم تحديد أهم القدرات البدنية والحركية والمهارية باستخدام استمارة الأهمية النسبية المدرجة من (الصفحة 10-11)، إذ عرضت على مجموعة من الخبراء وعددهم (11) خبيراً ومختصاً، وبعد المعالجة الإحصائية، أسفرت النتائج عن ترشيح (4) قدرات بدنية، وهي (القدرة الانفجارية للأطراف السفلى، السرعة الانتقالية، مطاولة السرعة، المطاولة العامة) وترشيح (3) قدرات حركية، وهي (المرونة العامة، التوافق، الرشاقة)، وكذلك ترشيح (3) مهارات أساسية بكرة القدم، هي (الدرجة، المناولة، التصويب أو التهديف) إذ حققت كل منها أهمية نسبية مقدارها يساوي أو يزيد عن (55%) وعلى هذا فقد حققت القدرات البدنية على التوالي (78,18 - 86,26) وكذلك المهارات (71,82 - 75,45)، والقدرات الحركية (65,45 - 68,18 - 76,36)، وكذلك المهارات (77,27 - 81,82 - 85,45)، في حين لم تحقق هذه النسبة بعض من القدرات البدنية هي (القوة العضلية، مطاولة القوة، القوة المميزة بالسرعة)، والحركية (التوازن، الدقة)، أما المهارية فكانت (السيطرة على الكرة، ضرب الكرة بالرأس، الخداع، مهاجمة الكرة، الإخماد، المكاتفة، الرمية الجانبية).

2- في ضوء القدرات المرشحة للبحث تم تحديد أهم اختبارات القدرات (البدنية، الحركية، المهارية)*

بذات الأسلوب (الأهمية النسبية)، إذ تم ترشيح (3) اختبارات للقدرة الانفجارية، اختير منها اختبار واحد هو (الوثب الطويل من الثبات) وبأهمية نسبية مقدارها (87,27)، و (3) اختبارات للسرعة الانتقالية اختير منها (ركض 30 متر من البداية العالية) وبأهمية نسبية مقدارها (93,64)، وهكذا اختير (1) من (3) لمطاولة السرعة والمطاولة العامة، وهما (ركض 150 م

* لغرض التعرف على توصيفها نراجع المصادر الآتية:

- 1- محمد صبحي حسانين. التقويم والقياس في التربية البدنية: القاهرة، دار الفكر العربي، 1995، ص 399-400.
- 2- كاظم عبد الربيعي، موفق مجيد المولى. الإعداد البدني بكرة القدم، دار الكتب للطباعة والنشر جامعة الموصل، 1988، ص 136.
- 3- محمد صبحي حسانين: التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 1987، ص 351.
- 4- بسطويسي احمد بسطويسي. أسس ونظريات التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، ص 363.
- 5- زهير قاسم الخشاب (وأخرون): كرة القدم، ط2، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999، ص 144.
- 6- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط4، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001، ص 329.
- 7- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط5، القاهرة، دار الفكر العربي، 2003، ص 207.
- 8- ضياء جابر محمد: اثر فاعلية التمرين خلال مرحلتين دورة الإيقاع الحيوي البدنية في تنمية وتعليم بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لدى ناشئ كرة القدم، أطروحة دكتوراه، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، 2006، ص 78-79.
- 9- ريسان خريبط مجيد: موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، ج1، البصرة، مطابع التعليم العالي، 1989، ص 316-317.
- 10- احمد عبد الأمير حمزة: اثر تمارين مقترحة في تطوير الإدراك الحس حركي بالكرة لبعض المهارات الأساسية للاعب كرة القدم الناشئين، بحث منشور في مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، المجلد الثامن العدد الثالث 2008، ص 7-8.

من البداية العالية، ركض 1000 م) إذ حققا على التوالي أهمية نسبية مقدارها (90،92 - 88،18). والحال نفسه بالنسبة للقدرات الحركية والمهارات، إذ من ترشيح (3) اختبارات تم اختيار أعلاها بالأهمية النسبية المتحققة له، فعلى صعيد اختبارات القدرات الحركية اختيرت الاختبارات الركض المرتد (4×10) متر للرشاقة وبأهمية نسبية (90،0) ، واختبار (الدوائر الرقمية) للتوافق بأهمية نسبية (82،73)، واختبار المرونة الحركية (لمس الأرض والجدار في 30 ثانية) بأهمية نسبية (84،54). أما المهارات فقد اختيرت اختبارات بحسب أهمية كل منها، فبالنسبة لمهارة المناولة حقق اختبار (المناولة المرتدة من الحائط) ما نسبته (80،91) ولمهارة الدرجة حقق اختبار (الجري المتعرج بالكرة بين الشواخص) ما نسبته (87،27) وأخيرا مهارة التصويب (التهديف) حقق اختبارها (التصويب بعدد من الكرات نحو هدف مقسم إلى مربعات) ما نسبته (84،54) .

3- التجربة الاستطلاعية:

لغرض الوصول إلى صلاحية الاختبارات المرشحة للعمل وتجاوز مشكلات تنفيذها، تم إجراء تجربة استطلاعية بتاريخ 2011/5/9 ولمدة سبعة أيام متواصلة وعلى عينة مقدارها (15) لاعبا ناشئا اختيروا من مجتمع البحث عشوائيا، وذلك لجملة من الأهداف، منها تنفيذ الاختبارات، إذ نفذت في تمام الساعة الخامسة عصرا من كل يوم من أيام التجربة، وبهذا تحقق الباحثان من جملة أغراض منها:

أ / لم تكن هنالك صعوبات أو مشكلات واجهت اللاعبين في إثناء تنفيذ الاختبارات على أرضية ملعب نادي بابل الرياضي.

ب/ إن أفضل وقت تطبق فيه الاختبارات كان الساعة الخامسة عصرا ومدة العمل كان (2) ساعة.

ج/ من خلال عملية الفحص والتجريب ،كانت جميع الأدوات والأجهزة المستخدمة صالحة وموثوقة النتائج.

د/ تم تطبيق الاختبارات لإغراض التأكد من سلامتها وصدق وثبات وموضوعية نتائجها.

هـ/ كانت أفضل طريقة لتسجيل نتائج الاختبارات، هي الطريقة المركزية.

و/ أظهرت التجربة كفاءة فريق العمل المساعد(*)

* تكون فريق العمل المساعد من السادة:

1- سعد نايف عيّد- ماجستير تربية رياضية- المديرية العامة لتربية بابل.
2- محمد توفيق عباس بكالوريوس تربية رياضية- المديرية العامة لتربية بابل.
3- محمد حسين غالي- بكالوريوس تربية رياضية- المديرية العامة لتربية بابل.
4- سعدي مسلم شندل- بكالوريوس تربية رياضية- المديرية العامة لتربية بابل.

3/ الأسس العلمية للاختبارات:

رغم إن الاختبارات المرشحة للعمل منتقاة من مراجع علمية موثوقة وكذلك كونها من الاختبارات المستخدمة في العديد من البحوث إلا إن الباحثان حاولا معايرتهما للتأكد من حسن تطبيقها وصلاحيتهما للعمل عبر الوقوف على صدقها وثباتها وموضوعيتها. وبعد ترشيحها من قبل الخبراء وتطبيقها لمرتين على عينة التجربة الاستطلاعية - كما اشرنا إلى ذلك أنفا- تم التأكد من ثباتها وموضوعيتها عبر الاستعانة بمحكمين^(**) والجدول الآتي يبين معاملات الاختبار للتعبير عن الصلاحية والتقنين.

جدول (1)

يبين الاختبارات المستعملة ومعاملات ثباتها وموضوعيتها بحسب القدرات المبحوثة ودلالاتها الإحصائية

القدرات	الاختبارات	وحدة القياس	معامل الثبات	دلالته (ت ر) المحسوبة	معامل الموضوعية	دلالته
البدنية	الوثب الطويل من الثبات	المتر وأجزائه	0,80	4,81	0,84	5,58
	ركض من البداية العالية 30 متر	الثانية وأجزائها	0,82	5,16	0,85	5,82
	ركض من البداية العالية 150 متر	الثانية وأجزائها	0,84	5,58	0,90	7,44
	ركض 1000 متر	الدقيقة وأجزائها	0,91	7,91	0,82	5,26
الحركية	الدوائر الرقمية	الثانية وأجزائها	0,93	9,12	0,92	8,46
	الركض المرتد (10×4) متر	الثانية وأجزائها	0,88	6,68	0,87	6,36
	المرونة الحركية (لمس الأرض والجدار بالتتابع)	عدد المرات	0,86	6,07	0,94	9,93
المهارية	المنافسة المرتدة من الحائط	عدد المرات	0,89	7,03	0,85	5,82
	الجري المتعرج بالكرة بين الشواخص	الثانية وأجزائها	0,83	5,36	0,92	8,46

^{**} تم الاستعانة بالمحكمين أدناه للتأكد من موضوعية الاختبارات.
الدكتور احمد عبد الأمير حمزة أستاذ مساعد في كلية التربية الرياضية/ بابل. تخصص (كرة قدم)
الدكتور رافع عبد الأمير ناجي المدرس في كلية التربية الرياضية/ بابل. تخصص (كرة قدم)

8,46	0,92	12,36	0,96	درجة	التصويب بعدد من الكرات نحو هدف مقسم إلى مربعات	

(*) قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (14) ومستوى دلالة (0,05) تبلغ (2,16)

4- قياس القدرات:

تم إجراء القياس المعني بالقدرات (البدنية والحركية والمهارات) من خلال تطبيق الاختبارات الممثلة لها على عينة البحث الرئيسة والبالغ عددها (73) لاعبا ناشئا بكرة القدم، إذ استغرقت الاختبارات ستة أيام متتالية للمدة (19- 24 / 5 / 2011)، وقد تم إجرائها بثلاثة مراحل، تضمنت المرحلة الأولى تطبيق الاختبارات (المناولة، السرعة الانتقالية، اختبار التوافق، الوثب الطويل من الثبات) وعلى مدى اليومين (19-20 / 5 / 2011) بحيث تبدأ في تمام الساعة الخامسة عصرا من كل يوم. وهذه قاعدة شملت المرحلتين اللاحقتين، إذ في المرحلة الثانية طبقت الاختبارات (الدرجة، المرونة الحركية، مطاولة السرعة) وفي المرحلة الثالثة طبقت الاختبارات (الرشاقة، التصويب، المطاولة العامة)

3- 5 الوسائل الإحصائية المستعملة في البحث

تم الاستعانة بالوسائل الإحصائية لاستخراج التقديرات والنتائج المعنية بأهداف البحث من خلال استخدام الحقيبة الإحصائية (spss) لمعالجة البيانات، وبتطبيق للقوانين المعنية بالمؤشرات الآتية:

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط البسيط.
- الاختبار التائي لمعنوية الارتباط.
- معامل الانحدار.

4- نتائج البحث عرضها، تحليلها، مناقشتها

بعد إن طبق الباحثان الاختبارات المعنية على أفراد عينة البحث، وهي اختبارات الأداء المهاري، واختبارات القدرات البدنية والحركية، لابد من عرض نتائجها بصيغة جداول بغية تحليلها ومناقشتها وبالتالي إتمام عمليات التحليل الإحصائي اللاحقة لتحقيق أهداف البحث.

4-1 التقدير الإحصائي لنتائج أفراد العينة في المتغيرات (القدرات البدنية والحركية والأداء المهاري)

لغرض بيان تفاصيل النتائج الخاصة بمتغيرات البحث، لابد من عرضها في جدول يبين تقديراتها الكمية لتسهيل عملية التأكد من حسن توزيع أفراد العينة على كل من المتغيرات المبحوثة وبالتالي وصفها إحصائياً.

والجدول (2) يبين هذه التفاصيل في النتائج.

جدول (2)

يبين الوصف الإحصائي لنتائج أفراد العينة في متغيرات البحث (البدنية والحركية والمهارية)

القدرات	ت	الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	الخطأ المعياري	الوسيط	الالتواء	دالة التوزيع
البدنية	1	ركض (30) متر	5,26	0,568	4,29	0,665	5,23	0,187-	اعتدالي
	2	ركض (150) متر	25,36	1,34	26,00	0,157	25,28	0,929	اعتدالي
	3	الوثب الطويل من الثبات	1,65	0,123	1,60	0,144	1,65	0,505	اعتدالي
	4	ركض (1000) متر	4,63	0,297	5,00	0,347	4,55	0,576	اعتدالي
الحركية	5	ركض مرتد (10×4) متر	11,63	0,751	12,00	0,088	11,87	0,997-	اعتدالي
	6	الدوائر الرقمية	9,18	0,731	10,10	0,086	9,15	0,302-	اعتدالي
	7	لمس الأرض والجدار بالتتابع	18,66	1,92	19,0	0,225	19,00	0,216	اعتدالي
المهارية	8	التصويب نحو الهدف	4,74	1,61	6,00	0,188	5,00	0,510-	اعتدالي
	9	مناولة مرتدة من الحائط	11,18	1,52	12,00	0,178	12,00	0,383-	اعتدالي
	10	الجري المتعرج بالكرة	15,53	1,16	15,00	0,135	15,31	0,405	اعتدالي

أن ما يبينه الجدول (2) هو القلة في قيم الخطأ المعياري مما يشير إلى حسن اختيار العينة ومناسبة حجمها للبحث، وبهذا تكون العينة ممثلة لمجتمعها الأصلي اصدق تمثيل مما يجعلها صالحة لتعميم نتائجها على المجتمع ((يعد الخطأ المعياري مقياسا لدرجة الاعتماد على متوسط العينة، فكلما صغرت قيمته كلما ازداد الاعتماد عليه ((⁽¹⁾ كذلك يلاحظ إن جميع معامل قيم الالتواء اقرب إلى الصفرية، مما يؤكد أن توزيع نتائج الاختبارات التي خضعت لها عينة البحث جاء اقرب إلى الاعتدالية، ((إذ يجب أن تكون الاختبارات المرشحة (للعمل) بمستوى متقارب من الاختلاف والصعوبة، وذلك لان صعوبة الاختبارات تقلل من الارتباط بينهما))⁽²⁾ وعلى هذا ستخضع جميع متغيرات البحث إلى المعالجة الإحصائية بشأن العلاقات الارتباطية مع بعضها لتحقيق أهداف البحث.

4-2 مصفوفة الارتباطات (العلاقات) ما بين متغيرات البحث (القدرات البدنية والحركية والمهارية)

بغية الحصول على معاملات الارتباط ، المعبرة عن العلاقات البينية ما بين نتائج متغيرات البحث. استخدم الباحثان معامل الارتباط البسيط بيرسون) والمتعدد ومن ثم اختبارها بالاختبار التائي للاستدلال على معنويتها. ولتأثير تقديرات هذه المعاملات نسلط الضوء على المصفوفة الآتية:

جدول (3)

يبين معاملات الارتباط البينية للقدرات البدنية والحركية والمهارية المبحوثة

الاختبارات	ركض 30م	ركض 150م	الوثب الطويل	ركض 1000م	ركض مرتد	الدوائر الرقمية	لمس الأرض والجدار	التصويب نحو الهدف	مناولة مرتدة	الجري المتعرج بالكرة
ركض 30م										
ركض 150م	0.235									
لوثب الطويل	-0.142	0.050								
ركض 1000م	0.022	0.002	-0.175							
ركض مرتد	0.317	0.232	0.104	0.107						
الدوائر الرقمية	0.150	0.125	-0.303	-0.095	-0.32					
لمس الأرض والجدار	-0.182	-0.387	-0.087	0.087	-0.153	0.138				
التصويب نحو الهدف	0.024	-0.335	-0.364	-0.007	-0.070	0.097	0.204			
مناولة مرتدة	-0.048	-0.019	-0.181	0.015	0.018	0.101	0.121	0.273		
الجري المتعرج بالكرة	-0.060	0.185	0.054	-0.150	-0.104	0.235	0.061	0.388	0.355	

⁽¹⁾ محمد جاسم الياسري : بناء وتقنين بطارية اختبار اللياقة البدنية لانتقاء الناشئين بأعمار (10-12) سنة. أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية لرياضية، 1995، ص 273.

(2) صفوت فرج : التحليل ألعاملي في العلوم السلوكية، القاهرة، دار الفكر العربي، 1980، ص 92.

إن ما يبينه الجدول (3) هو بوجود (45) علاقة ارتباطيه ما بين متغيرات البحث، إذ تضمنت المصفوفة (26) ارتباط موجب ونسبة مقدارها (57,8%) و (19) ارتباط سالب ونسبة مقدارها (42,2%)، وكذلك تضمنت (11) معامل ارتباط معنوي^(*)، منها (3) معامل ارتباط مابين المهارات في كرة القدم والقدرات البدنية والحركية، إذ كان (2) معامل ارتباط معنوي، مابين التصويب نحو هدف مقسم والقدرات البدنية (ركض 150 متر، الوثب الطويل من الثبات) إذ بلغت على التوالي (-0,335) (-0,364) و (1) ارتباط معنوي مابين اختبار (الجري المتعرج بالكرة) واختبار (الدوائر الرقمية) المعني بقياس التوافق إذ بلغت قيمته (0,235). هذا من جهة، ومن جهة أخرى جاءت العلاقات المعنوية مابين المهارات مع بعضها، إذ حققت معاملات ارتباط بتقدير (0,273 - 0,388) مابين التصويب وكل من المناولة المرتدة، الجري المتعرج بالكرة على التوالي، ومابين (المناولة المرتدة والجري المتعرج بالكرة) بمقدار (0,355) ، وكذلك جاءت العلاقات معنوية مابين القدرات البدنية والحركية مع بعضها، إذ حققت العلاقة مابين نتائج اختبار (ركض 30 متر) مع كل من اختبار (150 متر، الركض المرتد) بمقدار (-0,235) - (0,317) على التوالي، ومابين اختبار (ركض 150 متر) وكل من (الركض المرتد، لمس الأرض والجدار بالتتابع) بمقدار (-0,232 - 0,387) على التوالي أيضا. وأخيرا جاء قيمة معامل الارتباط مابين (الوثب الطويل من الثبات، الدوائر الرقمية) بمقدار (-0,303).

3-4 علاقة الأداء المهاري بالقدرات البدنية والحركية للاعبين كرة القدم

3-4-1 علاقة أداء مهارة التصويب (التهديف) بالقدرات البدنية والحركية لأفراد عينة البحث

في الدراسات الارتباطية يمكن أن يعبر عن مقدار العلاقة مابين المتغيرات المبحوثة بمعامل يسمى (معامل الارتباط). ومن أجل معرفة مقدار وطبيعة العلاقة المعنوية مابين أداء ناشئي كرة القدم لمهارة التصويب وقدراتهم البدنية والحركية، نسلط الضوء على ما جاء به الجدول الآتي:

جدول (4)

يبين علاقة أداء مهارة التصويب بالقدرات البدنية لناشئي كرة القدم.

ت	المتغيرات المرتبطة معنويا	معامل الارتباط (r)	معامل التعيين (r ²)	معامل الاغتراب $\sqrt{1-r^2}$	نسبة الثقة بمعامل الارتباط $\sqrt{1-r^2}$	مستوى الدلالة
1	الوثب الطويل من الثبات	-0,364	0,1325	0,931	6,86%	0,001
2	ركض (150) متر	-0,335	0,1122	0,942	5,78%	0,002

(*) القيمة العشوائية العظمى لمعامل الارتباط تساوي (0,22) عند حجم عينة (72) .

إن ما نشاهده من علاقات ارتباطية بسيطة ما بين مهارة التصويب من جهة وكل من نتائج اختبار (الوثب الطويل من الثبات، وركض 150 متر) لناشئي كرة القدم دال إحصائياً، أي إن قيمة معامل الارتباط لكل منها قيمة حقيقية ومعنوية يمكن الوثوق بها. وبناءً على هذا أصبح بالإمكان أن نستنبط معادلات تنبؤية منها. بمعنى آخر بالإمكان التنبؤ بقيمة مهارة التصويب لأي من ناشئي كرة القدم من خلال معرفة درجته أو قياساته عند الاختبارين المشار إليهما في الجدول (4).

ولتحقيق ما ننشده من معرفة لشكل العلاقة (الانحدار) الذي غايته هي تقدير (التنبؤ) لقيم متغير معين (متغير تابع) عندما تكون هناك قيم لمتغيرات أخرى (المتغيرات المستقلة) لابد للباحثين من أن يستعينوا بمعادلات الانحدار الخطية (البسيطة والمتعددة) لغرض الوصول إلى معادلات تنبؤية، والجدول التالي يبين القيم الخاصة بمعاملات الانحدار المعنوية بالعلاقة ما بين الأداء المهاري لمهارة التصويب واختباري (الوثب الطويل من الثبات، ركض 150 متر) للاعبين كرة القدم الناشئين.

جدول (5)

يبين القيم الخاصة بمعاملات معادلة الانحدار التنبؤية لمهارة التصويب بدلالة القدرات البدنية لناشئي كرة القدم.

ت	المتغيرات المرتبطة	المعلومات		العلاقة		قيمة (F) المحسوبة	نسبة المساهمة
1	الوثب الطويل من الثبات	طبيعتها	مقدارها	طبيعتها	مقدارها	10,810	13,25 %
		الثابت أ	12,552	بسيطة	-0,364		
2	الوثب + ركض 150	ب 1	-4,740	متعددة	0,482	9,157	23,23 %
		الثابت أ	21,830				
		ب 2	-0,379				

إن معادلات التنبؤ الخاصة بالمتغيرات المساهمة فعلاً في أداء مهارة التصويب، يمكن أن نجدها في المعادلتين الآتيتين:

المعادلة الأولى: أداء مهارة التصويب (ص) = $12,552 + (-4,740) \times \text{س}$ (قيمة اختبار الوثب)

وللتطبيق على أساس الأوساط الحسابية للمتغيرات المعنوية، نحصل على النتائج الآتية:

$$1,65 \times 4,740 - 12,552 = 4,74$$

المعادلة الثانية: أداء مهارة التصويب (ص) = $21,830 + (-4,532) \times \text{س} + (-0,379) \times \text{س1}$

وبعد التطبيق تصبح: $4,74 = 21,830 + (-4,532) \times 1,65 + (-0,379) \times 25,36$

4-3-2 علاقة أداء مهارة (الجري المتعرج بالكرة) بالقدرات البدنية والحركية لأفراد عينة البحث

إن ماحقته مهارة (الجري المتعرج بالكرة) من علاقة معنوية، اقتصر على اختبار (الدوائر الرقمية) المعني بقياس قدرة التوافق، ولمعرفة شكل هذه العلاقة البسيطة، سنلجأ إلى معامل الانحدار، والذي يعني بـ ⁽¹⁾ دراسة العلاقة بين المتغيرين المستقل والتابع، وتحديد شكل العلاقة بينهما بغرض تمكين الباحث من التنبؤ بقيم المتغير التابع عند مستويات معينة مستقبلية للمتغير المستقل ⁽¹⁾ الجداول الآتية تبين القيم الخاصة بالعلاقة ما بين مهارة (الجري المتعرج بالكرة) واختبار (الدوائر الرقمية)، ومعادلة الانحدار المعنوية بهما.

جدول (6)

يبين علاقة أداء مهارة (الجري المتعرج بالكرة) بالقدرة الحركية التوافقية ، لناشئي كرة القدم.

ت	المتغيرات المرتبطة معنويًا	معامل الارتباط (ر)	معامل التعين (ر ²)	معامل الاغتراب	نسبة الثقة بمعامل الارتباط	مستوى الدلالة
				$\sqrt{1-R^2}$	$\sqrt{1-R^2}$	
1	الدوائر الرقمية	0.235	0.055	0.972	2.79 %	0.023

يلاحظ من الجدول (6) إن معامل الارتباط ما بين أداء أفراد العينة لمهارة الدرجة عبر اختبار (الجري المتعرج بالكرة) واختبار القدرة الحركية التوافقية من خلال اختبار (الدوائر المرقمة) بلغ (0.235)، وهي علاقة معنوية تتطلب معرفة مقدار الثقة بمعاملها المحسوب. ومن أجل هذا استخدم مؤشر (دليل التنبؤ)، وبعد تطبيق معادلة هذا المؤشر - كما يبينها الجدول - جاءت النتائج تشير إلى نسبة بسيطة من الثقة مقدارها (2.79 %). ورغم هذا فإن العلاقة تتيح لنا كباحثين أن نتنبأ بدرجة أداء مهارة (الدرجة) من خلال اختبارها (الجري المتعرج بالكرة) بدلالة اختبار القدرة الحركية التوافقية عبر اختبارها (الدوائر الرقمية) والجدول الآتي يبين القيم الخاصة بمعاملات الانحدار المعنوية بهذه العلاقة.

⁽¹⁾ علي سلوم جواد الحكيم، مازن حسن جاسم: الإحصاء وتطبيقاته في المجال الرياضي باستخدام برنامج (spss)، النجف الاشرف مطبعة الغري الحديثة، 2008، ص 209.

جدول (7)

يبين القيم الخاصة بمعلمات معادلة الانحدار التنبؤية لمهارة (الدرجة) بدلالة القدرة الحركية التوافقية لناشئي كرة القدم.

ت	المتغيرات المرتبطة	المعلومات		العلاقة		قيمة (F) المحسوبة	نسبة المساهمة
		طبيعتها	مقدارها	طبيعتها	مقدارها		
1	الدوائر الرقمية	الثابت أ	12,126	بسيطة	0,235	4,134	5.5%
		ب1	0,371				

من الجدول (7) يمكننا أن نستنبط معادلة التنبؤ، ومنها يتبين مقدار المساهمة الفعلية لمتغير القدرة الحركية التوافقية في أداء مهارة (الدرجة بالكرة) كما في أدناه

أداء مهارة الدرجة (ص) = $12,126 + 0,371 \times \text{س}$

وبعد تطبيقها على أساس استخدام الأوساط الحسابية للمتغيرات، نحصل على الآتي:

$$15,53 = 12,126 + 0,371 \times 9,18$$

وبهذا يكون الباحثان قد حققا أهداف بحثهما هذا.

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

من خلال النتائج التي توصل إليها الباحثان، يمكن استنتاج الآتي:

- 1- إن جميع القدرات المبحوثة (البدنية، الحركية) والمهارية كانت مناسبة لمفردات عينة البحث، إذ كانت دالة توزيعها معنوية (اعتدالية).
- 2- ظهور علاقات ارتباطية معنوية ما بين أداء المهارات والقدرات البدنية والحركية والتي تتمتع بها عينة البحث وكالاتي:
 - أ- وجود علاقة ارتباط معنوية ما بين مهارة التصويب (التهديف) وكل من (الوثب الطويل من الثبات، وركض 150 م) لناشئي كرة القدم
 - ب- وجود علاقة ارتباط معنوية ما بين مهارة الدرجة والقدرة التوافقية لناشئي كرة القدم.
 - 3- أصبح بالإمكان التنبؤ بالأداء المهاري لناشئي كرة القدم، وكالاتي:
 - أ- التنبؤ بالأداء المهاري لمهارة التصويب بدلالة القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين والسرعة الانتقالية إذ ساهمت المتغيرات (الوثب الطويل من الثبات وركض 150 متر) في أداء هذه المهارة.

ب- التنبؤ بالأداء المهاري لمهارة الدرجة بدلالة القدرة التوافقية، إذ ساهم متغير (الدوائر الرقمية) في أداء هذه المهارة.

4- أظهرت المعادلات التنبؤية مصداقية في الصلاحية والتطبيق، إذ استتبعت بدالة إحصائية من العلاقات البينية ما بين المتغيرات المبحوثة (البدنية، الحركية، المهارية).

5-2 التوصيات

في ضوء الاستنتاجات التي توصل إليها الباحثان يمكن التوصية بالآتي:

1- من الضرورة بمكان اعتماد القدرات البدنية والحركية ذات الدلالة المعنوية للتنبؤ بالأداء المهاري لناشئي كرة القدم.

2- من الأهمية الاهتمام بتدريب القدرات البدنية (القدرة الانفجارية، السرعة الحركية) والقدرات الحركية (القدرة التوافقية) لناشئي كرة القدم لما لها من دور فعال في أداء بعض المهارات، ومنها مهارة التصويب والدرجة، فضلا عن المهارات الأخرى.

3- لا بد من إجراء بعض الدراسات التنبؤية بدلالة بعض المتغيرات الأخرى، كالقدرات العضلية والوظيفية والنفسية.

4- بالإمكان استعمال المعادلات التنبؤية المستحصلة من هذه الدراسة في اختيار المتميزين من ناشئي كرة القدم في أندية محافظة بابل كافة.

المراجع والمصادر العربية

1- احمد عبد الأمير حمزة: اثر تمارين مقترحة في تطوير الإدراك الحس حركي بالكرة لبعض المهارات الأساسية للاعب كرة القدم الناشئين بحث منشور في مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، المجلد الثامن، العدد الثالث، 2008.

2- بسطويسي احمد بسطويسي. أسس ونظريات التدريب الرياضي، القاهرة ، دار الفكر العربي.

3- حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ب ت.

4- ريسان خريبط مجيد : موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ، ج1، جامعة البصرة، مطابع التعليم العالي ، 1989.

5- زهير قاسم الخشاب، و(آخرون): كرة القدم، الموصل، مديرية الكتب للطباعة والنشر، 1988.

- 6- زهير قاسم الخشاب (آآرون): كرة القدم، ط2، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999.
- 7- سامي الصفار، (آآرون): كرة القدم، ج1، ط1، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1987 .
- 8- صفوت فرج: التحليل ألعاملي في العلوم السلوكية، القاهرة، دار الفكر العربي، 1980.
- 9- ضياء جابر محمد: اثر فاعلية التمرين خلال مرحلتي دورة الإيقاع الحيوي البدنية في تنمية وتعليم بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لدى ناشئ كرة القدم، أطروحة دكتوراه، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، 2006.
- 10- علي سلوم جواد الحكيم، مازن حسن جاسم: الإحصاء وتطبيقاته في المجال الرياضي باستخدام برنامج (spss)، النجف الاشرف، مطبعة الفري الحديثة، 2008.
- 11- كاظم عبد الربيعي، موفق مجيد المولى: الإعداد البدني بكرة القدم، دار الكتب للطباعة والنشر جامعة الموصل ، 1988 .
- 12- محمد جاسم الياسري: بناء وتقنين بطارية اختبار اللياقة البدنية لانتقاء الناشئين بأعمار (10-13) سنة، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1995.
- 13- محمد صبحي حسانين. التقويم والقياس في التربية البدنية: القاهرة، دار الفكر العربي ، 1995.
- 14- محمد صبحي حسانين: التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 1987 .
- 15- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج 1، ط4، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001.
- 16 - محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط5، القاهرة، دار الفكر العربي، 2003.

تأثير حائط التدريب كوسيلة تعليمية بالأسلوب التبادلي في تعلم مهارتي الإعداد واستقبال الإرسال بالكرة الطائرة للطالبات

أ.د.ناهده عبد زيد الدليمي م.د.فراس سهيل إبراهيم م.م.حيدر محمود عبود

ملخص البحث

هدف البحث إلى التعرف على تأثير حائط التدريب كوسيلة تعليمية بالأسلوب التبادلي في تعلم مهارتي الإعداد واستقبال الإرسال بالكرة الطائرة للطالبات، وتطرق الباحثون في الدراسات النظرية والسابقة ذات العلاقة واستعمل الباحثون المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لعينة قوامها (20) طالبة تم تقسيمها بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة يمثلن طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية-جامعة بابل ، واستعمل الباحثون أدوات البحث العلمي والأدوات والأجهزة المناسبة وإجراء تجربة استطلاعية مصغرة وبعد ذلك إجراء الاختبار القبلي وتطبيق الوحدات التعليمية التي استغرقت مدة (8) أسابيع، وبواقع وحدتين تعليميتين أسبوعياً، وبعد الانتهاء من تنفيذ المنهج أجريت الاختبارات البعدية واستخرجت البيانات ومعالجتها إحصائياً ومن ثم عرضها وتحليلها ومناقشتها وقد خرج الباحثون باستنتاجات عدة من أهمها فاعلية الحائط الأملس بالأسلوب التبادلي في تعلم الأداء الفني ودقته للمهارتين قيد البحث، وفي ضوء هذه الاستنتاجات أوصى الباحثون بضرورة استعمال الحائط الأملس وبالأسلوب التبادلي في الوحدات التعليمية لمادة الكرة الطائرة، لما لهما من فائدة في تعلم الأداء الفني والدقة للمهارتين قيد البحث.

Abstract

Wall hitting Drills Using the Interactive Method as an Effective Technique in Learning Serving and Receiving Serve for Girl Student Volleyball players

Nahida Abd Zaid

Firas Suhail Ibrahim

Haider Mahmood Abood

This research is designed to learn about the effect of wall hitting drills using the interactive method as an effective technique in learning serving and receiving Serve for Girl Student Volleyball players. The researchers tackle this subject by referring to related theoretical and previous studies using the empirical approach for a sample of (20) female students divided into experimental group and control group. The girls are students of the College of Physical Education/Babil University during the sophomore year. Researchers used the necessary scientific tools and equipment and conducted a small experiment for this purpose. A pre-test was then conducted and educational units were applied for eight weeks (2 units in each week). After the conclusion of the course, post-test was conducted and data was extracted and statistically processed and would then be analyzed and discussed. Researchers came out with important conclusions about the effectiveness of wall hitting drills using the interactive method as an effective technique in learning the two skills under discussion, namely, serving and receiving. In the light of these conclusions, the researchers made a recommendation on the necessity of using the smooth wall and the interactive approach in the educational units of the volleyball game since this will be very effective in enhancing .the technical performance of players in the two skills under discussion

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته:-

تعد لعبة الكرة الطائرة من المواد التعليمية الأساسية التي يتم تدريسها ضمن مقررات المرحلة الثانية في كليات واقسام التربية الرياضية، وتتضمن هذه اللعبة مهارات أساسية محددة ومن هذه المهارات مهارتي الإعداد (التمرير من الأعلى) واستقبال الإرسال (التمرير من الأسفل) التي يتوجب على الطالب أو الطالبة تعلمها من أجل الوصول إلى مستوى الأداء الأمثل لهما، وهذا يتطلب ادخال أو استعمال وسائل وأساليب تعليمية تتناسب وإمكانات المتعلم وقدراته وإن يكون المحور الأساس في عملية التعلم وترك ما متعارف عليه في أن يكون المدرس هو المحور الوحيد في العملية التعليمية، إذ إن أغلب الاتجاهات التعليمية والتربوية الحديثة تؤكد على بناء نظام تعليمي تربوي جديد يعتمد على إشراك المتعلم في مراحل العملية التعليمية جميعها، وإن يكون دور المدرس الموجه لعملية التعلم فهو الذي يصمم المواقف التعليمية المثوقة والمثيرة ويدير الوحدة إدارة ذكية، لذا أصبح من الضروري على القائمين بالعملية التعليمية البحث عن الوسائل والأساليب التعليمية العلمية الأفضل لأجل الوصول لتحقيق أهدافها والنهوض بالمتعلمين من الجوانب المهارية والبدنية والعقلية والنفسية الاجتماعية كافة إذ تكتسب هذه الوسائل والأساليب أهمية خاصة في هذا الجانب لما لها من دور مهم وكبير في بناء المتعلمين في مراحلهم الأولى واعدادهم بما يتناسب ومتطلبات العملية التعليمية.

ومن الوسائل التعليمية التي يمكن استعمالها في عملية تعلم المهارات الأساسية بالكرة الطائرة هو حائط التدريب، إذ يتمكن مدرس المادة توظيف هذا النوع من الوسائل لتعلم مهارات الكرة الطائرة للمتعلمين ومنهم الطالبات لتقليل بعض الصعوبات التي تواجههن مقارنة بالطلاب، كما أن من الأساليب التعليمية هو الأسلوب التبادلي الذي يكون دور المدرس فيه مقتصرًا على شرح الأداء الفني للمهارات المطلوب تعلمها مع عرض أنموذج عنها، ومن ثم طرح الأسئلة على المتعلمين عما إذا كان لديهم أي استفسار أو حالة غموض في عملية العرض والتوضيح ليقوم بإعادة شرح المهارة وتوضيحها له، ومن ثم يقوم المدرس بتقسيم المتعلمين في الوحدة التعليمية الواحدة إلى زوجين (كل اثنان يعملان معاً) للعمل معاً بالتبادل فاحدهما يؤدي والأخر يراقب ويكون دور المراقب هو تقديم المعلومات الخاصة (تغذية راجعة) بالمهارة التي تكون مثبتة في استمارة خاصة يزوده المدرس بها تسمى استمارة المعلومات وتتضمن جميع المعلومات التي سيؤديها المتعلم والهدف منها إعطاء معلومات للمتعلم المؤدي يقدمها له المتعلم المراقب لمساعدته في تحديد متى يمكن إنجاز الواجب الحركي أو المهمة الحركية وهل تم إنجازها أم لا، وبمجرد أن ينتهي المتعلم من أداء العمل المكلف به فإنه يطلب من المدرس ملاحظته وهو

يؤدي حتى يسجل النتيجة في بطاقته ثم يتبادل المتعلمين الأدوار فيما بينهم ليصبح المؤدي مراقبا والمراقب مؤديا، ونظرا لكون هذه لعبة الكرة الطائرة من الألعاب المهمة والمطلوب تعلم مهاراتها الأساسية بالشكل الأفضل، لذا فأهمية البحث تركزت في كونها محاولة لدراسة أفضل الوسائل والأساليب التعليمية في تعلم الطالبات مهارتي الإعداد واستقبال الإرسال بالكرة الطائرة.

1-2 مشكلة البحث:-

خلال تجربة الباحثون وخبرتهم العلمية والعملية في أثناء قيامهم بتدريس مادة الكرة الطائرة في كلية التربية الرياضية-جامعة بابل وجدوا أن أسلوب التدريس المتبع في تعلم المهارات الأساسية بالكرة الطائرة وتطور أدائها يحتاج إلى وقت وجهد كبيرين من المدرس والمتعلم في الوحدات التعليمية وقد لا يشترك المتعلم بشكل مباشر ويعتمد على ما يقدمه المدرس من شرح وتوضيح للمهارات المطلوب تعلمها، فضلا عن قلة استعمال الوسائل التدريبية المساعدة في هذه الوحدات وخاصة مع فئة الطالبات لان أدائهن يتصف بالضعف وقلة التقدم به، الأمر الذي يؤدي إلى إهدار الجهد والوقت، إذ إن الأسلوب المتبع من المدرس ومن دون إدخال أو استعمال أدوات تدريبية قد يأخذ وقت طويل في شرح التفاصيل الخاصة بأداء المهارات الأساسية، وعلى هذا الأساس ارتأى الباحثون استعمال حائط التدريب في تعلم مهارتي الإعداد واستقبال الإرسال وبالأسلوب التبادلي وهذا يعد مزجا بين الوسائل والأساليب التعليمية لشرح المهارات قيد البحث وتوضيحها للمتعلمة الطالبة بشكل سهل ومبسط ومتدرج.

1-3 هدف البحث:

1- التعرف على تأثير حائط التدريب كوسيلة تعليمية بالأسلوب التبادلي في تعلم مهارتي الإعداد واستقبال الإرسال بالكرة الطائرة للطالبات.

1-4 فرض البحث:

1- لحائط التدريب كوسيلة تعليمية بالأسلوب التبادلي تأثير ايجابي في تعلم مهارتي الإعداد واستقبال الإرسال بالكرة الطائرة للطالبات.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري:- طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية-جامعة بابل للعام الدراسي(2011-2012).

1-5-2 المجال الزماني:- المدة من 2011/11/17 ولغاية 2012./1/31

1-5-3 المجال المكاني:- القاعة الرياضية المغلقة في كلية التربية الرياضية-جامعة بابل.

1-6 تحديد المصطلحات:

1-حائط التدريب:- هو أداة تدريبية استعمالها الباحثون في تعلم الطالبات مهارتي الإعداد واستقبال الإرسال بالكرة الطائرة من خلال تنفيذ تمرينات مهارية عليه. (*)

2-الدراسات النظرية والدراسات السابقة:

1-2 الدراسات النظرية:

1-1-2 حائط التدريب بالكرة الطائرة:-

يواجه المدرس في أثناء الوحدات التعليمية صعوبة في اختيار الوسيلة التعليمية أو التدريبية التي تحقق ما يسعى إليه، وليس كل الوسائل التعليمية أو التدريبية ذات أهداف واحدة، فكل وسيلة تحقق أهدافاً معينة، ومن هنا كان الواجب على المدرس أن يختار وسيلة التعلم أو التدريب التي تحقق له الهدف المطلوب فتتوزع الوسائل التعليمية أو التدريبية تعمل على زيادة الإثارة لدى المتعلمين بالعكس فيما إذا كانت عملية التعلم تنحصر في وسيلتين أو ثلاثة.

وتعد الوسائل التعليمية أو التدريبية وسائل تنفيذ الوحدة التعليمية أو التدريبية لتغيير أو تعديل السلوك الحركي وتطويره لدى المتعلم، بسلوك يؤدي إلى تحقيق أو الهدف أو الغرض المطلوب، وهناك العديد من الوسائل التعليمية أو التدريبية التي تحقق كل منها أغراض وواجبات معينة، ولذلك يجب اختيار الوسيلة المناسبة للغرض، وعلى هذا الأساس تنوعت الوسائل التعليمية أو التدريبية لاكتساب الأداء الحركي أو المهاري والاحتفاظ به، وعلى المدرس معرفة هذه الوسائل والمتغيرات التي تعتمد عليها وإمكانية استعمالها بشكل يتناسب واتجاهات عملية التعلم الحركي، ويمكن القول إن الوسيلة التعليمية هي كل أداة يستعملها المدرس لتحسين عملية التعلم والتعليم، وتوضيح المعاني والأفكار، أو التدريب على المهارات، وهي باختصار جميع الوسائط أو الأدوات التي يستعملها المدرس في الموقف التعليمي لتوصيل الحقائق أو الأفكار أو المعاني للمتعلمين لجعل وحدته التعليمية أكثر إثارة وتشويقاً، ولجعل الخبرات التعليمية خبرات حية وهادفة ومباشرة في الوقت نفسه⁽¹⁾. كما تعرف الوسيلة التعليمية بأنها "عبارة عن وسيلة معينة للمدرس تساعد على أداء مهمته التعليمية، بل إنها كثيراً ما تزيد من أعبائه، إذ لا بد له من اختيارها بعناية فائقة، وتقديمها في الوقت التعليمي المناسب، والعمل على توصيل الخبرات التي يقدمها المدرس نفسه، والتي تعالجها الوسيلة المختارة، وبذلك تغدو رسالته أكثر فاعلية، وأعمق تأثيراً.⁽²⁾

* تعريف اجرائي 0

1- قسم المناهج وطرق التدريس. محاضرات في طرق تدريس التربية الرياضية، جامعة الزقايق، كلية التربية الرياضية، 2007، ص 92.

2 - ناهدة عبد زيد الدليمي. أساسيات في التعلم الحركي، النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة والنشر، 2008، ص 169.

ومن هذه الوسائل التعليمية التي تستعمل في تعلم المهارات الحركية في لعبة الكرة الطائرة هو حائط التدريب أو ما يسمى بالحائط الأملس وهو احد الأدوات التعليمية المساعدة التي يستعملها المدرس أو المدرب في الوحدات التعليمية أو التدريبية لتعلم الأداء الفني ودقته للمهارات الأساسية بالكرة الطائرة وتطويرها، الأمر الذي يسهل على المدرس أو المدرب وكذلك المتعلم أو اللاعب في اكتساب هذه المهارات ومن ثم العمل على تطويرها، إذ يتمكن المتعلم أو اللاعب من خلال التكرارات العديدة على الحائط الأملس من تصحيح الأخطاء التي قد ترافق الأداء الفني ودقته، فالحائط الأملس يعد وسيلة مساعدة وإن استعمالها قد يوفر الجهد والوقت لكلا الطرفين، ويعرف الحائط الأملس بأنه "أسهل وسيلة مستعملة في الكرة الطائرة وأرخصها على الإطلاق، إذ من خلالها يتمكن المدرس أو المدرب من استعمال احد جدران القاعة الداخلية أو جدران الملعب الخارجي بشرط أن يكون هذا الحائط خالياً من العوائق ويمكن المتعلم أو اللاعب من استعماله كبديل عن الزميل".⁽¹⁾

ويستطيع المدرس أو المدرب من وضع علامات أو مربعات على الحائط يحاول الضرب أو التمرير عليها مثل أداء التمرير من الأسفل والأعلى والإرسال والضرب الساحق وحسب نوع المهارة المطلوب تنفيذها، وبالإمكان زيادة صعوبة أداء التمرير على الحائط من خلال ابتعاد المتعلم أو اللاعب عن الحائط في كل مرة، فضلاً عن استعمال أداء المهارات من وضعيات مختلفة أي أداء التمرير من الأسفل والأعلى أو أية مهارة أخرى من الجلوس أو الوقوف أو القفز، وفي حالة عدم وجود حائط يستطيع المدرس أو المدرب استعمال لوحة كرة السلة كحائط ارتداد الكرة من الجهتين الجانبيتين للحلقة.⁽²⁾

2-1-2 الأسلوب التبادلي:-

يعرف الأسلوب التبادلي بأنه عبارة عن "أنشطة تعليمية تأتي على هيئة حوار بين المدرس والمتعلم، أو بين المتعلمين بعضهم البعض، بحيث يتبادلون الأدوار طبقاً للاستراتيجيات الفرعية المتضمنة (التنبؤ والتساؤل والتوضيح والتصور الذهني والتلخيص) بهدف فهم المهارة المطلوب تعلمها، والتحكم في هذا الفهم عن طريق مراقبته وضبط عملياته".⁽³⁾

ومن مميزات الأسلوب التبادلي هي:-⁽⁴⁾

1- يتيح هذا الأسلوب أمام المتعلم الفرصة الكافية للإبداع في تنفيذ الواجب.

¹ - عقيل عبد الله الكاتب. الكرة الطائرة للمرحلة الرابعة التدريب والخطط الجماعية واللياقة البدنية، جامعة بغداد 1981، ص 35.

² - عقيل عبد الله الكاتب. المصدر السابق نفسه، ص 35.

³ - فكري حسن ريان. التدريس (أهدافه، أسسه، أساليبه، تقويم، نتائجه، تطبيقاته)، القاهرة: عالم الكتب، 1999، ص 189.

⁴ - محمد زياد حمدان. التدريس المعاصر، ط 3، عمان، المملكة الأردنية الهاشمية، 1998، ص 162.

- 2-يساعد هذا الأسلوب المتعلم على إعطاء التغذية الراجعة في وقتها المناسب عندما يقوم بتصحيح أخطاء زميله المؤدي وبهذا تسهل عملية التعلم .
- 3-إن هذا الأسلوب اقتصادي من حيث الوقت والجهد، كما أنه يحقق عملية التعلم بشكل سريع وفعال.
- 4-يمنح هذا الأسلوب الثقة بالنفس والأمانة لدى المتعلم ، ويساعده على الصبر والتعلم.
- 5-يفسح المجال لممارسة القيادة لكل متعلم.
- 6-يطور الجانب الاجتماعي والسلوكي
- أما عيوب هذا الأسلوب فتكمن في (1)
- 1-صعوبة السيطرة على تنفيذ ورقة الواجب.
- 2-يحتاج الى أجهزة وأدوات كثيرة.
- 3-تكثر فيه المناقشات بين المتعلمين حول تنفيذ الواجب.
- 4-تكثر فيه الاستعانة المدرس حول الأشكال وتنفيذ الواجب.
- 5-كثرة ضغوط العمل على المدرس.

ويعطي هذا الأسلوب لمتعلم دوراً رئيساً في العملية التدريسية، وهو قائم على التغذية الراجعة من جانب الزميل لتصحيح الأداء الحركي، وفي هذا الأسلوب يقوم المدرس بتقسيم المتعلمين في الوحدة التعليمية الواحدة إلى أزواج للعمل معاً بالتبادل، فأحدهما يؤدي والآخر يلاحظ، ويكون دور الملاحظ هو تقديم تغذية راجعة الهدف منها إعطاء معلومات للمتعلم المؤدي عن أدائه، ومساعدته في تحديد متى يمكن الأداء بشكل جيد وهل تم أدائه أم لا، وبمجرد أن ينتهي المتعلم من أداء الواجب الحركي المكلف به يطلب من المدرس ملاحظته وهو يؤدي حتى يسجل النتيجة في بطاقته الخاصة، ثم يتقدم بعد ذلك للواجب الحركي التالي، وبهذا الأسلوب يمكن لكل متعلم أن يتقدم بالسرعة التي تسمح بها إمكانياته وقدراته. وهناك شروط لنجاح هذا الأسلوب وهي أن يعد المدرس مسبقاً بطاقة يدون فيها وصفاً خاصاً للمهارة التي سوف يتعلمها المتعلم كما يدون فيها نقاط الملاحظة والتغذية الراجعة اللازمة لها، وأيضاً الرسوم التوضيحية أو صور المهارة، وتعطى هذه البطاقة للمتعلم الملاحظ حتى يتمكن من إمداد المتعلم المؤدي بالمعلومات عن أدائه بالدقة المطلوبة.(2)

¹ -عباس السامرائي وعبد الكريم محمود.كفايات تدريسية في طرائق تدريس التربية الرياضية،الرياضية،بغداد،مطبعة دار الحكمة، 1991، ص79.

² - محسن محمد حمص، المرشد في تدريس التربية الرياضية، الاسكندرية، منشأة المعارف، 1990، ص94.

2-1-3 مهارات الإعداد واستقبال الإرسال بالكرة الطائرة:-

تعد مهارة الإعداد (التمرير من الأعلى) هو أكثر أنواع الإعداد استعمالاً بالنسبة لسهولة أدائها وتعد أساساً لجميع أنواع التمرير الأخرى، لذلك يجب البدء في تعلمها وإتقانها أولاً حتى يساعد على تأدية أنواع الإعداد الأخرى، كما لا بد من مراعاة إتقان الإعداد من حيث الارتفاع والاتجاه، الخ ليتكيف المتعلم مع ما تفرضه المواقف المختلفة في الأداء، هو أكثر أنواع الإعداد استعمالاً بالنسبة لسهولة أدائه ويعد أساساً لجميع أنواع الإعداد الأخرى، لذلك يجب البدء في تعلمه وإتقانه أولاً حتى يساعد على تأدية بقية الأنواع الأخرى، كما يجب مراعاة إتقان الإعداد من حيث الارتفاع والاتجاه، ليتكيف اللاعب مع ما تفرضه المواقف المختلفة في اللعب.⁽¹⁾ وقد يكون الإعداد (التمرير من الأعلى) من اللمسة الأولى، لكن غالباً ما يؤدي من اللمسة الثانية، وتعد هذه المهارة روح الهجوم (الضرب الساق) لان الضرب الساق يتطلب درجة عالية من دقة الإعداد وتنوعه من حيث البعد والقرب والارتفاع عن مستوى الحافة العليا للشبكة، وهذا الأمر لا يأتي إلا من خلال التمرين أو التكرارات المستمرة والمتواصلة.⁽²⁾ ، ولهذا تعد هذه المهارة من أكثر مواقف اللعب وحالاته حساسية، إذ يتوقف على أدائها هجوم الفريق، الذي يعد محظوظاً إذا كان ضمن لاعبيه أكثر من لاعب معد، أما مهارة استقبال الإرسال هي إحدى المهارات الدفاعية ذات الأهمية في الكرة الطائرة، إذ يقوم اللاعب باستقبال الكرة المرسلّة من الفريق المنافس وتمريرها إلى اللاعب المعد، وقد تغيرت طريقة استقبال الإرسال في السنوات الأخيرة نتيجة تطور هذه المهارة ودخول عاملي السرعة والقوة عليها، وتعد مهارة استقبال الإرسال مهمة جداً ويعد فوز أي فريق أو خسارته يتوقف على النجاح في استقبال الإرسال، كما أن استمرار حصول الفريق على النقاط في أثناء المباريات يكون متأثراً بالنجاح في استقبال الإرسال، فضلاً عن أن النجاح المتواصل في الهجوم في أثناء المباريات يعتمد على النجاح في استقبال الإرسال.⁽³⁾ ، ويُعد إتقان هذه المهارة، إذ تتطلب التركيز على الكرة وارتفاعها وسرعتها وقوتها، لكي يستطيع اللاعب الوصول إلى المنطقة المستهدفة، ليحصل على أحسن موقع للتمرير، ولتهيئة نفسه لتنفيذ الواجب بصورة جيدة، وهنا عليه أن ينتبه ويركز انتباهه عند أداء هذه المهارة في الظروف المختلفة في أثناء اللعب لأن أي خطأ ينتج عنه خسارة نقطة للفريق، وقد سمحت التعديلات الأخيرة في قانون اللعبة باستعمال استقبال الإرسال من الأعلى بالأصابع للدفاع عن الكرة الهجومية الأولى (ضربة الإرسال) أو الضربة الساقية.⁽⁴⁾ ، ويقصد بمهارة استقبال

¹ - نزار الزين. كرة الطائرة تدريب وتعليم، ط1، بيروت، دار الفكر العربي، 1989، ص26.

² - سعد حماد الجميلي. الكرة الطائرة تعليم، تدريب، تحكم، ط1، ليبيا، منشورات السابع من إبريل، 1997، ص59.

³ محمد سعد زغول ومحمد لطفي السيد. الاسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة للمعلم والمدرّب، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2001، ص60.

⁴ 1-Berthold. F. and Bernd. Z.: Selected aspects of the developments of men's volleyball, The Coach, 1996, PP. 14-24.

الإرسال بأنها عملية استقبال الكرة المرسل من اللاعب المرسل للفريق المنافس لتهيئتها للاعب المعد أو للزميل في الملعب، وذلك لامتناع سرعة وقوة الكرة لتمريضها من أسفل للأعلى بالساعدين وهي أيضا دفاع ضد إرسال المنافس ويطلق عليه التمريض من الأسفل.⁽¹⁾

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث:-

اعتمد الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة (الاختبار القبلي والبعدي) لملاءمته طبيعة البحث.

3-2 عينة البحث:-

تم اختيار عينة البحث من مجتمع البحث المتمثل بطالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية-جامعة بابل للعام الدراسي (2011-2012) والبالغ عددهن (25) طالبة، وقد اختار الباحثون (20) طالبة ليمثلن عينة البحث وبهذا تكون النسبة المئوية (80%) وتم تقسيم هذه العينة إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية وبالتساوي لتكون كل مجموعة (10) طالبات.

3-3 تكافؤ مجموعتي البحث:-

قبل البدء بتنفيذ إجراءات البحث الرئيسية، قام الباحثون من التحقق من تكافؤ مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث، حتى يمكن البدء بخط شروع واحد، وكما هو مبين في الجدول (1).

الجدول (1)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث في اختبارات الاداء الفني والدقة للمهارتين قيد البحث

نوع الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	التجريبية		الضابطة		المعالم الإحصائية الاختبارات
		ع	س	ع	س	
غير معنوي	0.78	0.91	3.59	0.89	3.26	الأداء الفني للإعداد
غير معنوي	0.29	2.05	11.25	2.13	10.96	دقة الإعداد
غير معنوي	0.19	1.16	3.09	1.44	3.21	الأداء الفني لاستقبال الإرسال
غير معنوي	0.44	1.19	8.16	1.23	7.91	دقة استقبال الإرسال

قيمة (t) الجدولية = (2.10) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (18).

3-4 الأجهزة والأدوات المستعملة في البحث:-

¹ - علي مصطفى طه. الكرة الطائرة تاريخ، تعليم، تدريب، تحليل، قانون، مصر، دار الفكر العربي، 1999، ص 78-79

يقصد بأدوات البحث " الوسيلة التي يستطيع من خلالها الباحث جمع البيانات وحل مشكلته لتحقيق أهداف البحث مهما كانت تلك الأدوات". () وعلى هذا الأساس استعمل الباحثون الأدوات والأجهزة الآتية:-

3-4-1 الوسائل البحثية:-

استعان الباحثون بالوسائل البحثية الآتية:-

-المصادر العربية والأجنبية. -الاختبارات والقياس. -الملاحظة. -المقابلة.

3-4-2 الأجهزة والأدوات:-

استعان الباحثون بالأجهزة والأدوات الآتية:-

-كرات طائرة قانونية عدد(10). -شريط قياس وشريط لاصق. -طباشير ملون. -حاسبة الكترونية يدوية. -حائط أملس.

3-5 تحديد متغيرات البحث واختباراتها:

3-5-1تحديد المهارات موضوع البحث:-

تم اختيار مهارتي الإعداد(التمرير من الأعلى) واستقبال الإرسال(التمرير من الأسفل)اعتمادا على المقرر الدراسي لطلبة المرحلة الثانية في أقسام وكليات التربية الرياضية، إذ أنهما من المهارات الأساسية الداخلة ضمن المنهج الدراسي المقرر لهذه المرحلة الدراسية في الكلية وهما من المهارات المهمة التي لا بد أن تتعلمها الطالبة في المراحل الأولى من الدراسة.

3-5-2تحديد الاختبارات:-

تم اعتماد اختبارات* مهارتي الإعداد(التمرير من الأعلى) واستقبال الإرسال(التمرير من الأسفل) وهي اختبارات مقننة ومستعملة في بحوث سابقة، وعلى مواصفات عينة البحث نفسها، والاختبارات كما يأتي:-

1-اختبار الأداء الفني للإعداد بالكرة الطائرة.⁽¹⁾

-الهدف من الاختبار:-تقويم الأداء الفني للإعداد من خلال الأقسام الثلاثة للمهارة (التحضير، الرئيس، الختامي).

-الأدوات المستعملة:-ملعب كرة طائرة قانوني، كرات طائرة عدد (3) استمارة تقويم معدة مسبقاً.

¹ - وجيه محجوب، طرائق البحث العلمي ومناهجه، ط2، بغداد، دار الحكمة، 1988، ص33.

-طريقة الأداء:-تقوم الطالبة المختبرة بأداء مهارة الإعداد في المنطقة المحددة للإعداد، أي من المركز (3) محاولة أداء المهارة بصورة صحيحة ولثلاث محاولات، بشرط أن لا تمس الكرة وجسم الطالبة الشبكة، أو عبوره ملعب المنافس.

التسجيل:-يقوم ثلاثة مقومون بتقويم المحاولات الثلاث لكل طالبة مختبرة ، وبمنح عنها ثلاث درجات عن كل مقوم ، علماً إن درجة التقويم النهائية لكل محاولة (10) مقسمة على أقسام المهارة الثلاثة، وهي (3) درجات للقسم التحضيري و (5) درجات للقسم الرئيس و (2) درجة للقسم النهائي، ويتم بعدها اختيار أفضل درجة عن كل مقوم ، ومن خلال استخراج الوسط الحسابي لأفضل ثلاث درجات، يتم استخراج الدرجة النهائية لكل طالبة مختبرة.

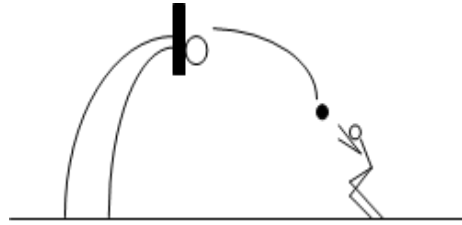
2-اختبار دقة أداء الإعداد بالكرة الطائرة.(1)

-الهدف من الاختبار:- قياس أداء الإعداد بالكرة الطائرة .
-الأدوات المستعملة:-عمود كرة السلة وكرات طائرة قانونية عدد(5) واستمارة تقويم الدقة والمعدة مسبقاً.

طريقة الأداء:-تقف الطالبة المختبرة في مواجهة السلة عند خط الرمية الحرة على الخط الدائري، وترفع الكرة للأعلى ، ثم تمررها إلى السلة ، محاولةً تمريرها داخل السلة، كما مبين في الشكل (1) يُعطى لكل لطالبة مختبرة (5) محاولات.

-التسجيل:- يكون تسجيل الدرجات كما يأتي:-

- الكرة البعيدة عن اللوحة صفر من الدرجات. -الكرة البعيدة عن السلة (2) درجتان.
- لمس الكرة للحلقة (3) درجات. -مرور الكرة داخل الحلقة (5) درجات.
- الدرجة العظمى للاختبار هي (25) درجة.



الشكل (1) يوضح اختبار دقة أداء الإعداد بالكرة الطائرة

¹ - نغم صالح نعمة. تأثير التغذية الراجعة باستخدام الحاسوب في تعلم مهارتي الأعداد واستقبال الإرسال بالكرة الطائرة، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، 2004، ص48.

3- اختبار الأداء الفني لاستقبال الإرسال بالكرة الطائرة.⁽¹⁾

-الهدف من الاختبار:-تقويم الأداء الفني لاستقبال الإرسال من خلال الأقسام الثلاثة لمهارة (التحضيرى، الرئيس، الختامى).

-الأدوات المستعملة:-ملعب كرة طائرة قانونى، كرات طائرة قانونية عدد(3)، واستمارة تقويم الأداء المُعدّة مسبقا

-طريقة الأداء:-تقوم الطالبة المُختبرة بأداء المهارة من وضع الوقوف، ولثلاث محاولات متتالية لاستقبال الإرسال.

-التسجيل:-يقوم ثلاثة مقومون بتقويم المحاولات الثلاث لكل طالبة مُختبرة، ويمنح عنها ثلاث درجات عن كل مقوم، علماً إن درجة التقويم النهائية لكل محاولة هي (10)درجات مقسمة على أقسام المهارة الثلاثة وهي (3) للقسم التحضيرى و(4) درجات للقسم الرئيس و(3) درجات للقسم النهائي، ويتم بعدها اختيار أفضل درجة عن كل مقوم، ومن خلال استخراج الوسط الحسابى لأفضل ثلاث درجات ، يتم استخراج الدرجة النهائية لكل طالبة مُختبرة.

4-اختبار دقة استقبال الإرسال بالكرة الطائرة:- (2)

-الهدف من الاختبار:- قياس دقة استقبال الإرسال بالكرة الطائرة .
-الأدوات المستعملة:-ملعب كرة طائرة قانونى، كرات طائرة قانونية عدد(10)، شريط قياس معدنى، طباشير ملون لتقسيم الملعب.

-طريقة الأداء:-تقوم الطالبة المُختبرة بأداء(5) محاولات من المنطقة(أ) إلى المراكز (2، 3، 4)، وكذلك أداء(5) محاولات من المنطقة (ب) إلى المراكز(2، 3، 4)، يجب أن تلتزم الطالبة المُختبرة باستقبال الإرسال من المنطقة المحددة له وتوجيه الكرة للمنطقة.

-التسجيل:-تأخذ الطالبة المُختبرة درجة المركز الذي تقع فيه الكرة، وكما يأتي:-

-الكرة التي تقع في المركز (4) تأخذ الطالبة المُختبرة(1) درجة.

-الكرة التي تقع في المركز (3) تأخذ الطالبة المُختبرة(2) درجتان.

-الكرة التي تقع في المركز (2) تأخذ الطالبة المُختبرة(3) درجات.

-إذا سقطت الكرة على الخط الفاصل بين منطقتين تحتسب درجة المنطقة الأعلى.

-الدرجة العظمى للاختبار (30) درجة.

¹ - نغم صالح نعمة. مصدر سبق ذكره ، ص49.

² - احمد عبد الدايم الوزير و علي مصطفى طه. دليل المدرب في الكرة الطائرة اختبارات، تخطيط، سجلات، ط1، القاهرة، دار الفكر العربى، 1999، ص18 .

3-6 التجربة الاستطلاعية:-

أجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2011/11/17 على عينة البحث الاستطلاعية المكونة من (5) طالبات ومن خارج عينة البحث الأساسية، وهدفت هذه التجربة إلى الآتي:-

- معرفة الوقت المستغرق لأداء الاختبارات.
- تنظيم تسلسل الاختبارات لتسهيل الانتقال من اختبار لآخر لتوفير الوقت و الجهد.
- معرفة كفاءة كادر العمل المساعد. (*)
- إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات.

3-7 المعاملات العلمية للاختبارات:-

3-7-1 صدق الاختبارات:-

للتحقق من صدق الاختبارات استعمل الباحثون صدق المحتوى وذلك بعرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمختصين (*) والبالغ عددهم (5) خبراء ومختصين، وبعد جمع الاستمارات وفرز النتائج ظهرت إن نسبة موافقة السادة الخبراء والمختصين على ملزمة الاختبارات لما وضعت من أجله هي (100%)، إذ بلغت بقيمة (كا2) المحسوبة (5) وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (3.84) عند درجة حرية (1) وعند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على معنوية الاختبار ولصالح الموافقون (يصلح)، وهذا ما يدل على صدق هذه الاختبارات، وكما هو مبين في الجدول (2).

الجدول (2)

يبين المعاملات العلمية للاختبارات المهارية بالكرة الطائرة قيد البحث

معامل الموضوعية	معامل الثبات	معامل الصدق		المعالم الإحصائية الاختبارات
		لا يصلح	يصلح	
0.92	0.87	صفر	5	الأداء الفني للإعداد
-	0.91	صفر	5	دقة الإعداد
0.91	0.86	صفر	5	الأداء الفني لاستقبال الإرسال
-	0.89	صفر	5	دقة استقبال الإرسال

* تكون فريق العمل المساعد من:-

جامعة بابل- مديرية التربية الرياضية والفنية
جامعة بابل- كلية التربية الرياضية
جامعة بابل- كلية التربية الرياضية
جامعة بابل- مديرية التربية الرياضية والفنية

- د.وسام رياض
- السيد محمد عبد السادة
- السيدة نغم صالح نعمة
- السيد كمال مظهر
مدرس الكرة الطائرة
طالب ماجستير
مدرس الكرة الطائرة
معاون باحث علمي
* ينظر الملحق (1) .

3-7-2 ثبات الاختبارات:-

قام الباحثون بإيجاد ثبات الاختبارات وذلك بتطبيق الاختبارات بتاريخ 2011/11/17 ومن ثم إعادة تطبيقها على أفراد عينة البحث الاستطلاعية بفارق زمني (4) أيام، أي بتاريخ 2011/11/21 ، وقد دلت النتائج أن الاختبارات قيد البحث تتمتع بدرجات ثبات عالية، وكما هو مبين في الجدول (2).

3-7-3 موضوعية الاختبارات:-

إن أغلب الاختبارات المستعملة في البحث سهلة وواضحة الفهم وغير قابلة للتأويل وبعيدة عن التقويم الذاتي للمقوم، لكن الباحثون أوجدوا موضوعية اختباري الأداء الفني للإعداد واستقبال الإرسال بالكرة الطائرة من خلال درجات مقومين اثنين^(*)، واستعمل الباحثون معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين الدرجات، وكانت قيمة معامل الارتباط عالية، إذ تتمتع بدرجة عالية من الموضوعية، وكما هو مبين في الجدول (2).

3-8-8 إجراءات البحث الرئيسية:

3-8-1 الاختبارات القبليّة:-

تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث بتاريخ 2011/11/24، في القاعة الرياضية المغلقة بكلية التربية الرياضية - جامعة بابل، وبمساعدة فريق العمل المساعد.

3-8-2 تنفيذ مفردات الوحدات التعليمية:-

- قام تدريسي واحد بتدريس المجموعتين الضابطة والتجريبية، وكما يأتي:-
- خضعت المجموعة التجريبية للأسلوب التبادلي بوجود حائط الأملس لتنفيذ وتطبيق التمارين المهارية^(**) للإعداد (التمرير من الأعلى) واستقبال الإرسال (التمرير من الأسفل) عليه، للعمل معاً بالتبادل فأحدى الطالبات تؤدي والأخرى تراقب وتقديم المعلومات الخاصة (تغذية راجعة) التي تكون مثبتة في استمارة المعلومات التي يزودها المدرس بها وتتضمن جميع المعلومات الخاصة بالأداء الفني للمهارتين قيد البحث.

* قام بتقويم الأداء الفني لمهارتي الإعداد واستقبال الإرسال بالكرة الطائرة :-

1-م.د. وسام رياض حسين.

2-م.م. محمد عبد السادة حسن

** ينظر الملحق (2)

-خضعت للمجموعة الضابطة للأسلوب التبادلي من دون وجود الحائط الأملس، وكان واجب الباحثين هو الاشراف والمتابعة الميدانية لتنفيذ مفردات الوحدات التعليمية من دون التدخل في عملية التعلم.

-استغرق المنهج التعليمي(8) أسابيع،وبواقع وحدتين تعليميتين أسبوعياً ،وبذلك بلغ مجموع الوحدات التعليمية لمهارة الإعداد(التمرير من الأعلى) (8)وحدات تعليمية، ومجموع الوحدات التعليمية لمهارة استقبال الإرسال(التمرير من الأسفل)(8) وحدات تعليمية،وبواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع، وبهذا يكون المجموع الكلي لوحدات المنهج التعليمي(16) وحدة لكلتا المهارتين.

-زمن الوحدة التعليمية(90) دقيقة.

3-8-3 الاختبارات البعدية:-

بعد إكمال(16)وحدة تعليمية في مدة(8) أسابيع لتعلم مهاري الإعداد(التمرير من الأعلى)واستقبال الإرسال (التمرير من الأسفل)وبواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع، أجريت الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وبالظروف نفسها التي كانت عليها الاختبارات القبلية لهاتين المهارتين، وقد أجريت هذه الاختبارات البعدية بتاريخ 2012/1/31.

3-9 الوسائل الإحصائية:-

استعان الباحثون لمعالجة البيانات بالوسائل الإحصائية الآتية:- (2،1) ،

-الوسط الحسابي.

-الانحراف المعياري.

-النسبة المئوية.

-اختبار حسن المطابقة(كا2)

- اختبار (t) للعينات المتناظرة.

-اختبار (t) للعينات غير المتناظرة المستقلة.

¹ محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد. الأساليب الإحصائية في مجالات البحوث التربوية، ط1، عمان، مؤسسة الوراق، ص 137.

² وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي. التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، الموصل، دار الكتب ، 1999 ، ص102، 155 ، 279 ، 272 .

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4-1 عرض نتائج اختبارات المجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها.

4-1-1 عرض نتائج اختبارات للمجموعة الضابطة وتحليلها.

الجدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (t) المحسوبة بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة البحث الضابطة

نوع الاختبارات	المعالم الإحصائية	القبلي		البعدي		قيمة (t) المحسوبة	نوع الدلالة
		س	ع	س	ع		
الأداء الفني للإعداد		3.26	0.89	5.16	0.92	3.17	معنوي
دقة الإعداد		1.96	2.13	14.49	1.70	3.09	معنوي
الأداء الفني لاستقبال الإرسال		3.21	1.44	5.02	0.89	3.15	معنوي
دقة استقبال الإرسال		7.91	1.23	11.57	1.42	3.17	معنوي

قيمة (t) الجدولية = (2.26) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (9).

أظهرت نتائج الجدول (3) أن قيم (t) المحسوبة بين الاختبارات القبلية والبعدي للأداء الفني ودقته لمهارتي الإعداد (التمرير من الأعلى) واستقبال الإرسال (التمرير من الأسفل) بالكرة الطائرة للمجموعة الضابطة، هي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.26) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (9)، وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدي ولصالح البعدي.

4-1-2 عرض نتائج اختبارات المجموعة التجريبية وتحليلها.

الجدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (t) المحسوبة بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية

نوع الاختبارات	المعالم الإحصائية	القبلي		البعدي		قيمة (t) المحسوبة	نوع الدلالة
		س	ع	س	ع		
الأداء الفني للإعداد		3.59	0.91	6042	0.83	3.93	معنوي
دقة الإعداد		11.25	2.05	17.08	1.82	3.02	معنوي
الأداء الفني لاستقبال الإرسال		3.09	1.16	7.04	0.92	4.35	معنوي
دقة استقبال الإرسال		8.16	1.19	16.20	1.48	3.93	معنوي

قيمة (t) الجدولية = (2.26) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (9).

أظهرت نتائج الجدول (4) أن قيم (t) المحسوبة بين الاختبارات القبلية والبعدية للأداء الفني ودقته لمهارتي الإعداد (التمرير من الأعلى) واستقبال الإرسال (التمرير من الأسفل) بالكرة الطائرة للمجموعة الطائرة للمجموعة التجريبية (الأسلوب التبادلي بحائط تدريب)، هي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.26) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (9)، وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح البعدية.

3-1-4 عرض نتائج اختبار (t) بين المجموعتين التجريبتين الأولى والثانية في الاختبارات البعدية لمهارتي الإعداد (التمرير من الأعلى) واستقبال الإرسال (التمرير من الأسفل) بالكرة الطائرة وتحليلها.

الجدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (t) المحسوبة بين نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية لمهارتي الإعداد (التمرير من الأعلى) واستقبال الإرسال (التمرير من الأسفل) بالكرة الطائرة

نوع الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	التجريبية		الضابطة		المعالم الإحصائية الاختبارات
		ع	س	ع	س	
معنوي	3.05	0.83	6.42	0.92	5.16	الأداء الفني للإعداد
معنوي	3.24	1.82	17.08	1.70	14.49	دقة الإعداد
معنوي	4.74	0.92	7.04	0.89	5.02	الأداء الفني لاستقبال الإرسال
معنوي	6.77	1.48	16.20	1.42	11.57	دقة استقبال الإرسال

قيمة (t) الجدولية = (2.10) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (18).

أظهرت نتائج الجدول (5) أن قيم (t) المحسوبة بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية لمهارتي الإعداد (التمرير من الأعلى) واستقبال الإرسال (التمرير من الأسفل) بالكرة الطائرة قيد البحث، هي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.10) مما يدل على وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية للمهارتين قيد البحث بين مجموعتي البحث ولصالح المجموعة التجريبية.

4-2 مناقشة النتائج:-

من خلال ما تمّ عرضه من نتائج في الجدولين (3،4) التي أظهرت وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية، وللمجموعتين الضابطة والتجريبية كليهما، ويعزو الباحثون سبب هذه الفروق بالنسبة للمجموعة الضابطة، إلى إن المدرس يعد المحور الأساسي والرئيس في العملية التعليمية، فضلا عن كونه المصدر الحيوي والأساس في تقديم المعلومات والإرشادات الخاصة بتعلم المهارتين للطالبات المتلمات، في حين يكون دور الطالبة المتعلمة استقبال هذه المعلومات وتنفيذها، التي قد لا تتمكن بأفضل الأحوال من معرفة الأخطاء التي قد تقع فيها خلال تعلمها للمهارة وكيفية تصحيح الأخطاء بنفسها معتمدة في ذلك على تشخيص المدرس للأخطاء، الأمر الذي يجعلها تنتظر التصحيح من المدرس، إذ إن "المتعلم في المناهج التعليمية التقليدية المتبعة، يعد مقلداً ومنفذاً لما يصدر إليه من أوامر وتوجيهات وتعليمات من قبل المدرب⁽¹⁾ . ، كما أكدت النتائج أيضاً على إن استعمال التكرارات المتساوية للمتلمات الطالبات في تنفيذ المهارتين قيد البحث قد وفر فرص متساوية في الحصول على الخبرة، إذ أكدت المصادر على إن" التكرارات الكثيرة التي يمارسها المتعلم في أثناء التطبيق العملي ساعد على اكتساب التعلم"⁽²⁾.

أما بالنسبة للمجموعة التجريبية التي أظهرت نتائج الجدول (4) أن هناك تفوق للاختبارات البعدية على القبلية، ويعزو الباحثون سبب هذا التفوق للاختبارات البعدية لهذه المجموعة إلى استعمال واختيار أدوات مساعدة وأساليب تعليمية تتلاءم ونوعية المهارة وخصوصيتها، فضلا عن نوعية المتعلمين المطلوب التعامل معهم(الطالبات)، وإن استعمال الباحثون لهذا التداخل بين الحائط الأملس والأسلوب التبادلي جاء مناسبا مع القواعد الأساسية للتعلم الحركي، إذ يرى الباحثون إن طبيعة احتياج هاتين المهارتين إلى الأدوات المساعدة وبشكل كبير خلال مراحل التعلم الأولى سبب أساسي في تفوق الأسلوب التبادلي والذي يعتمد على تبادل وتعاون المتعلمين فيما بينهم أثناء الوحدات التعليمية، فضلا عن ذلك فإنه يعطي الفرصة للمتلمة للتقدم بأدائها على وفق متطلبات الأداء المهاري من خلال التعلم الذاتي وبمشاركة زميلتها وتبادل الأدوار بينهما، من خلال اطلاعها على أجزاء المهارة المراد تعلمها وتقديم التغذية الراجعة من زميلتها المراقبة، كما إن التكرارات الكثيرة على حائط التدريب وبصورة مستمرة ومنظمة، أدى إلى تطوير الأداء الفني ودقة الأداء لدى مجموعة البحث التجريبية من خلال تصحيح الأخطاء الفنية في الأداء المهاري، والاهتمام بالمسافة، والإحساس بالزمن، وبمساعدة المتلمة الزميلة كلها

¹ - علي الديري و احمد هزاع بطانية. أساليب تدريس التربية الرياضية ، الأردن، عمان : مطبعة الأمل ، 1987 ، ص67 .
² - عادل فاضل علي: تأثير استخدامات انظمة قواعد المعرفة في برامج التعلم بالانموذج الرمزي لتعلم المهارات الهجومية بالمبارزة، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2000، ص 95 و 0

عوامل ساعدت على سرعة الملاحظة والتركيز في دقة أداء المهارتين، لأن الدقة تُعدّ متطلباً مهماً يتوقف عليه الفوز، فهو الغاية المرجوة في الأداء لإحراز النقاط ، فإذا تمّ قياس المحصلة النهائية للأداء السريع القوي نجد لا فائدة منه إذا افترق إلى الدقة.⁽¹⁾

كذلك أظهرت النتائج التي عرضت في الجدول (5) عن وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، ولصالح المجموعة التجريبية (استعمال الحائط الأملس بالأسلوب التبادلي)، ويعزو الباحثون سبب هذا التفوق، إلى إن استعمال أسلوب التبادلي متداخلاً مع حائط التدريب الذي أتاح للمتعلّمة مشاهدة الأداء الفني للمهارة المطلوب تعلّمها، وأدائها ببطء، حتى تتمكن من فهم الأجزاء التفصيلية لها، مع وجود التغذية الراجعة المستمرة من المتعلّمة الزميلة التي ترافق المتعلّمة المؤدية وتمدها بالمعلومات الضرورية لتعلم المهارة المطلوبة مع وجود نوع من الإثارة والتشويق، فضلاً عن ذلك فإن الأسلوب التبادلي مع وجود وسيلة تعليمية (الحائط الأملس) زود المتعلّمة بأنماط مختلفة من التغذية الراجعة، إذ تعمل التغذية الراجعة على تشجيع الاستجابات الحركية المناسبة عن تكرار الأداء ومعرفة النتائج التي تعد أمراً مهماً لتصحيح وتعزيز مسارات التعلم والأداء، وإن هذا التصحيح يتم من خلال التعلم وخاصة بالنسبة للمبتدئين⁽²⁾. ، فضلاً عن إن الأسلوب التبادلي الذي يكون العمل فيه على شكل أزواج يعملان معاً بالتبادل أحدهما يؤدي والآخر يلاحظ ويكون دور الملاحظ هو تقديم تغذية راجعة الهدف منها إعطاء زميله معلومات عن أدائه ومساعدته في تحديد متى يمكن إنجاز العمل وهل تم إنجازه أم لا؟⁽³⁾. ، وبهذا استطاعت المتعلّمة في الأسلوب التبادلي من معرفة الأخطاء الفنية التي قد تقع فيها، ونقاط الضعف في أدائها، وبمساعدة التكرارات الكثيرة على الحائط الأملس، الأمر الذي أدى إلى أن تدرك الأجزاء التفصيلية للمهارة بصورة أفضل، وهذا ما أكدته النتائج، مما أدى إلى تعلم الأداء الفني ودقته للمهارتين قيد البحث من خلال زيادة الرغبة والتشويق، فضلاً عن الاقتصاد في الوقت والجهد المبذول من المدرس أو القائم بالعملية التعليمية، وبالتالي يختلف هذا الأسلوب عن أسلوب التعلّم التي خضعت إليها مجموعة البحث الضابطة (الأسلوب المتبع)، إذ اعتمدت المتعلّقات في هذه المجموعة على الاستمرار بالعمل الحركي (تعلم مهارتي الإعداد واستقبال الإرسال) من دون وجود الحائط الأملس، وكل هذه العوامل ساهمت في تعلم أفراد هذه المجموعة التجريبية بشكل جيد وسريع نوعاً ما أكثر من المجموعة الضابطة.

¹ - محمد صبحي حسانين وحمدي عبد المنعم. الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقييم، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997، ص21.

² - وجيه محبوب. التعلم وجدولة التدريب، مكتب العادل للطباعة الفنية، العراق، بغداد، 2000، ص85.

³ - مصطفى السايح. أساليب التدريس في التربية البدنية والرياضية، القاهرة، مكتبة الإشعاع، 2003، ص125.

5-الاستنتاجات والتوصيات:

5-1الاستنتاجات:

- 1-فاعلية الحائط الأملس بالأسلوب التبادلي في تعلم الأداء الفني ودقته لمهارتي الإعداد واستقبال الإرسال بالكرة الطائرة.
- 2-لاستعمال الأسلوب التبادلي في الوحدات التعليمية للمهارتين قيد البحث تأثيرا ايجابيا في تعلم الأداء الفني ودقته لمهارتي الإعداد واستقبال الإرسال بالكرة الطائرة.
- 3-المزج أو التداخل بين الحائط الأملس والأسلوب التبادلي احدث تفاعل في تحقيق نتائج مرضية في تطوير الأداء الفني والدقة لمهارتي استقبال الإرسال والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة.
- 4-حققت المجموعة التجريبية فروق معنوية جيدة في تعلم الأداء الفني والدقة لمهارتي الإعداد واستقبال الإرسال بالكرة الطائرة.
- 5-حقق المنهج المتبع لمادة الكرة الطائرة في المرحلة الثانية بكلية التربية الرياضية -جامعة بابل فروق معنوية ملحوظة في اكتساب الأداء الفني والدقة لمهارتي الإعداد واستقبال الإرسال بالكرة الطائرة لكنها اقل من نتائج المجموعة التجريبية.

5-2التوصيات:-

- 1-ضرورة استعمال الحائط الأملس وبالأسلوب التبادلي في الوحدات التعليمية لمادة الكرة الطائرة، لما لهما من فائدة في تعلم الأداء الفني والدقة لمهارتي الإعداد واستقبال الإرسال بالكرة الطائرة
- 2-من الضروري تطبيق خطوات الأسلوب التعليمي(التبادلي)بالشكل الأمثل والكامل،لاسيما مع الطالبات في أقسام وكليات التربية الرياضية.
- 3-ضرورة استعمال الأسلوب التبادلي بصيغته المعروفة لأنه يسمح بإعطاء الفرص للمتعلمة وزميلاتها للإبداع وتحقيق طموحهما .
- 4-اعتماد مبدأ التدرج وباستعمال الحائط الأملس في تعلم المهارات الأساسية من الصعب إلى السهل ومن الجزء إلى الكل لضمان دقة الأداء وإكساب المتعلمة الخبرة والدراية الكاملة بالأداء والجوانب المعرفية له.
- 5-تشجيع الطالبات على استثمار الوقت الكامل للوحدة التعليمية والاستفادة منه في زيادة عدد التكرارات باستعمال الحائط الأملس وبوجود المتعلمة الزميلة إلى جانبها
- 6-التأكيد إجراء دراسات أخرى لمعرفة تأثير استعمال أدوات تدريبية وأساليب تدريسية أخرى في تعلم مهارات حركية للعبة الكرة الطائرة ولألعاب رياضية مختلفة.

المصادر العربية والأجنبية:

- احمد عبد الدايم الوزير وعلي مصطفى طه. دليل المدرب في الكرة الطائرة اختبارات، تخطيط، سجلات، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1999.
- سعد حماد الجميلي. الكرة الطائرة تعليم، تدريب، تحكيم، ط1، ليبيا، منشورات السابع من ابريل، 1997.
- عادل فاضل علي. تأثير استخدامات أنظمة قواعد المعرفة في برامج التعلم بالأنموذج الرمزي لتعلم المهارات الهجومية بالمبارزة، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية، 2000.
- عباس السامرائي وعبد الكريم محمود. كفايات تدريسية في طرائق تدريس التربية الرياضية، بغداد، مطبعة دار الحكمة، 1991.
- عقيل عبد الله الكاتب. الكرة الطائرة للمرحلة الرابعة التدريب والخطط الجماعية واللياقة البدنية، جامعة بغداد 1981.
- علي الديري واحمد هزاع بطانية. أساليب تدريس التربية الرياضية، الأردن، عمان، مطبعة الأمل، 1987.
- علي مصطفى طه. الكرة الطائرة تاريخ، تعليم، تدريب، تحليل، قانون، مصر، دار الفكر العربي، 1999.
- فكري حسن ريان. التدريس (أهدافه، أسسه، أساليبه، تقويم، نتائجه، تطبيقاته)، القاهرة، عالم الكتب، 1999.
- قسم المناهج وطرق التدريس. محاضرات في طرق تدريس التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، كلية التربية الرياضية، 2007.
- محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد. الأساليب الإحصائية في مجالات البحوث التربوية، ط1، عمان، مؤسسة الوراق، 2002.
- محمد سعد زغلول ومحمد لطفي السيد. الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة للمعلم والمدرّب، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2001.
- محمد صبحي حسانين و حمدي عبد المنعم. الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، 1997.
- محمد زياد حمدان. التدريس المعاصر، ط3، عمان، المملكة الأردنية الهاشمية، 1998.
- محسن محمد حمص. المرشد في تدريس التربية الرياضية، الاسكندرية، منشأة المعارف، 1990.

