

أثر تمارينات تأهيلية في تمزق اوتار اصبع الابهام لليد لدى بعض الرياضيين المصابين

علي عبد الرحيم محمد

أ.م.د وسام شلال محمد - جامعة المثنى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

معلومات البحث	مستخلص البحث
تاريخ استلام البحث:	هدهدفت الدراسة للتعرف على الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين في تأهيل تمزق أوتار إبهام اليد واستعادة القوة والمدى الحركي له . والتعرف على الفروق بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبيتين في تأهيل تمزق أوتار إبهام اليد واستعادة القوة والمدى الحركي له واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث ، تكونت عينة البحث من (٨) مصابين ، وزعت على مجموعتين بواقع اربعة مصابين لكل مجموعة وكوفئ بينهم . قامت المجموعات الأولى بتنفيذ نفس البرنامج التأهيلي حيث استخدمت الاولى اجهزة وتمارين والثانية استخدمت تمارين فقط ، واستغرق تنفيذ البرنامج (٦) أسابيع وبواقع (٣) وحدة تدريبية (ثلاث وحدات تدريبية في كل أسبوع) ، عولجت البيانات احصائيا حيث خرج الباحث بعدة استنتاجات منها ان تطور وتحسن المدى الحركي والقوة لأصبع ابهام اليد بشكل جيد للمجموعة الأولى التي خضعت للتمارين العلاجية وأجهزة العلاج الطبيعي . كذلك ان تطور وتحسن المدى الحركي وقوة مفصل اصبع ابهام اليد للمجموعة التي خضعت للتمارين العلاجية ، وإن الاهتمام والمتابعة والتركيز على عمل أجهزة العلاج الطبيعي من خلال عدد الجلسات وزمنها له الأثر الكبير في المرحلة الأولى من العلاج .
تاريخ قبول البحث :	
الكلمات المفتاحية	
(تمارينات - تمزق الاوتار - اصبع الابهام - تأهيل)	
	اما هم ما اوصى الباحثان على ضرورة استخدام أجهزة العلاج الطبيعي في بداية حدوث الإصابة لتخلص من الألم والخلايا التالفة ومن ثم مزاولة التمارين العلاجية والاستمرار في أداء التمارينات بين فترة وأخرى وخاصة المنطقة المصابة والعضلات المحيطة بها بعد الانتهاء من العلاج بالأجهزة. كذلك ضرورة علاج الإصابة لحظة حدوثها يؤدي ذلك إلى تسريع عملية الشفاء باستخدام أجهزة العلاج الطبيعي حسب نوع الإصابة وكذلك وضع التمارين العلاجية المناسبة والمدروسة بشكل علمي جيد من خلال الشدة ومدى تأثيرها على المنطقة المصابة .

١-التعريف بالبحث :-

١-١-المقدمة واهمية البحث :-

يعتبر علم النفس من العلوم الهامة حيث يهتم ببحث الموضوعات النفسية ومنها المرتبطة بالنشاط الرياضي في مختلف مجالاته ومستوياته كما يبحث في الخصائص والسمات النفسية للشخصية التي تشكل الأساس الذاتي للنشاط الرياضي بهدف تطوير هذا النوع من النشاط ومحاولة إيجاد الحلول العلمية لمختلف مشاكله التطبيقية. قال مفكر ياباني " معظم دول العالم تعيش على ثروات تقع تحت أقدامها وتتضرب بمرور الزمن ، أما نحن فنعيش على ثروة فوق أرجلنا تزداد وتعطي بقدر ما نأخذ منها "إن العديد من الأشخاص يعتبرون التفكير ذكاء فطريا وموروثا ، وقد أثبتت التجارب والأبحاث التي استهدفت أشخاصا أذكيا أنهم غير أكفاء في التفكير . إن اعتبار التفكير مهارة وليس مهبة فطرية هو الخطوة الأولى للقيام بعمل لتحسين تلك المهارة وتطويرها ، ولقد أصبح العالم أكثر تعقيدا نتيجة التحديات التي تفرضها تكنولوجيا المعلومات والاتصالات ، وأصبح النجاح في مواجهة هذه التحديات لا يعتمد على الكم المعرفي بقدر ما يعتمد على كيفية استخدام المعرفة وتطبيقها. ولا بد أن تواكب أهداف التعليم هذا التغير ، ففي عام ١٩٢٩م كتب التربوي (الفرد وايتهد) يقول: (إن ما تعلمته يكون عديم الفائدة لك ما لم تضع كتبك وتحرق مذكرات محاضراتك ، وتنسى ما حفظته عن ظهر قلب للامتحان) . ويعني هذا أن الثمار الحقيقية للتعلم هي العمليات الفكرية الناتجة عن دراسة أي فرع من فروع المعرفة ، وليست المعلومات المترجمة نتيجة لدراسة ذلك الفرع . ومن هنا اكتسبت شعارات (تعليم الطالب كيف يتعلم ، وتعليم الطالب كيف يفكر) أهمية خاصة لأنها تحمل مدلولات مستقبلية في غاية الأهمية . إننا نحتاج التفكير في البحث عن مصادر المعلومات ، كما نحتاجه في المعلومات اللازمة للموقف ، واستخدام هذه المعلومات في معالجة المشكلات على أفضل وجه ممكن .

