

التلوث البيئي والنشاط البدني

أ.م.د. ولاء فاضل ابراهيم

معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا

مما لاشك فيه ان نسبة التلوث ازدادت بالفترة الأخيرة وخاصة في الدول التي هي في طور التطور **Developing Country** ومن المسلم به ان للتلوث البيئي تأثير على صحة الانسان. في هذه المقالة نتناول ثلاثة مواضيع الاول هل للتلوث البيئي تأثير على الرياضيين وهل هذا التأثير يكون اشد اثناء ممارسة النشاط البدني منه في وقت الراحة؟، الثاني هو مخاطر تلوث الهواء على ممارسي النشاط البدني والثالث هو ثقب الاوزون وعلاقته بممارسي النشاط البدني.

ان الاسباب الرئيسية التي تسبب التلوث عديدة ومن اهمها هو المعامل والمصانع **Industry** وتحتل نسبة 52% ووسائط النقل **Transportation 27%**. يعتبر ثاني اوكسيد الكبريت (**SO2**)، اول اوكسيد الكربون (**CO**)، اوكسيد النتروجين (**Nitrogen oxides**) وغاز الاوزون (**O3**) من اكثر الملوثات التي تتواجد بالهواء.

ارتفاع نسبة اول اوكسيد الكبريت في الهواء يؤدي الى تقلصات بالشعب الهوائية داخل الرئتين مما يؤدي الى صعوبة بالتنفس وخاصة اثناء الجو الرطب. اما بالنسبة لـ غاز اول اوكسيد الكربون اثبتت الفحوصات العملية ان له القابلية على الاتحاد مع الهيموكلوبين 200 مرة اكثر من قابلية اتحاد الاوكسجين لذلك عند استنشاق غاز اول اوكسيد الكربون يؤدي الى تشبع في الرئتين مكونا مركب يدعى كاربوأمينوهيموكلوبين (**Carboaminohemoglobin**) هذا المركب ممكن ان يؤدي الى الوفاة بسبب عدم وصول كمية كافية من الاوكسجين بالدم. يعتقد بان الشخص الذي يمارس النشاط البدني متوسط الشدة لمدة 30 دقيقة بالقرب من الشوارع المزدهمة بالسيارات يستنشق كمية من اول اوكسيد الكربون تعادل تدخين نصف علبة من السجائر.

لقد اثبتت الدراسات ان الشخص الذي يمارس نشاط بدني متوسط الشدة او اقل يتنفس اكثر من وضع الراحة بحوالي 20 مرة لذلك سوف ياخذ كمية اكبر من الهواء الملوث اي يكون تأثير التلوث عليه اكبر من غير الممارسين النشاط البدني وكذلك ان الشخص عند ممارسته لنشاط متوسط الشدة يكون دخول الهواء عن طريق الفم اكبر من الكمية التي تدخل عن طريق الانف وبهذا يكون دخول الهواء مباشرة الى الرئتين دون المرور بالشعيرات الموجودة في الانف التي تعمل كفلتر لتنقية الهواء.

ان زيادة الملوثات في الجو يؤدي الى تحطم في طبقة الاوزون مؤديا الى وصول اشعة الشمس الى سطح الارض اكثر من الطبيعي اي يعني وصول اشعة فوق البنفسجية **Ultra Violet** اكثر الى سطح الارض وبالنتيجة عند تعرض الانسان الى هذه الاشعة يزداد احتمال حدوث الاصابه بسرطان الجلد. لذلك يكون الشخص الذي يمارس النشاط البدني باستمرار في الاماكن المكشوفة يكون معرض باصابة سرطان الجلد حتى لو كان الجو غائما لان الاشعة فوق البنفسجية ممكن ان تخترق الغيوم.

نصائحنا لكل من يرغب ان يؤدي النشاط البدني في الاماكن المفتوحة ان يختار وقت مناسب لممارسة نشاطه وهو تجنب ممارسة النشاط بين الساعة العاشرة صباحا الى الثالثة عصرا، وكذلك تجنب ممارسة النشاط البدني بالقرب من الشوارع المزدهمة بالسيارات او القريبة من المصانع.