- مصطفى السايح. أساليب التدريس في التربية البدنية والرياضية، القاهرة، مكتبة الإشعاع، 2003.
- ناهده عبد زيد الدليمي. أساسيات في التعلم الحركي، النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة والنشر، 2008.
- نزار الزين. كرة الطائرة تدريب وتعليم، ط1، بيروت، دار الفكر العربي، 1989.
- نغم صالح نعمة. تأثير التغذية الراجعة باستخدام الحاسوب في تعلم مهارتي الأعداد واستقبال الإرسال بالكرة الطائرة، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، 2004.
- وجيه محبوب. طرائق البحث العلمي ومناهجه، ط2، بغداد، دار الحكمة، 1988.
- وجيه محبوب. التعلم وجدولة التدريب، العراق، بغداد، مكتب العادل للطباعة الفنية، 2000.
- وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي. التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، الموصل، دار الكتب، 1999.
- 2 Berthold. F. and Bernd. Z.: Selected aspects of the developments of men's volleyball, The Coach, 1996, PP

الملحق (1)

يبين أسماء السادة الخبراء والمختصين لبيان أرائهم حول اختبارات الأداء الفني والدقة للمهارتين قيد البحث

ت	اسم الخبير أو المختص	التخصص الدقيق	مكان العمل
1-	أ.د. محمد جاسم الياسري	اختبارات وقياس	جامعة بابل-كلية التربية الرياضية
2-	أ.م.د. سهيل جاسم	كرة طائرة-تدريب رياضي	جامعة بابل-كلية التربية الرياضية
3-	أ.م.د. رائد محمد مشنت	كرة طائرة-اختبارات وقياس	جامعة البصرة-كلية التربية الرياضية
4-	أ.م.د. عادل مجيد خزل	كرة طائرة-تعلم حركي	جامعة البصرة-كلية التربية الرياضية
5-	أ.م.د. لمى سمير الشихلي	كرة طائرة-تعلم حركي	جامعة بغداد-كلية التربية الرياضية

الملحق(2)

يبين تدريبات مهارتي الإعداد(التمرير من الأعلى) واستقبال الإرسال بالكرة الطائرة على الحائط التعليمي وبالأسلوب التبادلي

- 1-طبطة للكرة بالرسغين بحيث يكون ارتفاع الكرة لا يزيد عن 30 سم.
 - 2-تقف المتعلمة أمام الحائط وتؤدي المهارة بدون استعمال كرة للتعود على وقفة الاستعداد الصحيحة.
 - 3-تقوم المتعلمة بتحسس الكرة بالرسغين على الحائط.
 - 4-تؤدي المهارة من خلال الكرة المرمية لها من الزميلة ومن ثم تستمر بالأداء على الحائط.
 - 5-تقف المتعلمة على بعد متر واحد من الحائط ومن ثم تقوم بتمرير الكرة عليه وباستمرار وبارتفاع مترين من وقفة الاستعداد.
 - 6-تبدأ المتعلمة المؤدية والذراعين أماما أعلى ، تقوم المتعلمة المراقبة برمي الكرة عاليا على أن يقوم المؤدية بالتحرك للأمام متخذ الوضع أسفل الكرة بسرعة لتمريرها على الحائط.
 - 7-تبدأ المتعلمة المؤدية والذراعين أماما أسفل، تقوم المتعلمة المراقبة برمي الكرة عاليا على أن يقوم المؤدية بالتحرك للأمام متخذ الوضع أسفل الكرة بسرعة لتمريرها على الحائط.
 - 8-يقف المتعلمة الذي يقوم بأداء التمرير باتخاذ الوضع السليم لأداء المهارة، ثم يقوم المتعلمة المراقبة برمي الكرة على ذراعي المؤدية، يتم التركيز على وضع الأصابع و رسغ اليد والذراعين والظهر.
 - 9-تقف المتعلمة مواجهة للحائط على بعد مترين، تقوم ثم أداء الإعداد تجاه الحائط وإعادة الأداء مرة ثانية من الكرة المرتدة من الحائط
 - 10-تقف المتعلمة مواجهة للحائط على بعد مترين، تقوم ثم أداء استقبال الإرسال (التمرير من الأسفل)عداد تجاه الحائط وإعادة الأداء مرة ثانية من الكرة المرتدة من الحائط.
 - 11-تقف المتعلمة مواجهة للحائط على بعد ثلاثة أمتار، تقوم ثم أداء الإعداد(التمرير من الأعلى) تجاه الحائط نحو هدف محدد وإعادة الأداء مرة ثانية من الكرة المرتدة من الحائط على الحائط، تزداد المسافة تدريجيا بين اللاعب والحائط.
 - 12- تقف المتعلمة مواجهة للحائط على بعد ثلاثة أمتار، تقوم ثم أداء استقبال الإرسال (التمرير من الأسفل) تجاه الحائط نحو هدف محدد وإعادة الأداء مرة ثانية من الكرة المرتدة من الحائط على الحائط، تزداد المسافة تدريجيا بين اللاعب والحائط.
- *ملاحظة يتم تبادل الأدوار بين المتعلمتين(الطالبتين)عن تطبيق جميع التدريبات مهارية.

دراسة تحليلية للمشاكل البحثية التي تواجه الطلبة في بحوث التخرج

م. د وسام صلاح عبد الحسين م. م حسين مناتي ساجت م. م محمد عبد الرضا

الملخص

تمركزت المشكلة في تلكؤ وضعف اغلب الطلبة في كتابة بحوث التخرج وعدم رغبتهم في انجاز بحوث ذا قيمة علمية في مجال التربية الرياضية ، لذا ارتئ الباحثون دراسة هذه المشكلة من خلال التعرف على المشاكل والصعوبات البحثية التي تواجه الطلبة في بحوث التخرج في الدراسة الأولية وإيجاد الحلول المناسبة ، وهدف البحث إلى إعداد استمارة المشاكل البحثية التي تواجه طلبة كلية التربية الرياضية في بحوث التخرج والتعرف على أهم المشاكل البحثية التي تواجه الطلبة في بحوث التخرج ، وكان فرض البحث هو وجود مشاكل بحثية تواجه طلبة كلية التربية الرياضية في بحوث التخرج ، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات التحليلية لملائمته طبيعة المشكلة ، وجاءت أهم التوصيات في ضرورة توفير مكتبة غنية بالكتب والرسائل والأطاريح وتوفير نظام مكتبي للفهرست والاستعارة المكتبية و ضرورة تحديد عدد من المشاكل البحثية من قبل التدريسيين وإشراك الطلبة في مشاريع بحوث عديدة خلال مراحل الدراسة و ضرورة إقرار عناوين البحوث وتسجيلها في الكلية بداية العام الدراسي وإقرار خطة العمل من قبل الأساتذة المشرفين و ضرورة توفير شبكة الانترنت داخل أروقة الكلية وبصورة مستمرة وحث الطلبة وتأهيلهم على استخدامها و ضرورة توفير ملاعب وأدوات ومختبرات متخصصة بالتربية الرياضية .

Analytical study of the problems faced by research students in the graduate research

Summary

Centered problem in the delay and the weakness of most of the students in the writing of research graduate and do not wish to complete research a scientific value in the field of physical education, so Arti researchers study this problem by identifying the problems and difficulties of research that students face and to find appropriate solutions, and the aim of the research to the preparation of form problems research faced by students of the Faculty of Physical Education in the research graduate and identify the most important research problems faced by students in research, graduate, and the imposition of the research is the existence of the problems of research facing students of the Faculty of Physical Education in Research graduation, and use the researchers method descriptive manner analytical studies of the suitability nature of the problem. Came the most important recommendations in the need to provide a rich library of books, letters and Alotarih and provide a system office of the Index and the borrowing library and the need to identify a number of research problems by faculty and engage students in research projects many through the stages of study and should be adopted addresses research and registered at the college beginning of the school year and approve the work plan by teachers, supervisors, and the need to provide the Internet within the corridors of the college and constantly urged the students to use and rehabilitation and the need to provide .playgrounds and laboratories specialized tools and physical education

1-1 المقدمة وأهمية البحث

تعد التربية الرياضية ذات أهمية بالغة لما لها من دور فعال في إحداث التطور المرغوب فيه في المجتمع وإعداد الفرد لتجعله قادراً على أن يحيا حياة ناجحة عن طريق مواهبه وإبراز قدراته فهي تعتبر كأداة للتغيير الاجتماعي لتحقيق التقدم في مجالات الحياة من أجل بناء شخصية الإنسان الجديد الذي يؤمل بدوره في تغيير واقع مجتمعه نحو الأفضل.

إن الاكتشافات الجديدة التي تحدث باستمرار تفتح إمكانيات لا حدود لها بالنسبة إلى مزيد من الدراسات والبحوث ، إلا إن اختيار مشكلة مناسبة للبحث تعد إحدى المهام الصعبة التي تواجه الباحث المبتدئ ، ويؤكد الكثير من الباحثين إن اختيار مشكلة البحث وتحديد لها ربما يكون أصعب من إيجاد الحلول لها ، كما إن التحديد والاختيار الصحيح للمشكلة سوف يترتب عليه أمور عديدة منها نوعية الدراسة التي يستطيع الباحث القيام بها وطبيعة المنهج المتبع وغيرها... وان البحوث التي يقدمها الطلبة في المرحلة الأخيرة من الدراسة الجامعية الأولية ، تهدف إلى تدريب الطلبة وتنمية مواهبهم وتوسيع مداركهم وتنظيم أفكارهم والتعبير عما يدور في أذهانهم من أفكار ، وهذه المرحلة تعده للكتابة مستقبلاً في مرحلة الماجستير والدكتوراه. ومن هنا تأتي أهمية البحث في التعرف على أهم المشاكل البحثية التي تواجه طلبتنا في كتابة بحوث التخرج وإيجاد الحلول المناسبة لها من خلال توفير كافة الاحتياجات التي تساعد الطلبة على انجاز بحوثهم .

1-2 مشكلة البحث

من خلال تواجد الباحثين في مجال التدريس وإشرافهم على عدد من بحوث التخرج للدراسة الأولية لاحظنا تلكؤ وضعف أغلب الطلبة في كتابة بحوث التخرج وعدم رغبتهم في انجاز بحوث ذا قيمة علمية في مجال التربية الرياضية ، لذا ارتئ الباحثان دراسة هذه المشكلة من خلال التعرف على المشاكل والصعوبات البحثية التي تواجه الطلبة وإيجاد الحلول المناسبة لها.

1-3 هدفاً للبحث:

- 1- إعداد استمارة المشاكل البحثية التي تواجه طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة كربلاء في بحوث التخرج.
- 2- التعرف على أهم المشاكل البحثية التي تواجه طلبة كلية التربية الرياضية في جامعه كربلاء في بحوث التخرج.

1-4 فرض البحث :

هناك مشاكل بحثية تواجه طلبة كلية التربية الرياضية في جامعه كربلاء في بحوث التخرج.

1-5 مجالات البحث

- 1- المجال البشري: طلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية - جامعه كربلاء
- 2- المجال الزمني: 2011/ 12/1 إلى 2012/1/1 م
- 3- المجال المكاني: القاعات الدراسية في كلية التربية الرياضية - جامعة كربلاء.

2- الدراسات النظرية

1-2 مفهوم المشكلة

إن العمل على تحديد مشكلة البحث وتطويرها من المراحل الأساسية في إعداد مخطط البحث ، وتشكل هذه المرحلة نقطة ارتكاز للباحث ، حيث تزوده بدفعة قوية على مطالعة المواضيع التي لها علاقة بالمشكلة البحثية التي سيتصدى لها الباحث ، وربما يطرق باب الاستعانة بالخبراء وذوي الاختصاص في هذا المجال في سبيل تحسس بعض المشكلات أو التساؤلات التي يمكن أن تكون بداية الانطلاق في تحديد واختيار المشكلة ⁽¹⁾.

المشكلة هي موقف غامض لا نجد له تفسيراً محدداً ، أي إنها جملة استفهامية تسأل عن ما هي العلاقة بين متغيرين أو أكثر ، وهناك نوعان من المشاكل البحثية التي تناولت البحوث العلمية وهي ⁽²⁾ :

**** مشكلات علمية :** وهي المشكلات التي تكون قائمة بالفعل في واقع المنظمة أو المجتمع مثل مشكلات تعثر تحقيق المبيعات ، أو مشكلة تدني المستوى العلمي للطلبة أو مشكلة قائمة في المجتمع.

**** مشكلات بحثية:** وهي مشكلات يروم الباحث في دراستها مثل كيفية مواجهة المنتجات المحلية والأجنبية ...

2-2 المتطلبات الواجب توفرها في اختيار مشكلة البحث

- 1- هناك عدد من المتطلبات والشروط الواجب توفرها عند اختيار مشكلة البحث وأهمها الآتي ⁽³⁾ :
- 1- إحساس الباحث وشعوره بالمشكلة واهتمامه ورغبته بدراسة مما يتيح الرغبة الصادقة والحافز الأساسي الذي يدفع العقل إلى التفكير ويحفز الباحث على العمل.
- 2- يجب أن يكون لموضوع البحث قيمة وأهمية علمية ، فلا قيمة لبحث ما لم يظهر أو يبرز حقائق علمية يمكن الاستفادة منها والاستناد إليها في مجال البحث العلمي والتطبيقي.

¹ -- محمد خليل عباس (وآخرون) ، مدخل إلى مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط1، الأردن ، دار المسيرة ، 2009 ، ص93.

² - حسين محمد جواد ، منهجية البحث العلمي ، الأردن ، دار الصفاء للنشر والتوزيع ، 2012، ص83.

³ - غريب محمد السيد ، تصميم وتنفيذ البحث الاجتماعي، ط3، الإسكندرية ، دار المعرفة الجامعية ، 1983، ص64.

3- يجب أن يختار الباحث موضوع البحث ويحدد المشكلة في حدود الإمكانيات المالية والمادية والزمنية المتاحة.

4- أن يكون البحث جديداً وغير مكرر.

5- توافر المصادر والبيانات المطلوبة للمشكلة موضوع البحث.

5- مراعاة الزمن المحدد أو المتاح للبحث.

2-3 الأهداف الأساسية لبحث التخرج في المرحلة الجامعية الأولى⁽¹⁾:

إن أغلب البحوث تقسم إلى بحوث (التنقيب عن الحقائق والحصول عليها) و(البحث بمعنى التفسير) و(البحث المتكامل) ، حيث إن أغلب بحوث الدراسات الأولية تقع في الفرعين الأولين. ومن أهم الأهداف الأساسية لمشروع بحث التخرج للدراسة الأولية هي :

1- تعزيز الطلبة على تنمية التفكير .

2- تدريب الطلبة على حسن التعبير عن أفكاره وأفكار الآخرين بطريقة منتظمة وواضحة.

3- إظهار كفاءة الطلبة في مجالات وموضوعات لم يتناولها الأستاذ في المادة الدراسية بتوسع وتغطية شاملة.

4- التعرف على كيفية استخدام المكتبة سواء من ناحية الفهرست أو المصادر .

5- الإستفادة من جميع مصادر المعلومات في المكتبة أو خارجها في تجميع المواد المتعلقة بموضوع معين واكتشاف حقائق إضافية عنه.

6- تنمية قدرات الطلبة ومهاراتهم في اختيار الحقائق والأفكار المتعلقة بصفة مباشرة بموضوع معين.

7- تنظيم المواد المجمعة وتوثيقها وحسن صياغتها ثم تقديمها بلغة سليمة وبطريقة واضحة ومفهومة.

2-4 المشاكل التي يواجهها الطالب المبتدئ في إعداد بحوث التخرج من الدراسة الأولية(البكالوريوس).

بما إن البحث العلمي بحاجة إلى قدرات بحثية وإحصائية ولغوية وثقافية وحاسوبية ، فإن من المتوقع أن يواجه الباحث المبتدئ صعوبات في إعداد، لاسيما أنه لم يمر بتجارب كافية في أثناء دراسته للدرجة الجامعية الأولى (البكالوريوس) ، أن اختيار مشكلة البحث من أصعب الأمور التي تواجه الباحث المبتدئ ، وهي في العادة تأخذ وقتاً طويلاً يخصص الجزء الأكبر منه لجمع البيانات وتحليلها ، ومن المسلم به أنه لا توجد هناك وسيلة بسيطة تساعد الباحث في

¹ - حسين محمد جواد ، المصدر السابق، ص 67-68.

اختيار مشكلته وصياغة فرضياتها ، لأن الأمر يحتاج إلى مران وتدريب واحتكاك بالعلماء المميزين من خلال كتاباتهم وأبحاثهم المنشورة ، وكذلك فإن غالبية الباحثين يتصدون لمشكلات هامشية بدلاً من التصدي لموضوعات لها أهميتها في مجال عمليات التعلم والتعليم ، ولذلك فعليهم أن يعدلوا من طموحاتهم وأن يبتعدوا عن تناول المشكلات التي تكون لديهم قناعة كبيرة بها أو ميل شديد وحماسة زائدة لها حتى لا يؤثر ذلك في نوعية البيانات التي يجمعونها وفي طرق تفسيرهم لها⁽¹⁾.

كما ذكر العديد من المختصين في البحث العلمي بأن مرحلة اختيار المشكلة من المراحل الصعبة التي يمر بها الطالب المبتدئ ، فتحديد مشكلة البحث واختيارها صعب ومعقد ، وقد يقع الطالب في حيرة شديدة أثناء اختياره لمشكلة البحث فيجب ألا يتعجل في اختيار مشكلة بحثه حتى لا يتعرض بعد ذلك إلى تغييرها⁽²⁾.

ومن الصعوبات الأخرى التي قد يواجهها الباحث المبتدئ تحليل البيانات إذ يعجز معظم الباحثين المبتدئين عن القيام بتحليل البيانات بشكل فعلي عندما تتجمع لديه كل البيانات المطلوبة ، وفي واقع الحال فإن تحليل النتائج يتطلب من الباحث أن يلم بمبادئ الإحصاء الوصفي والإحصاء الاستدلالي ، على حد سواء⁽³⁾.

ومن المعوقات التي تعترض البحث العلمي في الدول النامية بما في ذلك الدول العربية عدم توافر المعلومة الدقيقة والحديثة ، وعدم توافر فرص التدريب عند الباحث⁽⁴⁾.

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات التحليلية لملائمته طبيعة المشكلة

3-2 مجتمع البحث وعينه :

تمثلت عينة البحث بمجتمع البحث بأكمله وهم طلبه المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية- جامعة كربلاء للعام الدراسي 2011-2012م والبالغ عددهم (73) طالب وطالبة ، وهذا يعني استخدام طريقة الحصر الشامل لجميع أفراد المجتمع.

¹ - عبد الرحمن عدس، أساسيات البحث التربوي ، (الطبعة الثالثة) ، عمان ، دار الفرقان للنشر و التوزيع ، 1999، ص57.

² - خضر عادل ، مهارات البحث النفسي و التربوي و الاجتماعي في عصر العولمة ، القاهرة ، مكتبة النهضة المصرية ، 2002، ص127.

³ - عبد الرحمن عدس، المصدر السابق ، ص225.

⁴ - مهدي زويلف و تحسين الطراونة ، منهجية البحث العلمي ، ط1 ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 1998، ص76.

3-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- الملاحظة - المصادر العربية والأجنبية - أدوات مكتبية (أوراق وأقلام)
- جهاز حاسوب نوع (dell - ساعة توقيت عدد (2) - استثمار استبيان

3-4 إجراءات البحث الميدانية :

3-4-1 إعداد استثمار المشاكل البحثية

أولاً: تحديد محاور الاستثمار :

بغية الشروع بعملية تحديد محاور الاستثمار ، قام الباحثان بتوزيع استمارات استبانة لاستطلاع آراء (12) خبيراً ومختصاً، بشأن بيان صلاحية المحاور المقترحة لتمثيل (استثمار المشاكل البحثية) البالغ عددها (3) محاور ، وذلك بوضع علامة ($\sqrt{}$) في احد المستطيلين التابعين للمحور المقترح ، مع إجراء أي تعديل أو إضافة في استثمار الاستبيان ، وبعد جمع البيانات وتفرغها ، قام الباحثان باستخدام اختبار (كا2) للتعرف على المحاور الصالحة من غيرها ، إذ أظهرت النتائج صلاحية كل المحاور لتمثيل الاستثمار لكون قيمة (كا2) المحسوبة لهذه المحاور كانت اكبر من القيمة الجدولية البالغة (3,84) عند درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0.05) ، والجدول (1) يبين صلاحية المحاور.

جدول (1)

يبين صلاحية المحاور المقترحة لتمثيل الاستثمار

نوع الفرق	قيمة كا ² المحسوبة	عدد غير الموافقين	عدد الموافقين	المحاور المقترحة
معنوي	12	-	12	مشكلات إدارية
معنوي	12	-	12	المشكلات الفنية (العلمية و المعرفية)
معنوي	12	-	12	المشكلات اللغوية

ثانياً: تحديد الأهمية النسبية للمحاور المقترحة

بعد الانتهاء من عملية تحديد محاور الاستثمار، قام الباحثان بإعداد استمارات استبيان لاستطلاع آراء (12) خبيراً ومختصاً في التربية الرياضية بشأن تحديد أهمية المحاور المقترحة ، وذلك بوضع علامة ($\sqrt{}$) في مربع الدرجة المختارة لكل من المحاور المعروضة من المدرج الآتي (7,6,5,4,3,2,1,0) ، علماً أنه أعلى درجات المدرج هي (7) وأدناها هي (1) ، والصفر يعني عدم وجود الأهمية ، على أن يراعى إبداء أي ملاحظة يجدها المختص مهمة ولم ترد في الاستثمار ، وبعد أن تم جمع الاستثمارات وتفرغ البيانات ومعالجتها إحصائياً تم قبول المحاور

جميعها لأنها حققت نسبة اكبر من (54,16%) وتم حساب ذلك حسب القانون الآتي وكما مبين في جدول (2):

درجة الأهمية

$$\text{النسبة المئوية للأهمية}^{(1)} = \frac{\text{القيمة القصوى للاتفاق}}{100 \times \text{الدرجة الأهمية}}$$

القيمة القصوى للاتفاق

جدول (2)

يبين الدرجات الكلية بحسب الأهمية والنسب المئوية للمحاور المقترحة

الأهمية النسبية للمحاور			المجالات
الأهمية النسبية للمحور	نسبة الأهمية من الدرجة الكلية	الدرجة المتحققة من الدرجة الكلية	
%36.77	%97.61	82	المشكلات الفنية (العلمية و المعرفية)
%34.97	%92.82	78	مشكلات إدارية
%28,25	%75	63	المشكلات اللغوية
% 100		223	المجموع

ثالثاً: إعداد فقرات الاستمارة :

تعرف الفقرة على أنها " عمل أو واجب أو سؤال لا يمكن تحليله أو تجزئته إلى وحدات اصغر أو أبسط ، وتعد الفقرة وحدة الاستمارة الأساسية"⁽²⁾. إذ قام الباحثان بإجراء استبيان على عدد من طلبة المرحلة الرابعة وعدد من أساتذة كلية التربية الرياضية للتعرف على أهم المشاكل البحثية التي تواجههم في بحوث التخرج ، وبعد الحصول على البيانات من الطلبة والتدريسيين عمل الباحثان على صياغة الفقرات ووضع البدائل بأسلوب (نعم ، كلا) وتنظيمها بالاعتماد على المصادر العلمية .

رابعاً: تحديد صلاحية فقرات الاستمارة

قام الباحثان ببناء استمارة تتكون من (22) فقرة بشكلها الأولي تعني بالمشاكل التي تواجه الطلبة في بحوث التخرج . إذ تم عرض هذه الاستمارة على (12) من الخبراء والمختصين لمعرفة

¹ - عايد كريم الكنانى: مقدمة في الإحصاء وتطبيقات spss، ط1، النجف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2008، ص185.
² - محمد نصر الدين رضوان : المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضية ، ط1، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2006، ص289.

مدى ملائمة هذه الفقرات للهدف التي وضعت من اجلها ، وبعد جمع الفقرات وتفرغها استخدم الباحثان اختبار (كا2) للتعرف على الفقرات الصالحة من غيرها ، إذ تبين بأن جميع الفقرات صالحة ما عدا (2) فقرة غير صالحة ، إذ حققت قيمة مقداره (2,66) وهي اقل من قيمة (كا2) الجدولية البالغة (3,84) عند درجه حرية (1) ومستوى دلالة (0,05) ، لذ استبعدت من فقرات الاستثمار ، والجدول (3) يبين ذلك .

الجدول (3)

يبين صلاحية فقرات الاستثمار

أرقام الفقرات	عدد الإجابات		قيم كا ² المحسوبة	دلالة الفرق
	تصلح	لا تصلح		
3,4,5,8,7,9,11,12,16,18,20	12	-	12	معنوية
17,22,19,1,2,6,10,13,15	11	1	8.33	معنوية
14,21	3	9	2.66	غير معنوي

3-5 إجراء التجربة الاستطلاعية لاستمارة المشاكل البحثية:

تم إجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ (2011/12/7) على (10) طلاب من أفراد عينة البحث ، وهدفت التجربة الاستطلاعية إلى :

- 1- التأكد من وضوح تعليمات الاختبار
- 2- وضوح فقرات الاختبار
- 3- التعرف على ظروف تطبيق الاختبار وما يرافقه من صعوبات
- 4- التعرف على الوقت المستغرق للإجابة على الاختبار

3-6 الأسس العلمية للاستمارة:

3-6-1 صدق الاستمارة

تم تحديد الصدق الظاهري للاستمارة باعتماد آراء الخبراء والمختصين إذ تحقق هذا النوع من الصدق عندما عرض على (12) خبيراً ومختصاً لتحديد صلاحية فقرات الاستثمار .

3-6-2 ثبات الاستمارة

وزع الباحثان استمارة المشاكل البحثية على مجموعه من الطلبة والبالغ عددهم (10) طلاب، لإيجاد معامل الثبات للاستمارة إذ تم توزيعها بتاريخ 2011/12/7 (في التجربة الاستطلاعية) ثم أعاده توزيعها على نفس الأشخاص يوم 2011 /12/23 وبعد حساب معامل الارتباط (سبيرمان) بين الإجابتين الأولى والثانية ظهر إن معامل الثبات هو (0,87) وهي قيمه عاليه تدل على ثبات الاستمارة .

3-6-3 موضوعية الاستمارة :

ويقصد بها مدى ابتعاد النتائج عن الحكم الذاتي والتأثيرات الأخرى وان الأسلوب الذي وضعت فيها الاستمارة هي على شكل (نعم ، كلا) ويعد هذا النوع من الاختبارات الموضوعية لان عملية تصحيحها لا تتأثر بذاتية المصححين وعليه يعد الاختبار موضوعياً.

3-7 التجربة الرئيسة :

باشر الباحثان بتطبيق الاستمارة المكونة من (20) فقرة ملحق (1) على أفراد عينة الدراسة البالغ عددهم (88) طالب وطالبة في 20 /12 /2011 تم بعدها جمع الاستمارات وتفرغ البيانات من خلال إجابات أفراد العينة وتحليلها إحصائياً.

3-8 الوسائل الإحصائية

استعان الباحثون بالحقيبة الإحصائية spss في تحليل البيانات واستخراج النتائج

4- عرض وتحليل وتفسير بيانات نتائج الدراسة:

لكي يتمكن الباحثان من تحقيق أهداف الدراسة ارتئى عرض النتائج على شكل جداول لأنها تقلل من احتمالات الخطأ في المراحل الثانية من الدراسة وتعزز الأدلة العلمية وتمنحها قوة ⁽¹⁾ ، إذ قام الباحثان بالخطوات الآتية :

4-1 عرض ومناقشة نتائج فقرات استمارة المشاكل البحثية المتعلقة بالمحور الفني (العلمي والمعرفي) :

عمد الباحثان إلى تحليل نتائج الفقرات بالاعتماد على عدد التكرارات للإجابة ب (نعم) ولكل فقرة من فقرات الاستمارة وإيجاد النسبة المئوية لها وكما في الجدول (4).

¹ - رودى شتملر: طرق الإحصاء في التربية الرياضية : (ترجمة) عبد علي نصيف ومحمود السامرائي ، بغداد ، دار الحرية للطباعة ، 1974، ص35.

جدول (4)

المشاكل البحثية المتعلقة بالمحور الفني

ت	الفقرات	التكرار	النسبة المئوية
1	هل تعاني من اختيار عنوان البحث	62	70%
2	قلة الخبرة في استخدام الانترنت في البحث	77	87,7 %
3	هل تعاني من قلة الخبرة في إعداد خطة البحث	84	95,4%
4	عدم رغبتك في انجاز بحوث علمية قيمه وأصيلة	51	57,9%
5	قلة معرفتك في استخدام الوسائل الإحصائية	54	61,3%
6	ضعف في الاقتباس من المصادر	84	95%
7	قلة المعرفة في كتابة المقدمة والأهداف والفروض للبحث	71	80,6%
8	عدم تعرض الباحث إلى نشاطات بحثية قبل دراسته لمشروع البحث	82	93,1%

من خلال النتائج التي تم التوصل إليها بالجدول (4) ، فإن اغلب الطلبة يعانون من ضعف في عملية الاقتباس من المصادر وكيفية نقل المعلومة من المصادر فكانت هذه المشكلة من أهم المشاكل التي واجهت الطلبة ،لذا كانت نسبتها (95%). كما إن عدم تعرض الطلبة إلى نشاطات بحثية مسبقة أي قبل الشروع بكتابه بحث التخرج كان له اثر واضح في ضعف الطلبة في إلية اختيار العنوان المناسب للمشكلة وضعف في إعداد خطوات البحث وكيفية كتابة المقدمة والأهداف والفروض ، لذا كانت نسبهم على التوالي (93,1% ، 70% ، 95,4% ، 80,6%). إن ضعف اغلب الطلبة في استخدام الحاسوب بصورة عامة وكيفية الاستفادة من الانترنت بصورة خاصة في البحث عن المعلومة التي تخص البحث كان له الأثر السلبي الواضح على اغلب الطلبة ،وكانت نسبتها (87,7%). وان قلة معرفة اغلب الطلبة في استخدام الوسائل الإحصائية المناسبة مع تصميم البحث كانت من المشاكل التي واجهت اغلب الطلبة ، حيث كانت نسبتها (61,3%). كما إن عدم رغبة اغلب الطلبة في انجاز بحوث جيدة وذات قيمة علمية وعدم وجود الدافع العلمي لأغلب الطلبة مما اثر سلبا في جودة اغلب البحوث، وكانت نسبتها (57,9%).

4-2 عرض ومناقشة نتائج فقرات استمارة المشاكل البحثية المتعلقة بالمحور الإداري:

عمد الباحثان إلى تحليل نتائج الفقرات بالاعتماد على عدد التكرارات للإجابة ب (نعم) ولكل فقرة من فقرات الاستمارة وإيجاد النسبة المئوية لها وكما في الجدول (5).

جدول (5)

المشاكل البحثية المتعلقة بالمحور الإداري

ت	الفقرات	التكرار	النسبة المئوية
1	هل يناسبك تحديد مشاكل بحثية من قبل التدريسيين في الكلية وحسب اختصاصاتهم العملية والعلمية	62	70%
2	هل تعاني من نظام الاستعارة في مكتبة الكلية	71	80,6%
3	لا تمتلك الكلية ملاعب وأدوات كافية تساعدك على انجاز بحثك	81	92%
4	عدم متابعة المشرف الأكاديمي لمراحل إعداد مشروع بحث التخرج	58	65,9%
5	هل يناسبك إقرار موضوع بحثك في بداية العام الدراسي وتسجيله في الكلية	85	96,5%
6	هل تتوفر في مكتبة الكلية بحوث مشابهة (بكالوريوس ،ماجستير ، دكتوراه) تساعدك على انجاز بحثك	77	87,5%
7	تغيب المشرف الأكاديمي عن اللقاءات بصورة مستمرة	69	78,4%

من خلال ما تم التوصل إليه من نتائج للمشكلات الإدارية وكما مبين في الجدول (5) ، حيث كانت رغبة اغلب الطلبة في إقرار مواضيعهم بداية العام الدراسي حتى يكون لديهم متسع من الوقت لإجراء البحث بصورة منتظمة وتسجيله داخل الكلية ولا يمكن أي طالب آخر من إجراء بحث مشابهة له ، فكانت نسبة هذه المشكلة (96,5%) . إن قلة توفر ملاعب وقاعات رياضية داخل أروقة الكلية كان من المشاكل التي واجهت اغلب الطلبة وذلك لعدم تمكنهم من إجراء بحوثهم وتطبيقها على العينة لقلّة الملاعب ، كما إن عدم توفر رسائل واطاريح داخل مكتبة الكلية كان له الأثر السلبي على اغلب الطلبة في عدم إتباع خطوات كتابة البحث بصورة علمية وصحيحة ، كما إن لنظام الاستعارة المكتبية وعدم وجود فهرست للكتب والبحوث كان من العقبات التي واجهت اغلب الطلبة وذلك لصعوبة البحث في جميع الكتب عن أي موضوع مع ضيق الوقت، كما إن تغيب المشرف عن اللقاءات المخصصة بصورة مستمرة كانت من المشاكل البحثية التي واجهت اغلب الطلبة وكانت نسب هذه المشاكل على التوالي (92% ، 87,5% ، 80,6% ، 78,4%) . وكانت رغبة اغلب الطلبة في تحديد التدريسيين لمشاكل يرونها حقيقية ولمختلف الاختصاصات يمكن أن تساعدكم على انجاز بحوث علمية و تخدم الكلية ، وكانت نسبتها (70%) . وكانت المشكلة التي حصلت على اقل نسبة (65,9%) هي قلة متابعة اغلب المشرفين للجوانب العملية والعلمية مما يجعل الطالب في حيرة من أمره وعدم معرفته في صحة عمله وعدم وجود التوجيهات والنصائح كانت من المشاكل الحقيقية التي واجهها اغلب الطلبة .

3-4 عرض ومناقشة نتائج فقرات استمارة المشاكل البحثية المتعلقة بالمحور اللغوي:

عمد الباحثان إلى تحليل نتائج الفقرات بالاعتماد على عدد التكرارات للإجابة ب (نعم) ولكل فقرة من فقرات الاستمارة وإيجاد النسبة المئوية لها وكما في الجدول (6).

جدول (6)

المشاكل البحثية المتعلقة بالمحور اللغوي

ت	الفقرات	التكرار	النسبة المئوية
1	هل تعاني ضعف في عرض الموضوع بسلاسة و يسر	81	92%
2	هل تعاني ضعف في القدرة على التعبير و صياغة الجمل	71	80,6%
3	هل تعاني ضعف في كتابة جمل قصيرة تامة التركيب اللغوي	81	92%
4	عدم القدرة على التعليق على ما عُرض من أفكار	58	65,9%
5	هل تعاني ضعف في دمج الأفكار المختلفة وصياغتها لغويا	75	85,5%

من خلال ما تم التوصل إليه من نتائج للمشاكل اللغوية وكما مبين في الجدول (6)، حيث كان ضعف اغلب الطلبة في عرض المواضيع بصورة واضحة وسلسة ومفهومة يمكن فهمها وتفسيرها ، وقلة معرفتهم في كتابة جمل ذات معنى واضح ومتربط مع مجريات العمل من المشاكل المهمة التي واجهت اغلب الطلبة وكانت نسبة هاتان المشكلتان (92%) . وضعف اغلب الطلبة في صياغة الأفكار والقدرة على دمجها والتعبير عنها بجمل واضحة ومفهومة من المشاكل التي كانت تواجه اغلب الطلبة وكانت نسبة هاتان المشكلتان (85,5% و 80,6%) ، كما إن عدم قدرة اغلب الطلبة على الاستنتاج والتعليق على ما تم الوصول إليه من أفكار أو نتائج بصورة علمية ومنطقية كانت أيضا من المشاكل التي واجهتهم وكانت نسبتها (65,9%). ومن خلال مقارنة اجابات الطلبة ب(نعم) على المحاور الثلاث نجد ان المحور اللغوي حصل على اعلى كتوسط حسابي بين هذه المحاور (الفني ، الإداري ، اللغوي) .

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

من خلال ما توصل إليه الباحثون من نتائج تحليل استمارة المشاكل البحثية ، فاستنتجوا ما يأتي :

- 1- وجود مشاكل حقيقية يعاني منها اغلب طلبة كلية التربية الرياضية - جامعة كربلاء ، وهذا ما كان له الأثر الواضح في تلكؤ وضعف اغلب الطلبة في انجاز بحوثهم بصورة جيدة ، وعدم رغبة اغلب الطلبة من انجاز بحوث ذات قيمة علمية .
- 2- إن المحور اللغوي هو العائق الأكبر أمام الطلبة لإتمام بحوث رصينة .

5-2 التوصيات

- 1- ضرورة توفير مكتبة غنية بالكتب والرسائل والأطاريح وتوفير نظام مكتبي للفهرست والاستعارة المكتبية .
- 2- ضرورة تحديد عدد من المشاكل البحثية من قبل التدريسيين وإشراك الطلبة في مشاريع بحوث عديدة خلال مراحل الدراسة وإقرار عناوينهم في بداية العام الدراسي 3- ضرورة توفير شبكة الانترنت داخل أروقة الكلية وبصورة مستمرة وحث الطلبة وتأهيلهم على استخدامها.
- 4- ضرورة متابعة المشرفين للطلبة في الجوانب النظرية والعملية وتحديد نسب الانجاز وإبلاغ الكلية بذلك والتزامهم بالحضور بالآوقات المحددة.
- 5- ضرورة توفير ملاعب وأدوات ومختبرات متخصصة بالتربية الرياضية .
- 6- ضرورة الاهتمام بكيفية استخدام الوسائل الإحصائية الملائمة للبحث من خلال تحديد منهجية البحث وتحديد الوسائل الإحصائية المناسبة .

المصادر العربية

- حسين محمد جواد ، منهجية البحث العلمي ، الأردن ، دار الصفاء للنشر والتوزيع ،2012.
- خضر عادل ، مهارات البحث النفسي و التربوي و الاجتماعي في عصر العولمة ، القاهرة ، مكتبة النهضة المصرية ،2002.
- رودى شتملر: طرق الإحصاء في التربية الرياضية : (ترجمة) عبد علي نصيف ومحمود السامرائي ، بغداد ، دار الحرية للطباعة ، 1974.
- عايد كريم الكنانى: مقدمة في الإحصاء وتطبيقات spss، ط1، النجف، دار الضياء للطباعة والتصميم،2008
- عبد الرحمن عدس، أساسيات البحث التربوي ، (الطبعة الثالثة) ، عمان ، دار الفرقان للنشر والتوزيع ، 1999.
- غريب محمد السيد ، تصميم وتنفيذ البحث الاجتماعي، ط3، الإسكندرية ، دار المعرفة الجامعية ، 1983.
- محمد خليل عباس (وآخرون) ، مدخل إلى مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط1، الأردن ، دار المسيرة،2009
- مهدي زويلف و تحسين الطراونة ، منهجية البحث العلمي ، ط1 ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع،1998.
- محمد نصر الدين رضوان : المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية، ط1، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ،2006.

ملحق (1)

استمارة المشاكل البحثية

المحور	ت	الفقرة	نعم	كلا
المحور الفني	1	هل تعاني من اختيار عنوان البحث		
	2	قلة الخبرة في استخدام الانترنت في البحث		
	3	هل تعاني من قلة الخبرة في إعداد خطة البحث		
	4	عدم رغبتك في انجاز بحوث علمية قيمه وأصيلة		
	5	قلة معرفتك في استخدام الوسائل الإحصائية		
	6	ضعف في الاقتباس من المصادر		
	7	قلة المعرفة في كتابة المقدمة والأهداف والفروض للبحث		
	8	عدم تعرض الباحث إلى نشاطات بحثية قبل دراسته لمشروع البحث		
المحور الاداري	9	هل يناسبك تحديد مشاكل بحثية من قبل التدريسيين في الكلية وحسب اختصاصاتهم العملية والعلمية		
	10	هل تعاني من نظام الاستعارة في مكتبة الكلية		
	11	لا تمتلك الكلية ملاعب وأدوات كافية تساعدك على انجاز بحثك		
	12	عدم متابعة المشرف الأكاديمي لمراحل إعداد مشروع بحث التخرج		
	13	هل يناسبك إقرار موضوع بحثك في بداية العام الدراسي وتسجيله في الكلية		
	14	هل تتوفر في مكتبة الكلية بحوث مشابهة (بكالوريوس ،ماجستير ، دكتوراه) تساعدك على انجاز بحثك		
	15	تغيب المشرف الأكاديمي عن اللقاءات بصورة مستمرة		
المحور اللغوي	16	هل تعاني ضعف في عرض الموضوع بسلاسة و يسر		
	17	هل تعاني ضعف في القدرة على التعبير و صياغة الجمل		
	18	هل تعاني ضعف في كتابة جمل قصيرة تامة التركيب اللغوي		
	19	عدم القدرة على التعليق على ما عُرض من أفكار		
	20	هل تعاني ضعف في دمج الأفكار المختلفة وصياغتها لغويا		

اثر تدريبات للتصور العقلي في تطوير بعض المهارات الاساسية بكرة القدم

م0د0 فاضل دحام منصور

ملخص البحث

كرة القدم من الالعب الجماعية التي حظيت باهتمام كبير نتيجة لارتفاع المستوى الفني والبدني والخططي مما يثير الرغبة والتشويق في متابعة احداثها و هذا التطور لم يكن نتيجة المصادفة بل باستخدام الاسس والاساليب العلمية والوسائل المساعدة في نجاح عملية التدريب والاعداد ، ومن هذه الاساليب استخدام تدريبات التصور الذهني(العقلي) لزيادة العلاقة العملية ما بين العقل والجسم الذي ينعكس إيجابيا" على مستوى أداء اللاعبين .

تمثلت مشكلة البحث بعدم قدرة المدربين على وضع مفردات تدريبية تأخذ بنظر الاعتبار القدرات العقلية للاعبين وزيادة امكاناتهم في فهم طبيعة الحركات قبل تطبيقها بعد مشاهدة العرض او سماع الشرح والوصف الحركي .

هدفت الدراسة الى اعداد تدريبات للتصور الذهني (العقلي) لتطوير الاداء المهاري والتعرف على اثر التدريبات في تطوير التصور العقلي اجري الباحث تجربته على عينة من طلبة كلية التربية الرياضية -جامعة واسط وعددهم (14) طالبا" تم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة ،خضعت المجموعتين الى نفس البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحث ،فيما خضعت المجموعة التجريبية فقط الى التدريب الذهني (العقلي)،وقد تدربت المجموعتان من قبل فريق العمل المساعد و بإشراف الباحث .

كانت مدة التجربة (8) اسابيع من 2011/11/21 لغاية2012/1/25 وبمعدل (3) وحدات تدريبية اسبوعيا"، استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة وقد استعمل الباحث الوسائل الاحصائية المناسبة لمعالجة نتائج البحث .

استنتج الباحث ان للتصور العقلي دورا" هاما" في تطوير قابلية الافراد الذهنية مما يسهم في تسهيل عملية التدريب والتعليم واحداث التطور المطلوب ،فيما اوصى الباحث بضرورة التأكيد على استخدام تدريبات التصور العقلي عند التدريب على المهارات الاساسية من قبل المدربين او المدرسين ووضع مفرداته ضمن المناهج التدريبية .

Abstract

Fadhil daham mansour

Football is one of the collective sports that takes a lot of interest because of increasing of the artistic, physical and Tactical levels .so, it creates an intention and wishing to see its events . and this development was not a result of an accident ,but because of using the basis and the scientific manners and secondary devices to succeed the training and identification operation , one of these manners is using the mental imagination training for increasing the practical relationship between the mind and the body . which gives a positive results on the level of the players

The problem of the research was that the coaches were not able to put vocabularies of training that give enough interest to the mental abilities of the players , and increased their chances to understand the nature of the movements before its applied after watching the show or explaining and the description of the movements , the research planned to identify a training for mental imagination and the empathetic- locomotion realizing for developing the skills and knowing the effect of these trainings for developing the mental imagination and the empathetic-locomotion realizing , the researcher made his experiment on a sample of students from the university of wasit , college of physical education, they were 14 student, and they divided into two groups, experimental and controlling ,the groups obeyed the training program which was made from the researcher, while the experimental group obeyed the trainings of the mental imagination and the training made from the assistant team and . an intendency from the research

The time of the experiment were 8 weeks from 21-11-2011 to 25-1-2012 and they were 3 units in the week, the researcher used the experimental course because it is suitable with the nature of the problem ,and the researcher used the suitable statistical devices to exhaust the result of the . research

The researcher conclude that the mental imagination has an important effect to develop the ability of the players which helps to relent the training operation and learning and makes the developing required , and the researcher recommended that it is necessary to assure on using the mental imagination training when the players exercises on the fundamental skills from the coaches or from the teachers, and put its . vocabularies in the training courses

1-1- مقدمة البحث وأهميته :

التطور الحاصل في المجال الرياضي عموماً " ولعبة كرة القدم تحديداً " لم يكن نتيجة المصادفة وإنما وفقاً " للجهد العلمي المتواصل للباحثين والمتخصصين وقدرتهم على توظيف هذه العلوم عبر التخطيط السليم للعمل التدريبي وتحقيق الإنجاز ، لأن التفوق الرياضي والوصول للمستويات العليا المتميزة يحتاج للبحث عن كل ما هو مبتكر من وسائل علمية عن طريق تجنيد العلماء في جميع الاختصاصات للمزاوجة بين العلوم واستخدامها لتحقيق سبق الريادة في المجال الرياضي .

حظيت كرة القدم باهتمام كبير ومتزايد من مختلف دول العالم وبكافة المستويات مما دفع الباحثين والمتخصصين بالسعي والبحث عن مختلف الوسائل والأدوات والطرائق التي من شأنها الإسهام في تطوير المستوى الفني والبدني والذهني والخططي وتحقيق الإنجاز لأن ذلك لا يتم إلا بالعمل المتكامل بين العقل والجسم ، لهذا زاد الاهتمام بالإعداد العقلي للرياضيين نظراً لأهميته بالارتقاء بسرعة تعلم المهارات .

أداء المهارات في كرة القدم يرتبط بشكل كبير بالتصور العقلي لها وارتفاع مستوى الإدراك الحس حركي والذي ينعكس بشكل مباشر على أداء اللاعبين وهذا يحتم على المدربين إيجاد واستخدام أفضل الوسائل العلمية التي تساعد على زيادة قدرة اللاعبين على تصور المهارة وكيفية أدائها مما يسهم في رفع إمكاناتهم على إدراك اجزائها والاحساس بزمان ومكان وكيفية الأداء وهذا ينعكس إيجابياً على تطور المسار الحركي لهذه المهارات .

ان قدرة المدربين على إيصال المعلومة الخاصة بالمهارات بالشكل الذي يتوافق مع قدرات وإمكانات الرياضيين العقلية يعد من العوامل الأساسية لكفاءة التصور العقلي لها وبالتالي القدرة على أدائها بشكل منفرد فضلاً عن ربط هذه المهارات لاستثمار قدراتهم في هذا الإطار . إذ ان الإدراك عملية ليست سهلة لارتباطها بمستوى التصور الذهني الناتج عن التفاعل مع المؤثرات الخارجية المتمثلة بالأجهزة والأدوات المستخدمة فضلاً عن المعلومات التي يحصل عليها الرياضي من المدرب مباشرة ، يعد التصور العقلي أداة أو وسيلة يمكن من خلالها تصور الخبرات السابقة أو التصورات التي تحصل عليها الرياضي أنياً " كتهيئة عقلية للأداء القادم ويذكر أسامة كامل راتب بأنه " خبرة معينة مشابهة للخبرات الحسية تحدث عند غياب المؤثرات الخارجية المتعارف عليها " (1) .

¹ -أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة ، المفاهيم – التطبيقات ، ط2، (القاهرة، دار الفكر العربي، 2000)، ص316.

ان التعلم والتطور في اداء المهارات يتضمن جوانب متعددة بدنية مهارية خطية نفسية عقلية كونها تمثل الأساس في النجاح لتحقيق الانجاز ، من هنا تتجلى اهمية البحث في التعرف على دور التصور العقلي في تطوير قدرات اللاعبين على الاداء المهاري الفعال في لعبة كرة القدم 0

1-2- مشكلة البحث :

الاتجاه الحديث في التدريب الرياضي يتطلب استخدام الانماط و الوسائل والاساليب العلمية التي تؤثر بشكل فاعل في تطوير إستراتيجيات التدريب وصولاً الى تحقيق الانجازات ، لان النجاح في الاداء المهاري يؤثر بشكل كبير في حسم نتائج المنافسات وهذا يعتمد على الفهم العميق والقدرة من جانب المدربين في كيفية اختيار واستخدام هذه الانماط والاساليب فضلاً عن ارتفاع مستوى التصور لأداء المهارات من قبل اللاعبين بالشكل الذي يسمح بالوصول لدرجة متقدمة من الفاعلية والنجاح ،ومن خلال خبرة الباحث في مجال العمل التدريبي في كرة القدم لاحظ ان الكثير من المدربين يركزون على اداء اللاعبين للمهارات المختلفة باستخدام التدريبات العملية دون الاهتمام بتطوير قدراتهم على تصور هذه المهارات قبل ادائها من خلال ربط المعلومة النظرية (شرح المهارة)وعرض الاداء المصور لما له من دور هام في زيادة التوافق الجيد بين التصور الذهني وإدراك اللاعبين لأجزاء الحركة ومساراتها والاحساس بالعوامل المؤثرة فيها لان الادراك الذهني يطور من قدرات اللاعبين على الاداء الجيد وتحقيق الهدف المطلوب 0

لذا ارتأى الباحث الخوض في هذه المشكلة باستخدامه لتدريبات اعدت لتطوير قدرات اللاعبين على التصور العقلي لإنجاز الاداء المهاري بشكل فاعل خصوصاً لدى فئة عمرية لديها الاستعداد للعمل وتحقيق نسبة عالية من التطور عند خضوعها لتدريبات تستند إلى أسس علمية 0

1-3- أهداف البحث

يهدف البحث إلى :

- 1- إعداد تدريبات للتصور العقلي لتطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم لدى طلبة المرحلة الثالثة /كلية التربية الرياضية - جامعة واسط .
- 2- التعرف على اثر تدريبات التصور العقلي في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم لدى طلبة المرحلة الثالثة/ كلية التربية الرياضية - جامعة واسط .

1-4- فروض البحث :

- 1- للتدريبات المستخدمة تأثيراً إيجابياً في تطوير التصور العقلي وأداء بعض المهارات الأساسية لعينة البحث .
- 2- هناك فروقا معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية في التصور العقلي و بعض المهارات الأساسية بكرة القدم لعينة البحث .

1-5- مجالات البحث :

- المجال البشري : طلبة المرحلة الثالثة كلية التربية الرياضية -جامعة واسط .
- المجال الزمني : من 2011/11/1 ولغاية 2012/1/25 م
- المجال المكاني : ملعب وقاعة كلية التربية الرياضية -جامعة واسط .

1-6- تحديد المصطلحات :

التصور العقلي : "الصورة التي يتخذها المتعلم عن طريق النظر والشرح والتوضيح للحركة وتنطبع بالدماغ وتكون اساس لتأدية المتعلم للحركة " (1)

2-1- الدراسات النظرية

2-1-1- التصور العقلي

تعد القدرة على التصور العقلي في المجال الرياضي من المتغيرات المهمة التي تعكس تأثير التدريب العقلي على الاداء كونه يستخدم لتجسيد الاداء عن طريق مراجعة المهارة عقليا" وتصور الاسلوب الصحيح للإداء الفني لان التميز في الاداء لا يتم دون التكامل ما بين العقل والجسم ،من هنا يمكن تعريف التصور العقلي بأنه " وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات للخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل لغرض الاعداد العقلي للأداء" (2).

ان تطوير الاداء يعتمد على التحكم في الصورة العقلية للمهارات لأنها تعد الاساس الذي ينطلق منه الاداء وعرفه ريتشاردسون (Richardson) بأنه "جميع انواع الخبرات شبه الحسية التي نشعر بها في العقل الواعي في حال غياب المؤثرات الشرطية التي تستدعي ظهور نظائرها الحسية والادراكية الحقيقية" (3) ، ان هذا التعريف يبين عدم الحاجة الى مثيلات معلومة مسبقا" كما يجب ان يكون اللاعب واعيا" لما يتصوره فضلا" عن ان الفرد يحس بالحركة ويمارسها عن طريق المشاهدة والاحساس بشكل اكثر واقعية أثناء عملية الاسترجاع .

¹ - وجهه محجوب :نظريات التعلم والتطور الحركي،(عمان ،دار وائل للطباعة والنشر ،2002)، ص49 .

² - اسامة كامل راتب ،مصدر سبق ذكره ،ط2، 2000، ص117

³ - محمد العربي شمعون وعبد النبي الجمال: التدريب العقلي في التنس، ط1، القاهرة ،دار الفكر العربي، 1996، ص221

أغلب الرياضيين الذين لديهم فكرة مسبقة وواضحة عن الاداء نجدهم يستطيعون بواسطة التصور العقلي مقارنة استجاباتهم بالإداء الامثل ومن ثم تصحيح الاستجابات الخاطئة ، إن التصور العقلي لا يعتمد على حاسة البصر فقط ولكن يجب ان يشمل حواس متعددة لأجل تحقيق التكامل في التصور والذي يسهل من عملية التطبيق بالشكل الايجابي وهذا يتطلب استقرار البرامج الحركية في الدماغ وتطورها كما يدل على قدرة الرياضي في استذكارها بالشكل الذي يسمح بحصول الاداء دون تلكؤ .

ويرى الباحث التصور العقلي بأنه وسيلة عقلية يتم من خلالها استرجاع تفاصيل حركية مهمة لمهارة ما او مهارات سبق ان تعلمها او شاهدها الفرد مع تجسيد لخبرات الفرد وانفعالاته المرتبطة بموقف الاداء .

2-1-1-1-أهمية التصور العقلي

للتصور العقلي أهمية في مساعدة الرياضي على اداء الاستجابات الصحيحة من خلال استحضار الصورة العقلية للمهارات المتوقعة ممارستها ويمنع تشتت افكاره مما يجعله اكثر تركيزاً " على الاداء فضلاً " عن زيادة الثقة بالنفس والدافعية في بناء انماط جديدة تسهم في تحقيق الاهداف المطلوبة ، ان استخدام التصور العقلي عند ممارسة الانشطة الرياضية سيساعد اللاعب على الاداء الصحيح نتيجة تصور نقاط الضعف ومحاولة اصلاحها ونقاط القوة وتعزيزها وبالتالي تطوير طريقة اللعب واكتساب المهارات الحركية وحصر الانتباه عليها من خلال الاحساس بالإداء الامثل ، إذ غن التركيز على خبرات النجاح يقوي العلاقة بين المثير والاستجابة وبهذا يتم الارتقاء بمستوى الاداء وسرعته التي يجب ان تكون بنفس سرعة التصور العقلية، ان التصور العقلي يساعد على ⁽¹⁾ :-

- 1- التركيز على الاشياء المراد عملها ويساعد على الانتباه وعدم تشتت الافكار .
- 2- استبدال مواقف التوتر والقلق بمواقف تتميز بالثقة بالنفس .
- 3- استبعاد التفكير السلبي وزيادة الدافعية وبناء انماط الاداء الايجابي .
- 4- يمكن استعمال التصور العقلي في ممارسة المهارات الرياضية فضلاً " عن تصور نقاط القوة والضعف .
- 5- يساهم في استدعاء الاحساس بالإداء الامثل وتركيز الانتباه وتحقيق الهدف .
- 6- الاستعمال اليومي للتصور العقلي يساعد على اكتساب وممارسة وتطوير المهارات الحركية وذلك من خلال استعادة الخبرات السابقة واسترجاع الاستراتيجيات الواجب اتباعها في المنافسة .

¹ - محمد العربي شمعون : مصدر سبق ذكره ، 1996 ، ص 53-54.

يتوقف الاستعمال الجيد للتصور العقلي على مجموعة من المبادئ :

- 1-التصور العقلي للإداء ونتائجه .
 - 2-الانتباه الى التفاصيل .
 - 3- تصور نقاط الضعف لتجاوزها .
 - 4-التركيز على الايجابيات وخبرات النجاح لأنها تقوي العلاقة بين المثير والاستجابة .
 - 5-سرعة الاداء إذ يجب ان يكون التصور بنفس سرعة الاداء وليس اسرع من الاداء الفعلي .
- لقد بات واضحاً بأن التصور العقلي هو طريقة فاعلة للتأثير إيجابياً "على الاداء الحركي وبالإمكان تطبيقه بأشكال مختلفة ويكون له اهداف متعددة، لهذا فإنه يمثل القاعدة الاساسي لمكونات الذاكرة ويكون استخدامه في المهارات المغلقة اقل صعوبة وتعقيداً عنه في المهارات المفتوحة لان نوع التصور " يعتمد على نوع المهارة فمنها ما يتأثر بالمحيط ومنها ما يعتمد على قابليات الرياضي الداخلية"⁽¹⁾ ، فضلاً عن خبراته السابقة وما يتعرض له من اساليب تدريبية مطبقة لدوره الكبير في تطوير خبرات ومعلومات الرياضي مما يساعده على احداث تصور عقلي واستدعاء للمعلومات بشكل سريع وفاعل .
- في رياضة المستويات العليا نرى درجة التصور تتحكم الى حد كبير بمواصفات الاداء الحركي خصوصاً في الالعاب التي يتم التقييم فيها من خلال تحليل مواصفات الاداء نفسه حيث يزداد احساس اللاعب بكل مراحل الحركة شعورياً ،وفي لعبة كرة القدم نجد التصور العقلي له دور هام في ارتفاع مستوى الاداء خصوصاً عندما تكون هناك ممارسات يومية للتدريب وان هناك علاقة طردية بين مستوى المهارة ومستوى التصور العقلي ويتميز التصور العقلي بالميزات التالية :

- 1-التصور العقلي اقل وضوحاً من الادراك .
- 2-يتميز التصور العقلي بعدم الثبات اذ يتغير لون الاشياء وحجمها وشكلها .
- 3-عدم القدرة على التركيز وقد يقفز من حركة الى اخرى .

2-1-1-2- انواع التصور العقلي

1-التصور العقلي الداخلي

تعتمد فكرة التصور العقلي الداخلي على ان اللاعب " يستحضر الصورة العقلية لأداء مهارة محددة سبق ان تعلمها او شاهدها فهي نابعة من داخله وليس كنتيجة لمشاهدة خارجية وهنا

¹ - نشوان عبدالله نشوان :تأثير التدريب الذهني(العقلي)في تعلم بعض المهارات الاساسية في الملاكمة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000، ص35، رسالة ماجستير

ينتقي الرياضي ما يريد مشاهدته عند تنفيذ المهارات المقصودة ⁽¹⁾ ، والدليل على التصور الداخلي نرى ان لاعب كرة القدم عند التصويب فإنه يشاهد مكان وقوف حارس المرمى ودرجة الاستعداد لديه والتركيز وكيفية ارسال الكرة في المكان المناسب والتأكد من تحقيق النتيجة سواء النجاح او الفشل بحيث ينحصر مدى وزاوية الرؤية بهذه الحالة فقط .

2-التصور العقلي الخارجي

تعتمد فكرة التصور الخارجي على رؤية اللاعب نفسه كما لو كان يشاهد فلما " سينمائيا" إذ "يسترجع جميع الجوانب المرتبطة بالأداء في محاولة لإيجاد العلاقات لتوظيفها في طريقة الاداء المناسبة للتعرف على الاخطاء او وضع الخطط المستقبلية ⁽²⁾ ، هذا يعني قيام اللاعب باستحضار صورة الاداء لشخص آخر متميز بكل تفاصيله ويراهها ماثلة امامه وكأنه يتفرج على نموذج الاداء فعندما يريد لاعب كرة القدم اجتياز او المرور من المنافس فإنه يستحضر اسلوب وطريقة الاداء المتميز للاعب مشهور وبنفس الوقت تعمل جميع اعضاء الاحساس بمراقبة طريقة وقوف ودفاع المنافس ودرجة تركيزه وعندها يستخدم اللاعب كل امكانياته للمرور من المنافس والتغلب عليه .

2-1-1-3- نظريات التصور العقلي

توجد العديد من النظريات التي تفسر التصور العقلي وكيفية حدوثه ⁽³⁾

1-نظرية الحدث Action theory

تعد احدث النظريات التي تفسر التصور العقلي ولقد وضعها جورن موتزرت عام (1999) وفحواها ان الحركات الرياضية او الاحداث الحركية هي تنظيم للانتباه يعقبه تصرف حركي وفي هذا المجال يعتبر جورن التصور شكل من اشكال توقع الحدث وفي حالة استخدام الذاكرة فأن هذه النظرية تعني استرجاع مفردات الاحداث من الذاكرة المخزونة والتي يمكن استخدامها على شكل احدث متعاقبة ،ويمكن القول ان مفهوم الحدث يتوزع بين اللاعب والمهارة والمحيط فإذا كان التطور مركزا" على الأداء المهاري فهذا يعني ان اللاعب جزء من الحالة إذ لا يمكن تصور الحركة بدون لاعب منفذ اما المهارة وكيفية ادائها فأنها تعتمد على التصور الحركي وفي حالة تحديد الحدث او الحالة فأن ذلك مرتبط بظروف المحيط ،اما مدى تدخل ظروف المحيط في التصور فيتوقف على طبيعة المهارة ،ففي المهارات التي يجب ان يرتبط اللاعب مع الظروف

¹ - اسامة كامل راتب ؛مصدر سبق ذكره ،ط2،2000،ص119.

² - محمد العربي شمعون ؛مصدر سبق ذكره،1996،ص89

³ - محمد العربي شمعون ، مصدر سبق ذكره ، 1996 ،ص23

الخارجية لغرض التنفيذ فيجب ان يأخذ التصور الظروف المحيطة ، اما اذا كانت المهارة تعتمد على قابلية اللاعب الداخلية فيمكن اهمال الظروف الخارجية الى حد ما ، لذلك فإن نوع التصور يعتمد على نوع المهارة .

2- النظرية الافتراضية

تقوم هذه النظرية على اساس المعلومات الآتية و ترتكز على خبرات ومعلومات سابقة وضعت لها رموز في الذاكرة وعلى الرغم من شيوع هذه النظرية الا انه تم توجيه النقد اليها وطرح التساؤل هل ان الذاكرة الانسيابية افتراضية توجد في شكل (3) رموز متصلة (ملخص-افتراضية -لفظية مرئية) ويرى الباحث ان عملية وضع رموز للمعلومات ناتج عن ثباتها بسبب الممارسة المنتظمة للعمل وتطوير البرامج الحركية الخاصة بكل حركة باستخدام تدريبات مركبة تسهم في رفع درجة التميز لهذه المعلومات وتعطي القدرة على استدعائها بشكل سريع عند الحاجة .

2-1-1-4- مبادئ التصور العقلي (1)

يتوقف الاستخدام الجيد للتصور العقلي على مجموعة من المبادئ:

1- التصور العقلي للإداء والنتيجة .

2- الانتباه الى التفاصيل.

3- التركيز على الايجابيات .

4- تصور أخطاء الاداء لتجاوزها.

ويستخدم التصور العقلي في مختلف اوقات التدريب لكنه يكون اكثر فائدة عندما يستخدم في الاوقات التالية (قبل وبعد التمرين - قبل وبعد المنافسة - الفترات بين المسابقات - الاستشفاء من الاصابة) .

2-1-1-5- دور التصور العقلي في تعلم المهارة الحركية .

من المهم معرفة ما يدور في عقل اللاعب عند تعلمه المهارة الحركية وكيفية إتقانها لان اتقان الاداء والتفوق يتطلب التكامل بين وظائف العقل والجسم ، ان مفهوم المهارة يعني "عمل او وظيفة لها هدف محدد او غرض يستوجب الوصول اليه ويتطلب حركة طوعية للجسم او احد أعضائه لكي يؤدي الحركة أداءاً سليماً" (2)

إذ تعتمد الحركة على ارتفاع مستوى التوافق الحركي كونه يحسن وينظم ويرتب المجموعات العضلية وفقاً لحاجة الحركة من القوة والجهد وسهولة الاداء وهذا لا يتم دون الممارسة العملية

¹ - محمد العربي شمعون ،المصدر السابق ،ص22

² - نجاح مهدي شلش واكم صبحي ؛التعلم الحركي ،ط2،(الموصل ،دار الكتب للطباعة والنشر،2000)،ص245

المتابعة بتخطيط علمي سليم لأنها ركيزة أساسية للنجاح في عملية التعلم وزيادة الخبرات، ولعبة كرة القدم من الألعاب الجماعية التي تتميز باختلاف الجهود المبذولة وبتنوع المؤثرات الخارجية مثل الملاعب، الجمهور، الاداء، الظروف الاخرى كلها في تفاعل مستمر لهذا يتميز الاداء المهاري بحادثته الى إرتفاع مستوى العمليات العقلية لأنها كفيلة بالنجاح ومنعاً القدرة على التصور العقلي السليم وتظهر اهميته في تعلم المهارات الحركية كون اللاعب

يستخدم نفس الممرات العصبية اثناء الممارسة وقد توصل مارتنيز Martenz الى ان "التصور العقلي لاداء مهارات معينة ينتج عنه نشاط عقلي تتضح فائدته في تقوية الممرات العصبية الخاصة بالإشارة العصبية التي يرسلها الجهاز العصبي الى العضلات العاملة"⁽¹⁾. كما ان التجارب التي التي اجراها الخبراء والباحثين اثبتت وجود علاقة إيجابية وان التصور العقلي يسهم بشكل كبير في اكتساب المهارات الحركية لأنه يساعد الرياضي على طبيعة اداء المهارات ،ولنجاح تطور المهارات يتطلب تحسين الصورة العقلية التي ترسم وتطبع في عقله خلال تكرار ممارسة المهارة، إذ أن استعمال التصور العقلي في اكتساب وتطوير المهارة الحركية يتطلب المثابر والعمل الجدي وبذل الجهد والانتظام اليومي في التدريب ومواجهة مواقف الفشل والاصرار على تجاوزها وصولاً الى النجاح .

2-1-1-6- المهارات الأساسية بكرة القدم

كل فعالية او نشاط من الأنشطة الرياضية يعتمد على مجموعة من المهارات الاساسية التي تشكل القاعدة التي يركز عليها تعليم وتدريب المهارات لدى اللاعبين لذا فإن الاعداد المهاري هدفه الاساس اكتساب وإتقان اداء المهارات كلها ، لان إتقانها وإمكانية التطبيق الجيد يساعد الرياضي على تحقيق الأداء المتكامل من حيث الدقة والجمالية والإقتصاد بالجهد والوقت مما يعني قدرة الرياضي على "ترتيب المجموعات العضلية وتنظيمها بما ينسجم وهدف الحركة والإقتصاد بالجهد والوقت"⁽²⁾.

ويرى الباحث ان المهارة هي قدرة الرياضي على الأداء المنسجم مع إرتفاع مستوى التوافق العصبي العضلي مما يدل على الاستخدام المثالي للمجاميع العضلية والذي ينعكس على جمالية الاداء الحركي إذ يعني الاداء الجيد "الدقة والتحكم والسهولة والإنسيابية فضلاً عن التوافق والإقتصاد بالإداء الحركي، وتقسم المهارات الاساسية الى نوعين⁽³⁾:

1- Martenz .Q.using ;mental Imagery to Enhance Intrinsiemothation . journal of sport and - Exercise phsyology . No ,17,1987 ,pp 54

² - وجيه محجوب، احمد بدري؛ اصول التعلم الحركي ،(الدار الجامعية للطباعة والنشر،الموصل،2002) ، ص119.

³ - محمد صالح الوحش ،مفتي ابراهيم؛ اساسيات كرة القدم، مطبعة دار الوفاء،1994،ص74.

1-مهارات اساسية بدون كرة مثل (الجري بدون كرة ،الجري وتغيير الاتجاه ،الوثب ،الخداع والتمويه بالجسم) .

2-مهارات اساسية بالكرة مثل (ضرب الكرة بالقدم ،الجري بالكرة ،السيطرة علة الكرة ،المراوغة ،الرمية الجانبية ،مهارات حارس المرمى)،وفي ما يلي بعض المهارات :

1- التسلم والمناولة

تعد اكثر المهارات استخداما" في مختلف الالعب الجماعية وخصوصا" كرة القدم وبها يتم اختصار المسافات داخل الملعب وإمكانية الوصول الى مرمى الفريق المنافس بوقت قصير وتغيير مسارات اللعب واتجاهاته وتقسّم الى (قصير -متوسطة -طويلة) ولضمان النجاح في ذلك يتطلب ارتفاع المستوى الفني للاعبين كونها تساعد على نجاح خطط الفريق في تحقيق النتيجة الايجابية "ان احسن المناولات هي التي تصل الى هدفها بسهولة وبكفاية عالية وتمكن من تحقيق الانجاز" (1) .

2-الجري بالكرة (الدرجة)

تعد من المهارات التي يتطلب من لاعب كرة القدم إتقانها لأهميتها العالية عند المناورة والخداع لاجتياز المنافس او تنفيذها في مناطق خالية من لاعبي الفريق الآخر، إذ يتطلب من اللاعب التوفيق بين سرعته وقدرته على التحكم بالكرة لان فقدان السيطرة عليها سيعطي الفريق المنافس فرصة القيام بالعمل الهجومي مما يؤدي الى ضياع جهد الفريق .

3-التهديف

يمكن اعتبار التهديف من اهم المهارات الهجومية الامر الذي يتطلب تركيزا" عاليا "والاهتمام بها وتدريباتها لأنه بواسطتها يتم حسم نتائج المباريات وكل الجهود المبذولة من اللاعبين من مهارات او خطط للوصول الى مرمى الفريق المنافس تصبح عديمة الجدوى ان لم تتم بالتهديف على المرمى، وللتهديف اوضاع مختلفة واشكال متعددة وينفذ من مسافات متباينة والتنفيذ الجيد يحتاج امتلاك اللاعب الثقة بالنفس والذكاء الميداني وارتفاع المستوى البدني والفني مع إرادة قوية لان التهديف يعد من "وسائل الهجوم الفردي الذي يتسلح به اللاعب لإصابة هدف المنافس" (2) ،ويمكن تنفيذه من حالة الثبات او الحركة وحسب مواقف وظروف المنافسة .

¹ - لبياس نيل،ديك موتا؛كرة السلة اساسيات وفنون،(ترجمة)(علي سماكة)،بغداد،مطابع التعليم العالي،1991،ص16.
² - صالح راضي أميش؛تأثير أهم عناصر اللياقة البدنية والمهارات الرياضية في مستوى الانجاز ، رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية،جامعة بغداد، 1990، ص33

2-2- الدراسات المشابهة

2-2-1- دراسة نشوان عبدالله نشوان⁽¹⁾

اهداف الدراسة :

معرفة تأثير التدريب العقلي المصاحب للتعلم المهاري في تعليم بعض المهارات الاساسية في الملاكمة .

-مجتمع وعينة البحث :تحدد مجتمع البحث بطلبة المرحلة الثالثة كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد واختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية وعددها (32) طالبا" .

استخدم الباحث المنهج التجريبي بالمجموعتين التجريبية والضابطة

نتائج الدراسة :

-هناك اهمية لكل من التعلم المهاري والتدريب العقلي في تعلم بعض المهارات الاساسية في الملاكمة .

-ان التدريب العقلي المصاحب للتعلم المهاري ذو تأثير فعال في تعلم هذه المهارات .

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1- منهج البحث

طبيعة المشكلة المطلوب دراستها تحتم على الباحث اختيار المنهج ،لذلك استخدم الباحث المنهج التجريبي (المجموعتين المتكافئتين) ذات الاختبارين القبلي والبعدي كونه "الطريقة التي يتوقف عليها نجاح البحث إذ يعتمد على طبيعة المشكلة والهدف المراد تحقيقه "(2).

3-2- مجتمع وعينة البحث

تحدد مجتمع البحث بطلبة المرحلة الثالثة كلية التربية الرياضية- جامعة واسط وعددهم (74) طالبا" وتم اختيار عينة البحث بطريقة القرعة إذ تم اختيار (14) طالبا" يمثلون نسبة 19% من مجتمع البحث، تم تقسيمهم الى مجموعتين تخضع المجموعة الاولى الى تدريبات التصور العقلي بينما لا تخضع المجموعة الثانية لهذه التدريبات مع التأكيد على خضوع المجموعتين الى نفس التدريبات العملية .

3-3- تجانس العينة

لأجل تجنب العوامل التي قد تؤثر في نتائج التجربة وحتى يتمكن الباحث من إعادة التباين الى العامل التجريبي(تدريبات التصور العقلي) فقد تم اعتماد القياسات الخاصة بمتغيرات الطول والعمر والوزن والعمر (التدريبي) وقد دلت على ان جميع القياسات تحقق المنحنى الاعتدالي

¹ - نشوان عبدالله نشوان ؛مصدر سبق ذكره ،2000.

² - وجيه محجوب ؛طرائق البحث العلمي ومناهجه ،بغداد ،دار الحكمة للطباعة والنشر ،1993،ص310.

والذي يوضح انها تتراوح ما بين (+3) مما يدل على حسن توزيع افراد العينة ينظر الجدول رقم (1) .

جدول(1)

يبين اقيام الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط وقيمة معامل الالتواء لعينة البحث

الوسائل الإحصائية	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	قيمة معامل الالتواء
العمر	سنة	20,5	0,31	20,6	-0,96
الطول	سم	169,6	1,78	170	-0,50
الوزن	كغم	69,7	1,32	70	-0,68
العمر التدريبي	سنة	1,4	0,41	1,5	-0,73

3-4- وسائل جمع المعلومات والاجهزة المستخدمة

- 1- إستمارات الإستبانة
- 2- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)
- 3- الوسائل الإحصائية
- الاجهزة والادوات المستخدمة
- 1- ساعة توقيت الكترونية نوع Sony عدد(2)
- 2- شواخص بلاستيكية عدد(20)
- 3- كرات قدم عدد(14)
- 4- حاسبة يدوية Casio
- 5- ميزان طبي ارضي عدد(1)
- 6- شريط قياس معدني
- 7- جهاز حاسوب نوع Canon

3-5- تحديد المهارات الاساسية واختباراتها واختبار التصور العقلي

3-5-1- تحديد المهارات الاساسية واختباراتها

لتحديد المهارات الاساسية ذات العلاقة بطبيعة البحث تم توزيع استمارة استبانة على مجموعة من الخبراء إذ تم تحديد المهارات الاساسية والضرورية لكل لاعب التي يتوجب على المدربين الإهتمام بها وتطويرها ،كما تم تحديد الاختبارات الخاصة بهذه المهارات من خلال استمارة

الاستبانة التي تم توزيعها على الخبراء ينظر الملحق (1-2) وتم الاتفاق على (3) المهارات الأساسية حصلت على أعلى نسبة ترشيح من قبل الخبراء ينظر الجدول (2) .

جدول (2)

يبين اتفاق الخبراء وذوي الاختصاص على المهارات الأساسية وإختباراتها

المهارات الأساسية المرشحة	عدد الخبراء الموافقين	النسبة المئوية	الاختبارات المرشحة	عدد الخبراء الموافقين	النسبة المئوية	وحدة القياس	هدف الاختبار
التسليم والمناولة	7	%87,5	1- التسليم من مسافة 15م والمناولة على هدف صغير على بعد 15 م	8	%100	درجة	قياس الدقة في الاستلام والمناولة
التهديف	8	%100	1- التهديف من الحركة من مسافة 35م	8	%100	درجة	قياس الدقة والقدرة على التهديف من الحركة
الجري الكرة (الدرجة)	7	%87,5	1- التحكم بالكرة (الجري بالكرة بين لشواخص) مسافة 35م	7	%87,5	ثانية	القدرة على التحكم والسيطرة على الكرة

1- اختبار الجري المتعرج بالكرة بين الشواخص مسافة 35م⁽¹⁾ .

هدف الاختبار : قياس القدرة على التحكم والرشاقة

- الادوات المستخدمة :

- 1- اعلام عدد / 6
- 2- اهداف صغيرة بارتفاع (50)سم وعرض (1م) عدد 2 .
- 3- ساعة
- 4- كرات قدم عدد / 5 .
- 5- شريط قياس .

¹ - قاسم لزام (وآخرون)؛ اسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم، 2005، ص285.

- طريقة اداء الاختبار :

يقف اللاعب خلف خط البداية ومعه كرة قدم وعند سماعه اشارة البدء ينطلق اللاعب مدحرجا الكرة بين الشواخص بسرعة وعند اجتياز الشاخص الاخير يضرب الكرة نحو أحد الاهداف الصغيرة الموضوعة على الجوانب ثم يجري سريعا" الى خط النهاية.

- التسجيل :

يسجل الزمن بالثواني لأقرب 10/1 من 1 لثانية ولمحاولتين متتاليتين لكلا القدمين (مرة ب قدم اليمين ومرة ب قدم اليسار) ويؤخذ الوسط الحسابي للمحاولتين.

- التوصيات :

يحدد خط البداية للاختبار من مسافة 35م عن خط الجزاء لملاعب كرة القدم وتثبت (4) شواخص حيث يبعد الشاخص الاول مسافة (15)م عن خط الجزاء والثاني يبعد مسافة (20)م والثالث يبعد مسافة (25) والرابع مسافة (30)م وخط البداية مسافة (35)م ويوضع هدفان صغيران بعرض (1م) وارتفاع (50سم) وبمسافة (7,5م) عن خط الجزاء و(5م) عن طرف الشاخص .

1- اختبار التهديد من الحركة⁽¹⁾ .

- هدف الاختبار : قياس الدقة والقدرة على التهديد من الحركة .

- الادوات المستخدمة :

1- شواخص عدد 6./

2- كرات قدم عدد/6

3- شريط لقياس المسافة .

4- شريط لتقسيم الهدف .

5- ساعة توقيت الكترونية .

- طريقة اداء الاختبار :

توضع (6) شواخص المسافة بين شاخص وآخر (2م) والشاخص الاخير يكون على بعد (2م) عن خط الجزاء للمرمى الخالي من حامي الهدف ، يتم تقسيم الهدف الى ثلاثة اجزاء ، الجزء الاول يبعد عن احد القائمين مسافة (1م) وكذلك الجزء الثاني عن القائم الآخر والجزء الثالث في الوسط وبمسافة طولها (5,40م)، ويوجد خط البداية الذي يبعد عن الشاخص الاول مسافة (2م)، يبدأ اللاعب بالدرجة بين الشواخص من خط البداية وحتى الشاخص الاخير وعند اجتيازه

¹ - ثامر محسن (وآخرون) ؛ الاختبار والتحليل بكرة القدم ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، مطبعة جامعة الموصل 1991، ص 211-212

لشخص الاخير يقوم بالتهديف على المرمى الخالي ويجب ان يكون التهديف بقوة ومن خارج منطقة الجزاء وفي حالة عدم التصويب بقوة يتم اعادة المحاولة وعند تكرارها مرة اخرى تعتبر فاشلة .

- التسجيل :

يتم منح اللاعب عند التصويب على الجزئين الاول والثاني على الجوانب نقطتين بينما يتم منح اللاعب نقطة واحدة عند التصويب في الجزء الثالث (الوسط) وفي حالة خروج الكرة خارج الهدف لا يتم منح اللاعب أية نقطة وتعتبر المحاولة فاشلة ، يتم إعطاء اللاعب (4) محاولات اثنان لقدم اليمين ومثلها لليساار .

1- إختبار التسلم والمناولة على هدف صغير : (1).

- هدف الاختبار : قياس دقة التسلم والمناولة .

- الادوات المستخدمة :

1- شواخص عدد 5/ .

2- كرات قدم عدد 50/ .

3- اهداف صغيرة بعرض (1م) وارتفاع (50سم) عدد (5) .

4- شريط قياس المسافة .

5- بورك .

6- صافرة .

- طريقة اداء الاختبار :

يقف (5) بخط عرضي والمسافة بين لاعب وآخر (2م) ويكون مقابل كل لاعب من اللاعبين الخمسة هدف صغير والمسافة بين اللاعب والمختبر والهدف المقابل (30م) ويقف اللاعب المختبر في وسط المسافة في منطقة تحدد على طول الخط العرضي والاهداف المقابلة بعرض (2م) ، وعند سماع إشارة البدء يقوم كل لاعب وبالتسلسل بإعطاء مناولة الى اللاعب المختبر الذي يقوم بإخمادها والسيطرة عليها ضمن هذه المنطقة ودون ان تخرج والدوران بالكرة على جهة اليسار وإرسال الكرة على شكل مناولة نحو الهدف الصغير ويتحرك ليكون امام اللاعب رقم (2) ليؤدي العمل نفسه وهكذا الى ان يكمل اللاعب الاختبار بتسلم الكرة من

¹ -مصطفى صبحي احمد ؛ تأثير استخدام اسلوبي التمرين الموزع والمكثف في بعض المتغيرات المهارية والبدنية والوظيفية بكرة القدم ،رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد ،2004 ،ص52.

اللاعبين الخمسة وتسديدها نحو الاهداف الخمسة وهكذا لبقية اللاعبين ، يسمح للاعبين الخمسة بمناولة الكرة بوضعيات مختلفة (أرضية -متوسطة الارتفاع -عالية).
-التسجيل :

بالنسبة الى تسلم الكرة وإخمادها تعطى درجة واحدة للإخماد والذي يتم داخل المنطقة المحددة بمسافة (2م) ولا تعطى درجة للإخماد الذي تخرج فيه الكرة خارج المنطقة ،أما بالنسبة للمناولة فيتم إعطاء درجة للمناولة التي تصيب الهدف ولا يعطى أية درجة في حالة عدم إصابة الهدف

3-5-2- تحديد إختبار التصور العقلي

نتيجة إطلاع الباحث على العديد من المصادر والمراجع وجد ان هناك اختبارا " مناسب " وملائما " لطبيعة البحث لرينر مارتيز (1993)والذي اعد صورته العربية اسامة كامل راتب ويتميز بقلة فقراته و البالغة (4)فقرات وبعد عرضه على مجموعة من الخبراء * في مجال التعلم الحركي والاختبار والقياس والعلوم النفسية والتربوية ينظر الملحق (3) إذ اتفقت آرائهم على ان المقياس يتلائم مع عينة البحث ويتضمن المقياس اربعة مواقف رياضية كالآتي:- (1)
(الممارسة بمفردك ، الممارسة مع الآخرين ، مشاهدة الزميل ، الأداء في المسابقة)
كما يتضمن المقياس اربعة محاور وهي :

- 1- المحور البصري : لقياس قدرة الرياضي على رؤية الصورة عقليا" والتي يشاهدها اثناء الاداء الفعلي (كيف ترى الصورة)
- 2- المحور السمعي : لقياس قدرة الرياضي على سماع الاصوات عقليا" والتي يشاهدها اثناء الاداء الفعلي (ما مدى سماعك للأصوات)
- 3- المحور الحس حركي :لقياس قدرة عضلات الجسم على الاحساس بالحركة عقليا"(كيف تشعر بعضلات جسمك اثناء الاداء)
- 4- المحور الانفعالي :لقياس حالة الرياضي الانفعالية ومشاعره مثل القلق -الغضب -الام اثناء الاداء عقليا"(كيف تميز حالتك الانفعالية).

ويتم التقويم وفقا" لميزان تقدير من (5) ابعاد وعلى النحو التالي

1- عدم وجود صورة عقلية	1	2	3	4	5
2- وجود الصورة بشكل غير واضح	1	2	3	4	5
3- وجود صورة واضحة بشكل متوسط	1	2	3	4	5
4- صورة واضحة بدرجة كبيرة	1	2	3	4	5
5-صورة واضحة جدا"	1	2	3	4	5

¹ - ضياء جابر محمد ؛تأثير اساليب مختلفة في التدريب الذهني وتعلم عدد من مهارات كرة القدم ،رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل ،2002،ص107-111.