٢-١ مشكلة البحث

ان المتعلم هو محور العملية التعليمية وتنمية قدراته هي الغاية في هذه العملية التي تتطلب الاهتمام الشامل والدقيق في توفير مواقف تعليمية متنوعة تخدم العملية التعليمية وتوفر فرصة تحقيق الأداء الامثل للمهارات الرياضية المختلفة التي تعكس قدرة المتعلم على فهم اجزاء المهارة او الحركة ومكوناتها . وقد لاحظ الباحث من خلال متابعته لمنتخب جامعة القادسية انهم يواجهون ضعف ملحوظ في مستوى التفكير في اداء بعض المهارات الهجومية في كرة قدم الصالات ، اذ يعزو الباحث السبب في ذلك الى ان الطريقة التي يتبعها المدرس / المدرب (الطريقة المتبعة) والتمارين التي يستخدمها في تعليم الفعالية ما زال يعتمد فيها على أسلوب الشرح اللفظي الذي قد يفتقر في بعض الأحيان إلى جعل المواقف التدريبية الهجومية أكثر فاعلية وحيوية .

عليه فإن إمكانية استخدام طرائق واساليب جديدة (أخرى) هي الحل الامثل للابتعاد عن الطرق التقليدية ، لذا ارتأى الباحث استخدام التقنية الادراكية المعرفية في تطوير مستوى التفكير ودقة التمييز لدى لاعبي كرة قدم الصالات طريقة تعليمية مجدية ومؤثرة تساعد المدرس /المدرب في تحقيق الأهداف المرجوة بجهد ووقت مناسبين .

٣-١ اهداف البحث :-

١-استخدام تمارينات التقنية الادراكية cogniplas.

٢- التعرف على مستوى الدقة البصرية المتحركة لدى لاعبي منتخب جامعة القادسية بكرة قدم الصالات

٣-التعرف على تأثير التمارينات باستخدام التقنية الادراكية cogniplas في تطوير الدقة البصرية المتحركة لدى لاعبي منتخب جامعة القادسية بكرة قدم الصالات .

٤-التعرف على تأثير التمارينات باستخدام التقنية الادراكية cogniplas في تطوير مستوى التفكير لدى لاعبي منتخب جامعة القادسية بكرة قدم الصالات للطلاب

٣-٢ الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :-

١-٣-٢ الوسائل البحثية :-

سوف يستعين الباحث بالوسائل البحثية التي يراها ملائمة لمشروع عمله ومثال ذلك :-

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .

- شبكة المعلومات (الانترنت) .