((فوائد شرب الماء))

اد جمال صبري فرج-جامعة بابل-كلية التربية الرياضية

ان فوائد شرب الماء هي اكثر مما يمكنك ان تتخيله بغض النظر عن كونك لاعب بناء اجسام او انك تريد فقدان الوزن او فقط من جانب التمتع بصحة عامة جيدة0

الحقيقة ان الماء هو اقوى من البسطة التي نتعامل معه بها، وقد اثبتت الكثير من الدراسات الفوائد الاعجازية لاستهلاك الكثير من الماء ذي النوعية العالية مثل الدراسة التي صدرت في مجلة (جمعية النظم الغذائية الامريكية ADA) التي وجدت ان الماء يمكنه ان يخفض المخاطر للهرم الكلي للمشاكل الصحية مثل سرطان الثدي وسرطان القولون والبدانة وحصى المجاري البولية وغيره، وقد ثبت انه قد خفض المخاطر الاكيدة من السرطان وبحوالي (25-79%) من خلال شرب (5-10) اكواب من الماء كل يوم0

اظهرت البحوث ان الامراض والسرطان التي ترتبط بالجسم تكون اكثر حامضية من القاعدية وان الاطعمة والمشروبات تكون القاعدة في PH اكثر من (7,0) وان شرب الكثير من الماء القاعدي المحايد يخفف ويحدد الحوامض ويزيلها من الجسم مقابل اليوريا والعرق ويدع الفرد اكثر صحة بمئات المرات0 يفيد الجسم من الماء بسبب ايجابيته بالعمليات الداخلية الاتية:

- الوظائف الدماغية الكاملة

- يزيل السموم والحوامض من الجسم

- دهون التمثيل الغذائي

- ينظم درجة حرارة الجسم

- هضم الطعام

- يزيد الاوكسجين الى الدم

- يزيث المفاصل

- ينقل الغذاء الى الخلايا

- يؤدي الى قاعدية الطعام الذاهب الى الامعاء

ان الانسان لا يستطيع العيش بدون الماء لأكثر من 3 ايام ، وقد ثبت ان النوع الافضل من الماء للشرب هو الماء القاعدي (ماء PH بين 7,1-9,0) ، وكلما كان PH الماء اعلى كان افضل وهو الذي يتحقق في الماء المتأين وبجانب العديد من الفوائد الصحية العامة هناك فوائد خاصة من شرب مقادير كبيرة من الماء للاعبين بناء الاجسام والرياضيين الذين يرغبون بفقدان الوزن، وتتضمن هذه خاصة لبناء الاجسام:

- يحدد الاحتفاظ بالماء بسبب التجهيز الزائد منه

- تجهيز الماء الى العضلات يحافظ عليها كبيرة وقوية ومتينة(ان 73% من العضلة ماء)

- تسهيل نمو العضلات بسبب تطوير نقل تغذية البناء العضلي والهرمونات لها

- يحافظ على الارتواء ويجعل الرياضي قادرا على رفع الاوزان القصوى لمدة اطول(ان 73% من الجفاف تحدث خلال ساعة ونصف من التدريب)

- تحمي وتقي من خسارة العضلات (العضلات= الماء، الجفاف= فقدان الماء= فقدان

- تخليص الجسم من السموم ليحافظ على عمل الكليتين بشكل مثالي
- الحفاظ على قاعدة الجسم (بناء الاجسام يضع الجسم في حالة حامضية)
- ان شرب الماء قبل التدريب (حالة قبل الارتواء) خلال (مرحلة الحفاظ) وبعد (مرحلة الاستشفاء) المباراة او التدريب يكون مهما جدا لإنجاز الرياضي القمة ويطيل مدة مقاومة التعب، وقد اظهرت الدراسات ان الجفاف بمقدار 3% من وزن الجسم يمكن ان يخفف سرعة الرياضيين بمقدار 8% وان الجفاف بمقدار 4% يجعل الرياضي يشعر بالدوار ويخفف الانجاز بأكثر من 30% 0

اذا كان هدفك فقدان الوزن فالماء هو الصديق الافضل في العالم، ويكون فقدان الوزن بسبب الماء بالاتي:

- يزيد من التمثيل الغذائي للجسم باكثر من 30% (شرب 10 اكواب اضافية من الماء بكل يوم سيحرق حوالي 5 باوند في السنة وفقا لما ذكرته مجلة (الاندوكراينولوجي والتمثيل الغذائي)
- يقي من الاكل الزائد بخفض الشعور بالجوع
- يعطي طاقة اكبر فيكون الرياضي قادرا على التدريب لمدة اطول واشق والتي هي مساوية وتعادل لفقدان وزن اكثر
- يجعل الكليتين قادرة على شطف النفايات خارجا دون مساعدة من الكبد (وهذا يعني ان الكبد للتمثيل الغذائي لدهون الجسم والذي يعني فقدان وزن اكثر)
- فقدان وزن الماء عن طريق تحديد الاحتفاظ بالماء