3-6- التجربة الاستطلاعية:

لأجل التعرف على الصعوبات والمعوقات التي قد تظهر أثناء التجربة الرئيسة ومعرفة التوقيتات المناسبة للاختبارات فضلاً عن معرفة صلاحية إختبارات التصور العقلي، أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية على مجموعة من طلبة المرحلة الثالثة خارج عينة البحث وعددهم (5) بتاريخ 2011/11/5، وقد أعطى الباحث وحدتين تعليميتين للتصور العقلي الأولى يوم 2011/11/5 والثانية يوم 2011/11/7 وأجرى الباحث الاختبارات المهارية يوم 2011/11/8 وإختبارات التصور العقلي يوم 2011/11/9 وبعد (5) أيام تم إعادة الاختبارات وبنفس الظروف التي تم إجراء الاختبارات الأولى، إذ اشتملت التدريبات المهارية على المهارات الأساسية التي تسهم في تنمية وتطوير مستوى الرياضي سواء كانت بشكل منفرد أو مركب لأكثر من مهارة مما اسهم في تحسين وتطوير مستوى الرياضيين بشكل تجلى في الاختبارات البعيدة، أما تدريبات التصور العقلي فقد ركزت على زيادة قدرة الرياضي في استعمال أعضاء الاحساس لديه أثناء الاداء الرياضي إذ يتمكن اللاعب من رؤية ذاته عن طريق التصور العقلي وقدرته في استخدام الحواس بشكل متصاعد يزيد فرصة تكوين صورة عقلية واضحة لخبراته المهارية فضلاً عن الممارسة المستمرة لهذه التدريبات ستؤدي الى وضوح ونقاء الصورة التي يحصل عليها الرياضي وتزداد قرباً وتشابهاً مع الصورة الحقيقية للأداء وكلما زادت إمكانات الرياضي في استعمال حواسه بشكل إيجابي مع تطور مستوى التصور العقلي ساعد ذلك في رفع قدرته على التحكم الارادي للتصور العقلي .

3-7- الاسس العلمية للاختبار :

بما ان الاختبارات التي استخدمها الباحث هي اختبارات مقننة الا ان الباحث عرضها على مجموعة من ذوي الاختصاص والخبرة الذين اكدوا صلاحية الاختبارات لتحقيق الغرض المطلوب هذا فضلاً عن استخدام الباحث لوحدات قياس موضوعية لا تقبل التأويل وبالتالي حققت الاختبارات موضوعيتها .

3-8- الإختبارات القبلية :

بعد إكمال التجربة الاستطلاعية أجرى الباحث الاختبارات القبلية المهارية والتصور العقلي للمجموعة التجريبية بتاريخ 16-17 / 2011/11/ وللمجموعة الضابطة بتاريخ 18-19 / 2011/11/ وتم إجراء جميع الاختبارات في ملاعب كلية التربية الرياضية جامعة - واسط .

3-9- تكافؤ العينة :

لغرض تحديد نقطة الشروع بالعمل بالشكل الملائم أجرى الباحث عملية التكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات المهارية والتصور العقلي وكما مبين في الجدول (3) .

جدول (3)

يبين تكافؤ افراد عينة البحث في الاختبارات القبلية لمتغيرات البحث

المتغير ت	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	وحدة القياس	دلالة الفروق
	س-	ع	س-	ع				
التسليم	1,625	0,701	1,117	0,652	1,916	2,179	درجة	غير معنوي
المناولة	1,41	0,816	1,119	0,854	1,046		درجة	غير معنوي
الجري بالكرة	8,55	0,398	8,65	0,313	0,714		ثانية	غير معنوي
التهدف	0,985	0,775	0,987	0,679	0,007		درجة	غير معنوي
التصور العقلي	39,59	2,321	39,11	2,041	0,560		درجة	غير معنوي

درجة حرية (12) ومستوى دلالة (0,05)

3-10- التجربة الرئيسية

بدأ التطبيق الفعلي للتجربة الرئيسية وتنفيذ التدريبات (المهارية والتصور العقلي) المعدة من قبل الباحث يوم 2011/11/20 بإشرافه وفريق العمل المساعد^(*) ولغاية 2012/1/25 وكما موضح في ادناه :

- مدة التدريبات (8) اسابيع

* محمد حسين - بكالوريوس تربية رياضية
فلاح عبد الحسن - بكالوريوس تربية رياضية
وسام محمد طعيمة- بكالوريوس تربية رياضية

- عدد الوحدات التدريبية (14) وحدة تدريبية
- أيام التدريب الاسبوعية (الاحد - الثلاثاء - الخميس)
- زمن الوحدة التدريبية (90) دقيقة (تتدرب المجموعة التجريبية (20)دقيقة للتصور العقلي والادراك الحس حركي (70)دقيقة للتدريب العملي بينما وقت الوحدة التدريبية للمجموعة الضابطة (70)دقيقة فقط دون التدريب للتصور العقلي .
- ومرفق صورة من التدريبات الخاصة بالمهارات قيد البحث والتصور العقلي ينظر الملاحق(4-5) .

3-11-الاختبارات البعدية

بعد اكمال تطبيق التدريبات الخاصة بالمهارات الاساسية والتصور العقلي أجرى الباحث الاختبارات البعدية وتحت نفس الظروف التي تم اجراء الاختبارات القبلية فيها وكما نوضح فيما يلي :

- 1- المجموعة التجريبية
- الاختبارات المهارية يوم الاحد الموافق 2012/1/22
- إختبارات التصور العقلي يوم الاثنين الموافق 2012/1/23
- 2- المجموعة الضابطة
- الاختبارات المهارية يوم الثلاثاء الموافق 2012/1/24
- اختبارات التصور العقلي يوم الاربعاء الموافق 2012/1/25

3-12-الوسائل الاحصائية

استخدم الباحث الوسائل الاحصائية التالية :

- 1- الوسط الحسابي
- 2- الانحراف المعياري
- 3- الوسيط
- 4- معامل الالتواء 3(س-و)
- 5- (ت)للعينات المتناظرة ع
- 6- (ت) للعينات المستقلة

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

4-1- عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها في متغيرات البحث المهارية (التسلم والمناولة ، الجري بالكرة ، التهديف) والتصور العقلي .

4-2- عرض وتحليل ومناقشة الاختبارات البعدية المهارية (التسلم والمناولة ، الجري بالكرة ، التهديف) والتصور العقلي للمجموعتين التجريبية والضابطة .

4-3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

لتحقيق أهداف البحث والتعرف على أثر التدريبات المستخدمة لتطوير قدرات اللاعبين في التصور العقلي والادراك الحس حركي وعلاقتها بتطور المستوى المهاري لافراد عينة البحث (المجموعة التجريبية) وفي ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث بعد تطبيقه لهذه التدريبات وبعد تفريغ البيانات استخدم الباحث الوسائل الإحصائية المناسبة للوصول الى النتائج المطلوبة ، قام الباحث بعرض النتائج وتحليلها ومناقشتها لمعرفة واقع الفروق ودلالاتها الإحصائية في الاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث .

4-1- عرض وتحليل ومناقشة الاختبارات القبلية والبعدية في المتغيرات المهارية (التسلم والمناولة ، الجري بالكرة ، التهديف) والتصور العقلي للمجموعتين التجريبية والضابطة .

جدول (4)

يبين الاوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبدي والوسط الحسابي للفروق ومجموع مربع انحرافات الفروق وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي	الاختبار البدي	ف-2	قيمة(ت) المحسوبة	قيمة(ت) الجدولية	دلالة الفروق
التسلم	درجة	1,625	3	2,135	0,125	2,730	معنوي
المناولة	درجة	1,41	2,875	2,225	0,212	2,927	
الجري بالكرة	ثانية	9,55	7,015	3,045	0,169	2,622	معنوي
التهديف	درجة	0,985	3,125	2,615	0,157	2,679	معنوي
التصور العقلي	درجة	39,59	58,7	79,5	123,1	2,635	معنوي

درجة حرية(6) ومستوى دلالة (0,05)

يبين الجدول(4) نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدية قيد الدراسة لعينة البحث التجريبية ، إذ اظهرت النتائج في اختبار (التسلم والمناولة) وجود فرق معنوي بين الاختبارين ففي التسلم بلغ

الوسط الحسابي للفروق بين الاختبارين (2,135) ومجموع مربع انحرافات الفروق (0,125) وبإستخراج قيمة (ت) المحسوبة البالغة (2,730) تبين أنها اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2,447) عند درجة حرية (6) ومستوى دلالة (0,05)، وفي المناولة بلغ الوسط الحسابي للفروق بين الاختبارين (2,225) ومجموع مربع انحرافات الفروق (0,212) وبإستخراج قيمة (ت) المحسوبة البالغة (2,927) تبين أنها اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2,447) عند درجة حرية (6) ومستوى دلالة (0,05) .

اما في اختبار الجري بالكرة فقد بلغ الوسط الحسابي للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي (3,045) ومجموع مربع انحرافات الفروق (0,169) وبإستخراج قيمة (ت) المحسوبة البالغة (2,622) تبين أنها اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2,447) عند درجة حرية (6) ومستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي، وفي اختبار التهديف من الحركة بلغ الوسط الحسابي للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي (2,115) ومجموع مربع انحرافات الفروق (0,157) وبإستخراج قيمة (ت) المحسوبة البالغة (2,679) تبين أنها اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2,447) عند درجة حرية (6) ومستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي؟، اما في اختبار التصور العقلي فقد بلغ الوسط الحسابي بين الاختبارين القبلي والبعدي (79,5) ومجموع مربع انحرافات الفروق (23,17) وبإستخراج قيمة (ت) المحسوبة البالغة (2,635) تبين أنها اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2,447) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي .

يبين الاوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي والوسط الحسابي للفروق ومجموع مربع انحرافات الفروق وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	ف-	ف2	قيمة(ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	دلالة الفروق
التسلم	درجة	1,117	1,985	2,132	0,117	2,450	2,447	معنوي
المناولة	درجة	1,119	1,932	0,975	0,590	1,339		غير معنوي
الجري بالكرة	ثانية	9,65	8,075	0,643	0,164	1,837		غير معنوي
التهديف	درجة	0,987	2,045	0,911	0,332	1,825		غير معنوي
التصور العقلي	درجة	39,11	41,72	0,888	0,345	1,707		غير معنوي

درجة حرية(6) ومستوى دلالة (0,05)

يبين الجدول (5) نتائج الاختبارات المهارية والتصور العقلي والقبلي والبعدي للمجموعة الضابطة إذ اظهرت النتائج في اختبار (التسلم والمناولة) وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي في (التسلم) إذ بلغ الوسط الحسابي للفروق (2,132) ومجموع مربع انحرافات الفروق (0,590) وباستخراج قيمة (ت) المحسوبة البالغة (2,450) تبين انها اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2,447)، وفي اختبار المناولة بلغ الوسط الحسابي للفروق (0,975) ومجموع مربع انحرافات الفروق (0,590) وباستخراج قيمة (ت) المحسوبة البالغة (1,339) تبين انها اصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2,447) مما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين الاختبارين ، وفي اختبار الجري بالكرة بلغ الوسط الحسابي للفروق (0,643) ومجموع مربع انحرافات الفروق (0,164) وباستخراج قيمة (ت) المحسوبة البالغة (1,837) تبين انها اصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2,447) مما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين الاختبارين ، وفي اختبار التهديف بلغ الوسط الحسابي للفروق (0,911) ومجموع مربع انحرافات الفروق (0,332) وباستخراج قيمة (ت) المحسوبة البالغة (1,825) تبين انها اصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2,447) مما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين الاختبارين، وفي اختبار التصور العقلي بلغ الوسط الحسابي للفروق (0,888) ومجموع مربع انحرافات الفروق (0,345) وباستخراج قيمة (ت) المحسوبة البالغة (1,707) تبين انها اصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2,447) مما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين الاختبارين .

4-2- عرض وتحليل ومناقشة الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية (التسليم و المناولة ،الجري بالكرة ،التهديف) والتصور العقلي .

جدول (6)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق للاختبارات البعدية في المتغيرات المهارية والتصور العقلي للمجموعتين التجريبية والضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	م التجريبية (الاختبار البعدي)		م الضابطة (الاختبار البعدي)		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	دلالة الفروق
		س	ع	س	ع			
التسليم	درجة	3	0,124	1,985	0,485	7,355	2,179	معنوي
المناولة	درجة	2,875	0,137	1,932	0,835	4,029		معنوي
الجري بالكرة	ثانية	7,015	0,497	8,075	0,356	6,272		معنوي
التهديف	درجة	3,125	0,587	2,045	0,715	4,218		معنوي
التصور العقلي	درجة	58,7	4,513	41,72	3,528	10,692		معنوي

درجة حرية (12) ومستوى دلالة (0,05)

يبين الجدول (6) نتائج الاختبارات البعدية لبعض المهارات الاساسية والتصور العقلي وكذلك قيمة (ت) المحسوبة في جميع هذه المتغيرات إذ دلت النتائج على وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ، وكانت على التوالي (التسليم 7,355 ،المناولة 4,029،الجري بالكرة 6,272،التهديف 4,218، التصور العقلي 10,692) وجميعها تدل على ان قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (12) ومستوى دلالة (0,05)، وتعني النتائج المعروضة في الجدول اعلاه عن وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية وهذا التطور الحاصل في مستوى المجموعة التجريبية يعود الى فاعلية التدريبات المهارية والتصور العقلي والتي ساعدت في ارتفاع القدرة على معرفة التفاصيل الدقيقة للمهارات قبل واثناء الاداء سواء اثناء الشرح او العرض وبالتالي إعادة هذه الصور ذهنيا" وتطبيقها عمليا" مما يسهل عملية الاداء

فضلاً" عن استخدام التغذية الراجعة الخارجية بشكل اولي ثم الداخلية بعد تحسن المستوى الذهني والمهاري قد اسهم في تطور مستوى افراد العينة

إذ ان تدريبات التصور العقلي بشكل متسلسل وواضح مقرونة بتكرار الاداء ذهنياً" بتفاصيله الدقيقة يجعل الرياضي قادر على الاحساس بالحركة ومسارها ومحاولة تشذيبها وتصحيح الاخطاء كنتيجة لتطور الصورة الحركية للمهارة في الدماغ وتطور البرنامج الحركي الخاص بها وعملية التكرار تسهم في تطور الاشارة الحسية الواردة الى الدماغ من الحواس والتي تعمل ايجابياً" لانجاح عملية الاداء الفني العالي وهذا ماكداه الخولي (1998) "عند استعمال التصور العقلي من اجل تطور سرعة الاداء المهاري وزيادة التعلم الحركي سوف يكون اكثر فاعلية عند القيام بالتدريب على حقيقة الشعور الحسي والحركي المصاحب للحركات" (1).

ان افراد العينة هم من الطلبة الذين لم يسبق لهم ان مارسوا التصور العقلي سابقاً" عند اداء مهارة ما واستخدام هذا المؤثر ساعدهم على اكتساب الشكل الاول للمهارة اثناء مراحل التدريب الاولى وبالتكرار اصبحت هناك زيادة في وضوح الصورة لديهم مما قلل من نسبة الاخطاء الحركية ومن ثم جودة في المسار الحركي وانسيابية متزايدة وارتفاع بمستوى المعلومات الخاصة بالمهارات مما يطور الاحساس الحركي وبالنتيجة تحسن مستوى الاداء ويؤكد نصيف (1987) "ان المتعلم في المراحل الاولى يتطور عنده مستوى المعلومات واستيعابها وهذا التطور يظهر بشكل شعور حركي دقيق فضلاً" عن استيعاب اكبر كمية من المعلومات المتأتية من الشرح ثم العرض والتوضيح والتصحيح وأخيراً" التصور الواضح والدائم للحركة" (2).

المعروف ان تدريبات التصور العقلي تعتمد في مراحلها الاولى على الاسترخاء والتدريب على التحكم في النفس وممارسة ذلك في جميع مراحل التدريب للحفاظ على مستوى معين من الإثارة الانفعالية لإعطاء القدرة الى الرياضي على استخدام المستوى الامثل من الاثارة في المواقف المطلوبة بالشكل المناسب والملائم ، لان زيادة او نقصان الإثارة يجب ان تتناسب مع الحالة والموقف الانسيابي الذي يتطلبه الاداء، ويرى الباحث ان التطور الملموس الحاصل في مستوى عينة البحث التجريبية كان نتيجة للتدريب العلمي المستمر طيلة فترة التجربة والذي استند الى تكرار مستمر للاداء فضلاً" عن التغذية الراجعة والمعلومات التصحيحية من قبل الباحث ادى الى حدوث تعلم فعال ساعد على تطور المستوى ، إذ خضع افراد عينة البحث التجريبية الى تدريبات التصور العقلي بشكل متزامن مع التدريبات المهارية وهذا اسهم في الارتفاع بمستوى العمليات العقلية من إنتباه وتركيز وقدرة على عزل المؤثرات الجانبية كنتيجة لتطور مستوى الخبرات بسبب

¹ - امين الخولي (وآخرون)؛ التربية الرياضية المدرسية-دليل معلم الفصل ومطالب التربية التعليمية، ط4، القاهرة ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، 1998، ص199.

² - عبد علي نصيف ؛ التعلم الحركي ،الموصل دار الكتب للطباعة والنشر، 1987، ص197.

التدريب المستمر المبني على اسس علمية صحيحة وهذا ما اشار اليه (Denis(1985) "ان التدريب العقلي يحقق فاعلية عالية إذا اندمج وترافق مع التدريب المهاري خلال مراحل التعلم بالمهارات الحركية"⁽¹⁾، إذ ان تركيز الانتباه على نموذج العرض والشرح وكذلك الصور يساعد على اعداد اللاعب او الطالب قبل التدريب على التصور العقلي لما له من دور مهم في التدريب كونه يعمل على تثبيت المهارات التي تحتاج الى احساس عال بالكرة ومن خلال هذه العملية يستطيع الرياضي تصور مراحل الحركة تفصيليا" وهذا يسهل عملية التعلم ومن ثم التطور في مستوى الاداء وهو المطلوب ،ان مهارة التسلم والمناولة من المهارات التي تتطور من خلال عملية التدريب المستمر إذ تحتاج الى تطور المستوى البدني كالقوة والمرونة والسرعة والرشاقة وترتفع درجة التطور اذا ارتبط هذا التدريب بالتصور العقلي ،اما التهديد فهو من المهارات التي تحتاج الى الثقة بالنفس والانتباه وعدم التوتر لكي تكون النتائج ايجابية وممارسة "الاسترخاء والتصور العقلي يساعد على تطوير التركيز وزيادة الثقة بالنفس وتقليل التوتر مما يسهم في ارتفاع مستوى اداء المهارة .التصور العقلي وفر فرصة جيدة لافراد المجموعة التجريبية للتعلم من خلال استجابات متعددة للمهارات تنطبع بالدماغ وبالتكرار يتم تلافي الاخطاء كما ام شرح وعرض المهارات وتطبيقها وتكرار الممارسة بشكل تفصيلي اعطى فرصة لافراد المجموعة التجريبية لتطوير قابلية الانتباه والتركيز على اجزاء المهارة تفصيليا" لان " الاحساس والادراك البصري والفكري لهما اهمية كبيرة ومؤثرة في خصوصية الالعب الرياضية وتطور مستوى ادائها وزيادة جماليتها "⁽²⁾ .

5-الاستنتاجات والتوصيات

5-1- الاستنتاجات :

- 1- للتصور العقلي أهمية كبيرة في تطوير قابلية الافراد الذهنية مما يسهم في تسهيل عملية التدريب والتعليم .
- 2- التدريب على التصور العقلي المصاحب لتعلم المهارات له أثر فعال في تطوير المهارات الاساسية .
- 3- التدريب على التصور العقلي يسهم في تطوير الناحية التصويرية للرياضيين مما ينعكس ايجابيا" على تطور الاداء الرياضي .

¹ - Denis , M ; Mental practice and imagery Ability candionjournal of Applied sportscience .vol.1985 .pp

² - قاسم حسن حسين ؛ علم النفس الرياضي مبادئه وتطبيقه في مجال التدريب : (بغداد ، مطابع التعليم العالي ، 1990)، ص96.

5-2- التوصيات :

- 1- التأكيد على استخدام التصور العقلي عند التدريب على المهارات الاساسية من قبل المدربين او المدرسين .
- 2- ادخال المدربين او المدرسين في دورات خاصة بعلم النفس الرياضي والتعلم الحركي لتطوير مستوى التدريب .
- 3- التأكيد على المدربين او المدرسين بضرورة استخدام التدريب على التصور العقلي بالتزامن مع التدريب على المهارات الاساسية .
- 4- إجراء دراسات مشابهة مع مستويات وفئات عمرية مختلفة في لعبة كرة القدم او الالعاب الاخرى .

المصادر العربية والاجنبية

- 1- اسامة كامل راتب ؛علم نفس الرياضة ،المفاهيم - التطبيقات ،ط2،(القاهرة ،دار الفكرلعربي،2000)
- 2- أمين الخولي (وآخرون)؛التربية الرياضية المدرسية-دليل معلم الفصل ومطالب التربية التعليمية ،ط4،(القاهرة،دار الفكر العربي للطباعة والنشر،1988).
- 3- ثامر محسن(وآخرون)؛الاختبار والتحليل بكرة القدم ،وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ،مطبعة جامعة الموصل ،.1991
- 4- صالح راضي اميش ؛تأثير اهم عناصر اللياقة البدنية والمهارات الرياضية في مستوى الانجاز ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد ،.1990
- 5- ضياء محمد جابر ؛تأثير اساليب مختلفة من التدريب الذهني وتعلم عدد من مهارات كرة القدم ،رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ،.2002
- 6- عبد الستار جبار الضمد ؛فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة؛ط1،،(عمان ،دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع).2000
- 7- عبد علي نصيف ؛التعلم الحركي ،الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر ،.1987
- 8- قاسم حسن حسين ؛الاختبار والقياس والتقويم في التربية الرياضية ،مطبعة التعليم العالي ، الموصل ،.1989
- 9- قاسم حسن حسين؛علم النفس الرياضي مبادئه وتطبيقاته في مجال التدريب،(بغداد ،مطابع التعليم العالي ،.1990

- 10- قاسم لزام صبر (وآخرون)؛ اسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم ،، 2005.
- 11- ليسانس نيل،ديك موتا ؛ كرة السلة اساسيات وفنون (ترجمة)(علي سماكة)،بغداد، مطابع التعليم العالي ،، 1991.
- 12- محمد العربي شمعون وعبد النبي الجمال ؛التدريب العقلي في التنس ،ط1،القاهرة ،دار الفكر العربي،، 1996.
- 13- محمد صالح الوحش، مفتي ابراهيم ؛ اساسيات كرة القدم، مطبعة دارالوفاء ،، 1994.
- 14- مصطفى صبحي احمد ؛تأثير استخدام اسلوبي التمرين الموزع والمكثف في بعض المتغيرات المهارية والبدنية والوظيفية بكرة القدم ،رسالة ماجستير،كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد ،، 2004.
- 15- نجاح مهدي شلش واکرم صبحي ؛ التعلم الحركي ،ط2،(الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر،، 2000.
- 16- نشوان عبدالله نشوان ؛تأثير التدريب الذهني (العقلي)في تعلم بعض المهارات الاساسية في الملاكمة ،رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد،، 2000.
- 17- وجيه محجوب ؛طرائق البحث العلمي ومناهجه ؛بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر،، 1993.
- 18- وجيه محجوب ،احمد بدري ؛اصول التعلم الحركي ،الدار الجامعية للطباعة والنشر ،الموصل . 2002.
- 19- وجيه محجوب ؛ التعلم الحركي وجدولة التدريب،ط1،(عمان ،دار الفكر العربي للطباعة والنشر،، 2000.
- 20- وجيه محجوب ؛نظريات التعلم والتطور الحركي ؛(عمان ،دار وائل للطباعة والنشر ،، 2002.
- 21- وجيه محجوب ؛التعلم الحركي وجدولة التدريب ،ط2،(عمان ،دار الفكر العربي للطباعة والنشر) ،، 2001.
- 22- Denis , M P Mental practice and imagery Ability
..Candion,journal of Applied sports science .vol . 1985
- 23 - Martenz .Q .using ; Mental iMagery to enhance
. intrinisemothation.journa of sport and Exercise phsyology.1987

ملحق (1)

استبانة تحديد المهارات الاساسية واختباراتها بكرة القدم

الاستاذ الفاضل..... المحترم

تحية طيبة

يروم الباحث انجاز بحثه الموسوم (اثر تدريبات للتصور العقلي في تطوير بعض المهارات الاساسية في كرة القدم) على عينة من طلبة المرحلة الثالثة - كلية التربية الرياضية جامعة واسط ، وكونكم من ذوي الاختصاص والخبرة يرجى تفضلكم بإبداء رأيكم حول المهارات الاساسية المناسبة واختباراتها مع التفضل بذكر الملاحظات التي ترونها مناسبة لإكمال متطلبات انجاز البحث .

شاكرًا" تعاونكم مع فائق التقدير والاحترام

الاسم :

اللقب العلمي :

الاختصاص :

الباحث

التوقيع :

م . د. فاضل دحام منصور

التاريخ :

ادناه المهارات الاساسية واختباراتها بكرة القدم

المهارة	نوع الاختبار	التأشير
1	التهديف	1-التهديف من كرة ثابتة من سافة 20م 2-التهديف من الحركة مسافة 35م 3-التهديف على حائط مستقيم 4-التهديف على دوائر بلاستيكية
2	التسليم والمناولة	1-التسليم والتسليم مع الزميل يللمسة واحدة 2-التسليم واجتياز الشواخص والتسليم للزميل بمناولة طويلة 3-التسليم والتهديف على هدف صغير مسافة 15م 4-التمرير باتجاه المسطبة مدة 15ثانية
3	الجري بالكرة	1-الجري بالكرة حول دائرة (الجري بالكرة والتحكم بها على خط منحنى 2-الجري بالكرة في خط متعرج بين القوائم مع التهديف 3-الجري بالكرة (50م) (قدرة اللاعب على التحكم اثناء

ملحق (2)

يبين اسماء الخبراء الذين تم عرض المهارات الاساسية واختباراتها عليهم

اسم الخبير	الاختصاص	مكان العمل
ا.م.د نعيم عبد الحسين	التحليل الحركي	كلية التربية الرياضية/جامعة بابل
م.د زينب عبد علي	فسلجة التدريب	كلية التربية الرياضية/جامعة واسط
م.د وليد خالد	التدريب الرياضي	كلية التربية الرياضية/جامعة واسط
م.د اياد ناصر	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية/جامعة واسط
م.د عزيز كريم	تدريب-كرة قدم	كلية التربية الرياضية/جامعة كربلاء
م.د قاسم حسن	تدريب رياضي	كلية التربية الرياضية/جامعة بابل
م.بهاء محمد تقى	تدريب رياضي	كلية التربية الرياضية/جامعة واسط
م.م محمد غني	تدريب رياضي -كرة قدم	كلية التربية الاساسية /الجامعة المستنصرية

ملحق (3)

يبين اسماء الخبراء الذين تم عرض اختبارات التصور العقلي عليهم

اسم الخبير	الاختصاص	مكان العمل
م.د اياد ناصر	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية/جامعة واسط
م.د عايد كريم	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية/جامعة بابل
م.د نبيل كاظم	تعلم حركي	كلية التربية الرياضية/جامعة بابل
م.د عزيز كريم	تدريب رياضي	كلية التربية الرياضية /جامعة كربلاء
م.د هيثم محمد	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية/جامعة بابل

ملحق (4)

نموذج لوحدة تدريبية للتصور العقلي

الوحدة التدريبية : الاجهزة والادوات المستعملة :

اليوم والتاريخ : كرات قدم -نموذج عرض- صور مكبرة

الهدف: التدريب على التصور العقلي لمهارة التسلم والمناولة الوقت: 20 دقيقة

- الجلوس بشكل مريح مع الاسترخاء التام.
- غلق العينين وتصور مهارة التسلم والمناولة .
- تصور حركة الرجل وهي تلامس الكرة .
- الربط بين تصور المهارة عقليا" والحقيقة .
- تصور كيفية ارخاء الرجل للاستلام ومرجحتها لتنفيذ المناولة .
- تصور اداء المهارة بشكل كامل لاكثر من مرة .
- فتح العينين لمشاهدة صورة او عرض نموذج للمهارة كاملة .
- غلق العينين مرة اخرى ومحاولة استرجاعها عقليا .
- اعادة فتح العينين واسترجاع المهارة بصريا" للتأكد من دقة التصور العقلي الداخلي(التطبيق العملي) .
- تكرار تصور المهارة لاكثر من مرة .

ملحق (5)

نموذج لوحدة تدريبية مهارية

الاجهزة والادوات : كرات قدم ،شواخص

هدف الوحدة التدريبية :

،مسطبة

الوقت : 70 دقيقة

اليوم والتاريخ :

التمارين المستخدمة	الشدة الجزئية	زمن الاداء	الحجم التدريبي	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموعات	زمن الاداء الكلي	طبيعة الراحة
الاحماء(العام والخاص) هرولة ثم تمارين بنائية عامة وخاصة	70%					15د	
لاعبان متقابلان المسافة بينهما 5م وكرتو احد يبدأ العمل مناولة من اللاعب (1)الى(2)الذي يسرع لردها ويعود مسرعا الى مكانه لتكرار العمل	80%	30ثانية	2×4	30ثانية	90ثانية	10د	ايجابية
يقف اللاعبون بخط ستقيم امامهم شاخص على بعد 15م الركض السريع من الشاخص (1)والعودة الى(2)سريعا" لعمل (5)مناولات جدارية مع المسطبة	90%	30ثانية	2×4	30ثانية	2د	11د	ايجابية
شواخص عدد (10)المسافة بين شاخص وأخر (1م)دحرجة الكرة بين الشواخص ثم الانطلاق بالكرة مسافة 15 عمل مناولة مرتدة مع المدرب والتهدف	80%	20ثانية	2×4	45ثانية	2د	11,40د	ايجابية
دائرة محيطها 10م عليها 5 لاعبين ولاعبان في وسطها يستلم احدهما مناولة من احد اللاعبين يقوم باخمادها ومناولتها الى لاعب آخر وتبديل المراكز مع نفس اللاعب ليكرر الزميل نفس العمل لمدة 90ثانية	85%	90ثانية	1×6	60ثانية	90ثانية	17د	ايجابية
يقف اللاعبون امام خط منطقة الجزاء بمسافة 15م بمجموعات يقوم اللاعب بدحرجة الكرة مسافة 5م ويعمل مناولة خذ وهات(دبل باص)مع المدرب ثم السيطرة على الكرة والتهدف واعادة التمرين	80%	1د	1×4	30ثانية	2د	5,30د	ايجابية

الأنماط المزاجية وعلاقتها بأدراكات النجاح لدى طلبة كلية التربية الرياضية وفقاً للجنس

م. د حسين عبد الزهرة عبد اليمّة

ملخص البحث

تم التطرق إلى دور الأنماط المزاجية وعلاقتها بإدراكات النجاح وأهميتها في المجال الرياضي (social support) لدى طلبة كلية التربية الرياضية وتنظيم حياتهم من خلال الظهور بسلوكيات تتلاءم مع مختلف المواقف والتحديات المختلفة إذ يعد النمط المزاجي المتزن مصدراً هاماً من مصادر الدعم النفسي والاجتماعي بالإضافة إلى التكيف مع الآخرين الذي يحتاجه الفرد في حياته اليومية لأنها تلعب دوراً هاماً في تحقيق النتائج .

ومن هنا تبرز أهمية البحث في دراسة المزاج باعتباره محور الصراع داخل شخصية الرياضي وهو القاطع الحقيقي لأي نشاط وسلوك ظاهري إذا ما تم تأهيله بتمرس واحتراف حتى يتجنب الانحراف وعدم الاتزان الانفعالي والعصبي ومن ثم انطفاء الكفاءة الرياضية كما ان تباين السلوكيات وظهور اللاعبين بنوع من المزاج قد لا يتناسب مع نوعية المواقف الرياضية تؤثر في أدراكه للنجاح وتحقيق الأهداف Outcome and Task والظهور بنمط مزاجي يحقق المثالية لفرص النجاح .

كما تمثلت مشكلة البحث في معرفة تباين الأنماط المزاجية للرياضيين تحت الضغوطات باعتبار إن المزاج بنوافذه ومحركاته يعد مصدراً مخيفاً لإزاحة الشخصية الرياضية عن مسارها الصحيح والعقلاني والمميز إذا ما تم ضبط توجهاته والتحكم بتأثيراته اذ من الممكن إن يسلك نزعة سلبية تميل إلى الانفراد والتراجع الرياضي وعدم الرغبة بالتحدي والخوف من المجهول مما يتطلب معرفة الأنماط المزاجية وتباينها للجنسين ومدى ارتباطها بمعرفة ادراكات النجاح ومواجهة الضغوط الشديدة وتدعيم الثقة بالنفس .

هدفت الدراسة إلى :-

التعرف على الأنماط المزاجية وادراكات النجاح لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة كربلاء والتعرف على الفروق بين كل من الذكور والإناث في الأنماط المزاجية وإدراكات النجاح ،فضلاً عن التعرف على طبيعة العلاقة بين الأنماط المزاجية وإدراكات النجاح لدى طلبة كلية التربية الرياضية .

وتوصل الباحث لعدد من الاستنتاجات أهمها:-

- 1- هناك فروق حقيقية بين طلاب كلية التربية الرياضية وطالباتها في إبعاد الأنماط المزاجية وإدراكات النجاح وإبعادها .
- 2- امتاز الطلبة (الذكور) بدرجات عالية في كل من أبعاد الأنماط المزاجية وإدراكات النجاح وإبعادها على خلاف الطالبات اللواتي امتازن بدرجات واطئة في المتغيرات المبحوثة .
- 3- وجود علاقة ارتباط طردية بين كل من بعدي الأنماط المزاجية (قوة عمليات الإثارة ،المرونة الشخصية)وبعدي أدراكات النجاح (التنافس ،التمكن(التفوق)) لطلاب كلية التربية الرياضية .
- 4- وجود علاقة ارتباط عكسية بين كل من بعد الأنماط المزاجية قوة عمليات الكف وبعدي أدراكات النجاح (التنافس، التمكن أو التفوق) لطلاب كلية التربية الرياضية. أوصى الباحث بعدها بعدد من التوصيات المهمة اعتماداً على ما خرج به من استنتاجات .

Abstract

Moods and their relationship patterns Padrakat success among the)
 (students of the Faculty of Physical Education and according to sex
 Been addressed to the role of patterns moods and their relationship
 Badrakat success and importance in the field of sports social support)) for
 Dytalbh Faculty of Physical Education and organize their lives through
 history behaviors fit with different attitudes and different challenges as
 longer style temperamental balanced an important source of
 psychological and social support as well as to adapt to othersthat the
 individual needs in their daily lives because they play an important role
 in achieving the results
 Hence the importance of research in the study of mood as axis of conflict
 within the personal sports a cutter real any activity and behavior virtual if
 it was rehabilitated and professionalism in order to avoid deviation and
 unbalance emotional and nervous and then extinguished efficiency sports
 also varied behaviors and the emergence of players kind of mood
 Kdlaatanasb withquality sporting attitudes affecting the perception of
 success and achieving goals Qutcome and Task emerging pattern
 temperamental achieve optimal chances of success

As exemplified by the research problem in knowing variation patterns mood of the athletes under pressure as the mood Bnuazh and engines is a source frightening to dislodge the Sports Personality of the track and rational and distinctive if what has set its direction and control as possible that exhibits a tendency negative tend to monopolize and retreat Sports and unwillingness challenge and fear of the unknown, which requires knowledge of mood and contrast patterns for both sexes and how it relates to perceptions of success and knowledge face severe pressures and strengthen self-confidence

–: The study aimed to

Pattern Recognition moods and perceptions of success among the students of the Faculty of Physical Education at the University of Kerbala and get to know the differences between both males and females in the mood patterns and perceptions of success, as well as to identify the nature of the relationship between mood patterns and perceptions of success among the students of the Faculty of Physical Education

The researcher found a number of the most important conclusions There are real differences between the students of the Faculty of Physical Education and her students in the dimensions of moods and perceptions patterns of success and dimensions

RPR students (male) high grades in every dimension of moods and perceptions patterns of success and Aavadhaalykhalav students who Amtazn degrees and low in the surveyed variables

The presence of a positive correlation between each of the dimensions mood patterns (power operations excitement, personal flexibility) and after me perceptions of success (competition, being able to (superiority)) for the students of the Faculty of Physical Education

And an inverse correlation between each of the following patterns mood to cease operations and force after me perceptions of success (competition, mastery or excellence) for students of the Faculty of Physical Education

Researcher then recommended a number of important recommendations .depending on Makharj conclusions

1-التعريف بالبحث :-

1-1 المقدمة وأهمية البحث :-

تعطي الرياضة الفرصة الملائمة للرياضي لتقديم ما يمتلكه من مهارات والطريق المستمر لتطوير هذه المهارات من خلال تحديد العديد من المستويات المعرفية للانجاز ويكون الأفراد لديهم الدافعية لعرض هذه المكونات-المهارات اذ يجد الكثير من الرياضيين إن الرياضة الفرصة لبناء وزيادة فعالية تلك المكونات -والمهارات من خلال مواجهة مختلف تحديات التي تظهرها طبيعة المنافسة الرياضية ،ويكون أدراك التوازن بين مختلف التحديات وامتلاك المهارة والمنافسة الرياضية من الممكن تحقيقه وهذا ما نسميه بـ تطوير كفاءة الأداء Competence of Performance كما ان حصيلة الرياضة عوامل خارجية وداخلية وأخرى مزاجية فالعوامل الخارجية تأتي بأشكال عديدة مثل (المكسب ،الفوز، الحصول على المال) ويمكن إن تكون أشياء اقل وضوحاً ولكن ليس اقل دلالة ومعنى مثل دافعية المعرفة اما العوامل الداخلية تعني مختلف عوامل تحقيق الذات والمعبرة عن الإحساس بالقدرة والإمكانية والتحكم الانفعالي والتوافق وهذا ما يحصل عليه الرياضي بـ الإثابة الرياضية الذاتية Sports Intrinsic Revards ،أما الحالة المزاجيةHumor تعني مفتاح التناغم مع المواقف الرياضية بما يمتلكه الرياضي من قدرات ومهارات وخبرة ومعرفة فهي أبواب الإبداع الصحيح للعقل والتفاؤل والتوقعات الايجابية مع القليل من التواضع .

يمتلك بعض من الكثير من الرياضيين قدرات عالية في قيادة الذات وصياغة القرارات وحسم المواقف وتوجيه السلوك بالاتجاه السليم والتركيز والكفاءة الانفعالية وتوظيف جميع القدرات من اجل تحقيق أدراكات النجاح وتحقيق الأهداف وهذا لا يتم إلا من خلال امتلاكهم نمط مزاجياً خاصاً يمكنهم التأثير بالمواقف الرياضية ومجرياتها نوع مميز من المزاج الرياضي المتوازن للسلوك لان الظهور بسلوك غير مرغوب فيه يعد حالة مرضية وآفة المزاج هو الإيحاء السلبي وعلة الإدراك هو القنوات القسرية التي لا يمكن التكيف معها من اجل الاستمرار في البيئة الرياضية والابتعاد عن الأفكار السلبية الكفيلة بان تكون وراء الفشل والهزيمة والانسحاب ومن ثم التفرد عن الآخرين بالسلوك المغاير وغير المألوف .

كما إن توقعات النجاح Expectation السهل للرياضي احد أسباب الهزيمة غير المتوقعة Upset نتيجة لعدم الإدراك الصحيح للمنافس كمهدد لاستمرار نجاح الرياضي في تحقيق أهدافه ولهذا يكون توقع النجاح مرتفع والجهد المبذول منخفض كما ان توقعات النجاح والدافع لانجاز يتأثر بادراك القدرات الخاصة بالذات (الرياضي نفسه) وبالمنافسة ففي العديد من حالات التوقع المنخفض تصبح نبؤة للانجاز الذاتي Self-Fulfilling وبالعكس فان الرياضيين الذين لديهم توقعات نجاح فأنهم غالباً ما يحققون الفوز0

ومن هنا تبرز أهمية البحث في دراسة المزاج باعتباره محور الصراع داخل شخصية الرياضي وهو القاطع الحقيقي لأي نشاط وسلوك ظاهري إذا ما تم تأهيله بتمرس واحتراف حتى يتجنب الانحراف وعدم الاتزان الانفعالي والعصبي ومن ثم انطفاء الكفاءة الرياضية كما ان تباين السلوكيات وظهور اللاعبين بنوع من المزاج قد لا يتناسب مع نوعية المواقف الرياضية تؤثر في إدراكه للنجاح وتحقيق الأهداف Outcome and Task والظهور بنمط مزاجي يحقق المثالية لفرص النجاح .

1-2 مشكلة البحث:-

مما لاشك فيه إن لكل سبب نتيجة وأن لكل فعل رد فعل والإنسان بطبيعته لا يستطيع إن يكون معزولاً عن العالم الخارجي لذا فهو مضطر للتعامل مع الآخرين بقدر معين كما يمكنه ممارسة سلوك التجنب إلا انه تبقى حدوده مفتوحة ويكون مزاجه عرضة للتأثر والتأثير بالآخرين كما لا يوجد مزاج نقي وعذب بصورة قاطعة وهذا ناتج من تأثير البيئة على سلوكيات الفرد ومن خلال الخبرة الميدانية المتواضعة للباحث نجد في البيئة الرياضية تعرض الكثير من الرياضيين الى الضغوط والتحديات سواء كانت داخلية أو خارجية تعمل على التأثير في التكيف مع الآخرين من اجل اتخاذ القرار بشكل صحيح ومن اجل التوافق والانسجام مع جميع الإحداث لتحقيق الأهداف إذ يأخذ المزاج مساراً خاصاً في شخصية الرياضي فتصبغه بلون معين قد يختبئ في زاوية حادة لا يتعامل مع اتجاه واحد ولايستريح الاضمن نمط مزاجي خاص لاينسجم مع الآخرين والمواقف المختلفة نمط لايقبله الاخر ولايرغب بالتغيير أو التعديل أو المشاركة وبالتالي الاخفاق في تحقيق الاهداف من جانب اخرفان للثقافة الرياضية اهمية خاصة من خلال فهم ومعرفة ادراكات النجاح والتاكيد على مبدء الاثابة الداخلية للرياضة وهذا يحفز الرياضي بالظهور بنمط مزاجي يتلائم مع المنافسة والابتعاد عن التقييم للرياضة كنتائج فوز وهزيمة .

ومن هنا تبرز أهمية مشكلة البحث في معرفة تباين الانماط المزاجية للرياضيين تحت طائلة الضغوطات باعتبار ان المزاج بنوافذه ومحركاته يعتبر مصدراً مخيفاً لأراحة الشخصية الرياضية عن مسارها الصحيح والعقلاني والمميز اذا ماتم ضبط توجهاته والتحكم بتأثيراته اذ من الممكن ان يسلك نزعة سلبية تميل إلى الانفراد والتراجع الرياضي وعدم الرغبة بالتحدي والخوف من المجهول مما يتطلب معرفة الانماط المزاجية وتباينها للجنسين ومدى ارتباطها بمعرفة ادراكات النجاح ومواجهة الضغوط الشديدة وتدعيم الثقة بالنفس .

1-3 أهداف البحث :-

يهدف البحث إلى التعرف على :-

- 1- الأنماط المزاجية وإدراكات النجاح لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة كربلاء .
- 2- الفروق بين كل من الذكور والإناث في الأنماط المزاجية وإدراكات النجاح لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة كربلاء.
- 3- طبيعة العلاقة بين الأنماط المزاجية وإدراكات النجاح لدى طلبة كلية التربية الرياضية وفقاً للجنس .

1-4 فرضا البحث :-

- 1- هناك فروق حقيقية بين طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية في الانماط المزاجية وإدراكات النجاح .
- 2- وجود علاقة حقيقية بين الانماط المزاجية وإدراكات النجاح لطلبة كلية التربية الرياضية وفقاً للجنس .

1-5 مجالات البحث :-

- 1-5-1 المجال البشري :- طلبة مراحل كلية التربية الرياضية /جامعة كربلاء.
- 1-5-2 المجال الزمني :- من 2012/2/1 - 2012/5/15 م .
- 1-5-3 المجال المكاني :- القاعات الدراسية لكلية التربية الرياضية / جامعة كربلاء .

2- الإطار النظري والدراسات السابقة .

1-2 الإطار النظري

1-1-2 الأنماط المزاجية (المفهوم) ⁽¹⁾ :-

أن جذور الاهتمام بموضوع الأنماط المزاجية للتحليل الشخصية تعود إلى المحاولات الأولى التي قام بها (ابو قراط 400 ق.م) الذي كان يرى ان الأمزجة تعود إلى أربعة أنماط للشخصية هي النمط الصفراوي Cholerich Type ، والنمط السوداوي Melancholic Type ، والنمط البلغمي Phlegmatic Type ، والنمط الدموي Sanguine وقد تم الاعتماد على تلك الأنماط الأربعة المكونة للجسم البشري عبر رؤيا فلسفية تتمحور حول مكونات الطبيعة وهي (الماء والهواء والتراب والنار) ،ومن ثم تبعه العالم (كريتشمر) Kertschmer لوضع انماط من خلال بنية

¹ - ثائر احمد غباري ،خالد محمد ابو شعيرة: سيكولوجيا الشخصية ، ط1، عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، 2010 ، ص38-39

الجسم والمظهر الخارجي وعلاقته بالخصائص النفسية للفرد، ومن ثم تتبعه العالم (برمان) Berman أيضاً الاثر الواضح لوضع الانماط اعتماداً على الخريطة الهرمونية التي تحوي كم ونوع الافرازات الهرمونية التي يشترك بها الافراد والتي يتميز بها البعض الاخر مثل (النمط الدريقي، النمط الادرناليني، النمط النخامي، النمط التيموسي، النمط الجنسي) .

بالإضافة إلى تقسيم العالم الفسلجي (بافلوف) Pavlov (الأنماط المزاجية طبقاً لأنواع الأجهزة العصبية المختلفة التي تميز أنواع أنماط الجهاز العصبي والمنعكسات الشرطية Conditioned Reflwxes وهي النمط القوي المتزن السوداوي، النمط النشاط البلغمي، النمط الطائش الدموي، النمط الضعيف الصفراوي)⁽¹⁾، كما يتفق علماء النفس إن هناك أنماط مزاجية وعصبية تتطلبها نوع فعاليات ورياضات خاصة لتحقيق أفضل الانجازات الرياضية، مما ينبغي على المدربين مراعاة اختيار اللاعبين الناشئين على أساس صفاتهم المزاجية والانفعالية إلى جانب قدراتهم وإمكانياتهم ورغباتهم كما إن ملاحظ اللاعب إثناء المنافسة تمكننا من إصدار حكم على مزاجه ونوعية نمطه مما يعطي عمل تربوياً أعمق.

المزاج هو مجموعة من الصفات التي تميز انفعالات الفرد عن غيره من الأفراد كما انه الخصائص التي تميز ديناميكية العمليات الانفعالية للفرد ومن امثلة ذلك (2) :-

1- الدرجة التي يتأثر بها الفرد اثناء المواقف التي تثير انفعاله اي هل تأثره سطحي ام عميق سريع ام بطيء ؟

2- نوع الاستجابة الانفعالية أو نوع رد الفعل الانفعالي اي هل تتميز استجابة الفرد الانفعالية بالقوة ام الضعف ؟

3- نوع الحالة المزاجية السائدة لدى الفرد اي هل تتميز بالمرح او الانقباض بالهدوء أو الاستثارة الدائمة ؟

4- مدى ثبات الحالة المزاجية للفرد اي هل يظهر في حالة مزاجية ثابتة ام دائمة للتقلب ؟

2-1-1-1 أبعاد الانماط المزاجية (3) :-

أولاً :- قوة عمليات الاثارة/ يعبر هذا البعد عن سرعة الاستثارة والانفعالات القوية والعميقة وخاصة بعد الهزيمة أو الأداء القوي العنيف وعدم سرعة التحكم في الانفعالات والرغبة في الاشتراك في المنافسات المتتالية وظهور الانفعالات على اللاعب بصورة واضحة .

¹ - ليث محمد عياش: الاسلوب المعرفي وعلاقته بالابداع ، ط1، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع ، 2009، ص57

² - مأمون صالح: الشخصية بناؤها تكوينها أنماطها اضطرابها : ط1 ، عمان، دار اسامة للنشر والتوزيع ، 2011، ص58

³ - محمد حسن علاوي : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، ط1 ، جامعة حلوان ، مركز الكتاب للنشر والتوزيع ، 1998 ، ص47-48 .

ثانياً :- قوة عمليات الكف/يعبر هذا البعد عن القدرة على الامتناع عن أداء ما والصبر والمثابرة على ضبط النفس والسيطرة على الانفعالات قبل المنافسة والقدرة على عدم اظهار تعبيرات انفعالية وسهولة العودة إلى الحالة الطبيعية عقب الإثارة .

ثالثاً :- المرونة الشخصية (ديناميكية العمليات العصبية)/يعبر هذا البعد عن القدرة على سرعة التكيف والموائمة وسرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة والقدرة على الانشغال في أكثر من عمل في وقت واحد والقدرة على الاندماج في أداء ما دون اي فترة تمهيدية كذلك سرعة التفاهم مع الآخرين .

2-1-1-2 سيكولوجية المزاج (1) :- THE MOOD PSYCHOLOGY .

يعد المزاج إحدى المكونات الرئيسة في الدماغ حيث يشترك مع الإدراك في إدارة وبناء السكيما الدماغية ،ويتكون المزاج من محركات ونوافذ تشغيلية تتحكم في حركته وانبعثاته، فمحركات المزاج تتشكل من هرم تصاعدي يحتوي على مداخل شعورية تسمح بعبور دفوعات عاطفية بنوعيتها (السعيد ،المحبط) تمررها إلى النوافذ الداخلية التي تقوم بدور التوزيع والتصنيف فنجد أن العملية المزاجية تبدأ العمل بعد ما يخوض المزاج حراكه الذاتي ويفرز مدخلاته بعناية ،يعمل المزاج باتجاهين :-

أ- الاتجاه المسؤول عن العمليات السعيدة والمفرحة (النشوة النفسية، التجارب الناجحة، الامتلاك الذاتي، الثقة بالنفس، الصرامة النفسية، الكفاءة العاطفية) .

ب- الاتجاه المسؤول عن العمليات الحزينة والضاغطة (الخوف من الفشل ،الاحباط النفسي، التجارب الفاشلة، ضحالة العمق الاجتماعي، نقص الكفاءة العاطفية) .

يخضع المزاج لحجم وكمية الدافعية الإدراكية الموجه اليه من قبل التركيز المتجمع وسط الدماغ حيث يعمل المزاج على استحضار وتوقع الجوانب السلبية إلى جانب التوقعات الايجابية سعياً منه إلى تجنبها والتأكد من أنها لم تعمل ضده من هنا نجد المزاج يصمت لحظات قبل أن يختار أو يقرر أو يشارك والقيام بالفحص المستمر للمعلومات فإذا استمرت بسلام يبدأ بالانتعاش وتحريك المشاعر الايجابية ونراه يتصاعد شيئاً فشيئاً لذا يعتمد المزاج في أداءه وفاعليته على التصديرات الإدراكية القادمة من الدماغ والمتأتية من المخزون الإدراكي الفوقي والمستلمة من مدخلات الدماغ (الحواس، البناء الذهني) .

المزاج يتولى في لحظة من اللحظات قيادة الشخصية وبناء المواقف وصياغة القرارات وهذا يحتاج اهتمام وعناية من الدماغ ومحتواه الإدراكي فالمزاج يشبه إلى حد ما إلى الطفل الصغير

¹ - فايز عبد الهادي عابد :سيكولوجية المزاج بين الإيحاء والإقناع القسري ،،ط1 ، عمان ،دار صفاء للنشر والتوزيع ،2011 ،ص19-20.

الذي لا يستغني عن الحماية والأمن والإحاطة وتوفير الدفء الحقيقي وكأنه يبحث عن الاعتراف بالذات وإثبات الهوية

2-1-1-3 ضبط الايقاع المزاجي :-

يعمل المزاج ضمن سمفونية محكمة يستطيع الدماغ أن ينتج كل أنواع المشاعر بتنوعها لكن ضابط الايقاع هو الشخص نفسه المتمثل في قوة الإدراك والقادر على ضبط وبناء وربط المشاعر والتوجهات العاطفية وتحديد الحجم والقوة والارتباط، لذا يجب على الشخص أن يمرن دماغه على مهارات تحدد المشاعر واستحضارها والمعلومات عن تلك المهارة وهذا يحتاج إلى مساحة كبيرة من التدريب والممارسة حتى يصل إلى مرحلة ضبط الايقاع المزاجي باعتبار أن الشخص لا يستطيع ضبط الايقاع المزاجي ما لم يمتلك قاعدة من المشاعر والمعلومات التي يستطيع أن يبني عليها العمل القادم (المخرجات) ولاشك أن ملكة ضبط الايقاع المزاجي هي منظومة متكاملة تحتوي على باقة من التأسيسات الذهنية المنظمة والتوجيهات المزاجية المدركة فعمق الشعور بالانجاز واتساع الاتزان النفسي وفعالية دائرة الطموح تساعده على تخطي الكثير من الاخفاقات الإدراكية والتناقضات الشعورية التي قد تكون سبباً وراء قوة الدماغ والمزاج معاً لذلك يؤكد علماء النفس على البناء الانفعالي في المراحل الأولى من حياة الإنسان لما له من تأثير في بناء وتأسيس التوافقية للذات بشقيها (الإدراكي، الشعوري) .

2-1-1-4 الاضطرابات المزاجية ⁽¹⁾ :- Mood Disorders

أن التعبير عن المزاج المضطرب يتنوع لدى الأفراد طبقاً لأعمارهم وبشكل عام فإن الاضطرابات المزاجية تقل كلما تقدم الإنسان في العمر إما أعراضها تشمل على (الهلاوس المطابقة للحالة المزاجية، الشكاوي الجسدية، الانسحاب من المواجهة، المظهر الحزين، التقدير الضعيف للذات، التأخر الحركي، الأوهام Delusion، فقدان الأمل، التخييلات الانتحارية، Suicidal ideation، المزاج المكتئب أو المتهيج، الأرق Insomnia، تناقص القدرة على التركيز) وغيرها من الأعراض الاضطرابية للمزاج .

كما أن الاضطرابات المزاجية تظهر بشكل التراخي والكسل والشعور بالفشل وانحراف المزاج وزيادة الحساسية وسهولة جرح المشاعر والانسحاب الاجتماعي والهروب أو العلاقات السطحية المؤقتة مع فقدان الأمل والتشاؤم من المستقبل وفقدان الشهية وتوهم الأمراض والشعور بالعجز ومعاينة الذات والتوقع الدائم للفشل مع تكراره ثم الشعور باليأس بدون بذل المزيد من الجهد .

¹ - أسامة فاروق مصطفى: مدخل إلى الاضطرابات السلوكية والمعرفية، ط 1، عمان، دار المبصرة للنشر والتوزيع، 2011، ص 348-355.

2-1-1-4 أسباب الاضطرابات المزاجية :-

أولاً :- العوامل الوراثية .

1- إن صعوبة تحديد الدقة بين العامل الوراثي والاضطرابات المزاجية إلا إن البحث في مجالات الاضطراب الثنائي القطبية أكثر نجاحاً بسبب وضوح المعايير التشخيصية وتشير دراسات التوائم إن التركيب الوراثي يبدو انه يلعب دوراً في نمو الاضطراب الاكتئابي ثنائي القطبية .

2- احتمالية ظهور الاضطراب المزاجي لدى الأطفال (25%) إذا كان احد والديه مصاباً باضطراب ازدواج القطبية من النوع الأول ومن (75-100%) إذا كان الوالدين مصابين معاً بالمرض .

3- وجدت الدراسات الحديثة علاقة ما بين الوراثة (الخاصة بالكروموسومات) وبين الإصابة بأمراض الاضطرابات المزاجية .

ثانياً :- العوامل الفسيولوجية .

1- انخفاض تركيز الأمينات الحيوية في المخ مثل (السيروتونين ، والنورادرينالين ، الدوبامين) وخاصة في الحالات الحادة .

2- تغيير نسب مشتقات تمثيل الامينات الحيوية مثل حامض الهيدروكس اندول استيك (وهو مشتق من السيروتونين) وحامض (هوموفانيسليك المشتق من الدوبامين) .

3- اختلال الضبط في منظومة (الادرينالين والاستايل كولين) مع سيطرة المسارات الكولينية

ثالثاً :- الأسباب النفسية والاجتماعية .

1- التحليل النفسي ان الخبرات المؤلمة التي يتعرض لها الفرد نتيجة فقدان احد والديه أو التعرض لحدث ما أو المرور بأزمة كلها تتفاعل داخل النفس البشرية ثم تحرك عوامل كامنة وانفعالات مكبوتة والنتيجة ظهور الاضطرابات المختلفة .

2 التحليل المعرفي يؤكد العالم (بيك Beck) إن احدا الطفولة المؤلمة والضغطات كخبرات (فقدان الأهل والإهمال وعدم القبول) تكون أفكار سلبية اتجاه الذات وانخفاض تقديره لها .

3 التحليل المعرفي والاجتماعي Social - Cognitive Theory تفسر الاضطراب المزاجي من خلال مزج وخلق مفاهيم النماذج العقلية والأهداف الشخصية والأدوار الاجتماعية ويمكن تفسيره بأنه فقدان تحقيق هدف قيم أو دور اجتماعي لدى الفرد الذي لديه مصادر أخرى قليلة لقيمة الذات .

2-1-1-2-4-2 كيفية علاج الاضطرابات المزاجية :-

- أ. العلاج بالعقاقير يستخدم عقار السيروتونين Serotonin كخط أول للتدخل بالعقاقير للاضطرابات المختلفة وتؤكد الإحصائيات إن الاستجابة في المراحل الأولى للمرض (70-90%) ثم عقار الليثيوم (اسكاليث) Lithium Eskalith .
- ب. العلاج بالصدمات الكهربائية ويستخدم للكثير من المصابين بالإمراض النفسية لدى الراشدين وإمراض الهوس المزاجي .
- ت. العلاج المعرفي السلوكي Cognitive Behavior Therapy إن هذه الطريقة أثبتت تحسناً من خلال استخدام أحدث التقنيات المستخدمة من قبل المعالج مثل الاسترخاء وتوطيد العلاقات الاجتماعية والاستماع للمشكلات والتدريب على مواجهة الضغوطات وتجنب الانفعال والتكيف مع المواقف المختلفة بعقلانية .
- ث. العلاج الديناميكي وهو التعرف على نوع الصراعات التي يعاني منها واستخدام اللعب والتحرك والرسوم والمقابلة الشخصية واختيار المواضيع وكيفية التعامل معها .
- ج. المساندة الاجتماعية Social Support تعد المساندة الاجتماعية عاملاً هاماً مخففاً شدة الاستثارة العالية فان شعور الفرد بان الآخرين من حوله يحبونه ويتقبلونه ويتعاطفون معه من الأمور التي تعمل على تجاوز الصدمة والآثار السلبية لتعرضه لأي أحداث ضاغطة .
- ح. العلاج الأسري Family Therapy إن توجيه العلاج إلى أفراد الأسرة قد يحدث ذلك بصورة جماعية ويشارك عدد من أفراد الأسرة في مجموعة علاجية وقد يتم العلاج عن طريق مؤسسات وهيئات اجتماعية تعمل على حل المشكلات للمريض وإعادة تاهيلة للحياة .

2-1-2 أدراكات النجاح :-

"إن القول "لاشي ينشئ النجاح مثل النجاح" Nothing Breeds Success Like Success مبدأ هام لدرجة كبيرة بالنسبة للثقة بالنفس وقد يعني هذا النجاح النتائج النهائية للمنافسة، ولكن قد يكون النجاح التحقق من أداء المهارة جديدة أو الاتساق في الأداء Consistency In Performance وهذا يعني تعدد الطرق التي يمكن تعريف النجاح وكلها تحدد بأهداف عديدة ترتبط بالمواقف المختلفة وكل هدف يحدد قياسات هي نتائج المنافسة⁽¹⁾ .

إن الانتباه للأهداف يحدد طريقة لتحقيق أقصى خبرة نجاح وإن وضع أهداف متعددة للمهمة Multiple Task Goals يعطي كل من المدرب والرياضي فرص عديدة للنجاح فالمدرب يستطيع تركيب البيئات لترقية تطوير الأهداف المختلفة ويستطيع الرياضي التحكم في بيئته

¹ - عبد العزيز عبد المجيد محمد :سلسلة الاعداد النفسي للرياضيين الطاقة النفسية ، ط 1 ، القاهرة ، دار العلوم للطباعة والنشر ، 2008 ، ص112 .

الداخلية Inner Environment التي تتضمن وتستهدف الحديث الذاتي لفرص الرياضي لتحقيق النتائج ويشير الاعتقاد بالذات Self Belife إلى الأفكار الأساسية التي يعتقد بها الرياضي عن نفسه وهذا الاعتقاد يكبر (ينمو) أو يتآكل (يتناقص) خلال فترة من الزمن كنتيجة لخبرة الفرد في الرياضة وكيف يتم تفسيرها كما إن تنشئة الثقة بالنفس Nurture Confidence شيئاً هاماً و إلا تترك لرحمة البيئة الرياضية ،كما إن التطوير الايجابي والقوي للاعتقاد الذاتي يعطي أساس ثابت يمكن من خلاله بناء خبرات رياضية ايجابية عديدة وفرص للنجاحات أكثر .

2-1-2 أبعاد أدراكات النجاح ⁽¹⁾ :-

أولاً :- البعد التنافسي .

إن كل من التحدي والمهارة يمكن تطويرها تدريجياً في مراحل يمكن تحديدها بوضوح فكلما زادت مهارة الرياضي في الإبعاد المختلفة للمهارة كلما نقصت صعوبة التحدي وكلما زاد تحسن مستوى أداء الرياضي كلما وجدت جوانب للتحدي لانجاز الهدف كما يحدث من الرياضي في بداية المنافسة حيث يكون أكثر حماساً Earger مما يجب انجاز الأهداف كما يكون الرياضي اقل عصبية A Little Nervous حيث يكون الحماس بسبب الإعداد الجيد وعندما تكون العصبية فهذا يعني ان المنافسة تعني الكثير لدى الرياضي وحينما يكون هدف الرياضي لأفضلية الأداء فانه يعتقد انه يواجه التحدي ولكن نظراً لعدم سهولة الموقف فانه يحتاج لكل ما لديه من جهود بالإضافة إلى الوعي الكامل للأهداف الموضوعة إذ عليه الانتباه والتغلب على القلق ومواجهة جميع التحديات وبشكل سريع ومتوافق وعليه التركيز على:-

- 1- التفكير بوقت المنافسة .
- 2- الاسترخاء وعدم القلق .
- 3- كيفية استخدام الخبرة السابقة .
- 4- استخدام جميع الحواس لتصور الأحداث .
- 5- عزل جميع المؤثرات الخارجية .

ثانياً :- البعد التفوقي (التمكن) .

إن هذا البعد يمثل أسئلة خاصة حول أسباب النجاح أو الفشل بان يعزوها الرياضيين إلى أسباب خارجية لا دخل للحالة الداخلية فيها أو قد يربط ذلك بحالات التشاؤم والتفاؤل وهذا كله لا يخضع لأية منهجية علمية صحيحة لذلك أول شي يطلب من اللاعب هو معرفة ما إذا كان في حالة استعداد كامل أم لا بناء على الفهم الدقيق لنفسه وعليه الإحاطة بكل الخبرات السابقة من

¹ - محمد حسن علاوي، وآخرون :الاعداد النفسي في كرة اليد نظريات- تطبيقات ، ط1 ، القاهرة ،مركز الكتاب للنشر والتوزيع ، 2003، ص342 .

تدريب ومنافسات وأحاسيس داخلية مرتبطة بظروف معينة ، وكثيراً ما نجد ان اللاعبين يسعون نحو المباريات بمفهوم يقترب من عدم الواقعية وبرغبة للظهور في أفضل الحالات وهذا لا يشكل المنهج غير سليم لمفهوم الاستعداد الرياضي من اجل التفوق وتقتضي الحالة الإلمام بكل ظروف المباريات والاستيعاب لمجرباتها من خلال مساعدة المدرب بالمقابلة والشرح إثناء التدريب وقبل المنافسات بالإضافة إلى مختلف جوانب الإعداد :-

1- الإعداد البدني .

2- الإعداد المهاري .

3- الإعداد الخططي .

4- الإعداد النفسي .

2-2-1-2 الطموح وعلاقته بتحقيق النجاح والفشل⁽¹⁾

أن خبرات النجاح والفشل تعد من العوامل المهمة التي تؤثر في مستوى الطموح الذي يضعه الفرد لنفسه ، وكذلك فان مستوى الطموح يعد من أهم العوامل المؤثرة في شعور الرياضي بالنجاح والفشل في المباراة التي يخوضها، أم مستوى الطموح قد يؤثر سلبياً أو ايجابياً على الرياضي، ويأتي ذلك نتيجة للعلاقة بين مستوى الرياضي الحقيقي ومستوى طموحه الموضوع من قبله فإذا كان مستوى الطموح مطابقاً لمستوى الرياضي أو اقل منه بقليل فان ذلك سيقترن ببعض المظاهر السلبية كعدم المبالاة أو عدم بذل المزيد من الجهد لتحسين مستوى الأداء كذلك نجد إن مستوى الطموح الذي يضعه الفرد لنفسه بحيث يفوق قدراته الحقيقية وبدرجة عالية وكبيرة سوف يقترن بمظاهر سلبية كالغرور والاستهزاء بالآخرين وبالتالي الفشل لعدم تمكنه من تحقيق أهدافه الموضوعه، إن كل ما ذكر من حالات تدخل ضمن ما يسمى بـ (مستوى الطموح السلبي) أو (مستوى الطموح الايجابي) فهو ذلك المستوى الذي يضعه الفرد لنفسه بحيث يكون اعلي من مستواه الحقيقي وبشكل معقول وبذل المزيد من الجهد والمثابرة من اجل تحقيق أهدافه وطموحاته والاستمرار بمستوى الأداء فمستوى الطموح للفرد يتمثل بالهدف الذي يضعه لنفسه فكلما كان الهدف عالياً وقريباً من مستوى الرياضي وسهل التحقيق كان الحافز لديه قوياً كما إن الرياضيين الذين يمتلكون تقديرات عالية ويتطلعون إلى تحقيق المزيد من النجاحات والانجازات هم يمتلكون قدرات ومفاهيم ايجابية يمكنهم من تحقيق أهدافهم وبالتالي يحصلون على المزيد من القبول والإعجاب والمدح والنجاح وهذا بالعكس من الذين لا يمتلكون إي تقديرات لأنفسهم من حيث المهارة والفهم الايجابي لأنفسهم وبالتالي فان توقعاتهم لتحقيق النجاحات ضعيفة وهذا يفسر من

¹ - قاسم حسن حسين : علم النفس الرياضي مبادئه وتطبيقاته في مجال علم التدريب ، ط1 ، الموصل ، مطبعة التعليم العالي ، 1990 ، ص 177 .

هم يتطلعون إلى مستوى أعلى من الطموح وتحقيق النجاح ومن هم ذات مستوى متدني من الطموح والإصابة بخيبة الأمل والفشل⁽¹⁾.

2-2- الدراسات السابقة .

من خلال مسح المصادر والمراجع العلمية والدراسات لم يتم الحصول على دراسة قريبة من الدراسة الحالية ضمن الدراسات المحلية والعربية وهذا ما يوصي به الباحث لاحقاً بضرورة إجراء دراسات مشابهة للمتغيرات المبحوثة سواء كانت على عينات مختلفة ومجتمعات أوسع تشمل عموم الجامعات .

3- منهجية البحث وأجراءاته الميدانية:-

3-1 منهج البحث:-

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات المتبادلة (العلاقات الارتباطية، دراسات المقارنة) والدراسات المقارنة كونه انصب المناهج وأيسرها في حل مشكلة البحث وتحقيق أهداف الدراسة.

3-2 مجتمع وعينة البحث :-

اشتمل مجتمع البحث على طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة كربلاء للمراحل الأربعة البالغ عددهم (394) طالباً في حين جاء اختيار عينة البحث بالأسلوب العشوائي الطبقي وبواقع (289) طالباً وبنسبة مئوية قدرها (73.35%) من مجتمع الأصل منهم (209) طالباً ، (80) طالبة والجدول (1) يبين ذلك :-

جدول (1)

يبين مجتمع البحث وتوزيع العينة على الكليات المعنية بالدراسية

المرحل	العدد الكلي	العينة الاستطلاعية		العينة الأساسية		العينة الكلية	
		ذكور	إناث	ذكور	إناث	العدد	النسبة المئوية
المرحلة الأولى	144	5	4	76	24	100	69.44%
المرحلة الثانية	90	6	4	48	23	71	78.89%
المرحلة الثالثة	87	4	4	43	15	58	66.67%
المرحلة الرابعة	73	6	6	42	18	60	82.19%
المجموع	394	21	18	209	80	289	73.35%

¹ - عائدة ذيب محمد، محمد حسين فطناني: الانتماء والقيادة والشخصية ، ط1، عمان ،دار جرير للنشر والتوزيع ،2010، ص 192 .

3-3 وسائل البحث والأجهزة والأدوات المستخدمة :-

حتى يتمكن الباحث من انجاز عملهم على أكمل وجه لابد من الاستعانة بالأدوات والوسائل التي تساعدكم ويقصد بها "جميع الوسائل والأدوات التي سوف يستمد منها الباحث في كل مرحلة من مراحل بحثه"⁽¹⁾ .

3-3-1 الوسائل البحثية :-

1. المصادر والمراجع العربية والأجنبية
2. المقاييس النفسية
3. الاستبيان

3-3-2 الأدوات المستخدمة :-

1. جهاز حاسوب
2. أقلام

3-4 إجراءات تحديد المتغيرات :-

3-4-1 إجراء تحديد مقياس الأنماط المزاجية (2):-

لغرض التعرف على الأنماط المزاجية لدى طلبة كلية التربية الرياضية قام الباحث بمسح المصادر والمراجع العلمية واعتماد مقياس الأنماط المزاجية المعد من قبل (محمد حسن علاوي) بهدف التعرف على الأنماط المزاجية لدى طلبة كلية التربية الرياضية والمتكون من (30) فقرة من خلال (3) أبعاد تتمثل بـ (قوة عمليات الإثارة، قوة عمليات الكف، المرونة الشخصية) (ديناميكية العمليات العصبية) ثم قام الباحث بعرض المقياس على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين (*) لبيان مدى صلاحية فقرات المقياس في قياس الأنماط المزاجية لدى الطلبة وبعد جمع الاستمارات (استمارات الاستبيان) سعى الباحث الى استخراج قيم (2كا) لبيان صلاحية الفقرات في قياس ما وضعت لأجله على ضوء إجابات الخبراء والمختصين الذين عرض عليهم المقياس والجدول (2) يبين ذلك .

¹ - سامي محمد ملحم : القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، عمان ، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة، ط3 ، 2005 ، ص127 .

² - محمد حسن علاوي : مصدر سبق ذكره ، 1998 ، ص 47 .

* ملحق (1)

جدول (2)

يبين عدد الخبراء ونسبة الموافقة وقيم (كا²) المحسوبة والجدولية والدلالة المعنوية

الفقرات	عدد الفقرات	عدد الخبراء	عدد الخبراء الموافقون	النسبة المئوية	قيمة (كا ²) المحسوبة	قيمة (كا ²) الجدولية	الدلالة المعنوية
(1،2،4،5،6،8،9،10،11،12،13،14،15)	13	12	12	%100	12	3.84	معنوي
(16،17،18،21،25،27،28،29،30)	9	12	11	% 91	8.33	3.84	معنوي
(3،19،20،22،23،24،26،7)	8	12	10	%83	5.33	3.84	معنوي

من خلال الجدول (2) يتبين ان نسبة موافقة الخبراء بالنسبة إلى مقياس الأنماط المزاجية لدى طلبة كلية التربية الرياضية كانت على ثلاثة أنواع الأول فقد بلغت (12) من أصل (12) خبير ونسبة مئوية 100% إذ بلغت قيمة (كا²) المحسوبة (12) وهي اكبر من قيمة (كا²) الجدولية البالغة (3.84) مما يدل على معنوية الفقرات إما النوع الثاني من الفقرات الخاصة بمقياس الأنماط المزاجية فقد بلغت عدد الخبراء والمختصون الموافقون (11) من أصل (12) خبير ونسبة مئوية (91%) وبهذا بلغت قيمة (كا²) المحسوبة (8.33) وهي اكبر من قيمة (كا²) البالغة (3.84) وهي معنوية ايضاً بالنسبة إلى جميع فقرات المقياس إما بالنسبة إلى الفقرات الأخرى فقد مثلت نسبة موافقة (10) خبراء من أصل (12) خبير وقد حققت نسبة مئوية (83%) وبلغت قيمة (كا²) المحسوبة (5.33) وهي اكبر من القيمة (كا²) البالغة (3.84) وهي معنوية أيضاً

3-4-2 إجراء تحديد مقياس أدراكات النجاح ⁽¹⁾

لغرض التعرف على أدراكات النجاح لدى طلبة كلية التربية الرياضية قام الباحث بمسح المصادر والمراجع العلمية واعتماد مقياس أدراكات النجاح المعد من قبل (جلن روبرتس Roberts و جلوريا بلاجوي 1991 Balague) لتطبيقه في المجال الرياضي ولقياس توجهات دافعية المهمة والذات ويتكون من (14) فقرة من خلال بعدين أساسيين هما (البعد التنافسي Competitiveness) (البعد التمكني التفوق Mastery) بهدف التعرف على أدراكات النجاح ثم قام الباحث بعرض المقياس على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين * لبيان مدى صلاحية فقرات المقياس في قياس أدراكات النجاح لدى طلبة الكلية وبعد جمع الاستمارات)

¹ - محمد حسن علاوي : مصدر سبق ذكره ، 1998، ص 217 .

استمارات الاستبيان) قام الباحث باستخراج قيم (كا²) لبيان صلاحية الفقرات في قياس ما وضعت لأجله على ضوء إجابات الخبراء والمختصين الذين عرض عليهم المقياس والجدول (3) يبين ذلك .

جدول (3)

يبين عدد الخبراء ونسبة الموافقة وقيم (كا²) المحسوبة والجدولية والدلالة المعنوية

الفقرات	عدد الفقرات	عدد الخبراء	عدد الخبراء الموافقون	النسبة المئوية	قيمة (كا ²) المحسوبة	قيمة (كا ²) الجدولية	الدلالة المعنوية
(1،2،3،11،10،6)	6	12	12	%100	12	3.84	معنوي
4،8،7،5،12،9،13،14) (	8	12	11	% 91	8.33	3.84	معنوي

من خلال الجدول (3) يتبين ان نسبة موافقة الخبراء بالنسبة إلى مقياس أدراكات النجاح لدى طلبة كلية التربية الرياضية كانت على نوعان الأول فقد بلغة (12) من أصل (12) خبير ونسبة مئوية 100% إذ بلغة قيمة (كا²) المحسوبة (12) وهي اكبر من قيمة (كا²) الجدولية البالغة (3.84) مما يدل على معنوية الفقرات أما النوع الثاني من الفقرات الخاصة بمقياس أدراكات النجاح فجاءت إجابات السادة الخبراء والمختصون الموافقون (11) من أصل (12) خبير ونسبة مئوية (91%) وبهذا بلغة قيمة (كا²) المحسوبة (8.33) وهي اكبر من قيمة (كا²) البالغة (3.84) وهي معنوية ايضاً بالنسبة إلى جميع فقرات المقياس مما يدل على صلاحية المقياس لعينة الدراسة.

3-4-3 التجربة الاستطلاعية :-

"التجربة الاستطلاعية هي تجربة مصغرة يقوم بها الباحث لاختبار مدى تغير صلاحية التجربة الرئيسية وتكمن أهميتها في الوقوف على السلبيات التي ستواجه الباحث لتفاديها في التجربة الرئيسية"⁽¹⁾.

إذ قام الباحث باستطلاع مقياسي الأنماط المزاجية وأدراكات النجاح للجنسين من طلبة الكلية على عينة بلغت (39) طالباً بواقع (21) طالب و(18) طالبة من طلبة كلية التربية الرياضية بغية التعرف على أهم الصعوبات والمعوقات التي قد تواجه الباحث أثناء قيامه بالتجربة الرئيسية

¹ - وجيه محجوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط1، بغداد ،دار الكتب للنشر ، 1988 ،ص78 .

ومعرفة الوقت اللازم لاستجابات الطلبة على فقرات المقياسين اذ استغرقت الإجابة ما بين (10 - 15) دقيقة على جميع فقرات المقياسين .

3-4-4 الأسس العلمية للمقياسين :-

أولاً :- الصدق .

بغية التحقق من صدق مقياسي الأنماط المزاجية وأدراكات النجاح سعى الباحث للحصول على احد أنواع الصدق الظاهري وهو صدق المحتوى من خلال عرض فقرات المقياسين على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين في مجال علم النفس وعلم النفس الرياضي وبيان صلاحية المقياسين لطلبة كلية التربية الرياضية في جامعة كربلاء .

ثانياً :- الثبات .

لغرض الحصول على درجة ثبات لمقياس الأنماط المزاجية لدى الطلبة قام الباحث باستخدام أسلوب معامل (الفا- كرونباخ) احد أساليب التجزئة النصفية لطريقة إيجاد الثبات وتعتمد فكرة هذا الأسلوب في إيجاد الارتباطات الداخلية لفقرات المقياس حيث بلغت قيم (الفا- كرونباخ) لأبعاد الأنماط المزاجية (قوة عمليات الإثارة، قوة عمليات الكف، المرونة الشخصية) (0.82، 0.84، 0.88) على التوالي كما تم تطبيق نفس الأسلوب بالنسبة إلى مقياس أدراكات النجاح لمعرفة درجة ثبات أبعاد (التنافس، التمكن(الفوق)) اذ بلغت قيمهما (0.81، 0.85) على التوالي وهما مؤشران عاليين لثبات مقياس أدراكات النجاح لدى طلبة كلية التربية الرياضية.

3-5 التجربة الرئيسية :-

باشر الباحث بتطبيق مقياسي الأنماط المزاجية وأدراكات النجاح للجنسين على طلبة كلية التربية الرياضية جامعة كربلاء استغرق تطبيق المقياسين (4) أيام بدءا يوم الاحد (2012/3/4) وانتهت يوم الأربعاء (2012/3/7) .

3-6 تصحيح المقاييس :-

بعد الانتهاء من التجربة الرئيسية قام الباحث بتفريغ البيانات التي حصل عليها من استمارات الاستبيان المعدة للطلبة (الذكور، الإناث) كلية التربية الرياضية في جامعة كربلاء في استمارة تحتوي على جداول خاصة لكل بعد من إبعاد متغيرات البحث (الأنماط المزاجية، أدراكات النجاح) معتمداً على مفتاح التصحيح للمقياسين كلاتي:-

أولاً:- تصحيح مقياس الأنماط المزاجية .

- يتضمن بعد قوة عمليات الإثارة على (10) عبارات
- أرقام العبارات في اتجاه البعد هي (13،10،4،1، 28،25،16)، أرقام العبارات في عكس اتجاه البعد هي (7،19،22) .
- يتضمن بعد قوة عمليات الكف (10) عبارات
- أرقام العبارات في اتجاه البعد هي (52،11،14،17،29،2)، أرقام العبارات التي عكس البعد هي (8، 20،23،26).
- يتضمن بعد ديناميكية العمليات العصبية (مرونة الشخصية) (10) عبارات .
- أرقام العبارات التي في اتجاه البعد هي (18،21،27،30،6،9،12)، أرقام العبارات عكس اتجاه البعد هي (3،15،24) .
- يتم منح (3،2،1) للبدائل (بدرجة قليلة ،بدرجة متوسطة، بدرجة كبيرة) في نفس اتجاه البعد.
- يتم منح (3،2،1) للبدائل (بدرجة قليلة ،بدرجة متوسطة، بدرجة كبيرة) في عكس اتجاه البعد.
- يتم إعطاء الدرجة لكل بعد على حدة إذ إن المقياس ليس له درجة كلية والدرجة العالية للبعد تميز الفرد بذلك البعد عن غيره .

ثانياً:- تصحيح مقياس أدراكات النجاح .

- يتضمن بعد (التنافس) (6) عبارات .
- أرقام العبارات هي (6،1،2،3، 10، 11) .
- يتضمن بعد (التمكن) (8) عبارات .
- أرقام العبارات هي (4،5،7،8،9،12،13،14)
- يتم منح (5،4،3،2،1) للبدائل (بدرجة كبيرة جداً، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جداً) .

3-7 الوسائل الإحصائية :-

أستخدم الباحث الحقيقية الإحصائية (SPSS) لغرض إيجاد المعالجات الإحصائية :-

- 1- النسبة المئوية
- 2- مربع (كا2)
- 3- الوسط الحسابي
- 4- الانحراف المعياري

5- الخطأ المعياري

6- اختبار (t) لعينتين مستقلتين وغير متساويتين .

7- معادلة (الفا كرومباخ) .

8- ارتباط بيرسون

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:-

4-1 عرض وتحليل ومناقشة واقع الأنماط المزاجية وأدراكات النجاح للذكور والإناث .

4-1-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج واقع الأنماط المزاجية لطلبة كلية التربية الرياضية

تحقيقاً لهدف الدراسة الأول سعى الباحث إلى استخراج قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري لأبعاد الأنماط المزاجية للذكور والإناث من طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة كربلاء بغية التعرف على واقع الأنماط المزاجية لدى أفراد عينة البحث وبذلك تم تحقيق الهدف الأول من الدراسة والجدول (4) بين ذلك .

جدول (4)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري لأبعاد الأنماط المزاجية للذكور والإناث لأفراد عينة البحث

الإحصائيات الأبعاد	الذكور				الإناث			
	حجم العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	حجم العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري
قوة عمليات لإثارة	209	21.50	2.77	0.19	80	18.80	3.88	0.44
قوة عمليات الكف	209	18.49	3.20	0.22	80	17.33	3.96	0.41
المرونة الشخصية	209	20.87	3.10	0.21	80	18.65	2.78	0.31

4-1-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج واقع أدراكات النجاح وأبعادها لطلبة كلية التربية الرياضية

تحقيقاً لهدف الدراسة الثاني سعى الباحث إلى استخراج قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري لأبعاد أدراكات النجاح للذكور والإناث من طلبة كلية التربية الرياضية

في جامعة كربلاء بغية التعرف على واقع أدراكات النجاح لدى أفراد عينة البحث وبذلك تم تحقيق الهدف الثاني من الدراسة والجدول (5) بين ذلك .

جدول (5)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري لأدراكات النجاح وأبعادها للذكور والإناث لأفراد عينة البحث

الإحصائيات الإبعاد	عينة الذكور				عينة الإناث			
	حجم العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	حجم العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري
البعد التنافسي	209	22.18	3.60	0.24	80	19.35	2.50	0.27
البعد التمكن (التفوق)	209	19.69	3.11	0.21	80	17.74	2.79	0.31
ادراكات النجاح	209	44.92	8.47	0.58	80	35.4	7.18	0.80

4-2 واقع الفرق بين الطلاب والطالبات في كل من الأنماط المزاجية وإدراكات النجاح وأبعادها
4-2-1 واقع الفرق بين الطلاب والطالبات في أبعاد الأنماط المزاجية .

جدول (6)

يبين اختبار (t-test) بين الذكور والإناث من الطلبة في قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لإبعاد الأنماط المزاجية .

الإحصائيات الإبعاد	عينة الذكور		عينة الإناث		قيمة (t) المحتسبة	قيمة (t) الجدولية
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
قوة عمليات الاثارة	21.50	2.77	18.80	3.88	6.75	1.96
قوة عمليات الكف	18.49	3.20	17.33	3.96	2.57	1.96
المرونة الشخصية	20.87	3.10	18.65	2.78	5.69	1.96

من خلال الجدول (6) تبين ان قيمة t المحسوبة بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين الذكور والإناث بالنسبة إلى بعد قوة عمليات الإثارة قد بلغة قيمة قدرها (6.75) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1.96) عند درجة حرية (287) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يؤشر ان هنالك فروق معنوية لصالح الذكور من الطلبة ذلك لان قيمة وسطهم الحسابي والبالغ (21.50) هو اكبر من قيمة الوسط الحسابي للإناث البالغ قيمة قدرها (18.80) .

كما أظهرت النتائج ان قيمة t المحسوبة بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين الذكور والإناث بالنسبة إلى بعد قوة عمليات الكف قد بلغة قيمة قدرها (2.57) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1.96) عند درجة حرية (287) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يؤشر ان هنالك فروق معنوية لصالح الذكور من الطلبة ذلك لان قيمة وسطهم الحسابي والبالغ (18.49) هو اكبر من قيمة الوسط الحسابي للإناث البالغ قيمة قدرها (17.33) .

كما أظهرت النتائج ان قيمة t المحسوبة بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين الذكور والإناث بالنسبة إلى بعد المرونة الشخصية قد بلغة قيمة قدرها (5.69) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1.96) عند درجة حرية (287) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يؤشر ان هنالك فروق معنوية لصالح الذكور من الطلبة ذلك لان قيمة وسطهم الحسابي والبالغ (20.87) هو اكبر من قيمة الوسط الحسابي للإناث البالغ قيمة قدرها (18.65) .