٢-٣-٢ الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :-

١- حاسوب (del)

٢- استمارات لتفريغ البيانات

٣- كرات قدم صالات عدد (١٠)

٤- ملعب خماسي

٥- اقلام ولوحة كتابة (سبوره)

٤-٢ إجراءات البحث الميدانية :-

اشتملت الإجراءات على ما يلي :-

قام الباحثون بإجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث في المتغير الدقة البصرية المتحركة ومستوى التفكير بعد ذلك شرع بتطبيق المنهج التدريبي الذي يتكون من (٨) اسابيع وبواقع وحدتين تدريبيّة في الاسبوع . وقد اجريّة الاختبارات القبليّة بتاريخ ١٢ / ١٠ / ٢٠١٦ وبعد ذلك قام الباحثون بإجراء الاختبارات البعديّة لمعرفة مدى تطور عينة البحث .

١-٤-٣ إعداد مقياس مستوى التفكير :-

قام الباحثون باختبار المقياس الذي قام بينائه الباحث (عبد الناصر الجراح و علاء الدين عبيدات) والذي يتكون من (٤٢) فقرة و (٥) بدائل للإجابة لأجل ملائمة

٤-١ مجالات البحث

١-٤-١ المجال البشري :- لاعبي منتخبات جامعة القادسية بكرة قدم الصالات للعام الدراسي (٢٠١٦ - ٢٠١٧) والبالغ عددهم (٢٠) طالبا

٢-٤-١ المجال الزماني :- المدة من ١٥ / ١٠ / ٢٠١٦ ولغاية ١٥ / ١٢ / ٢٠١٦ .

٣-٤-١ المجال المكاني :- القاعة المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعة القادسية .

٥-١ تحديد المصطلحات

١-٥-١ التقنية المعرفية الإدراكية (cogniplas) :- هي مجموعة من الاجهزة التي تعمل على تدريب بعض القدرات الذهنية

٢-٥-١ الدقة البصرية المتحركة :

قد يظهر الرياضيين إلى الأداء في ظروف إضاءة متنوعة وأولئك الذين يمكنهم تمييز التفاصيل بهدف النظر عنكمية أو نوع الإضاءة لديهم دقة تميز ومن أمثلة ذلك لاعب البيسبول الذي يمكنه رؤية الكرة خلال السماء الزرقاء أو خلفية الإستاد

٢- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :-

١-٢ منهج البحث :-

سيستخدم الباحث المنهج التجريبي (ذو تصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي) لملاءمته طبيعة المشكلة المراد حلها ، اذ ان المنهج التجريبي (يمثل الاقتراب الاكثر صدقاً لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة عملية ونظرية) .

٢-٢ مجتمع وعينة البحث :-

تحدد مجتمع البحث من منتخب جامعة القادسية بكرة قدم الصالات للعام الدراسي (٢٠١٦ - ١٧٢٠) ، والبالغ عددهم (٢٠) لاعبيهم سيتم اختيار عينة البحث بطريقة الحصر الشامل، لتنفيذ البرنامج التدريبي باستخدام التقنية المعرفية الإدراكية (cogniplas)

٥- فريق العمل المساعد.

هذا المقياس للعيئة الحالية وسيقوم الباحث بتعديل فقراته بما يلائم وطبيعة العيئة واللعبة بعد عرضة على مجموعة من الخبراء لاخذارائهم بالتعديل. علما ان اقل درجة للمقياس ٤٢ والقيمة الكلية للمقياس ٢١٠ درجة

٥-٤-٣ التجربة الرئيسية :-

٢-٤-٢ إختيار الدقة البصرية المتحركة :-

١-٥-٤-٢ الاختبارات القبليّة :-

غرض الاختبار: قياس الدقة البصرية المتحركة .

إن الاختبار (هو وسيلة التقويم والقياس والتشخيص والتوجيه في المناهج والبرامج والخطط المختلفة لجميع المستويات والمراحل العمرية فهو يشير بوضوح إلى مدى التقدم والنجاح في تحقيق الأهداف الموضوعية). قام الباحث بإجراء الاختبار القبلي للمتغيرات قيد الدراسة

أدوات الاختبار : طوق بلاستيك به ثلاث كرات ملونة موضعه على الطوق بمسافات متساوية .

طريقة الأداء : يقوم اللاعب بالتقاط الكرة التي يحدد لونها المدرب .