ان المقدار الذي تحتاج ان تعتاده كل يوم يعتمد على شيئين: وزن جسمك ومقدار نشاطك اليومي، وقبل ان نعمل حساب مقدار الماء عليك ان تعرف السبب الذي يدعوك لتناول الكثير من الماء هو ان الجسم يوظف 10-20 اكواب من الماء خلال الوظائف الجسمية

الاعتيادية(التنفس، التبول، المشي... الخ) 0 وان لم تعوض ذلك الماء فانك ستعرض للجفاف وتبحث عن المتاعب، وان كنت رياضي او تتدرب فانك ستفقد اكثر بكثير من 10 اقداح من الماء وهذا يعني انك تحتاج الى شرب ماء اكثر بكثير من ذلك (ملاحظة: القهوة والشاي والمشروبات الغازية لاتعد كماء) 0
ولحساب المطالب اليومية من الماء:

وزن الجسم(كغم) × مستوى النشاط

الماء اليومي المأخوذ (بالأكواب) =

8

ولنختر مستوى نشاط بين 55-75 (55 هي لشخص غير نشط، 75 هي لشخص نشط)
الماء المشروب في كل ساعة

الماء اليومي المأخوذ (بالأكواب)

= الماء المشروب في كل ساعة (بالأكواب)

عدد ساعات الصحو

ويمكن ان تعرف بسهولة ما اذا كان هذا ماء كاف لك بفحص البول ، فاذا كان الجسم مرتويا فان لون البول سيكون على الاكثر شفافاً 0

رؤية الشريعة الإسلامية للرياضة كضرورة لصحة الإنسان

أ.م.د مكي خليل حمود

د محمود داود الربيعي

ملخص البحث باللغة العربية

يزخر تراثنا العربي والإسلامي بالعديد من الأمور والكنوز والنوادر التي تناولت مواضيع علمية عن الرياضة وتأثيرها على الصحة والتفكير والتركيز ظلت مركونه دون تناولها من قبل الباحثين العرب والاكتفاء على الدراسات الأجنبية جاهلين بسبل الاستفادة من مصادر العلوم العربية والإسلامية ، فضلاً الى الالتفات الى امور لم تأخذ حيزاً كافياً في البحث والتقصي وهي ربط موضوع الرياضة بأراء العرب والمسلمين والاحاديث النبويه الشريفه وأل بيته الاطهار كونها تشكل حلقة مضافة الى سلسلة الابحاث والتي تناولت الرياضة وفوائدها من جوانب متعدده والاستفاده منها وتحقيقها من خلال أطر البحث العلمي ويهدف البحث الى :

1- التعرف على رؤية الشريعة الإسلامية وبعض المفكرين العرب للرياضة .

2- معرفة علاقة الرياضة بصحة الانسان.

اما حدود البحث أقتصرت على الاراء الوارده في تراثنا العربي الاسلامي وبعض المفكرين الذين لهم علاقة بالموضوع .
تم اعتماد المنهج الوصفي - الدراسة المسحية (التحليلية) للآراء الواردة في التراث العربي والإسلامي بالاعتماد على الكتب والمراجع التي تناولت الموضوع بالإضافة الى الدوريات الصادرة عنها .
اما عينة البحث فتضمن :

1- نماذج من أقوال النبي محمد (ص)

2- نماذج من أقوال الإمام علي (ع)

3- نماذج من أقوال الإمام الصادق (ع)

4- نماذج من أراء بعض المفكرين العرب والأجانب

وتم مسح لأراء النبي محمد (ص) وال بيته الظاهرين (عليهم السلام) وبعض المفكرين العرب والأجانب .

وتم التوصل الى الاستنتاجات الآتية :

1- ان الرياضة من وجهة نظر الاسلام وسيلة لخدمة الانسان للوصول الى الكمال والسعاده الحقه ، وبناء الشخصيه الفرديه والاجتماعية .

2- يزخر التراث العربي والإسلامي بالعديد من الامور التي تناولت مواضيع علمية عن الرياضة وتأثيرها على الصحة العامه للانسان .

واوصى الباحثان بالاتي :

1- صياغة الأنشطة الرياضية المطلوب ممارستها بحيث عدم تقاطعها مع العادات والتقاليد الاجتماعية والشريعة الإسلامية .