وهذا يفسره التواتر البيولوجي يؤثر في المزاج اذ ان تغييرات الأنماط المزاجية للإناث من وقت لآخر ربما تشعر الإناث بتغير مشاعرهن الرياضية الخاصة بالتدريب والجهود التنافسية وهذا بدوره يؤثر على كيفية التعامل مع الفوز أو الهزيمة إضافة إلى اضطرابات الحيض تلعب دور في تغيير أنماط المزاج وتذبذبه وعلى المدربين ان يكونوا مستعدين للتأقلم مع التغييرات الممكنة في المزاج بالإضافة إلى ان النساء هن اقل اثارة للمنافسة الرياضية من الذكور اذ يستمتع الذكور بالتحدي في المنافسة واكثر دافعية للمشاركة في الرياضة والانهاك Engage في اظهار سلوك المخاطرة بالإضافة الى الرغبة في الكفاح من اجل تحقيق الاهداف كما ان للذكور درجات عالية من الثقة وهي اهم الحالات العقلية لتحقيق النجاح في المنافسة الرياضية وتعرف بالثقة الرياضية Sport Confidence وهي تصور الاعتقاد الدائم للنجاح في الرياضة وهذا ما يضمن للذكور درجات عالية من الثقة الانفعالية الايجابية وتحسن التركيز والاقتصاد بالجهد واقل توترات عضلية وتحسن القدرة على تذكر استراتيجيات المنافسة واكثر سرعة ودقة في اتخاذ القرارات من الإناث (1)

¹ - مروان عبد المجيد ابراهيم : الرياضة للجميع ، عمان، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، ط1، 2004، ص31-47 .

4-2-2 واقع الفرق بين الطلاب والطالبات لأدراكات النجاح وأبعادها .

جدول (7)

يبين اختبار (t-test) بين الذكور والاناث من الطلبة في قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لأدراكات النجاح وأبعادها .

الاحصائيات الابعاد	عينة الذكور		عينة الاناث		قيمة (t) المحتسبة	قيمة (t) الجدولية
	الوسط الحسابي	الانحراف الامعاري	الوسط الحسابي	الانحراف الامعاري		
البعد التنافسي	22.18	3.60	19.35	2.50	6.46	1.96
بعد لتمكن (التفوق)	19.69	3.11	17.74	2.79	4.91	1.96
ادراكات النجاح	44.92	8.47	35.4	7.18	8.94	1.96

من خلال الجدول (7) تبين ان قيمة (t) المحسوبة بين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين الذكور والاناث بالنسبة إلى البعد التنافسي قد بلغة قيمة قدرها (6.46) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1.96) عند درجة حرية (287) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يؤشر ان هنالك فروق معنوية لصالح الذكور من الطلبة ذلك لان قيمة وسطهم الحسابي والبالغ (22.18) هو اكبر من قيمة الوسط الحسابي للإناث البالغ قيمة قدرها (19.35) .

كما اظهرت النتائج ان قيمة (t) المحسوبة بين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين الذكور والاناث بالنسبة إلى بعد التمكن (التفوق) قد بلغة قيمة قدرها (4.91) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1.96) عند درجة حرية (207) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يؤشر ان هنالك فروق معنوية لصالح الذكور من الطلبة ذلك لان قيمة وسطهم الحسابي والبالغ (19.69) هو اكبر من قيمة الوسط الحسابي للإناث البالغ قيمة قدرها (17.74) .

وهذا يفسر ان النساء ربما يتصرفن بطرائق مناسبة مرتبطة بالحالة عند ما يواجهن تحديات المنافسة الرياضية النشطة وان العديد من هؤلاء الرياضيات يتراجعن في عرض امكانيتهن وقدراتهن الحقيقية عند المواجه الحقيقية فهناك احتمال اظهارهن سمات اخرى واجزاء اكثر مرونة في حالات التي تتطلب سمات سلوك لا ينفعان مع المنافسة الرياضية الحقيقية ، كما ان الخوف من النجاح قد يعزى إلى الأداء الضعيف (الأداء القليل جداً) لدى الاناث اذ اظهرت عدد من دراسات ان الذكور اقل تخوفاً من الاناث في تحقيق النجاح اذ ان تحقيق الاناث للنتائج لاتتعدى

النتائج الاعتيادية وهذا يعطي تقديراً للذات اقل مما هو للذكور كذلك ان درجة العدائية للاناث اقل من الذكور وهذا يرجع إلى التكوين الفسيولوجي والسلوكي لديهن ، كذلك ان التوجهات الدافعية للاناث اقل من الذكور وماتتضمنه من قوة رغبة ،الاسترخاء و القلق من تحقيق الاهداف، بالاضافة إلى ان الذكور هم اكثر ادراك للنجاح والمنافسة خلال سنوات الخبرة والممارسة الرياضية من خلال الوصول للانجازات المستمرة واطهار قدراتهم وامكانياتهم الحقيقية اكثر من الاناث لانهم اكثر ثباتاً ولهم نزعات سلوكية معينة تتناسب مع نوعية الفعالية الرياضية كما ان الاناث اكثر انفعالاً وقل عدوانية وقل امكانية في القيادة واكثر عاطفية في اغلب المواقف (1).

3-4 العلاقة بين ابعاد الانماط المزاجية وادراكات النجاح وابعادها لطلاب وطالبات كلية التربية الرياضية .

1-3-4 العلاقة بين ابعاد الانماط المزاجية وادراكات النجاح وابعادها للطلاب كلية التربية الرياضية .

جدول(8)

يبين طبيعة الارتباط (بيرسون) بين متغيرات البحث لأفراد عينة البحث (الذكور)

المتغيرات	بعد التنافس	بعد التمكن(التفوق)	ادراكات النجاح
قوة عمليات الاثارة	*0.42	*0.36	*0.39
قوة عمليات الكف	0.33-	0.28-	0.41-
المرونة الشخصية(ديناميكية العمليات العصبية)	*0.48	*0.39	*0.43

* علاقة ارتباط معنوية لانها اكبر من الدرجة الجدولية البالغة (0.138) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (208) .

من خلال جدول (8) يتبين ان هناك علاقة ارتباط طردية بين بعد قوة عمليات الاثارة للانماط المزاجية وبعدي أدراكات النجاح (التنافس ،التمكن أو التفوق) اذ اظهرت النتائج ان معامل الارتباط قد بلغ (0.42) (0.36) على التوالي عند درجة حرية(208) ومستوى دلالة (0.05) وهي اكبر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط البالغة (0.138) مما يدل على وجود علاقة ارتباط بينهما ،كما توجد علاقة ارتباط عكسية بين بعد قوة عمليات الكف وبعدي أدراكات النجاح (التنافس، التمكن أو التفوق) اذ اظهرت النتائج ان معامل الارتباط قد بلغ (-0.33) (-0.28) على التوالي عند درجة حرية(208) ومستوى دلالة (0.05) وهي اصغر من القيمة الجدولية

¹ - عبد العزيز عبد المجيد محمد : مصدر سبق ذكره ، 2008 ، ص 52 .

لمعامل الارتباط البالغة (0.138) مما يدل على وجود علاقة ارتباط بينهما ،كما اظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط طردية بين بعد المرونة الشخصية للأنماط المزاجية وبعدي أدراكات النجاح (التنافس ،التمكن أو التفوق) اذ اظهرت النتائج ان معامل الارتباط قد بلغ (0.48) (0.39) على التوالي عند درجة حرية(208) ومستوى دلالة (0.05) وهي اكبر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط البالغة (0.138) مما يدل على وجود علاقة ارتباط بينهما .

4-3- العلاقة بين إبعاد الأنماط المزاجية وإدراكات النجاح وإبعادها للطالبات كلية التربية الرياضية .

جدول(9)

يبين طبيعة الارتباط (بيرسون) بين متغيرات البحث لأفراد عينة البحث (الاناث)

المتغيرات	بعد التنافس	بعدالتمكن(التفوق)	ادراكات النجاح
قوة عمليات الاثارة	0.18	0.16	0.11
قوة عمليات الكف	0.13	0.10	0.14
المرونة الشخصية(ديناميكية العمليات العصبية)	0.20	0.19	0.9

من خلال جدول (9) يتبين ان هناك علاقة ارتباط غير معنوية بين بعد قوة عمليات الاثارة للأنماط المزاجية وبعدي أدراكات النجاح (التنافس ،التمكن أو التفوق) اذ اظهرت النتائج ان معامل الارتباط قد بلغ (0.18) (0.16) على التوالي عند درجة حرية(79) ومستوى دلالة (0.05) وهي اصغر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط البالغة (0.217) ،كما توجد علاقة ارتباط غير معنوي ايضاً بين بعد قوة عمليات الكف وبعدي أدراكات النجاح (التنافس ،التمكن أو التفوق) اذ اظهرت النتائج ان معامل الارتباط قد بلغ (0.13) (0.10) على التوالي عند درجة حرية(79) ومستوى دلالة (0.05) وهي اصغر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط البالغة (0.217) ،كما اظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط غير معنوي بين بعد المرونة الشخصية للأنماط المزاجية وبعدي أدراكات النجاح (التنافس ،التمكن أو التفوق) اذ اظهرت النتائج ان معامل الارتباط قد بلغ (0.20) (0.19) على التوالي عند درجة حرية(79) ومستوى دلالة (0.05) وهي اصغر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط البالغة (0.217)

5- الاستنتاجات والتوصيات :-

5-1 الاستنتاجات :-

- 1- هناك فروق حقيقية بين طلاب كلية التربية الرياضية وطالباتها في أبعاد الانماط المزاجية وإدراكات النجاح وأبعادها .
- 2- امتاز الطلبة (الذكور) بدرجات عالية في كل من أبعاد الانماط المزاجية وإدراكات النجاح وأبعادها على خلاف الطالبات اللواتي امتازن بدرجات واطئة في المتغيرات المبحوثة .
- 3- وجود علاقة ارتباط طردية بين كل من بعدي الانماط المزاجية (قوة عمليات الاثارة ، المرونة الشخصية) وبعدي أدراكات النجاح (التنافس ، التمكن (التفوق)) لطلاب كلية التربية الرياضية .
- 4- وجود علاقة ارتباط عكسية بين كل من بعد الانماط المزاجية قوة عمليات الكف وبعدي أدراكات النجاح (التنافس ، التمكن أو التفوق) لطلاب كلية التربية الرياضية.
- 5- لا توجد أية علاقة حقيقية بين أبعاد الانماط المزاجية وبعدي إدراكات النجاح لطالبات كلية التربية الرياضية.

5-2 التوصيات :-

- 1- وضع نتائج البحث الحالي بين ايدي المختصين للتعامل السليم مع طلبتها أرائها .
- 2- معرفة الانماط المزاجية وواقعها لدى طلبة كلية التربية الرياضية بشكل دوري للتعرف على إدراكات النجاح لديهم .
- 3- تقييم عمليات الاثارة وعمليات الكف والمرونة الشخصية للطلبة وبصورة مستمرة لمعرفة النمط المزاجي من خلال مشاركتهم با الاختبارات .
- 4- تحفيز الطالبات على زيادة دافعيتهن لتطوير عمليات الاثارة من خلال مواجهة العديد من المواقف التي تتطلب تحدي ومنافسة وهذا يشعرهن يمتلكن الفهم الايجابي للذات واحترام الآخرين .
- 5- الحد من اظهار السلوك العدواني في الرياضة من خلال تفعيل عمليات الكف لدى الرياضيين من خلال ضبط النفس والسيطرة على الانفعالات والتاكيد على الالتزام بتطبيق القوانين بما يضمن سلامة الرياضيين .
- 6- ضرورة حث المدرسين والعاملين في مجال التربية الرياضية اختيار اهم الوسائل وافضل الأساليب في التدريب على مهارات ضبط محركات المزاج من خلال السيطرة على السلوك وبناء قوة الادراك للنجاح وصولاً للتحكم بالمواقف المختلفة .

- 7- يجب على المدربين والمربين الرياضيين الذين يتعاملون مع النساء الرياضيات ان يكونوا على اطلاع على طبيعة التمارين المؤثرة في وظائف الطمث وان يكونوا مستعدين للتأقلم مع التغييرات الممكنة من المزاج وتنظيم الاجهاد البدني والنفسي خلال الإعداد
- 8- ضرورة حث الباحثين بأجراء دراسات مشابهة تشمل عينات اوسع ولمجتمعات مختلفة لغرض اجراء المقارنة

المصادر والمراجع العربية والأجنبية

- 1- أسامة فاروق مصطفى: مدخل إلى الاضطرابات السلوكية والمعرفية ، ط1 ، عمان ، دار الميسرة للنشر والتوزيع ، 2011 .
- 2- ثائر احمد غباري ، خالد محمد ابو شعيرة: سيكولوجيا الشخصية ، ط1 ، عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، 2010 .
- 3- سامي محمد ملحم: القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، ط3 ، عمان ، جامعة حلون ، دار الميسرة للنشر والتوزيع ، 2005 .
- 4- عايدة ذيب محمد، محمد حسين قطناني: الانتماء والقيادة والشخصية ، ط1 ، عمان ، دار جرير للنشر والتوزيع ، 2010 .
- 5- عبد العزيز عبد المجيد محمد : سلسلة الإعداد النفسي للرياضيين الطاقة النفسية ، ط1 ، القاهرة ، دار العلوم للنشر والتوزيع ، 2008 .
- 6- فايز عبد الهادي عايد : سيكولوجية المزاج بين الايحاء والافناع القسري ، ط1 ، عمان ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، 2011 .
- 7- قاسم حسن حسين : علم النفس الرياضي مبادئه وتطبيقاته في مجال علم التدريب ، ط1 ، الموصل ، مطبعة التعليم العالي ، 1990 .
- 8- ليث محمد عياش : الاسلوب المعرفي وعلاقته بالابداع ، ط1 ، عمان ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، 2009 .
- 9- مأمون صالح: الشخصية بنائها تكوينها أنماطها اضطرابها ، ط1 ، عمان ، دار اسامة للنشر والتوزيع ، 2011 .
- 10- محمد حسن علاوي : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، ط1 ، الاردن ، جامعة حلوان ، مركز الكتاب للنشر والتوزيع ، 1988 .

11-محمد حسن علاوي، وآخرون : الإعداد النفسي في كرة اليد نظريات- تطبيقات ، ط 1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر والتوزيع ، 2008.

12-مروان عبد المجيد ابراهيم : الرياضة للجميع ، ط 1 ، عمان، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، 2004،

13-وجيه محبوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط 1 ، بغداد ، دار الكتب للنشر والتوزيع ، 1988.

ملحق (1)

أسماء السادة الخبراء والمختصين

ت	اسم الخبير	اللقب العلمي	التخصص الدقيق	مكان العمل
1.	ياسين علوان التميمي	أ.د.	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية/جامعة بابل
2.	عامر سعيد الخيكاني	أ.د.	علم النفس الرياضي - كرة القدم	كلية التربية الرياضية/جامعة بابل
3.	حسين ربيع	أ.د.	علم النفس التربوي	كلية التربية /جامعة بابل
4.	عزيزكريم النايف	أ.د.	علم النفس التربوي	كلية التربية /جامعة كربلاء
5.	حيدر عبد الرضا طراد	أ.م.د.	علم النفس الرياضي - الكرة الطائرة	مديرية التربية الرياضية والفنية /جامعة بابل
6.	محمد نعمة حسين	أ.م.د.	علم النفس الرياضي - ساحة وميدان	كلية التربية الرياضية /جامعة بابل
7.	شيماء خميس النعيمي	أ.م.د.	علم النفس الرياضي - لكرة الطائرة	مديرية التربية الرياضية والفنية /جامعة بابل
8.	حيدر حسين حسن	أ.م.د.	علم النفس التربوي	كلية التربية /جامعة كربلاء
9.	رائد عبد الامير	م.د.	علم النفس الرياضي - الكرة الطائرة	مديرية التربية الرياضية والفنية /جامعة بابل
10.	حسن علي حسين	م.د.	اختبار وقياس - كرة قدم	كلية التربية الرياضية /جامعة كربلاء
11.	عزيز كريم وناس	م.د.	اختبار وقياس - كرة قدم	كلية التربية الرياضية /جامعة كربلاء
12.	أياد ناصر حسين	م.د.	علم النفس الرياضي - الكرة الطائرة	كلية التربية الرياضية /جامعة كربلاء

تأثير جهد المنافسة في مستوى تركيز هرموني الكورتيزول والانسولين وحامض اللاكتيك بالدم لدى لاعبي كرة السلة الشباب

م. د. لازم محمد عباس / جامعة القادسية / كلية التربية الرياضية .

ملخص البحث

هدفت الدراسة في التعرف على تأثير جهد المنافسة في مستوى تركيز هرموني الكورتيزول والانسولين وحامض اللاكتيك بالدم لدى لاعبي كرة السلة ، والتعرف على الفروق بين فترات المباراة الأربعة في مستوى تركيز هرموني الكورتيزول والانسولين وحامض اللاكتيك بالدم لدى لاعبي كرة السلة وقد افترض الباحث ان هنالك تأثير لجهد المنافسة في مستوى تركيز هرموني الكورتيزول والانسولين وحامض اللاكتيك بالدم لدى لاعبي كرة السلة ، وهنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين فترات المباراة الأربعة في مستوى تركيز هرموني الكورتيزول والانسولين وحامض اللاكتيك بالدم لدى لاعبي كرة السلة .

وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي كونه المنهج الملائم لحل مشكلة البحث ، وقد حدد الباحث مجتمع البحث وهم لاعبو المدرسة السلوية في الاتحاد المركزي بكرة السلة فرع الديوانية للشباب للموسم 2012 ، وقد عمد الباحث إلى إجراء تجربة استطلاعية لغرض التعرف على إمكانية إجراء الفحوصات المختبرية للهرمونات كون هنالك صعوبة في الحصول على الكتات الخاصة بتحليلها فضلا على كيفية اخراج الية الحصول على عينات الدم من اللاعبين ، وللتعامل مع الدرجات الخام بشكل بسيط بغية تفسيرها استخدم الباحث عدة وسائل إحصائية (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، النسبة المئوية ، الالتواء ، اختبار f تحليل التباين للعينات المترابطة ، اختبار (Benferroni) اقل فرق معنوي) وفي ضوء ما تقدم توصل الباحث إلى عدة استنتاجات من أهمها

- 1- إن جهد المنافسة كان له تأثير واضح وبشكل مباشر في مستوى تركيز هرموني الكورتيزول والانسولين وحامض اللاكتيك بالدم للاعبي كرة السلة .
- 2- جهد المنافسة كان تأثيره بشكل متباين بين فترات المباراة الأربعة في نسبة تركيز الهرمونات وحامض اللاكتيك بالدم

Abstract

Effect of concentration of effort on the competing hormone cortisol,))

((insulin, lactic acid in blood of young basketball players

by

Dr. lazim Mohammed Abbas /Al- Qadisiyah University / College of

.Physical Education

The study aimed to identify the effect of identifying the impact of effort competition at the level of concentration of hormones cortisol and insulin, and lactic acid blood of basketball players, and to identify the differences between the periods of the game four in the level of concentration of hormones cortisol and insulin, and lactic acid blood of basketball players has been assumed researcher the effect that there is an effort to compete at the level of concentration of cortisol hormone, insulin, blood lactic acid in basketball players, and there are significant differences between the four periods of the match in the level of concentration of cortisol hormone, insulin, blood lactic acid in basketball .players

The researcher used the experimental method being a method appropriate to solve the problem of the search, has identified the researcher the research community who are the players the school amnion in the Central Union basketball Branch Forum for Youth for the season 2012, and was baptized the researcher to make the experience of a reconnaissance for the purpose of identifying the possibility of laboratory tests for hormones, the fact that there is difficulty to obtain Ketat own analysis as well as on how to pull mechanism to obtain blood samples from the players, and to deal with grades of crude are simple to interpret the researcher used several statistical methods (arithmetic mean, standard deviation, percentage, sprains, test f analysis of variance of the samples interrelated, less significant difference test) and in the light of the

.foregoing, the researcher to several conclusions of the most important The effort has had an effect of competition is clear and direct focus in the .level of cortisol hormone, insulin, lactic acid blood of basketball players effort competition was depressing variously between the four periods of the game in the ratio of the concentration of hormones and blood lactic acid

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

يعد علم التدريب الرياضي العلم الذي تصب به مختلف العلوم الأخرى ومنها العلوم الإنسانية والميكانيكية والطبية ومن هذه العلوم علم الفسلجة الرياضية الذي يهتم بدراسة التكيف في وظائف وأعضاء الجسم المختلفة خلال الجهد البدني للتدريب والمباراة والتي من خلالها يتم التعرف على درجة التطور والتكيف الوظيفي والبدني والمهاري للرياضي وذلك من خلال معرفة أسلوب ودرجة الحمل الداخلي والذي هو أساس في متابعة متطلبات التدريب من حيث الحمل الخارجي ، وتعد الهرمونات هي الرسول الكيميائي من الغدة الى أنحاء الجسم المختلفة عبر الدم ، لذا فإنها لها الدور الكبير في عملية التمثيل الغذائي وعمليات النمو وبالأخص للرياضي وذلك عن طريق التكيفات الحاصلة من جراء الجهد البدني المفروض على الرياضي خلال الوحدات التدريبية والمنافسات ، ولعبة كرة السلة واحدة من الفعاليات التي تتمتع بخصوصية تختلف عن كثير من الفعاليات الرياضية الأخرى من حيث طبيعة متطلبات الأداء ذلك كونها تشتمل على مجموعة مركبة من حركات الدفاع والهجوم والقفز والتصويب فضلا عن الطبيعة التنافسية وما تتطلب من احتكاك مباشر ومتكرر بين اللاعبين أثناء المباراة الأمر الذي يؤدي الى زيادة الجهد البدني على كاهل اللاعب مما يتطلب طاقة اكبر لحاجة الجهد البدني العالي لها، ومن هنا تكمن أهمية البحث في التعرف على استجابة الغدد الصم وإفرازاتها لقابلية العمل العضلي خصوصا في حالة تركيز حامض اللاكتيك عند لاعبي كرة السلة في إثناء الجهد البدني خلال المنافسة ومدى تأثيراتها الإيجابية او السلبية على قدرة اللاعب في المنافسة في حالة زيادة إفراز هرمونات الغدد او نقصانها عندما يتعرض الرياضي لبعض التأثيرات المهمة في المنافسة او بسبب التأثيرات الجانبية ومنها الحالة النفسية التي قد يتعرض لها اللاعب أيضا إثناء المنافسات والتي لها الدور الكبير في إفرازات الهرمونات .

1-2 مشكلة البحث .

هناك ارتباط دائم بين الجهد البدني والتكيفات الحاصلة نتيجة هذا الجهد فالرياضي دائم التفاعل مع الأداء المحيط به ، محاولا الإبقاء على التوازن والتكامل في العمليات الحيوية المنتظمة بداخل جسمه رغم كل الظروف التي تحاول العمل في تعطيل هذا التوازن وهنا نجد ان الأعضاء الفسلجية عند الرياضي هي من الوسائل الخاصة للدفاع والمقاومة عن طريق استخدام مخزون الطاقة وترشيد استهلاكها بإرسالها للأعضاء العاملة التي هي الأساس في مقاومة تلك الظروف المحيطة والتي تعيق التقدم بالأداء البدني .

ومن هنا نجد أن التدريب الرياضي و المنافسات قد تحدث تغييرات إما بالزيادة أو بالنقصان عن المعدلات الطبيعية لهرمونات الدم المختلفة مما دفع الباحث في التعرف على هذه التغيرات اذا ما علمنا ان لعبة كرة السلة واحدة من الالعاب التي تتطلب جهد بدني عالي خلال المباراة التي تكون من شوطين مقسمة الى اربعة فترات متشابهة بالأداء البدني والتي تحتاج الى طاقة عالية نتيجة للشدة العالية خلال المنافسة ومن هنا ظهرت مشكلة البحث في الاجابة على التساؤل التالي (هل لجهد المنافسة خلال الفترات الاربعة تأثير على تركيز هرموني الكورتيزول والانسولين وما تأثيرها على حامض اللاكتيك بالدم).

3-1 اهداف البحث

- 1- التعرف على مستوى تركيز هرموني الكورتيزول والانسولين وحامض اللاكتيك بالدم لدى لاعبي كرة السلة
- 2- التعرف على تأثير جهد المنافسة في مستوى تركيز هرموني الكورتيزول والانسولين وحامض اللاكتيك بالدم لدى لاعبي كرة السلة .
- 3- التعرف على الفروق بين فترات المباراة الاربعة في مستوى تركيز هرموني الكورتيزول والانسولين وحامض اللاكتيك بالدم لدى لاعبي كرة السلة .

4-1 فروض البحث

- 1- هنالك تأثير لجهد المنافسة في مستوى تركيز هرموني الكورتيزول والانسولين وحامض اللاكتيك بالدم لدى لاعبي كرة السلة
- 2- هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين فترات المباراة الاربعة في مستوى تركيز هرموني الكورتيزول والانسولين وحامض اللاكتيك بالدم لدى لاعبي كرة السلة

5-1 مجالات البحث

- 1- المجال البشري : لاعبو المدرسة السلوية في الاتحاد المركزي بكرة السلة فرع الديوانية للشباب للموسم 2012
- 2- المجال المكاني : القاعة الرياضية المغلقة لمديرية الشباب والرياضة في الديوانية / حي العروبة - مختبر البلاد للتحليلات المرضية / الديوانية / شارع الاطباء
- 3- المجال الزمني : للفترة من 15 / 3 / 2012 ولغاية 10 / 5 / 2012

2- الدراسات النظرية والسابقة

2-1 الدراسات النظرية

2-1-1 المنافسة الرياضية⁽¹⁾

لاشك ان المنافسة الرياضية جزء أساسي في النشاط الرياضي فالتدريب الهادف له أهمية كبيرة وهو يمثل الاستعداد والتفوق والنجاح بالمنافسة ، لذا فان المباراة تعتبر عامل رقابة وميزان وامتحان لمعرفة الجهد المبذول في التدريب ومدى الاستفادة منه إنشاء المنافسات ، لذا فقد أجريت العديد من الدراسات والبحوث والتجارب العلمية العملية للوقوف على مدى أهمية المنافسة الرياضية للحصول على نتائج موضوعية وغير معقدة قبل المنافسة وبعدها ، وذلك من خلال أجهزة القياس العديدة والتي يمكن من خلالها الحصول على النتائج التي تشير الى مدى التأثير للجهد البدني خلال المنافسة الرياضية وعلى أجهزة الجسم المختلفة.

2-1-2 هرمون الكورتيزول⁽²⁾ (Cortisol)

وهو هرمون يفرز من قشرة (Cortex) الغدة الكظرية فوق الكلوية ، ويلعب الكورتيزول دوراً مهماً في وظيفة كل جزء من أجزاء الجسم تقريباً ، ويزداد مستواه في الدم في حالات الالم الشديد والخوف والقلق وفي الاصابات الرياضية وعند اداء الجهد البدني المتوسط والشديد ، ويعمل هذا الهرمون على زيادة التمثيل الغذائي وتقليل الضغط النفسي ويخفف الالم الناتج عن الجروح ، والكورتيزول هرمون منشط ينظم ضغط الدم ووظيفة القلب الوعائية وجهاز المناعة ، كما يسيطر على استعمال الجسم للبروتين ، والكربوهيدرات ، والدهون ، ونتيجة لزيادة الضغوط سواء كان الجهد البدني او المرض ، أو ارتفاع درجة الحرارة ، يزيد إنتاج هرمون الكورتيزول كرد فعل طبيعي وضروري في الجسم ، وإذا بقيت مستويات التوتر عالية لفترة زمنية طويلة ، فقد تسبب نتائج عكسية للصحة ، ويتعرض مستوى الكورتيزول في الدم للتغير طوال اليوم اذ يكون أعلى تركيز له في الصباح (165 - 744 نانو مول / لتر) ، ويقل تدريجياً حتى يصل إلى أقل تركيز عند منتصف الليل ويتراوح مستواه في المساء ما بين (35 - 83 نانو مول / لتر) ويعمل هذا الهرمون على تعزيز الايض الخلوي وتزيد من مستوى سكر الكلوكوز في الدم فعند وجود مستوى عالي لهذا الهرمون فان الدهون والبروتينات تتحطم وتتحول الى الكلوكوز البسيط ، اذ ان تأثير الكورتيزول يزيد من مستوى السكر في الدم وهذا يحمي المخ من نقص الغذاء اثناء اداء الجهد لفترة طويلة اذ تعتمد الانسجة العصبية على الكلوكوز في غذائها ، لذا فان التمثيل الغذائي للدهون خلال الانشطة الرياضية طويلة المدة له اهمية كبيرة في هذا المجال كما ان هذا

¹ - كامل طه لويس : علم النفس الرياضي ، بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، 1984 ، ص 147 .

² - سميرة خليل محمد : مبادئ الفسيولوجيا الرياضية ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ط1 ، 2008 ، ص 393

الهرمون مهم لمقاومة حالات التوتر في النشاطات العنيفة لأنها تكافح الالتهابات المفصلية وتخفيف الألم ، لذا فان هرمون الكورتيزول يعتبر الهرمون الرئيسي الذي يفرز استجابة لأي إجهاد.

2-1-3 هرمون الأنسولين⁽¹⁾ (Insulin IRI)

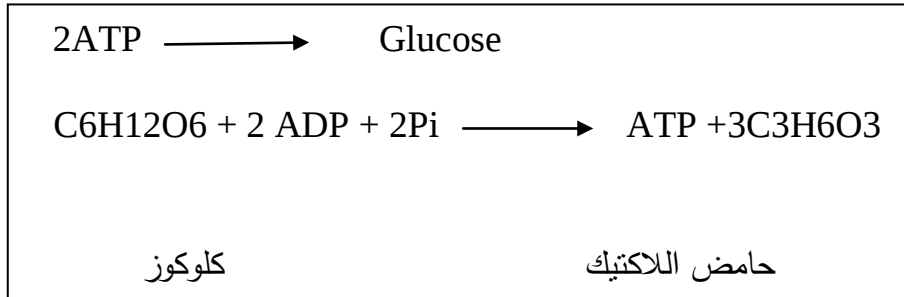
يطلق هذا الهرمون من خلايا بيتا في جزر لانجر هانز عند ارتفاع مستوى الكلوكرز في الدم الى الانسجة العضلية ويحول الزائد منه الى كليكوجين ، ويؤثر على جميع خلايا الجسم ويستطيع نقل الكلوكرز خلال اغشيتها اذ يتأكسد الكلوكرز الى طاقة او يخزن على شكل كليكوجين او دهون في الوقت الذي تعمل هرمونات الجلوكاجون والابنفيرين على زيادة منسوب الكلوكرز في الدم فان الانسولين يخفض من مستوى الكلوكرز في الدم ويبقيه بحدود (80-120 ملجم/مل) وبدون هذا الهرمون يرتفع الكلوكرز في الدم وقد يصل الى 600 ملجم/مل وفي هذه الحالة يظهر الكلوكرز في البول لعدم تمكن انيبيبات الكلية من اعادة امتصاصه بالسرعة المناسبة وعندما يخرج الكلوكرز من الجسم يخرج الماء معه مما يؤدي الى الجفاف أي السكري الذي يتميز بالتبول المتكرر للتخلص من السكر الزائد الناتج عن فقدان ماء الجسم والجوع بسبب عدم قدرة الخلايا على استعمال الكلوكرز وفقدان البروتينات والدهون ، وقد وجدت الدراسات التي تناولت علاقة الانسولين بالنشاط العضلي ان هنالك اختلافات في النتائج وفق الحمل البدني المستخدم وفترة دوامه فوجد انخفاض في مستواه بعد جري خفيف لمدة 5 دقائق بينما وجد نقص شديد في مستواه بعد الجري لفترة 2-3 ساعات ويحصل لعدم تمكن الخلايا من استعمال الكلوكرز للحصول على الطاقة لذا فان البروتينات والدهون تتحطم للحصول على الطاقة مما يقلل مقاومة الجسم للعدوى ويتأخر التئام الجروح ، يزداد مستوى الانسولين في بداية العمل العضلي وعندما تطول فترة الاداء يقل وهذا يساعد على تحويل عمليات اكسدة الكربوهيدرات الى الدهون اثناء النشاط البدني لفترة طويلة ، ويلاحظ انخفاض مستوى الانسولين اكثر من 50% بعد اداء التدريب الرياضي بعكس بقية الهرمونات الاخرى اذ تزيد من افرازها اثناء النشاط الرياضي مع زيادة شدته او اطالة فترته ، ومن وظائف الانسولين هو التمثيل الغذائي للكربوهيدرات الذي يعد المصدر الاساسي للطاقة في الانشطة البدنية ، يزداد الانسولين عند ارتفاع مستوى تركيز الكلوكرز لذا فانه يتحكم في مصدر الطاقة (الكربوهيدرات ، الدهون) اللذان لهما اهمية كبيرة في مواصلة واستمرار النشاط البدني ، ينظم الانسولين نقل الكلوكرز من مجرى الدم الى الانسجة خلال الانشطة الرياضية ويزيد من مخزون الكلوكرز وتعويض المستهلك منه

¹ - سميرة خليل محمد : المصدر السابق نفسه ، 2008 ، ص400

اثناء النشاط الرياضي ، لذا يعد هرمون الانسولين ضمن الاستجابات المتأخرة للجهد البدني ويعد فترة من دوام التدريب او المنافسة بصورة اكبر من شدته (ارتفاع وانخفاض مستواه) .

4-1-2 نظام حامض اللاكتيك⁽¹⁾ (Lactic acid system)

وهي طريقة لانتاج الطاقة في ظل غياب الاوكسجين وهذا النظام يوفر طاقة عالية الشدة وسريعة ولكن ليست قصوى كما في النظام الفوسفاتي ، ويصل هذا النظام الى اقصى عمله خلال 45-60 ثانية اما عند استمرار الجهد لفترة طويلة فيعتمد انتاج الطاقة على الاوكسجين في البداية ويتم تحلل الكلوكوز بواسطة عدة انزيمات تضبط سلسلة تفاعلات لا اوكسجينية (بواسطة التنفس الخلوي) اذ يتحول الى جزيء ثلاثي الكربون (حامض البايروفيك) في سيتوبلازم الخلية ، وفي نهاية التحلل اللاهوائي للكلايكوجين تتجمع كميات من حامض اللاكتيك لذا يسمى هذا النظام حامض اللاكتيك ، يبدأ عمل هذا النظام في الفعاليات الرياضية التي تستغرق اكثر من (1-30 ثانية) وقد يستمر الى دقيقتين ، عدد جزيئات (ATP) المتكونة من اكسدة جزيء الكلوكوز (2) جزيء اما اكسدة الكلايكوجين تنتج (3) جزيئات من (ATP) ويوجد الكلايكوجين في الكبد (110) ملي مول /كجم وفي العضلات (245-265) ملي مول/كجم .

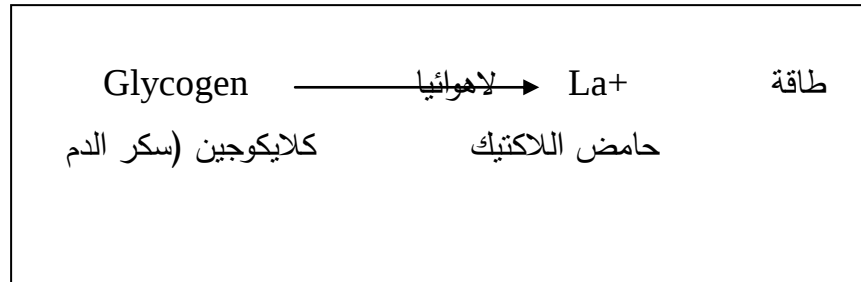


مفتاح هذا النظام انزيم فوسفوفركتوكاينيز (PEK) وان زيادة نشاط هذا الانزيم يؤدي الى تحليل سريع للكلوكوز وبالتالي سرعة تكون حامض اللاكتيك (3ATP) Glycogen كلايكوجين)

في هذا النظام يتجمع حامض اللاكتيك في العضلة والدم ويصل الى مستوى عالي ينتج عنه التعب مما يشكل عائقا للعضلات العاملة ومن الجدير بالذكر ان هذا النظام لا يحتاج اكثر من (1-1.2) مول من الكلايكوجين وذلك لكون العضلة والدم لايتحلمان وجود حامض اللاكتيك اكثر من (60-70 جم) قبل ظهور التعب لان كل جرام من من الكلايكوجين ينتج 1جم من حامض اللاكتيك وان انتاجه يعد معوقا للاداء ومسببا للتعب ، ان حامض اللاكتيك كنتاج في

¹ - ابو العلا احمد عبد افتاح : فسيولوجيا التدريب والرياضة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط1 ، 2003 ، ص281 .

هذه التفاعلات يتميز بكونه ضعيفا وغير قوي ولكن مستواه في العضلة يؤدي الى ايقاف انتاج (ATP) مما يؤدي الى التعب الشديد .



اذ تستخدم الطاقة الناتجة في اعادة بناء $ADP + PI \longrightarrow ATP$ ان سرعة انتاج الطاقة في هذا النظام ابطاً من النظام الفوسفاجيني ولكنها تتميز بزيادة فترة الاداء والذي يتراوح بين 30 ثانية - 3 دقائق ويعد هذا النظام هو المسؤول عن تحمل الاداء في السباقات ذات الجهد العالي كما في جري 800 م او كرة السلة .

2-2 الدراسات السابقة

دراسة (مجدي زكريا محمود 1995) (اثر المجهود البدني متغير الشدة على مستوى تركيز هرموني الغدة الدرقية وكل من هرموني الكورتيزول والانسولين للرياضيين وغير الرياضيين (دراسة مقارنة) ⁽¹⁾

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتطبيق القياس القبلي (اثناء الراحة) والقياس البعدي (بعد المجهود البدني متغير الشدة) وقد تم اختيار عينة طبقية عشوائية مجموعها (30) طالبا (15) طالب من كلية التربية الرياضية ممن يمارسون النشاط الرياضي (درجة اولى) بانتظام، (15) طالب من كليات جامعة حلوان النظرية ممن لا يمارسون النشاط الرياضي بانتظام وكانت تتراوح اعمارهم ما بين 18-20 سنة وتهدف الدراسة الى :

1. التعرف على مستوى تركيز هرمون الكورتيزول في الدم لدى الرياضيين وغير الرياضيين اثناء الراحة وبعد المجهود البدني متغير الشدة .
2. التعرف على مستوى تركيز هرمون الانسولين في الدم لدى الرياضيين وغير الرياضيين اثناء الراحة وبعد المجهود البدني متغير الشدة .
3. التعرف على مستوى تركيز هرموني الغدة الدرقية في الدم لدى الرياضيين اثناء الراحة وبعد المجهود البدني متغير الشدة .

¹ - مجدي زكريا محمود: اثر المجهود البدني متغير الشدة على مستوى تركيز هرموني الغدة الدرقية وكل من هرموني الكورتيزول والانسولين للرياضيين وغير الرياضيين (دراسة مقارنة) ، بحث منشور ، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية ، 1996

1. توجد فروق دالة احصائية في مستوى هرمون الكورتيزول والانسولين في الدم بين الرياضيين وغير الرياضيين لصالح الرياضيين .
2. توجد فروق دالة احصائية في مستوى هرموني الغدة الدرقية بين الرياضيين وغير الرياضيين لصالح الرياضيين .

وقد توصل الباحث الى عدة استنتاجات من اهمها :

1. وجود ارتفاع في هرمون الكورتيزول بعد المجهود متغير الشدة لدى كل من مجموعتي البحث (الرياضيين - وغير الرياضيين) الا انه اكثر ارتفاعا لدى مجموعة غير الرياضيين مقارنة بالرياضيين .
2. وجود انخفاض في تركيز هرمون الانسولين بعد المجهود متغير الشدة لدى كل من مجموعتي البحث وان الانخفاض لدى مجموعة الرياضيين ليس بدرجة الانخفاض لدى مجموعة الغير رياضيين (اقل) .
3. وجود ارتفاع في هرموني الغدة الدرقية في الدم لدى كل من مجموعتي البحث بعد اداء المجهود متغير الشدة وكان الارتفاع في تركيزهما اعلى لدى الرياضيين مقارنة بمستوى تركيزهما لدى غير الرياضيين .

3-2 مناقشة الدراسات السابقة

لكل دراسة مشكلة وهدف تسعى إلى حلها وتحقيقها وذلك عن طريق جملة من الإجراءات المنظمة والمتسلسلة إذ إن الأهم مدى الفائدة التي تحققها تلك الأهداف في المجال الرياضي ورفده بالمزيد من المعلومات العلمية الحديثة والمباشرة لواقع المجتمع الخاص فيه لان لكل مجتمع خصوصياته وإمكانياته التي يختلف عن باقي المجتمعات

• أوجه التشابه

إن كلا الدراستين ركزت على التعرف على مستوى تركيز هرموني الكورتيزول والانسولين

• أوجه الاختلاف

1- في الدراسة الحالية تم المقارنة لمستوى تركيز هرموني الكورتيزول قبل الجهد وبعد فترات المباراة الاربعة لجهد المنافسة (الاولى والثانية والثالثة والرابعة) أي من خلال المنافسة في حين ركزت الدراسة السابقة في التعرف على مستوى التركيز بعد جهد بدني متغير الشدة (قبل الجهد وبعده) أي من خلال اجراء اختبارات للتعرف على مستوى التركيز .

2- في الدراسة الحالية تم التعرف على تركيز حامض اللاكتيك بالدم في حين لم يتم التعرف عليها في دراسة مجدي زكريا .

3- اختلاف العينات إذ أن الباحث في الدراسة الحالية اعتمد على لاعبين من فئة الشباب ومشاركين في الدوري العراقي أي لاعبين متمرسين في حين كانت العينة في الدراسة السابقة هم من طلبة كلية التربية الرياضية

4- في الدراسة الحالية تم استخدام المنهج الوصفي وفي دراسة مجدي زكري تم استخدام المنهج التجريبي لحل مشكلة البحث .

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهجية البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي كونه المنهج الملائم لطبيعة مشكلة وأهداف البحث .

3-2 مجتمع وعينة البحث

تم تحديد مجتمع البحث وهم لاعبو المدرسة السلوية في الاتحاد المركزي فرع الديوانية 2012 والبالغ عددهم (25) لاعبا بعدها تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم افضل (12) لاعبا يمثلون مراكز اللعب المختلفة ، اي ما شكل نسبة 48% من مجتمع الاصل وقد تم اجراء التجانس لافراد عينة البحث من حيث (العمر ، الوزن ، الطول ، تركيز هرموني الكورتيزول والانسولين) وكما في الجدول (1) .

جدول (1) يبين تجانس العينة

ت	المتغيرات	س-	±ع	معامل الالتواء	النتيجة
1	الطول / سم	179	1.18	0.65	متجانس
2	الوزن / كغم	68	0.94	0.43	متجانس
3	العمر / سنة	18.2	0.87	0.35	متجانس
4	هرمون الكورتيزول (Cortisol ug/dl)	19.71	1.878	0.91	متجانس
5	هرمون الأنسولين (Insulin IRI ug/dl)	17.16	0.814	0.88	متجانس

3-3 ادوات البحث والاجهزة والادوات المستخدمة

3-3-1 ادوات البحث

1- الملاحظة

2- المقابلة

3- التجريب

3-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة

- 1- ملعب كرة سلة
- 2- جهاز فصل مكونات الدم (senter fuge) بسرعة (5000 دورة / دقيقة)
- 3- ميزان طبي
- 4- شريط قياس معدني
- 5- صندوق تبريد (Cool Box)
- 6- انابيب لحفظ الدم عادي (plan tube) عادي (عدد 150)
- 7- حقن طبية سعة (5 مل) عدد (100)
- 8- قطن طبي مع مواد معقمة
- 9- جهاز (TOSOH-AIA-360) لتحليل مصل الدم لمعرفة تركيز الهرمونات (ياباني الصنع 2011)

10 - جهاز (lacticpro meter) لمعرفة تركيز حامض اللاكتيك (الماني الصنع) عدد (2)

11 - كئات للكشف عن تراكيز هرموني الكورتيزول والانسولين (المانية الصنع)

3-4 إجراءات البحث الميدانية

3-4-1 القياسات المستخدمة بالبحث

3-4-1-1 القياس المختبري لمستوى تركيز الهرمونات بالدم

تم الاستعانة بمختبر البلاد لمعرفة مستوى تركيز هرموني الكورتيزول والانسولين موضوع البحث ، وقد تم اجراء التحليل للهرمونات بواسطة الطريقة المتبعة ومن قبل المختصين في المختبر وحسب نشرة التعليمات المرفقة مع الكئات وبواسطة جهاز تحليل الهرمونات والموضح بالشكل (1) ، اذ يتم وضع العينات بواسطة تيوبات خاصة يوضع فيها السيرم وبعدها يوضع بالجهاز مع الكئات التي تكون اشبه بالقرص (شكل 3) وهي خاصة لكل نوع من الهرمونات ، ثم يتم تشغيل الجهاز والذي بدوره يتم التعرف على مستوى التركيز من خلال قراءة ورقة النتائج الواضحة (شكل 3) .

3-4-1-2 قياس نسبة تركيز حامض اللاكتيك

تم قياس حامض اللاكتيك في الدم وذلك باستخدام جهاز Lactic meter والمبينة صورته أدناه إذ توجد ثلاثة أنواع من الـ Strip الأول يستخدم لأغراض التأكد من قراءة الجهاز إذ يوجد في الـ Strip نسبة من حامض اللاكتيك مبينة في التعليمات مع الجهاز فعند القراءة لابد أن تكون النتيجة مطابقة للتعليمات وخلاف ذلك لايمكن اعتماد النتائج ، أما الـ Strip الثاني فيسمى Strip calibration يوجد فيه رقم على الشريحة النحاسية (F5) فعند القراءة لابد أن تظهر

(F5) على الشاشة إذ تستخدم لأغراض معايرة الجهاز وبعد الانتهاء من قراءة الـ Strip يتم إدخال الشريحة الثالثة التي تستخدم لغرض قياس حامض اللاكتيك بالدم ، إذ يتم وضع الكحول المعقمة على أبهام الرياضي بعدها يتم الوخز بإبرة خاصة وفي هذا الخصوص تشير التعليمات المرفقة إلى عدم اخذ عينة الدم للمرة الأولى ويتم أخذها للمرة الثانية تجنباً لظهور أملاح اللاكتيك وبالتالي يؤثر ذلك على نتائج حامض اللاكتيك و توضع على Strip test يتم القراءة بشكل مباشر بعد 60 ثانية من الجهاز مباشرة وكما مبين في الشكل (2)



شكل (2) يبين جهاز الكشف عن



شكل (1) يبين جهاز تحليل الهرمونات

حامض اللاكتيك

OP:12950803 03/04/22 14:40 SampleID: SAMPLE20 Samp. Pos: 1 Analyte : #CORT Lot: 73 : 1 Result : 22.95 ug/dl Flag : Rate : 7.638726554 Analyte : #IRI Lot: 35 : 2 Result : 18.6 uU/ml Flag : Rate : 10.107288315	OP:12950803 03/04/22 15:19 SampleID: SAMPLE25 Samp. Pos: 3 Analyte : #IRI Lot: 35 : 3 Result : 13.2 uU/ml Flag : Rate : 7.156636477
OP:12950803 03/04/22 14:44 SampleID: SAMPLE21 Samp. Pos: 3 Analyte : #CORT Lot: 73 : 3 Result : 19.19 ug/dl Flag : Rate : 8.427656588	OP:12950803 03/04/22 15:2 SampleID: SAMPLE26 Samp. Pos: 4 Analyte : #IRI Lot: 35 : 4 Result : 7.0 uU/ml Flag : Rate : 3.903018760
OP:12950803 03/04/22 14:45 SampleID: SAMPLE22 Samp. Pos: 4 Analyte : #CORT Lot: 73 : 4 Result : 29.94 ug/dl Flag : Rate : 6.333839449	OP:12950803 03/04/22 15: SampleID: SAMPLE27 Samp. Pos: 5 Analyte : #IRI Lot: 35 : 5 Result : 19.2 uU/ml Flag : Rate : 10.410624908
OP:12950803 03/04/22 14:47 SampleID: SAMPLE23	OP:12950803 03/04/22 15: SampleID: SAMPLE28 Samp. Pos: 6 Analyte : #IRI Lot: 35 : 6



نموذج نتائج مستوى تركيز الهرمونات

شكل (3) يبين الكتات الخاصة بتحليل الهرمونات

3-4-2 التجربة الاستطلاعية

(وهي بمثابة تدريب للباحث للوقوف على السلبيات والايجابيات التي تقابله اثناء اجراء الاختبارات لتفاديها)⁽¹⁾ وبناءا" على ذلك قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية يوم السبت الموافق 2012 / 4/14 وذلك في تمام الساعة العاشرة صباحا في القاعة الرياضية المغلقة وبوجود عينة البحث (وكادر العمل المساعد والكادر الطبي)^(*) وكان الهدف منها :

- 1- معرفة الوقت اللازم لا جراء عملية سحب عينات الدم من اللاعبين
- 2- تهيئة فريق العمل المساعد والكادر الطبي على الية سحب عينات الدم وتهيئة اللاعبين مباشرة بعد الجهد وكذلك توزيع العينات على انايبب الحفظ المخصصة للاعبين وحسب الارقام ، وقراءة تركيز حامض اللاكتيك من خلال الجهاز المستخدم لذلك الغرض .
- 3- التأكد من سلامة الاجهزة الخاصة في عملية تحليل الدم واستخراج نسبة تركيز الهرمونات ، وكذلك التأكد من وصول الكتات الخاصة لتحليل هرمون الأنسولين الى المختبر كونها كتات نادرة الحصول عليها وباهضه الثمن بعدها تم اجراء الاختبار.

3-4-3 التجربة الرئيسية

تم اجراء التجربة الرئيسية في يوم السبت الموافق 2012/4/21 وذلك في تمام الساعة التاسعة صباحا وعلى القاعة الرياضية المغلقة ، اذ قام الباحث بأجراء مباراة تجريبية ودية بتقسيم عينة البحث الى فريقين كل فريق يضم (6) لاعبين لاحتمال حدوث الاصابة لاحدهم واللاعبين الاساسيين هم خمسة فقط وعلى طول المباراة وقد تم وضع بعض المحفزات المغرية للفريق الفائز بالمباراة لا جل خلق الاثارة والندية في المباراة وخلق شعور عند اللاعب بأنه في مباراة رسمية فعلا وتوفير كافة المستلزمات من حكام ساحة وطاولة تسجيل فضلا عن الدفع المعنوي والنفسي ، وكان الغرض منها هو الحصول عينات الدم بعد جهد المنافسة والتعرف على مستوى تركيز هرموني الكورتيزول والانسولين وحامض اللاكتيك ، وكان السبب من الحصول على

¹ - قاسم حسن المندلوي : الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، الموصل ، مطابع التعليم العالي ، 1990 ، ص107 .

* كادر العمل المساعد والكادر الطبي

- 1- ا.م.د فلاح حسن عبد الله – كلية التربية الرياضية – جامعة القادسية
- 2- ا.م.د قيس سعيد دايم – كلية التربية الرياضية – جامعة القادسية
- 3- م. رافت عبد الهادي – كلية التربية الرياضية جامعة القادسية
- 4- م.م عماد عودة جوده – كلية التربية – جامعة القادسية
- 5- باسم محمد عباس – مدرس – النشاط الرياضي
- 6- سعد رشودي هلوس – مدرب العاب رياضية – كلية التربية
- 7- عروبة محمد حمزة – كيميائية – مختبر البلاد
- 8- احمد محمد حمزة – كيميائي – مختبر البلاد
- 9- محمد عامر – معاون طبي – مستوصف جامعة القادسية
- 10- غسان محسن – معاون طبي – مستشفى الديوانية العام
- 11- علاء حسين – معاون طبي – مستوصف الجزائر

العينات في المباراة الودية هو من اجل السيطرة على العينة من اللاعبين في عملية سحب عينات الدم والتأكد من عدم خروج احد من اللاعبين الاساسيين وهو عينة البحث الاصيلين وكون عملية سحب عينات الدم في المباراة الرسمية وبعد كل فترة ومن خمسة لاعبين هي عملية صعبة للغاية لظروف المباراة المختلفة ووضع المدرب والفريق وعدم القدرة على التحكم بوجود خمسة لاعبين على مدار المباراة ، لذا فقد تم سحب عينات دم من اللاعبين بمقدار (3 سم3) مباشرة بعد الجهد ومن منطقة العضد ومن الدم الوريدي وكما في الشكل (4) بعدها يتم وضع العينات في انابيب الحفظ وهي مرقمة حسب تسلسل اللاعبين ثم يتم نقلها الى المختبر لاجراء التحليلات اللازمة لاستخراج نسبة تركيز الهرمونات بالدم ، اما بالنسبة لتركيز حامض اللاكتيك بالدم فيتم التعرف عليها وقراءتها مباشرة بواسطة الجهاز المذكور سابقا (ويعد (5) دقائق وهي افضل فترة لتصريف حامض اللاكتيك من العضلات الى الدم)⁽¹⁾ لذا فان عملية الكشف عن تراكيز حامض اللاكتيك تمت بعد سحب عينات الدم وبالية متسلسلة وكما في الشكل (5) ، وبذلك فقد تم سحب عينات الدم من اللاعبين بعدد (5) مرات لكل لاعب اي بمجموع (50) عينة كليا موزعة على فترات الجهد البدني وبعدد اللاعبين البالغ (10) لاعبين وهم عينة البحث للتعرف على نسبة تركيز هرموني الكورتيزول والانسولين بالدم ونسبة تركيز حامض اللاكتيك ، علما ان عملية السحب تمت بالطريقة التالية :

- 1- قبل الجهد : يتم سحب عينة دم من اللاعبين وقراءة نسبة تركيز حامض اللاكتيك
- 2- الجهد الاول : وهو بعد انتهاء الفترة الاولى من الشوط الاول من المباراة ، وفيها يتم سحب عينة دم من اللاعبين وقراءة نسبة تركيز حامض اللاكتيك
- 3- الجهد الثاني : وهو بعد انتهاء الفترة الثانية من الشوط الاول من المباراة ، وفيها يتم سحب عينة دم من اللاعبين وقراءة نسبة تركيز حامض اللاكتيك
- 4- الجهد الثالث : وهو بعد انتهاء الفترة الثالثة من الشوط الثاني من المباراة ، وفيها يتم سحب عينة دم من اللاعبين وقراءة نسبة تركيز حامض اللاكتيك
- 4- الجهد الرابع : وهو بعد انتهاء الفترة الرابعة من الشوط الثاني وانتهاء المباراة ، وفيها يتم سحب عينة دم من اللاعبين وقراءة نسبة تركيز حامض اللاكتيك

¹ - محمد علي القط : وظائف اعضاء التدريب مدخل تطبيقي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999 ، ص 27 .



شكل (4) يبين الية سحب عينات الدم اللاكتيك
شكل (5) يبين الية الكشف عن تركيز حامض

3-5 الوسائل الاحصائية

تم استخدام الحقيبة الإحصائية spss الإصدار 19 وذلك لاستخراج النتائج :

- 1- الوسط الحسابي
- 2- الانحراف المعياري
- 3- النسبة المئوية
- 4- معامل الالتواء
- 5- اختبار تحليل التباين (F) للعينات المترابطة
- 6- اختبار (Benferroni) لاقول فرق معنوي

4- النتائج .. عرضها .. تحليلها .. مناقشتها

4-1 عرض النتائج وتحليلها

جدول (2)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لقياس مستوى تركيز هرموني الكورتيزول والانسولين وحامض اللاكتيك قبل الجهد وبعد نهاية فترات المباراة (الاولى - الثانية - الثالثة - الرابعة)

المتغيرات		هرمون الكورتيزول (Cortisol)ug/dl		هرمون الانسولين (Insulin IRI)ug/dl		حامض اللاكتيك (Lactic acid)m	
القياس		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
قبل الجهد (وقت الراحة)		19.71	1.868	17.16	0.814	1.5	0.258
بعد الفترة الاولى		25.74	2.851	12.82	0.567	6.71	0.397
بعد الفترة الثانية		29.99	0.838	9.57	1.195	7.73	0.362
بعد الفترة الثالثة		25.67	1.706	19.51	1.167	6.87	0.188
بعد الفترة الرابعة (نهاية المباراة)		28.24	1.995	15.31	1.045	7.8	0.397

يبين الجدول (2) الوسط الحسابي لمستوى تركيز هرمون الكورتيزول قبل الجهد وبعد نهاية فترات المباراة الاربعة لجهد المنافسة إذ كان على التوالي (19.71 ، 25.74 ، 29.99 ، 25.67 ، 28.24) وبانحراف معياري بلغ (1.868 ، 2.851 ، 0.838 ، 1.706 ، 1.995) كما يبين الجدول الوسط الحسابي لمستوى تركيز هرمون الانسولين قبل جهد المنافسة وبعد نهاية فترات المباراة الأربعة لجهد المنافسة إذ بلغ على التوالي (17.16 ، 12.82 ، 9.57 ، 19.51 ، 15.31) وبانحراف معياري مقداره (0.814 ، 0.567 ، 1.195 ، 1.167 ، 1.045) ويبين الجدول ايضا قيم الوسط الحسابي لتركيز حامض اللاكتيك قبل جهد المنافسة وبعد نهاية فترات المباراة الاربعة اذ بلغ على التوالي (1.5 ، 6.71 ، 7.73 ، 6.87 ، 7.8) وبانحراف معياري قيمته (0.258 ، 0.397 ، 0.362 ، 0.188 ، 0.397)

جدول (3)

يبين قيمة F المحسوبة لمستوى تركيز هرمون الكورتيزول قبل الجهد وبعد نهاية فترات المباراة (الاولى - الثانية - الثالثة - الرابعة)

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوبة	الدالة
هرمون الكورتيزول (Cortisol)ug/dl	بين المجموعات	618.33	4	154.58	43.14	0

يبين الجدول (3) قيمة (F) المحسوبة لمستوى تركيز هرمون الكورتيزول بالدم بين القياسات الخمسة (قبل جهد المنافسة ، بعد نهاية الفترة الاولى ، الفترة الثانية ، الفترة الثالثة ، الفترة الرابعة (نهاية المباراة)) ، إذ بلغت قيمة (F) المحسوبة (43.14) والقيمة الجدولية بلغت (2.63) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (4 ، 36) ، وبما أن القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية لذلك توجد فروق معنوية بين القياسات ولم يقف الباحث عند هذا الحد انما تعدى الى بيان الفروق بين القياسات الخمسة لجهد المباراة وذلك من خلال استخدامه لاختبار (Benferroni) للمقارنات البعدية وكما في الجدول (3) الذي يبين نتائجه .

جدول (4)

يبين قيمة اقل فرق معنوي (Benferroni) لمستوى تركيز هرمون الكورتيزول قبل الجهد وبعد نهاية فترات المباراة (الاولى - الثانية - الثالثة - الرابعة)

المتغيرات	القياس	الاوراط الحسابية	فرق الاوراط الحسابية	مستوى الدلالة
هرمون الكورتيزول (Cortisol)ug/dl	قبل الجهد - بعد الفترة 1	25.74 - 19.71	6.13	0
	قبل الجهد - بعد الفترة 2	29.99 - 19.71	10.38	0
	قبل الجهد - بعد الفترة 3	25.67 - 19.71	6.06	0
	قبل الجهد - بعد الفترة 4	28.24 - 19.71	8.63	0
	بعد الفترة 1 - بعد الفترة 2	29.99 - 25.74	4.250*	0.014
	بعد الفترة 1 - بعد الفترة 3	25.67 - 25.74	0.07	1
	بعد الفترة 1 - بعد الفترة 4	28.24 - 25.74	2.500*	0.015
	بعد الفترة 2 - بعد الفترة 3	25.67 - 29.99	4.320*	0
	بعد الفترة 2 - بعد الفترة 4	28.24 - 29.99	1.75	0.341
	بعد الفترة 3 - بعد الفترة 4	28.24 - 25.67	2.570	0.262

يبين الجدول (4) قيم الفروق في الاوراط الحسابية لمستوى تركيز هرمون الكورتيزول بالدم وللقياس قبل الجهد وبعد نهاية الفترات الاربعة لجهد المنافسة ، اذ بلغت قيم الفروق في الاوراط الحسابية بين القياس قبل الجهد وبعد نهاية الفترة (الاولى-الثانية-الثالثة-الرابعة) على التوالي (6.13 ، 10.38 ، 6.06 ، 8.63) وهذا يدل على وجود فروقا معنوية بين القياس قبل الجهد

وبعد نهاية الفترات الاربعة لجهد المنافسة ، اما بالنسبة لقياس بعد نهاية الفترة الاولى وبعد نهاية الفترة (الثانية-الثالثة-الرابعة) فقد بلغت قيم الفروق في الاوساط الحسابية (4.250 ، 0.07 ، 2.500) وهذا يدل على وجود فروقا معنوية في الاوساط الحسابية بين القياس بعد نهاية الفترة الاولى وبعد نهاية الفترة (الثانية والرابعة) ولصالح الفترة الثانية والرابعة ، ولا توجد فروق معنوية بين القياس بعد نهاية الفترة الاولى ونهاية الفترة الثالثة ، وقد كانت قيم الفروق في الاوساط الحسابية للقياس بعد نهاية الفترة الثانية وبعد نهاية الفترة (الثالثة والرابعة) على التوالي (4.320 ، 1.75) مما يدل على وجود فروقا معنوية بين القياس بعد نهاية الفترة الثانية وبعد نهاية الفترة (الثالثة) ولصالح الفترة الثانية ولم تكن هنالك فروق معنوية مع القياس بعد نهاية الفترة الرابعة ، اما بالنسبة لفروق الاوساط الحسابية بعد نهاية الفترة الثالثة وبعد نهاية الفترة (الرابعة) فقد كانت (2.750) وهذا يدل على عدم وجود فروقا معنوية بين القياسين .

جدول (5)

يبين قيمة F المحسوبة لمستوى تركيز هرمون الانسولين قبل الجهد وبعد نهاية فترات المباراة (الاولى - الثانية - الثالثة - الرابعة)

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوبة	مستوى الدلالة
هرمون الانسولين Insulin)ug/dl (IRI	بين المجموعات	592.597	4	148.149	145.582	0

يبين الجدول (5) قيمة (F) المحسوبة لمستوى تركيز هرمون الانسولين بالدم بين القياسات الخمسة (قبل جهد المنافسة ، بعد نهاية الفترة الاولى ، الفترة الثانية ، الفترة الثالثة ، الفترة الرابعة (نهاية المباراة)) ، إذ بلغت قيمة (F) المحسوبة (145.582) والقيمة الجدولية بلغت (2.63) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (4 - 36) ، وبما أن القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية لذلك توجد فروق معنوية بين القياسات ولم يقف الباحث عند هذا الحد انما تعدى الى بيان الفروق بين القياسات الخمسة لجهد المباراة وذلك من خلال استخدامه لاختبار (Benferroni) للمقارنات البعدية وكما في الجدول (6) الذي يبين نتائجه

جدول (6)

يبين قيمة اقل فرق معنوي (Benferroni) لمستوى تركيز هرمون الانسولين قبل الجهد وبعد نهاية فترات المباراة (الاولى - الثانية - الثالثة - الرابعة)

المتغيرات	القياس	الايوساط الحسابية	فرق الاوساط الحسابية	مستوى الدلالة
هرمون الانسولين (Insulin IRI)ug/dl	قبل الجهد - بعد الفترة 1	12.82 - 17.16	4.340*	0
	قبل الجهد - بعد الفترة 2	9.57 - 17.16	7.590*	0
	قبل الجهد - بعد الفترة 3	19.51 - 17.16	2.350*	0.006
	قبل الجهد - بعد الفترة 4	15.31 - 17.16	1.85	0.06
	بعد الفترة 1 - بعد الفترة 2	9.57 - 12.82	3.250*	0.001
	بعد الفترة 1 - بعد الفترة 3	19.51 - 12.82	6.690*	0
	بعد الفترة 1 - بعد الفترة 4	15.31 - 12.82	2.490*	0.001
	بعد الفترة 2 - بعد الفترة 3	19.51 - 9.57	9.940*	0
	بعد الفترة 2 - بعد الفترة 4	15.31 - 9.57	5.740*	0
	بعد الفترة 3 - بعد الفترة 4	15.31 - 19.51	4.200*	0

يبين الجدول (6) قيم الفروق في الاوساط الحسابية لمستوى تركيز هرمون الانسولين بالدم وللقياس قبل الجهد وبعد نهاية الفترات الاربعة لجهد المنافسة ، اذ بلغت قيم الفروق في الاوساط الحسابية بين القياس قبل الجهد وبعد نهاية الفترة (الاولى-الثانية-الثالثة-الرابعة) على التوالي (4.340 ، 7.590 ، 2.350 ، 1.85) وهذا يدل على وجود فروقا معنوية بين القياس قبل الجهد وبعد نهاية الفترة (الاولى والثانية والثالثة) ولصالح قبل الجهد مع الفترة (الاولى والثانية) وللقياس مع الفترة الثالثة لصالح الفترة الثالثة لجهد المنافسة ولم تكن هنالك فروق معنوية بين القياس قبل الجهد والفترة الرابعة ، اما بالنسبة لقياس بعد نهاية الفترة الاولى وبعد نهاية الفترة (الثانية-الثالثة-الرابعة) فقد بلغت قيم الفروق في الاوساط الحسابية (3.250 ، 6.690 ، 2.490) وهذا يدل على وجود فروقا معنوية في الاوساط الحسابية بين القياس بعد نهاية الفترة الاولى وبعد نهاية الفترة (الثانية والثالثة والرابعة) ولصالح الفترة الاولى والثالثة والرابعة ، وقد كانت قيم الفروق في الاوساط الحسابية للقياس بعد نهاية الفترة الثانية وبعد نهاية الفترة (الثالثة والرابعة) على التوالي (9.940 ، 5.740) مما يدل على وجود فروقا معنوية بين القياس بعد نهاية الفترة الثانية وبعد نهاية الفترة (الثالثة والرابعة) ولصالح الفترة الثالثة والرابعة ، اما بالنسبة لفروق الاوساط الحسابية بعد نهاية الفترة الثالثة وبعد نهاية الفترة (الرابعة) فقد كانت (4.200) وهذا يدل على وجود فروقا معنوية ولصالح الفترة الثالثة .

جدول (7)

يبين قيمة F المحسوبة لتركيز حامض اللاكتيك قبل الجهد وبعد نهاية فترات المباراة (الاولى - الثانية - الثالثة - الرابعة)

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوبة	مستوى الدلالة
حامض اللاكتيك Lactic)m/ml (acid	بين المجموعات	276.695	4	69.174	710.445	0

يبين الجدول (7) قيمة (F) المحسوبة لتركيز حامض اللاكتيك بالدم بين القياسات الخمسة (قبل جهد المنافسة ، بعد نهاية الفترة الاولى ، الفترة الثانية ، الفترة الثالثة ، الفترة الرابعة (نهاية المباراة)) ، إذ بلغت قيمة (F) المحسوبة (710.445) والقيمة الجدولية بلغت (2.63) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (4 - 36) ، وبما أن القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية لذلك توجد فروق معنوية بين القياسات ولم يقف الباحث عند هذا الحد انما تعدى الى بيان الفروق بين القياسات الخمسة لجهد المباراة وذلك من خلال استخدامه لاختبار (Benferroni) للمقارنات البعدية وكما في الجدول (8) الذي يبين نتائجه

جدول (8)

يبين قيمة اقل فرق معنوي (Benferroni) لتركيز حامض اللاكتيك قبل الجهد وبعد نهاية فترات المباراة (الاولى - الثانية - الثالثة - الرابعة)

المتغيرات	القياس	الايوساط الحسابية	فرق الاوساط الحسابية	مستوى الدلالة
حامض اللاكتيك Lactic)m/ml acid	قبل الجهد - بعد الفترة 1	6.71 - 1.5	5.210*	0
	قبل الجهد - بعد الفترة 2	7.73 - 1.5	6.230*	0
	قبل الجهد - بعد الفترة 3	6.87 - 1.5	5.370*	0
	قبل الجهد - بعد الفترة 4	7.8 - 1.5	6.300*	0
	بعد الفترة 1 - بعد الفترة 2	7.73 - 6.71	1.020*	0.001
	بعد الفترة 1 - بعد الفترة 3	6.87 - 6.71	0.160	1
	بعد الفترة 1 - بعد الفترة 4	7.8 - 6.71	1.090*	0
	بعد الفترة 2 - بعد الفترة 3	6.87 - 7.73	0.860*	0
	بعد الفترة 2 - بعد الفترة 4	7.8 - 7.73	0.070	1
	بعد الفترة 3 - بعد الفترة 4	7.8 - 6.87	0.930*	0.003

يبين الجدول (8) قيم الفروق في الاوساط الحسابية لتركيز حامض اللاكتيك بالدم وللقياس قبل الجهد وبعد نهاية الفترات الاربعة لجهد المنافسة ، اذ بلغت قيم الفروق في الاوساط الحسابية بين القياس قبل الجهد وبعد نهاية الفترة (الاولى-الثانية-الثالثة-الرابعة) على التوالي (5.210 ، 6.230 ، 5.370 ، 6.300) وهذا يدل على وجود فروقا معنوية بين القياس قبل الجهد وبعد نهاية الفترة (الاولى والثانية والثالثة والرابعة) لجهد المنافسة ولصالح القياس بعد نهاية الفترة (الاولى والثانية والثالثة والرابعة) ، اما بالنسبة لقياس بعد نهاية الفترة الاولى وبعد نهاية الفترة (الثانية-الثالثة-الرابعة) فقد بلغت قيم الفروق في الاوساط الحسابية (1.020 ، 0.160 ، 1.090) وهذا يدل على وجود فروقا معنوية في الاوساط الحسابية بين القياس بعد نهاية الفترة الاولى وبعد نهاية الفترة (الثانية والرابعة) ولصالح الفترة الثانية والرابعة ، ولا توجد فروق معنوية بين القياس بعد نهاية الفترة الاولى ونهاية الفترة الثالثة ، وقد كانت قيم الفروق في الاوساط الحسابية للقياس بعد نهاية الفترة الثانية وبعد نهاية الفترة (الثالثة والرابعة) على التوالي (0.860 ، 0.070) مما يدل على وجود فروقا معنوية بين القياس بعد نهاية الفترة الثانية وبعد نهاية الفترة (الثالثة) ولصالح الفترة الثانية ولم تكن هنالك فروق معنوية مع القياس بعد نهاية الفترة الرابعة ، اما بالنسبة لفروق الاوساط الحسابية بعد نهاية الفترة الثالثة وبعد نهاية الفترة (الرابعة) فقد كانت (0.930) وهذا يدل على وجود فروقا معنوية ولصالح الفترة الرابعة وهي (نهاية المباراة جهد المنافسة) .

4-2 مناقشة النتائج .

يبين الجدول (3،4) ان هنالك فروقا وتباين تباين في قيم مستوى تركيز هرمون الكورتيزول بالدم قبل الجهد وبعد فترات المباراة الاربعة لجهد مباراة كرة السلة ، ويرى الباحث ان الغدة الكظرية (فوق الكلوية) تفرز انواع متعددة من الهرمونات من يفرز من نخاع الغدة وهو هرمون الادرينالين ومنها يفرز من قشرة الغدة وهو هرمون الكورتيزول الذي يعمل بشكل رئيسي على توفير سكر الكلوكوز سواء كان من مصادر كاربوهيدراتية او غير كاربوهيدراتية وهذا يعني ان خلال الجهد البدني ولغرض توفير الطاقة اللازمة للعمل العضلي فان الجسم يستهلك الكلايوجين المخزون في العضلات والكبد على هيئة سكر الكلوكوز وبذلك فان نسبة سكر الكلوكوز سوف تنخفض بشكل ملحوظ ، وهنا يبدأ عمل هرمون الكورتيزول في توفير سكر الكلوكوز من مصادر غير كاربوهيدراتية لجهد المنافسة الذي يفرض على اللاعب جهدا بدنيا يؤدي الى حدوث مثل هذه الاستجابة للاجهزة الفسيولوجية ومنها استجابة الغدد الصم في افراز الهرمونات ومنها هرمون الكورتيزول الذي كان له الدور الرئيسي في عملية زيادة مستوى سكر الكلوكوز في العضلات العاملة وكذلك الجهاز العصبي المركزي وهذا ما تتطلبه عملية التوافق

العضلي العصبي اثناء الجهد البدني (ان زيادة تركيز مستوى الكورتيزول يؤدي الى زيادة مستوى سكر الكلوكوز في الدم ، اذ ان الجهاز العصبي هو اول من يتغذى على الكلوكوز لذا فهو الهرمون الذي يوفر الكلوكوز للمخ خلال الجهد البدني وهو ذو فائدة كبيرة)⁽¹⁾ اما عن سبب التباين بين فترات المباراة الاربعة فهذا يرتبط عن الطريقة التي تتبعها الخلايا لانتاج الطاقة (هوائي - لاهوائي) فعندما تتخذ الخلايا المسالك اللاهوائية فان ذلك يؤدي الى زيادة نشاط الهرمون تبعا لنقص السكر لاستهلاكه كطاقة اما عندما يكون العمل هوائيا فان نسبة سكر الكلوكوز تكون ضمن الحدود الطبيعية لان المصادر الغير كاربوهيدراتية توفر كميات كافية منه في الدم الامر الذي يقلل من نشاط الهرمون ، وهنا تجدر الاشارة الى ان اعلى مستوى لتركيز الهرمون هو كان بعد انتهاء الفترة الثانية وكما في الشكل (6) اذ نجد ان مستوى التركيز للاستجابة الهرمونية للجهد البدني كانت مرتفعة في الفترة الاولى والثانية بعدها حدث انخفاض في مستوى التركيز في الفترة الثالثة ثم الارتفاع في الفترة الرابعة والذي كان مستواه بنسبة قريبة من الفترة الاولى وهذا يدل على ان اللاعب كان مهيبا نفسيا وبدنيا ومهاريا للعمل العضلي (في حالة الاستعداد نفسيا للجهد البدني أي المنافسة يزداد الكورتيزول والسبب ليس نتيجة لزيادة نسبة السكر بالدم وقلته وانما المتوقع حدوث انخفاض حاد في نسبة السكر لذا يفرز الهرمون تحسبا لمنع الانخفاض ، لذا لا يوجد انخفاض الى الصفر في نسبة السكر مادام هنالك هرمون الكورتيزول لذا فهو يعد عامل مساعد ومنظم لعمل الهرمونات)⁽²⁾ ، اي ان الجهد البدني في الفترتين الاولى والثانية هو ذو شدة عالية وبالنظام اللاهوائي الخالص والذي يتناسب طرديا مع زيادة مستوى الهرمون الذي يعمل على تحلل الكلايكوجين من الكبد لتوفير سكر الكلوكوز (يزداد هرمون الكورتيزول خلال الانشطة الرياضية العنيفة اذ يعمل على سرعة التمثيل الغذائي لمصدر الطاقة)⁽³⁾ فضلا على ان الهرمون يصنف ضمن الاستجابات السريعة للاستجابة الهرمونية للجهد البدني وهذا يتفق مع (ابراهيم سالم السكار 1998)(ان هرمون الكورتيزول هو من الاستجابات السريعة للجهد البدني والذي يعادل 50-70% من الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين ، اذ ان زيادة الجهد البدني تؤدي الى زيادة مستوى الكورتيزول في الشدة المتوسطة والعالية وتكون هذه الاستجابة في الدقائق الاولى من بداية اداء الجهد البدني)⁽⁴⁾ وعند ملاحظة مستوى تركيز الهرمون بعد نهاية جهد المنافسة نجده في مستوى اعلى من الفترات الاولى والثالثة وهذا يدل على ان جهد المنافسة في الفترة الرابعة هو قريب من الفترة الثانية كونها الفترة التي تحسم المباراة لذا يتطلب من اللاعب اداء جهد بدني ومقاومة التعب اعلى من اجل المحافظة

1 - جبار رحيمة الكعبي : الاسس الفسيولوجية والكيميائية للتدريب الرياضي ، الدوحة ، 2007 ، ص297-

2 - هاشم عدنان الكيلاني : فسيولوجيا الجهد البدني والتدريبات الرياضية ، عمان ، دار حنين ، 2005 ، ص425

3 - سميرة خليل محمد : مصدر سبق ذكره ، 2008 ، ص394

4 - ابراهيم سالم السكار واخرون : موسوعة فسيولوجيا مسابقات المضمار ، القاهرة ، ط1 ، 1998 ، ص175-

على النتيجة والاداء البدني وهذا يتناسب طردي مع نسبة تركيز الهرمون التي نجده مرتفعة وتتناسب مع جهد المنافسة (ان الجهد البدني يزيد من مستوى تركيز الكورتيزول في بلازما الدم وتبقى هذه الزيادة لمدة 2 ساعة بعد الجهد البدني)⁽¹⁾ ومن هنا نجد ان جهد المنافسة اثر في مستوى تركيز هرمون الكورتيزول بالدم (يعتبر الكورتيزول الهرمون الرئيسي الذي يفرز استجابة للتعرض لاي اجهاد (Stress)⁽²⁾ .

وبين الجدول (5-6) ان هنالك فروقا معنوية وتباين في قيم مستوى تركيز هرمون الانسولين بالدم قبل الجهد وبعد فترات المباراة الاربعة ، ويفسر الباحث ان سبب هذه الفروق هو بطبيعة الحال ناتج عن الجهد البدني للمنافسة والذي ادى الى حدوث الفروق المعنوية اذ نجد ان مستوى تركيز الهرمون اخذ بالانخفاض بين فترات المباراة ، اذ ان عمل هرمون الانسولين هو لادخال سكر الكلوكوز الى داخل الخلية العضلية عبر جدرانها من اجل الاداء العضلي الذي يتطلب توفير نسب عالية من سكر الكلوكوز والتي يتم توفيرها عن طريق هرمون الكورتيزول لذا نجد ان عمل هرموني الكورتيزول والانسولين مترابط في الزيادة بداية الجهد البدني ثم يبدأ الانسولين بالانخفاض بعد الانخفاض في نسبة سكر الكلوكوز بالدم مع محافظة الكورتيزول على مستواه بالزيادة لكي يتم توفير النقص الحاصل من سكر الكلوكوز من مصادر غير كاربوهيدراتية لاداء العمل العضلي لذا فان عمل الهرمونين يتم بشكل طردي مما ادى الى وجود التباين في افراز الهرمونات ، لذا يعد هرمون الانسولين ضمن الاستجابات الهرمونية المتأخرة للجهد البدني وان عمله هو في داخل الخلية وليس خارجها ، وهذا ما اكده (جبار رحيمة 2007) (في ان هرمون الانسولين يزداد في بداية الجهد البدني وعند الاستمرار به يقل تدريجيا ويلاحظ ان مستواه يقل بنسبة 50% بعد اداء الجهد البدني الذي يستمر لمدة (2-3) ساعات ولا يعود الى مستواه الطبيعي الى بعد مرور اكثر من ساعة بعد نهاية الجهد البدني)⁽³⁾ ، وهذا يتفق مع لعبة كرة السلة التي يصل وقتها الى الساعتين من الاداء البدني ذو الشدة العالية وبالنظام اللاهوائي اللاكتيكي ، ونجد ان هنالك تباين في انخفاض مستوى التركيز للهرمون بين فترات المباراة الاربعة وكما موضح بالشكل (7) اذ نجد ان اقل مستوى للانخفاض كان ايضا في الفترة الثانية وهذا يتفق مع نتائج زيادة التركيز لهرمون الكورتيزول الذي وصل الى اعلى مستوياته في نفس الفترة وهذا يدل على الاداء البدني العالي خلال هذه الفترة ويؤكد لنا ان عمل الهرمونين في الاستجابة وفي عملية التمثيل الغذائي ، ان انخفاض مستوى الانسولين خلال الجهد البدني في الدم نتيجة قلة افرازه من البنكرياس وزيادة انتقال الانسولين من الدم الى العضلات العاملة بسبب

¹ - جبار رحيمة الكعبي : مصدر سبق ذكره ، 2007 ، ص297—

² - سعد الدين محمد المكاوي : فسيولوجيا الغدد الصماء والهرمونات ، الاسكندرية ، ط1 ، 2000 ، ص334—

³ - جبار رحيمة الكعبي : مصدر سبق ذكره ، 2007 ، ص303—

سريان الدم بكميات كبيرة الى العضلات العاملة خلال الجهد البدني مما يؤدي الى قلة الدم الواصل الى الكبد والذي بدوره يقلل من نسبة الانسولين بها وبالتالي فان سكر الكلوكوز الخارج من الكبد لا يواجه أي تعامل مع الانسولين وبذلك يستطيع الكبد امداد العضلات بما تحتاجه من انسولين خلال الجهد البدني ، ومه هنا نجد ان الجهد البدني للمنافسة اثر وبصورة واضحة على قدرة الانسولين في توفير سكر الكلوكوز الى العضلات العاملة من خلال انخفاض نسبة تركيزه في الدم وهي من الاستجابات الهرمونية للانسولين (شكل 8) (ينظم الانسولين نقل سكر الكلوكوز من الدم الى الانسجة خلال الانشطة الرياضية ويزيد من مخزون الكلوكوز ويعوض المستهلك منه اثناء النشاط الرياضي)⁽¹⁾ وهذا من متطلبات لعبة كرة السلة اذ ان اساس العمل هو السكريات في انتاج الطاقة وخصوصا للجهاز العصبي المركزي الذي يعتبر الاساس في عمل لاعبي كرة السلة كونها لعبة تحسم بالثواني وبأخطاء المنافس .

وبين الجدول (7-8) ان هنالك فروقا معنوية وتباين في قيم تركيز حامض اللاكتيك بالدم قبل الجهد وبعد فترات المباراة الاربعة ، ويرى الباحث ان سبب زيادة تركيز حامض اللاكتيك هو ناتج بطبيعة الحال عن الجهد البدني للمنافسة والذي ادى الى تحويل البايروفيك الى حامض اللاكتيك بعد سلسلة من التفاعلات الكيميائية بعدم كفاية الاوكسجين وهي اساس العمل لانتاج الطاقة في لعبة كرة السلة ، وان زيادة تركيز اللاكتيك تسبب التعب لدى اللاعب من خلال تحمل الاجهزة الفسيولوجية في الجسم للاداء البدني ذو الشدة العالية ولفترة من الجهد ليست بالقليلة والتي تستمر لمدة ساعتان من الاداء الدفاعي والهجومى المتقن وما يتطلبه هذا الاداء من سرعة الاستجابة والتوافق العضلي العصبي فضلا على التعديل في قوانين اللعبة والتي حتمت على اللاعب من زيادة سرعة الاداء اثناء المنافسة وهذا كله يؤدي الى زيادة تركيز حامض اللاكتيك بالدم (أن تراكم حامض اللاكتيك يعطي إشارة واضحة عن شدة حمل التمرينات التي يؤديها الرياضي ، فكلما كانت نسبة الحامض عالية كلما كانت الشدة عالية والعكس صحيح)⁽²⁾ وهذا ما اكده ايضا (ريسان خريط مجيد 2002) (ان شدة المباراة القصوى وتكرار المهارات والتحركات الكثيرة والسريعة خلال المباراة لمرات عديدة قد ادت الى زيادة مستوى حامض اللاكتيك بالدم نتيجة اتمام عملية الجلزة اللاهوائية لانتاج الطاقة)⁽³⁾ وهذا يؤكد لنا التباين في مستوى تركيز حامض اللاكتيك بين فترات المباراة الاربعة (شكل 9) والذي نجده في اعلى ارتفاع له في الفترة الرابعة اي بعد انتهاء المباراة وهذه من الامور الطبيعية اذ ان ارتفاع

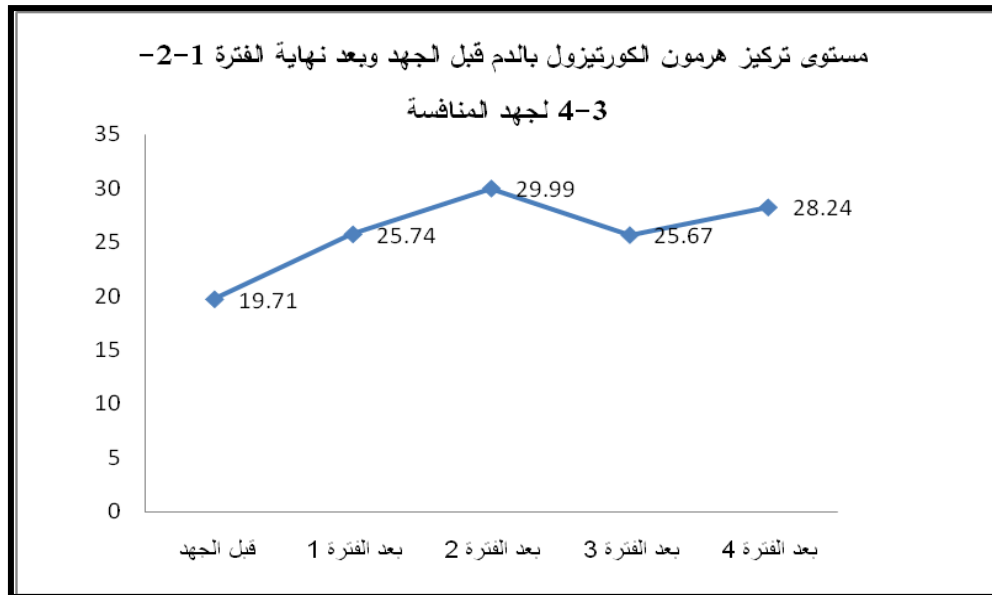
¹ - سميرة خليل محمد : مصدر سبق ذكره ، 2008 ، ص401 - .