شروط الاختبار: يؤدى الاختبار مرة باليد اليمنى ومرة باليد اليسرى .

٥-٢ الأسس العلمية للاختبارات :

حساب الدرجات

١-٥-٢ صدق الاختبارات :

يعطى لكل مختبر ثلاثة محاولات يمين و ثلاثة محاولات يسار .

يتم احتساب درجة واحدة في حالة التقاط الكرة الصحيحة

٤-٤-٢ التجربة الاستطلاعية :-

تعد التجربة الاستطلاعية تجربة مصغرة للتجربة الأساسية ويجب أن تتوفر فيها الشروط والظروف التي تكون فيها التجربة الأساسية ما أمكن ذلك حتى يمكن الأخذ بها .

وسوف يتم إجراء التجربة الاستطلاعية على العينة المذكورة من مجتمع البحث والتي سيتم اختيارهم بالطريقة العشوائية المنظمة وسيكون الهدف الرئيس من التجربة الاستطلاعية الوقوف على الصعوبات التي قد تواجه الباحث وفي ضوء ما تقدم سيتم التعرف على ما يأتي :-

من اجل ان يتأكد الباحثون من صدق الاختبارات تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين ، وفي ضوء آرائهم تم انتقاء الاختبارات الصالحة للدراسة والمقننة بواسطة الصدق المنطقي عن طريق الخبراء الذين أجمعوا على صدق الاختبارات في قياس مستوى التفكير والدقة البصرية المتحركة المراد قياسها الى جانب استخدام معامل الصدق الذاتي(وهو صدق التجربة للاختبار المتعلق بالدرجات الحقيقية التي خلصت من أخطاء القياس) () وبذلك تصبح الدرجات الحقيقية للاختبار هي المحك الذي نسب إليه صدق الاختبار ويقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار وعلى النحو المبين في الجدول (٢)

٢-٥-٣ ثبات الاختبار :

المقصود بالثبات هو اتساق البيانات التي تجمع بواسطة هذه الأداة والاتساق معناه ان يكون لهذه البيانات منطق واحد واتجاه واحد ، لحساب معامل ثبات الاختبارات ؛اعتمد الباحث على طريقة إعادة الاختبار فقد طبقت الاختبارات بتاريخ ١٧/١٠/٢٠١٦ وتم إعادة الاختبارات بعد (٨) أيام على عينه من خارج عينة البحث الاساسية وقام الباحث بحساب معامل الارتباط البسيط بيرسن بين درجات كلا الاختبارين وأظهرت قيمة الارتباط المحسوبة ان هناك علاقة ارتباط عالية

١- معرفة مدى استعداد عينة البحث لأداء الاختبارات .

٢- معرفة الوقت المستغرق لإجراء الاختبارات .

٣- معرفة مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث.

٤- التأكد من معرفة الأجهزة والأدوات المستخدمة

- مراعاة تشابه شكل أداء التدريبات المقترحة مع طبيعة الأداء الخاص بمهارات لعبة خماسي كرة القدم
- الاسترشاد بنتائج الدراسة الاستطلاعية.

بين معظم الاختبارات مما يؤكد ثبات الاختبارات والجدول (٢) يوضح ذلك .

٣-٥-٣ الموضوعية :

يقصد بالموضوعية " عدم تأثير نتائج الاختبارات او القياس بالعوامل الذاتية للمصحح مثل حالته المزاجية وتقديره النسبي " () ولما كانت الاختبارات المعتمدة واضحة ومفهومة وبعيدة عن التقويم الذاتي اذ تعد الاختبارات المعتمدة في ذلك موضوعية " والاختبار الموضوعي هو الاختبار الذي يعطي النتائج نفسها مهما اختلف المحكمون . والجدول (٢) يوضح ذلك .