2- الفهم الدقيق والاستنتاج الديناميكي للنصوص الشريفة ضمن حدود الشريعة الإسلامية والخروج بأجابات موضوعيه تشكل بمجملها رؤيه مناسبه للرياضة .

Islamic vision of sport as a necessity for human health

Dr. Mahmoud Dawood al-Rubaie. prof Dr. Mackie Khalil Hammoud prof. asstant

Abstract

Abounding heritage Arab and Islamic world many things and treasures and rarities that dealt with topics scientific about the sport and its impact on health, thinking and focus remained parked without ingested by Arab researchers and only on the studies of foreign ignorant ways to take advantage of science resources Arab and Islamic countries, as well as to pay attention to things that did not take sufficient space in research and investigation is linked to the subject of sport views of Arabs and Muslims, the Hadith, and his pure they constitute a loop added to the series of research that dealt with sport and benefits of various aspects and take advantage of them achieved through scientific research .frameworks

The research aims to:

- 1-Identifying the vision of Islamic law and some Arab intellectuals of the sport**
- 2-.Know the relationship of sports to human health**

The search was confined to borders opinions expressed in the Arab-Muslim heritage and some of the thinkers who have a relationship issue

Descriptive approach was adopted - survey (analytical) of the views contained in the Arab and Islamic heritage based on reference books that dealt with the subject in addition to periodicals issued by it

As sample guarantees the Search

- 1-(models of the sayings of the Prophet Muhammad (p**
- 2-(Models of the sayings of Imam Ali (AS**
- 3-(Models of the sayings of Imam Sadiq (AS -**
- 4-Models of the views of some Arab intellectuals and foreigners4**

It was a survey of the views of the Prophet Muhammad (r) and the home Tahireen (peace .be upon them) and some Arab intellectuals and foreigners

:Was reached the following conclusions

- 1-that sport from the viewpoint of Islam and the way of human service to reach perfection .and true happiness, and building individual personal and social development**
- 2-full of Arab and Islamic heritage of many of the things that on scientific topics about the .sport and its impact on the overall health of the human being**

:The researchers recommended the following

- 1-Formulation of sporting activities required to do so as not to its intersection with social .customs and traditions and Islamic law**
- 2-understanding the precise and dynamic interrogation of the noble texts within the confines of Islamic law and out substantive answers constitute a whole vision suitable for .sport**

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

ان رؤية الشريعة الاسلاميه للرياضة تنطلق من المرتكزات العامة للتربية والتي تحدد معالم وضوابط التنشئة الاجتماعية فالملاحظ ان المجتمعات لها وجهات نظر مختلفة في التنشئة الاجتماعية والرياضة ، ففي قديم الزمان كانت الرياضة مفروضة على الانسان القديم فهو يركض ليصيد ويحصل على طعامه ويقوم بنشاطات متنوعه من اجل البقاء ، أما في تراثنا العربي والاسلامي فقد اخذت الرياضة منحى اخر وهو الدفاع عن الارض وتكوين الجيوش ، وكانت لها علاقة بالطقوس الدينية ايضاً .

وقد أخذت بعض الالعب الرياضيه دوراً فاعلاً عند المسلمين لتعكس المقولة " علموا اولادكم السباحة والرماية وركوب الخيل " وقد اكدت معظم الدراسات الحديثة ضرورة مزاوله الرياضة كوسيلة للتقليل من التوترات العصبية والنفسية الناتجة عن الارهاق في العمل أو من ظروف الحياة العصرية التي تعقدت الحياة فيها بحيث أصبح من العسير على الانسان ان يسلك طريق حياته دون ان يواجه مشكلات الحياة العصرية ، وذلك بسبب عدة امور ، منها الضوضاء والتوتر والانفعالات النفسية . وأشارت هذه الدراسات الا ان الرياضة تعمل على تطوير الصحة البدنية والعقلية للأفراد وكذلك التحرر من ضغوط الحياة وتوفير حياة حافلة بالسعادة والاستقرار ، وخفض التوتر والاكئاب النفسي للفرد ، والوقاية من الامراض ومنها امراض القلب والاعوية الدموية والام الظهر والمفاصل وخاصة في مجال ممارسة الرياضة للقضاء على الامراض . حيث اصبحت الرياضة جزءاً اساسياً في برامج العلاج في العديد من المستشفيات والعيادات الطبية ، وان أي علاج طبي او طبيعي لا بد ان يتضمن برامج ترويحيه يمارسها المرضى بجانب البرامج العلاجية الاخرى .⁽¹⁾