² - Hultman E and Sahlin K. Acid-base balance during exercise. Exercise and Sport Science Reviews - 1980, p 41-128

³ - ريسان خريط مجيد ، علي تركي : فسيولوجيا الرياضة ، جامعة بغداد ، 2002 ، ص838 - .

الجهد يؤدي الى ارتفاع نسبة تركيز حامض اللاكتيك وزيادته تعمل على زيادة حموضة الدم الامر الذي يؤدي الى حدوث تغير في ميكانزمية العضلات العاملة مما يؤدي الشعور بالتعب ، ونجد ايضا ان مستواه ليس بالقليل في الفترة الثانية وهذا يدل على ارتباط النتائج فيما بينها في الاستجابة الهرمونية ومستوى تركيز الهرمونات وتركيز حامض اللاكتيك في هذه الفترة بالذات التي تشير الى ارتفاع جهد المنافسة كونها في بداية الاداء البدني للمنافسة وهنا يكون اللاعب مهيبا بدنيا ونفسيا ومهاريا وفسولوجيا للاداء البدني ، وهذا يدل على ان هنالك ارتباط في عمل هرموني الكورتيزول والانسولين مع حامض اللاكتيك اذ يتناسب طرديا مع زيادة مستوى الكورتيزول وعكسيا مع انخفاض مستوى الانسولين بالدم (ان نقص الانسولين بالدم يسبب زيادة تكوين حامض اللاكتيك)⁽¹⁾ ومن هنا نستنتج ان جهد المنافس اثر وبشكل مباشر على تركيز حامض اللاكتيك بالدم ولجميع فترات المباراة وهذا يتفق مع دراسة (فلاح حسن عبد الله)⁽²⁾ في ان هنالك تأثير لجهد المنافسة على نسبة تركيز حامض اللاكتيك بالدم بين الاشواط وبين فترات المباراة الاربعة .

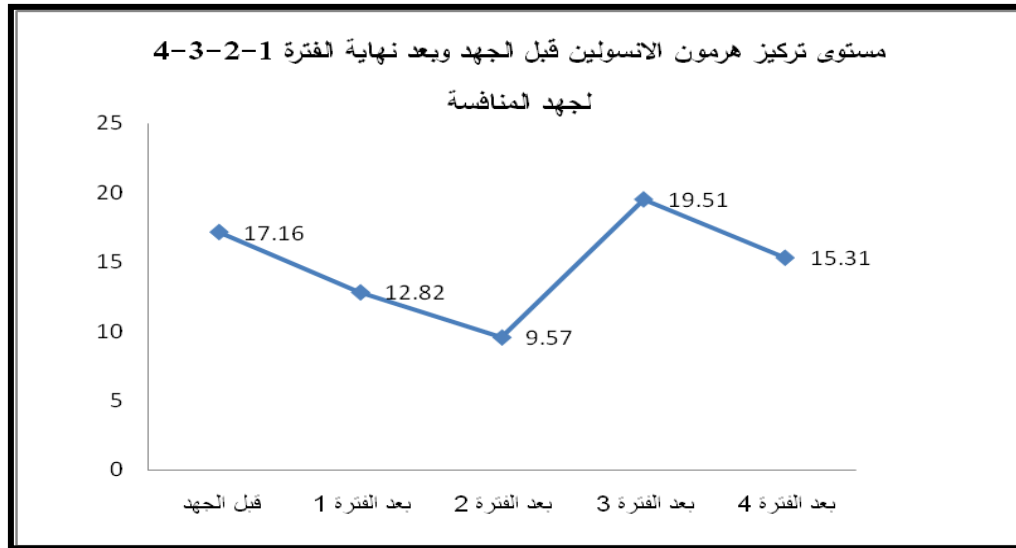
ان جهد المنافسة له تأثير على مستوى تركيز هرموني الكورتيزول والانسولين وحامض اللاكتيك بالدم لدى لاعبي كرة السلة الشباب ، وهذا ما يحقق فروض البحث .



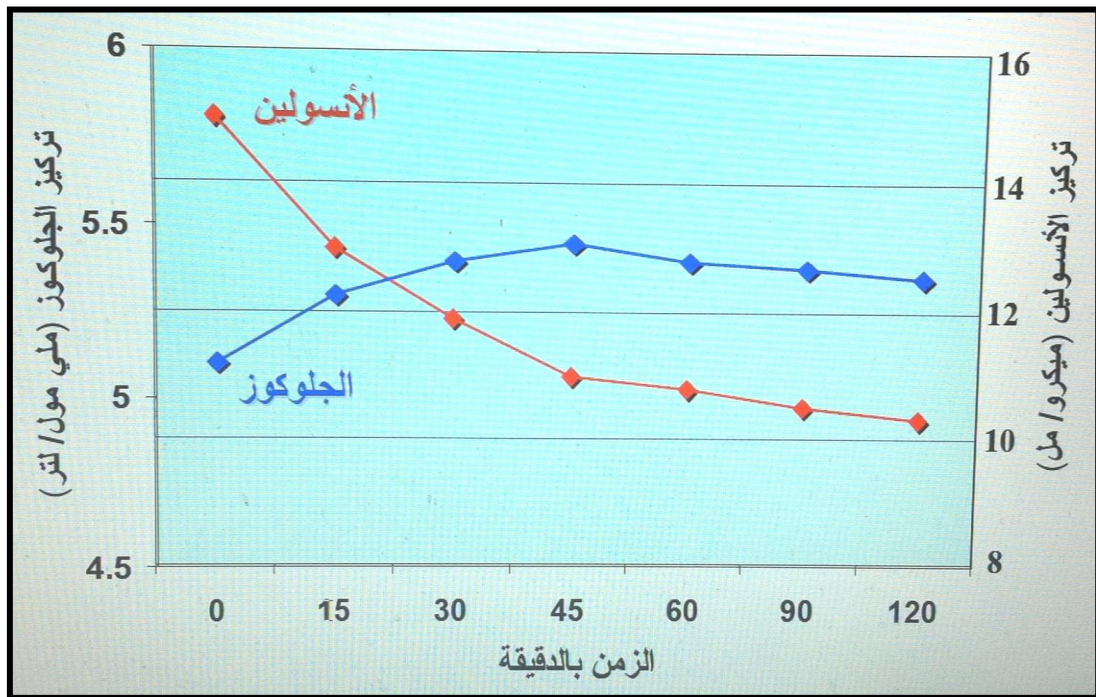
شكل (6) يوضح الاوساط الحسابية لمستوى تركيز هرمون الكورتيزول ولجهد المنافسة

¹ - سعد الدين محمد المكاوي : مصدر سبق ذكره ، 2000 ، ص302 .

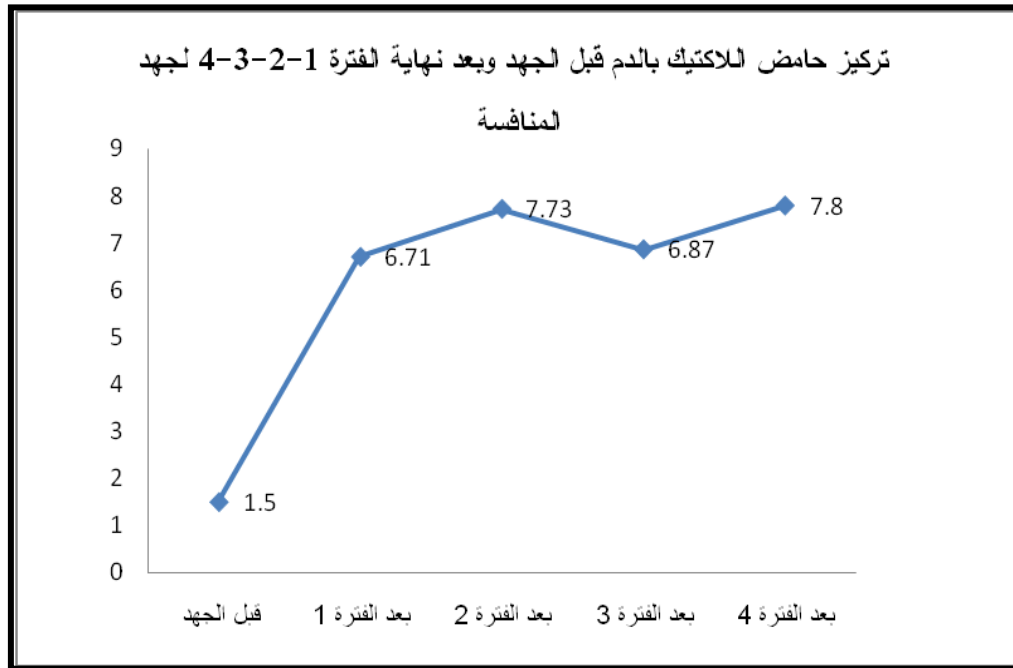
² - فلاح حسن عبد الله : تأثير جهدي المنافسة في بعض المتغيرات الفسيولوجية للاعبي كرة السلة ، مجلة ميسان لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، 2011



شكل (7) يوضح الأوساط الحسابية لمستوى تركيز هرمون الأنسولين ولجهد المنافسة



شكل (8) يبين الارتفاع في سكر الكلوكوز والانخفاض في مستوى الأنسولين أثناء الجهد البدني



شكل (9) يوضح الاوساط الحسابية لتركيز حامض اللاكتيك ولجهد المنافسة

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

بعد استخلاص النتائج توصل الباحث الى عدة استنتاجات وكما يأتي .

- 1- ان جهد المنافسة كان له تأثير واضح وبشكل مباشر في مستوى تركيز هرموني الكورتيزول والانسولين وحامض اللاكتيك بالدم للاعب كرة السلة .
- 2- جهد المنافسة كان تأثيره بشكل متباين بين فترات المباراة الاربعة في نسبة تركيز الهرمونات وحامض اللاكتيك بالدم
- 3- ان افضل فترة في الاستجابة الهرمونية خلال جهد المنافسة هي الفترة الثانية التي كان مستوى التركيز الهرموني عالي مقارنة مع الفترات الاخرى .
- 4- كان مستوى تركيز حامض اللاكتيك بالدم اعلى في الفترة الرابعة (بعد نهاية المباراة)
- 5- ان استجابة هرمون الكورتيزول لجهد المنافسة كان سريعا لذا فهو من الاستجابات الهرمونية السريعة للجهد البدني ، في حين نجد ان استجابة الانسولين كانت متأخرة لجهد المنافسة .

5-2 التوصيات

- 1- ضرورة اجراء دراسات عن استجابة الجسم الهرمونية للاحمال البدنية مختلفة الشدة
- 2- يجب اجراء دراسات وبحوث لايجاد العلاقة بين كل لعبة من الالعب الفردية والفرقية مع نشاط الجهاز الهرموني
- 3- اجراء دراسات على استجابات هرمونية اخرى وفئات عمرية مختلفة
- 4- اعتماد النتائج من قبل المدربين والعاملين في مجال لعبة كرة السلة كونها لها اهمية في تطوير الاداء البدني كونها مؤشرات حقيقية عن تأثير جهد المنافسة على المتغيرات الفسلجية .
- 5- اجراء الفحوصات المختبرية الدورية لمتغيرات فسلجية اخرى من اجل البناء الصحيح للمناهج التدريبية والارتقاء بمستوى الاداء للاعبي كرة السلة .

المصادر العربية والاجنبية

- ابو العلا احمد عبد افتاح : فسيولوجيا التدريب والرياضة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط1 ، 2003 .
- ابراهيم سالم السكار واخرون : موسوعة فسيولوجيا مسابقات المضمار ، القاهرة ، ط1 ، 1998 .
- جبار رحيمة الكعبي : الاسس الفسيولوجية والكيميائية للتدريب الرياضي ، الدوحة ، 2007 .
- ريسان خريبط مجيد ، علي تركي : فسيولوجيا الرياضة ، جامعة بغداد ، 2002 .
- سعد الدين محمد المكاوي : فسيولوجيا الغدد الصماء والهرمونات ، الاسكندرية ، ط1 ، 2000 .
- سميرة خليل محمد : مبادئ الفسيولوجيا الرياضية ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ط1 ، 2008 .
- فلاح حسن عبد الله : تأثير جهدي المنافسة في بعض المتغيرات الفسيولوجية للاعبي كرة السلة ، بحث منشور ، مجلة
- قاسم حسن المندلاوي : الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، الموصل ، مطابع التعليم العالي ، 1990 .
- كامل طه لويس : علم النفس الرياضي ، بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، 1984 .

- محمد علي القط : وظائف اعضاء التدريب مدخل تطبيقي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999 ،
- مجدي زكريا محمود: اثر المجهود البدني متغير الشدة على مستوى تركيز هرموني الغدة الدرقية وكل من هرموني الكورتيزول والانسولين للرياضيين وغير الرياضيين (دراسة مقارنة) ، بحث منشور ، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية ، 1996 ،
- هاشم عدنان الكيلاني :فسيولوجيا الجهد البدني والتدريبات الرياضية ، عمان ، دار حنين ، 2005 ،
- Hultman E and Sahlin K. Acid-base balance during exercise. Exercise and Sport Science Reviews ,1980 .

واقع استخدام الانترنت في البحث العلمي

دراسة تحليلية بجامعة كربلاء / كلية التربية الرياضية

م.د. وسام صلاح عبد الحسين م.م. حسين مناتي ساجت م.م. خالد محمد رضا

ملخص الدراسة:

تمركزت مشكله البحث في ان هناك الكثير من التدريسيين يستخدمون الانترنت وبشكل مستمر لما له من اهمية في مجال التعليم والحصول على المعلومة فيا ترى هل هذا الاستمرار على الانترنت فيه فائدة للأستاذ الجامعي او ماذا ؟ اذ هدفت هذه الدراسة إلى إلقاء الضوء على خدمة الانترنت وسبل توظيفها والاستفادة من تطبيقاتها في البحث العلمي لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة ، من خلال استطلاع آراء عينة من أساتذة جامعة كربلاء / كلية التربية الرياضية، لمعرفة واقع استخدامهم للانترنت وسبل استثمارها في خدمة البحث العلمي .

وقد اتبع منهج التحليل الوصفي الذي يُعد مناسباً لطبيعة هذه الدراسة التي تهتم بتقصي الآراء حول استخدامات الانترنت . وتوصلت الدراسة الميدانية إلى النتائج التالية :

60% من أفراد العينة يستخدمون الانترنت بصورة مستمرة في الاطلاع على جديد المعلومات ومواكبة التطورات العلمية في مجال تخصصاتهم ، و نسبة 73,33% من المبحوثين ترى أن الانترنت قناة تواصل بحثي وعلمي لا غنى عنها بالنسبة للأستاذ الجامعي ، متوسط استخدام الإنترنت 3 ساعة يوميا بالنسبة للمبحوثين ، تمثل مشكلات بطء وسرعة الشبكة والانقطاع المتكرر في الاتصال ، من المعوقات التي تثير مشكلات في وجه نشاط الأساتذة البحثي عبر الانترنت ، كما بينت الدراسة أن 50% من المبحوثين يرون أن ثقافة الاستخدام الرشيد للانترنت كفيلة برفع مستوى العائد المعلوماتي والمعرفي لدى الباحث.

The reality of Internet use in scientific research
An analytical study of Karbala University/Faculty of physical education

:Abstract

This study aimed to shed light on the internet and how to employ them and to take advantage of applications in scientific research among faculty members, from a survey the opinions of professors at the University of Tebessa, to see the reality of use of the Internet and ways to .invest in the service of scientific research

The follow descriptive analysis approach , which is appropriate to the nature of this study concerned with exploring the views on the uses .of the Internet. The study reached the field the following results

of respondents use the Internet on an ongoing basis to see %60 new information and keep pace with scientific developments in the field of specialty, the proportion of 73.33% of respondents believed that the Internet channel of communication and scientific research is indispensable for the professor , the average use of the Internet 3 h per day for the respondents, problems are the slow network speed, intermittent communication , the obstacles that pose problems in the face of research activity professors via the Internet , the study also showed that 50% of respondents believe that the culture of rational use of the Internet could raise the level of return to the informational and cognitive .researcher

1-1 المقدمة وأهمية الدراسة:

تعتبر التكنولوجيا من العوامل المهمة والرئيسية في إيصال التعليم الى افضل المستويات وشهد آخر القرن العشرين قفزات تكنولوجية هائلة في مجال وسائل الاتصال والمعلومات، ولا شك أن أحدثها وأهمها ظهور شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت) وانتشارها، وما صاحبها من قفزات في النشر الإلكتروني، واستخدام هذه الشبكة في البحث العلمي ونقل المعلومات، بحيث أصبحت المعلومات متاحة لاستخدام الناس في أي رقعة من الأرض مهما كانت نائية. وأحدثت ثورة تكنولوجيا المعلومات - التي تفجرت في العقدين الأخيرين من القرن الميلادي الماضي - تحولات ضخمة على مستوى البحث العلمي، بما وفرته من سهولة في استخدام الحاسب الآلي للباحثين ، وبما أتاحتها من مصادر متجددة للمعلومات، وبرامج لإدارة البيانات والمعلومات وتحليلها ، فأصبحت بذلك بمثابة مكتبة لكل باحث في أي تخصص. وكسبت هذه الوسيلة الاتصالية الجديدة جمهوراً عريضاً من مختلف فئات الجماهير. وأصبحت منافساً قوياً لوسائل الإعلام التقليدية.

ومادام العلم والبحث العلمي هما الرهان الذي تُرابط مختلف الدول قصد الإمساك به و التحكم فيه ، لأنه مصدر القوة والتفوق في معترك الحياة الراهنة ، فالإنترنت ومنذ ظهوره بدأ الحديث عن صيغة جديدة للتعليم تتجاوز مقاعد الدراسة ، وتجعل الباحث والطالب على اتصال دائم ومستمر بالباحثين وبنوك المعطيات ومصادر المعلومات ، مما يجعله أكثر قدرة من ذي قبل على التوسع في عمليات البحث والإنجاز والتواصل العلمي على الصعيد الكوني . ومن خلال ما سبق تكمن أهمية الدراسة في معرفة الواقع لاستخدام الإنترنت في البحث العلمي في جامعه كربلاء كلية التربية الرياضية .

2-1 مشكلة الدراسة :

نبتت فكرة الدراسة الحالية من خلال تردد الباحث ومعايشته ليوميات الأستاذ الجامعي بجامعة كربلاء وتعامله مع الإنترنت ، حيث لاحظ من خلال الزيارات المستمرة لفضاءات الإنترنت بالجامعة ولع الأساتذة الجامعيين بتصفح مختلف مواقع الشبكة وإقبالهم عليها (في أوقات فراغهم) إلى درجة أصبحت عادة يومية وجزءاً من نشاطاتهم الحياتية .

وعند محاولة الباحث طرق الموضوع مع بعض الأساتذة ، لمس ضبابية وعدم وضوح في الرؤية حول المسألة ، فضلاً عن الإشارات المتكررة إلى بعض المشكلات التي تواجههم عند استخدامهم للإنترنت وهو ما أثار هاجس التساؤل لدى الباحث عن استخدامات الأساتذة الجامعيين لما تتيحه الإنترنت من مزايا ، مما يوحي بأن هناك مشكلة تستدعي المعالجة في إطار المنهج العلمي . من هذا المنطلق جاءت هذه المشكلة البحثية لتتظّر في واقع استخدام

شبكة الإنترنت في التعليم والبحث العلمي لدى الأستاذ الجامعي بجامعة كربلاء / كلية التربية الرياضية . وتتفرع عن المشكلة الرئيسة مجموعة من الأسئلة الفرعية أهمها :

- 1- كيف يمكن توظيف الإنترنت في التعليم والبحث العلمي ؟
- 2- ما مدى استفادة الأستاذ الجامعي من معلومات الشبكة واستثمارها في عمله البحثي والإبداعي ؟
- 3- ما أهم المقترحات لمواجهة الآثار السلبية وتنميين الآثار الايجابية لاستخدام الإنترنت .

3-1 أهداف الدراسة : تهدف الدراسة إلى :

- إعداد استمارة استخدامات الانترنت في البحث العلمي في الجامعة .
- تهدف الدراسة إلى معرفة واقع استخدام الانترنت من قبل الاساتذه في البحث العلمي في جامعه كربلاء / كلية التربية الرياضية .

4-1 مجالات الدراسة :

- 1-4-1 المجال البشري : التدريسيين في كلية التربية الرياضية / جامعه كربلاء.
- 2-4-1 المجال الزمني : للمدة من 1/ 12 / 2011 ولغاية 25/1/ 2012 .
- 3-4-1 المجال المكاني : القاعات التدريسية والرياضية في كلية التربية الرياضية في جامعه كربلاء .

2- الإطار النظري للدراسة :

2-1 مفهوم الانترنت :

يقصد بالانترنت (Internet) : هو ترجمه لكلمه الإنجليزية التي تعتبر إدغاماً لكلمتي (Interconnected Networks) ، أي الشبكات المترابطة، هذا من الناحية اللغوية، أما من الناحية الاصطلاحية فيمكن توصيف الانترنت بشكل مبسط على أنها مجموعة من الحاسبات مرتبطة في هيئة شبكة أو شبكات ، تلك الشبكات لها القدرة على الاتصال بشبكات أكبر بحيث يكون هذا الاتصال يسري وفق بروتوكول ضبط التراسل الذي يُتيح استخدام خدمات الشبكة على نطاق عالمي. ⁽¹⁾ وهناك من يعرفه على انه نظام تبادل الاتصالات والمعلومات اعتماداً على الحاسوب ، وذلك بالربط المادي الفيزيائي لجهازين او أكثر معا وتشمل على

¹ - شوقي العلوي : رهانات الانترنت ، بيروت ، المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع ، 2006 ، ص.16.

معلومات وصور وجميع عوامل الوسائط المتعددة ، فضلا عن إمكانية إرسال رسائل الكترونية أو تشغيل حاسبات لامركزية أو إعداد نشرات إخبارية علمية .⁽¹⁾

يعد الإنترنت من أحدث التقنيات الاتصالية التي عرفها العالم خلال العقدين الماضيين ، حيث استطاعت الشبكة بما تمتلكه من سمات اتصالية وتقنية متميزة ، أن تقلب المفاهيم المكانية والزمانية للإنتاج والتطبيقات الإعلامية في العالم ، سمحت من خلالها لمستخدميها الاختيار بحرية ما يريدون من خدمات اتصالية تتلاءم وحاجاتهم . ونتيجة الاعتماد المتزايد على شبكة الإنترنت باعتبارها الأداة الأحدث والأكثر تناميا في مجال الاتصال ، ونتيجة لصعوبة معرفة المتلقي العادي تفاصيل هذا النمو الجديد .

الدراسات السابقة

دراسة لمياء السامرائي: 2004

العنوان : (واقع استخدام الطلبة الجامعية العراقية للانترنت: الاتجاهات والمعوقات)⁽²⁾.
أجريت الدراسة على (300) فرد من الطلبة العراقيين وقد خلصت الدراسة على أن عدد من مستخدمي الشبكة وبعد أشهر من التغيرات التي حصلت في العراق في ظل الحرب وانهيار النظام السياسي السابق وصل (136) (فردا من عينتها من الطلبة، تفوق فيها الذكور على الإناث حيث وصل عدد الذكور (92) شخص أما الإناث فبلغ عددهن (44) ووصل عدد الأفراد الذين لا يستخدمون الشبكة (164) فردا واختلفت أسباب عدم استخدام الانترنت في عدم توافر الانترنت في المنازل بنسبة (63.4%) وعدم توافر الانترنت في مكان قريب (27%) والسبب الثالث هو عدم توافر التليفون بنسبة (63%).

وأكدت الدراسة أن اغلب المستخدمين للشبكة من العراقيين كانوا يستغلونه في إرسال كروت المعايدة في المناسبات المختلفة ووصل عددهم إلى (61) فردا من جملة 300 فردا واحتل البحث العلمي المرتبة الثانية بإجمالي (51) زائر وجاء الاطلاع على الأخبار والدرشة والموسيقى في المراتب التالية .

أما دراستنا الحالية فكانت على أعضاء الهيئة التدريسية في جامعه كربلاء كلية التربية الرياضية البالغ عددهم (33) حول استخدامات الانترنت . وتوصلت الدراسة الميدانية إلى النتائج التالية:

60% من أفراد العينة يستخدمون الانترنت بصورة مستمرة في الاطلاع على جديد المعلومات ومواكبة التطورات العلمية في مجال تخصصاتهم ، و نسبة 73,33% من المبحوثين

¹ - محمد محمود الحيلة : التكنولوجيا التعليمية والمعلوماتية ، العين ، الإمارات العربية المتحدة ، 2001. ص 56.

² - لمياء السامرائي : واقع استخدام الطلبة الجامعية العراقية للانترنت: الاتجاهات والمعوقات :دراسة تحليلية لواقع استخدامات الانترنت للطلبة الجامعيين ، مؤتمر المنظمة العربية للتنمية الإدارية ، 2004.

ترى أن الانترنت قناة تواصل بحثي وعلمي لا غنى عنها بالنسبة للأستاذ الجامعي ، متوسط استخدام الإنترنت (3 ساعة) يوميا بالنسبة للمبحوثين ، تمثل مشكلات بطء سرعة الشبكة والانقطاع المتكرر في الاتصال ، من المعوقات التي تثير مشكلات في وجه نشاط الأساتذة البحثي عبر الانترنت ، كما بينت الدراسة أن 50 % من المبحوثين يرون أن ثقافة الاستخدام الرشيد للانترنت كفيلة برفع مستوى العائد المعلوماتي والمعرفي لدى الباحث.

3-1 منهج الدراسة:

بالنظر إلى طبيعة هذه الدراسة والهدف المتوخى من إجرائها والتي تحاول قراءة مفردات الواقع الجامعي ، وسبل استخداماته للانترنت ، فإن منهج التحليل الوصفي يعد مناسبا لهذا النوع من الدراسات .

3-2 مجتمع وعينة الدراسة :

تمثلت عينة الدراسة بأعضاء هيئة التدريس بجامعة كربلاء كلية التربية الرياضية والبالغ عددهم 31 تدريسي (6 بكالوريوس ، 9 ماجستير ، 16 دكتوراه) ، اذ تم استبعاد (1) من التدريسيين وذلك لسفره خارج العراق لغرض الدراسة ، مع العلم أنه تم أخذ الموافقات الأصولية من عمادة الكلية لتوزيع أداة الدراسة على المبحوثين من الجنسين ، ومن مختلف التخصصات العلمية ، مع إعطائهم الوقت الكافي لتعبئة الاستبانة وتسليمها للباحث.

3-3 وسائل جمع البيانات :

- المصادر والمراجع .
- الاستبيان .
- الملاحظة.

3-4 إجراءات الدراسة :

حتى يتمكن الباحثان من تحقيق الأهداف التي ينبغي الوصول إليها ، اتبعا خطوات أساسيه محددة في هذه الدراسة ومنها الآتي :

3-4-1 إعداد استمارة (استخدامات الانترنت) .

أولاً: تحديد محاور الاستمارة :

بغية الشروع بعملية تحديد محاور الاستمارة ، قام الباحثان بتوزيع استمارات استبانته لاستطلاع آراء (12) خبيراً ومختصاً ، ينظر الملحق (1) في هذا المجال ، بشأن بيان صلاحية المحاور المقترحة لتمثيل (استمارة استخدامات الانترنت) البالغ عددها (5) محاور ،

وذلك بوضع علامة ($\sqrt{}$) في احد المستطيلين التابعين للمحور المقترح ، مع إجراء أي تعديل أو إضافة في استمارة الاستبانة كما مبين في الملحق (2) .

وبعد جمع البيانات وتفرغها ، قام الباحثان باستخدام اختبار (كا2) للتعرف على المحاور الصالحة من غيرها ، اذ أظهرت النتائج صلاحية كل المحاور لتمثيل الاستثمار (استخدامات الانترنت) ، لكون قيمة (كا2) المحسوبة لهذه المحاور كانت اكبر من القيمة الجدولية البالغة (3,84) عند درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0.05) ، والجدول (1) يبين صلاحية المحاور .

جدول (1)

يبين صلاحية المحاور المقترحة لتمثيل الاستثمار

نوع	قيمة كا ² المحسوبة	عدد غيرالموافقين	عدد الموافقين	المحاور المقترحة	ت
معنوي	12	صفر	12	محور المدة المستغرقة في استخدام الانترنت	1
معنوي	12	صفر	12	محور دوافع استخدام الانترنت	2
معنوي	8,33	1	11	محور مزايا التواصل عبر الانترنت	3
معنوي	8,33	1	11	محور المواقع الالكترونية	4
معنوي	12	صفر	12	محور الفني والاجتماعي	5

ثانيا: تحديد الأهمية النسبية للمحاور المقترحة

بعد الانتهاء من عملية تحديد محاور الاستثمار، قام الباحثان بإعداد استمارات استبانة لاستطلاع آراء (15) خبيراً ومختصاً في التربية الرياضية بشأن تحديد أهمية المحاور المقترحة ينظر ملحق (2) ، وذلك بوضع علامة ($\sqrt{}$) في مربع الدرجة المختارة لكل من المحاور المعروضة من المدرج الآتي (10,9,8,7,6,5,4,3,2,1,0) ، علماً أنه أعلى درجات المدرج هي (10) وأدناها هي (1) ، والصفر يعني عدم وجود الأهمية ، على أن يراعى إبداء أي ملاحظة يجدها المختص مهمة ولم ترد في الاستثمار ، كما مبين في الملحق(3)وبعد أن تم جمع الاستمارات وتفرغ البيانات ومعالجتها إحصائياً تم قبول المحاور جميعها لأنها حققت نسبة اكبر من (53,33%) من درجة الأهمية واستخرجت النسبة على أساس نصف الدرجة القصوى المستحصل عليها من حاصل ضرب المدى (10) × عدد الخبراء (15) + نصف المدى (5) ،

فيكون المجموع (80) وهي الجزء من (150) ونسبتها (53,33%).⁽¹⁾ والجدول (2) يبين الدرجات الكلية بحسب الأهمية والنسب المئوية للمحاور المقترحة.

جدول (2)

يبين الدرجات الكلية بحسب الأهمية والنسب المئوية للمحاور المقترحة

ت	المجالات	الأهمية النسبية للمحاور		
		الدرجة المتحققة من الدرجة الكلية	نسبة الأهمية من الدرجة الكلية	الأهمية النسبية للمحور
1	محور المدة المستغرقة في	140	%93.33	%22.62
2	استخدام الانترنت			
3	محور دوافع استخدام الانترنت	138	%92	%22,29
4	محور مزايا التواصل عبر الانترنت	122	%81.33	%19,71
5	محور المواقع الالكترونية	118	%78.66	%19,06
6	محور الفني والاجتماعي في استخدام الانترنت	101	%67.33	%16,32
	المجموع	619		%100

ثالثاً: إعداد فقرات الاستمارة :

تعرف الفقرة على أنها " عمل أوجب أو سؤال لايمكن تحليله او تجزئته إلى وحدات اصغر او ابسط ، وتعد الفقرة وحدة الاستمارة الأساسية"⁽²⁾. إذ قام الباحثان بإعداد فقرات الاستمارة معتمداً بذلك على المصادر والمراجع العلمية وكانت بدائل الاجابة للفقرات متمثل بأسلوب الصواب والخطأ، بكلمتي، (نعم، كلا).

رابعاً: تحديد صلاحية فقرات الاستمارة :

قام الباحثان ببناء استمارة تتكون من (23) فقرة بشكلها الأولي ينظر الملحق (4) تعني باستخدامات الانترنت . إذ تم عرض هذه الاستمارة على (7) من الخبراء والمختصين ينظر

¹ - عابد كريم الكنانى : مقدمه في الاحصاء وتطبيقات spss، ط1، النجف، دار الضياء للطباعة، 2008، ص185.

² - محمد نصر الدين رضوان : المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضية ، ط1، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2006، ص289.

الملحق (5) في هذا المجال لمعرفة مدى ملائمة هذه الفقرات للهدف التي وضعت من اجلها ، وبعد جمع الفقرات وتفرغها استخدم الباحثان اختبار (كا2) للتعرف على الفقرات الصالحة من غيرها ، إذ تبين بأن جميع الفقرات صالحة ما عدا (3) فقرات غير صالحة ، إذ حققت قيمة مقداره (3,75) وهي اقل من قيمة (كا2) الجدولية البالغة (3,84) عند درجه حرية (1) ومستوى دلالة (0,05) ، لذ استبعدت من فقرات الاستثمار ،وبذلك بقيت الاستثمارة تتكون من (20) فقرة تعني بقياس ظاهرة استخدام الانترنت ينظر الملحق (6). والجدول (3) يبين ذلك .

الجدول (3)

يبين صلاحية فقرات الاستثمار

أرقام الفقرات	عدد الإجابات		قيم كا ² المحسوبة	دلالة الفرق
	تصلح	لا تصلح		
1، 2، 3، 5، 6، 7، 8، 11، 12، 16، 17	11	1	8.33	معنوية
9، 13، 14، 18، 19، 20، 21، 22، 23	10	2	5.33	معنوية
4، 10، 15	3	9	3	غير معنوي

3-4-2 التجربة الاستطلاعية

في كل اختبار يسعى الباحث إلى التأكد من ملائمة الاختبار للعينة وذلك عن طريق إجراء تجربة استطلاعية ، والتي هي عبارة عن تجربة أولية يقوم بها الباحث لغرض الوقوف على السلبيات والايجابيات التي قد تصاحبه عند إجراء التجربة الأساسية ، أو قد لا تكون فقرات الاختبار وتفاصيله الأخرى واضحة للمختبرين مثلما هي واضحة للباحث .

وضمن هذا المفهوم قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم الأحد الموافق 11 / 12 / 2011 على عينة مكونة من (5) تدريسيين، تم اختيارها بالأسلوب العشوائي .وكان الغرض من إجراء التجربة الاستطلاعية الآتي :

- التعرف على الصعوبات التي تواجه الباحث عند تطبيق الاختبار .
- معرفة قدرة فريق العمل المساعد (*)على انجاز مهمته بشكل صحيح.

* تكون فريق العمل المساعد من

- م.م جبار علي كاظم - جامعه بابل /كلية التربية الرياضية .
- م.م ايمن هاني عبد - جامعه بابل /كلية التربية الرياضية .

- التعرف على حجم الصعوبة التي يواجهها المختبر في فهم تعليمات الاختبار من ناحية الصياغة والمضمون ، وفي الإجابة عن الفقرات من ناحية سهولتها أو صعوبتها لغرض إعادة الصياغة .

3-5 الأسس العلمية للاستثمار:

3-5-1 صدق الاستثمار

تم تحديد الصدق الظاهري للاستثمار باعتماد آراء الخبراء والمختصين اذ تحقق هذا النوع من الصدق عندما عرض على (7) من المختصين لتحديد صلاحية فقرات الاستثمار ، مما دل على ان الفقرات او الاستثمار صادقة وتقيس الظاهرة التي وضعت من اجلها .

3-5-2 ثبات الاستثمار

وزع الباحثان استثمار استخدامات الانترنت على مجموعه من التدريسيين مكونه من (5) تدريسيين ، لإيجاد معامل الثبات للاستثمار اذ تم توزيعها بتاريخ 2011/12/11 (في التجربة الاستطلاعية) ، ثم تم أعاده توزيعها على نفس الأشخاص يوم الأحد الموافق 2011/12/18 وبعد حساب معامل الارتباط بين الإجابتين الأولى والثانية ظهر أن معامل الثبات هو (0,89) وهي قيمه عاليه تدل على ثبات الاستثمار .

3-6 التجربة الرئيسة

باشر الباحثان بتطبيق الاستثمار المكونه من (20) فقرة على أفراد عينة الدراسة البالغ عددهم (30) تدريسي ، للفترة من يوم الأحد الموافق 2011 / 12 / 25 ولغاية 2012/1/4 تم بعدها جمع البيانات من خلال إجابات أفراد العينة وتحليلها إحصائياً.

3-7 الوسائل الإحصائية

استعان الباحثان بالوسائل الإحصائية الآتية: ⁽¹⁾

- الوسط الحسابي

- الارتباط البسيط (بيرسون)

- معامل الارتباط (سبيرمان). - (كا2)

4- عرض وتفسير وتحليل بيانات الدراسة:

لكي يتمكن الباحثان من تحقيق أهداف الدراسة ارتئ عرض النتائج على شكل جداول لأنها تقلل من احتمالات الخطأ في المراحل الثانية من الدراسة وتعزز الأدلة العلمية وتمنحها قوة ⁽²⁾ إذ قام الباحثان بالخطوات الآتية :

¹ - محمد جاسم الياسري، مروان عبد المجيد : الاساليب الاحصائية في مجالات البحوث التربوية ، ط1، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، عمان ، 2001، ص 134- 154.

² - رودي شتملر: طرق الإحصاء في التربية الرياضية : (ترجمة) عبد علي نصيف ومحمود السامرائي ، بغداد ، دار الحرية للطباعة ، 1974، ص35.

1-4 وصف عينة الدراسة:

جدول (3)

توزيع أفراد العينة حسب الجنس

النوع		الذكور		الإناث		المجموع	
التكرارات والنسب		ك	%	ك	%	ك	%
العدد		21	70	9	30	30	100

كما هو موضح في الجدول أعلاه تتكون عينة الدراسة من (30) مبحثاً من التدريسيين في كلية التربية الرياضية جامعته كربلاء من مختلف الرتب والتخصصات العلمية وتتضمن الجنسين ذكورا وإناثا.

2-4 المدة المستغرقة في استخدام الانترنت:

جدول (4)

يبين الحجم الساعي اليومي المخصص لاستخدام الإنترنت من قبل افراد العينة

مقدار الاستخدام اليومي	التكرار (ك)	النسبة المئوية%
1 - 2 ساعه	13	43,33%
3-4 ساعه	09	30%
5-6 ساعه	08	26,66%
المجموع	30	100%
الوسط الحسابي = 3 ساعه		

كما تعكسه معطيات الجدول (4)، فإن أغلبية المبحوثين بنسبة (73,33 %)، تتراوح مدة استخدامهم للانترنت من (1 ساعة إلى 4 ساعة) يوميا، فيما بلغت نسبة من يستخدمونها (من 5 إلى 6 ساعة)، هي (26,66%) .

وقد بلغ المتوسط الحسابي لاستخدام المبحوثين للانترنت يوميا (3 ساعة)، وهي مدة معقولة تمكن الباحث من الإطلاع على ما تحفل به مواقع الإنترنت من الجديد يوميا لتجعله مواكبا لمختلف المستجدات التي تطرأ في مختلف الأصعدة العلمية والثقافية لاسيما إذا كان المستعمل يدخل الشبكة مزودا بهدف محدد يجعله يحسن استثمار الوقت والاستفادة المثلى من معلومات الشبكة.

3-4 دوافع استخدام الإنترنت:

جدول (5)

يبين توزيع عينة الدراسة تبعا للغرض من استخدام الانترنت

دوافع استخدام الإنترنت	التكرارات(ك)	النسبة(%)
تساعد في العمل والدراسة	19	63,33%
أداة للثقافة	06	205
أداة ترفيه	02	6,66%
مواكبة الأحداث	03	10%
المجموع	30	100%

من خلال الجدول السابق (5) ، تبين ان (63,33 %)، من المبحوثين بأنهم يفضلون استخدام الإنترنت ، لأنها تساعدهم في مجال العمل والدراسة من خلال تنمية القدرات العلمية والتعليمية والاستفادة من المقررات الحديثة المنشورة على صفحات الشبكة ، فيما ذكر (20 %) بأنها أداة للثقافة واعتبرها (6,66 %)، أداة ترفيه ، في حين قال (10 %) ، بأنها وسيلة ناجعة تضعك في قلب أحداث العالم وتجعلك تعيشها كما لو أنك تصنعها.

وتختلف هذه النتائج عن الكثير من الأحاديث حول استخدامات الانترنت ، أفادت أن عددا كبيرا من المستخدمين لشبكة الانترنت يرتادون مواقعها بغرض الترفيه عن النفس وتمضية وقت الفراغ ، فذلك مؤشر هام على أن فئة المبحوثين من عينة الدراسة تمتاز بالنضج والعقلانية في استخدامها للانترنت وهو ما لاحظته الباحثان من خلال معاشته لمجتمع البحث.

4-4 مزايا التواصل عبر الإنترنت:

جدول (6)

يبين توزيع عينة الدراسة تبعا لمزايا استخدام الانترنت.

مزايا الانترنت	التكرارات(ك)	النسبة(%)
الاطلاع على مجريات العالم	22	73,33%
التواصل مع الآخرين	03	10%
اغناء الثقافة العامة	05	16,66%
المجموع	30	100%

يتبين لنا من الجدول أعلاه ان أغلب المبحوثين بنسبة (73,33 %)، أن شبكة الانترنت مكنهم من الحصول على معلومات مهمة والإحاطة بكل ما يحدث في العالم من خلال الاتصال

بالجامعات ودور النشر والمكتبات عبر تقنية البريد الإلكتروني ، بغرض الحصول على الوثائق والمنشورات لمواكبة أحدث التطورات العلمية والمشاركة في الندوات والملتقيات العلمية والتمكن من نشر الأبحاث العلمية. في حين ذكر (10%)، أنهم تمكنوا من إيصال أفكارهم إلى الآخرين وإيجاد أصدقاء جدد في مجال التخصص مما ساعد في بلورة اهتمامات مشتركة ، بينما قال (16,66%) أن الإنترنت أدت إلى أغناء ثقافتهم العامة ووفرت لهم إجابات لكل سؤال يطرح عليهم.

4-5 المواقع الأكثر زيارة على الانترنت:

جدول (7)

يبين توزيع عينة الدراسة تبعا لكثير مواقع الإنترنت زيارة

النسب %	التكرارات (ك)	المواقع المُزارَة
73,33%	22	المواقع التعليمية والبحثية
13,33%	4	المواقع الإخبارية
10%	3	مواقع البرامج
3,33%	1	المواقع الترفيهية
صفر	صفر	المواقع التجارية
100%	30	المجموع

أغلبية المبحوثين بنسبة (73,33) يفضلون زيارة المواقع العلمية وتلك التي تهتم بقضايا البحث العلمي وهذا إن دل على شيء ، إنما يدل على أن الإنترنت باتت في هذا العصر بوابة مهمة بالنسبة للباحثين والأساتذة يطلون من خلالها على آخر المستجدات البحثية في المجالات ذات الصلة باختصاصاتهم العلمية والتدريسية ، فهي سبيل للتواصل مع المراكز البحثية والجامعات والمجلات والمشاركة في الندوات والمؤتمرات ، هذا فضلا عن استخدامها في مجالات أخرى كالاطلاع على مستجدات الأخبار (13,33%) والترفيه بنسبة (3,33%)، وهذا ينسجم مع ما ورد في الجدول (5) ، الذي يوضح غلبة دافع البحث على دافع الترفيه عند عينة الدراسة والفروق دالة كما تؤكد معطيات التحليل الإحصائي .

4-6 سوء استعمال الإنترنت:

جدول (8)

توزيع عينة الدراسة وفقا للخطر المترتب عن إدمان الانترنت

أخطار الانترنت	التكرارات (ك)	النسبة%
سوء الخدمات عند الاستعمال	18	605
التواصل الاجتماعي	12	40%
الإدمان	صفر	صفر
المجموع	30	100%

من خلال الجدول أعلاه يتبين لنا ان (60 %) من المبحوثين أن للإنترنت سوء خدمات تتمثل خاصة في الانقطاع الكهربائي والحاسبات غير الحديثة ، فيما ذكر (40 %)، أن لشبكة الانترنت خدمات مهمة مثل التواصل الاجتماعي مع الآخرين ، في حين كانت نسبة الإدمان على استخدام الانترنت هي (صفر) ، هذا يعني كثرة الاستخدام المنظم في مواقع الإنترنت يؤدي إلى ابعاد مرض الإدمان وإهدار الوقت بدون نفع مجدي .

ولاشك أن الإفراط في استخدام الشبكة دون داع أو لأغراض غير مقرر علميا واجتماعيا يصبح مصدر ضرر على المستعمل ويحرمه توزيع وقته بشكل متوازن على مصادر المعرفة والثقافة الأخرى وأبرزها الكتاب كوسيلة معرفية عريقة ، وهذا ينجر عنه الإدمان الذي يعد نوعا من الهوس تترتب عليه مشاكل صحية ونفسية ، لأن المدمن يقلل من الحركة والنشاط الجسدي ويبعد عن التفاعل الاجتماعي المباشر.

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

أكدت الدراسة أن نسبة (43,33%)، من المبحوثين يستخدمون الشبكة بمعدل (1-2 ساعة)، يوميا في حين يستخدمها (30%) بمعدل (3-4 ساعة)، يوميا ، أما الذين يستخدمون الانترنت من (5-6 ساعة)، يوميا فقد بلغت نسبتهم (26,66%)، مما يعني أن أغلبية المبحوثين (73,33 %) يستخدمون الانترنت ما بين (1-4 ساعة) . وهي مدة مهمة تساعد في اطلاع أفراد العينة على الكثير من المستجدات ومعرفة المعلومات التي تثري البحث وتجعلهم بشكل مستمر في مواكبة التطورات العلمية الحاصلة في الميادين العلمية ذات الصلة بتخصصاتهم .

كشفت الدراسة أن نسبة (63,33 %)، من المبحوثين يفضلون استخدام الإنترنت لأنها تساعدهم في مجال العمل والدراسة ، وتثري رصيدهم بقدرات علمية ومهارات بحثية .و أفادت الدراسة أن نسبة (73,33 %) ، من المبحوثين أن الإنترنت كانت نافذتهم على العالم ، حيث مكنتهم من الإحاطة بما يحدث فيه من خلال الاطلاع على جديد الجامعات ودور النشر ، وهذا يدل على ان لاستخدام الانترنت يساعد على زيادة وتقوية التعاون بين الباحثين على الصعيد العالمي.

وكذلك بينت هذه الدراسة أن أغلبية المبحوثين (73,33 %)، كان هاجسهم الأكبر من وراء التعامل مع الإنترنت هو البحث عن المعلومات التي تثري رصيدهم العلمي وتجعلهم يُواكبون مختلف التطورات العلمية في مجالات تخصصهم ، كما أنها تعتبر قناة مهمة للانفتاح على العالم والاحتكاك بالثقافات الأخرى من خلال التواصل مع الآخرين وإقامة علاقات اجتماعية وعلمية على نطاق واسع ، فضلا عن كونها رافدا مهما في أغناء ثقافتهم وتنمية معلوماتهم العامة بما يجعلهم أقدر وأقوى على التعامل والتعايش الإيجابي مع متغيرات العصر .

وعن الآثار الناجمة عن سوء الخدمات عند الاستعمال للإنترنت ذهب أغلب المبحوثين (60 %)، إلى إلقاء اللوم على سوء الخدمات ومنها الانقطاع المستمر للتيار الكهربائي ، بغض النظر عن الخدمات التي تعرضها الشبكة. بينما عبر البعض عن رأيهم وبنسبة (40%) من المبحوثين باعتبار الانترنت وسيلة مهمة للتواصل الاجتماعي مع الآخرين وخاصة مع الذين يعيشون خارج البلاد .

5-2 التوصيات

- 1- ضرورة استخدام شبكة الانترنت بمتوسط يومي يقدر بثلاث(3 ساعات) .
- 2- ضرورة زيارة المواقع العلمية بشكل مستمر لغرض الحصول على المعلومة التي تخدم البحث العلمي .
- 3- ضرورة احتواء معلومات استخدام الانترنت بغرض تعميق الوعي بأساليب التعامل الرشيد مع معطيات الشبكة الانترنت. وبذلك تكون الانترنت وسيلة للبناء لا الهدم ، آلية للتعلم والتثقيف وفضاء للإبداع والتفوق .
- 4 - وتفاديا للمشكلات الناجمة عن سوء استخدام شبكة الانترنت تقترح الدراسة ضرورة الاعتناء بتوسيع نطاق التوعية ، من خلال إنشاء قاعات خاصة للإنترنت وتجهيزها بأحسن الأجهزة .
- 5- ضرورة عمل مواقع الكترونية للجامعات والكليات والمؤسسات والمحافل البحثية والعلمية الأخرى.

المصادر :

- رودى شتملر: طرق الاحصاء في التربية الرياضية : (ترجمة) عبد علي نصيف ومحمود السامرائي ، بغداد ، دار الحرية للطباعة ، 1974.
- شوقي العلوي : رهانات الانترنت ، بيروت ، المؤسسة الجامعية للدراسا والنشر والتوزيع ، 2006.
- عايد كريم الكنانى: مقدمة في الإحصاء وتطبيقات spss ، ط1، النجف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2008 .
- لمياء السامرائي : واقع استخدام الطلبة الجامعية العراقية للانترنت:الاتجاهات والمعوقات :دراسة تحليلية لواقع استخدامات الانترنت للطلبة الجامعيين ،مؤتمر المنظمة العربية للتنمية الادارية ، 2004.
- محمد محمود الحيله : التكنولوجيا التعليمية والمعلوماتية ، العين ، الامارات ، 2001.
- محمد نصر الدين رضوان : المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضية ، ط1، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2006.
- محمد جاسم الياسري ، مروان عبد المجيد : الاساليب الاحصائية في مجالات البحوث التربوية ، ط1، مؤسسة الوراق ، عمان ، 2001.

ملحق (1)

يبين أسماء الخبراء والمختصين الذين اعتمد الباحث آراءهم في تحديد صلاحية المحاور المقترحة

ت	اللقب العلمي	الاسم	التخصص	مكان العمل
1	ا.د.	محمود داود الربيعي	طرائق تدريس	جامعه بابل كلية التربية الرياضية
2	ا.د.	محمد جاسم الياسري	تقويم وقياس	جامعه بابل كلية التربية الرياضية
3	ا.د.	مازن هادي احمد	تعلم حركي	جامعه بابل كلية التربية الرياضية
4	ا.د.	ياسين علوان التميمي	علم النفس	جامعه بابل كلية التربية الرياضية
5	ا.د.	ناهد عبد زيد الدليمي	تعلم حركي	جامعه بابل كلية التربية الرياضية
6	ا.د.	عامر سعيد الخيكاني	علم النفس الرياضي	جامعه بابل كلية التربية الرياضية
7	ا.م.د.	احمد يوسف متعب	التدريب الرياضي	جامعه بابل كلية التربية الرياضية
8	ا.م.د.	سوسن هودود عبيد	تقويم وقياس	جامعه بابل كلية التربية الرياضية
9	ا.م.د.	احمد فرحان علي	التدريب الرياضي	جامعه بغداد كلية التربية الرياضية

10	ا.م.د.	سهيل جاسم محمد	التدريب الرياضي	جامعه بابل كلية التربية الرياضية
11	ا.م.د.	حسين ربيع محمد	علم النفس التربوي	جامعة بابل كلية التربية
12	ا.م.د.	حسن محمد حسين	علم النفس التربوي	جامعه كربلاء كلية التربية

ملحق (2)

يبين أسماء الخبراء والمختصين الذين اعتمد الباحث آراءهم في تحديد الاهمية النسبية

للمحاور

ت	اللقب العلمي	الاسم	التخصص	مكان العمل
1	ا.د.	محمود داود الربيعي	طرائق تدريس	جامعه بابل كلية التربية الرياضية
2	ا.د.	محمد جاسم الياسري	تقويم وقياس	جامعه بابل كلية التربية الرياضية
3	ا.د.	مازن هادي احمد	تعلم حركي	جامعه بابل كلية التربية الرياضية
4	ا.د.	ياسين علوان التميمي	علم النفس	جامعه بابل كلية التربية الرياضية
5	ا.د.	ناهد عبد زيد الدليمي	تعلم حركي	جامعه بابل كلية التربية الرياضية
6	ا.د.	عامر سعيد الخيكاني	علم النفس الرياضي	جامعه بابل كلية التربية الرياضية
7	ا.م.د.	احمد يوسف متعب	التدريب الرياضي	جامعه بابل كلية التربية الرياضية
8	ا.م.د.	سوسن هودود عبيد	تقويم وقياس	جامعه بابل كلية التربية الرياضية
9	ا.م.د.	احمد فرحان علي	التدريب الرياضي	جامعه بغداد كلية التربية الرياضية
10	ا.م.د.	سهيل جاسم محمد	التدريب الرياضي	جامعه بابل كلية التربية الرياضية
11	ا.م.د.	حسين ربيع محمد	علم النفس التربوي	جامعة بابل كلية التربية
12	ا.م.د.	حسن محمد حسين	علم النفس التربوي	جامعه كربلاء كلية التربية
13	م.د.	محمد مطر عراك	تقويم وقياس	جامعه المثنى كلية التربية الرياضية
14	م.د.	فاضل عبد فيضي	تقويم وقياس	جامعه المثنى كلية التربية الرياضية
15	م.د.	صدام محمد	طرائق تدريس	جامعه بابل كلية التربية الرياضية

ملحق (3)

يبين استمارة الاستبانة الخاصة بتحديد أهمية المحاور المقترحة

الأستاذ الفاضل

المحترم

تحية طيبة :-

ينوي الباحثان إجراء دراسته بعنوان (واقع استخدام الانترنت في البحث العلمي بالجامعة). ونظرا لما تتمتعون به من خبرة علمية وعملية في مجال اختصاصكم يرجى تفضلكم بالتأشير على أهم المحاور التي لها علاقة باستخدامات الانترنت وحسب الأهمية النسبية المحددة لكل محور شاكرين تعاونكم معنا خدمة للبحث العلمي مع التقدير .

ت	المحاور المقترحة	درجة الاهمية النسبية											
1	محور المدة المستغرقة في استخدام الانترنت	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	الملاحظات
2	محور دوافع استخدام الانترنت												
3	محور مزايا التواصل عبر الانترنت												
4	محور المواقع الالكترونية												
5	محور الفني والاجتماعي في استخدام الانترنت												

التوقيع:

التاريخ :

الاسم :

التخصص الدقيق :

ملحق (4)

يبين استمارة (استخدام الانترنت) المعدة من قبل الباحثان بشكلها الاول

المحور	رقم الفقرة	الفقرة	نعم	كلا
محور المدة المستغرقة	1	تستخدم الانترنت يوميا حوالي 1-2 ساعة		
	2	تستخدم الانترنت يوميا حوالي 3-4 ساعة		
	3	تستخدم الانترنت يوميا حوالي 5-6 ساعة		
	4	هل تستخدم الانترنت بشكل متواصل يوميا		
محور دوافع استخدام الانترنت	5	هل الانترنت يساعدك في العمل والدراسة معا		
	6	هل تعتبر الانترنت اداة للثقافة		
	7	هل تعتبر الانترنت اداة للترفيه		
	8	هل برأيك الانترنت هو مواكبة للإحداث		
	9	هل يساعدك الانترنت على دعم بحوثك العلمية		
	10	هل يساعدك الانترنت على العمل الجامعي بشكل مستمر		
محور مزايا التواصل عبر الانترنت	11	هل تستخدم الانترنت للاطلاع على مجريات العالم		
	12	هل أستخدم الانترنت للتواصل مع الآخرين بشكل مستمر		
	13	هل استخدامك للانترنت هو لغرض الثقافة ألعامة فقط		
	14	هل استخدامك للانترنت يساعدك للبحث عن المصادر دائما		
	15	هل تعاني من صعوبات عند استخدامك للانترنت		
محور المواقع الالكترونية	16	من أكثر المواقع المفضلة لديك (المواقع التعليمية)		
	17	من أكثر المواقع المفضلة لديك (المواقع الإخبارية)		
	18	من أكثر المواقع المفضلة لديك (مواقع البرامج)		
	19	من أكثر المواقع المفضلة لديك (المواقع الترفيهية)		
	20	من أكثر المواقع المفضلة لديك (المواقع التجارية)		
محور الفني والاجتماعي في استخدام الانترنت	21	هل تعاني من سوء الخدمات عند استخدامك للانترنت		
	22	يعتبر الانترنت بالنسبة لك تواصل اجتماعي		
	23	هل تعاني من الإدمان على الانترنت		

ملحق (5)

يبين أسماء الخبراء والمختصين الذين اعتمد الباحث آراءهم في تحديد صلاحية الفقرات

ت	اللقب العلمي	الاسم	التخصص	مكان العمل
1	أ.د.	محمود داود الربيعي	طرائق تدريس	جامعه بابل كلية التربية الرياضية
2	أ.د.	محمد جاسم الياسري	تقويم وقياس	جامعه بابل كلية التربية الرياضية
3	أ.د.	مازن هادي احمد	تعلم حركي	جامعه بابل كلية التربية الرياضية
4	أ.د.	ياسين علوان التميمي	علم النفس	جامعه بابل كلية التربية الرياضية
5	أ.د.	ناهد عبد زيد الدليمي	تعلم حركي	جامعه بابل كلية التربية الرياضية
6	أ.د.	عامر سعيد الخيكاني	علم النفس الرياضي	جامعه بابل كلية التربية الرياضية
7	أ.م.د.	احمد يوسف متعب	التدريب الرياضي	جامعه بابل كلية التربية الرياضية

ملحق (6)

يبين استمارة (استخدام الانترنت) المعدة من قبل الباحثان بشكلها النهائي

المحور	رقم الفقرة	الفقرة	نعم	كلا
محور المدة المستغرقة	1	تستخدم الانترنت يوميا حوالي 1-2 ساعة		
	2	تستخدم الانترنت يوميا حوالي 3-4 ساعة		
	3	تستخدم الانترنت يوميا حوالي 5-6 ساعة		
محور دوافع استخدام الانترنت	4	هل الانترنت يساعدك في العمل والدراسة معا		
	5	هل تعتبر الانترنت اداة للثقافة		
	6	هل تعتبر الانترنت اداه للترفيه		
	7	هل برأيك الانترنت هو مواكبه للإحداث		
	8	هل يساعدك الانترنت على دعم بحوثك العلمية		
محور مزايا التواصل عبر الانترنت	9	هل تستخدم الانترنت للاطلاع على مجريات العالم		
	10	هل أستخدم الانترنت للتواصل مع الآخرين بشكل مستمر		
	11	هل استخدامك للانترنت هو لغرض الثقافة ألعامه فقط		
	12	هل استخدامك للانترنت يساعدك للبحث عن المصادر دائما		
محور المواقع الالكترونية	13	من أكثر المواقع المفضلة لديك (المواقع التعليمية)		
	14	من أكثر المواقع المفضلة لديك (المواقع الإخبارية)		
	15	من أكثر المواقع المفضلة لديك (مواقع البرامج)		
	16	من أكثر المواقع المفضلة لديك (المواقع الترفيهيه)		
	17	من اكثر المواقع المفضلة لديك (المواقع التجارية)		
محور الفني والاجتماعي في استخدام الانترنت	18	هل تعاني من سوء الخدمات عند استخدامك للانترنت		
	19	يعتبر الانترنت بالنسبة لك تواصل اجتماعي		
	20	هل تعاني من الإدمان على الانترنت		

القوة المميزة بالسرعة للرجلين وعلاقتها بدقة استقبال الإرسال للاعب الحر (الليبرو) بالكرة الطائرة

م. د. حبيب علي طاهر م. د. حاتم فليح حافظ م. د. عزيز كريم وناس

ملخص البحث

تناول الباحثين في الباب الأول مقدمة البحث وأهمية من خلال التركيز على القوة المميزة بالسرعة للرجلين والدقة باعتبارهما صفتان حركيتان مهمتان ولهما دور بارز في تطوير الاداء الفني للاعب الحر في الكرة الطائرة ودوره الفعال في اداء المهارات الدفاعية ومنها مهارة استقبال الإرسال وأهميتها في الإعداد الصحيح للهجوم فضلا عن مشكلة البحث التي تنحصر في التركيز على القوة المميزة بالسرعة للرجلين وعلاقتها في دقة استقبال الإرسال للاعب الحر ومدى تأثيرها على تحركاته الدفاعية . كما هدفت الدراسة إلى

- التعرف على طبيعة القوة المميزة بالسرعة للرجلين ودقة استقبال الإرسال للاعب الحر (الليبرو) بالكرة الطائرة .

- التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين القوة المميزة بالسرعة للرجلين للاعب الحر ودقة استقبال الإرسال للاعب الحر (الليبرو) بالكرة الطائرة . وافترض الباحثين - هناك علاقة ذات دلالة معنوية بين القوة المميزة بالسرعة للرجلين للاعب الحر ودقة استقبال الإرسال بالكرة الطائرة . أما في الباب الثاني فقد تطرق الباحثين : إلى الدراسات النظرية ذات العلاقة بالموضوع . أما في الباب الثالث فقد استعمل الباحثين المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمة طبيعة البحث واشتمل على عينه البحث والأدوات المستخدمة والاختبارات والتجربة الاستطلاعية والأسس العلمية للاختبارات والوسائل الإحصائية المناسبة لمعالجة النتائج . أما في الباب الرابع فقد قام الباحثون بعرض نتائج اختبارات القوة المميزة بالسرعة للرجلين ودقة استقبال الإرسال للاعب الحر (الليبرو) كما عرضا علاقة الارتباط بين القوة المميزة بالسرعة للرجلين ودقة استقبال الإرسال بالكرة الطائرة . وتحليلها ومناقشتها . وفي الباب الخامس توصل الباحثون إلى الاستنتاجات التالية :

- تمتع افراد عينة البحث (اللاعب الحر) بمقدار جيد من القوة المميزة بالسرعة للرجلين وهذا ما اكدته نتائج البحث .

- تمتع افراد عينة البحث (اللاعب الحر) بمقدار جيد من صفة الدقة في استقبال الإرسال بالكرة الطائرة وهذا ما اكدته نتائج البحث .

- ان طبيعة العلاقة بين القوة المميزة بالسرعة للرجلين ودقة استقبال الإرسال جاءت معنوية وهذا ما حققته نتائج البحث .

- وبناء على ما توصل إليه الباحثين من استنتاجات يوصيان بما يلي :
- الاهتمام بالمستوى التدريبي والمهاري لدى عينة البحث .
 - اجراء بحوث متشابهة على درجة الدقة بين المهارات الاساسية المتبقية في الكرة الطائرة وبين القوة المميزة بالسرعة للرجلين .

Distinctive force as soon as the two men and their relationship to accurately receive the free transmission of the player (Allebr)

Volleyball

M. D. Habib Ali Taher m. D. Hatem M. Hafez Filaih. D. Aziz Karim and people

Abstract

Addressing researchers in Part I Introduction of research and the importance of focusing on power deals as quickly as the two men and precision as the qualities Hrkitan are important and have a prominent role in the development of the technical performance of the player free in volleyball and its effective role in the performance of skills, defense, including the skill to receive the transmission and its importance in the correct setting of the attack as well as research problem that is limited to focus on the distinctive force as soon as the two men and their relationship to the accuracy of transmission of the player receiving the free and the extent of their impact on defensive moves. The study also aimed to - to identify the distinctive nature of power as soon as the two men and the accuracy of transmission of the player receiving the free (Allebr) volleyball.

- To identify the nature of the correlation between the distinctive strengths of the two men as soon as the player to receive a free and accurate transmission of the free player (Allebr) volleyball. The researchers assumed - there is a significant relationship between moral force as soon as distinctive of the two men for the player to receive a free and accurate transmission volleyball

. In Part II has touched the researchers: to theoretical studies related to the subject. In Part III of researchers has been used descriptive method in a manner appropriate to the relations relational nature of the research and included a sample of the research and the tools used and the tests and exploratory experience and the scientific basis for the tests and appropriate statistical methods to deal with the results. As in Part IV. The researchers presented the results of tests of strength characterized the two men as fast and accurate transmission of the player receiving the free (Allebr) also offer a relationship link between the distinctive strengths of

the two men as quickly and accurately send the ball to receive the aircraft. And analyzed and discussed. In Chapter Five researchers found the following conclusions:

- Enjoy the members of the research sample (free player) by the force of good deals as soon as the two men and this was confirmed by the results of the research.
- Enjoy the members of the research sample (free player) by a recipe from a good accuracy in the receiver and transmitter volleyball which was confirmed by the results of the research.
- The nature of the relationship between the distinctive power of the two men quickly and accurately receive the transmitter was moral and that's what made the search results.

Based on the findings of the researchers recommend the following conclusions:

- Attention to training and skill level of the sample.
- Conduct research on a similar degree of precision between the remaining basic skills in volleyball and the distinctive force as soon as the two men.

1- التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

تعد لعبة الكرة الطائرة احد الالعاب الجماعية ومن الالعاب المهمة شأنها شأن كل الالعاب الرياضية الاخرى اذ أنها تتكون من مجموعة مهارات اساسية تركز عليها اللعبة والمتمثلة بالإرسال واستقبال الارسال والإعداد والضرب الساحق وحائط الصد والدفاع عن الملعب، وان تداخل هذه المهارات مع بعضها يشكل هذه اللعبة.

فقد ظهرت فاعلية استقبال الارسال ومدى تأثيره على نتائج الفرق من خلال ما أشار إليه معظم الباحثين والخبراء على انه قد بلغت نسبة النقاط المباشرة، التي فقدت من جراء الاستقبال الفاشل للفرق العراقية في الدوري العراقي لأندية النخبة التي تلعب في الدوري العراقي في الكرة الطائرة من عدد مرات الاستقبال .

ومن خلال استعمال نظام اللاعب الحر (الليبرو) الذي أعطى أهمية مضافة الى مهارة استقبال الارسال كونها من المهام الرئيسية لهذا اللاعب الذي سمح له باللعب في المراكز الخلفية حصرا لدعم المهارات الدفاعية بصورة رئيسية .

اذ انه يحتاج الى سرعة في الحركة للوصول الى الكرة بأقل فترة زمنية وبحد ادنى من المقاومة وبأقل كمية من الحركات الزائدة عليه لابد من تمتعه بالصفات البدنية العالية الضرورية ومنها القوة المميزة بالسرعة التي تعد من الصفات الأساسية للقوة العضلية وهي صفة بدنية حركية اذا ما امتلكها اللاعب الحر (الليبرو) تعد ضرورية جداً بمكان تأثيرها في اداء جميع المهارات الدفاعية لان هذه المهارات تحتاج الى الاداء السريع الذي تتضمنه الاطراف السفلى ويتفق العديد من المختصين على ان اللاعب الحر الجيد هو الذي يستعمل رجله فيعرف متى يجري ومتى يثب لكي يتمكن من اداء مستوى فني واجادة المهارات لاسيما الدفاعية منها والوصول الى الاداء الفني الافضل لعملية التعامل من الدقة في استقبال الكرة من والى الزميل ثم تحقيق الفوز من جراء ذلك .

ومن هنا تبرز اهمية البحث في ان نجاح استقبال الارسال يؤدي الى الاعداد الصحيح للهجوم لذا قام الباحثين بإجراء هذه الدراسة لمعرفة هل ان للقوة المميزة بالسرعة للرجلين وعلاقتها بدقة استقبال الارسال للاعب الحر الليبرو بالكرة الطائرة؟.

2-1 مشكلة البحث

ان متطلبات ومواقف لعبة الكرة الطائرة كثيرة ومتعددة تفرض على اللاعبين ضرورة التدريب وامتلاك الصفات البدنية والحركية ومنها صفة القوة المميزة بالسرعة والدقة والتي باكتسابها سيكون لها دور مهم وبالغ في عملية تطوير الاداء الفني والحصول على الفوز وهي المحصلة النهائية للواجبات الحركية الدفاعية المطلوبة والتي لهما دور فعال على نتيجة المباراة ولنجاح عملية استقبال الارسال لدى اللاعب الحر وابرار هذا الدور ومن خلال ملاحظة الباحثين لأغلب مباريات الدوري الممتاز للموسم الرياضي 2011 التي استعملت نظام اللاعب الحر الليبرو ولعدم معرفة الاثر الذي يحدثه هذا اللاعب في عملية استقبال الكرات بشكل ناجح مما يساهم في بناء التركيبات الهجومية والحصول على النقاط وجد من الضروري دراسة هاتين الصفتين (القوة المميزة بالسرعة والدقة) للاعب الحر في مهارة الارسال ولمدى تأثيرهما على تحركاته الدفاعية وذلك للوصول الى تقويم علمي قد يساهم في تطوير لعبة الكرة الطائرة في القطر العراقي .

3-1 أهداف البحث

1- التعرف على طبيعة القوة المميزة بالسرعة للرجلين ودقة استقبال الارسال للاعب الحر (الليبرو) بالكرة الطائرة .

2- التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين القوة المميزة بالسرعة للرجلين للاعب الحر ودقة استقبال الارسال للاعب الحر (الليبرو) بالكرة الطائرة .

4-1 فرضية البحث

هناك علاقة ذات دلالة معنوية بين القوة المميزة بالسرعة للرجلين للاعب الحر ودقة استقبال الارسال بالكرة الطائرة .

5-1 مجال البحث

1-5-1 المجال البشري : اللاعبين (الليبرو) ضمن فرق دوري النخبة العراقي بالكرة الطائرة للموسم الرياضي 2010 - 2011.

2-5-1 المجال الزماني : للمدة من 2011/10/4 ولغاية 2011/10/8 .

3-5-1 المجال المكاني: القاعات الرياضية المغلقة التي تقام عليها مباريات دوري النخبة العراقي بالكرة الطائرة

2- الدراسات النظرية

2-1 القوة المميزة بالسرعة

هي مكون مركب ،فهو مزيج من القوة العضلية والسرعة وقد اختلف المختصون في تسميتها ، فقد عرفها (هارة) بانها قدرة الفرد في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة وهي عنصر مركب من القوة العضلية والسرعة⁽¹⁾.

وعرفها (علي سلوم جواد الحكيم) بأنها المظهر السريع للقوة العضلية الذي يدمج القوة والسرعة في حركة⁽²⁾ .

¹- هارة (ترجمة عبد علي لطيف) : اصول التدريب ، ط2 مطابع التعليم العالي ،الموصل ، 1990 ، ص132.

²- علي سلوم جواد الحكيم : الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي ،مطبعة الطيف ، جامعة القادسية ، 2001 ، ص124 .

وعرفها محمد صبحي حسانين (القدرة على اخراج اقصى قوة في اقصر وقت⁽¹⁾).

كما عرفت على انها (قابلية العضلات للتسلط على مقاومة بسرعة انقباض عالية)⁽²⁾.

ويرى الباحثين بأنها قدرة الجهاز العصبي العضلي على التغلب على مقاومه عالية نسبياً من خلال استخدام الانقباضات العضلية السريعة .

2-2 اللاعب الحر⁽³⁾ .

ان من التعديلات التي ادخلت على لعبة الكرة الطائرة هو استخدام ما يسمى بنظام اللاعب الحر الذي اعطى اهمية مضافة الى مهارة استقبال الارسال كونها من المهام الرئيسية لهذا اللاعب الذي سمح له باللعب في المراكز الخلفية حصراً لدعم المهارات الدفاعية بصورة رئيسية وقد كان تبرير الاتحاد الدولي بإدخال هذا النظام هو (لزيادة القدرة الدفاعية للفرق اولا ثم إتاحة الفرصة للاعبين المتوسطين القامة للاشتراك في اللعبة بعد ان اصبحت لعبة النخبة من اللاعبين طوال القامة .

ويتضمن هذا النظام السماح بإدخال لاعب واحد ضمن تشكيلات الفريق للعب ضمن المنطقة الخلفية حصراً ويقوم هذا اللاعب بصورة رئيسية بالمهام الدفاعية التي ينحصر بمهارة استقبال الارسال والدفاع عن اللعب وكذلك الاعداد بصورة محدودة فاذا كان (التمرير بالأصابع) من الخط الامامي فلا يجوز .

وكذلك على اللاعب الحر ان يرتدي فانيلة بلون مغاير لبقية الفريق .

لايجوز للاعب الحر اكمال الضربة الهجومية من أي مكان (بما في ذلك ساحة اللعب والمنطقة الحرة) ، ان كانت الكرة لحظة التماس اعلى من حافة الشبكة العليا وكذلك لا يتحدد اللاعب الحر بالاستبدالات فهي تعد غير منتظمة كما انها غير محدودة ولكن يجب ان يكون لعب بين كل استبدالين للاعب الحر .

2-3- الدقة :

تعرف الدقة الحركية بانها قدرة الفرد على السيطرة على الحركات الارادية للشخص الرياضي من خلال تطوير العضلات المسؤولة عن الحركات الارادية المتمثلة بالعضلات

¹ - قاسم حسن الحكيم : التعلم قواعد اللياقة البدنية، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، عمان، 1998، ص111

² - محمد صبحي حساس : التقويم والقياس في التربية البدنية : ج1، ط2، دار الفكر العربي، 1987.

³ - ناهدة عبد زيد : الكرة الطائرة ، النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة والنشر ، 2011 ، ص 60 .

الهيكليّة والارادية والتي يقع عليها الواجب الاساسي في اىصال الرياضي للتكنيك الجيد والمثالي⁽¹⁾ .

وقد عرضها قاسم حسن حسين ومنصور العنبي من وجهة نظر فلسفية بانها السيطرة الفسيولوجية على اداء العضلات الارادية لتوجيهها نحو هدف معين⁽²⁾ .

ويؤكد (محمد عادل رشدي) ارتباط الدقة بكفاءة الجهازين العصبي والعضلي وكذلك سلامة الحواس وخاصة النظر والسمع .

فالدقة تتطلب سيطرة كاملة على العضلات الارادية لتوجيهها نحو هدف معين كما يتطلب الامر ان تكون الاشارات العصبية الواردة الى العضلات من الجهاز العصبي محكمة التوجيه⁽³⁾ .

وتعني الدقة بأنها القدرة على سرعة التعلم واتقان المهارات الحركية والرياضية⁽⁴⁾ .

ويرى الباحثين بانها قدرة الجهاز العصبي المركزي في توجيه الاشارات العصبية الى العضلات وهي سيطرة كاملة على العضلات الارادية لتوجيهها نحو هدف معين .

2-4 استقبال الارسال⁽⁵⁾ .

اول مبدأ من المبادئ الاساسية في الكرة الطائرة وعليه يتوقف نجاح اللاعب وعلى اللاعب ان يستقبل الكرة من الخصم باستخدام يده وذراعيه استخداما صحيحا أي في توافق وانسجام مع جميع مفاصل الجسم لكي يسقطها في المكان المناسب ولكي تؤدي عملية استقبال الارسال بصورة صحيحة فعلى اللاعب ان يتخذ اوضاع معينة وهناك وضع عام يتخذه اللاعب ومنه يستطيع التحرك بسهولة ويسر الى جميع الاتجاهات فقد اثبتت التجارب ان الوضع الصحيح لاستقبال الارسال يتطلب مرانا مستمر لكي يصبح اليا وبرد فعل مكتسب . ويمثل استقبال الارسال قدر المبادرة على العمل الهجومي بسبب وقوع المنافس بخطأ أي المحافظة على المبادرة الهجومية . ان اجادة اللاعب لمهارة استقبال الارسال في الكرة الطائرة يرجعه بعض

¹ - لؤي غانم الصميدعي : البايوميكانيك والرياضة ، الموصل ، دار الكتب ، 1987 ، ص 144 .

² - قاسم حسن حسين منصور : اللياقة البدنية وطرق تحقيقها ، بغداد ، 1918 ، ص 308 .

³ - سعد محسن اسماعيل : تأثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب بالقفز عالياً في كرة اليد ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1996 ، ص 51

⁴ - مروان عبد المجيد الموسوعة العلمية للكرة الطائرة ، مهارات خطط ، اختبارات بدنية ، ومهارية ، قياسات جسمية ، انتقاء معاقين ، تحكيم ، ط 1 ، مؤسسة الوراق للنشر ، عمان ، 2001 ، ص 80 .

⁵ - محمد سعد زغلول ومحمد لطفي السيد : الاسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة للمعلم والمدرّب ، ط 1 ، القاهرة ، مطابع امون ، 2001 ، ص 64 .

المدرّبين الى الناحية النفسية لكن هناك مهمة دفاعية تقع على عاتق اللاعب من خلال استخدام الساعدين لاستقبال الارسال وهي الدفاع المنخفض.

3- منهج البحث وإجراءاته :

3-1 منهج البحث :

استخدم الباحثين المنهج الوصفي بأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية لملائمة طبيعة المشكلة وتحقيق اهداف البحث الدراسة واختيار فرضيته وهذا ما يروونه ينسجم ويتطابق مع مواصفات بحثهم .

3-2 عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بصورة عمدية من لاعبي أندية دوري النخبة بالكرة الطائرة المتمثلة (باللاعب الحر) للموسم (2010 - 2011) وعددهم (10) لاعبين من (10) اندية .

3-3 وسائل جمع البيانات

1- المصادر والمراجع العربية

2- الاختبارات المستخدمة في البحث

3- الملاحظة

- اختبارات القوة المميزة بالسرعة

اولا : اختيار الوثب العريض من الثبات مصدر وتوضيح هل ؟

• الغرض من الاختبار : قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب للأمام

• الادوات اللازمة : مكان مناسب للوثب بعرض 1,5م بطول 3,5م ويراعى ان يكون

المكان مستوي وخالي من الطباشير ، شريط قياس وقطع ملونة من الطباشير .

• وصف الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا ومتوازيتان

بحيث يلامس مشطا القدمين خط البداية من الخارج ويبدأ المختبر بمرجحة الذراعين

للخلف مع ثني الركبتين والميل للإمام قليلا ثم يقوم بالوثب للإماما أقصى مسافة

ممكنة عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للإمام .

4- حساب الدرجات : يكون القياس من خط البداية حتى آخر جزء من الجسم يلمس الارض

ناحية هذا الخط ،تحتسب للمختبر درجات أحسن محاولة .

ثانيا : اختبار دقة استقبال الارسال

دقة استقبال الارسال من الكرات المرمية⁽¹⁾ .

- الغرض من الاختبار قياس دقة استقبال الارسال .
- الادوات: ملعب كرة طائرة ،مصطبة تمرينات، كرات طائره عدد (5)
- مواصفات الاداء : توضع المصطبة في المركز (3) يقف المختبر في المركز (6) يقوم المدرب الذي يقف في المركز (6) من نصف الملعب الثاني برمي الكرة الى المختبر الذي يقوم بدوره تسقيط الكرة على المصطبة (يستخدم تمريره استقبال الارسال بالذارعين من الاسفل)
- التسجيل :

- 4 نقاط لكل تمريره صحيحة تسقط فيها الكرة على المصطبة .
- 3 نقاط لكل تمريره صحيحة تسقط فيها الكرة بحيث تلامس حدود المصطبة .
- نقطتان لكل تمريره صحيحة تسقط فيها الكرة داخل حدود 3م .
- نقطه واحده لكل تمريره صحيحة تسقط فيها الكرة على أحد جانبي 3م.
- الدرجة الكلية للاختبار هي (20) درجة .
- لكل لاعب (5) محاولات .

3-4 الأسس العلمية للاختبارات الحركية

اولا : الصدق :

قام الباحثين باستخدام قيمة الصدق الذاتي للاختبارات المرشحة لقياس متغيرات القوة المميزة بالسرعة ودقة استقبال الكرة من خلال جذر قيمة معامل الثبات للاختبارات القوة المميزة بالسرعة ودقة الاستقبال ، وقد بلغت على التوالي (0,964)(0,953) .

ثانيا : ثبات الاختبار :

استخدم الباحثين مراجعة اعادة الاختبار وذلك لتطبيق الاختبار بتاريخ 15-10-2011 على عينة قدرها (10) لاعبين من لاعبي الدوري النخبة وتم استعمال معامل الارتباط البسيط سبيرمان

1-محمد صبحي حسابين : الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، القاهرة ،مركز الكتاب للنشر ،1997، ص204 - 205 .

بين درجات الاختبارين وكانت قيمة معامل الارتباط (0,93) لاختبار القوة المميزة بالسرعة و(0,91) لاختبار دقة الارسال وهذا يشير الى تمتع الاختبارات لمعامل ثبات عالي.

3-5 المعالجات الإحصائية

تم استخدام الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط (سبيرمان) .

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

من خلال اختبارات البحث والنتائج التي حصلنا عليها وبعد معالجها إحصائيا اتضح لنا ان هناك نواحي اساسية في التدريب علينا ان نؤكد عليها ونعتمدها كما مبينة في الجدول (1) .

جدول (1)

يبين اهمية الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات المبحوثة

الاحصائيات المتغيرات	وحدة القياس	وسط حسابي	انحراف معياري
قوة مميزة بالسرعة	م	2,63	0,2
دقة الاستقبال	درجة	16,4	1,4

تبين لنا من خلال الجدول (1) بان الوسط الحسابي لعينة البحث في اختبار القوة المميزة بالسرعة كان (2,63) والانحراف المعياري (0,2) .

والوسط الحسابي لاختبار الدقة (16,4) والانحراف المعياري (1,4) . من مجموع (20) درجة لعينة البحث وهذا يعزیه الباحثين الى ان اللاعبين الذين يلعبون في مركز اللاعب الحر (الليبرو) يمتازون بالدقة الجيدة في استخدامهم لاستقبال الارسال من جهة ومن جهة اخرى تعودهم من خلال التكرارات المستمرة لاستقبال الارسال مما جعلهم يحصلون على متوسط حسابي جيد لهذه المهارة ومن خلال تحديد درجة العلاقة الارتباطية بين القوة المميزة بالسرعة والدقة وكما مبين في الجدول (2) .

جدول (2)

يبين قيمة معامل ارتباط سبيرمان بين القوة المميزة بالسرعة للرجلين

ودقة استقبال الارسال بالكرة الطائرة للاعب الحر (الليبرو)

الاحصائيات المتغيرات	قيمة معامل الارتباط المحسوبة	قيمة معامل الارتباط	الدلالة المعنوية
قوة مميزة بالسرعة + دقة استقبال الارسال	0,66	0,602	معنوي

معنوي عند درجة حرية (9) وتحت مستوى دلالة (0,05) الجدولية = (0,602)

من خلال الجدول (2) يتبين لنا بأن هناك علاقة ارتباط معنوية بين القوة المميزة بالسرعة للرجلين ودقة استقبال الارسال اذ كانت (ر) المحسوبة (0,66) وهي اكبر من قيمة (ر) الجدولية والبالغة (0,602) عد درجة حريه (9) ومستوى دلالة (0,05) ويعزو الباحثين السبب الا ان عمليات التحكم والتوجيه التي يصدرها الجهاز العصبي المركزي من العوامل المهمة في توجيه حركات الرجلين للاعب الحر ومن خلال تكرار مهاره استقبال الارسال لعدة مرات ويسرع مختلفة تتولد من جراء ذلك تكيف وسرعة استجابة في اداء هذه المهارة وبالتالي سيتولد لديه تفوق في دقة استقبال الارسال واستجابة عالية ويؤكد ذلك على ان الاستجابة لابد ان ترتبط بعامل الدقة⁽¹⁾.

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

- 1- تمتع افراد عينة البحث (اللاعب الحر) بمقدار جيد من القوة المميزة بالسرعة للرجلين وهذا ما اكدته نتائج البحث .
- 2- تمتع افراد عينة البحث (اللاعب الحر) بمقدار جيد من صفة الدقة في استقبال الارسال بالكرة الطائرة وهذا ما اكدته نتائج البحث .
- 3- ان طبيعة العلاقة بين القوة المميزة بالسرعة للرجلين ودقة استقبال الارسال جاءت معنوية وهذا ما حققته نتائج البحث .

¹ - محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط6 ، دار المعارف بمصر ، 1979 ، ص 132 .

5- 2 التوصيات

- 1-الاهتمام بالمستوى التدريبي والمهاري لدى عينة البحث .
- 2-اجراء بحوث متشابهة على درجة الدقة بين المهارات الاساسية المتبقية في الكرة الطائرة وبين القوة المميزة بالسرعة للرجلين .

المصادر العربية

1. سعد محسن اسماعيل : تأثير اساليب تدريبيه لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب القفز عاليا في كرة اليد ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1996 .
2. علي سلوم جواد الحكيم : الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي ، مطبعة الطيف ، جامعة القادسية ، 2004 .
3. قاسم حسن حسين : تعلم قواعد اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، عمان ، 1998 .
4. قاسم حسن ومنصور العنكي : اللياقة البدنية وطرق تحقيقها ، بغداد ، 1988
5. لؤي غانم الصميدعي : البايوميكانيك والرياضة ، الموصل ، دار الكتب ، 1987 .
6. محمد حسن علاوي ، علم التدريب الرياضي ، ط6 ، دار المعارف بمصر ، 1979 .
7. محمد سعد زغلول ومحمد لطيف السيد : الاسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة للمعلم والمدرّب ، ط1 ، القاهرة مطابع امون ، 2001 .
8. محمد صبحي حسانين : الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم ، مركز الكتاب للنشر ، 1997 .
9. محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس في التربية البدنية : ج1، ط2، دار الفكر العربي ، 1987 .