جدول (٢)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الثبات والصدق الذاتي

الشروط العلمية	معامل الثبات	معدل الصدق الذاتي	الموضوعية
الاختبارات	٠,٨٦	٠,٩٣	
مستوى التفكير	٠,٨٢	٠,٩١	٠,٩٠
الدقة البصرية المتحركة			

١. قام الباحثون بتحديد الفترة الزمنية لتطبيق التمرينات المقترحة بثمانية أسابيع تبدأ من يوم الاحد الموافق ١٨ / ١٠ / ٢٠١٦ وتنتهي يوم الاربعاء الموافق ١٨ / ١٢ / ٢٠١٦

٢. قام الباحثون بتحديد الوحدات التدريبية بوحدين تدريبيين (الاحد والخميس) من كل أسبوع .

٢-٤-٣ الاختبارات البعيدة :- بعد انتهاء البرنامج التدريبي تم اجراء الاختبارات البعيدة على عينة البحث بتاريخ ٢٠ / ١٢ / ٢٠١٦

٢-٥-٥- الواسائل الاحصائية :-

استخدم الباحث البرنامج الاحصائي SPSS

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

يبين الجدول (٣)

جدول يبين النتائج الاحصائية لقيمة ت المحسوبة بين الاختبارات القبلية والبعيدة

المستويات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		(T) الدلالة المحسوبة
	س	ع	س	ع	
مستوى التفكير	55.45	2.57	65.42	2.72	10.32
الدقة البصرية المتحركة	3.11	1.01	8.22	0.94	9.85

ان قيم (ت) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٢,١٠) وتحت درجة حرية (18) وعند مستوى دلالة (0.05)

من خلال الجدول اعلاة يظهر ان الوسط الحسابي لمتغير مستوى التفكير ٥٥,٤٥ والانحراف المعياري هو ٢,٥٧ وهو اقل من الوسط الحسابي للاختبار البعدي حيث كان ٦٥,٤٢ وانحرافه المعياري ٢,٧٢ وقيمة ت المحسوبة هي ١٠,٣٢ وهي دلالة معنوية لصالح الاختبار البعدي . اما متغير الدقة البصرية المتحركة حيث بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي ٣,١١ وانحراف معياري ١,٠١ اما الاختبار البعدي فقد كان الوسط الحسابي ٨,٢٢ وانحراف معياري

٢-٤-٢ تنفيذ المنهج التعليمي :-

خصائص محتويات البرنامج

- فترة تطبيق البرنامج (٨) أسابيع ، اجمالي الوحدات التدريبية (١٦) وحدة تدريبية بواقع وحدتين تدريبيتين أسبوعياً وقد تراوح زمن الوحدة التدريبية (٩٠) دقيقة،

مراعاة الهدف من التمرينات .

- مناسبة المحتوى للإمكانات والقدرات الفنية .
- مراعاة المبادئ الخاصة بالمهارات الهجومية) .
- توفير الإمكانات الفنية وتصميم الأدوات والأجهزة .
- مرونة التنفيذ والتطبيق بما يتناسب والوضع الحالي لعينة البحث فنياً .
- توافر عنصر التشويق والجدية للتدريبات المقترحة .

٠,٩٤ اما قيمة ت المحسوبة فقد كانت ٩,٨٥ وهي دلالة معنوية لصالح الاختبار البعدي .

٢-٤ المناقشة :

يتضح من الجدول اعلاة بان قيم ت المحتسبة اكبر من الجدولية وهذا يدل على وجود فرق ذات دلالة معنوية في مستوى التفكير وكذلك الدقة البصرية المتحركة والدرجة الكلية للاختبارين القبلي والبعدي وبمراجعة الاوساط الحسابية (الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي) يتضح تفوق الاختبار البعدي في اختبار مستوى التفكير ويعزو الباحثين ذلك الى فاعلية التقنية المعرفية الادراكية اذا انها تطلق عنان التفكير وتعطي اللاعب حرية في اختيار افضل المثيرات التي تعطى له من خلال هذه التقنية . وكلما زادت عدد الافكار المقترحة من اللاعب زاد احتمال قدر اكبر من محاكات الواقع الحقيقية التي تساعد اللاعب في الوصول الى التفكير في افضل الحلول واختيار المثير الملائم لحل مشكلة ما داخل المستطيل الاخضر

كما تعمل التقنية المعرفية الادراكية كوجني بلس على اكساب اللاعب مهارات بصرية جيدة وهذه التقنية المعرفية تعمل على تضيق الفجوة بين المعلومات النظرية التي يتلقاها اللاعب من قبل المدرب والسلوك العملي الواقعي ويصبح هناك دافع داخلي ذاتي متمثل بوعي المعارف والمعلومات والمهارات المكتسبة خلال العملية التدريبية وابداع حلول للمشكلات بما يتلائم وواقع البيئة التدريبية .