وتكمن أهمية البحث في تقديم اجابه حديثه تتناول الرياضة وغاياتها وفق رؤية الشريعة الاسلامية ونأمل ان يكون هذا ضمن المواضيع المهمة التي تقدم حلول مناسبة سواء على مستوى المرتكز او المنطلق واصابة مقاصد التشريح بشكل عصري متطور لخدمة تراثنا العربي والاسلامي ومفكره العظام ، سيما اذا اخذنا بنظر الاعتبار عصر صدور النص الشريف ومتطلباته وظروفه الاجتماعية والسياسية انذاك ، واختلاف الزمان والمكان بين ذلك العصر وهذا العصر ، الامر الذي يتطلب فهماً دقيقاً واستنطاقاً ديناميكياً للنصوص الشريفه ضمن حدود الشريعة الاسلامية والخروج بأجابات موضوعية تشكل بمجملها رؤية مناسبة للرياضة .

1-2 مشكلة البحث :

يزخر تراثنا العربي والاسلامي بالعديد من الامور والكنوز والنوادير التي تناولت مواضيع علمية عن الرياضة وتأثيرها على الصحة والتفكير والتركيز ظلت مركونه دون تناولها من قبل الباحثين العرب والاكتفاء على الدراسات الاجنبية جاهلين بسبل الاستفادة من مصادر العلوم العربية والاسلامية ، فضلاً الى الالتفات الى امور لم تأخذ حيزاً كافياً في البحث والتقصي وهي ربط موضوع الرياضة بأراء العرب والمسلمين والاحاديث النبويه الشريفه وأل بيته الاظهار كونها تشكل حلقة مضافة الى سلسلة الابحاث والتي تناولت الرياضة وفوائدها من جوانب متعددة والاستفادة منها وتحقيقتها من خلال أطر البحث العلمي

¹ - خالد ابراهيم عثمان (1999) الانشطة الترويحيه ضرورة للتقليل من التوتر / الجزيرة انترنيت
Copyraght , 1997-2000 Al – jazirah Corporation . All rights reserved

1-3 أهداف البحث :

- 1- التعرف على رؤية الشريعة الاسلامية وبعض المفكرين العرب للرياضة .
- 2- معرفة علاقة الرياضة بصحة الانسان.

1-4 فروض البحث : رؤية الاسلام للرياضة كضرورة لصحة المسلمين .

1-4 حدود البحث

أقتصر البحث على الآراء الواردة في تراثنا العربي الاسلامي وبعض المفكرين الذين لهم علاقة بالموضوع .

1-5 المجال الزمني : من 1/1/2012 ولغاية 1/4/2012

2- الإطار النظري :

2-1 مفهوم الرياضة

أن الرياضة تعني النشاط الحركي للإنسان والذي يقوم به لإشباع حاجاته البيولوجية والنفسية ، لان الانسان بحسب طبيعة خلقه التكويني كائن مصمم ريانياً لكي يتحرك باستمرار وان الحركة تمثل له القاعدة والسكون والاستثناء ، وعند مخالفته لهذه القاعدة يصيبه الوهن والضعف والمرض ، ويؤكد (Sharman) ان الرياضه تمثل ذلك الجزء من التربية العامه والذي يتم من خلال النشاط الحركي ليكتسب الفرد بعض الاتجاهات السلوكيه ، فالرياضه تستغل الدوافع الحركيه الطبيعیه الموجوده عند كل انسان سوي لتنمية النواحي العضويه والعقلية والتوافقية والانفعاليه للانسان .⁽¹⁾

وتعتبر الرياضة ظاهرة اجتماعية متكامله ترتبط بالمجتمع وتهدف الى تعزيز قيم التواصل الاجتماعي وتساعد في تقدم ورفاهية المجتمع من خلال اهتمامها بعملية التفاعل الاجتماعي للفرد مع محيطه وتقويم بتصنيف هذا التفاعل وتضبطه طبقاً الى فلسفتها العامه .

2-2 التطور التاريخي للرياضة :

عندما نستعرض الانشطة الرياضة في التاريخ القديم نجد انها قد ارتبطت بوضع النظام السياسي القائم ونستطيع ان نؤكد حقيقه تأريخيه وهي ارتباط الرياضة بالاعراض العسكريه والحربية وفق متطلبات الاسلحة المتوفره في ذلك الوقت ، حيث كانت الدول تسعى الى رفع قابليات جنودها ومواطنيها وتوفير مساحه كافيه من الترويح فضلاً عن ارتباط بعض الفعاليات الرياضيه بالطقوس الدينيه انذاك⁽²⁾

وقد أكد الاباطره اليونانيين على الاعداد الشامل والمتوازن للافراد ، واكتسب الاعداد العسكري لديهم اهمية بالغه في حياة الامبراطورية الرومانية ، أما الاغريق فقدت ارتباط الرياضة بالروح العسكريه الهادفة الى تطوير القوه والتفوق البدني وفي اشغال وقت الفراغ والترويح .