10. مروان عبد المجيد : الموسوعة العلمية للكره الطائرة ، مهارات ، خطط ،
اختبارات بدنيه ومهاريه ، قياسات جسميه ، انتقا ، معاقين ، تحكيم ، ط1 ، مؤسسة الوراق
 للنشر ، عمان 2001 .
11. هارة (ترجمة عبد علي نصيف) : اصول التدريب ، ط2، مطابع التعليم العالي ،
 الموصل ، 1990 .
12. ناهدة عبد زيد : الكرة الطائرة ، النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة والنشر ،
 2011 .

اثر استخدام وسيلة مساعدة لطوي العمود في تحسين الأداء الفني في فعالية القفز بالزانة للناشئين

أ.م. د. محمد جاسم محمد الحلي

أ.م. د. علي عبد الحسن حسين م.م. حيدر فياض حمد العامري

ملخص البحث

إن التطور الكبير الذي شهده التعلم الحركي نتيجة استخدام الوسائل المساعدة و التي أصبح استخدامها شيئاً أساسياً في العملية التعليمية وذلك عن طريق استخدام الأدوات والأجهزة المختلفة في التعلم الحركي ، بالإضافة إلى مالها من تأثير فعال في تطوير الأداء الفني ومستوى الانجاز في فعالية القفز بالزانة .وتركزت مشكلة البحث: في انخفاض الأداء الفني و الانجاز في فعالية القفز بالزانة في العراق منذ زمن مقارنة مع مستوى الدول العربية والعالمية التي شهدت تطوراً كبيراً ، والسبب في ذلك يعود إلى عدة عوامل و منها قلة استخدام الوسائل المساعدة من قبل المدربين وكذلك الإلمام الضعيف بكيفية استخدامها فضلاً عن عدم توفرها في مكان التدريب في حالات كثيرة . وهدف البحث إلى :

- 1 - إعداد تمارين باستخدام الوسيلة المساعدة لقفز الزانة الناشئين .
 - 2 - معرفة تأثير تمارين باستخدام الوسيلة المساعدة في تحسين الأداء الفني لفعالية القفز بالزانة للناشئين . أما فروض البحث فكانت :
 - 1 - هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية و البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبارات البعدية .
 - 2 - هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية .
- وتضمنت مجالات البحث :
- 1-المجال البشري .قفزوا الزانة لمحافظة النجف الاشرف لفئة الناشئين (15-16) سنة، والبالغ عددهم أربعة .
 - 2-المجال الزمني . من 21 \ 4 \ 2012 م ولغاية 23 \ 6 \ 2012 م .
 - 3- المجال المكاني .مضمار العاب القوى في نادي النجف الرياضي .
- واستعان الباحثون بالعديد من المصادر ذات العلاقة بموضوع البحث..

وتم اعتماد المنهج التجريبي لملاءمته البحث كما تم اختيار عينة البحث التي شملت خمس محاولات لكل فرد من أفراد مجتمع البحث والى الأدوات المستخدمة وكذلك التجربة الاستطلاعية والتمرينات ونتائج الاختبارات القبليّة والبعدية والوسائل الإحصائية .

إذ تكون مجتمع البحث من أربعة من قافزي الزانة لفئة الناشئين في محافظة النجف الاشرف وتم تقسيمهم عن طريق القرعة إلى مجموعتين الأولى تجريبية والأخرى ضابطة حيث تدرت المجموعة التجريبية وفق التمرينات الموضوعية من قبل الباحثان الذي استخدم فيها الوسيلة المساعدة في الوحدة التعليمية ، أما المجموعة الضابطة فقد استخدمت فيها التمرينات نفسها ولكن بدون استخدام الوسيلة المساعدة .وتكونت الوحدات التعليمية من (32) وحدة تعليمية وزمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة وبواقع أربع وحدات في الأسبوع والذي استغرق مدة شهرين ،كما استخدم الباحث وسائل إحصائية مختلفة لمعالجة النتائج كان أبرزها اختبار (ولكوكسن) لقياس الفروق بين الاختبار القبلي والبعدى في المجموعة الواحدة ، وكذلك استخدم الباحث اختبار (مان - وتني) لمعرفة الفروق بين المجموعتين في الاختبارين البعديين.

وخرج الباحثان بعدة استنتاجات كان أهمها : التمرينات الموضوعية باستخدام الوسيلة المساعدة أدت إلى تحسين مستوى الأداء الفني لدى قافزي الزانة للناشئين .وفي ضوء هذه الاستنتاجات أوصى الباحثان بتوصيات عدة أهمها : التمرينات باستخدام الوسيلة المساعدة ضرورية في تحسين مراحل الأداء الفني في فعالية القفز بالزانة .

The Effect by using assistant means to developing the technical performance in Pole Vault activity for young : Abstract

The study included .Definition of the research ;that which dealt in a big development which senior motor learning due to use assistant means that which use it very useful in operation education ;In addition to the assistant means play role in technical performance develop and level of achievement in pole vault activity.The research problem : Involved in decrease of technical performance in the pole vault activity when compared with other Arab country and world ; the cause of this problem was a few using assistant means by coaching , so not have information about using it , in addition to there is no especial program suitable with :Iraqi player jump. The research Aims

Designing a Learning practices by using assistant means in pole vault for .Young

Knowing the effect of practices by using assistant meaning in .developing technical Performance in the pole vault active

: The research proposition

There are preference that have statistical significant between pre and post – tests for both experimental and standard groups and for the benefit of .the pretest

There are differences that have statistical significant between standard and experimental groups in post tests for the benefit of experimental .group

: The research scopes

The human scope : the player of Pole Vault from Najaf government for . young(15- 16)years

. The time scope :from 21 \4\ 2012 to 23 \6\ 2019

. The place scope :the stadium of sport Najaf club

: The Theoretical and previous studies

The theoretical framework of the study included the following main topics:, Assistant means , importance and Aim it ; in addition to the . previous studies for search

: The study mythology and its field procedure

This unit contain from experimental method for suitable for this thesis ,sample of research which was consisted of all individuals of society ,user tools ,the educational program ,pre –post tests and statistical means .The sample research from (4) of pole vault player for youths in Najaf Government divided by lottery tow groups; experimental and standard, The experimental Group used especial system, which it included assistant means. The educational program consisted of (4) . education units in week, in total (32) education unit for tow months

: Conclusion and Recommendations : 5-1-conclusion

The assistant means helped for knowing all stages of technical

: performance for pole vault event .5-2-Recommendations

The technical performance must be evaluated in two or three months .later for knowing the faults that in program

1- التعريف بالبحث :

1-1- المقدمة وأهمية البحث :

هناك تطوراً كبيراً في المجالات كافة لاسيما المجال الرياضي والذي لم يكن وليد الصدفة وإنما نتيجة استخدام الوسائل العلمية الحديثة في التخطيط والتدريب المتواصلين من خلال توظيف هذا التطور العلمي لخدمة المجال الرياضي ، وإن تحقيق النجاح في الفعاليات والأنشطة الرياضية المختلفة تتطلب إتباع الأساليب العلمية الصحيحة من أجل تحقيق الأهداف التي تم التخطيط لها من قبل المدربين والخبراء للوصول إلى أفضل الانجازات .

ومن متطلبات التطور والإبداع في التعلم الحركي استخدام التقنيات الحديثة ومن بين تلك التقنيات الوسائل المساعدة التي أصبح استخدامها في العملية التعليمية شيئاً أساسياً ومهما وذلك عن طريق استخدام الأدوات والأجهزة المختلفة في التعلم بشكل عام ومسابقات العاب القوى وفعالية القفز بالزانة بشكل خاص ، إذ تعد من الفعاليات المهمة والأساسية في العاب القوى والتي شهدت تطوراً كبيراً في العالم على مستوى الأداء الفني و الرقمي نتيجة التطور العلمي .

وتتميز فعالية القفز بالزانة عن باقي فعاليات العاب القوى بأنها تستخدم فيها أداة (العصا) لعبور العارضة على خلاف باقي الفعاليات ، كما إنها تحتاج إلى صفات عالية يجب توفرها عند القافزين مثل الطول والسرعة والقوة والرشاقة والمرونة و بالإضافة إلى توفر أنواع خاصة من عصي القفز وجهاز قفز تتوفر فيه شروط الأمان ، كما إنها تحتاج إلى الشجاعة والجرأة لأنها تعد من الفعاليات الخطرة ، إضافة إلى باقي الصفات التي يحتاجها لاعبو العاب القوى .

وتكمن أهمية هذا البحث في دراسة هذه الفعالية من أجل التوصل إلى بعض الحلول المناسبة التي تساعد في تحسين الأداء الفني لفعالية القفز بالزانة من أجل التطور في هذه الفعالية

وإن إجراء هكذا بحوث سوف يؤدي إلى رفد المؤسسات التعليمية العراقية بالمزيد من المعرفة وكذلك العمل على إيجاد أفضل الطرق و الأساليب المناسبة و التي تعمل على تعليم وتحسين الأداء الفني في هذه الفعالية ، وبالتالي سوف ينعكس ذلك بالفائدة التي تعود على مدربي الأندية والمؤسسات الرياضية والاتحاد العراقي لألعاب القوى .

1-2- مشكلة البحث :-

حيثما يكون التطور الحاصل و الموجود في الدول العربية و العالمية في فعالية القفز بالزانة ، نجد انخفاض الأداء الفني والإنجاز في هذه الفعالية في العراق وبشكل عام ومنذ زمن.

و يرى الباحثون أن من أسباب ضعف الاداء الفني يرجع إلى قلة استخدام الوسائل المساعدة من قبل المدربين والسبب في ذلك يعود لعدة أسباب ومنها الإلمام الضعيف بكيفية استخدامها أو عدم توفرها في مكان التدريب ، وكذلك قلة وجود وحدات تعليمية تتلاءم مع القافز العراقي مما أدى إلى ضعف واضح في الأداء الفني والانجاز لفعالية القفز بالزانة على المستوى المحلي مقارنة مع المستوى العربي والعالمي.

كما لاحظ الباحثان بان هناك ضعف في تطبيق المراحل الفنية كافة من قبل القافزين الناشئين بشكل واضح، وخاصة مرحلة طوي العمود والتي تبدأ بعد مرحلة الغرس بالعمود في الصندوق والنهوض ، مما يؤدي إلى قلة استثمار المراحل الفنية اللاحقة لهذه الفعالية . وهذه العوامل كلها تؤثر في الأداء الفني و مستوى الانجاز لدى القافزين الناشئين ، لذلك ارتأى الباحثان دراسة هذه المشكلة من اجل التوصل إلى الحلول المناسبة التي تساعد في تطوير الأداء الفني والانجاز لفعالية القفز بالزانة من اجل مواكبة التطور في هذه الفعالية .

3-1- أهداف البحث :-

يهدف البحث إلى

- 1- إعداد تمرينات باستخدام الوسيلة المساعدة المقترحة في فعالية القفز بالزانة للناشئين .
- 2- معرفة تأثير استخدام وسيلة المساعدة في تحسين الأداء الفني لفعالية القفز بالزانة للناشئين.

1-4- فروض البحث :-

- 1- هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للأداء الفني للمجموعتين التجريبية والضابطة و لصالح الاختبارات البعدية.
- 2- هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية للأداء ولصالح المجموعة التجريبية .

1-5- مجالات البحث :-

- 5-1- المجال البشري : قافزو فعالية الزانة لفئة الناشئين (15-16) سنة - محافظة النجف الأشرف والبالغ عددهم (اربعة) لموسم - 2012 م .
- 5-1-2- المجال الزمني : المدة من 2012/ 4 /21 م ولغاية 2012/ 6 / 23 م .
- 5-1-3- المجال المكاني : مضمار العاب القوى في نادي النجف الرياضي .

1- الدراسات النظرية:-

1-2- القفز بالزانة :

تمتاز فعالية القفز بالزانة عن باقي فعاليات العاب القوى بكثرة وتعدد مراحل الأداء الفني في هذه الفعالية ، وبالرغم من الاختلاف الموجود بين الخبراء بتحديد هذه المراحل ، غير أن هناك إجماعاً عليها من حيث المسميات الرئيسية ، وسوف يحاول الباحث التوافق بينهما من خلال الاطلاع على كثير من المراجع العربية والأجنبية لنقل صورة واضحة ومفصلة عن هذه المراحل وكما يأتي :-

1- مرحلة مسك عمود الزانة وحمله :-

تعد مرحلة مسك وحمل عمود الزانة من المراحل الفنية المهمة التي ترتبط بعوامل كثيرة منها طول اللاعب وارتفاع العارضة ونوع عمود الزانة المستخدمة في القفز وكذلك وزن اللاعب والسرعة التي يعدو بها القافز ووزن عمود الزانة أيضا ، إذ إن المسافة بين اليدين تتراوح ما بين (70 سم - 120 سم) ، أما طريقة مسك عمود الزانة فتكون في الربع الاول وعلى الشكل التالي بالنسبة للقافز المستخدم اليد اليمنى ، فتكون الزانة إلى الجانب الأيمن من الجسم بحيث تكون اليد اليمنى في أعلى العمود واليد اليسرى تحتها ، وتمسك اليد اليمنى الزانة من الأسفل بحيث يكون ارتكاز الزانة بين السبابة والإبهام وأما اليد اليسرى فتمسك الزانة من الأعلى ، وترفع مقدمة الزانة إلى مستوى النظر تقريبا ، ويكون حمل الزانة على احد جانبي القافز بمستوى الحزام وهذا يختلف من قافز إلى آخر (1، 2، 3، 4، 5) .

2- مرحلة الركضة التقريبية :-

تتوقف مسافة الاقتراب على قدرة اللاعب في اكتسابه السرعة المناسبة للحظة وصوله لنقطة الارتقاء مع وضع مقدمة الزانة في الصندوق وتصل مسافة الاقتراب من 20-22 خطوة ويبدأ بالجري التدريجي حتى يصل الى اقصى سرعة عند الارتقاء ويقوم اللاعب بخفض مقدمة الزانة كلما اقترب من الصندوق وليتمكن من وضعها في الصندوق في الوقت المناسب ويستخدم

(1) قاسم حسن المندلاوي ، علم تدريب الساحة والميدان ، بغداد: مطبعة الجامعة ، 1979 م ، ص 291.

(2) بسطويسي احمد ، سباقات المضمار ومسابقات الميدان ، ط 1 ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 1997 م ، ص 374.

(3) محمد عثمان ، العاب القوى ، ط 1 ، الكويت : دار القلم للنشر والتوزيع ، 1990 م ، ص 433.

(4) كمال جميل الربضي ، الجديد في العاب القوى ، ط 3 ، الأردن : دار وائل للنشر ، 2005 م ، ص 252.

اللاعب علامات ضابطة في ضبط عملية الاقتراب للارتقاء الصحيح (¹).

3-مرحلة غرس الزانة في الصندوق :-

يحتاج اللاعب في هذه الخطوة الى التوافق العضلي العصبي بين الارتقاء ووضع الزانة في الصندوق والذي يساعد ذلك في عدم فقدته للسرعة والقوة المطلوبة لاستكمال الأداء وفي الخطوة قبل الاخيرة اثناء تحرك ومرجحة الرجل اليمنى للامام فتتحرك اليد اليمنى دافعة الزانة بجوار الجسم ولأعلى واثناء الخطوة الاخيرة تتحرك اليد اليمنى لأعلى مع مواجهة القبضة لاتجاه طريق الجري وتتجه مقدمة الزانة للصندوق بحيث توضع في الصندوق في الوقت الذي تهبط فيه قدم الارتقاء على الارض (²).

4-مرحلة الارتقاء (النهوض):-

تعد لحظة الارتقاء نهاية للركضة التقريبية وبداية لعملية الإعداد لبدء مرحلة جديدة للقافز وهي عملية الارتقاء التي تعد من العمليات المعقدة والصعبة إلى درجة كبيرة ،إذ تبدأ هذه المرحلة بوضع قدم الارتقاء على الأرض وتنتهي عندما تترك مقدمة القدم الأرض. في هذه المرحلة يقوم القافز بضبط مكان الارتقاء بحيث يكون المسقط العمودي لليد الخلفية للقافز فوق الرأس ، وفي هذه اللحظة يجب دفع ركبة الرجل الممرجة للإمام الأعلى ويبدأ اللاعب بالتأثير على العصا لتأخذ مداها الحقيقي ، إذ تقوم الذراع اليمنى بسحب العمود للأسفل والذراع اليسرى تقوم بدفع العمود إلى الأمام الأعلى أي عمل الذراعين يكون متعاكسا ، وهنا يجب الإشارة إلى أن لحظة غرس العمود بالصندوق تقابلها استناد قدم الارتقاء على الأرض بهدف الحصول على أفضل انتقال للطاقة الحركية إلى الطاقة الكامنة في اتجاه الحركة الجديدة(³).

5- مرحلة الطيران :-

(تأتي هذه المرحلة بعد الارتقاء مباشرة ، إذ يتم نقل الطاقة التي حصل عليها القافز وإظهارها في هذه المرحلة والمتمثلة بثني القدم الممرجة في بادئ الأمر لتساعد الحوض في التوجه للأمام ، ويبدأ جسم القافز بالسحب ثم التمرجح بحركة بندوليه ،أما رجل الارتقاء

¹ - فراج عبد الحميد توفيق. النواحي الفنية لمسابقات الوثب والقفز ، ط 1 ، الاسكندرية : دار والوفاء لدنيا الطباعة والنشر، 2004، ص110.

² - فراج عبد الحميد توفيق. المصدر السابق نفسه ، ص 111.
3- سليمان على وآخرون، التحليل العلمي لمسابقات الميدان والمضمار، القاهرة: دار المعارف للنشر، ص 187 .
-3- Ellen kreighbaum .katharine. Barthels.Biomechanics A Qualitative Approach for studying Human Movement .USA.1996.P.395

فتبقى ممدودة إلى حد ما بعد الارتقاء ليساعد ذلك في تقوس الجسم (⁽¹⁾)، وبعدها يكون (وضع الجسم على شكل حرف (L) وهذا ليس هدفاً في حد ذاته ولكنه غرض مرحلي للمساعدة في لف الجسم والدفع للعبور فوق العارضة، وبذلك يجب أن تكون جميع حركات القافز بعد اخذ هذا الوضع في الاتجاه الراسي (⁽²⁾، ⁽³⁾) .

6-مرحلة السحب و الدوران والدفع :-

تبدأ هذه المرحلة عندما يمتد الجسم للأعلى وتنتهي بترك اليد اليمنى لعمود الزانة بعد عملية الدفع، (ويتم بأن يسحب القافز بقوة العمود إلى صدره وينقل الرجل اليمنى للجهة الأخرى ويدير جسمه بكامله معها بحيث يكون وجه القافز مواجهاً للأرض وبطنه باتجاه العارضة) (⁽⁴⁾)، أما حالة الدوران فلا تتم إلا بعد أن تصل الأكتاف إلى مستوى القبضة السفلى وتبدأ حركة دوران الجسم على المحور الطولي حتى يواجه صدر القافز العارضة وتساعد الساق الحرة في عملية لف الجسم حتى يصل القافز إلى وضع الوقوف على اليدين، أما حالة الدفع فتبتدى في تلك المرحلة عندما يمتد الجسم إلى لأعلى وتنتهي بترك اليد اليمنى للزانة بعد عملية الدفع (⁽⁵⁾، ⁽⁶⁾) .

7-مرحلة عبور العارضة والهبوط :

وتتطلب عملية تعدية العارضة بصورة سليمة خبرة من القافز وقدراً كبيراً من الإحساس بالحركة ، ويكون وضع الجسم منحنيًا بعض الشيء من مفصل الحوض بعد عملية دفع الزانة ، ويفضل غالبية أبطال العالم الهبوط على أكبر مساحة ممكنة من الظهر والجسم ولكن إذا كان

1- كمال جميل الرضي ، مصدر سبق ذكره ، ص 255 .

2- بسطويسي احمد ، مصدر سبق ذكره ، ص 382-383 .

3- WWW .Arizona Pole Vault Academy, home .25\1\2009

4- علي هداد رهيف و إبراهيم سلمان جمعة، أضواء على ألعاب الساحة والميدان، بغداد: مطابع الجمهورية، 1971 م، ص 307 .

5- بسطويسي احمد ، مصدر سبق ذكره ، ص 386 .

6- علي هداد رهيف و إبراهيم سلمان ، المصدر السابق نفسه ، 308 .

الهبوط على القدمين معا يكون أفضل وليس على قدم واحدة وتكون منطقة الهبوط لينة لامتناس الصدمة (1، 2، 3) .

3 - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1- منهج البحث :

إن طبيعة المشكلة التي تواجه الباحث خلال بحثه هي التي تفرض عليه استخدام المنهج الملائم للوصول إلى المعلومات والبيانات الدقيقة لتحقيق أهداف البحث ، وعلى هذا الأساس استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين لملائمته البحث، إذ إن الباحث يحاول إدخال صفة أو متغير يمكن من خلاله تغيير حالة العينة أو الشيء المراد تغييره (4)

3-2- مجتمع وعينة البحث :

العينة هي المجموعة التي يتم فحصها أو دراستها أي هي التي ينفذ عليها البحث وقد تكون من شخص أو شخصين أو ثلاثة أو أربعة⁽⁵⁾ وعلى هذا الأساس اختيرت عينة البحث من مجتمع البحث المتمثل بقافزي الزانة من فئة الناشئين في محافظة النجف الأشرف والبالغ عددهم أربعة من القافزين، إذ بلغت العينة (عشرين محاولة) ولكل قافز خمسة محاولات ، وبعد ذلك تم تقسيم مجتمع البحث وبطريقة القرعة إلى مجموعتين أحدهما تجريبية وأخرى ضابطة ،⁽⁶⁾ إذ تضم كل مجموعة اثنين من قافزي الزانة .

3-3- تكافؤ مجموعتي البحث :

أما بالنسبة إلى التكافؤ وقبل البدء بتطبيق التمرينات لجأ الباحث إلى التحقق من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة ،⁽⁷⁾ إذ ينبغي على الباحث تكوين مجموعات متكافئة على الأقل فيما يتعلق بالمتغيرات التي لها علاقة بالبحث⁽⁸⁾ ، ومن أجل ضبط المتغيرات التي تؤثر في دقة نتائج البحث و لإرجاع الفروق في التأثير فقط إلى المتغير المستقل وهي التمرينات باستخدام

¹⁻ محمد عثمان ، مصدر سبق ذكره ، ص 443 .

²⁻ كمال جميل الرضوي ، مصدر سبق ذكره ، ص 257 .

³⁻ سمير مسلط الهاشمي ، أصول الوثب والقفز في ألعاب الساحة والميدان ، جامعة بغداد : مطبعة الحوادث ، 1981 م ، ص 131-132 .

⁽⁴⁾ وجيه محبوب ، البحث العلمي ومناهجه ، بغداد : مديرية الكتب للطباعة والنشر 2002 م ، ص 82 .

⁽⁵⁾ وجيه محبوب ، التحليل الحركي ، بغداد : مطبعة التعليم العالي ، 1987 ، ص 261 .

⁽⁶⁾ وجيه محبوب ، نفس المصدر السابق ، 1987 م ، ص 315 - 316 .

⁽⁷⁾ فان دالين ، مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ترجمة محمد نبيل وآخرون ، القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية، 1985 ، ص 407 .

الوسيلة المساعدة ، إذ قام الباحثان بإجراء التكافؤ بين المجموعتين في الاختبار القبلي باستخدام طريقة (مان - وتي) لعينتين مستقلتين بالنسبة إلى الأداء الفني ، كما هو مبين في الجدول (1) .

الجدول (1)

يبين تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي للأداء الفني في فعالية القفز بالزانة

المؤشرات الإحصائية	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ي) المحسوبة	قيمة (ي) الجدولية	الدلالة الإحصائية
	الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي			
نوع الاختبارات							
الأداء الفني درجة	40%	1	40.5 %	0.75	32.5	23	غير معنوي

إذ وجد الباحثان إن القيمة (ي) المحسوبة تساوي (32.5) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (23) و تحت مستوى دلالة (0.05) و عندما (ن1 ، ن2) * تساوي (10) في اختبار تقويم الأداء الفني ، مما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في اختبار الأداء الفني والذي يدل على تكافؤ المجموعتين في اختبار الأداء الفني .

3-4- الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة :-

- *- المصادر العربية والأجنبية .
- *- الملاحظة والتجريب .
- *- استمارة تقويم لكافة المراحل الفنية لفعالية القفز بالزانة
- *- استمارة تفريغ البيانات .
- *- حاسبة محمولة نوع (Acer) Pen tum 4
- *- جهاز القفز بالزانة الذي يتضمن الحاملين والعارضة مع الإسفنج و صندوق الغرس.
- *- حاسبة يدوية علمية نوع (casio) .
- *- ساعة توقيت يدوية عدد (2) .

* - (ن1 ، ن2) إذ تمثل عدد المجموعة الأولى والثانية

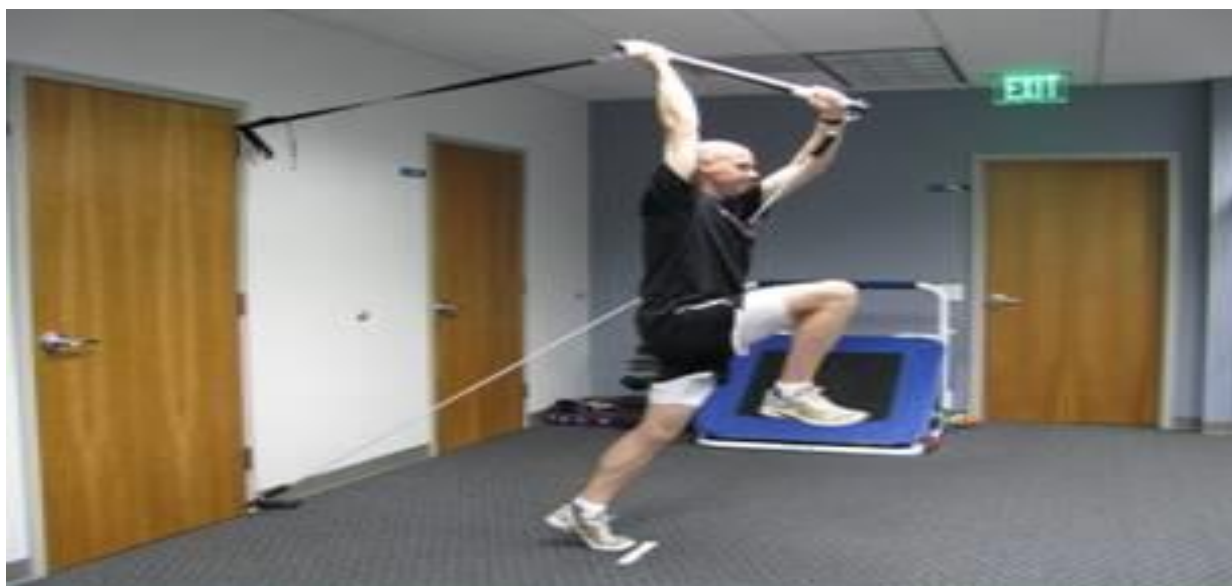
- * - كاميرا تصوير فيديو مع مسند ثابت - ياباني الصنع عدد (2) نوع (canon) (14) pixel
- * - عمود الزانة التنافسي فايبركلاس يزن (2) كغم وطوله (4.60 م) وقطره (3) سم ، فرنسي الصنع عدد اثنان .

3 - 5 - الوسيلة المساعدة المقترحة :

تم استخدام الوسيلة المساعدة الآتية من قبل الباحثان في التمرينات التعليمية التي أعدها للمجموعة التجريبية وهي عبارة عن عصا مصنوعة من الخشب ام مادة البلاستيك (اللدائن) يتراوح طولها ما بين (100 - 120) سم وقطرها (3)سم وتربط من اطرافها بحبال مطاطية يبلغ طول الحبل (2 - 3)م وتربط نهاية الحبل في احد الجدران او الشبائيك المتوفرة في ذلك المكان ، بحيث يكون ربط الطرف الاعلى في مستوى الكتف القافز اما الطرف الثاني فيربط في الاسفل ويكون دائما تحت مستوى الورك .

وصف الأداء : يقف القافز بشكل مستقيم وظهره مواجهها للحائط ويقوم بمسك تلك العصا المربوطة بالجدار وياخذ وضع مرحلة الارتقاء بحيث يكون رجل الارتقاء موضوعة على علامة معينة في الارض واما الذراعان فتقوم الذراع العليا بسحب العصا من الاعلى باتجاه الاسفل والذراع الاخرى تقوم بدفع العصا باتجاه الامام الاعلى ، ويقوم القافز برفع الركبة في مستوى الورك او اعلى من ذلك ويقوم القافز بتكرار تلك العملية من خلال الرجوع الى الوضع الابتدائي وكما موضح في الشكل (1).

الهدف من استخدام هذه الوسيلة هو جعل القافز يشعر بعملية طوي العمودي لحظة الارتقاء من خلال عملية مترابطة ومعقدة وان استخدام هذه الوسيلة سوف تساعد القافز الناشئ على معرفة المهمة التي سوف يقوم بها من خلال عملية السحب لليد العليا والدفع لليد السفلى وهذه الوسيلة سوف تعمل على اعاقه القافز من خلال الحبال المطاطية التي سوف تسحبه الى الخلف وكذلك الشعور بدور الذراعين لمرحلة طوي العمود .



الشكل (1)

يوضح عملية استخدام الوسيلة المساعدة

3-6- استمارة تقويم الأداء الفني لفعالية القفز بالزانة *:-

لتقويم الأداء الفني لفعالية القفز بالزانة قام الباحثان بالاستعانة باستمارة تقويم الأداء الفني المقننة (¹) وكما موضح في الجدول الآتي :

¹ - حيدر فياض العامري . تأثير تمرينات باستخدام وسائل مساعدة في تطوير الأداء الفني والانجاز في فعالية القفز بالزانة للشباب ،رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، 2009 .

الجدول (2)

يبين معاملات الثبات والموضوعية للاستمارة

ت	المراحل الفنية لفعاليات الففز بالزانة	النسبة المئوية لاتفاق آراء الخبراء	معامل الثبات	معامل الموضوعية
-1	مسك العصا	4 %	0.83	0.75
-2	الاقترب	10 %		
-3	الغرس	9 %		
-4	الارتقاء	15 %		
-5	التعلق والمرجحة (وضعية حرف (L	17 %		
-6	تطويل الحرف (L)	11 %		
-7	السحب والدفع والدوران	16 %		
-8	التخلص من العمود	7 %		
-9	عبور العارضة	8 %		
-10	الهبوط	3 %		

3-7- التجربة الاستطلاعية :-

قام الباحثان بمقابلة عينة البحث المختارة من قافزي الزانة لفئة الناشئين في محافظة النجف الأشرف في ملعب نادي النجف الرياضي بتاريخ 21 / 3 / 2012 م ، ذلك بهدف التعرف على مجتمع البحث المختار و قام الباحثون بشرح أهمية فكرة البحث و الهدف من المقابلة و معرفة الوقت المناسب للتمرين إضافة إلى تحديد موعد لإجراء التجربة الاستطلاعية .

وعلى هذا الأساس قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية في يومي 8 - 9\4\2012 م على قافزين اثنين ، إذ قام الباحث بمساعدة فريق العمل* بإجراء الوحدات التعليمية والتي تتضمن التمرينات باستخدام الوسيلة المساعدة على العينة المختارة .
و من اجل التأكد من سلامة كاميرات التصوير بالإضافة إلى اختيار المكان المناسب للتصوير (أي البعد عن مجال الركضة التقريبية ومكان الارتقاء من اجل تصوير القافزين بشكل يساعد الخبراء في مشاهدة جميع المراحل الفنية للقفز بالزانة) .

3-8- إجراءات التجربة الرئيسية :-

3-8-1- الاختبارات القبلية :

قام الباحثان بإجراء الاختبار القبلي بتاريخ 17/4/2012 م في ملعب النجف الرياضي وبحضور حكمين من الاتحاد الفرعي لألعاب القوى في محافظة النجف الأشرف* وبإشراف الباحثان ، ولقد تم إعلام القافزين بأنه سيتم تصوير كل المحاولات التي يقوم بها القافز سواء كانت محاولة ناجحة أم فاشلة لأن الغرض منها هو تقويم الأداء الفني للقافزين ، وانه سيتم إعطاء ثلاث محاولات لكل قافز و لكل ارتفاع وحسب القانون ، وانه سيتم البدء بارتفاع قدره (2.30) م ، وستكون الزيادة (10) سم بعد كل ارتفاع وحسب ما معمول به من قبل الاتحاد المركزي لألعاب القوى ، وان لكل لاعب الحرية الكاملة في استخدام العصا المناسبة له في الاختبار ، أما بالنسبة إلى تصوير الأداء الفني فانه سيتم عرض آخر محاولة ناجحة في كل اختبار من الاختبارات الخمسة على الخبراء من اجل تقويم الأداء الفني لكل قافز وفق الاستمارة المعدة سابقا وذلك لأن المحاولات الأولى سوف تؤدي إلى زيادة الدافع لدى القافز لعبور ارتفاعات أعلى، مما يؤدي الى رفع مستوى الأداء الفني .

3-8-2- التمرينات :

قام الباحثان بتنفيذ التمرينات باستخدام الوسيلة المساعدة على عينة البحث بتاريخ 22/4/2012 م ولغاية 18/6/2012 م ، قسمت هذه المدة إلى (8) أسابيع مقسمة على (32) وحدة تعليمية ولكل أسبوع (4) وحدات تعليمية ، والزمن الكلي للوحدة التعليمية كان (90) دقيقة مقسمة إلى ثلاثة أقسام كالآتي:-

أولاً- القسم التحضيري مدته (20) دقيقة ، ثانياً - القسم الرئيسي مدته (60) دقيقة

ثالثاً - القسم الختامي مدته (10) دقائق، و قام الباحثان بضبط جميع المتغيرات في الوحدة التعليمية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة من حيث زمن العمل للتكرار الواحد وللمجموعة الواحدة وكذلك الراحة بين التكرار الواحد في المجموعة والراحة بين المجموعات ، وكان الاختلاف الوحيد بين المجموعتين هو إن المجموعة التجريبية استخدمت الوسيلة المساعدة في التمرينات بينما المجموعة الضابطة لم تستخدم هذه الوسيلة ، كما قام الباحثان باستعمال الطريقة الجزئية في الوحدات التعليمية عند أداء التمرينات باستخدام الوسائل المساعدة لان تعلم المهارة ككل يساعد القافر على إدراك العلاقة بين عناصر الحركة مما يؤدي إلى سرعة تعلمها ⁽¹⁾ .

3-8-3- الاختبارات البعدية :

أجرى الباحثون الاختبار البعدي لعينة البحث بتاريخ -23/6/2012 م في ملعب نادي النجف الرياضي ، و اتبع الباحثون الطريقة نفسها التي اتبعها في الاختبارات القبلية وذلك بعد الانتهاء من المدة المقررة للتجربة والتي استغرقت (8) أسابيع ، قد حرص الباحثان على توفير جميع الظروف الممكنة في الاختبار القبلي ومتطلباتها عند إجراء الاختبار البعدي من ناحية المكان والوسائل .

3-8-4- تقويم الأداء الفني :

قام الباحثان بتصوير الأداء الفني لعينة البحث في الاختبارات القبلية والبعدية لغرض عرضها على الخبراء من خلال جهاز الكومبيوتر بعد نقل التصوير الفديوي على أقراص خاصة (CD) وباستخدام برنامج (GOM PLYER) وبرنامج (VIDEO CUTER) إذ تم اخذ خمس محاولات ناجحة لكل قافر سواء كان من المجموعة الضابطة أو المجموعة التجريبية لغرض عرضها على الخبراء من ذوي الاختصاص بعلوم التربية الرياضية * ، ويكون تقويم الأداء الفني على الاستمارة الخاصة المعدة سلفاً لكافة المراحل الفنية لفعالية القفز بالزانة ، والتي تم وضعها بعد اخذ رأي الخبراء ومن ثم تحديد درجة كل مرحلة بحيث يكون مجموع الدرجة المعطاة من (100 %) لكافة المراحل الفنية ، وبعد جمع البيانات من الخبراء قام الباحث بالإجراءات الإحصائية من اجل التعرف على الأداء الفني لجميع محاولات عينة البحث والمقارنة بين المجموعتين من ناحية الأداء الفني ، وكذلك المقارنة بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي ، إذ قام الباحث بجمع الاستمارات من قبل الخبراء وقام بتفريغها لكل قافر على

¹ - وجيه محبوب ، التعلم وجدولة التدريب الرياضي ، ط 1 ، الأردن : دار وائل للنشر ، 2001 م ، ص 187.

* - قام بتقويم اختبارات الأداء الفني السادة المدرجة أسمائهم أدناه :-

1- أ- م - د - محمد ناجي أبوغنيم	كلية التربية الرياضية \ جامعة الكوفة - علم تدريب-
2- أ- م - د - محمد جاسم الخالدي	كلية التربية للبنات \ جامعة الكوفة - بايوميكانيك-
3- م - د - عقيل هاشم الاعرجي	مديرية التربية الرياضية \ جامعة الكوفة - تعلم حركي

انفراد ، وبعد ذلك تم استخراج الوسيط و الانحراف الربيعي والقيمة المحسوبة ومن ثم مقارنتها مع القيمة الجدولية .

3-9- الوسائل الإحصائية :

استعان الباحث بالوسائل الإحصائية الآتية :

1- المنوال ⁽¹⁾

$$2- \text{الوسيط للعينة الزوجية} = \frac{\text{الربيع الثالث}}{2} - \frac{\text{الربيع الأول}}{2} + 1$$

$$3- \text{الانحراف الربيعي} = \frac{\text{الربيع الثالث} - \text{الربيع الأول}}{2} \quad (2)$$

$$4- \text{كا}^2 = \frac{(\text{ك م} - \text{ك ن})^2}{\text{ن}}$$

$$5- \text{سبيرمان للرتب} = 1 - \frac{6 \text{ مج ف}^2}{\text{ن}}$$

$$\text{ن} (\text{ن} - 1)$$

$$\text{ن} (\text{ن} + 1)$$

$$6- \text{اختبار (مان - وتتي)} = \text{ي} \text{ن} = \text{ن} \times \text{ن} + \frac{\text{مج رن}^2}{\text{ن}} - \text{مج رن} \quad (3)$$

$$7- \text{اختبار (ولكوكسن)} \text{ للمقارنة بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي} \quad (4)$$

¹ - محمد الياسري و مروان عبد المجيد ، مصدر سبق ذكره ، ص 150 .

² - محمد الياسري و مروان عبد المجيد ، المصدر السابق نفسه ، ص 165 .

³ - محمد نصر الدين رضوان ، الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية ، ط 1 ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 2003 م ، ص 257-272 .

⁴ - محمد نصر الدين رضوان ، المصدر السابق نفسه ، ص 303-314 .

4-1- عرض النتائج وتحليلها و مناقشتها :

بعد تفريغ البيانات التي حصل عليها الباحثان من الاختبار القبلي والاختبار البعدي بالنسبة إلى تقويم الأداء الفني بعد تنفيذ التمرينات باستخدام الوسيلة المساعدة و معالجتها إحصائيا عن طريق استخراج الوسيط والانحراف الربيعي وكذلك اختبار (ولكوكسن) لإيجاد معنوية الفروق بين الاختبار القبلي و البعدي ، و كما لجأ الباحثان إلى استخدام اختبار (مان - وتني) لمعرفة الفروق بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في الاختبار البعدي ، وللتحقق من صحة فرضيتا البحث قام الباحثان بعرض النتائج التي تم التوصل إليها و تحليلها و مناقشتها ومن ثم تفسير مؤشرات تحقيق الأهداف .

4-1-1- عرض نتائج تقويم الأداء الفني للاختبار القبلي و البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها .

استخدم الباحثان اختبار (ولكوكسن) لمعرفة ما إذا كانت هنالك فروق معنوية بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي بالنسبة إلى الأداء الفني للقفز بالزانة للمجموعتين التجريبية و الضابطة وكما مبين في الجدول (3) .

الجدول (3)

يبين أقيام الوسيط والانحراف الربيعي وقيمة ولكوكسن المحسوبة و الجد ولية لمراحل الأداء الفني بين الاختبار القبلي و ألبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة

المؤشرات	القبلي		البعدي		قيمة (و) المحسوبة	قيمة (و) الجد ولية	الدلالة الإحصائية
	الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي			
التجريبية	40.5 %	0.75	60 %	1	1	8	معنوي
الضابطة	40 %	1	46.5 %	0.75	2	8	معنوي

ظهر من النتائج التي عرضت في الجدول (3) إن الوسيط للاختبار القبلي هو (40.5 %) وبانحراف ربيعي (0.75) ، بينما كانت نتائج الوسيط للاختبار البعدي هو (60 %) و بانحراف ربيعي (1) ، وان قيمة (و) المحسوبة هي (1) وعند مقارنتها مع القيمة الجدولية والبالغة (8) وتحت مستوى دلالة (0.05) تبين إن قيمة (و) المحسوبة هي اصغر من القيمة الجدولية مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي و البعدي لاختبار مراحل الأداء الفني و لصالح الاختبار البعدي .

أما نتائج المجموعة الضابطة فقد أظهر الجدول (3) إن الوسيط للاختبار القبلي هو (40 %) وبانحراف ربيعي (1) ، بينما كانت نتائج الوسيط للاختبار البعدي هو (46.5 %) و بانحراف ربيعي (0.75) ، وان قيمة (و) المحسوبة هي (2) وعند مقارنتها مع القيمة الجدولية و البالغة (8) وتحت مستوى دلالة (0.05) تبين إن قيمة (و) المحسوبة هي اصغر من القيمة الجدولية مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي و البعدي بالنسبة لاختبار مراحل الأداء الفني و لصالح الاختبار البعدي .

4-1-2- عرض نتائج تقويم الأداء الفني للاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها .

الجدول (4)

يبين دلالة الفروق في اختبار (مان - وتي) للاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية للأداء الفني في فعالية القفز بالزانة

المؤشرات الإحصائية	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ي) المحسوبة	قيمة (ي) الجدولية	الدلالة الإحصائية
	الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي			
الأداء الفني درجة	60 %	1	46.5 %	0.75	14	23	معنوي

يظهر الجدول (4) إلى أقيام الوسيط و الانحراف الربيعي و قيمه المحسوبة والجدولية ل (مان - وتي) لعينتين مستقلتين للمقارنة بين المجموعة التجريبية والمجموعة

الضابطة في الاختبار البعدي ، إذ أظهرت النتائج إن قيمة الوسيط للأداء الفني للمجموعة التجريبية للاختبار البعدي هو (60 %) وبانحراف ريعي (1) ، وبينما الوسيط للأداء الفني للمجموعة الضابطة للاختبار البعدي هو (46.5 %) و بانحراف ريعي (0.75) ، وبعد ذلك قام الباحث باستخراج قيمة (ي) المحسوبة بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) والبالغة (14) وهي اصغر من القيمة (ي) الجدولية البالغة (23) عندما تكون (ن1 ، ن2) تساوي (10) و مستوى دلالة (0.05) ، مما يدل على وجود فرق معنوي بين مجموعتي البحث التجريبية و الضابطة و لصالح المجموعة التجريبية .

4-2- مناقشة النتائج :

4-2-1- مناقشة نتائج تقويم الأداء الفني للاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة .

من خلال عرض وتحليل نتائج اختبار (ولكوكس) لاختبار مراحل الأداء الفني في فعالية القفز بالزانة لعينة البحث للمجموعتين (التجريبية والضابطة) يتبين وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة و لصالح الاختبارات البعدية ، إذ يعزو الباحثان سبب ذلك إلى ما تم الحصول عليه من تحسن و تطور في جميع مراحل الأداء الفني التي تم التطرق إليها تفصيلياً بالمباحث السابقة إلى التمرينات الخاصة التي تضمنت تمرينات باستخدام الوسيلة المساعدة والتي أثرت ايجابياً في تطوير الأداء الفني في فعالية القفز بالزانة لأن الوحدات التعليمية تتكامل بوجود الوسائل المساعدة للوصول إلى الهدف⁽¹⁾ ، مما يدل على أهمية الوسيلة المساعدة التي استخدمت من قبل المجموعة التجريبية و التي أدت دوراً كبيراً في تطوير الأداء الفني لهذه المجموعة ، و بذلك يتحقق الفرض الأول الذي يفترض بان هناك فروقاً معنوية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في مراحل الأداء الفني للمجموعتين التجريبية و الضابطة و لصالح الاختبار البعدي .

4-2-2- مناقشة نتائج تقويم الأداء الفني للاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة .

في ضوء النتائج التي تم الحصول عليها من خلال عرض وتحليل اختبار (مان - وتتي) للأداء الفني للمجموعة التجريبية والضابطة و لمعرفة أفضلية أي المجموعتين في الأداء الفني لفعالية القفز بالزانة .

ظهرت النتائج في الجدول (4) إلى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في اختبار الأداء الفني ، و من خلال المقارنة بين المجموعتين تبين وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي و لصالح المجموعة التجريبية التي تدرت على التمرينات باستخدام الوسيلة المساعدة ، ويعزو الباحثان ذلك إلى فاعلية الوسيلة المساعدة التي تضمنتها الوحدات التعليمية للمجموعة التجريبية إذ إن التمرينات باستخدام الوسائل المساعدة التي استخدمت في الوحدات التعليمية تعد وحدة متكاملة لا تتفصل عن بعضها في تطوير الأداء الفني وهذه كلها تعمل على إيجاد حركة لها انسيابية أي اندماج كل الفترات و كأنها قطعة واحدة ⁽¹⁾ ، وعلى خلاف ذلك نجد إن المجموعة الضابطة والتي لم تستخدم هذه الوسيلة المساعدة كان أدائها الفني اقل مستوى من خلال النتائج التي حصلنا عليها من الخبراء وبذلك يتحقق الفرض الثاني الذي يفترض وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في الاختبارات البعدية لمراحل الأداء الفني و لصالح المجموعة التجريبية .

5 - الاستنتاجات و التوصيات

5-1- الاستنتاجات :

- من خلال ما تقدم عرضه من نتائج و ما توصل إليه الباحثان من تحليل و مناقشة لتلك النتائج انتهى الباحثان إلى الاستنتاجات الآتية .
- 1- التمرينات بالوسيلة المساعدة المفترضة من قبل الباحث أدت إلى تطوير الأداء الفني لدى قافزي الزانة لفئة الناشئين .
- 2- هناك تأثير ايجابي للوسيلة المساعدة في تنفيذ الأداء الفني للقافزين لكونها توفر المجال الواسع لتصحيح الأداء الفني و الابتعاد عن الأخطاء .
- 3- التمرينات باستخدام الوسيلة المساعدة سهلت من عملية الربط بين المراحل الفنية كافة لفعالية القفز بالزانة .

¹ - وجيه محبوب و احمد بدري ، أصول التعلم الحركي ، الموصل : الدار الجامعية للنشر ، 2002 م ، ص 95

5 - 2 - التوصيات :

- في ضوء الاستنتاجات التي توصل إليها الباحثان يوصي بما يأتي .
- 1- ضرورة إدخال تمارينات باستخدام الوسيلة المساعدة لكونها ضرورية في تحسين مراحل الأداء الفني في فعالية القفز بالزانة .
 - 2- ضرورة اعتماد هذه الوسيلة المساعدة في الوحدات التعليمية و التدريبية من قبل المدربين في فعالية القفز بالزانة .
 - 3- التأكيد على الجهات ذات الاختصاص والعلاقة بضرورة توفير الأدوات والوسائل المساعدة التي تعمل على تطوير مستوى الأداء الفني في فعالية القفز بالزانة لما لها من فائدة كبيرة

- المصادر العربية و الأجنبية :

- بسطويسى احمد ، سباقات المضمار ومسابقات الميدان ، ط 1 ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 1997
- ريسان خريبط مجيد ، عبد الرحمن الأنصاري ، العاب القوى ، الأردن : دار الثقافة للنشر والتوزيع ، 2002 م .
- سليمان على حسن وآخرون ، التحليل العلمى لمسابقات الميدان والمضمار ، القاهرة : دار المعارف لنشر والتوزيع .
- سمير مسلط الهاشمي ، أصول الوثب والقفز فى العاب الساحة والميدان ، جامعة بغداد : مطبعة الحوادث ، 1981 م .
- علي هداد رهيف وإبراهيم سلمان جمعة ، أضواء على العاب الساحة والميدان ، بغداد : مطابع الجمهورية ، 1971 م .
- فراج عبد الحميد توفيق . النواحي الفنية لمسابقات الوثب والقفز ، ط 1 ، الاسكندرية : دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، 2004 ، ص 110 .
- فان دالين ، مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ترجمة محمد نبيل وآخرون ، القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية ، 1985 .
- قيس ناجي و بسطويسى احمد ، الاختبارات ومبادئ الإحصاء فى المجال الرياضى ، بغداد : مطبعة وزارة التعليم العالي والبحث العلمى ، 1987 م .
- قاسم حسن المندلاوي ، علم تدريب الساحة والميدان ، بغداد : مطبعة الجامعة ، 1979 م .

- قاسم المندلاوي وآخرون ، الأسس التدريبية لفعاليات العاب القوى، بغداد : مطابع التعليم العالي ، 1990 م .
- حيدر فياض العامري . (تأثير تمرينا باستخدام وسائل مساعدة في تطوير الأداء الفني والانجاز في فعالية القفز بالزانة للشباب)،رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، 2009 .
- كمال جميل الرضوي ، الجديد في العاب القوى ، ط 3 ،الأردن : دار وائل للنشر ، 2005 م.
- محمد عثمان ، العاب القوى ، ط 1 ، الكويت : دار القلم للنشر والتوزيع ، 1990 م .
- محمد الياسري و مروان عبد المجيد ،الأساليب الإحصائية في مجالات البحوث التربوية ، ط 1 ، عمان : مؤسسة الوراق للنشر ، 2001 م .
- محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان ،القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة : دار الفكر العربي ، 2000 م .
- محمد عبد الغني عثمان، التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، ط 1 ، الكويت: دار القلم للنشر والتوزيع ، 1987 م.
- محمد نصر الدين رضوان، الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية و الرياضية ، ط 1 ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 2003 م .
- وجيه محجوب ، التحليل الحركي ، بغداد : مطبعة التعليم العالي ، 1987 .
- وجيه محجوب ، البحث العلمي ومناهجه، بغداد : مديرية الكتب للطباعة والنشر 2002 م .
- وجيه محجوب واحمد بدري ،اصول التعلم الحركي ،الموصل: الدار الجامعية للطباعة ، 2003 م
- Ellen kreighbaum .katharine. Barthels Biomechanics A ---Qualitative Approach for studying human movement .USA .1996 .
- WWW. Bdnia . com . 11\ 2\ 2009
- WWW .Arizona Pole Vault Academy, home -
- WWW. USA pole vault education .3\10\2008

أثر أسلوب تدريبي باستخدام تمرينات السرعة القصوى مسبقة بالمطاوله الخاصة في تطوير أنجاز ركض 400 م

د. م. حيدر فليح حسن

ملخص البحث

يحدث البحث لمعرفة تأثير مفردات تدريبية مقترحة في تقويم تمرينات مطاوله السرعة على تمرينات السرعة القصوى ضمن التمرين الواحد او التمرينات التي تتكون منها الوحدة التدريبية من اجل اكساب عدائي 400 م زيادة في السرعة لامتار الاخيرة من السباق وهذا يأتي تشريحاً من خلال تجنيد اكبر عدد ممكن من الوحدات الحركية في انتاج اكبر طاقة حركية ممكنة من اجل تحقيق الانجاز . وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وتم تنفيذ التجربة على عينة من لاعبي كلية التربية الرياضية / جامعة بابل لألعاب الساحة والميدان والبالغ عددهم (20) لاعباً وقسموا بالطريقة العشوائية الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) بواقع (10) لاعبين لكل مجموعة وتم تحقيق التكافؤ بين مجموعتي البحث واستغرق تنفيذ المجموعة (12) اسبوع وبعد ذلك اجريت الاختبارات البعدية بالإجراءات والخطوات نفسها في الاختبارات القبلية وبعد استخدام الوسائل الاحصائية بالاستعانة بالحقيبة الاحصائية SPSS وتوصل الباحث الى الاستنتاجات الاتية :-

- زيادة سرعة عدائي 400 م لامتار الاخيرة رغم الجهد المبذول من قبل العداء خلال السباق .
- نمو القدرة البدنية مطاوله السرعة والسرعة القصوى الخاصة بالمجموعة التجريبية .
- تحسين اني ركض 400 م .

لذا اوصى الباحث بالضرورة الاستفادة من نتائج هذه الدراسة وتطبيقها على الاندية الرياضية في العراق التي ترعى ناشئي العاب الساحة والميدان لفعاليات الاركاض .

The affect of Practice system by using the maximum trainings speed Preceding by the special endurance in . developing to perform 400 m running

Dr. Haider Hassan

Research Summary

This research aims to know the affect of Practice suggested units in introducing Practices speed endurance on practices the maximum speed during thr same practice or practices Which a traing unit gets inorder to make 400m runners acquire uncreasing in speed in the last metres khroygh the race and this anatomy comes through collect the largest number if possible of from the movement units to produce the biggest possible movement power to achieue the performance . The reseavcher used the experimental method and this experiment is acted on a sample of players feom the college of sport education /Babil university for racetrack sports for (20) players and they were divided by the radom way into twogroups (experimental and Standard) on a number of (10) players for each . and make the equivalent between the two groups and the per formance of the experiment lasted (12) weelcs and then performed the remote tests by the precedures in the pre – tests ans after using statistics letters with the help of statistics bay (SPSS) and the researcher reached : to the followinf conclusions

Increase the speed of (400) m runner in the last metres though the . given afforts from the runnen through the race

The growth of body power in the speed endurance and the . maximum speed velated to the experimental group

. Develop the performance of (400) m run

The researcher recommended by the necessity and the use from the results of this study and applied them on the sport clubs in Iraq that . responsible for the yonth track and field sports and sports activities

1-1 المقدمة وأهمية البحث :-

يعد الفوز في سباقات الجري هو المؤشر الحقيقي الدال على مستوى الراكض بدنيا ووظيفيا وحركيا وفنياوما يمتلك الراكض من كفاءة عالية في تنظيم طاقته للاستمرار بمطاوله السرعة حتى الثواني الأخيرة من سباق ركض 400م الذي يتميز بحدة التوتر العضلي العصبي لما تتصف به هذه الفعالية من تغيير سريع ومفاجئ لأنظمة الطاقة خلال زمن الركض والذي يتحدد (من 52 ثانية إلى واحد دقيقة) لذا يحتاج الراكض الى كفاءة عالية في التغييرات الوظيفية والكيميائية وخاصة أثناء الثواني الأخيرة من السباق لذا نجد ان اي خلل في التغييرات الوظيفية او الكيميائية أثناء السباق يؤدي الى سرعة التعب وهبوط في قدرة مطاوله السرعة وعدم تحقيق الفوز الذي يتوقف على قدرة الراكض على الاستمرار في بذل الجهد والتحكم في مجموعته العضلية وانواع وحداتها على الاستمرار في الانقباض والانبساط نتيجة استخدام نوعي من مصادر الطاقة الفوسفاجيني واللاكتيكي وتنظيم العمل المتبادل لا نواع الوحدات الحركية تبعاً لتلك المصادر حيث لكل وحدة حركية عتبه التحفيزية للعمل ويأتي هذا التنظيم من خلال بناء الوحدات التدريبية على هذا الأساس الفلسفي في عمل الوحدات الحركية. فكلما كان هناك قدرة في تجنيد اكبر عدد ممكن من المجاميع العضلية وتبادل عملها حسب متطلبات الاداء الذي تقتضيه المسافة المقطوعة كلما تمكنت المجموعات العضلية بأنواعها من الاستمرار بالعمل بأقصى طاقاتها حيث تعد فعالية ركض 400م واحدة من الرياضات التي تتطلب من ممارسيها لياقة بدنية عالية اثناء السباق لذا تتضح الاهمية الى برنامج تدريبي واسع المدى والنوعية لتعطي مشتملات اللياقة التي تتضمن مطاوله السرعة الخاصة ثم تتبعها السرعة القصوى مع درجة عالية من المهارة في كيفية اخراجها الادائي بما ينسجم مع مسافة السباق المقطوعة (سباق 400م يحتاج المطاوله وهذا يعني عمل الوحدات الحركية البطيئة والسريعة فاذا استطاع الراكض من اشراك الوحدات الحركية الخاصة بالمطاوله من بداية السباق هذا يعني توفير قوة وطاقة حركية كبيرة اضافية لعمل الوحدات السريعة لنهاية السباق وهذا يعني بالضرورة تحسين زمن الانجاز).⁽¹⁾

1-2 مشكلة البحث :-

ان التطور الرياضي يعتمد على التدريب الجيد وفلسفة المدرب نفسه المتعلقة بخبراته السابقة للتدريب والمدربين لهم خلفيات متنوعة وذات اساليب تدريبية مختلفة فكل مدرب خواص تختلف عن الاخر، وبهذه الخواص والخبرات يتبين الاسلوب التدريبي الخاص به ... واستراتيجيته

¹ - عامر فاخر والآخرين : - موسوعة العاب الساحة والميدان ، بغداد ، دار الكتب والوثائق ، 2009 ص 75

التدريبية في التعامل مع الاثر التدريبي والذي يعني ان جسم الرياضي قابل على التكيف لمدى معين من الجهد البدني او الوظيفي اذا ما تعرض لهذا الجهد بشكل منتظم ومبرمج ينسجم مع متطلبات اداء الفعالية من الجانب التكنيكي حيث ان فعالية الركض 400م تتطلب السرعة مع تدرج زيادتها على الرغم من طول مسافة السباق وهذا يعني تطوير صفة مطاولة السرعة مع زيادة السرعة الخاصة لامتار الاخيرة من السباق . لذا يلجأ الباحث للتعرض عينة البحث الى اصعب الامور الخاصة بالضغط البدني والوظيفي وهذا ما يسمى بالأعداد البدني والوظيفي لتطوير الانجاز وكسر حاجز السرعة ...

من هذا المفهوم لجئ الباحث الى استخدام اسلوب تدريبي جديد وهو اعطاء تمرينات مطاولة السرعة يتبعها تمرينات السرعة اي ان تكون للجهاز العصبي العضلي القدرة في تنظيم الایعازات العصبية بحيث تعمل الوحدات الحركية الخاصة بمطاولة السرعة ثم الوحدات الاسرع تباعا أي تجنيد أكبر عدد ممكن من الوحدات الحركية لزيادة الطاقة الحركية وهذا يعني بالضرورة تحسين صفة المطاولة الخاصة وزيادة السرعة بعد الجهد ويمكن تنمية هذا العمل من خلال بناء التمرينات وفق الاسلوب التدريبي الجديد والخاص بالباحث في اعطاء تمرينات المطاولة يتبعها السرعة وهذا البناء او البرمجة تكون خلال التمرين الواحد او الوحدة التدريبية الواحدة وفق الاثر التدريبي البعيد المدى وهو تعرض الرياضي الى جهد بدني وبشكل متكرر ومرتفع ولفترة طويلة لكي يصبح لديه الإمكانية والقدرة في التعويض للطاقة المستنفذة خلال الجهد البدني .

1 - 3 أهداف البحث :-

- 1- التعرف على الفروقات بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير مطاولة السرعة والسرعة الخاصة وانجاز (400 م) .
- 2- اثر الأسلوب التدريبي في تطوير مطاولة السرعة والسرعة الخاصة وانجاز ركض 400م لفعاليات الساحة والميدان.

1-4 فروض البحث :-

يفترض الباحث ما يأتي :

- 1- أن الأسلوب التدريبي المتبع أكثر ايجابي في إظهار سرعة عدائي 400م وهم في قمة جهدهم البدني عند الأمتار الأخيرة للسباق.
- 2- ان للأسلوب التدريبي أكثر ايجابي في تطوير القدرة البدنية مطاولة السرعة والسرعة وانجاز ركض 400 م لألعاب الساحة والميدان .

1 - 5 مجالات البحث :-

1-5-1 المجال البشري : عدائي 400م لمنتخب كلية التربية الرياضية جامعة بابل للعام الدراسي 2011م - 2012م

1-5-2 المجال الزمني :المدة من 16 / 11 / 2011 م ولغاية 25 / 2 / 2012م

1-5-3 المجال المكاني :ساحات الكلية التربية الرياضية / جامعة بابل وملاعبها

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 إستراتيجية الوحدة التدريبية في التدريب والانجاز

ما من شك في ان هدف المنهاج لعلم التدريب الرياضي يكمن في توضيح عوامل مهمة في التدريب بصورة تطبيقية نحو علم تطبيقي صرف الذي يعد القاعدة الأساسية في فهم أصول التربية الرياضية فتحسين التدريب يؤدي الى بناء مستلزمات الانجاز الرياضي فضلا عن التنافس مع المستويات العليا وصولا لتحقيق الأهداف وتحويل النظريات الرياضية التدريبية الى واقع تطبيقي ينير الطريق للمدرب والرياضي على حد سواء .

لذا يرتبط نجاح عمل المدرب الى حد كبير بمستواه ومعلوماته وقدراته في الفعالية التي يختص فيها واعني هنا الإمكانية في اعداد المناهج التدريبية والتي تتسجم مع منهاج السباق اي ما تتطلبه طبيعة أداء الفعالية فقواعد التدريب مرتبطة بين عملية الأعداد العام واكتساب فن الأداء الحركي فاذا لم يهيأ الراكض بشكل جيد فانه لا يتمكن من تحقيق المستوى الفني المطلوب حيث الأخطاء أثناء الأداء وتهدر الطاقة فالظاهرة الأساسية لقواعد التدريب تعتمد على مبدا التكامل التام في قدرة الأجهزة الوظيفية واستثمار وظائف الجهاز العصبي المركب مع تنسيق وظائف الخلايا العصبية والعضلية من حيث عملها بما ينسجم مع فن الأداء المهاري الخاص بالفعالية تبعا " لعملية التكيف الناتجة من التدريب التي تعتمد بالدرجة الأولى على شدة الحافز والأفعال الحيوية والفسولوجية والاستجابة التي تظهر انعكاسا خاصا يعود الى ضعف الحافز المستخدم او قوته فاذا كان الحافز ضعيفا لا يحصل تقدم ظاهري في التغيرات الوظيفية اما اذا حصل

العكس فذلك يؤثر على فاعلية الأجهزة الوظيفية يحقق الهدف المطلوب⁽¹⁾. وتخضع ديناميكية قاعدة التنظيم في رفع جرعات التدريب القانوني وفق تنوع شدة الاداء الحركي للتمرين الواحد أي احتواء التمرين الواحد على أكثر من شدة منظمة ضمن الشدة الكلية للتمرين أو الوحدة التدريبية ومتناسبه حسب تكتيك الاداء في زيادة السرعة أو اظهارها بعد جهد بدني معين .

2-1-2 إعطاء التمرينات ذات الأداء الخفيف ثم يتبعها الأسرع ضمن التمرين الواحد

يعد هذا الاسلوب هو احد الطرائق التدريبية المستخدمة من قبل الباحث وهو عبارة عن نظام معين يهدف الى تطوير قدرات التحمل من خلال اداء ركض مستمر لمسافات مختلفة وبشدد متفاوتة بين متوسطة وعالية وقصوية مع تغييرات تدريجية من السرعة صعودا والتي تم اختيارها حسب متطلبات الفعالية لذا فهو يعمل على تطوير التحمل والسرعة في ان واحد..... هذا اسلوب. وهناك اسلوب اخر اتبعه الباحث في اعطاء تمرينات المطولة يتبعها تمرينات السرعة خلال الوحدة التدريبية الواحدة ... وكان الهدف من ذلك مرات الوحدات الحركية البطيئة في العمل يليها عمل الوحدات السريعة ثم الاسراع وبذلك نكون قد جندنا اكبر عدد ممكن من الوحدات الحركية في العمل وهذا بالضرورة سوف يؤدي الى الاقتصاد في الجهد واعطاء نتائج ايجابية اكبر في زيادة السرعة وهو فرض البحث قيد الدراسة .

2-1-3 مقارنة الأسلوب التدريبي الجديد مع طريقة التدريب الفارتلك والتكراري

2-1-3-1 طريقة تدريب الفارتلك:⁽²⁾

" الفارتلك احد الطرائق التدريبية المستخدمة في التدريب الرياضي ومكتشف من قبل المدرب الاولمبي السويدي (كوستاهو لمير). ومعناه بالانكليزية SPEED PLAY والتي ترجمت بالعربية بمعنى "اللعب بالسرعة ". يهدف الى تطوير القدرات والصفات البدنية المرتبطة بالقدرات الاوكسجينية اولا ثم اللا اوكسجينية من خلال استخدام الركض المستمر مع التغيير بالسرعة والمسافة والتبادل ما بين الرفع والخفض في السرعة ".

اما الطريقة التدريبية المستخدمة من قبل الباحث هي تطوير القدرات للاوكسجينية ثم الاوكسجينية باستخدام الركض المستمر والتبادل بين الرفع والخفض في السرعة فمثلا :-

¹ - قاسم حسن حسين : اسس التدريب الرياضي . ط1 ، عمان . دار الفكر العربي 1998 ص289

² - الفارتلك - حسين علي وعامر فاخر : استراتيجيات طرائق واساليب التدريب ، ط1 ، مكتبة الوطنية ، بغداد لعام 2010 ص48

(أ) أداء التمرين الواحدة وفق شدتين الاولى منخفضة 75% والثانية مرتفعة 95% اي الركض لمسافة 800 م تركض بأسلوب 600م وفق شدة 75% اي بزم (30 ، 1د) من ثم ركض 200م وفق شدة 95% اي بزم (24 ثا) باستمرار دون توقف أو تجزئه .

(ب) أو بناء الوحدة التدريبية وفق شدد مختلفة مبتدئة بالواطئة ثم العالية أي بدأ بتمرين ذو شدة 75% أولاً ثم تمرين آخر يليه بشدة 95% وهكذا ... لذا تسحب الشدة الكلية للوحدة التدريبية هو ناتج قسمة مجموع الشدد على عددها .

2-3-1-2 طريقة التدريب التكراري :-

" مكتشف هذه الطريقة المدرب الانكليزي (فراتز ستا مغل) استخدم للمسافات المتوسطة والقصيرة لتطوير التحمل الخاص وهو التكرار لمسافات اقل واسرع من مسافة السباق وبفترات راحة طويلة وبشدد تدريبية قصوية واقل من الاقصى ويمكن تحديدها (80 - 100%) .لذا فان عدد التكرارات المستخدمة يجب تناسبها مع الشدة المرتفعة لذا فان هذه الطريقة تلعب دورا مهما في زيادة مخزون الطاقة العضلية في تنظيم الحيوي للقلب والجهازين الدوري والتنفسي مع تحسين ميكانيكية الأداء وديناميكية العمل التي تؤدي الى تحسين مستوى الرياضي حيث يتميز حمل التدريب بالتدريج وليس على وتيرة واحدة خلال اعطاء الوحدات التدريبية وهذا يؤدي بدوره الى اشارة الجهاز العصبي نتيجة نقص الأوكسجين العضلي الذي يجبر العضلات الى العمل الاوكسجينياً ⁽¹⁾....

وهنا تكمن نقطة التقارب بين الاسلوب المستخدم من قبل الباحث وطريقة التدريب التكراري في اعداد منهج تدريبي اعتمد بناءه على مران العضلات في كيفية استنفاد الطاقة الاوكسجينية وكيفية احضار الطاقة الاوكسجينية لامتار الاخيرة من سباق ركض 400م او اظهاره للثواني الاخيرة من زمن السباق اما اوجه الاختلاف بين هذا الاسلوب التدريبي الذي هو قيد دراسة الباحث والطرق التدريبية الاخرى تكمن في بناء مفردات منهجه التدريبي في اعطاء تمارين المطاولة او التحمل الخاص يتبعها تمارين السرعة ضمن الوحدة التدريبية الواحدة لملاحظتنا كثير من الراكضين اظهار سرع عالية وخاصة في الامتار او الثواني الاخيرة خاصة في اركاض المسافات القصيرة والمتوسطة ... وحتى الطويلة.

¹ - حسين علي وعامر فاخر : مصدر سبق ذكره ، ط1 ، 2010 ، ص 29 .

2-1-3-3 مقارنة الاسلوب التدريبي الجديد مع التدريبي الهرمي .

هذا النوع من التدريب يكون له شكلين تنازلي (نصف هرمي تنازلي من شدة عالية الى واطئة)
وتصاعدي (نصف هرمي تصاعدي من شدة واطئة الى عالية) .

التنازلي يستخدم لتطوير القوى القصوى والسرعة القصوى وبتكرارات قليلة وبشدة تصل 90-
100% اما التصاعدي يستخدم لتطوير التحمل الخاص ومطاولة القوى والسرعة بحيث تكون
قمة الهرم بشدة 75% وبتكرارات اكبر .

اما الاسلوب المتبع من قبل الباحث فيتميز بالتدريب المستمر ذو شدة واطئة ومتوسطة صعودا
لتصل للقوى ضمن التمرين الواحد او الوحدة التدريبية او العكس وميزة هذا التغيير هو اكساب
تكيف والذي يحصل عند طول زمن التغيير وثبات الشدة لثلاث وحدات تدريبية ثم الصعود
بالشدة لضمان تحقيق ثبات التكيف .

2-1-4 تجنيد الوحدات الحركية ⁽¹⁾ :- motor unit

تمثل الوحدة الحركية الالهية البالغة في كيفية معرفة الالياف العضلية تتكون من عصب حركي
متفرع الى اليااف عصبية كثيرة الشعب وهو لا يغذي اليااف عضلية متقاربة في العضلة وانما
اليااف عضلية منتشرة لكي تساعد على حركة العضلة ككل في حالة ورود اشارة عصبية وقوة
هذه الحركة معتمدة على عدد الوحدات الحركية العاملة وحجمها .

ومن هنا جاءت تقسيم الوحدات الحركية الى انواع :

* فائقة السرعة غير مقاومة للتعب . (كلايوجينية اسرع) FG

* سرعة متوسطة المقاومة للتعب . (كلايوجينية سريعة) FG1

* سريعة مقاومة للتعب . (تاكسدية كلايوجينية) FG2

* بطيئة (تاكسدية) FS

وعند القيام بحركة ما فانه يتم توظيف او تجنيد مجموعة من الوحدات حسب مؤشر يطلق عليه
ب قاعدة الحجم او هانيمان size principle وبصورة عامة يكون تنظيم التجنيد للوحدة
الحركية من الصغيرة الى الكبيرة او حسب النوع في العضلة الواحدة وتتنظم هذه الوحدات داخل

¹ - مهند الشناوي ، احمد الخواجا : مبادئ التدريب الرياضي ، ط2 ، دار وائل للنشر والتوزيع ، عمان ، 2010 ، ص 177 الى ص

اما اذا كانت مرتبة على التوازي فان القوة المتولدة هي مجموع القوتين ويمكن ان تكون غير مكتملة ومضعفة لقوة الوحدة الحركية المنفذة (العاملة) وان الألياف الطويلة تقلل من عمل الألياف الموازية الأقصر وهذا يشرح العلاقة غير الخطية في إضافة القوى مع تجنيد وحدات حركية أكثر .

والحقيقة طبقا لهذه المعلومات الحديثة فانه يبدو ان هناك العديد من التنظيمات والتوزيعات يجعل هناك علاقة منها في انتاج سرع وقوة مختلفة .

4-1-2 متطلبات سباق 400م من التحمل الهوائي واللا هوائي :-

تعتمد عملية الأعداد البدني والوظيفي لراكضي سباق 400 م على إكسابهم قدرا معين من كل من الطاقتين الهوائية واللاهوائية بنسب مختلفة حسب متطلبات السباق فمن المعروف انه كلما طالت مسافة السباق كلما زادت الحاجة الى مستوى أفضل من الطاقة الهوائية والعكس صحيح . وتشير دراسة المراجع المتاحة في هذا المجال والتي استهدفت الوقوف على نسب التقريبية لكل من الطاقة الهوائية واللاهوائية ومتطلبات المسابقة ان كانت طويلة ام متوسطة او طويلة .

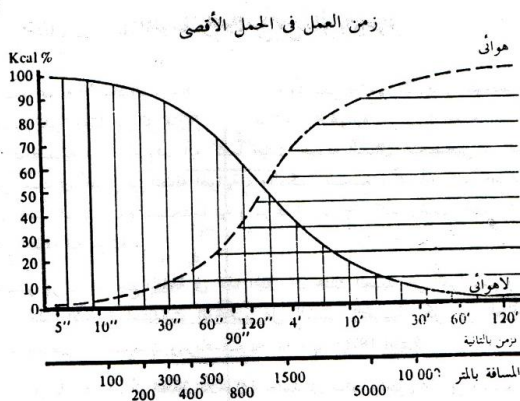
الجدير بالذكر هنا ان الطاقة اللاهوائية بنظاميه (الفوسفاجيني واللاكتيكي) تعتمد في بناءها وتطورها على مستوى جيد من الطاقة الهوائية .

اي ان العملية البدء في تدريب الطاقة اللاهوائية لابد ان تعتمد على مستوى جيد من الطاقة الهوائية ،حيث تشكل هذه الطاقة شرطا اساسيا لتحمل حمل التدريب الخاص بالتدريب اللاهوائية.

كما تشكل الطاقة الهوائية اساسا لا غنى عنه لتحمل اثاره الحمل التخصصي الهادف لتحسين عنصر مطاولة السرعة وهذا ما تحتاجه الامتار الاخيرة من سباق 400م وهو زيادة السرعة او الحفاظ عليها في تلك المسافة .وبتحليل هذا السباق نجد ان متطلباته لا تقتصر على الطاقة اللاهوائية بمفردها فهي تتطلب زيادة الشدة (سرعة الجري) في البداية السباق (اللاهوائي) و احيانا في المنتصف (لاكتيك) وفي كل الاحيان في نهاية السباق ايضا (مطاولة السرعة) مختلط بين الالكتيك وجزء هوائي مما يؤدي الى تغيير مواصفات الشدة والتحول من الطاقة الى اخرى لا نجاز مسافة السباق باقى زمن ممكن .

وهذا موضح حسب تخطيط كويل (Keul) لبيان العلاقة بين نوعية الحمل المستخدم(هوائى

واللاهوائي) وبين زمن ومسافة السباق من (100م ... 10,000م) . والشكل رقم (1) يوضح ذلك .



شكل رقم (١٢٤)
العلاقة بين نوعية الحمل المستخدم (الهوائي واللاهوائي)
وبين زمن ومسافة السباق عن كويل ١٩٧٦
«Keul 1976»

2-1-5 بناء الوحدات التدريبية على اساس التنبؤ بزمن السباق من خلال الوقوف على زمن الجزء الاخير من السباق .

تعتبر عملية التنبؤ بزمن السباق عن طريق الوقوف على السرعة المستخدمة خلال اجزاء السباق المختلفة وخاصة الامتار الاخيرة من السباق والتي تعد من العوامل الهامة التي تساعد المدربين من وضع خطة لبناء الوحدات التدريبية .

كما انها تساعد ايضا من التعرف على ¹نقاط القوة والضعف بالنسبة لراكضي حتى يمكن معالجتها وبما ان سباق 400م هو احد سباقات المسافات القصيرة الا انه لايمكن ان يتم بالسرعة القصوى من بدايته الى نهايته لذلك فلا بد لراكض 400 م من ان يدخر طاقة تعادل من 0,5 الى 1,5 ثانية من 200م الاولى من السباق كذلك حوالي 2-3 ثانية لـ 200م الاخيرة وتتوقف الطاقة التي يدخرها الراكض هنا على مستوى ما يمتلكه من مطاولة السرعة ومستوى القدرة اللاهوائية لديه ويمكن لنا حساب زمن لـ 400م كالآتي :-
زمن الـ 200م الاولى هو 23 ثانية مثلا : -

يضاف اليه 1,5 ثانية الواجب توفيرها من الطاقة .

إذا أصبح زمن الـ 200م الأولى هو 24,5 ثانية

كما تضاف 3 ثواني الى زمن 200م الثانية لتصبح 26 ثانية اذا زمن الـ 400م = 24,5 ثا + 26 ثا = 50,5 ثا ومن المعروف هنا انه كلما ارتفع مستوى الراكض وخصوصا مستوى التطور مطاولة السرعة والقدرة الهوائية واللاهوائية لديه كلما استطاع انتاج اكبر وحصول على زمن اقل 0

3 - منهجية البحث واجراءاته الميدانية :-

3 - 1 منهج البحث :-

اعتمد الباحث المنهج التجريبي " فهو الطريقة التي يتوصل بها الباحث بكيفية علمية منظمة متسقة مع الواقع الى ادراك حقيقة من الحقائق التي كان يجهلها وهو السبيل الى اكتساب المعرفة اليقينة " (1) .

ولتحقيق هذا الفرض استخدم الباحث المجاميع المتكافئة لملائمته مع طبيعة الدراسة ثم الاعتماد على العلاقات الارتباطية في البحث.

3 - 2 مجتمع وعينة البحث:-

يتألف مجتمع البحث من راكضي سباق 400 م حرة من طلبة كلية التربية الرياضية / جامعة بابل للمراحل الدراسية الأربع 2009م ولغاية العام الدراسي 2012م داخل والبالغ عددهم (40) راكض يمثلون أربع مراحل دراسية وبمعدل 10 راكضين لكل مرحلة وكان اغلبهم ممارس للفعالية من خلال تمثيلهم للأندية الرياضية والبعض الاخر من مثل منتخب الكلية في بطولات الجامعة .

3 - 2 - 2 عينة البحث :-

كان المجتمع الأصلي للبحث هو (20) راكض تتم اختبارهم بالطريقة العشوائية البسيطة وثم تقسيمهم الى مجموعتين ضابطة وتجريبية حيث تضم كل مجموعة (10) طلاب متكافئين من حيث العمر والطول والوزن ومتغيرات البحث المبحوثة والجدول (1) يوضح ذلك

¹ - محمد وليد البطش ، فريد كامل : مناهج البحث العلمي تصميم البحث والتحليل الاحصائي ، ط1، عمان ، دار شبرة للطباعة 2007 ، ص 231

جدول رقم (1)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة لاختيارات القبلية

ت	المجموعات المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T		الدالة الاحصائية
		وسط	الانحراف	وسط	الانحراف	محسوبة	جدولية	
1	الطول / سم	165,9	2	164,7	2,05	0,89	2,101	غير معنوي
2	الوزن / كغم	75,4	2,03	74,8	0,06	0,77		غير معنوي
3	العمر / سنة	22	0,6	21	0,04	1,23		غير معنوي
4	سرعة (50) م	7,139	0,017	7,155	0,035	1,268		غير معنوي
5	سرعة قصوى (60)	8,328	0,010	8,317	0,015	1,853		غير معنوي
6	مطاوله السرعة 30م	42,993	0,173	43,103	0,090	1,780		غير معنوي
7	الانجاز لـ (400)	59,872	0,210	59,908	0,085	1,031		غير معنوي

* القيمة الجدولية (t) عند درجة حرية ومستوى دلالة (0,05) .

قام الباحث بإجراء هذا التكافؤ للعينة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية والتي من شأنها التأثير على المتغيرات المدروسة وجاءت النتائج للقيمة (t) المحسوبة ولجميع المتغيرات اقل من الجدولية والبالغة (2,101) وهذا يؤكد على ان أفراد عينة البحث للمجموعتين متكافئين في المتغيرات السابقة الذكر .

3- وسائل جمع البيانات والأجهزة المستخدمة :

3- 3- 1 وسائل جمع البيانات :

من اجل التوصل الى النتائج المطلوب تحقيقها استعان الباحث بالوسائل الآتية :

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
- المقابلات الشخصية للخبراء .
- استبيان لتحديد صلاحية اختبار مطاوله السرعة لأمتار الأخيرة لسباق (400) م حرة.
- استبيان لبيان أهم القدرات البدنية لدى راكضي (400) م حرة .

3- 3- 2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

المعلومات المطلوبة فقد تمت الاستعانة بالأجهزة والأدوات الآتية :

- ساعة توقيت (نوع كاسيو) عدد 4 .

- شريط قياس عدد (1) .
- شواخص مختلفة الأحجام .
- ميزان طبي الكتروني وشريط قياس متري .
- جهاز لاب توب نوع (DELL) كورية الصنع .
- استثمار تسجيل .

3 - 4 إجراءات البحث الميدانية

3 - 4 - 1 تحديد متغيرات البحث

بعد الأخذ بآراء المختصين حول أهم القدرات البدنية التي ينبغي ان يتمتع بها راكضي (400) م حرة ثم الاتفاق على القدرات (سرعة خاصة ، مطاولة السرعة ، مطاولة خاصة) اذ حصلت تلك الصفات على نسبة اتفاق 90% فأكثر وبهذا فقد تحقق الصدف الظاهري لاختيار هذه القدرات البدنية . والجدول (2) يوضح ذلك .

جدول رقم (2)

يبين اختبار القدرات البدنية التي حصلت على نسبة 90% فأكثر من اراء المختصين

ت	القدرة البدنية	اتفاق المختصين	النسبة المئوية %	الاختبار	
				نعم	كلا
1	السرعة القصوى	10	100%	/	
2	قوة مميزه بالسرعة	6	60%		×
3	مطاولة السرعة	10	100%	/	
4	مطاولة خاصة	9	90%	/	
5	مطاولة القوة	5	50%		×

3 - 4 - 2 تحديد الاختبارات المعنية بأهم القدرات البدنية المرشحة للقياس :-

إتماما لإجراءات البحث لابد من وجود اختبارات علمية مقننه لقياس المتغيرات المتعلقة بالظاهرة المراد قياسها لذا اعد الباحث استثمار استطلاع رأي المختصين في الاختبار الخاص بقياس سرعة الراكض لأمتار الخيرة من مسافة السباق .

وبلغ عدد المختصين (9) وبعد جمع الاستثمار وتفرغ البيانات واستخراج صلاحيتها عن طريق (كا²) تم قبول الاختبارات التي حصلت على نسبة اتفاق (80 %) فأكثر والجدول (4) يوضح ذلك .

جدول (3)

يبين عدد المختصين الموافقين وغير موافقين لاختبارات البدنية وقيمه (كا²) المحسوبة.

ت	الاختبار	وحدة القياس	عدد الموافقين	%	عدد غير الموافقين	%	كا ²	
							محسوبة	جدولية
1	سرعة 50م الأخيرة من 400 م	ثا	9	100	صفر	صفر	9	معنوي
2	سرعة 70م الأخيرة من 400م		7	77,78	3	22,23	2,78	غير معنوي
3	سرعة قصوى 70م من بدء عالي		8	88,89	1	11,12	5,46	معنوي
4	سرعة قصوى 60م في بدء عالي		9	100	صفر	صفر	9	معنوي
5	مطاوله السرعة 300 م		8	88,89	1	11,12	5,46	معنوي
6	مطاوله السرعة 450م		8	88,89	1	11,12	5,46	معنوي
7	ركض بالقفز 300م		6	66,67	3	33,34	1	غير معنوي

في الجدول رقم (3) تم ترشيح اختبار قياس سرعة (50) م الاخير من مسافة (400) م بعد الجهد واختبار ركض (60)م لقياس السرعة القصوى واختبار ركض (300) م من البدء العالي لقياس مطاوله السرعة لحصولها على اعلى نسبة اتفاق من قبل الخبراء .

3 - 4 - 3 التجربة الاستطلاعية:-

قام الباحث بهذه التجربة في 2011/11/4 الساعة الثامنة و النصف صباحا وعلى ملعب كلية التربية الرياضية جامعة بابل للوقوف على السلبيات و الايجابيات التي قد تقابله أثناء إجراء التجربة الرئيسية وأجرى الباحث هذه التجربة على راكضين 400م حرة والبالغ عددهم (5) راكضين .

وقد أسفرت نتائج هذه التجربة عما يلي :-

- الأسس العلمية للاختبار قياس السرعة لأمتار الأخيرة لمسافة سباق 400م حرة .

أولاً :- صدق الاختبار :- اعتمد الباحث صدق المحتوى و ذلك عن طريق عرض الاختبار على مجموعة من المختصين في مجال التدريب الرياضي باستبانته تحديد اتفاق آراءهم حول ملائمة هذا الاختبار (قياس السرعة لأمتار الأخيرة لسباق 400م) للعينة و المتغيرات المبحوثة كما هو مبين في جدول (4) .

ثانياً :- ثبات الاختبار :-

بعد الاختبار وإعادة الاختبار واستخراج قيم معامل الارتباط "بيرسون" بين الاختيارين ثم استخراج معنوية الارتباط بواسطة القانون التائي وبهذا توصل الباحث ان اختيار قياس السرعة ل مسافة (50)م الأخيرة من مسافة 400م يتمتع بدرجة عالية من الثبات إذا كانت قيمة (t) المحسوبة اكبر من الجدولية والبالغة 2,05. والجدول (5) يوضح ذلك .