ولم يأتِ الربط بين البصر والرياضة بالصدفة في الثقافة الغربية، خصوصاً الأنكلوساكسونية، التي تتميز بولعها بعلوم البصر وبالرياضة، مع الإشارة الى أنها المهد الحديث لكرة القدم والتنس. ويشير الاختصاصيون الى أن ممارسة الرياضة تترافق مع استعمال معلومات حسية، يأتي ٨٥ في المئة منها، من طريق البصر. من أين تأتي خصوصية البصر؟ نعرف أهمية التركيز ذهنياً وبصرياً في رياضة التنس مثلاً. يضطر بعض لاعبي التنس الى التوقف عن اللعب إذا حدث الكثير من الحركة في المدرجات. فما علاقة المدرج مع رؤية كرة صغيرة الحجم والتلاعب بها. ثمة دور للذهن التركيز، يتصل مع البصر. هناك نوادٍ في رياضة كرة القدم عرفت أهمية ذلك، فاستعانبت خبراء في البصر لتدريب اللاعبين، للتركيز على اقتناص حركة الكرة السريعة، للتعامل معها قبل أن ينتبه لها المدافع أو حارس

المرمى. وبحسب المصادر السابقة، يشكل البصر كنزاً لرفع طاقة لاعبي الرياضة، لا يقل عن دور العضلات والعظام والجهاز التنفسي. ولحاسة البصر دور هامه في التعليم والتدريب وذلك من خلال عرض نماذج حتى يكون المتعلم صوره للحركة ويحاول التوصل اليها يقوم الجهاز الحسي البصري بأبصال المعلومات الكاملة حول البيئة المحيطة ويساعد الرياضي في تمييز المواد المترابطة الموجودة في المكان كالمسافة الى الهدف وما بينها و الاتجاه وسرعته وحركته المنافس وحركه المحيط والتي لا يمكن تحديدها وادائها بنجاح عند غلق العين ،لايمكن تعلم الحركة عن طريق الشرح فقط بدون نموذج مرئي حيث يمكن توضيح الاخطاء وامكانيه تلافيها.

ان حاسة البصر تجعل المتعلم يدرك اداء الحركة الجديدة بشكل عام وهو بذلك يحصل على تصور اولي لمظهرها الخارجي وكذلك يلاحظ الاجزاء الهامه من الحركة عند عرض النموذج الحركي وان تكرارها يزيد من دقة الحركة. عرض النماذج امام المتعلم يثير حماسه ويكون لديه احساس حركي وهذا يعني ان المتعلم يمارس عملياً تتضمنه الحوافز الخارجية والداخلية اضافة الى الحوافز الواردة عن طريق حاسة اللمس والتوازن الحسي والحركي فأن حاسة البصر تساعد في معرفه وضع الجسم وشكله اثناء الحركة وكذلك الإحساسات العضلية المطلوبة وبالتدرج ، ففي البداية يكون الاحساس الحركي غير واضح ومختل وغير كامل لذا تعمل حاسة البصر على تكوين وتكامل التوقيت السليم للحركة. فاللحركة توقيت مكاني بجانب التوقيت الزماني والحركي والتوقيت المكاني تقوم بتنفيذه حاسة البصر من الضروري لكي يستطيع لاعب كرة القدم ان يرى الملعب وزملائه والخمص تطوير قدرة النظر التي تأتي من دراية ومعرفة تامة للفضاء او الفسحة او المسافة الخاصة بالعمليات الفنية والحركية وهذه لاتعود مسبباتها على نواحي وواجبات فسلجية فقط وانما ايضا ترتبط في عملية بناء او تصميم الحواس في الجسم اضافة الى ارتباطها العضوي بالعضو الحسي النهائي المكون للمسببات والمحلل للعناصر المحفزة