اما في اسباطه فقدت كانت الرياضة ذات طابع عسكري بحت ، اذ تم الحفاظ على المكتسبات العسكريه عن طريق شمول الجميع بنظام التجنيد من الرجال والنساء على حد سواء . اذ كانوا يعتقدون ان صحة المرأة تعتمد على قوة جسمها الذي يساعدها على الحمل وانجاب اولاد اصحاء اقوياء .

أما عند العرب فيمكن ملاحظة مرحلتين تاريخيتين هما :⁽³⁾

¹ - محمود داود الربيعي واخرون (2000) نظريات وطرائق التربية الرياضية ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، بغداد ، ص147.

² - منذر هاشم الخطيب (2000) تاريخ التربية الرياضييه ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ط2 ، ص34.

³ - احسان العارضي (2008) فلسفة التربية الرياضية وفق المتطور الاسلامي ، مؤتمر العلمي الثاني للشباب - النجف الاشرف.

أ- العصر الجاهلي : فقد كانت الرياضة تركز على مهارات السلف والمحافظة على تراثهم ، والذي كان يتمحور حول الامجاد والبطولات والوانها الفرديه والجماعية في الدفاع عن القبيله والارض التي تسكن عليها .

ب- العصر الاسلامي : وقد استندت الرياضة على بعدين هما الدنيوي والاخروي وهذا البعدان يتداخلان في حياة المسلم وان كان الاول يخدم الثاني لكن الثاني لايلغي الاول لنلا يقع الافراط والتفريط ، وبالتالي تختل الحياة التي يفترض ان تكون منسجمه ومتوازنة وهما يساهمان معاً في تربية الفرد والمجتمع . ويساعدانهما في التكامل والرقى المادي والمعنوي والحصول على السعادة المنشوده.

2-3 الرياضه والمجتمع :

ان نظرة المجتمعات للرياضة مختلفة فمنها تضع الرياضة ضمن تقاليد دينيه في حين مجتمعات اخرى تهني الجيل نحو الدفاع عن الوطن واخرى نحو الصحه والترويح ، الا ان الذي يحدد هذه المفاصل هي الحاله الاجتماعيه والاقران والدين والوالدين - ففي المجتمعات المحافظه نجد ان الرياضة النسويه في المجتمعات المنفتحة اكثر تطوراً من المجتمعات المحافظه نتيجة بعض التقاليد الاجتماعيه وتناثر الرياضة بدخل العائله والطبقة الاجتماعيه فالملاحظ ان شباب الطبقات الفقيره يتمتعون بقدرات بدنيه عاليه لمجاراة متطلبات الحياة مما يحتم عليهم استخدام هذه القدرات بشكل يومي الى جانب العدد الكبير في البيت الواحد . اما شباب العوائل المترفه فيكونون اقل كفاءه بدنياً ويزاولون العاب تتطلب صالات ومنشآت مثل السباحة والجمناستك والتنس والسكواش .

ان تاثير الوالدين يسري على نوع الرياضه ويشجعون ابنائهم على ممارستها ، اما تاثير الاقران في الميل الى ممارسة الرياضة يكون قوياً اذا كان الاقران يمارسون الرياضة وخاصة في مرحلة المراهقة حيث يبدأ تاثير الاقران بالنمو ذروته.

3- منهجية البحث وإجراءاته :

3-1 منهج البحث :

تم اعتماد المنهج الوصفي - الدراسة المسحية (التحليلية) للآراء الواردة في التراث العربي والإسلامي بالاعتماد على الكتب والمراجع التي تناولت الموضوع بالإضافة الى الدوريات الصادرة عنها .

3-2 عينة البحث :

1- نماذج من أقوال النبي محمد (ص)

2- نماذج من أقوال الإمام علي (ع)

3- نماذج من أقوال الإمام الصادق (ع)

4- نماذج من آراء بعض المفكرين العرب والأجانب

3-3 أسلوب إجراء البحث :

1- مسح لآراء النبي محمد (ص) وال بيته الطاهرين (عليهم السلام) وبعض المفكرين العرب والأجانب .