ثالثاً :- موضوعية الاختبار :-

ولغرض التعرف على موضوعية الاختبار استعان الباحث بدرجة حكمين (*) لنتائج الاختبار وقد ظهر ان للاختبار موضوعية عالية والجدول (4) يبين ذلك

جدول (4)

يبين (الثبات والموضوعية) لاختبار قياس السرعة للأمتار (50) الأخيرة من مسافة (400)م

الاختبار	معامل الثبات	(t) المحسوبة	معامل الموضوعية	(t) المحسوبة	(t) الجدولية	الدالة الإحصائية
سرعة 50 م الأخيرة من 400م	0,86	9,69	0,89	11,44	2,05	معنوي

3 - 4 - 3 توصيف الاختبار :-

- اسم الاختبار :- سرعة (50)م الأخيرة فعالية الركض (400)م حرة
- الغرض من الاختبار :- قياس سرعة (50)م بعد الجهد المبذول لركضة (400)م حرة .
- مواصفات الأداء :-

من وضع البداية العالية يبدأ المختبر بالركض من خط بداية (400)م ماسكا بيده ساعة توقيت لتنظيم مستوى ركضته حتى يصل الى الشاخص الأول الذي يشير الى بداية (50) م بزم لا

* 1 - د . محمد جاسم (استاذ مساعد كلية التربية الرياضية)
2- د . محمد نعمة (استاذ مساعد كلية التربية الرياضية)

يقل عن (1,20) دقيقة وعندها يطلق مطلق مطلق بداية (50)م إشارة البدء بالتوقيت حتى نهاية خط سباق (400)م حرة .

أي ان المختبر سوف يقطع مسافة (350)م داخل مضمار سباق (400)م بزمن لا يقل عن (1,20) دقيقة ويكمل المختبر المسافة المتبقية مباشرة دون اي توقف لمسافة (400)م وهي (50)م الأخيرة لأقصى زمن ممكن .

• الأدوات والأجهزة المستخدمة في القياس :-

ساعة توقيت ، جهاز اطلاق ، مطلق، مؤقت ، شريط قياس ، شواخص .

طريقة التسجيل :-

زمن انجاز مسافة (50)م الأخيرة من سباق (400)م بالثانية وأجزاءه .

3 - 4 - 4 الاختيارات القبلية:-

أجريت الاختيارات القبلية على عينة البحث بمجموعتيها الضابطة والتجريبية بتاريخ 8,7 / 11 / 2011م وفي تمام الساعة التاسعة والنصف صباحا وعلى مضمار الساحة والميدان كلية التربية الرياضية / جامعة بابل .

3 - 4 - 5 تطبيق البرنامج (التجربة الرئيسية):-

بدأ تطبيق البرنامج التدريبي * بأسلوبه الجديد في إعطاء تمرينات مطاولة السرعة يتبعها تمرينات السرعة ضمن المحددات الشدة للوحدة التدريبية . على عينة البحث للمجموعة التجريبية بتاريخ 20 / 11 / 2011م وجاءت تفاصيل البرنامج كالآتي :

- مدة البرنامج (12) أسبوع
- عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع الواحد (3) وحدات
- طبيعة التمرين (2:1) لشهر الاول
- (2:2) لشهر الثاني
- (2:1) لشهر الثالث
- مدة الوحدة التدريبية (120 - 150) دقيقة .

- ينظر الملحق (1)

3 - 4 - 5 الاختيارات البعدية :-

يعد الانتهاء من تطبيق الأسلوب التدريبي المستخدم من قبل الباحث على عينة البحث بتاريخ 20 ، 21 / 2 / 2012 م في تمام الساعة العاشرة صباحا وعلى مضمار ملعب كلية التربية الرياضية/ جامعة بابل اذ حرص الباحث على تهيئة الظروف نفسها في الاختبارين (القبلي و البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية من الناحية المكانية والزمانية وفريق العمل المساعد) .

3 - 5 الوسائل الإحصائية :-

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية وباستعانة بالحقيقة الإحصائية (SPSS) :-

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري.
- معامل الاختلاف .
- الخطأ المعياري.
- معامل ارتباط بيرسون .

$$س_1 - س_2$$

$$\bullet \text{ اختبار (t)} \quad \frac{\left(\frac{1}{2n} + \frac{1}{1n} \right) - \frac{(1-2n) \times 2^2 + (1-1n) \times 1^2}{2-2n+1n}}{\sqrt{\quad}}$$

- اختبار كا²

$$\bullet \text{ الاختبار التائي } \frac{2-n}{2-1} \quad \text{ت = } x_r$$

4 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4 - 1 عرض النتائج فروق التأثير للبرنامج التدريبي للقدرات البدنية والانجاز لاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها لفعالية ركض (400) م .

جدول (6)

بين أقيام الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية لاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة لمتغيرات البحث المبحوثة

ت	الضابطة متغيرات البحث	وحدة القياس	قبلي		بعدى		(t) المحسوبة	(t) الجدولية	الدالة الاحصائية
			س	ع	س	ع			
1.	سرعة قصوى	ثا	8,328	0,010	8,267	0,029	5,705	2,262	غير معنوي
2.	مطاولة السرعة	ثا	42,983	0,173	43,038	0,036	0,822		غير معنوي
3.	سرعة (50) م بعد الجهد	ثا	7,139	0,017	7,137	0,020	0,210		غير معنوي
4.	انجاز ركض (400) م	ثا	59,834	0,210	59,804	0,301	0,384		غير معنوي

* قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (9) تحت مستوى دلالة (0,05)

عند تسليط الضوء على ما جاء به الجدول (6) نجد تفاوت بسيط جداً في اقيام الوسط الحسابي والانحراف المعياري في صفة (السرعة القصوى) اذ بلغت الاوساط الحسابية (8,328) للاختبار القبلي و (8,26) للاختبار البعدى وكانت قيمة (t) المحسوبة البالغة (5,70) وهي اكبر من الجدولية والبالغة (2,262) وهذا الفرق حقيقة معنوية لصالح الاختبار البعدى للمجموعة الضابطة ويعزو الباحث سبب ذلك الى التدريب المستمر ولمدة ثلاث أشهر وعلى المنهج المعتاد لابد يحقق تحسن في هذه الصفة على عكس الصفات الاخرى فأنها تحتاج الى منهجية وبرمجه في التدريب لتطوير تلك القدرات وهذا ما كان يحتوي الاسلوب التدريبي الجديد المتبع من قبل الباحث للمجموعة التجريبية لذا كان الاوساط الحسابية لاختبار القبلي للمجموعة الضابطة وعلى التوالي وهي (42,983 ، 7,139 ، 59,834) للقدرات البدنية (مطاولة السرعة وسرعة 50 م بعد الجهد والانجاز لـ 400 م) في حين كانت الانحرافات المعيارية وبنفس التدريب السابق (0,173 ، 0,017 ، 0,210) في حين بلغت الاوساط الحسابية لاختبار البعدى لصفاته البدنية (مطاولة السرعة وسرعة 50 م بعد الجهد والانجاز لـ 400 م) وهي (43,038 ، 7,137 ، 59,84) وعلى التوالي وبلغت انحرافاتها المعيارية

وبنفس التدريب السابق (0,036 ، 0,020 ، 0,301) فإن هذه الأرقام لم تحقق فروق في تأثير البرنامج المتبع من قبل المجموعة الضابطة لاختبارات القبلية والبعدية وحتى يتمكن الباحث من اختيار معنوية عدم وجود فرق استخدام الباحث اختبار (t) للعينات المستقلة إذ جاءت قيمة (t) المحسوبة (0,822 ، 0,210 ، 0,384) وهي أقل من الجدولية والبالغة (2,262) مما تؤكد حقيقة عدم وجود فرق في تأثير البرنامج للمجموعة الضابطة في متغيرات (مطاولة السرعة وسرعة 50 م بعد الجهد والانجاز لـ 400م لاختبارات البعدية .

4 - 2 عرض نتائج فروق التأثير لاسلوب التدريبي المستخدم من قبل الباحث للمجموعة التجريبية للاختبارات القبلية والبعدية في متغيرات البحث .

جدول (7)

يبين أرقام الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة لاختبارات القبلية والبعدية في متغيرات السرعة القصوى ، مطاولة السرعة وسرعة 50 م بعد الجهد والانجاز لـ 400 م للمجموعة التجريبية

ت	المجموعة التجريبية	وحدة القياس	قبلي		بعدي		(t) المحسوبة	(t) الجدولية	الدالة الاحصائية
			س	ع	س	ع			
1.	سرعة قصوى	ثا	8,307	0,015	7,313	0,113	27,315	2,262	معنوي
2.	مطاولة السرعة	ثا	43,103	0,090	40,313	0,474	16,828		معنوي
3.	سرعة (50 م) بعد الجهد	ثا	7,115	0,035	6,157	0,029	66,030		معنوي
4.	انجاز ركض (400 م)	ثا	59,908	0,085	58,002	0,116	51,424		معنوي

* القيمة الجدولية عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0,05)

يلاحظ من الجدول (7) بأن هناك فروق أرقام الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات البحث إذ حققت الاختبارات القبلية وسطاً حسابياً مقداره (

8,317 ، 43,103 ، 7,115 ، 59,908) وبأنحراف معياري مقداره (0,015 ، 0,090 ، 0,035 ، 0,085) للمتغيرات (السرعة القصوى ومطاوله السرعة والسرعة لـ 50 م بعد الجهد والانجاز) وعلى التوالي في حين بلغت الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات البعدية وبنفس الترتيب السابق وعلى التوالي بأوساط حسابية (7,313 ، 40,313 ، 6,157 ، 58,002) وبانحرافات معيارية مقداره (0,113 ، 0,474 ، 0,029 ، 0,116) وباستخدام اختبار (t) لبيان حقيقة هذه الفروق المعنوية بين الاختبارين فقد ظهر قيمة (t) ولجميع المتغيرات وعلى التوالي بمقدار (27,135 ، 16,828 ، 66,030 ، 51,424) وهي اكبر من الجدولية البالغة (2,262) وهذا يدل على وجود اثر واضح ومؤثر للأسلوب التدريبي المتبع من قبل الباحث في تطوير القدرات البدنية (السرعة القصوى ، مطاوله السرعة ، السرعة لـ 50 م بعد جهد ركض 350 م والانجاز لركض 400 م حرة) .

ويفسر الباحث هذا على اساس ان الـ (50 م) الاخيرة تمثل " مرحلة مطاوله السرعة وهي تشكل نسبة عالية جداً في الانجاز وهذه الصفة مركبة ومكتسبة من الاسلوب التدريبي تجمع ما بين السرعة القصوى ومطاوله السرعة فالركض الذي لا يمتلك سرعة لا يمكن ان يمتلك مطاوله السرعة ⁽¹⁾ وعلى هذا الاساس ان نستدل على ان سرعة (50 م) الاخيرة تمثل مستوى السرعة القصوى ومطاوله السرعة لدى راكض (400 م) حرة وفي هذه المرحلة يحاول الركض المحافظة على السرعة من خلال العزيمة والاصرار على الفوز ومقاومة التعب الحادث في الاجهزة الداخلية بهدف تحقيق الفوز . ولدى الباحث ملاحظة حول تدرج تأثير السرعة (ضمن مسافة 400 م) فأن الراكض يغير من سرعته وفقاً للخطة المتبعة من تلك المسافة وعليه فأن التعزيز المطلوب للمسافة الاخيرة قد تم توفرها من المسافة السابقة أي ان سرعة (50 م) قد شكلت اهمية بعد تكامل ترتيب التعزيزات أي تزايد السرعة أو تناقصها وفقاً لخطة مراحل سباق 400 م حرة . وهذا يتفق مع (عبد الرحمن عبد المجيد) " أن السرعة تعتمد بشكل كبير على التوافق بين عمل الوحدات الحركية والانعكاسات العصبية والمكونات المطاطية داخل العضلة ذاتها وقدرة العضلة على الانقباض بأعلى سرعة لها كما أن قدرتها على الارتخاء والمطاطية تعتبر العامل المهم في تحقيق السرعة العالية والاداء المهاري الجيد " ⁽²⁾ . وقد اعتمد الاسلوب

¹ - عادل تركي والآخرين : أثر كسر حاجز الانجاز لرامي الثقل لبعض الاحتياجات الخاصة في محافظة القادسية ، بحث منشور في المؤتمر العلمي الاول للتدريب والفلسفة ، جامعة بصرة ، كلية التربية الرياضية ، العدد 1 ، ص 107 .

² - عبد الرحمن عبد المجيد : تدريب الكفاءة الفسيولوجية والحركية والمهارية ، مصدره مركز الكتاب ، ط1 ، 2001 ، ص 225 .

التدريبي المتبع من قبل الباحث في إثارة وزيادة هذا التعزيز العصبي بعد جهد بدني يتناسب ومقدار السرعة المبذولة عنده نهاية كل تمرين من تمارين الوحدات التدريبية المعدة في اعداد البرنامج التدريبي .

4 - 3 عرض نتائج فروق التأثير للبرنامج التدريبي للقدرات البدنية والانجاز للاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها لفعالية ركض (400) م حرة .

جدول (8)

يبين أقيام الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة الجدولية للاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية لمتغيرات البحث المبحوثة

ت	المجموعة / المتغيرات المبحوثة	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		(t) المحسوبة	(t) الجدولية	الدالة الاحصائية
			س	ع	س	ع			
1.	سرعة قصوى	ثا	8,26	0,029	7,313	0,113	25,76	2,101	معنوي
2.	مطاولة السرعة	ثا	43,038	0,036	40,313	0,474	18,125		معنوي
3.	سرعة (50) م بعد الجهد	ثا	7,137	0,020	6,157	0,029	86,999		معنوي
4.	انجاز ركض (400) م	ثا	59,804	0,301	58,002	0,116	17,599		معنوي

* قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (18) تحت مستوى دلالة (0,05) .

يشير الجدول رقم (8) بأن هناك فروق في أقيام الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في متغيرات البحث (السرعة القصوى) اذ حققت المجموعة الضابطة وسطاً حسابياً (8,26) وانحراف معياري (0,029) في حين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (7,313) وانحراف معياري (25,76) وحتى يتمكن البحث من التحقق من معنوية هذه الفروق استخدم اختبار (t) لعينتين مستقلتين اذا جاءت قيمة (t) المحسوبة (25,76) هي أكبر من الجدولية والبالغة (2,101) وهذا يدل على وجود فروق

معنوية مما يشير الى اثر الاسلوب التدريبي في تحسين الصفة البدنية للسرعة القصوى لراكضي (400) م حرة ويعزو الباحث ذلك الى بناء الوحدة التدريبية كان يعتمد على استثارة عمل الوحدات الحركية الابطأ ثم الاسرع لتجنيد اكبر عدد ممكن منها لإنتاج اكبر طاقة حركية وهذا ما اكده قاسم " ان درجة اظهار القوة العضلية لا يتعلق بالعمل العضلي فقط وانما يعتمد ايضاً على قابلية الراكض على الاستثارة العصبية لها " (1)

اما صفة (مطاولة السرعة) تحققت المجموعة الضابطة وسطاً حسابياً مقداره (43,038) وبانحراف معياري (0,036) في حين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (40,313) وانحراف معياري (0,474) ولتحقق من حقيقة هذه الفروق استخدم الاختبار (t) اذ جاءت قيمته المحسوبة (18,105) أكبر من الجدولية (2,101) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين في المتغير (مطاولة السرعة) . ويعزو الباحث السبب في ذلك الى التنوع في الاحمال التدريبية التي تضمنها الاسلوب التدريبي " اذ ان التدريب الذي يحتوي على مستوى كافي من الشدة والحجم بالإضافة الى التنوع بينهما في استثارة الجهاز العصبي يعتبر اسلوباً ناجحاً في تنمية مطاولة السرعة " (2) .

وهذا الفرق بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) تحقق ايضاً في المتغير (اظهار السرعة في 50 م الاخيرة من مسافة 400 م) حيث كان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (7,137) وبانحراف معياري (0,020) في حين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (6,157) وانحراف معياري (0,029) والذي يؤكد حقيقة هذه الفروق (t) حيث كانت قيمته (86,999) وهي أكبر من الجدولية

(2,101) وهذا يعني اثر الاسلوب التدريبي في تطوير هذه القدرة لكونه كان يهدف الى تطوير السرعة بعد جهد معين يتناسب مع تلك السرعة ملحق رقم (1) وهذا ما اكده اراء الباحثين " ان الالياف العضلية لديها القدرة على انتاج طاقة حركية كبيرة عند تنظيم الاستثارة العصبية في تعزيز الوحدات الحركية للمشاركة في العمل وانتاج طاقة حركية عالية " (3) .

¹ - قاسم حسن حسين : تعلم قواعد اللياقة البدنية ، ط1 ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، 1998 ، ص 119 .

2- . Caver . J . Ashland – T : kinanthropo metry in Aquatic sports . usa , 1999 , p 322 -

³ - صريح عبد الكريم الفضلي : تأثير تدريبات المقاومة المتغيرات في تحسين الشغل والقدرة للعضلات ، بحث منشور ، مجلة التربية الرياضية بغداد ، العدد (1) ، مجلد (2) ، 2003 ، ص 175 .

وبالتالي فإن أثر هذا الأسلوب التدريبي الذي أثر في تحسين القدرات البدنية المبحوثة وهذا ما أكدته النتائج أعلاه فإنها بالتالي سوف تؤثر بصورة ايجابية في تحسين انجاز افراد عينة البحث للمجموعة التجريبية حيث كان وسطها الحسابي (58,002) وهو افضل نتیجتاً من الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة حيث كان وسطها الحسابي (59,804) .

5 - الاستنتاجات والتوصيات :

5 - 1 الاستنتاجات :

بعد التحليل ومناقشة لنتائج البحث توصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية :

1. في ضوء نتائج الاختبارات المعنوية بالقدرة البدنية في زيادة السرعة بعد الجهد البدني (لمسافة 50 م الاخيرة من سباق 400 م حرة) هور تطور حاصل في هذا المتغير للمجموعة التجريبية بعد استخدامها لأسلوب التدريبي المقترح .
2. هناك تطور حاصل في مقدار المتغيرات المبحوثة الخاصة بالسرعة القصوى ومطاوله السرعة الخاصة لأفراد المجموعة التجريبية .
3. أثبتت الاختبارات البعدية هناك تحسن في انجاز سباق ركض 400 م حرة ولصالح أفراد المجموعة التجريبية .

5 - 2 التوصيات :

1. ضرورة الاستفادة من نتائج هذه الدراسة وتطبيقها على الاندية الرياضية في العراق التي تدعى ناشئي العاب الساحة والميدان لفعاليات الاركاض .
2. ضرورة استخدام مثل هكذا اسلوب تدريبي في تدريب راکضي المسافات القصيرة والمتوسطة .
3. ضرورة اجراء دراسات مشابهة من خلال تطبيق هذا الأسلوب التدريبي مع ادخال بعض التعديلات على الاحمال التدريبية ومعرفة تأثيرها في انجاز سباقات الاركاض .

المصادر العربية والاجنبية

- ❖ الفارثلك - حسين علي وعامر فاخر : استراتيجيات طرائق واساليب التدريب ، ط1 ، مكتبة الوطنية ، بغداد لعام 2010 ص 48 .
- ❖ حسين علي ، عامر فاخر : استراتيجيات طرائق واساليب التدريب ، ط 1 ، المكتبة الوطنية ، بغداد لعام 2010 ، ص 48 .
- ❖ صريح عبد الكريم الفضلي : تأثير تدريبات المقاومة المتغيرات في تحسين الشغل والقدرة للعضلات ، بحث منشور ، مجلة التربية الرياضية بغداد ، العدد (1) ، مجلد (2) ، 2003 ، ص 175 .
- ❖ عادل تركي والآخرين : أثر كسر حاجز الانجاز لرامي الثقل لبعض الاحتياجات الخاصة في محافظة القادسية ، بحث منشور في المؤتمر العلمي الاول للتدريب والفلسفة ، جامعة بصرة ، كلية التربية الرياضية ، العدد 1 ، ص 107 .
- ❖ عبد الرحمن عبد الحميد : تدريب الكفاءة الفسيولوجية والحركية والمهارية ، مصدره مركز الكتاب ، ط1 ، 2001 ، ص 225 .
- ❖ قاسم حسن حسين : اسس التدريب الرياضي . ط1 ، عمان . دار الفكر العربي 1998 ص 289 .
- ❖ قاسم حسن حسين : تعلم قواعد اللياقة البدنية ، ط1 ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، 1998 ، ص 119 .
- ❖ محمد وليد البطش ، فريد كامل : مناهج البحث العلمي تصميم البحث والتحليل الاحصائي ، ط1 ، عمان ، دار شبرة للطباعة 2007 ، ص 231 .
- ❖ مهند الشناوي ، احمد الخواجا : مبادئ التدريب الرياضي ، ط2 ، داروائل للنشر والتوزيع ، عمان ، 2010 ، ص 177 الى ص 181 .
- ❖ Cavter . J . Ashland – T : kinanthropo metry in Aquatic sports . usa , 1999 ,p322.

ملحق رقم (1)

أسلوب تدريبي يتضمن إعطاء الشدة الواطئة يتبعها الأعلى بالتدرج ضمن التمرين الواحد
والتمرينات المعطاه ضمن الوحدة التدريبية الوحدة وهذا ما يحقق تطور صفة مطاولة السرعة
والسرعة الخاصة في آن واحد

الأسبوع	اليوم	التفاصيل	شدة التمرين الواحد	التكرار	راحة بين التكرار	المجميع	راحة بين المجميع	الشدة في اليوم
الأول	السبت	❖ نصف ثني الركبتين مع حمل وزن 40 كغم عشر مرات (زمن الاداء)	% 60	5	4:1	2	4-3 د	$\frac{100+80+70+60}{4}$ % 65 ≈ % 67 =
		❖ حجل (80) م لكل رجل	% 70	5	6:1	2	5-4 د	
		% 80	5	7:1	2	4-3 د		
		❖ ركض (50) م من البدء العالي	% 100	10	10:1	2	6-5 د	
	الاثنين	❖ ركض (200) م من البدء العالي	% 70	3	3:2	2	5-4 د	$\frac{90+80+70}{3}$ % 80 =
		❖ ركض (80) م من البدء العالي	% 80	2	6:1	2	6-5 د	
		❖ ركض (30) م من البدء العالي	% 90	3	5:1	3	6-5 د	
		❖ ربع ثني ركبتين مع حمل وزن (50) كغم 15 مرة (زمن الاداء)	% 60	2	3:2	3	4-3 د	$\frac{100+80+70+60}{4}$ % 75 =
	الأربعاء	❖ قفز من فوق (10) حواجز بارتفاع (70) سم لمسافة 10م (زمن الاداء)	% 70	5	3:4	2	5-4 د	
		% 80	3	7:1	2	6-5 د		
		❖ ركض (100) م من البدء العالي	% 100	2	4:3	2	7-6 د	
		❖ ركض (60) م من البدء العالي						
الثاني	السبت	❖ ركض (40) م من البدء العالي ويمكن تحديد الشدة بالمسافة (250) م	% 80	2	3:1	2	3-2 د	$\frac{100+90+80}{3}$ % 90 =
		❖ ركض (40) م من البدء العالي	% 90	2	2:2	2	4-3 د	
		❖ ركض (300) م	% 100	2	5:1	2	5-4 د	
		❖ ركض (40) م من البدء العالي						
	الاثنين	❖ ركض بالقفز (300) م من البدء العالي	% 60	3	3:2	2	6-5 د	$\frac{100+80+60}{3}$ % 80 =
		❖ ركض بالقفز (150) م من البدء العالي	% 80	2	5:1	2	5-4 د	
		❖ ركض (50) م من البدء العالي	% 100	3	4:1	3	4-3 د	
	الأربعاء	❖ ركض (500) م من البدء العالي بزم	% 70	3	2:2	2	5-4 د	$\frac{100+85+70}{3}$ % 85 =
		❖ ركض (400) م من البدء العالي بزم	% 85	2	3:1	—	—	
			% 100	2	3:3	—	—	

						❖ ركض (200) م من البدء العالي بزم		
--	--	--	--	--	--	-------------------------------------	--	--

الأسبوع	اليوم	التفاصيل	شدة التمرين الواحد	التكرار	راحة بين التكرار	المجموع	راحة بين المجموع	الشدة في اليوم
الثالث	السبت	❖ ركض 600 م X 1,40 د ❖ ركض 30 م نزولاً من منحدر بزاوية 30° ❖ ركض 400 م X 1,15 د ❖ ركض 60 م X 7 ثانية	% 80 % 100 % 80 % 100	2 2 2 2	2:1 3:3 3:1 3:2	2 2 2 2	6-5 د 4-3 د 4-3 د 5-4 د	يؤدي هذا التمرين ركض مرة (600) م ثم مباشرة بعد الراحة يؤدي تمرين ركض 30 م وهكذا بالتعاقب
	الاثنين	❖ ركض 800 م 600 م بزم 1,50 د ثم (200) م بزم 27 ثانية ❖ ركض 600 م 400 م بزم 1,25 د ثم 200 م بزم 25 ثانية	% 70 % 90 % 70 % 95	2 2	1:1 1:1	2 2	4-3 د 5-4 د	اداء التمرين بدون تجزئة للراحة أي تطوير مطاولة السرعة ثم السرعة
الأربعاء		❖ ركض 400 م 350 م بزم 1 د ثم 50 م بزم 8 ثا (بأرض مرتفعة ومنحدر ذو زاوية 30° لـ 50 م فقط الأخيرة) . ❖ ركض 400 م محاولة ركض 300 م بزم 45 ثا ثم 100 م بزم 13 ثا (المسافة الأخيرة 100 م منحدر بزاوية 30°)	% 90 % 100 % 95 % 100	2 2	2:1 3:1	2 2	5-4 د 6-5 د	ركض 350 بارض مستوية ثم 50 متر ارض منحدر بزاوية 30° / لزيادة السرعة (اداء التمرين على ارض مرتفعة لركض 350 م منكوي أو دائري ثم النزول بالمنحدر بزاوية 30° ومسافة 50 م))
		❖ ركض 400 م من البدء العالي محاولة ركض 250 م بزم 40 ثا ثم 150 م بزم 19 ثا . ❖ ركض 400 م من البدء العالي محاولة ركض 225 م بزم 35 ثا ثم 175 م بزم 23 ثا ❖ ركض 400 م من البدء العالي محاولة ركض 200 م بزم 27 ثا ثم 200 م الثانية بزم 25 ثا	% 80 % 90 % 100	2 2 1	2:2 2:3 3:3	2 2 2	4-3 د 4-3 د 5-4 د	
الرابع	السبت	❖ ركض 1000 م من البدء العالي بزم (2.30 د) ثم يلي هذا التمرين مباشراً ❖ ركض 60 م من البدء العالي بزم (8 ثا) ❖ ركض 800 م من البدء العالي بزم (2 د) ثم يلي هذا التمرين مباشراً ❖ ركض 30 م من البدء العالي بزم (4 ثا)	% 70 % 90 % 70 % 90	1 1 1 1	2:1 2:2	2 2		

		الأربعاء	❖ ركض 800 م من البدء العالي بعد أن توضع فيها أربع مناطق مساحة كل منها 20 م هذه المناطق تركض بزمان (3 ثا) بشدة 100 % اما باقي المساحات فتركض وفق شدة 70 %	70 % 100 %	2	3:1	2	6-5 د	
--	--	----------	--	---------------	---	-----	---	-------	--

تأثير منهج تعليمي وفق أسلوب التعليم المبرمج باستخدام الحاسوب في تعلم بعض المهارات الأساسية بالمبارزة

م0 د0 رحيم حلو علي

ملخص البحث

إن التدريس عملية اتصال بين المدرس والطالب بالانتقال من حالة عقلية أو مهارية إلى حالة أخرى ، ينمو من خلالها الطالب نتيجة تفاعله في الموقف التعليمي ، بالإضافة إلى إصلاح وتعديل للسلوك ، وتوضيح المفاهيم ، وترسيخ القيم والاتجاهات ، وهذا يعني إن التعليم لا يمكن أن يتحقق بدون أن تحدث عملية تعلم بينما التعلم لا يتوقف حدوثه أحيانا على التعليم لأننا يمكن أن نتعلم الكثير خلال حياتنا اليومية ومن البيئة التي تحيطنا دون أن يكون هناك مدرس.

وتكمن مشكلة البحث في قلة استخدام الطرائق والأساليب الحديثة في التعليم مما أدت إلى وجود ضعف في تعلم بعض المهارات الأساسية في المبارزة و خاصة استخدام الطرق التقليدية ،ومن خلال المتابعة واللقاءات مع بعض المعنيين في مجال رياضة المبارزة حيث اتضح وجود أغلبية من التدريسيين في الاعتماد على استخدام الطرق التقليدية في الدرس وهي (الشرح والتطبيق العملي) وعدم تجريب الطرق الحديثة في تعليم المهارات الأساسية في المبارزة الأمر الذي بدوره ينعكس على العملية التعليمية وعدم إتقان بعض المهارات خلال الدرس0 وهدفت الدراسة إلى:-

1- إعداد منهج تعليمي وفق أسلوب التعليم المبرمج باستخدام الحاسوب في تعلم بعض المهارات الأساسية بالمبارزة .

2- التعرف على تأثير أسلوب التعليم المبرمج باستخدام الحاسوب في تعلم بعض المهارات الأساسية بالمبارزة .

إما أهم التوصيات:-

1. استخدام أسلوب التعليم المبرمج في تعليم وتطوير الأداء المهاري للمهارات الأساسية بالمبارزة والألعاب الأخرى .

2. استخدام التقنيات الحديثة في عملية التدريب والتعليم وخاصة الحاسوب في تطوير وتعليم المهارات الأساسية بالمبارزة والألعاب الأخرى .

3. إعطاء فرصة للاعب لتقويم ذاته من خلال الأساليب الحديثة في التدريب والتعليم وبالتالي تعديل ادائه بصورة أفضل.

4. ضرورة إجراء المزيد من الدراسات والبحوث التي تستخدم الأساليب التعليمية الحديثة لغرض تعلم وتطوير مستوى الأداء المهاري بالمبارزة والألعاب الأخرى.

Abstract

The impact of curriculum according to the method of programmed)
(instruction using a computer to learn some basic skills Fencing

Researcher: Eng. Dr. Raheem Helo Ali

The teaching process of communication between teacher and student to move from the state of mind or skill to another case, grow up through the student a result of its interaction in the classroom, as well as repair and modification of behavior, and to clarify concepts, and inculcate the values and trends, and this means that education can not be achieved without This process of learning while learning to happen sometimes does not stop on education because we can learn a lot during our daily lives and .the environment that share with us without a teacher

The problem with research in the low use of methods and modern methods of education, which led to an impairment in learning some basic skills in fencing, and particularly the use of traditional methods, and through follow-up meetings with some stakeholders in the field of fencing, where it became clear a majority of teachers in the reliance on the use traditional methods in the lesson, namely, (explanation and practical application) and not to try modern methods in teaching basic skills in fencing, which in turn is reflected in the educational process and not to master some skills during class The study aimed to: -

1-Prepare the curriculum according to the method of programmed

.instruction using a computer to learn some basic skills Fencing

2-Identify the impact of method of programmed instruction using a

. computer to learn some basic skills

– :Either the most important recommendations

1-Use the method of programmed instruction in the education and development of performance skills of basic skills Fencing and other

.games

- 2-Use of modern techniques in the process of training and education, especially in the development of computer education and basic skills .Fencing and other games
- 3-Give the player an opportunity to evaluate itself through modern .methods of training, education, and thus modified his performance better

التعريف بالبحث:-

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

لقد أكدت نتائج العديد من بحوث علم النفس والتربية على ضرورة الاتجاه نحو التفريد في التعليم ، بحيث ينظر للطالب على أنه شخص فريد في خصائصه ، يجب أن تراعي المواقف وحاجات الطالب وتوجيهه من خلالها ، كيف يعلم نفسه بنفسه حسب هذه القدرات والاستعدادات ، ومن ثم يقوم نتائج تعلمه وفق الأهداف المحددة سلفاً ، وهذا ما يسمى بالتعلم الذاتي ، وأحد فروع التعلم المبرمج الذي يهدف إلى مراعاة الفروق الفردية والسرعة الذاتية لدى المتعلمين ، ومن مبادئه الرئيسية أن يعمل الطالب على إتقان المادة التعليمية لأنه لا يسمح للطالب الانتقال من إطار إلى آخر إلا أن يتقن الإطار السابق ، لذلك يعمل التعلم المبرمج على تنمية قدرة التوجيه الذاتي للطالب ويجعله يتحمل المسؤولية في اتخاذ القرار ، لذا يعد هذا التعلم عملية منهجية حديثة تعمل على التفاعل بين الطالب والبرنامج المقدم إليه بدون تأثير مباشر من المدرس .

أن (التعليم المبرمج) أضاف الكثير للعملية التعليمية ،وقد أسهم إسهاماً كبيراً في إكساب المتعلمين الكثير من المعارف عن طريق تقديم المعلومة على شكل كلمات أو إشارات أو حروف مكبرة كمثيرات مميزة لتساعد المتعلم على إحداث الاستجابة الصحيحة كذلك عالج مشكلة عدم تمكن اللاعبين الذهاب الى مركز التدريب والتعلم نتيجة لمرض أو ضرر آخر وامتناز باستخدام نظام فعال لعرض المفاهيم والتصحيح الفوري وتحليل المادة التعليمية إلى عناصرها الفرعية ثم إلى أفكار رئيسية وأفكار ثانوية إضافة إلى ترتيب السلوكيات وفق تسلسل يؤدي إلى تحقيق الهدف السلوكي كما تضمن تحديد نوع البرمجة ثم كتابة الإطارات التي تتناسب مع الهدف، ومن هنا تظهر أهمية البحث في التعرف على تأثير (إستراتيجية التعليم المبرمج باستخدام الحاسوب في تعلم الأداء المهاري لبعض المهارات الأساسية بالمبارزة.

1-2 مشكلة البحث:

لقد اتجه التربويون في القرن العشرين إلى ضرورة العناية بالكيفية التي يمكن للطالب أن يحقق تعلماً أفضل ، وفي نفس الوقت يحقق هدفاً مشتركاً ، وقد نجم هذا التوجيه على الأنشطة التي تتمحور حول الطلاب أنفسهم ، حيث يعمل الطلاب ضمن مجموعات صغيرة غير متجانسة

لتحقيق أهداف أو هدف مشترك في بيئة تعليمية منظمة، وهذا ما يسمى بالتعلم الذاتي ، وأحد فروع التعلم المبرمج الذي يهدف إلى مراعاة الفروق الفردية والسرعة الذاتية لدى المتعلمين ، ومن مبادئه الرئيسية أن يعمل الطالب على إتقان المادة التعليمية لأنه لا يسمح للطالب الانتقال من إطار إلى آخر إلا ان يتقن الإطار السابق ، لذلك يعمل التعلم المبرمج على تنمية قدرة التوجيه الذاتي للطالب ويجعله يتحمل المسؤولية في اتخاذ القرار ، لذا يعد هذا التعلم عملية منهجية حديثة تعمل على التفاعل بين الطالب والبرنامج المقدم إليه بدون تأثير مباشر من المدرس .

وان قلة استخدام الطرائق والأساليب الحديثة في التعليم أدت الى وجود ضعف في تعلم بعض المهارات الأساسية في المبارزة وخاصة استخدام الطرق التقليدية ،ومن خلال المتابعة واللقاءات مع بعض المعنيين في مجال رياضة المبارزة حيث اتضح وجود أغلبية من التدريسيين في الاعتماد على استخدام الطرق التقليدية في الدرس وهي (الشرح والتطبيق العملي) وعدم تجريب الطرق الحديثة في تعليم المهارات الأساسية في المبارزة الأمر الذي بدوره ينعكس على العملية التعليمية وعدم إتقان بعض المهارات خلال الدرس ، وهنا تكمن مشكلة البحث ونتيجة لكل ما تقدم تولدت لدى الباحث فكرة الدراسة كونها محاوله للتعرف على تأثير هذه الأسلوب التعليمي لإخراج النشاط الحركي الخاص بالمهارات الأساسية لرياضة المبارزة من مجالها التقليدي الى مجال أوسع تلبي ميول ورغبات الطلبة وتعمل على تطوير هذه المهارات من خلال إعداد منهج تعليمي واستخدامه في أسلوب التعليم المبرمج باستخدام الحاسوب لتعلم لبعض المهارات الأساسية بالمبارزة .

1-3 أهداف البحث:

- 1- إعداد منهج تعليمي وفق أسلوب التعليم المبرمج باستخدام الحاسوب في تعلم بعض المهارات الأساسية بالمبارزة .
- 2- التعرف على تأثير أسلوب التعليم المبرمج باستخدام الحاسوب في تعلم بعض المهارات الأساسية بالمبارزة .

1-4 فروض البحث:

- 1- هناك تأثير إيجابي للمنهج التعليمي وفق أسلوب التعليم المبرمج باستخدام الحاسوب في تعلم بعض المهارات الأساسية بالمبارزة .
- 2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لعينة البحث وفق أسلوب التعليم المبرمج باستخدام الحاسوب ولصالح الاختبارات البعديّة .

1-5 مجالات البحث:

**1-5-1 المجال البشري: طلاب المرحلة الثالثة - قسم التدريب - كلية التربية الرياضية-
جامعة ميسان⁰**

1-5-2 المجال الزمني: للمدة من 2011/10/10 ولغاية 2011/12/28 0

1-5-3 المجال المكاني : قاعة المبارزة في كلية التربية الرياضية \ جامعة ميسان⁰

2- 1 الدراسات النظرية:-

2-1-1 مفهوم التعلم المبرمج:

إن التطور المستمر للمعرفة العلمية والزيادة الكبيرة في إعداد الطلاب والنقص الشديد في أعداد المدرسين جعلت الكثير من الدول تستخدم طريقة في التعلم تمكن الدارس ان يتعلم بنفسه تبعاً لسرعته وإمكاناته الخاصة ، حيث تؤكد الاتجاهات التربوية على أهمية التعلم الذاتي الذي ينقل العملية التعليمية من الاهتمام بالمادة الدراسية إلى الاهتمام بالطالب ليتعلم حسب ميوله واستعداداته وقدراته ، ويكون دور المعلم مرشداً وموجهاً للتعلم ، وفي نفس الوقت يعد التعلم المبرمج أول محاولة في هذا المجال تقدم للتعليم وسيلة يستطيع المدرس من خلالها التخلص من الأعمال الروتينية ويوفر لديه الوقت لأداء أنشطة أكثر مهارية وهذا ما يسمى بالتعلم المبرمج ، حيث أنه " نوع من التعليم الآلي يؤدي إلى استيعاب الدارس للموضوع المطلوب دراسته عن طريق تقسيمه إلى خطوات أو عناصر صغيرة مرتبة ومتتابعة ويوجد بينها علاقات تهدف إلى تجنب الدارس الأخطاء"⁽¹⁾.

ويرى (عبد الحميد شرف ،2000). بأنه " اكتساب الخبرات نتيجة التفاعل بين المتعلم والبرنامج في غياب المدرس"⁽²⁾

وتذهب (لمياء الديوان ، 2009). ، بأنه " نوع من برامج التعلم الذاتي التي يسير فيها المتعلمون من إطار إلى آخر بالترتيب نفسه ، لكن كل متعلم يعمل حسب سرعته الذاتية ، ولا بد من تهيئة المادة التعليمية وإعدادها أعداداً خاصاً وتعرض في صورة (كتاب مبرمج ، آلة تعليمية ، أجهزة عرض)."⁽³⁾.

ويقصد بالتعلم المبرمج " استخدام برنامج وإجراءات تكون فيما بينها برنامجاً في التعلم الذاتي ، أي وضع خطة ممكنة لعمل منسق أو سلسلة من العمليات المعدة سلفاً لتشكل في مجموعها

¹ - احمد السيد عبد الحميد : تعلم الرواسم والعلاقات ، ط1 ، القاهرة ، دار النهضة العربية ، 1976 ، ص3.

² - عبد الحميد شرف : تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2000 ، ص108.

³ - لمياء حسن الديوان : أساليب فاعلة في تدريس التربية الرياضية ، ط1 ، البصرة ، مطبعة النخيل ، 2009 ، ص22.

عملية تعليمية واحدة متكاملة تقدم للمتعلم لتوصله إلى أغراض سلوكية محددة⁽¹⁾. ويعرف (فخر الدين القلا)، بأنه " سلسلة من العمليات التي تعطي للدارس كمثرات يعمل الدارس بها بسرعه الذاتية فيقوم باستجابة حتى يصل إلى نهاية البرنامج"⁽²⁾.

ويذهب (محمود الربيعي ، 2006). بأنه " طريقة حديثة في التعليم والتدريب تؤكد على التعلم الذاتي للطلاب وتعتمد على مبدأ الاستجابة والتعزيز وتكون المواد والمواضيع الدراسية فيها مقسمة إلى سلسلة خطوات صغيرة متتابعة تتدرج بالطلاب من الأمور السهلة إلى الصعبة ومن البسيطة إلى الأكثر تعقيداً"⁽³⁾.

2-1-2 خطوات إستراتيجية التعلم المبرمج:

حدد كل من (عبد الحميد شرف، 200).⁽⁴⁾ و(عبد الحافظ محمد 1992).⁽⁵⁾ و(عواد جاسم 2010).⁽⁶⁾، خطوات إستراتيجية التعلم المبرمج وهي على النحو الآتي:

- 1- تحديد الأهداف والمهارات والمعلومات التي ينبغي أن يتقنها الطالب.
- 2- صياغة المادة التعليمية في البرنامج بالشكل الآتي :-
 - مقدمة أو تمهيد للمعلومات الدراسية.
 - تعليم : أي أن يحتوي الإطار على معلومات جديدة.
 - تعريف : أي أن يكون الإطار تحديداً أو تعريفاً لمفهوم معين.
 - اختبار : أن يكون الإطار اختباراً للمعلومات التي وردت في إطارات سابقة.
 - مراجعة : أن يكون الإطار مراجعة لمعلومات أكثر من إطار واحد.
- 3- تقسيم المادة الدراسية (موضوع الدرس) إلى وحدات صغيرة تسمى كل واحد منها بنداً أو أطراً.

4- يشترط في الإطار أن تتوفر فيه ثلاثة أمور هي :-

- المعلومات أو المحفز .

- الاستجابة.

- التغذية الراجعة.

5- تنظيم الإطارات في تسلسل متدرج من السهل إلى الصعب ومن المعلوم إلى المجهول

6 - يلاحظ في تسلسل الإطارات أن تدعو إلى التأمل والتفكير بحيث تتناسب مستوى ونضج الطلاب ونموهم العقلي والمرحلة الدراسية التي هم فيها.

¹ - سلمان عاشور الزبيدي : اتجاهات تربوية عالمية معاصرة ، منشورات جامعة الجبل العربي ، ليبيا ، 1997 ، ص36.

⁵ - فخر الدين القلا : تقنيات التعليم والوسائل التعليمية ، جامعة دمشق ، مطبعة الاتحاد ، 1997 ، ص32

³ - محمود داود الربيعي ، و سعد صالح محمد أمين : الاتجاهات الحديثة في تدريس التربية الرياضية ، أربيل ، مطبعة منارة ، 2010 ، ص39.

⁴ - عبد الحميد شرف : تكنولوجيا التعلم في التربية الرياضية ، ط1، القاهرة مركز الكتاب والنشر ، 2000 ، ص 109-110.

⁵ - عبد الحافظ محمد سلامة : مدخل إلى تكنولوجيا التعليم ، عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، 1992 ، ص120-121.

⁶ - عواد جاسم التميمي : طرائق التدريس العامة - المؤلف والمستحدث ، ط1، بغداد ، دار الحوراء ، 2010 ، ص4.

- 7- أن يرتبط الإطار بالإطار السابق ويمهد لإطار لاحق.
- 8- تصاغ المعلومات بالإطار الواحد من كلمات وعبارات واضحة وسهلة بحيث يسهل فهمها.
- 9- تثبت مجموعة من التعليمات أو الإرشادات قبل بدء الطالب بالإجابة عن الإطارات وتوضيح كيفية السير في البرنامج.

2-1-3 مبادئ إستراتيجية التعلم المبرمج :

حدد (فاخر عاقل)⁽¹⁾ ، (سلمان عاشور الزبيدي)⁽²⁾ ، المبادئ التي تركز عليها إستراتيجية التعلم المبرمج هي:-
مبدأ الخطوة خطوة.

اعتماد الطالب على نفسه يعطيه مسؤولية التركيز وفهمه وتذكر ما يتعلمه.
يمكن لكل طالب أن يتقدم بسرعه الخاصة وفقاً لقدراته واستعداداته.
يتعلم الطالب بسرعة أكثر حسب ما يحصل من قوة التعزيز ومعرفته للنتائج في كل خطوة .
أنتقان الخطوات المتدرجة يؤدي بالنهاية إلى النتيجة العامة المطلوبة.

2-1-4 أهمية إستراتيجية التعلم المبرمج :

ذكر كل من (محمد سعد وآخرون ، 2001)⁽³⁾ ، (جمال الدين ، 1997)⁽⁴⁾ ، (ابو النجا ، 2005)⁽⁵⁾ ، و(الوقفي وآخرون ، 1997)⁽⁶⁾ أن أهمية التعلم المبرمج يتمثل بما يأتي:-

- 1- يساهم في سرعة التعلم.
- 2- يساعد في اقتصاد زمن التعلم والجهد المبذول.
- 3- يساعد على مواجهة الإعداد المتزايد من المتعلمين.
- 4- يساعد على مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين.
- 5- يساعد على إثارة حماس المتعلمين وتشويقهم للعمل بالدرس بفاعلية.
- 6- يوفر للطالب التغذية الراجعة من خلال ما يقدمه المدرس من تعزيز عند الإجابة الصحيحة.
- 7- يساعد المتعلم على اكتساب مهارات التعلم الذاتي تدريجياً.
- 8- إيجابية المتعلم في علاقته بالمادة التعليمية وتفاعله المستمر
- 9- يساعد كل تلميذ أن يتعلم تبعاً لسرعته الخاصة.

¹ - فاخر عاقل : معجم علم النفس ، ط 1 ، بيروت ، دار العلم للملايين ، ص 252.

² - سلمان عاشور الزبيدي : (المصدر السابق)، 1997، ص 38.

³ - محمد سعد زغول وآخرون : تكنولوجيا التعلم وأساليبها في التربية الرياضية ، ط 1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2001 ، ص 61.

⁴ - جمال الدين الشافي : التعليم المبرمج في التربية البدنية والرياضية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 ، ص 210.

⁵ - أبو النجا أحمد عز الدين : طرق تدريس التربية الرياضية ، ط 1 ، مصر ، مطبعة جامعة المنصورة ، 2005 ، ص 126.

⁶ - راضي الوقفي وآخرون : التخطيط الدراسي ، ط 1 ، عمان ، 1997 ، ص 202.

10- يوفر جهد المعلم ويتيح له التفرغ لأعمال تربوية أخرى مثل التوجه والإرشاد.

2-1-5 وسائل التعلم المبرمج :

هناك عدد من الوسائل التي يمكن من خلالها تقديم المادة التعليمية بأسلوب التعلم المبرمج بوسائل متعددة منها :-(1)

1- الآلات الميكانيكية والالكترونية.

2- المخترعات غير الميكانيكية.

3- الأفراد.

2-1-6 المهارات الأساسية في رياضة المبارزة :-

يعد تطوير المهارات الرياضية ضرورة لازمة لرفع مستوى الرياضي والوصول الى المستويات العالية ، وهذا يتطلب إتباع المهارات الحركية المستخدمة وتعليمها وتطبيقها وإتقانها بتوافق جيد لكي تحقق الهدف المرجو في أدائها .

فقد تعددت تعاريف المهارة كلا حسب مجاله ، إما في المجال الرياضي فتعرف بأنها (الاستخدام الأكثر ملائمة للسيطرة على الحركة وتناسقها ومما يحقق إتقان وفعالية انجازها)(2)

فان تحقيق الناحية الفنية للمبارزة يتطلب إتقان مهاراتها الحركية كحركة اللمس والضرب وأوضاع الدفاع ، وإتقان حركات الرجلين ومسك السلاح بالسبابة والإبهام وباقي الأصابع ، ووضع الاستعداد الذي يساعد على أداء الحركات للأمام والخلف ، لذا فان حركات الأرجل بسلاح الشيش هي حركات التقدم و التقهقر .

فحركات التقدم للأمام هي حركات هجومية وحركات التقهقر للخلف هي حركات دفاعية في بعض الأحيان ، وسوف يقوم الباحث بشرح حركات الأرجل بشي من التفصيل وكالاتي :-

2-1-6-1 وضع التحفز (الاستعداد):

يعرف بأنه الوضع الأساسي للقدمين والجسم والذراعين الذي يتخذه المبارز بحيث يصبح في أحسن الأوضاع اتزاناً للتنفيذ الجيد لجميع الحركات التي يضيفها فن المبارزة، حيث يكون فيه اللاعب متحضراً للقيام بجميع الحركات الدفاعية عندما يهاجم ، او البدء بشن الحركات الهجومية وكذلك القيام بالهجوم المضاد كلما سنحت الفرصة(3) ،ويؤدي الوضع بتحريك القدم مسافة من (1،5-2) قدم إلى الأمام ما بين كعب القدم الخلفية ،وهذه المسافة تعتمد على طول اللاعب ،ومن ثم ثني الركبتين بشكل نصفى إلى الأسفل بالتساوي على القدمين بحيث تكون

¹ - داود ماهر محمد : التعليم المبرمج ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1988، ص117.

1-. Brockhaus.F.A:Der Sport Brockhaus Wiesbodn.1911.P105

³ - عباس عبد الفتاح الرملي :المبارزة بسلاح الشيش، مطبعة دار الفكر العربي، القاهرة، 1987، ص179 0

الركبتين فوق منتصف القدمين ،على ان يوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي بدون انحراف لأي اتجاه، والذراع المسلحة تكون أمام الجسم وتشكل زاوية منفرجة بين العضد والساعد مركزهما المرفق الذي يبعد عن جانب الجسم مسافة (10سم-15سم) تقريباً ،ويكون السلاح والساعد على استقامة واحدة موازياً للأرض والذراع الغير مسلحة مرفوعة الى الأعلى خلف الرأس بحيث تشكل زاوية قائمة بين الساعد والعضد مع مراعاة عدم تصلبها⁽¹⁾ 0

2-1-2-6 حركات التقدم :

هناك ثلاث أنواع من حركات التقدم هي⁽²⁾:-

أ- **التقدم الاعتيادي**:- يؤدي من وضع التحفز (الاستعداد) اذ يتم تقديم الرجل بمسافة قدم تقريباً ثم تليها تقديم الرجل الخلفية وبذلك يرجع اللاعب الى وضع الاستعداد مع مراعاة المحافظة على وضع التحفيز(الاستعداد) والمسافة بين القدمين.

ب- **التقدم العكسي**:- يؤدي من وضع الاستعداد اذ يتم تقديم الرجل الخلفية للأمام من أمام الرجل فيكون كعب القدم الخلفية موازي لمشط القدم ثم يلي ذلك تقدم للأمام وبذلك يعود اللاعب الى وضع الاستعداد مع مراعاة المحافظة على وضع الاستعداد والمسافة بين القدمين.

ج **التقدم بالوثب**:- تؤدي الحركة من وضع الاستعداد وذلك بمد الرجل من مفصل الركبة الى الأمام ودفع الأرض بالرجل الخلفية لتساعد على دفع الأرض والصعود الى الأعلى قليلاً والأمام ثم النزول بكلتا الرجلين على الأرض مع مراعاة المحافظة على وضع الاستعداد والمسافة بين القدمين أيضاً .

2-1-2-3 حركات التقهقر:

تعني حركة الجسم للخلف بعيداً عن المنافس عن طريق نقل الرجل الخلفية ثم الرجل الامامية، وتتم بثلاثة أشكال هي:-

أ-**التقهقر الاعتيادي** :- تتم الحركة بإرجاع الرجل الخلفية بمدّها الى الخلف من مفصل الركبة مسافة قدم واحدة تقريباً ثم تليها إرجاع الرجل للخلف مع مراعاة المحافظة على وضع الاستعداد والمسافة بين القدمين .

ب - **التقهقر العكسي**:- تؤدي هذه الحركة بإرجاع الرجل الى الخلف من خلف الرجل الخلفية بحيث يكون مشط القدم محاذي لكعب القدم الخلفية ثم يلي ذلك إرجاع الرجل الخلفية الى الخلف اذ يرجع اللاعب الى وضع الاستعداد مع مراعاة المحافظة على هذا الوضع (الاستعداد) والمسافة بين القدمين.

¹ - عبد علي نصيف(وآخرون):المبارزة ،ج1، بغداد ،مطبعة التعليم العالي، 1998، ص206
² - بيان علي عبد (وآخرون):أسس رياضة المبارزة، دار الأرقم للطباعة، بغداد، 2009، ص94

ج - التقهقر بالوثب:- تؤدي حركة التقهقر بالوثب بمد الرجل الخلفية مع دفع الأرض بمشط القدم للخلف لتساعد اللاعب على النهوض الى الأعلى قليلاً والاندفاع الى الخلف والنزول بكلتا الرجلين على الارض مع مراعاة المحافظة على وضع الاستعداد والمسافة بين القدمين .

2-1-6-4 حركة الطعن :

تعد حركة الطعن العمود الفقري في رياضة المبارزة فهي من الحركات الهجومية على الخصم وتتم هذه الحركة في أوضاع مختلفة من وضع التحفز وحركة التقدم والتقهر بأنواعها تؤدي بمد الذراع المسلحة للأمام باتجاه هدف الخصم يرافقها تقديم الرجل الى الأمام باتجاه المنافس بمسافة متوسطة بحيث يكون النزول على الكعب ثم مشط القدم ثم يثني الرجل بحيث تكون الركبة عمودية على منتصف القدم اما الرجل الخلفية تمد بحيث تكون قدم الرجل الخلفية ملاصقة للأرض يرافقها نزول الذراع الخلفية الحرة (غير المسلحة) الى الخلف باتجاه معاكس لحركة الطعن والذراع موازية للرجل الخلفية بالإضافة الى نزول الجذع الى الأسفل والأمام قليلاً بحيث لا يميل كثيراً الى الأمام والخلف والجانبين وإنما يكون في منتصف المسافة المحصورة بين الرجلين يكون مركز ثقل الجسم في منتصف المسافة يلاحظ في هذه الحالة اتجاه نظر اللاعب والكتف الأيمن الى الأمام تجاه المنافس والكتف الأيسر متجهاً الى الخلف اما الذراع المسلحة فتكون مع السلاح على خط مستقيم مع الكتف الأيمن على ان يكون هذا الخط موازياً للأرض وذبابة السلاح تكون مرتفعة قليلاً الى الأعلى ومنحرفة الى الداخل باتجاه الهدف⁽¹⁾

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:-

3-1 منهج البحث:

أن طبيعة المشكلة المطروحة هي التي تحدد طبيعة المنهج المستعمل ، لذا أستعمل الباحث المنهج التجريبي بتصميم (المجموعتين المتكافئتين) والذي يعد "الأقرب والأكثر صدقا لحل العديد من المشكلات العلمية عمليا ونظريا"⁽²⁾، وهو ما يتلاءم وطبيعة مشكلة البحث إذ أن التجريب يعد من أكثر الوسائل كفاءة للوصول إلى معرفة موثوق بها.

3-2 مجتمع وعينة البحث :

حدد الباحث مجتمع البحث وهم طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية - جامعة ميسان والبالغ عددهم (148) طالبا للعام الدراسي 2011-2012 وهذا العدد يشكل (2) شعب طالبات (2) شعب طلاب وتم اختيار شعبة واحدة من هذه الشعب بالطريقة العشوائية البسيطة بعد استبعاد شعبتين للطالبات وشعبة للطلاب ، وحدد الباحث عينة البحث البالغ عددها (29) طالب

¹ - بيان علي عبد: تدريب وتدريب سلاح الشيش، ط1، دار دجلة، بغداد، 2007، ص73-74 0

² - محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب :البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999م ، ص217 .

من قسم التدريب ،حيث تشكل نسبة (19,59%) من مجتمع البحث، وتم تقسيم الشعبة عن طريق القرعة الى مجموعة تجريبية وتدرس بأسلوب التعليم المبرمج باستخدام الحاسوب ومجموعة ضابطة وتدرس بالأسلوب الاعتيادي، حيث تضم كل مجموعة (10) طلاب بعد استبعاد (6) طلاب لإجراء التجربة الاستطلاعية، و(3) طلاب كونهم من ممارسي المبارزة ، وقبل البدء بتنفيذ المنهج التعليمي لجئ الباحث الى التحقق من تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات التي تتعلق بالاختبارات المهارية بين مجموعتي البحث وتم استخدام اختبار (ت) بين المجموعتين وظهر عدم وجود فروق معنوية بينهما مما يؤكد التكافؤ كما مبين في الجدول 1)

جدول (1)

يبين تكافؤ المجموعتين في اختبارات المهارات الأساسية القبلية

المعالم الإحصائية المهارة	وحدة قياس	أسلوب التعليم المبرمج		الأسلوب الاعتيادي		قيمة T) (المحتسبة	قيمة T) الجدولية	مستوى الدلالة
		± ع	- س	± ع	- س			
وقفة الاستعداد	درجة	4,03	0,81	4,11	0,93	0,27	2,101	غير معنوي
التقدم الاعتيادي	درجة	3,56	1,28	3,70	1,70	0,28		غير معنوي
التقدم العكسي	درجة	3,15	0,92	3,48	0,51	1,37		غير معنوي
التقدم بالوثب	درجة	3,56	0,42	3,35	0,71	1,10		غير معنوي
التقهقر الاعتيادي	درجة	3,03	1,90	3,09	0,92	0,12		غير معنوي
التقهقر العكسي	درجة	3,45	0,68	3,16	1,11	0,96		غير معنوي
التقهقر بالوثب	درجة	3,40	1,77	3,25	0,57	0,34		غير

معنوي								
غير معنوي		0,3	1,04	3,22	0,78	3,13	درجة	الطعن من الثبات

* عند درجة حرية (18) وبمستوى دلالة (0,05)

3-3 الأدوات والوسائل المستخدمة في البحث:-

في كل بحث تجريبي هناك حل لمشكلة معينة ، ولا بد من وجود مجموعة من الأدوات اللازمة لغرض استخدامها في عملية الحصول على البيانات والمعلومات بشكل دقيق . (1)

لذا فقد استخدم الباحث الأدوات والوسائل الآتية :

3-3-1 وسائل جمع المعلومات:

- 1- المصادر والمراجع العربية والأجنبية⁰
- 2- استمارة الاستبيان
- 3- استمارات جمع البيانات والقياسات ونتائج الاختبارات
- 4- المنهج التعليمي⁰
- 5- المقابلات الشخصية⁰
- 6- الاختبارات المهارية⁰
- 7- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)⁰
- 8- القياس⁰

3-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- 1 - ساعة توقيت نوع (sony)⁰
- 2- جهاز حاسوب لابتوب نوع hp. عدد(10)⁰
- 3- كاميرا فيديو للتصوير . عدد(2)⁰
- 4- عارضة داتا شو⁰
- 5- حاسبة يدوية عدد(1)⁰

3-4 إجراءات البحث الميدانية:-

3-4-1 تحديد المهارات والاختبارات المستخدمة في البحث:

استخدم الباحث التصوير الفيديوي لتقويم مستوى أداء المهارات الأساسية(وقفة الاستعداد- التقدم بأنواعه- التقهقر بأنواعه - حركة الطعن) لعينة البحث واستعان الباحث

¹ - وجهه محجوب : أصول البحث العلمي و مناهجه ، دار المناهج للنشر و التوزيع ، عمان ، 2001 ، ص 186 .

بالاستمارة المعمولة من قبل الباحث عبد الهادي حميد⁽²⁾ في تقويم مستوى الأداء ، علماً أن الاستمارة مقننة وتم استخراج معامل الثبات ، حيث بلغ (0,92) وهو مؤشر عالي للثبات ملحق(2).

3-4-2 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بعد تحديد عينة البحث بأجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونه من (6) لاعبين في يوم الاثنين 2011/10/17 و بمساعدة فريق العمل المساعد* وهدف الباحث من التجربة الاستطلاعية التعرف على:-

1. التأكد من الشروط العامة للاختبارات.
2. تحديد الصعوبات التي تواجه الباحث ووضع الحلول المناسبة لها .
3. التأكد من الأدوات و الأجهزة المستخدمة ومدى صلاحيتها وملائمتها متطلبات البحث.
4. التأكد من استيعاب وفهم الكادر المساعد* وطبيعة تنفيذ الاختبارات ومتطلبات البحث .
5. التأكد من ملائمة الوقت المخصص للاختبارات .

3-4-3 المنهج التعليمي:

اعد الباحث المنهج التعليمي باستخدام أسلوب التعليم المبرمج باستخدام الحاسوب وتم وضع الوحدات التعليمية وتقسيماتها ووضع مكونات الوحدة التعليمية والتي تنقسم الى ثلاث أقسام رئيسيه ولكل قسم منها غرض يدفع الى القسم الاخر ويصل بالمتعلم الى الهدف المطلوب، وعمد الباحث الى عرض المنهج التعليمي بأسلوب التعليم المبرمج باستخدام الحاسوب ، على مجموعة من الخبراء من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال التربية الرياضية ، واختار الباحث طريقة أسلوب التعليم المبرمج باستخدام الحاسوب ،ففي برنامج التعليم المبرمج باستخدام الحاسوب يجب مراعاة أن يتكون من عدد من الإطارات التعليمية المتتابعة لذا يعد الاطار هو الخطوة او الوحدة الأساسية التي يتركب منها البرنامج إذ تقسم المادة التعليمية للمهارة في الإطار على شكل معلومة ثم تصاغ على هيئة سؤال يتطلب الإجابة عنه بنعم او لا اذ توضع الإجابات اما في الجانب الأيسر من الحاسوب او في صفحه مستقلة والمهم في هذا الأمر ان تكون الإجابة مخفيه عن الطالب اذا كانت الإجابة صحيحة ينتقل المتعلم إلى الإطار الذي يليه في الحاسوب وذلك بتعريفه بتصحيح أجابته علما لا يسمح للمتعلم بالا جابه أكثر من مره واحده فقط أما إذا أخطأ فعليه الرجوع إلى الإطار نفسه وإعادة قراءته وفهمه ومحاولة الإجابة مرة أخرى0

3-4-4 الاختبار القبلي :

²⁻ عبد الهادي حميد مهدي التميمي: تأثير منهاج تدريبي مقترح بالأثقال في القوة المميزة بالسرعة وبعض الصفات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية للاعبين الشباب بالمبارزة، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2004، ص139.

تم إجراء الاختبار القبلي لعينة البحث (الضابطة والتجريبية) البالغ عددها (20 طالباً) في يومي (الأحد والاثنين) المصادف (2011/10/23) (للعينة الضابطة و(2011/10/24) (للعينة التجريبية) في القاعة المغلقة لكلية التربية الرياضية - جامعة ميسان ، وقد ثبت الباحث الظروف المتعلقة بالاختبار من ناحية الزمان والمكان والأدوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد، من أجل العمل على توفيرها في الاختبار البعدي .

3-4-5 تطبيق المنهج التعليمي :

بدأ تطبيق البرنامج (التجربة) يوم الأربعاء الموافق 2011/10/26 وبمعدل وحدتين تعليميتين بالأسبوع وبواقع (4 ساعات) في الأسبوع ،وحسب منهج مادة المباراة للمرحلة الثالثة في الكلية ،ولمدة (6) أسابيع وبواقع (12) وحدة تعليمية و بمساعدة الفريق العمل المساعد(*) ، حيث قام الباحث بتطبيق المنهج التعليمي المبرمج على المجموعة التجريبية حيث تقوم عينة البحث بمشاهدة المادة التعليمية المخصصة لهذا الأسلوب وهي الأسئلة الخاصة بالمهارات من خلال الحاسوب الشخصي (لابتوب) حيث لكل فرد من أفراد العينة جهاز خاص به يشاهد المحتوى لكل وحدة تعليمية ثم يبدأ بالإجابة بنعم أو لا وبعد ذلك يتأكد من تلك الإجابة من خلال مفتاح التصحيح ولا ينتقل الطالب الى الوحدة التعليمية الأخرى إلا بعد اجتياز الوحدة التعليمية الأولى ومبدأ البرنامج المخصص لذلك وفي حالة عدم الاجتياز يحصل على تغذية راجعة من خلال الاطلاع على الجواب الصحيح ومن ثم الإجابة مرة أخرى .

3-4-6 الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تطبيق المنهج التعليمي بتاريخ (5/ 12/ 2011) ،تم إجراء الاختبارات البعدية للمجموعتين مع مراعاة الظروف التي جرت فيها الاختبارات القبلية من حيث المكان والزمان و بمساعدة فريق العمل المساعد* وكما يأتي:

الأحد الموافق 2011/ 12/11 المجموعة التجريبية0

الاثنين الموافق 2011/ 12/12 المجموعة الضابطة 0

3-6 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث برنامج (SPSS - 16) لمعالجة بيانات البحث :

* فريق العمل المساعد: 1- م.م محمد ماجد محمد - كلية التربية الرياضية - جامعة ميسان0
2- م.م حيدر مجيد شويح - كلية التربية الرياضية - جامعة ميسان0
3- السيد أمير جاسم محمد - مدرب منتخب ميسان للمبارزة بسلاح الشيش0

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:-

4-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة لمجموعة أسلوب التعليم المبرمج .

جدول (2)

يبين قيم الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة للاختبارات القبليّة و البعديّة لأسلوب التعليم المبرمج

المعالم الإحصائية المهارة	وحدة قياس	القبلي		البعدي		قيمة (T) المحتسبة	قيمة (T) الجدولية	مستوى الدلالة
		- س	$\pm$ ع	- س	$\pm$ ع			
وقفة الاستعداد	درجة	4,03	0,81	7,22	0,94	14,11	2,262	معنوي
التقدم الاعتيادي	درجة	3,56	1,28	6,56	1,03	10,29		معنوي
التقدم العكسي	درجة	3,15	0,92	6,77	0,83	10,65		معنوي
التقدم بالوثب	درجة	3,56	0,42	6,98	0,79	8,83		معنوي
التفهم الاعتيادي	درجة	3,03	1,90	5,92	0,73	9,19		معنوي
التفهم العكسي	درجة	3,45	0,68	6,50	0,92	10,20		معنوي
التفهم بالوثب	درجة	3,40	1,77	7,06	1,75	11,61		معنوي

الطعن من الثبات	درجة	3,13	0,78	7,30	0,90	9,14	معنوي
-----------------	------	------	------	------	------	------	-------

* عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0,05)

يبين الجدول (2) الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمتي (T) المحسوبة و الجدولية للاختبارات القبلية والبعدية حيث أظهرت النتائج لمجموعة الأسلوب المبرمج لمهارة (وقفه الاستعداد) ان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو (4,03) والانحراف المعياري (0,81) وان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (7,22) والانحراف المعياري (0,94) اما قيمة (T) المحسوبة فقد بلغت (14,11) وهي اكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (2,262) تحت مستوى دلالة (0,05) وأمام درجة حرية (9) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي

اما في مهارة (التقدم الاعتيادي) بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (3,56) وبانحراف معياري (1,28) وان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي بلغ (6,56) وبانحراف معياري (1,03) اما قيمة (T) المحسوبة فقد بلغت (10,29) وهي اكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (2,262) تحت مستوى دلالة 0,05 وأمام درجة حرية (9) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي .

اما في مهارة (التقدم العكسي) بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (3,15) وبانحراف معياري (0,92) وان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي بلغ (6,77) وبانحراف معياري (0,83) اما قيمة (T) المحسوبة فقد بلغت (10,65) وهي اكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (2,262) تحت مستوى دلالة 0,05 وأمام درجة حرية (9) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي .

اما في مهارة (التقدم بالوثب) بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (3,56) وبانحراف معياري (0,42) وان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي بلغ (6,98) وبانحراف معياري (0,79) اما قيمة (T) المحسوبة فقد بلغت (8,83) وهي اكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (2,262) تحت مستوى دلالة 0,05 وأمام درجة حرية (9) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي .

اما في مهارة (التقهر الاعتيادي) بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (3,03) وبانحراف معياري (1,90) وان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي بلغ (5,92) وبانحراف معياري (0,73) اما قيمة (T) المحسوبة فقد بلغت (9,19) وهي اكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (2,262) تحت مستوى دلالة 0,05 وأمام درجة حرية (9) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي .

اما في مهارة (التفكير العكسي) بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (3,45) وبانحراف معياري (0,68) وان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي بلغ (6,50) وبانحراف معياري (0,92) اما قيمة (T) المحسوبة فقد بلغت (10,20) وهي اكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (2,262) تحت مستوى دلالة 0,05 وأمام درجة حرية (9) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي .

اما في مهارة (التفكير بالوثب) بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (3,45) وبانحراف معياري (0,68) وان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي بلغ (7,06) وبانحراف معياري (1,75) اما قيمة (T) المحسوبة فقد بلغت (11,61) وهي اكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (2,262) تحت مستوى دلالة 0,05 وأمام درجة حرية (9) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي .

واما في مهارة (الظعن من الثبات) بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (3,40) وبانحراف معياري (1,77) وان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي بلغ (7,30) وبانحراف معياري (0,90) اما قيمة (T) المحسوبة فقد بلغت (9,14) وهي اكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (2,262) تحت مستوى دلالة 0,05 وأمام درجة حرية (9) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي .

من خلال ما تم عرضه من نتائج في الجدول (2) تبين وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية و البعدية في الاختبارات المهارية ولصالح الاختبارات البعدية وللمجموعة التي استخدمت التعليم المبرمج ، ويعزو الباحث سبب هذه الفروق الى طبيعة الأسلوب المبرمج المدعم بالحاسوب والذي أتاح للمتدرب فرصة التحول من السلبية الى الايجابية مما أتاح بحرية الأداء واستقلالية بتنفيذ المهارة من خلال استعانتها بالحاسوب من خلال الإرشادات التعليمية والتوضيحية ومن خلال اختيار الأجوبة الصحيحة والتأكد منها والسير خطوة - خطوة باتجاه تنفيذ المهارات بصورة أفضل وان المجموعة التي استخدمت هذا الأسلوب ، أسهم في خلق جو من الاهتمام لدى المتعلمين الأمر الذي جعل عملية تعلمهم ذا موقفاً ايجابياً و نشاطهم من خلال استخدامهم للحاسوب والذي اشعر المتعلمين بتفاصيل المهارات وبكافة أجزائها ، مما أدى إلى تعلم أفضل للمتدربين، وهذا ما أكده (مصطفى عبد السميع) ان استخدام الحاسوب الذي يساعد في فهم الأجزاء التفصيلية للمهارة واستيعابها وذلك من خلال استخدام مبدأ التدرج في عرض الأداء الفني وبمراحلها المختلفة وأتاحه الحرية لأفراد المجموعة في استخدام البدائل وتنوعها من خلال عرضها على الجهاز ، اذ كلما زادت المعلومات التي يتلقاها المتعلم وتعددت مصادرها زادت فاعلية الأداء المهاري وتطور برنامجه الحركي اذ أن الأسلوب المبرمج المدعم بالحاسوب يهدف الى تعزيز عملية التعليم وتطويرها والمساعدة في التفاعل بين المادة التعليمية والمتعلم

فضلاً عن مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين). وعزز ذلك (مصطفى بدران)⁽¹⁾ إلى " أن استخدام أسلوب التعليم المبرمج من خلال الحاسوب يمكن في مقابلة الفروق الفردية بين المتعلمين وإعطاء كل منهم الخبرات التي تناسبهم مما يزيد من ايجابياتهم وإثارة حماسهم ومساعدتهم على التفكير الايجابي وتؤدي في النهاية الى جودة في الأداء).

2-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لمجموعة الأسلوب الاعتيادي:

جدول (3)

يبين قيم الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة للاختبارات القبلية و البعدية الأسلوب الاعتيادي

المعالم الإحصائية المهارة	وحدة قياس	القبلي		البعدي		قيمة (T) المحتسبة	قيمة (T) الجدولية	مستوى الدلالة
		- س	± ع	- س	± ع			
وقفة الاستعداد	درجة	4,11	0,93	5,70	0,78	8,09	2,262	معنوي
التقدم الاعتيادي	درجة	3,70	1,70	5,07	0,80	6,55		معنوي
التقدم العكسي	درجة	3,48	0,51	5,10	0,42	5,37		معنوي
التقدم بالوثب	درجة	3,35	0,71	5,01	1,04	5,70		معنوي
التفهم الاعتيادي	درجة	3,09	0,92	5	0,63	6,98		معنوي
التفهم العكسي	درجة	3,16	1,11	5	0,58	5		معنوي
التفهم بالوثب	درجة	3,25	0,57	6	0,70	7,20		معنوي
الطعن من الثبات	درجة	3,22	1,04	6,11	0,91	6,54		معنوي

¹ - مصطفى بدران (واخرون): الوسائل التعليمية ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة 1995 ، ص24.

* عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0,05)

يبين الجدول (3) الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمتي (T) المحسوبة و الجدولية للاختبارات القبلية والبعدية حيث أظهرت النتائج لمجموعة الأسلوب الاعتيادي لمهارة (وقفه الاستعداد) ان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو (4,11) والانحراف المعياري (0,93) وان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (5,70) والانحراف المعياري (0,78) اما قيمة (T) المحسوبة فقد بلغت (8,09) وهي اكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (2,262) تحت مستوى دلالة (0,05) وأمام درجة حرية (9) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي

اما في مهارة (التقدم الاعتيادي) بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (3,70) وبانحراف معياري (1,70) وان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي بلغ (5,07) وبانحراف معياري (0,80) اما قيمة (T) المحسوبة فقد بلغت (6,55) وهي اكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (2,262) تحت مستوى دلالة 0,05 وأمام درجة حرية (9) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي .

اما في مهارة (التقدم العكسي) بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (3,48) وبانحراف معياري (0,51) وان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي بلغ (5,10) وبانحراف معياري (0,42) اما قيمة (T) المحسوبة فقد بلغت (5,37) وهي اكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (2,262) تحت مستوى دلالة 0,05 وأمام درجة حرية (9) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي .

اما في مهارة (التقدم بالوثب) بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (3,35) وبانحراف معياري (0,71) وان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي بلغ (5,01) وبانحراف معياري (1,04) اما قيمة (T) المحسوبة فقد بلغت (5,70) وهي اكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (2,262) تحت مستوى دلالة 0,05 وأمام درجة حرية (9) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي .

اما في مهارة (التفكير الاعتيادي) بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (3,09) وبانحراف معياري (0,92) وان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي بلغ (5) وبانحراف معياري (0,63) اما قيمة (T) المحسوبة فقد بلغت (6,98) وهي اكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (2,262) تحت مستوى دلالة 0,05 وأمام درجة حرية (9) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي .

اما في مهارة (التفكير العكسي) بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (3,16) وبانحراف معياري (1,11) وان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي بلغ (5) وبانحراف معياري (0,58) اما قيمة (T) المحسوبة فقد بلغت (5) وهي اكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (2,262) تحت مستوى دلالة 0,05 وأمام درجة حرية (9) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي .

اما في مهارة (التفكير بالوثب) بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (3,25) وبانحراف معياري (0,57) وان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي بلغ (6) وبانحراف معياري (0,70) اما قيمة (T) المحسوبة فقد بلغت (7,20) وهي اكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (2,262) تحت مستوى دلالة 0,05 وأمام درجة حرية (9) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي . واما في مهارة (الطعن من الثبات) بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (3,22) وبانحراف معياري (1,04) وان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي بلغ (6,11) وبانحراف معياري (0,91) اما قيمة (T) المحسوبة فقد بلغت (6,54) وهي اكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (2,262) تحت مستوى دلالة 0,05 وأمام درجة حرية (9) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي . ويؤكد الباحث ان سبب تطور هذه المجموعة الى دور المدرس ، فقد طبق التعلم المتبع من قبل المدرس ، وهذا النمط التدريسي يتحدد بالخصائص الشخصية للمدرس : والذي غالباً ما يتميز من خلال دفع الطلاب للقيام بأنشطته وتكرار المهارة، بالإضافة إلى وسيلة الاتصال الخاصة به تكون مبنية على التلقين في توصيل المادة أو المهارة المراد تعلمها إلى الطلاب ،

4-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين:

جدول (4)

مستوى الدلالة	قيمة (T) الجدولية	قيمة (T) المحتسبة	الأسلوب الاعتيادي		أسلوب التعليم المبرمج		وحدة قياس	المعالم الإحصائية
			± ع	- س	± ع	- س		المهارة
معنوي		5,42	0,78	5,70	0,94	7,22	درجة	وقفة الاستعداد
معنوي		4,96	0,80	5,07	1,03	6,56	درجة	التقدم الاعتيادي

معنوي	2,101	7,95	0,42	5,10	0,83	6,77	درجة	التقدم العكسي
معنوي		6,56	1,04	5,01	0,79	6,98	درجة	التقدم بالوثب
معنوي		4,14	0,63	5	0,73	5,92	درجة	التفكير الاعتيادي
معنوي		6	0,58	5	0,92	6,50	درجة	التفكير العكسي
معنوي		2,40	0,70	6	1,75	7,06	درجة	التفكير بالوثب
معنوي		3,96	0,91	6,11	0,90	7,30	درجة	الطعن من الثبات

يبين قيم الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة للاختبارات البعدية

* عند درجة حرية (18) وبمستوى دلالة (0,05)

يبين الجدول (4) الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية ، و قيمتي t المحسوبة والجدولية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين (الأسلوب المبرمج) و (الأسلوب الاعتيادي) ففي الاختبار البعدي لمجموعة الأسلوب المبرمج لمهارة (وقفلة الاستعداد) بلغ الوسط الحسابي (7,22) وبانحراف معياري (0,94) بينما حققت مجموعة الأسلوب الاعتيادي وسطاً حسابياً (5,70) وبانحراف معياري بلغ (0,78) اما قيمة (T) المحسوبة فهي (5,42) وهي اكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (2.101) عند مستوى دلالة (0,05) وأمام درجة حرية (18) وهذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح أسلوب التعليم المبرمج.

اما مهارة (التقدم الاعتيادي) بلغ الوسط الحسابي (6,56) وبانحراف معياري (1,03) بينما حققت مجموعة الأسلوب الاعتيادي وسطاً حسابياً (5,07) وبانحراف معياري بلغ (0,80) اما قيمة (T) المحسوبة فهي (4,96) وهي اكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (2.101) عند مستوى دلالة (0,05) وأمام درجة حرية (18) وهذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح أسلوب التعليم المبرمج.

اما مهارة (التقدم العكسي) بلغ الوسط الحسابي (6,77) وبانحراف معياري (0,83) بينما حققت مجموعة الأسلوب الاعتيادي وسطاً حسابياً (5,10) وبانحراف معياري بلغ (0,42) اما قيمة (T) المحسوبة فهي (7,95) وهي اكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (2.101) عند مستوى دلالة (0,05) وأمام درجة حرية (18) وهذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح أسلوب التعليم المبرمج.

اما مهارة (التقدم بالوثب) بلغ الوسط الحسابي (6,98) وبانحراف معياري (0,79) بينما حققت مجموعة الأسلوب الاعتيادي وسطاً حسابياً (5,01) وبانحراف معياري بلغ (1,04) اما قيمة (T) المحسوبة فهي (6,56) وهي اكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (2.101) عند مستوى دلالة (0,05) وأمام درجة حرية (18) وهذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح أسلوب التعليم المبرمج.

اما مهارة (التقهر الاعتيادي) بلغ الوسط الحسابي (5,92) وبانحراف معياري (0,73) بينما حققت مجموعة الأسلوب الاعتيادي وسطاً حسابياً (5) وبانحراف معياري بلغ (0,63) اما قيمة (T) المحسوبة فهي (4,14) وهي اكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (2.101) عند مستوى دلالة (0,05) وأمام درجة حرية (18) وهذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح أسلوب التعليم المبرمج.

اما مهارة (التقهر العكسي) بلغ الوسط الحسابي (6,50) وبانحراف معياري (0,92) بينما حققت مجموعة الأسلوب الاعتيادي وسطاً حسابياً (5) وبانحراف معياري بلغ (0,58) اما قيمة (T) المحسوبة فهي (6) وهي اكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (2.101) عند مستوى دلالة (0,05) وأمام درجة حرية (18) وهذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح أسلوب التعليم المبرمج.

اما مهارة (التقهر بالوثب) بلغ الوسط الحسابي (7,06) وبانحراف معياري (1,75) بينما حققت مجموعة الأسلوب الاعتيادي وسطاً حسابياً (6) وبانحراف معياري بلغ (0,70) اما قيمة (T) المحسوبة فهي (2,40) وهي اكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (2.101) عند مستوى دلالة (0,05) وأمام درجة حرية (18) وهذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح التعليم المبرمج. اما مهارة (الطعن من الثبات) بلغ الوسط الحسابي (7,30) وبانحراف معياري (0,90) بينما حققت مجموعة الأسلوب الاعتيادي وسطاً حسابياً (6,11) وبانحراف معياري بلغ (0,91) اما قيمة (T) المحسوبة فهي (3,96) وهي اكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (2.101) عند مستوى دلالة (0,05) وأمام درجة حرية (18) وهذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح أسلوب التعليم المبرمج. من خلال ما تم عرضه من نتائج في جدول (4) تبين وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية بين أسلوب المبرمج والأسلوب الاعتيادي حيث نلاحظ ان هناك تفوق في اداء اللاعبين من الناحية المهارية ، ويعزو الباحث سبب هذه التطور الى فاعلية المنهاج التعليمي على وفق أسلوب التعليم المبرمج في تحقيق الأهداف التعليمية باستخدام الحاسوب وتكرارها عدة مرات حيث أدت الى رفع مستوى كفاءة اداء اللاعبين

1-محمد محمود الحيلة : التربية المهنية واساليب تدريسها ، دار المسيرة ، الاردن ، عمان ، 1998 ، ص 88

2-باريار سيليز : تكنولوجيا التعليم ، تعريف ومكونات المجال ، (ترجمة بدر السفاك)، مكتبة الشقري، الرياض، 1998، ص 248

ويؤكد ذلك (محمد محمود الحيلة، 1998) ⁽¹⁾ " ان تشجيع المتعلم على المشاركة و التفاعل مع المواقف المختلفة تجعل من الخبرات التعليمية أكثر فاعلية وتبقى أكثر واكل احتمال للنسيان من خلال تكرار المعلومات والأفكار عند الحاجة ويكون هذا مفيد في تسيير لعملية التعلم. وهذا ما أشارت إليه (باربار سليز 1998) ⁽²⁾ " ان هذا الأسلوب اذا ما أحسن استخدامه يمكن توظيفه في العملية التعليمية من خلال ما يقدمه في مساعدة في توزيع مصادر التعليم ، وتوفير خبرات واقعية و حقيقية وتقرب الواقع الى اذهان المتعلمين لتحسين مستوى أدائهم بالإضافة الى تشويقهم نحو الأداء بالإضافة إلى ان هذا الأسلوب يضيف السرور لتقبل المعلومات وتجدد من نشاطهم لمتابعة التدريب والتوصل الى النتائج"، ويرى الباحث ان استخدام الصور التي تخص المهارات من خلال الحاسوب لإغراض تعليمية باعتبارها وسيلة اتصال أثرت بصورة كبيرة في عملية التعلم للطلبة⁰ وهذا ما احتواه أسلوب التعليم المبرمج باستخدام الحاسوب والذي تم فيه عرض المعلومات الخاصة بأداء الحركات المهارية قيد الدراسة وأثرت بتطور مستوى تعلم الطلبة وتفوقهم على طلبة الأسلوب الاعتيادي المتبع من قبل المدرس⁰

5- الاستنتاجات والتوصيات:-

5-1 الاستنتاجات:

في ضوء المناقشات التي أجراها الباحث فقد استنتج ماياتي :

1. للمنهج التعليمي وفق أسلوب التعليم المبرمج باستخدام الحاسوب تأثيرا ايجابيا في تعلم بعض المهارات الأساسية بالمبارزة لدى عينه البحث .
2. أظهرت النتائج وجود فروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية للمهارات قيد الدراسة في أسلوب التعليم المبرمج باستخدام الحاسوب.
3. أظهرت النتائج وجود فروق بين الاختبارات البعدية بين المجموعة التي استخدمت أسلوب التعليم المبرمج باستخدام الحاسوب والمجموعة التي استخدمت الأسلوب الاعتيادي في المهارات قيد الدراسة ولصالح المجموعة التي استخدمت التعليم المبرمج باستخدام الحاسوب.
4. ان استخدام أسلوب التعليم المبرمج باستخدام الحاسوب قد ساهم بصورة كبيرة في التقليل من الجهد المبذول في عملية تصحيح الأخطاء والتقدم في تعلم بعض المهارات الأساسية بالمبارزة قيد الدراسة⁰

5-2 التوصيات:

1. استخدام أسلوب التعليم المبرمج باستخدام الحاسوب في تعليم وتطوير الأداء المهاري للمهارات الأساسية بالمبارزة والألعاب الأخرى .