٤- الاستنتاجات والتوصيات

٤-١ الاستنتاجات :

١- ان البرنامج التدريبي المعتمد باستخدام التقنية الادراكية (الكوجني بلس) له تأثير ايجابي على تطوير

- حلمي المليجي: ، ط٨، بيروت، دار النهضة العربية، ٢٠٠٥ .
- ٣ - حنفي محمود مختار: الاسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي، القاهرة، بت .
- ٤- جنان سعيد الرحو: أساسيات في علم النفس ، ط١، الدار العربية للعلوم، بيروت ، ٢٠٠٥
- ٥- صباح رضا جبر واخرون :كرة القدم للصفوف الثالثة ، الموصل ،دار الحكمة للطباعة، ١٩٩١
- ٦- طلحة حسين حسام الدين: الاسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي، القاهرة ، دار الفكر العربي، ١٩٩٤ .
- ٧- طلعت منصور وآخرون : أسس علم النفس العام، علم النفس المعاصر الانكلو المصرية ، القاهرة ، ١٩٨٩ .
- ٨- عامر سعيد الخيكاني : سيكولوجية كرة القدم ، العراق النجف، دار الضياء، ٢٠٠٨ .
- ٩- عبد الستار جبار الضمد : الحمل النفسي ، الأعباء النفسية ، عند الرياضي ، دار الخليج ، عمان، ٢٠٠٥
- ١٠- عبد الستار جبار الضمد: فسيولوجية العمليات العقلية في الرياضة ، ط١، دار الفكر للطباعة، الأردن، ٢٠٠٠ ،

مستوى التفكير لدى لاعبي منتخب جامعة القادسية بكرة القدم للصالات٢- ان البرنامج التدريبي المعتمد باستخدام التقنية الادراكية (الكوجني بلس) لة تأثير ايجابي على تطوير الدقة البصرية المتحركة لدى لاعبي منتخب جامعة القادسية بكرة القدم للصالات

٢-٤ التوصيات :

- ١- استخدام التقنية المعرفية الادراكية تطوير القدرات الذهنية لدى لاعبي الفعاليات الاخرى
- ٢- استخدام التقنية المعرفية الادراكية مع فئات عمرية اخرى لتطوير بعض القدرات لديهم
- ٣- اجراء بحوث وتجارب اخرى على لاعبي المنتخبات الوطني باستخدام التقنيات العلمية الحديثة ومنها الكوجني بلس

المصادر

- ١- أ.م.د علي حسين هاشم الزامل: الدلائل الفلسفية والحركية في علم النفس الرياضي ، مطبعة دار الضياء ، النجف، ٢٠١٠٢
- ٢- الزامل والخيكان: علم النفس الرياضي للمرحلة الرابعة ، دار الضياء ، النجف ، ٢٠١٦

الملحق (١)

مقياس التفكير ما وراء المعرفي بصورته النهائية

أخي الطالب / أختي الطالبة

تتضمن الاستبانة التي بين يديك عبارات تصف التفكير ما وراء المعرفي الذي يستخدمه الناس في المواقف التعليمية المختلفة. يرجى قراءة كل عبارة وبيان مدى انطباقها على طريقتك الخاصة في التعامل مع هذه المواقف. وذلك بوضع إشارة (X) مقابل العبارة في العمود المناسب. علماً بأن هذه الاستبانة لغايات البحث العلمي، لذا نرجو كرامتها بشكل دقيق والإجابة عليها بموضوعية.

وتشكراً لتعاونكم

هذه المعلومات مهمة جداً للبحث لذا نرجو منكم الإجابة عليها:

الجنس: () ذكر () أنثى

التخصص: ()

السنة الدراسية: () أولى () ثلثية () ثلثية () رابعة

المعدل التراكمي: ()

القرارات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادرًا	إطلاقاً
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					

المجلة الأربعة تم العلوم التربوية

التقاربات	دائما	غالباً	أحياناً	نادراً	إطلاقاً
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					
36					
37					
38					
39					
40					
41					
42					