3- إجراء مقابلات شخصيه مع بعض الشخصيات الدينية والرياضية القريبة من موضوع البحث .

4- مناقشة وتحليل آراء رجال الفكر العربي والاسلامي :

4-1 رؤية الاسلام للرياضة:

ان ارتباط الرياضة بشريعته اسلاميه تقننه وتحكمه يؤدي الى الغاية المطلوبة بحصول الانسان على السعادة والكمال المرتبط بها ، واذا كان السعي حراً غير مقيد بأي منظومة تشريعية سيصبح نشاطاً منفلاً لا غاية عليا له ولا يستطيع ان يقدم شيئاً لترقية الانسان وتكامله في الحياة الدنيا ، اما اذا ارتبط بمنظومة تشريعية وضعيه ، فستكون النتائج المتوخاة منه طبقاً الى فلسفة هذه المنظومة وغاياتها .⁽¹⁾

ان الجوانب المشتركة بين الفلسفة الالهية والوضعية بالنسبة للرياضة هو الحصول على القوة المطلقة والتربية الاخلاقية والرفي الروحي والمتعة والترويح . ففي مجال الحصول على القوة فان الاسلام يؤمن بطبيعتها ونوعيتها وموقعها كمفاهيم اخلاقيه اسلاميه كالغفو والتسامح والصفح والغفران والصبر والمحبة وغيرها وعن كيفية استخدام القوة واين ومتى . قال تعالى " واعدوا لهم ما استنظتم من قوة ومن رباط الخيل ترهبون به عدو الله وعدوكم " فالاسلام يشترك مع الاديان السماويه الاخرى في الحصول على القوة بمفهومها العام لا الخاص بوصفها وسيلة لتحقيق غايات موضوعه ، لكنها يختلف عنها ويفترق في الغايات وان اشترك معها في معظم الوسائل . فالاسلام بوصفه منظومة حضاريه الهية يقرر بشكل قاطع ان مصدر القوة الحقيقي ومالكها الاوحد هو الله سبحانه وتعالى ، قال تعالى " ان ربك هو القوي العزيز " (*) ان شعور الانسان بالضعف امام القوة الالهية يجعله طالباً بالثقة والطمأنينة ، مما يمكنه من مقارعة هوى نفسه او ظلم الاخرين ، وهكذا يكون حال الامه الموحده لله سبحانه عندما تكون مظهرة لصفات الذات الالهية في شؤونها المختلفة⁽²⁾ ولهذا فان الحصول على القوة يكمن في التشبه بصفة القوة الالهية والتماسها منه سبحانه وتعالى عن طريق توفير الاسباب والمستلزمات المطلوبة واتباع الاوامر الالهية .

ان قوة الايمان في نفس المؤمن والمرتبب بالنيه الخاصه لخدمة دينه الحنيف ، يدفعه الى طلب القوة وسيله لتحقيق اهدافه الكبرى في الحياة ، وجاء في الحديث المأثور عن الامام الصادق (ع) " ما ضعف بدن عما قويت عليه النيه " ⁽³⁾ وينبغي ان يكون المؤمن قوياً بالتماس اسباب القوة لكي تكون الامه قويه بقوة ابنائها فقد جاء بالحديث الشريف " المؤمن القوي خير من المؤمن الضعيف " ⁽⁴⁾

ويؤكد الاسلام بوصفه حضارة الهية على ثبات القيم الاخلاقية المرتبطة بالروح ومنها قيم الشرف والعفه لانها تتدخل في صياغة الشخصية وتساعد في تكاملها وترقيتها للفرد والمجتمع ، لهذا لابد من اعتماد القيم الاخلاقية المبينة في الحضارة الاسلامية كمرجعية اساسية تستند اليها الرياضة عند المسلمين ، لان الاسلام لا يقر أي نشاط من شأنه الاضرار بالنفس والمال العام والخاص .

ان مكان الترويح في الاسلام تؤكد على انه يأتي بوصفه عاملاً مساعداً للانسان في سياق حركته التكاملية في السعي الحياتي وبناء شخصيته وفي هذا السياق اكد الامام علي (ع) على ان يكون طلب الترويح بوصفه لذة مشروعته فقال " ليس للعاقل ان يكون شاخصاً الا في ثلاث مرحة لمعاش أو خطوة في معاد او لذة في غير محرّم " ⁽⁵⁾

¹ - احسان العارضي (2008) مصدر سابق .