2. استخدام التقنيات الحديثة في عملية التدريب والتعليم وخاصة الحاسوب في تطوير وتعليم المهارات الأساسية بالمبارزة والألعاب الأخرى .
3. إعطاء فرصة للاعب لتقويم ذاته من خلال الأساليب الحديثة في التدريب والتعليم وبالتالي تعديل اداء بصورة أفضل.
4. ضرورة إجراء المزيد من الدراسات والبحوث التي تستخدم الأساليب التعليمية الحديثة لغرض تعلم وتطوير مستوى الأداء المهاري بالمبارزة والألعاب الأخرى.

المصادر العربية والاجنبية

- أبو النجا أحمد عز الدين : طرق تدريس التربية الرياضية ، ط1 ، مصر ، مطبعة جامعة المنصورة ، 2005.
- احمد السيد عبد الحميد : تعلم الرواسم والعلاقات ، ط1 ، القاهرة ، دار النهضة العربية ، 1976.
- باربار سيليز : تكنولوجيا التعليم ، تعريف ومكونات المجال ، ترجمة بدر السفاك ، مكتبة الشقري ، الرياض ، 1998 0
- بيان علي عبد (واخرون):أسس رياضة المبارزة، دار الأرقم للطباعة،بغداد،2009 0
- بيان علي عبد: تدريب وتدريب سلاح الشيش،ط1،دار دجلة،بغداد،2007
- جمال الدين الشافي : التعليم المبرمج في التربية البدنية والرياضية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997
- داود ماهر محمد : التعليم المبرمج ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1988.
- راضي الوقفي وآخرون : التخطيط الدراسي ، ط1، عمان ، 1997.
- سلمان عاشور الزبيدي : اتجاهات تربوية عالمية معاصرة ، منشورات جامعة الجبل العربي ،

ليبيا ، 1997

- فاخر عاقل : معجم علم النفس ، ط 1 ، بيروت ، دار العلم للملايين ، 1985.
- فخر الدين القلا : تقنيات التعليم والوسائل التعليمية ، جامعة دمشق ، مطبعة الاتحاد ، 1997 0
- عباس عبد الفتاح الرملي :المبارزة بسلاح الشيش، مطبعة دار الفكر العربي، القاهرة ، 1987 0
- عبد الحافظ محمد سلامة : مدخل إلى تكنولوجيا التعليم ، عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، 1992 0
- عبد الحميد شرف : تكنولوجيا التعلم في التربية الرياضية ، ط1، القاهرة مركز الكتاب والنشر ، 2000 0
- عبد الهادي حميد مهدي التميمي: تأثير منهاج تدريبي مقترح بالأثقال في القوة المميزة بالسرعة وبعض الصفات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية للاعبين الشباب بالمبارزة، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد، 2004 0
- عبد علي نصيف (واخرون): المبارز العربي : بغداد ، العدد 2 ، كانون الثاني ، مطبعة الدار العربية ، 1988 .
- عبد علي نصيف(واخرون):المبارزة ، ج1،بغداد ،مطبعة التعليم العالي، 1998 0
- عواد جاسم التميمي : طرائق التدريس العامة – المؤلف والمستحدث ، ط1، بغداد ، دار الحوراء ، 2010.
- محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب :البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ،القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999.
- محمد محمود الحيلة : التربية المهنية واساليب تدريسها ، دار المسيرة ، الاردن ، عمان ، 1998 0
- محمد سعد زغلول وآخرون : تكنولوجيا التعلم وأساليبها في التربية الرياضية ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2001.
- محمود داود الربيعي ، و سعد صالح محمد أمين : الاتجاهات الحديثة في تدريس التربية الرياضية ، أربيل ، مطبعة منارة ، 2010.
- مصطفى عبد السميع : مهارات الاتصال والتفاعل في عمليتي التعليم والتعلم ، ط2، عمان دار الفكر للنشر 2005 0
- مصطفى بدران (واخرون) : الوسائل التعليمية ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة 1995.

- لمياء حسن الديوان : اساليب فاعلة في تدريس التربية الرياضية ، ط1، البصرة ، مطبعة النحيل ، 2009.
- وجيهه محجوب : اصول البحث العلمي و مناهجة ، دار المناهج للنشر و التوزيع ، عمان ، 2001
- Brockaus.F.A: Der Sport Brockhaus Wiesbodn.1911.

الملاحق

ملحق (1)

(نماذج لوحدات تعليمية)

1- تعلم مهارة وقفة الاستعداد :

أ - الخطوة الاولى :



- يبدأ المتعلم بتحريك ونقل القدم للأمام مسافة قدم إلى قدم ونصف اذ تكون المسافة بين القدمين متناسبة مع اتساع الحوض وطول الأرجل، والمشطين متعامدين، ويشير مشط القدم باتجاه المنافس، ومركز ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي، ويقع مركز ثقله في منتصف المسافة بين القدمين .
- هل يبدأ المتعلم بتحريك ونقل القدم للأمام مسافة قدم إلى قدم ونصف اذ تكون المسافة بين القدمين متناسبة مع اتساع الحوض وطول الأرجل، والمشطين متعامدين، ويشير مشط القدم باتجاه المنافس، ومركز ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي، ويقع مركز ثقله في منتصف المسافة بين القدمين ؟

☐ لا

☐ نعم

الاجابة :

- نعم يبدأ المتعلم بتحريك ونقل القدم للأمام مسافة قدم إلى قدم ونصف اذ تكون المسافة بين القدمين متناسبة مع اتساع الحوض وطول الأرجل، والمشطين متعامدين، ويشير مشط القدم باتجاه المنافس، ومركز ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي، ويقع مركز ثقله في منتصف المسافة بين القدمين .
- أذن اتفقنا على أن يبدأ المتعلم بتحريك ونقل القدم للأمام مسافة قدم إلى قدم ونصف اذ تكون المسافة بين القدمين متناسبة مع اتساع الحوض وطول الأرجل، والمشطين متعامدين، ويشير مشط القدم باتجاه المنافس، ومركز ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي، ويقع مركز ثقله في منتصف المسافة بين القدمين .
- أذن اتفقنا على أن يبدأ المتعلم ونقل القدم للأمام مسافة قدم إلى قدم ونصف اذ تكون المسافة بين القدمين متناسبة مع اتساع الحوض وطول الأرجل، ويشير مشط القدم باتجاه المنافس، و..... موزع على القدمين بالتساوي، ويقع مركز ثقله في بين القدمين .

2- تعلم مهارة وقفة الاستعداد :

ج - الخطوة الثالثة :



الاجابة :

- يبدأ المتعلم بوضع الذراع المسلحة أمام الجذع وفي وضع انثناء وتشكل زاوية منفرجة بين العضد والساعد مركزها المرفق، ويكون الساعد موازي للأرض وكف اليد مواجهاً للأعلى، ويجب أن يكون وضع الساعد ونصل السلاح باستقامة واحدة، وتتجه الذبابة نحو الداخل قليلاً.
- هل يبدأ المتعلم بوضع الذراع المسلحة أمام الجذع وفي وضع انثناء وتشكل زاوية منفرجة بين العضد والساعد مركزها المرفق، ويكون الساعد موازي للأرض وكف اليد مواجهاً للأعلى، ويجب أن يكون وضع الساعد ونصل السلاح باستقامة واحدة، وتتجه الذبابة نحو الداخل قليلاً ؟

لا ☐

نعم ☐

- نعم يبدأ المتعلم بوضع الذراع المسلحة أمام الجذع وفي وضع انثناء وتشكل زاوية منفرجة بين العضد والساعد مركزها المرفق، ويكون الساعد موازي للأرض وكف اليد مواجهاً للأعلى، ويجب أن يكون وضع الساعد ونصل السلاح باستقامة واحدة، وتتجه الذبابة نحو الداخل قليلاً.

- أذن اتفقنا على أن يبدأ المتعلم بوضع الذراع المسلحة أمام الجذع وفي وضع انثناء

ملحق رقم (2)

استمارة تقييم مستوى الأداء لبعض المهارات الأساسية بالمبارزة

-اسم اللاعب/

-الطول الكلي/

الزمني /

-الوزن/

التدريبي/

- العمر

- العمر

المهارات	القسم التحضيري 10 درجات	القسم الرئيسي 10 درجات	القسم الختامي 10 درجات	مجموع الدرجات = الدرجة النهائية 3
1 وقف الاستعداد				
2 التقدم الاعتيادي				
3 التقدم العكسي				

4	التقدم بالوثب			
5	التقهقر الاعتيادي			
6	التقهقر العكسي			
7	التقهقر بالوثب			
8	الطعن من الثبات			

التوقيع /

اسم المقوم /

الدرجة العلمية /

مكان العمل /

التاريخ /

الخوف وعلاقته بالتحصيل الدراسي في درس الجمناستك الفني لطالبات

المرحلة الثالثة - كلية التربية الرياضية جامعة كربلاء

الدكتور : أياد ناصر حسين العزاوي

ملخص البحث باللغة العربية

اشتمل البحث على مقدمة البحث وأهميته حيث ان الرياضة في الوقت الحاضر هي المقياس الحقيقي لتقدم الأمم في نهضتها ورفعتها ، وان لعلم النفس دور كبير في تطور الرياضة ومن أهم جوانبه المتمثلة بالخوف وتأثيره في درس الجمناستك الفني للطالبات ، في حين تناولت مشكلة البحث على معرفة العلاقة بين الخوف والتحصيل الدراسي في درس الجمناستك الفني للطالبات ، أما أهداف البحث فهي التعرف على الخوف والتحصيل الدراسي والعلاقة بينهما للطالبات . أما الدراسات النظرية فقد تناول الباحث الخوف وأقسامه وكذلك التحصيل الدراسي والجمناستك الفني . في حين استعمل الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية ، أما مجتمع البحث فقد تكون من (21) طالبة ، في حين شملت عينة البحث على (19) طالبة ، وبعدها استعمل الباحث بعض الوسائل

الإحصائية ومنها معامل ارتباط بيرسون ، أما عرض النتائج فقد ظهرت ان هنالك علاقة ارتباط معنوية بين الخوف والتحصيل الدراسي في درس الجمناستك الفني للطالبات ، وبهذا أوصى الباحث على الاهتمام بالجوانب النفسية وإعطائها أهمية كبيرة مثل القلق والخوف في درس الجمناستك الفني للطالبات .

Fear and its relationship to academic achievement Technical in Phase III - Faculty Aljmanask lesson for student of Physical Education University of Karbala

Researcher: Dr.: Iyad Nasser Hussain al-Azzawi

A search on the front of the research and its importance as the sport at the present time is the true measure of the progress of nations in its renaissance and filed, and that the psychology major role in the development of sport and the most important aspects of fear and influence in the studied gymnastics technical students, while addressed the problem of search to find out the relationship between Fear and academic achievement in artistic gymnastics lesson for students, The objectives of the research are to identify fear and academic achievement and their relationship to students. The theoretical studies researcher has dealt with the fear and divisions, as well as academic achievement and artistic gymnastics. While used researcher descriptive style survey and relations relational, and the research community may be of (21) student, while sample included

research (19) student, and then used the researcher some statistical methods, including Pearson correlation coefficient, The Results have emerged that there were significant correlation between fear and academic achievement in artistic gymnastics lesson for the students, and this researcher recommended attention to psychological aspects and give great importance such as anxiety and fear in artistic gymnastics lesson for students .

1- التعريف بالبحث

1 - 1 مقدمة البحث وأهميته

في ظل الثورة العلمية التي تتزايد في عالمنا اليوم ، انطلقت دراسات كثيرة لتناول جميع الموضوعات الرياضية والعوامل التي يمكن أن تؤثر فيها والبحث عن أفضل الحلول لمعالجة المشكلات التي ينطوي عليها هذا المجال في جميع المجتمعات المتحضرة ولهذا تسعى جميع الدول وخصوصاً المتطورة فيها إلى الارتقاء بمجال التربية الرياضية لما لها من دور كبير ومميز في تطوير المجالات الأخرى .

إذ تعد الرياضة في العالم المقياس الحقيقي لتقدم الأمم وعلامة فارقة لنهضتها ورياضة الجمناستك الفني هي إحدى الرياضات الأساسية لنهضتها ، لذا تعتبر إحدى الرياضات الأساسية والممتعة والشيقة للألعاب الأولمبية والمتتبع لهذه الرياضة يلاحظ التطور الكبير الحاصل في فنونها وهذا لم يأتي مصادفةً ولا ارتجالاً بل نتيجة التقدم العلمي في مختلف مجالات الحياة .

ومن الدراسات المهمة التي تطورت في السنوات الأخيرة بشكل كبير دراسات علم النفس بعد ان تم التأكد من دور هذا العلم وأثره في تعلم وتطور أي نوع من أنواع الرياضة لأن التعلم يحتاج إلى أشياء ضرورية قد تكون أكثر أهمية من معلم جيد ، ووسائل الإيضاح المتميزة وما إلى ذلك فهناك مثلاً رغبة المتعلم في تعلم الشيء المراد تعلمه وتوفير الحافز والدافع لذلك ، حيث

ان الحافز يمثل الخطوة الأولى للشروع بعملية التعلم بقدر تعلق الأمر بالهدف أو بالمهارة أو الفعالية المراد تعلمها⁽¹⁾ .

والتحصيل الدراسي أمراً مهماً لكي تنتقل الطالبة من مرحلة دراسية إلى مرحلة دراسية أخرى وكذلك هو كل ما تقوم به الطالبة في الموضوعات الدراسية المختلفة والذي يمكن إخضاعه للقياس عن طريق درجات اختبار وتقديرات المدرسين والمدرسات أو كلاهما ، ولذلك فإن دافع الانجاز (التحصيل الدراسي) هو رغبة ملحة تدفع الطالب دفعاً داخلياً للوصول إلى تحقيق هدف ذات أبعاد معرفية سلوكية ثم تصبح في إعداد البارزات في التفوق الدراسي .

والخوف هو أحد الحالات النفسية المؤثرة في درس الجمناستك الفني للطالبات ، لذلك سيتم التعرف على مدى معرفة الخوف وعلاقته مع التحصيل الدراسي في درس الجمناستك الفني للطالبات . وتكمن أهمية البحث في تشجيع الطالبات إلى ممارسة فعاليات الجمناستك الفني والمساعدة على تنمية الميول النفسية من خلال إثارة الميول في روح الطالبات لممارسة الجمناستك الفني بمختلف الطرق والوسائل وإدخال عناصر التشويق والتغيير والتنويع والممارسة

1 - 2 مشكلة البحث

إن الجمناستك الفني من الألعاب الجميلة والمسلية وخاصة من قبل الطالبات لأنها تعمل على رسوم القوام والرشاقة للجسم إذ ان المدرسين يحاولون استثمار كل ما هو متوفر ومفيد في العملية التعليمية من خلال فائدة الطالبات والوصول بهم إلى أعلى المستويات وبأقصر الطرق العملية .

وإن المدرس الناجح هو الذي يحاول عن طريق المثيرات المتعددة التي يقدمها أن يثير القوى الداخلية لدى الطالبات وذلك بتقديم موضوعات تتحدى قدراتهم وتجعلهم يهرعون إلى النشاط الذي يقودهم إلى التعليم وعدم الخوف والثقة العالية بالنفس فهو يضع أمامهم أهدافاً معينة بأسلوب شيق وجذاب يجعلهم متشوقين إلى تحقيقها ، وفي هذا البحث يحاول الباحث معرفة أثر الخوف الذي "هو حالة نفسية تثير الفرد عند تعرضه لمواقف مفاجئة"⁽²⁾ .

فهناك بعض الطالبات يخفن ممارسة فعالية الجمناستك الفني بالدرجة الأولى وذلك بسبب ما يتعرضن من الإصابة وما يرافقها من كسور أو رضوض وغير ذلك مع احتمال كبير من قبلهن في حصول ضرر بدني كبير من ممارستهن الجمناستك الفني وبذلك يؤدي هذا إلى التحصيل الرديء للمستوى الفني .

¹ - نزار مجيد وكامل لويس : علم النفس الرياضي ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1993 ، ص 39 .

² - نزار الطالب : علم النفس الرياضي ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1993 ، ص 210 .

إن ضعف العلاج النفسي يولد الخوف والقلق عند الطالبات وينعكس ذلك على أدائهن المهاري والبدني والتحصيل الدراسي وسيولد شعور بعدم الثقة بالأداء الجيد والامتحان النظري (التحصيل الدراسي) وينعكس سلباً على الاستقرار النفسي والتأثير المتبادل بينهما ، وتحدد المشكلة في الوقوف على حقيقة العلاقة بين الخوف والتحصيل الدراسي في درس الجمناستك الفني للطالبات .

1 - 3 أهداف البحث

1 - 3 - 1 التعرف على الخوف لدى طالبات المرحلة الثالثة / كلية التربية الرياضية - جامعة كربلاء .

1 - 3 - 2 التعرف على التحصيل الدراسي لدى طالبات المرحلة الثالثة / كلية التربية الرياضية - جامعة كربلاء .

1 - 3 - 3 التعرف على العلاقة بين الخوف والتحصيل الدراسي في درس الجمناستك الفني لدى طالبات المرحلة الثالثة / كلية التربية الرياضية - جامعة كربلاء .

1 - 4 فرض البحث

هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الخوف والتحصيل الدراسي في درس الجمناستك الفني لدى طالبات المرحلة الثالثة / كلية التربية الرياضية - جامعة كربلاء .

1 - 5 مجالات البحث

1 - 5 - 1 المجال البشري : طالبات كلية التربية الرياضية / المرحلة الثالثة - جامعة كربلاء .

1 - 5 - 2 المجال الزمني : للفترة من 2011/11/1 ولغاية 2012/3/25 .

1 - 5 - 3 المجال المكاني : قاعة كلية التربية الرياضية في جامعة كربلاء .

1 - 6 تحديد المصطلحات

الجمناستك الفني : "هو نشاط من الأنشطة الرياضية المختلفة ويتكون من ستة أجهزة للرجال هي (الحركات الأرضية - المتوازي - الحصان - حصان ذو المقابض - الحلقة - العقلة) أما للنساء فيتكون من أربعة أجهزة هي (عارضة التوازن - حصان القفز - الحركات الأرضية - المتوازي مختلف الارتفاعات)"⁽¹⁾.

¹ - صائب العبيدي : الجمناستك ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ص 19 .

أما الخوف فيعرفه الباحث بأنه حالة سلوكية انفعالية داخلية طبيعية يشعر بها الإنسان في بعض المواقف ويسلك بها سلوكاً بعيداً عن مصادر الضرر .

أما التحصيل الدراسي فيعرفه الباحث هو اختبار يقاس به مدى تحصيل الطالبة لشيء من الأشياء أو اكتسابها لمعرفة محددة أو مهارات معينة ، وفي الغالب تتم الأشياء نتيجة تعليم أو تدريب مخطط ومنظم .

2 - 1 الدراسات النظرية

2 - 1 - 1 الخوف :

ان الخوف هو حالة نفسية تنتاب الفرد عند تعرضه لمواقف مفاجئة أو مواقف تهدده أو تهدد كيانه وفي درس الجمناستك الفني تخاف الطالبات من الكسور أو الرضوض وما يرافقها من آلام حيث ان درس الجمناستك الفني مليء بالنشاطات التي تزيد احتمال وقوع أضرار بدنية عديدة وبدرجات مختلفة . ومن الناحية النفسية يمكن اعتبار الخوف رد فعل طبيعي وضروري لحماية النفس والمحافظة عليها ، وان ظهور الخوف يرتبط باستجابات فسلجية واستجابات سلوكية ومن الأعراض الفسلجية للخوف هي (ارتفاع ضغط الدم - تسارع النبض - زيادة التنفس - التعرق الشديد) إلى غير ذلك من الاستجابات التي تعبر عن استعداد أجهزة الجسم والتهيئة العامة إلى ردود فعل ضرر محتمل الوقوع ، وان كل هذه التغيرات تحدث بشكل لا إرادي عند شعور الفرد بالخطر الذي يهدده أو السلوك الخائف فيؤدي إلى ردود غير ملائمة للغرض تماماً وهذا يظهر في السلوك غير الفرد الخائف وقد ينتج عن الخوف سلوك إيجابي أو سلوك سلبي ، فالخوف يقترن بردود فعل إيجابية تجعله في حالة استعداد للصراع والهجوم والعدوانية إذا كانت درجة الخوف واطئة ، أما في حالة الخوف الشديد فإن الفرد يستجيب برد فعل دفاعي سلبي بأخذ أحد الأشكال الآتية⁽¹⁾ :-

- 1- الرفض .
- 2- الهروب .
- 3- التردد .
- 4- الجمود .
- 5- فقدان السيطرة على النفس .

¹ - كامل لويس : علم النفس الرياضي ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1993 ، ص212 .

- 1- **الرفض** : قد ترفض الطالبة الخائفة بكل عناد القيام بالعمل المكلف به . فقد ترفض القفز على الحصان أو أجزاء فقرة معينة على عارضة التوازن وقد تعتبر ان هذا الرفض بأساليب عدائية مختلفة كالمشاجرة وعدم مراعاة النظام .
- 2- **الهروب** : تستجيب الطالبة الخائفة للمواقف التي تضيفها للهروب ومن تلك المواقف هروب بعض الطالبات من درس الجمناستيك الفني عندما يشعرن بأن الفعالية التي سيقومن بها في ذلك الدرس ستؤذيهن بدنياً أو نفسياً أو اجتماعياً .
- 3- **التردد** : ومن العلاقة المهمة الأخرى للخوف هي التردد الطويل في إجراء التمرين الخطر وان ذلك ينتج عن حالة صراع الطالبة عندما تتردد أو لا تعمل .
- 4- **الجمود** : إن حالات الخوف الشديدة قد يتعدى مرحلة التردد وطول الفترة التي تستغرقها الطالبة بشروع الاستجابة إلى حالة من الجمود التام بسبب حصول الصدمة أو مخافة المخيف .
- 5- **فقدان السيطرة على النفس** : ان فقدان السيطرة على النفس والقيام بردود فعل غير ملائمة للغرض تماماً ويأتي ذلك نتيجة حالة التهيج العامة التي يسببها الخوف .

2 - 1 - 2 الأمور التي يجب مراعاتها عند التدريب لعدم الخوف :

- 1- الاستعداد النفسي والجسمي .
- 2- الإحماء الجيد .
- 3- التدرج في شرح وأداء الفعالية من السهل إلى الصعب .
- 4- يجب أن يكون جو القاعة التي تؤدي فيها الفعاليات مناسبة من حيث الإضاءة والأجهزة المستعملة.
- 5- عدم المبالغة في التدريب على حساب القوة .
- 6- عدم التدريب أثناء المرض .
- 7- لا تعطى المهارة بعد التعب مباشرة .

2 - 1 - 3 التحصيل الدراسي :

لقد ارتبط التحصيل الدراسي ارتباطاً مباشراً بالأداء الدراسي للطالبات حيث يستخدم هذا المصطلح للإشارة إلى المدى الذي تحققت فيه الأهداف التعليمية لدى الطالبات ، والتحصيل يكون نتيجة عملية تراكمية قد لا تظهر إلا في وقت متأخر وبعد فترة طويلة ، وتكمن أهمية الاختبارات التحصيلية في كونها إحدى الأساليب الممكنة لتوظيفها لقياس التحصيل الدراسي لكنها ليست الأسلوب الوحيد إذ توجد أساليب أخرى لتقييم عملية التحصيل الدراسي .

2 - 1 - 3 طبيعة الاختبارات التحصيلية :

يمكن للاختبارات التحصيلية أن تأخذ عدة صور حسب الموضوع وحسب الهدف من تدريس الوحدة الدراسية وكذا حسب ظروف المفحوصين ويمكن تقسيمها إلى الأنواع التالية حسب طبيعتها :

- 1- **اختبارات الورقة والقلم** : وهو النوع السائد في الكليات حيث يستخدمها المدرسون بكثافة في الاختبارات الفصلية أو النهائية .
- 2- **الاختبارات الشفهية** : يستخدم هذا النوع عند الحاجة لقياس ما يقوم في الأساس على المشافهة أو عندما تكون ظروف المفحوصين لا تمكنهم من قراءة الأسئلة وكتابة الإجابة كوجود إعاقات أو ضعف قدراتهم ، وهذا النوع من الاختبارات يناسب بعض المواد وبعض الأهداف .
- 3- **الاختبارات الأدائية** : وتستهدف الكشف عن قدرة الطالبة على القيام بأنشطة متعددة وأدائها لمهارات في موقف حياتها الحقيقي أو مشابه له ، وهو يناسب بعض المواد وبعض الأهداف وليس كلها ، إذ إن الهدف المعرفي قد لا يتطلب أداءً أو سلوكاً تقوم به الطالبة بل الاسترجاع لمعلومة تكون كافية ، ومن المواضيع التي تستخدم فيها هذه الاختبارات (القيادة والتربية البدنية والإدارة) .

2 - 1 - 3 أنواع الاختبارات التحصيلية :

وتصنف حسب أغراضها إلى ما يلي :

- 1- **اختبار تحديد المستوى** : قد تستخدم الاختبارات التحصيلية من أجل تحديد مستوى الطالبة في برنامج أو اللواتي يدرسن مادة من المواد وذلك من أجل معرفة ما إذ كان لديهم المتطلبات الأساسية من أجل بداية البرنامج أي معرفة مستوى جاهزيتهم لمثل هذا النشاط كاختبارات تحديد المستوى في معاهد اللغة .
- 2- **اختبار التقييم المستمر** : تعطي من قبل المدرسين في فترات متعددة من البرنامج لغرض توجيه تعلم الطالبات للمادة الدراسية وهذا من شأنه أن يعطي الفرصة لتغذية راجعة لمستويات تعلم الطالبات وتشخيص نقاط الضعف والقوة لتحسين مستوى تعلمهن .
- 3- **اختبارات التشخيص** : والتي تستخدم لغرض التشخيص أي تشخيص صعوبات التعلم كصعوبات القراءة والكتابة والرياضيات أو أي موضوع آخر وهي أكثر تعمقاً من الاختبارات السابقة .

4- الاختبارات النهائية : تعطي عادةً في نهاية البرنامج الدراسي لغرض إعطاء تقييم شامل للطلّابات حول ما درسن وذلك بإعطائهن درجات أو شهادة تفيد نجاحهن في برنامج أو مقرر معين وتمييز أسئلة هذه الاختبارات الشمولية .

2 - 1 - 3 خصائص الاختبارات التحصيلية :

1- الصدق : وصدق الاختبارات التحصيلية نوعان :

- صدق المحتوى : أي مدى تغطية الاختبار لمحتوى المادة الدراسية وشموله لجميع أجزاء الموضوع المدروس .
- صدق المفهوم : إذ يفترض أن يكشف الاختبار التحصيلي على ما تم تعلمه ، إذ يوجد فرق بين تعلم الحقائق وبين فهم المواضيع .

2- الثبات : والغرض منه إلغاء عوامل الصدفة والتخمين في الإجابة على الأسئلة ويتأثر الثبات بمستوى سهولة وصعوبة وطول الاختبار التحصيلي .

3- الموضوعية : وهي ان لا تتأثر درجة الفرد في الاختبار بمزاج وذاتية المصحح بل أن يحصل على نفس الدرجة مهما كان المصحح .

4- صعوبة الاختبار : لابد من مراعاة صعوبة الأسئلة في الاختبار التحصيلي إذ لا تكون سهلة يجيب عنها جميع الطالّابات ولا تكون صعبة لا يجيب عليها أحد ، وبالتالي لابد من مراعاة خصائص الطالّابات وقدراتهن .

2 - 1 - 4 الجمناستك الفني :

إن الجمناستك الفني نشاط رياضي أدخل إلى العراق في مطلع الستينات عن طريق كليات التربية الرياضية إذ تسعى هذه الكليات في جميع الجامعات العراقية إلى إدخال الأنشطة الرياضية الملائمة والمفيدة للطلّابات ، وتعد هذه الرياضة من الرياضات المفضلة لدى الطالّابات وهي أحد الأنشطة الحركية المهمة والشيقة ، وذلك لانسجامها مع الخصائص الطبيعية لها وإن هذا النوع من الرياضة يساهم في بناء الجسم بصورة صحيحة وذلك بالحصول على قوام جيد وتنمية وتطوير أهم الصفات البدنية كالقوة والمرونة والسرعة والتوازن .

وفي هذه الرياضة تتكون أجهزة الطالّابات من أربعة أجهزة وهي عارضة التوازن والمتوازي مختلف الارتفاعات وحصان القفز والحركات الأرضية . وفي أداء الفعاليات على عارضة التوازن يجب أن يستمر التمرين الواحد عليها من (80 - 105) ثانية ويجب أن يتضمن فعاليات الوثب والدوران والوقوف على اليدين والمهارة في حركات الخفة . إذ يبلغ عرض العارضة الخشبية (10 سم) وطولها (5 متر) وترتفع عن الأرض بحوالي (120 سم) أما المتوازي المختلف الارتفاعات

فيتكون من عارضة واطئة وأخرى عالية . أما حصان القفز فتتميز بان هناك سرعة وقفزة من فوق الحصان مع حركات مختلفة للجسم أثناء القفز يسبقها اقتراب على شكل ركضة تقريبية إذ يبلغ ارتفاع الحصان حوالي (110 سم) . أما الحركات الأرضية تؤدي على سطح مربع الشكل من اللباد أو الإسفنج مساحته (12 × 12 متر) تدوم الحركات فيه من (70 – 90 ثانية) .

3 - منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

3 - 1 منهج البحث :-

استعمل الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية لملائمته وطبيعة المشكلة وتحقيق أهداف البحث وان المنهج الوصفي يمثل "التصور الدقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمع والاتجاهات والميول والرغبات والتطور بحيث يعطي صورة للواقع الحياتي ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية"⁽¹⁾ .

3 - 2 مجتمع البحث وعينته :

"إن الأهداف التي يضعها الباحث لبحثه والإجراءات التي يستخدمها ستحدد طبيعة العينة التي يختارها"⁽²⁾ . يتكون مجتمع البحث من (21) طالبة من المرحلة الثالثة / كلية التربية الرياضية - جامعة كربلاء للعام الدراسي (2011 - 2012) . أما عينة البحث فقد بلغت (19) طالبة وذلك لعدم حضور طالبتين أثناء التجربة الرئيسية ونسبة 90.47% من مجتمع البحث .

3 - 3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة في البحث :

- 1- المراجع والمصادر العربية .
- 2- استمارة قياس الخوف (محمد عبد 1992) الملحق (1) .
- 3- استمارة لاستطلاع رأي الخبراء والمختصين في مجال علم النفس وعلم النفس الرياضي خاصة بمقياس الخوف الملحق (2) .
- 4- الاختبار والقياس .
- 5- أدوات مكتبية .
- 6- حاسبة Pentium 4 نوع Dell .

3 - 3 - 1 مقياس الخوف (محمد عبد 1992) :

¹ - وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط1 ، بغداد ، دار الكتب والنشر ، 2002 ، ص287 .

² - وجيه محجوب : مصدر سبق ذكره ، ص287 .

يتكون المقياس من (20) فقرة و (5) بدائل (دائماً ، غالباً ، أحياناً ، نادراً ، أبداً) ودرجات هذه البدائل هي (5 - 1) درجة وان أقل درجة في المقياس (20) درجة وأعلى درجة (100) درجة .

3 - 4 إجراءات البحث الميدانية :

3 - 4 - 1 التجربة الاستطلاعية :

"تعد التجربة الاستطلاعية تدريباً عملياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات التي تقابله في أثناء إجراء التجربة الرئيسية لتفاديها مستقبلاً"⁽¹⁾ . حيث تم إجراء التجربة الاستطلاعية في 2011/12/5 والغرض منها :

- 1- التعرف على المعوقات والصعوبات التي تواجه الباحث أثناء التجربة الرئيسية .
- 2- التعرف على مدى كفاءة الأجهزة المستعملة .
- 3- التعرف على كفاءة كادر العمل المساعد .

3 - 4 - 2 الأسس العلمية للاختبار :

1- الصدق الظاهري :

الصدق هو "قدرة الاختبار على قياس ما وضع من أجله أو السمة المراد قياسها"⁽²⁾ . ويقوم هذا النوع من الصدق على فكرة مدى مناسبة المقياس لما يقيس ولما يطبق ويبدو مثل هذا الصدق في وضوح الفقرات ومدى علاقتها بالقدرة أو السمة الذي يقيسه الاختبار وذلك عن طريق عرضه على الخبراء والمختصين في مجال علم النفس وعلم النفس الرياضي ، الملحق (2) .

2- معامل ثبات الاختبار

ثبات الاختبار "هو ان يعطي الاختبار النتائج نفسها إذا ما أعيد الاختبار في الظروف نفسها"⁽³⁾ . حيث قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (10) طالبات من المرحلة الثالثة كلية التربية الرياضية / جامعة بابل بتاريخ 2011/12/5 وقد تم اختيار الطالبات من جامعة بابل أثناء التجربة الاستطلاعية بسبب تقارب مستويات الطالبات ، ثم أعيد الاختبار

¹ - محمد صبحي حسانين : طرق تقنين الاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1987 ، ص8 .

² - رمزية الغريب : التقويم والقياس النفسي والتربوي ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ، 1996 ، ص20 .

³ - أحمد محمد خاطر وعي فهمي البيك : القياس في المجال الرياضي ، مصر ، دار المعارف ، 1978 ، ص18 .

على نفس العينة وتحت ظروف الاختبار الأول في 2011/12/19 ثم تم حساب معامل الارتباط (بيرسون) بين الاختبارين الأول والثاني لمعرفة معامل الثبات بينهما حيث بلغ قيمة معامل ثبات الاختبار (0.722) بمستوى دلالة (0.05) عند درجة حرية (8) .

3- موضوعية الاختبار

بالرغم من وضوح المقياس ووجود الدرجات التي لا يختلف عليها المصححون بسبب وجود مفتاح التصحيح لذا يتصف المقياس أو الاختبار بالموضوعية وهو "الاختبار الذي يعطي النتائج نفسها مهما اختلف المصححون أي ان النتائج لا تتأثر بالمصحح أو شخصيته ويكون الاختبار موضوعياً إذا كانت أسئلته محددة وإجاباته محددة بحيث يكون للسؤال جواب واحد فقط ولا يترك مجالاً للشك"⁽¹⁾ ، لذا فإن المقياس يتسم بالموضوعية ويمكن تطبيقه على عينة البحث .

3 - 4 - 3 التجربة الرئيسية :

بعد تحديد عينة البحث والبالغ عددها (19) طالبة من المرحلة الثالثة كلية التربية الرياضية / جامعة كربلاء تم إجراء التجربة الرئيسية في 2012/2/15 .

3 - 5 الوسائل الإحصائية :

استعمل الباحث الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) ومن هذه العوامل الإحصائية كالآتي :

- 1- الوسط الحسابي .
- 2- الانحراف المعياري .
- 3- معامل الارتباط البسيط بيرسون .

4 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

4 - 1 عرض نتائج الخوف والتحصيل الدراسي وتحليلها لعينة البحث :

الجدول (1)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للخوف والتحصيل الدراسي لعينة البحث

المعاملات الإحصائية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
---------------------	---------------	-------------------

¹ - ريسان خريبط مجيد : مناهج البحث العلمي في التربية البدنية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987 ، ص 267 .

المتغيرات		
مقياس الخوف	32.4	4.27
التحصيل الدراسي	17.8	3.22

تم التعرف على الخوف لعينة البحث وكانت تتراوح درجات الخوف بين (23 - 75) درجة وبعد معالجتها إحصائياً تم احتساب الوسط الحسابي الذي بلغت قيمته (32.4) والانحراف المعياري (4.27) ، أما التحصيل الدراسي فقد بلغ الوسط الحسابي (17.8) والانحراف المعياري (3.22) الجدول (1) يبين ذلك .

4 - 2 عرض نتائج العلاقة بين الخوف والتحصيل الدراسي وتحليلها ومناقشتها :

الجدول (2)

يبين معامل ارتباط بيرسون بين الخوف والتحصيل الدراسي والقيمة الجدولية والدلالة لعينة البحث

المتغيرات	المعاملات الإحصائية	معامل الارتباط (بيرسون)	القيمة الجدولية	الدلالة
الخوف والتحصيل الدراسي	0.74	0.45	معنوية	

تم التعرف على نتائج العلاقة بين الخوف والتحصيل الدراسي في درس الجمناستك الفني للطلقات حيث بلغ معامل الارتباط (بيرسون) بين الخوف والتحصيل الدراسي (0.74) وهي أعلى من القيمة الجدولية البالغة (0.45) وبمستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (17) أي بمعنى ان هناك علاقة ارتباط معنوية ومؤثرة بين الخوف والتحصيل الدراسي وهذا يدل على ان للخوف تأثير مباشر على التحصيل الدراسي في درس الجمناستك الفني للطلقات الجدول (2) يبين ذلك

ان ضعف الإعداد النفسي يولد الخوف والقلق عند الطالبات في درس الجمناستك الفني وينعكس ذلك على أدائهن المهاري والبدني ، وإن ضعف الإعداد البدني سيولد بعدم الثقة بالأداء الجيد وينعكس سلباً على الاستقرار النفسي لذلك نلاحظ ان أغلب الطالبات ليس لديهن القدرة على التعلم والحفظ للمهارة لذا فإن عدم الثقة بالنفس والقدرة على الانجاز بسبب عوامل نفسية مثل القلق والخوف وكلاهما تأثر تأثيراً سلبياً على فعاليات الجمناستك الفني . وهذا يدل على ان حدة القلق والخوف تلعب دور مهم وأساسي في عملية التعلم وسرعة الانجاز إذن فالمهارة التي ليس للمتعلم استعداد لتعلمها ولديه خبرات غير سارة عنها تركت له واقع وأثر سلبي في نفسه لا

يمكن له ممارستها والتدريب عليها وهذا يتطابق مع قوانين ثورندايك وهي (الاستعداد ، التمرين والممارسة ، الواقع أو الأثر النفسي)⁽¹⁾.

ولذلك يمكن معالجة القلق والخوف والتحصيل الدراسي من خلال الامتحانات العملية والتحريرية مثل الاختبارات التحصيلية والموضوعية والامتحانات العملية والتقويم اليومي باستمرار وكلها لها تأثير كبير على تقليل حالة القلق والخوف للطلّابات .

5 - الاستنتاجات والتوصيات

5 - 1 الاستنتاجات :

- 1- وجود علاقة ارتباط غير معنوية بين الخوف والتحصيل الدراسي في درس الجمناستك الفني للطلّابات وهذا يدل على ان الخوف علاقة سلبية بالتحصيل ومؤثرة فيه .
- 2- إن بعض الطالّابات لديهن درجة كبيرة من الخوف وهذا يؤثر على أدائهن في التحصيل الدراسي .

5 - 2 التوصيات :

- 1- الاهتمام بالجوانب النفسية وإعطائها أهمية كبيرة مثل القلق والخوف في درس الجمناستك الفني للطلّابات .
- 2- وضع برامج إرشادية تربوية ونفسية لمعالجة حالات الخوف لدى الطالّابات .
- 3- الاهتمام بالأنشطة والبرامج الرياضية من أجل تعميق روح المحبة والتخفيف من حالات الخوف أثناء الممارسة العملية .
- 4- إجراء دراسات تتناول العلاقة بين الخوف والألعاب الرياضية الأخرى للطلاب والطلّابات .
- 5- التشجيع المستمر من قبل المدرسين للطلّابات أثناء أدائهن للمهارات المطلوبة .
- 6- استخدام طريقة التدرج في عرض المهارة من السهل إلى الصعب .

المصادر العربية

¹ - نزار الطالب وكامل لويس : مصدر سبق ذكره ، 1993 ، ص42 .

- ¹ - أحمد محمد خاطر وعي فهمي البيك : القياس في المجال الرياضي ، مصر ، دار المعارف ، 1978 .
- ² - رمزية الغريب : التقويم والقياس النفسي والتربوي ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ، 1996 .
- ³ - ريسان خريبط مجيد : مناهج البحث العلمي في التربية البدنية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987 .
- ⁴ - صائب العبيدي : الجمناستك ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر .
- ⁵ - كامل لويس : علم النفس الرياضي ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1993 .
- ⁶ - محمد صبحي حسانين : طرق تقنين الاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، ط 1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1987 .
- ⁷ - نزار الطالب : علم النفس الرياضي ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1993 .
- ⁸ - نزار مجيد وكامل لويس : علم النفس الرياضي ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1993 .
- ⁹ - وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط 1 ، بغداد ، دار الكتب والنشر ، 2002 .

ملحق (1)

مقياس الخوف (محمد عبد 1992)

اسم الطالبة :

التحصيل الدراسي :

التعليمات : ضع علامة (✓) أمام الفقرة التي تصف حالتك بدقة وأجب عن كل عبارة بصدق في

ضوء ما تشعر به وينطبق عليك .

ت	العبارات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	الخوف الذي أشعر به قبل بدء المنافسة يساعدني على الإجابة .					
2	مستوى أدائي يصل القمة في المنافسات المهمة جداً .					

					3	كلما ازدادت أهمية المنافسة أشعر بأنني لم أستطع إظهار أحسن ما عندي من قدرات .
					4	عندما ينصحني المدرس في آخر لحظة قبل المنافسة في بعض النصائح فإنني أجد سهولة كبيرة في تنفيذ نصائحي أثناء المنافسة .
					5	عندما أرتكب بعض الأخطاء في بداية المنافسة فإن ذلك يساعد على ارتكابي لبقية المنافسة .
					6	قبل المنافسة عندما تزداد دقات قلبي أو أحس ان نفسي أسرع من المعتاد فإن ذلك يساعد على بذل أقصى جهدي .
					7	قبل المنافسة المهمة أشعر بالخوف من الإصابة ويؤدي ذلك إلى اضطرابي وعدم إجادتي عند الأداء .
					8	عندما أكون عصبية أو خائفة قبل بدء المنافسة فإنني لا أستطيع تركيز كل انتباهي أثناء المنافسة .
					9	عندما أشعر قبل المنافسة انني متوتر وخائف فإنني أشعر بالضغط على أعصابي أثناء المنافسة .
					10	اشتركي ضد منافسات بدرجة عالية جداً من اللياقة يساعد على زيادة حماسي
					11	الخوف الذي أشعر فيه قبل المنافسة يعيقني على الإجابة .
					12	عندما أرتكب بعض الأخطاء في بداية المنافسة فإن ذلك يدفعني لبذل أقصى جهدي لتعويض هذه الأخطاء .
					13	عندما ينصحني المدرب في آخر لحظة قبل المنافسة ببعض النصائح فإنني أجد صعوبة كبيرة في تنفيذ نصائحه أثناء المنافسة .
					14	تظهر إجادتي في المنافسة المهمة أشعر بأنني غير واثق من نفسي ولكن متى تنتهي المنافسة فإن ثقتي بنفسي تزداد .
					15	قبل المنافسة المهمة أشعر بأنني خائف من نفسي ولكن متى تنتهي المنافسة فإن ثقتي بنفسي تزداد .

					أكون عصبية وقلقة قبل المنافسة ولكن عندما تبدأ فإنني أنسى حالتي وأركز كل اهتمامي على الأداء .	16
					عندما تزداد دقات قلبي وأشعر بأن تنفسي أسرع من المعتاد فإن ذلك لا يساعدني على بذل أقصى جهدي في المنافسة .	17
					مستوى أدائي يقل بدرجة واضحة في المنافسات المهمة جداً .	18
					قبل المنافسة يظهر عليّ التوتر والخوف وأحتاج إلى فترة من الوقت لكي أعود إلى حالتي الطبيعية .	19
					اشتراك مع منافسات على درجة عالية جداً من اللياقة والمهارة يساعد على الخوف في المنافسة .	20

ملحق (2)

يبين أسماء الخبراء والمختصين في مجال علم النفس وعلم النفس الرياضي

ت	الاسم	الاختصاص الدقيق	مكان العمل
1	أ. د. محمد جاسم الياسري	اختبارات وقياس	جامعة بابل - كلية التربية الرياضية
2	أ. د. عامر سعيد الخيكاني	كرة قدم / علم النفس الرياضي	جامعة بابل - كلية التربية الرياضية
3	أ. د. ياسين علوان التميمي	علم النفس الرياضي	جامعة بابل - كلية التربية الرياضية

4	أ. د. حسين ربيع	علم نفس	جامعة بابل - كلية التربية
5	أ. م. د. كاظم عبد نور	علم نفس	جامعة بابل - كلية التربية
6	أ. م. د. حيدر عبد الرضا	كرة قدم / علم النفس الرياضي	جامعة بابل - كلية التربية الرياضية
7	م. د. عزيز كريم	بحث علمي / كرة قدم	جامعة كربلاء - كلية التربية الرياضية
8	م. د. حسن علي حسين	اختبار وقياس/كرة قدم	جامعة كربلاء - كلية التربية الرياضية

تأثير برنامج للتعبير الحركي الهوائي على وفق أنماط مستحدثة في إنقاص وزن

الجسم والتوتر النفسي للسيدات من سن (30-45) سنة"

ا.م. د. نادية شاكر م. د. حسن علي حسين م. م. عبيد علي حسين

ملخص البحث

يعد المستوى الصحي لأفراد المجتمع احد المقاييس والدلالات التي تعتمد في قياس تقدم الشعوب وازدهارها ورفقها حيث أصبح القوام الجيد والمستقيم حاجه وضرورة ملحه لابد منها0

وتتعرض المرأة في عصرنا هذا إلى العديد من الضغوط النفسية التي تكون داخلها بعض الانفعالات المكبوتة تظهر في صورة التوتر النفسي ومن أهم أسباب ظهور هذا التوتر

المسؤوليات الحياتية اليومية التي تقع على كاهلها والتي تتسم بالروتين المؤدي إلى الاضطراب والتوتر النفسي .

كما إن قلة الحركة والاعتماد على الآلة في قضاء معظم الأعمال اليومية أدى إلى زيادة البدانة وخاصة في المرحلة العمرية (30-40) سنة لأنها عرضة لتراكم الدهون في الجسم وترهل العضلات وخاصة في منطقة الأرداف والبطن كنتيجة طبيعية للحمل والولادة مما يؤثر سلباً على الحالة النفسية للمرأة ويصيبها ببعض التوتر ...

وعلى الرغم من عدم ضخامة المسؤوليات والمواقف السابق لها إلا إن تراكمها وامتدادها لفترة زمنية طويلة وعدم العمل لإزالة آثارها تجعل المرأة تعيش حتى مشاكلها اليومية وكأنها أثقال كبيرة على عاتقها مما يؤدي إلى المزيد من التوتر ، وباعتبار النشاط البدني واحداً من أهم النشاطات الذي يقلل أعباء الجهاز العصبي الملقاة عليه من آثار التوتر والقلق .

كما إن للتمرينات الهوائية من أشهر النشاطات البدنية والصحية في العالم وهي من أفضل وسائل العلاج لمواجهة زيادة الوزن كونها تعمل على حرق السعرات الحرارية وبالتالي تقليل الوزن ، وإن ارتباط التمرينات الهوائية بالخطوات الراقصة والموسيقى تساعد في معالجة الكآبة والتوتر النفسي للسيدات ذلك بعد التخلص من الوزن الزائد ، ومما سبق تبرز أهمية البحث والحاجة إليه في اكتساب الصحة والرشاقة والجمال وإنقاص الوزن وتخفيف الاضطرابات النفسية ...

Introduction Search

The level of health for the members of one community standards and connotations that rely on measuring progress and prosperity of peoples and advancement where he became good textures and rectum is a need .for urgent need that should be met

Women in our time to many psychological pressures that are within some of the pent-up emotions appear in the form of stress is the most important reasons for the emergence of this tension everyday responsibilities that fall on the burden and characterized by routine .leading to confusion and stress

The lack of movement and rely on God to spend most of the daily work led to the rise in obesity, especially in the age group (30–40) years because they display to the accumulation of fat in the body and sagging muscles, especially in the area of the buttocks and abdomen as a natural result of pregnancy and childbirth, which adversely affects the mental state of women and infects some tension

Although not the magnitude of responsibilities and attitudes former have not the accumulation and extended for a long time and not work to remove the effects make women live up to their problems everyday like weights large upon itself, leading to

more tension, and as physical activity and one of the most important activities that reduces the burden of the nervous system delivered it from .the effects of stress and anxiety

As if the exercises aerobic months physical activity and health in the world, one of the best remedies to address overweight it works to burn calories and thus reducing the weight, and that link exercise aerobic steps dancer and music helps in the treatment of depression and stress for women after getting rid of excess weight, The foregoing highlights the importance of research and the need to acquire health and fitness, beauty and weight loss and relieve mental disorders

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث

يعد المستوى الصحي لأفراد المجتمع احد المقاييس والدلالات التي تعتمد في قياس تقدم الشعوب وازدهارها ورفقها حيث أصبح القوام الجيد والمستقيم حاجه وضرورة ملحه لابد منها .وتتعرض المرأة في عصرنا هذا إلى العديد من الضغوط النفسية التي تكون داخلها بعض الانفعالات المكبوتة تظهر في صورة التوتر النفسي ومن أهم أسباب ظهور هذا التوتر المسؤوليات الحياتية اليومية التي تقع على كاهلها والتي تتسم بالروتين المؤدي إلى الاضطراب والتوتر النفسي ،كما إن قلة الحركة والاعتماد على الاله في قضاء معظم الأعمال اليومية أدى إلى زيادة البدانة وخاصة في المرحلة العمرية (30-40) سنة لأنها عرضه لتراكم الدهون في الجسم وترهل

العضلات وخاصة في منطقة الأرداف والبطن كنتيجة طبيعية للحمل والولادة مما يؤثر سلباً على الحالة النفسية للمرأة ويصيبها ببعض التوتر... وعلى الرغم من عدم ضخامة المسؤوليات والمواقف السابق لها إلا إن تراكمها وامتدادها لفترة زمنية طويلة وعدم العمل لإزالة آثارها تجعل المرأة تعيش حتى مشاكلها اليومية وكأنها أُنْقَالَ كبيره على عاتقها مما يؤدي إلى المزيد من التوتر ، وباعتبار النشاط البدني واحداً من أهم النشاطات الذي يقلل أعباء الجهاز العصبي الملقاة عليه من آثار التوتر والقلق ، كما إن للتمارين الهوائية من أشهر النشاطات البدنية والصحية في العالم وهي من أفضل وسائل العلاج لمواجهة زيادة الوزن كونها تعمل على حرق السعرات الحرارية وبالتالي تقليل الوزن ، وإن ارتباط التمرينات الهوائية بالخطوات الراقصة والموسيقى تساعد في معالجة الكآبة والتوتر النفسي للسيدات ذلك بعد التخلص من الوزن الزائد ، ومما سبق تبرز أهمية البحث والحاجة إليه في اكتساب الصحة والرشاقة والجمال وإنقاص الوزن وتخفيف الاضطرابات النفسية...

1-2 مشكلة البحث

كون البدانة من الأمراض الخطرة والشائعة في المجتمع والتي بدأت بنسبتها بالتزايد يوماً بعد يوم ، وجد الباحثون من تبلور فكرة البحث الحالي وهي تطبيق برنامج التعبير الحركي الهوائي وفق أنماط مستحدثه وهي أنماط تربط بين خطوات راقصه متنوعه مع موسيقى مناسبة لها وتؤدي في أي مكان وأي وقت وبصوره سريع و بطيئة كما تؤدي بصوره فرديه أو ثنائيه أجماعية تهدف إلى إكساب الصحة والرشاقة والجمال وإنقاص الوزن وتخفيف التوتر النفسي وتقليل الانفعالات النفسية الأخرى والكآبة ومعرفة تأثيرها على إنقاص وزن الجسم والتوتر النفسي للسيدات بأعمار (30-40) سنه.

1-3- أهداف البحث:

1- وضع برنامج للتعبير الحركي الهوائي وفق أنماط مستحدثه باستخدام حركات فنون الدفاع الذاتي، والرقص الاكروباتيكي.

2- التعرف تأثير برنامج التعبير الحركي الهوائي وفق الأنماط المستحدثه على إنقاص وزن الجسم والتوتر النفسي للسيدات بأعمار (30-40) سنة.

1-4- فروض البحث

1- هناك تأثير معنوي لبرنامج التعبير الحركي الهوائي في إنقاص وزن الجسم لدى أفراد عينة البحث.

2- هناك تأثير معنوي لبرنامج التعبير الحركي في الإقلال من التوتر النفسي لدى أفراد عينة البحث.

1-5- مجالات البحث

1-5-1- المجال البشري :- منتسبات جامعة كربلاء بأعمار (30-40) سنة من الذين يعانون البدانة للعام الدراسي (2011-2012).

1-5-2- المجال الزمني :- 2011/12/1 ولغاية 2012/4/1

1-5-3- المجال المكاني :- القاعة الرياضية المغلقة في كلية التربية الرياضية جامعة كربلاء.

1-6- المصطلحات المستخدمة بالبحث

* الأنماط المستحدثه :- وهي مجموعه من رقصات متنوعة وتشمل حركات باستخدام فنون الدفاع الذاتي، ورقصات صممت وفقا لإيقاعات مختلفة وتشمل (الرقص الاكروباتيكي).

* التعبير الحركي الهوائي :- (الرقص الأكرباتيكي) وهو النشاط الحركي الذي يشمل سلسله من المجموعات الحركيه وخليط من الخطوات راقصه وحركات أخرى مثل المشي والجري والقفز وحركات التمدد والتكور وتمارين مرونة تعمل على تقوية عضلات الجسم كافه.⁽¹⁾

¹ - منتدى الصحة والجمال: شبكة المعلومات العالميه، الانترنت، 28-6-2010.

* الرقص باستخدام فنون الدفاع الذاتي :- وهو مزيج من حركات الرقص مع حركات الدفاع عن النفس ،أساسا لحركة فيها هي قبضة اليدين وتودي بدون قفاز وتتطلب سرعة في الحركات مثل حركات (الجو دو والكاراتيه)وتصاحبها موسيقى وهي بمثابة تمرين كامل الجسم .

2-1-3- مفهوم التوتر النفسي (1)

عندما نتحدث عن التوتر النفسي فأننا نتحدث عن مجموعه من الأمراض التي تتدرج تحت هذا المسمى ،حيث يمثل التوتر النفسي المرتبة الأولى في الانتشار بين الأمراض النفسية وهناك فرق بين التوتر النفسي الطبيعي المرغوب كالتوتر أيام الامتحانات وبين التوتر المرضي الذي يحتاج إلى تدخل الأطباء

2-1-3-1- تعريف التوتر النفسي

هو عبارة عن ردة الفعل البدني النفسية للأحداث كما يدركها الفرد والتي تسبب الأذى البدني أو الألم النفسي .

2-1-3-2- أسباب التوتر النفسي

هناك عدة أسباب يمكن أن تؤدي إلى التوتر النفسي للفرد منها:- (2)

* أسباب ناتجة عن الأفكار المكبوتة والنزاعات والغرائز مما يؤدي إلى القلق وهي ماسمي العوامل الديناميكية

* العوامل السلوكية باعتباره سلوكا مكتسبا مبنيا على مايعرف (بالتجاوب الشرطي)

* عوامل حيوية بإثارة الجهاز العصبي الذاتي مما يؤدي إلى ظهور زمره من الأعراض الجسمية وذلك بتأثير مادة (الانفرين) على الاجهزة المختلفة ولقد وجد ثلاثة نواقل في الجهاز العصبي تلعب دورا هاما في التوتر النفسي هي (النور بنفرين ، والسيرتوتين والقايا)

* العوامل الوراثية أثبتت الدراسات وجود عوامل وراثية واضحة في التوتر النفسي مثل مرض الفزع.

2-1-3-2- وزن الجسم (3)

1 - عامر سعيد :سيكولوجية كرة القدم ،ط1، دار الضياء للطباعة والنشر ،2008،ص289.

3- عامر سعيد :مصدر سبق ذكره ،ص290.

3 - جمال عبدا لله باصهي ،فقدان الوزن لأسباب العلاج منتدى الصحة والجمال ،الشبكة العالمية ،الانترنت،4-12-2010.

إن الوزن الزائد والسمنة لها آثار سلبية على صحة الجسم ،فإن فقدان الوزن أو النحافة المفرطة لها بعض السلبيات وإن كانت سلبياتها أقل ضررا مقارنة بزيادة الوزن وقد يشتكي الشخص من النحافة المفرطة منذ طفولته وفي هذه الحالة يجب فحص هذا الشخص جيدا لتشخيص سبب هذا فقدان في الوزن ،إن هذا الأمر يكون غالبا مرتبطا بأمراض يكون التشخيص المبكر فيها، والسمنة :هي زيادة وزن الجسم عن حده الطبيعي نتيجة تراكم الدهون فيه وهذا التراكم ناتج عن عدم التوازن بين الطاقة المتناولة من الطعام والطاقة المستهلكة في الجسم .

2-1-2-1 أسباب زيادة ونقصان وزن الجسم

هنالك عدة أسباب تؤدي الى زيادة ونقصان الوزن منها:-

- 1- النمط الغذائي :- حيث انه من المؤكد ان التهام الغذاء بسرعات حرارية عالية الجودة مع عدم صرفها يؤدي الى تراكم الدهون في جسم الانسان علما ان الدهون لها كفاءه اعلى من الكربوهيدرات والبروتينات في تكتل انسجة الجسم الدهنية .
- 2- قلة نشاط والحركة :- من المعروف ان السمنة نادرة الحدوث في الاشخاص البدائي الحركة او اللذين تتطلب اعمالهم النشاط المستمر ولكن يجب ايضا ان نعرف ان قلة حجم النشاط بمفرده ليس السبب الكافي لحدوث السمنة .
- 3- العوامل النفسية :- هذه الحالة منتشرة لدى السيدات اكثر منها عن الرجال فحين يتعرض الى مشاكل نفسيه قاسيه ينعكس ذلك في صورة التهام الكثير من الطعام .
- 4- الوراثة :- ايضا يجب ان نعلم ان هذا العامل بمفرده ليس مسؤولا من السمنة وقد يكون مسؤولا .

2-2-1-2 الأضرار المترتبة على السمنة والنحافة (1)

هناك عدة أضرار مترتبة على السمنة والنحافة المفرطة منها:

- 1 - النحافة المفرطة وجمال المرأة :- كما إن السمنة المفرطة تفقد جمال المرأة ورشاقتها الأمر الذي تظهر مع هذه السمنة إنها اكبر من عمرها الحقيقي كذلك النحافة المفرطة عادة ما تكون صفه غير مرغوب فيها ليس لدى المرأة فحسب بل ولدى الرجل الشرقي فالنحافة المفرطة عادة ما تكون سبب في إخفاء جمال المرأة في كثير من أجزاء جسمها .
- 2- التأثير بالطقس البارد :- تعتبر الطبقات الدهنيه الموجودة في الجسم الطبيعي عازل وحماية

¹ -جمال عبد باصهي :مصدر سبق ذكره،4-12-2010.

للجسم من الطقس البارد الشديد لذلك نجد إن الجسم النحيف أكثر تأثر بالمناخ البارد أثناء فصل الشتاء.

3- الكسور أثناء الحوادث يكون الجسم النحيف أكثر عرضة لكسور العظام أثناء الحوادث مقارنة بالجسم الطبيعي .

4- الضرر النفسي:-يتأثر الشخص النحيف نفسيا في بعض الأحيان ونلاحظ هذا الأمر يكون موجودا بشكل واضح بين الفتيات.

2-1-1-2 مفهوم التمرينات⁽¹⁾

إن التمرينات قد مرت بمراحل تطور مختلفة كما استخدمت لأغراض وأهداف متعددة ومارسها الناس بطرق وأساليب متنوعة وظهر إلى حيز الوجود الكثير من المدارس في مختلف أنحاء العالم وحاولت كل منها إن تعكس خبرات وتجارب أصحابها وما يؤمن به من اتجاهات ومذاهب مختلفة كما اختلف مفهوم التمرينات لدى كل منهم وبالتالي اختلف تعريفهم أليها وقد قام الكثير من علماء التربية الرياضية بمحاولات طيبة لتحديد معنى التمرينات"هي الأوضاع والحركات البدنية المختارة طبقا للمبادئ والأسس التربوية والعلمية بغرض تشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية لتحقيق أحسن مستوى ممكن في الأداء الرياضي والمهني في مجالات الحياة المختلفة⁽²⁾

2-1-1-2 أهمية التمرينات

تحتل التمرينات من حيث إنها إحدى أنواع الأنشطة الحركية مكانه لاثقة نظرا لأهميتها الكبرى لقطاعات الشعب المختلفة سواء بالنسبة للتلميذات أو العاملات أو الموظفات أو ربات البيوت أو بالنسبة لفئات الشعب الأخرى وترجع أهمية التمرينات لقطاعات الشعب المختلفة إلى المميزات التي تتحلّى بها ومن أهمها⁽³⁾

1- يمكن لجميع المراحل السنية المختلفة ممارسة التمرينات ابتداء من سن الطفولة إلى الكهولة نظرا لإمكانية تحديدا لجرعات المناسبة التي تتفق مع خصائص كل مرحلة كما يمكن

¹ -ناهده عبد زيد :اساسيات في التعلم الحركي، ط1، دار الضياء للطباعة والنشر ،2008، ص85.

² -ناهده عبد زيد :نفس المصدر السابق، ص86.

³ - عطيات محمد خطاب (وآخرون) : أساسيات التمرينات و التمرينات الايقاعية ، مركز الكتاب للنشر، ص25-26.

لجميع قطاعات الشعب المختلفة ممارستها نظرا لإمكانية اختيار أنواع مناسبة من التمرينات تتناسب مع الخصائص المميزة لكل هذه القطاعات المختلفة.

2- للتمرينات أهميتها العظمى بالنسبة لتشكيل وبناء الجسم واكتساب التأثير المباشر على الأجهزة العضوية الحيوية لجسم الإنسان كما تعتبر كناحية تعويضية بالنسبة للأفراد الذين تتطلب طبيعة عملهم استخدام ناحية واحدة أو جزء معين بصورة دائمة.

3- تسهم التمرينات إسهاما كبيرا في رفع مستوى اللياقة البدنية وذلك بتنمية وتطوير أهم الصفات البدنية كالقوة والسرعة والمرونة والتحمل والرشاقة والتوازن الأمر الذي يؤدي بالتالي إلى رفع مستوى الكفاءة الإنتاجية لجميع فئات الشعب العاملة.

4- لا ينحصر نطاق فائدتها بالنسبة للنواحي البدنية فقط بل يتعدى ذلك النواحي العقلية والاجتماعية والخلقية والنفسية.

2-1-1-3- أغراض التمرينات

للتمرينات الأساسية ألعامه غرض بنائي وغرض تعليمي حركي

أ- الغرض البنائي: ويتلخص في محاولة اكتساب الجسم القوة والمرونة ألعامه للمساعدة على ترقية النمو الطبيعي بصورة شاملة مترنة واكتساب القوام الجيد لتحقيق هذه الأغراض عن طريق

ب- التمرينات الأساسية⁽¹⁾ وتعتبر التمرينات الأساسية حجر الزاوية في التربية البدنية نظرا لتمييزها بالطابع الإعدادي العام ولا تحتاج إلى زيادة بذل الجهد أو قدرات حركية خاصة معينه نظرا لأنها تكون في أوضاع أساسية منها مركبه وسهله وبسيطة تؤدي بصورة مستمرة لمدته طويلة نسبيا مع التغيير الطفيف في توقيت الأداء كما إنها لا تتطلب غالبا كثرة الانتقالات وتغيير الأماكن.

ولتحقيق الغرض البنائي من التمرينات الأساسية يمكن أداء التمرينات لتقوية المرونة ألعامه وتمرينات لتحسين القوام يمكن اختيار هذه التمرينات وتشكيلها بطرق متعددة لضمان تحقيق ب- الغرض المقصود منها كما يمكن زيادة القوة وشدة هذه التمرينات عن طريق زيادة طول الرافعة وزيادة حمل التمرينات أو تغيير الوضع الابتدائي أو استخدام الأدوات اليدوية الصغيرة أو أدوات الاجهزة الكبيرة أو بمساعدة الزميله وكذلك عن طريق التغيير في توقيت التمرين أو عن طريق التكرار. كما يدخل تحت نطاق "الغرض البنائي غرض خاص يهدف إلى إصلاح العيوب

¹ - عطيات محمد خطاب (وآخرون) : نفس المصدر السابق ، ص 32.

الجسمانية ألقواميه التي لم يصل بعد إلى درجه مرضيه "التشوّهات الجسميه التي تنتج من استخدام جزء أو أجزاء معينه ثابتة من الجسم بصورة دائمة كما هو الحال بالنسبة للعاملات في بعض المهن أو بالنسبة لبعض التلميذات اللاتي تعودن على بعض الأوضاع أو الحركات الخاطئة ويمكن تحقيق هذا الغرض عن طريق التمرينات التعويضية

منهجية وإجراءات البحث

3-1 منهج البحث

أستخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي لتحقيق أهداف البحث واختبار الفرضيات الموضوعية والوصول إلى حل المشكلة .

3-2 مجتمع وعينة البحث

شمل مجتمع البحث على منتسبات جامعة كربلاء بأعمار 30-40 في حين جاء اختيار العينة بالأسلوب العشوائي بواقع 25 سيدة من منتسبات جامعة كربلاء للعام الدراسي 2011-2012

3-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث

3-3-1 الوسائل البحثية

- المصادر والمراجع
- شبكة الانترنت
- الاختبارات والمقاييس

3-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة

- ميزان
- أقلام
- شريط قياس نسيجي
- حبل

• مسجل mp3

• صفارات

• طوق.

3-4 إجراءات البحث الميدانية

3-4-1 إجراءات تحديد الوزن

أقام الباحثون بقياس أوزان أفراد عينة البحث من خلال استخدام الميزان (seca) وثبتت البيانات في استمارات خاصة لغرض إجراء المعالجات الإحصائية .

3-4-2 إجراءات تحديد التوتر النفسي

قام الباحثون باعتماد مقياس مصادر التوتر النفسي المبني من قبل (محمد عيد ديراني) سنة 1992 والذي يتضمن 30 فقرة وأدرجه ضمن استمارة استبيان⁽¹⁾ وعرضه على مجموعة من الخبراء المختصين⁽²⁾ لبيان صلاحيته في قياس التوتر النفسي لدى أفراد عينة البحث من منتسبات جامعة كربلاء وبعدها جمع الاستمارات وتفرغ البيانات ثم تعديل وصياغة الفقرات بما تتلاءم والبيئة العراقية.

3-5 التجربة الاستطلاعية

بتاريخ 2 \ 1 \ 2012 قام الباحثون بأجراء تجربة استطلاعية على خمسة من منتسبات جامعة كربلاء لغرض الوقوف على أهم الصعوبات والمعوقات التي قد تواجه الباحثات خلال القيام بالتجارب اللاحقة واستخراج الأسس العلمية لمقياس التوتر النفسي وتوفير الأجهزة والأدوات اللازمة لمتطلبات البحث.

3-5-1 الاسس العلمية

أولاً: صدق الاختبار

أقام الباحثون باستخراج صدق المحتوى للمقياس من خلال عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين وبيان صلاحيته في قياس ما وضع من أجله أي تحديد التوتر النفسي لدى السيدات بأعمار 30-45 سنة من منتسبات جامعة كربلاء.

¹ -مقياس (مصادر التوتر النفسي)

² -عزيز كريم، نضال عبيد، محمد عبد الرضا، مروة علي، حسين عبد الزهرة

ثانيا: ثبات الاختبار

أقام الباحثون باستخراج معامل ثبات الاستقرار من خلال تطبيق المقياس على خمسة من منتسبات جامعة كربلاء ومن خارج أفراد عينة البحث بعدها ،قام الباحثون بإعادة تطبيق الاختبار على نفس الأفراد وتحت نفس الظروف خلال فترة لأتسمح بالتذكر ومن ثم استخراج معامل ارتباط سيبرمان بين المرحلة الأولى من تطبيق مقياس(مصادر التوتر النفسي) وإعادة تطبيقه بالمرّة الثانية (2012/1/23) إذ بلغت قيمة معامل سيبرمان (0,86) وأن هذه القيمة تؤكد تمتع الاختبار بدرجة ثبات عالية

3-6-برنامج التعبير الحركي الهوائي ذو الأنماط المستحدثة

قام الباحثون بدراسة مسحية للمراجع والمصادر والدراسات السابقة التي تناولت كيفية وضع برنامج للتعبير الحركي وكذلك مشاهدة أشرطة فيديو وبعض الرقصات من شبكة الانترنت التي تحتوي على برامج مخصصة لذلك وقد راعت الباحثات عند وضع البرنامج مايلي:

1-مناسبة البرنامج المقترح بمكوناته وعناصره للمرحلة السنية من حيث الظروف الصحية لعينة البحث .

2- أن تكون شدة التمرينات متباينة تناسب الظروف لعينة البحث.

3-استخدام الكثافة المتوسطة حيث أثبتت الدراسات أن البرامج الحركية يمكنها التأثير على وزن الجسم بعد 30 دقيقة من الأداء الحركي فبدء الباحثون ب30 دقيقة في الوحدة التدريبية. ولتفادي الملل وتطبيق الرقصات المستحدثة بصورتها الصحيحة أستخدم الباحثون أشرطة موسيقية ذات إيقاعات متنوعة لإخفاء جو المرح والتشويق والبهجة على عينة البحث وبناء على ذلك تم تنفيذ البرنامج في 9 أسابيع بواقع أربع وحدات أسبوعيا وتبدأ الوحدة الأولى بزمان قدره 30 دقيقة ثم يزداد تدريجيا حتى الوصول إلى 60 دقيقة بذلك تكون عدد الوحدات 36 وحدة تدريبية وقد تم تقسيم الوحدة التدريبية إلى 3 أقسام هي:-

أولاً: الجزء التمهيدي (الإحماء) (5 دقيقة)

الغرض منه أعداد وتهيئة الجسم عامة وتحتوي على مجموعة حركات المشي والجري والحجل وقتل الجذع في صور حركية تؤدي مع الموسيقى المناسبة لها .

ثانيا: الجزء الرئيسي(تطبيق البرنامج)50 دقيقة

يتم تطبيق برنامج التمرينات والحركات الراقصة مضافا إليها بعض حركات وفنون الدفاع الذاتي (الجودة ألكاراتيه بوكسنگ) التي تعتمد على ركلات القدمين وحركات الضرب بقبضة اليد وقد تم تطبيق هذا الجزء من البطيء إلى السريع ومن البسيط إلى المركب وذلك في ضوء نتائج بعض الدراسات التي أثبتت أن التدريبات تكون أكثر فاعلية عندما تصبح أكثر صعوبة بصورة متدرجة .

ثالثا: الجزء الختامي

وهي فترة تهدئة للجسم يتم فيها استخدام بعض الحركات البسيطة التي تبدأ بالمشي ثم حركات الأكتاف والرأس للوصول إلى التهدئة الكاملة.

3-7 التجربة الرئيسية

بعد استكمال الإجراءات تحديد المتغيرات وأعداد المنهج التدريبي قامت الباحثات بأجراء تنفيذ التجربة الرئيسية للبحث وبالشكل الآتي:

3-7-1 القياس القبلي

بإشراف الباحثون بأجراء اختبارات القياس القبلي على أفرا عينة البحث بتاريخ 2012\1\30 واستخراج البيانات لتدوينها في استمارات خاصة تمهيدا لمعالجتها إحصائيا .

3-7-1-1 تجانس عينة البحث

بقية التأكد من تجانس أفراد عينة البحث عند كل المتغيرات المبحوثة لابد من استخدام وسيلة إحصائية مضمونة النتائج وقد سعت الباحثات إلى استخراج معامل الالتواء وقيم الخطأ المعياري لتحقيق هذا الغرض و الجدول (1) ادناه يبين ذلك .

جدول (1)

يبين قيم تقديرات الإحصاء الوصفي والخطأ المعياري ومعامل الالتواء والاختلاف للمتغيرات المبحوثة لدى أفراد عينة البحث

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	معامل الالتواء	معامل الاختلاف
---	-----------	---------------	--------	-------------------	----------------	----------------	----------------

1	العمر	36.34	35	3.84	0.858	0.697	10.566
2	الطول	157.06	156	3.99	0.892	0.531	2.540
3	الوزن	87.25	86	3.68	0.822	0.679	4.217
4	التوتر النفسي	98.40	97	4.02	0.898	0.696	4.496

من خلال الجدول (1) يبين تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات (العمر ، الطول ، الوزن ، التوتر النفسي) حيث أظهرت النتائج أن قيم معامل الالتواء لتلك المتغيرات كانت (صفرية) وهو ما يؤشر اعتدالية توزيعها وأنها قريبة من التوزيع النموذجي لاعتدالي ، ويبين أيضا أن أفراد وعينة البحث تتمتع بأفضل تجانس في متغير الطول لان قيمة معامل الاختلاف يلفت (2.540) وهي تعد أقل قيمة معامل الاختلاف وهذا ما يؤكد أقلية تجانس العينة في ذلك المتغير، كما يبين أيضا أن قيمة الوسط الحسابي فتساوي التوتر النفسي وقد بلغت (98,20) وهي أكبر من قيمة الوسط الفرضي لمقياس التوتر النفسي والبالغة (90) مما يؤكد تميز أفراد وعينة البحث بمستوى عالي من التوتر النفسي .

3-7-1-2 تطبيق البرنامج

قام الباحثون بتطبيق برنامج التعبير الحركي الهوائي وفق أنماط مستحدثة للإقلال من وزن الجسم والتوتر النفسي لدى منتسبات جامعة كربلاء والمتضمن مجموعة من رقصات متنوعة تشمل حركات باستخدام فنون الدفاع الذاتي والرقص الاكروبايكي وحركات أخرى مثل المشي والجري والتمدد والتكور وتمارين المرونة إذ أستخدم الباحثون الكثافة المتوسطة إذ تم تنفيذ البرنامج خلال 8 أسابيع بواقع أربع وحدات أسبوعيا وبشدة متوسطة تتدرج من 30 دقيقة وصولا إلى 60 دقيقة خلال الفترة من 1\30 - 13\30 2012.

3-7-2 الاختبار البعدي

بعد استكمال تطبيق البرنامج وبتاريخ 2012\3\30 أقام الباحثون بأجراء اختبارات القياس البعدي واستخراج البيانات وتدوينها في استمارات خاصة تمهيدا لمعالجتها إحصائيا .

3-8 الوسائل الإحصائية

استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية spss لاستخراج المواقع التالية:

- 1- النسبة المئوية .
- 2- الوسط الحسابي.
- 3- الانحراف المعياري .
- 4- معامل الالتواء .
- 5- ارتباط سيرمان .
- 6- اختبار t للعينات المتناظرة .
- 7- الخطأ المعياري .
- 8- معامل الاختلاف .
- 9- الوسيط .

4- عرض النتائج و تحليلها ومناقشتها

4-1- عرض نتائج وتحليلها ومناقشتها:

تعين تحقيق أهداف البحث واختبار فروض سعي الباحثون إلى اعتماد السيادة الآتي

4-1 عرض نتائج القياسات القبلية والبعدية في متغير وزن الجسم لكي تتمكن الباحثون من معرفة تأثير برنامج التعبير الحركي وفق أنماط مستحدثة في إنقاص وزن الجسم لدى أفراد عينة البحث من السيدات بأعمار (30-40) سنة من منتسبات جامعة كربلاء لابد من تسليط الضوء على كل ما جاء في جدول (2) والذي يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير وزن الجسم في القياسات القبلية والبعدية وقيمتي (t) المحسوبة الجدولية .

جدول (2)

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير وزن الجسم وقيمتي المحسوبة الجدولية والدلالة الإحصائية لدى أفراد وعينة البحث

الإحصائيات		القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (t)	الدلالة الإحصائية
وزن الجسم	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المحسوبة	الجدولية	معنوية
	87.25	3.68	82.49	4.392	3.622	2.09	

من خلال ملاحظة الجدول أعلاه يبين إن هناك تباين واختلاف بين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغير وزن الجسم لدى أفراد عينة البحث في القياس القبلي والبعدي إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري في القياس القبلي (87.25) و (3.68) بينما بلغت قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري في القياس البعدي وعلى التوالي (82.49) و (4.392) وقيمة الدلالة المعنوية الفرق بين الوسطين الحسابيين واستخراج قيمة (t) المحسوبة والبالغة (3.266) وهي أكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (2.09) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة (18) وهذا الجدولية يؤكد هناك فرق معنوي بين الوسطين الحسابيين وأن هناك تأثير للبرنامج التعبير الحركي الهوائي الذي طبق على أفراد عينة البحث فما عشوائيا وبها تدريبات وتمارين ذات الشدة المختلفة تعمل على تنشيط أكبر عدد من العضلات المختلفة مع بعض الدهون مما يعمل على إنقاص الوزن إذ أحتوى البرنامج على مجموعة كبيرة من الحركات المختلفة للرأس والذراعين والجذع والرجلين وبجانب حركات متنوعة سريعة وبطيئة وكل هذا يساعد على إنقاص وزن الجسم وهذا يتفق مع العديد من الدراسات التي أشارت ، أن مع بداية ممارسة التمرينات الهوائية يبدأ وزن الجسم في النقصان مع الاستمرار وخاصة من السيدات⁽¹⁾، كما أن ممارسة الأنشطة الرياضية كالمشي والرقص من نصف ساعة إلى ساعة يوم بعد يوم لمدة 12 أسبوع تساعد على إنقاص الوزن⁽²⁾ ، وبذلك تم تحقيق الهدف الثالث للبحث وهو التفوق للتأثير برنامج التعبير الحركي الهوائي في إنقاص وزن الجسم والإقلال من التوتر النفسي لدى السيدات بأعمار (30-40) سنة من منتسبات جامعة كربلاء واختبار الفرضية

¹ - نعمات احمد الرحمن :الانشطة الرياضيه الهوائيه ،القاهرة ،منشأة المعارف،2000،ص65.

² - عبيد عبد الله :فاعلية التصور العقلي والتمرينات الهوائية على تحسين مستوى اللياقة البدنيه وشكل الجسم وإنقاص الوزن للسيدات المشاركات بالانديه الصحيه،كلية التربية للبنات ،جامعة حلوان،2006،ص86.

للبحث (وهي هناك تأثير برنامج التعبير الحركي الهوائي في إنقاص وزن الجسم لدى أفراد عينة البحث).

2-4 عرض نتائج القياسات القبلية والبعديّة في التوتر النفسي وتحليلها ومناقشتها

من معرفة تأثير برنامج التعبير الحركي الهوائي وفق أنماط مستحدثة في الإقلال من التوتر النفسي لدى السيدات بأعمار (30-40) سنة من منتسبات جامعة كربلاء لابد من تسليط الضوء على ما جاء به جدول (3) والذي يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغير التوتر النفسي في القياسات القبلية والبعديّة كما سعت الباحثات إلى استخدام اختبار (t) للعينات المتناظرة كوسيلة إحصائية لتحقيق هذا الغرض واستخراج قيمتها المحسوبة التي تجعل الحكم في ضوء مقارنتها مع قيمتها الجدولية .

جدول (3)

الإحصائيات		القياس القبلي		القياس ألبعدي		قيمة (t)	
المتغيرات		وسط	انحراف	وسط	انحراف	المحسوبة	الجدولية
		حسابي	معياري	حسابي	معياري		
التوتر النفسي		98.40	4.02	88.945	4.562	6.784	2.09

من خلال ملاحظة جدول (3) يبين أن هناك تباين واختلاف في قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ما بين القياسات القبلية والبعديّة لمتغير التوتر النفسي لدى أفراد عينة البحث إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري ضمن القياس القبلي وعلى التوالي (98.40)، (4.02) في حين بلغت درجة قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري ضمن القياس ألبعدي وعلى التوالي (88.945)، (4.562) ، وعند الاستدلال عن معنوية الفروق سعى الباحثون إلى استخدام اختبار (t) للعينات المتناظرة كوسيلة إحصائية لتحقيق هذا الغرض واستخراج قيمة (t) المحسوبة والبالغة (6.784) ومقارنتها بقيمتها الجدولية (2.09) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة (19) مما يؤكد أن هناك فرق معنوي بين الوسطين الحسابيين وأن هناك تأثير معنوي لبرنامج التعبير الحركي الهوائي في الإقلال من التوتر النفسي لدى السيدات بأعمار (30-40) سنة ويرجع الباحثون إلى البرنامج التعبير الحركي الهوائي طبق على عينة البحث

فيما يحتويه من تمارينات مختلفة متنوعة وحديثة تؤدي إلى إيقاعات مختلفة تملق جو من الإثارة والتشويق والمتعة وتساهم في العمل المستمر دون قليل وتفرغ انفعالات السيدات بصورة ايجابية عن طريق ممارسة التمارينات في تخفيف التوتر النفسي لديهم ، وهذا يتفق مع ما أشارت إليه المصادر إلى أن الرياضة شديدة النفع للذين يعانون من التوتر فالمجهود البدني هو التنفيس الوحيد للتوتر العضلي العصبي وأن التجارب العلمية أثبتت أن التوتر النفسي يكون في أدنى معدل له بعد التمرين مباشرة تؤكد أن دقائق من التمارينات الفنية تساهم بدرجة كبيرة في تخفيف التوتر⁽¹⁾ ، ويتفق الواسع ما أشار إليه أبو العلا عبد الفتاح أن تقليل الوزن عن النشاط الرياضي يؤدي إلى شعور الفرد بالفرح والمرح نتيجة ممارسة الرياضة التي تتماشى مع رغبة الإنسان مما يؤثر إيجابيا على الحالة النفسية⁽²⁾.

ويرى الباحثون استشعار كل سيدة أن الوقت الذي أستغرق في ممارسة الرياضة هو وقت مخصص لها للتعبير عن ما بداخلها من انفعالات وشحنات وإيقاف مؤقت لتفكيرها الدائم في المسؤوليات الحياتية التي تقع على كاهلها والتي هي من مسببات التوتر النفسي ، أحاطها مجال من السعادة انعكست على جميع جوانب حياتها مما ساعد على انخفاض التوتر النفسي لديها.

5-الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

¹ - هدى حسن محمود/ماهر حسن محمود:الترويح وأهميه في التوافق النفسي والاجتماعي لمجتمع الاعاقه الداخليه، ط1، الاسكندريه/دار الوفاء للطباعة والنشر، 2008، ص25.

² - ابو العلا عبد الفتاح: بيولوجيه الرياضة، القاهرة، دار الفكر للطباعة والنشر، 1994، ص23.

من خلال ما أخذته نتائج وتحليل البيانات خلص الباحثون بعده استنتاجات منها:-

1. يساعد تطبيق برنامج التعبير الحركي الهوائي ذو الأنماط المستحدثة إلى إنقاص وزن الجسم للسيدات

2. يساعد تطبيق برنامج التعبير الحركي الهوائي ذو الأنماط المستحدثة على خفض التوتر النفسي لدى السيدات

2-5 التوصيات :-

من خلال ما أفرزته نتائج الدراسة خلص الباحثون بعده توصيات منها:-

1. ضرورة الاهتمام باستخدام البرنامج المقترح للتعبير الحركي الهوائي ذو الأنماط المستحدثة لدى السيدات بأعمار (30-40) سنة لما له من تأثير إيجابي وفعال
2. ضرورة أعداد برنامج لتعبير الحركي ذو أنماط مختلفة لمراحل عمرية أخرى تصلح للذكور والإناث
3. ضرورة تنشئة الوعي الرياضي والثقافة الرياضية في الهيئات المختلفة (الحكومية ، والخاصة) في المجتمع العراقي.

المصادر العربية

- ابو العلا عبد الفتاح :بيولوجيه الرياضة ، القاهرة ،دار الفكر للطباعة والنشر ،1994.

- جمال عبدا لله باصهي ،فقدان الوزن لأسباب العلاج منتدى الصحة والجمال ،الشبكة العالمية ،الانترنت،4-12-2010
- هدى حسن محمود/ماهر حسن محمود: الترويح وأهميه في التوافق النفسي والاجتماعي لمجتمع الإعاقة الداخليه،ط1،الاسكندريه/دار الوفاء للطباعة والنشر ،2008.
- عبير عبد الله :فاعلية التصور العقلي والتمرينات الهوائية على تحسين مستوى اللياقة البدنية وشكل الجسم وانقاص الوزن للسيدات المشاركات بالانديه الصحية، كلية التربية للبنات ،جامعة حلوان،2006.
- عطيات محمد خطاب (آخرون) : أساسيات التمرينات والتمرينات الايقاعية ، مركز الكتاب للنشر .
- عامر سعيد :سيكولوجية كرة القدم ،ط1،دار الضياء للطباعة والنشر ،2008.
- نعمات احمد الرحمن :الأنشطة الرياضية الهوائية ،القاهرة ،منشأة المعارف،200.
- ناهده عبد زيد: اساسيات في التعلم الحركي ، ط1، دار الضياء للطباعة والنشر ، 2008.
- شبكة المعلومات العالمية : الانترنت ،منتدى الصحة والجمال ، 2010 .
- مقياس (مصادر التوتر النفسي) .