* سوره هود ، الآية 66

² - احسان محمد العارضي (2006) اشكالية العلاقة بين الحرية والديمقراطية ، مركز الشهيدين الصدرين للدراسات والبحوث العامة ، الاصدار الثاني ، ص211.

³ - محمد حسين فضل الله (1433 هـ) الاسلام ومنفق القوة ، دار الملاك للطباعة والنشر والتوزيع ، بيروت ، لبنان ، ط4 ، ص111.

⁴ - محمد حسن فضل الله (1433 هـ) نفس المصدر ص110.

⁵ - الامام علي (ع) نهج البلاغة ، مؤسسة انصاريان للطباعة والنشر .

ولهذا فإن طلب الراحة النفسية والمتعة من خلال الرياضة يعطي الشعور بالسعادة والاطمئنان ويبعد القلق ويوفر الاتزان للشخصيه ، ويزيد في شعور الفرد بقيمة الحياة ويبعد عنه اليأس والاحباط والملل ويساعد في شد ازره لبناء الشخصيه المتوازنة المطلوبة .⁽¹⁾

ان الدين الاسلامي يشجع على الرياضة بل ان الصلاة ولخمس مرات في اليوم هي تمارين رياضه الى جانب الواجب الديني ، وقد اظهرت البحوث في هذا المجال بأن ممارسي الصلاة منذ نعومة اظفارهم يتمتعون بحاله صحيه جيده وخصوصاً في منطقة الظهر ومفاصل الجزء السفلي من الجسم عند التقدم بالعمر مقارنة مع اقارنهم غير المصلين⁽²⁾ ولهذا فهناك تشابه بين التقاليد الدينية والتقاليد الرياضية وهي :⁽³⁾

1- كلاهما لديهم مباني خاصه للتجمع والقيام بنشاطات خاصه .

2- كلاهما لديهم اجراءات للتنفيذ .

3- كلاهما لديهم طقوس قبل وخلال وبعد الحدث .

4- كلاهما يستقطب الانتباه الاجتماعي والسياسي والاقتصادي والاعلامي .

5- كلاهما لديهم شخصيات بارزه ورموز دينيه ورياضيه .

6- كلاهما يعتمد على التكرار والانتظام (بالصلاة او الوحدات التدريبيه) والانفعال والتأثر بالرموز .

4-2 الرياضة وصحة الانسان :

من المعروف ان الامراض نادرة الحدوث في الاشخاص الدائبي الحركة او الذين تتطلب اعمالهم النشاط المستمر ، ولكن يجب ان نعرف ان قلة حجم النشاط بمفرده ليس بالسبب الكافي لحدوث الامراض ، الا ان ممارسة الرياضة لها فائدة كبيرة في تحسين الانسان ، حيث اشارت معظم الدراسات ان للرياضة دوراً في تخفيض نسبة الدهون وكلوكوز الدم كما أنها لها دوراً في نشاط الانسولين واستقبال انسجة الجسم له ، هذا بالإضافة الى ان ممارسة الرياضة في الظروف الصحية والطبيعية تعمل على تكامل الخصائص البدنية ورفع الكفاءة العملية في العمل البدني ، والاساس الفسلجي للنشاط الرياضي هو تطور وتكامل وظائف اجهزة الجسم المختلفة ورفع كفاءتها ونتيجة لذلك تزداد المطاولة ويخف التعب ، اضافة الى حدوث تغيرات في مكونات الدم المختلفة وينسب متغيره ممثلاً ممارسة رياضة الركض لمسافات قصيره او طويله تؤثر في مستوى الكوليسترول بالدم فالجهد البدني لفترات طويله وبمستوى عال من الشده يؤدي الى نقص كميته لدى الراكضين كلما ازداد العمر التدريبي لهم ويعود ذلك الى أكسدته في الجسم .⁽⁴⁾

ويوجد الكوليسترول بنوعيه (الحر والمؤثر) في البروتينات الدهنية لبلازما الدم⁽⁵⁾ وينتشر في جميع خلايا الجسم وعلى الاخص الخلايا العصبية ولكن بنسب مختلفة ، فقد تصل نسبته في المخ 10% ويحتوي الجسم بصورة عامه على 140 غم من الكوليسترول⁽⁶⁾.

¹ - محمود داود الربيعي واخرون (2000) مصدر سابق ، ص33.

² - مها الانصاري (2000) علاقة الصلاة مع الحالة الصحية لمفاصل الجسم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية .

³ - انسام يعرب (2003) التشابه بين التقاليد الدينية والتقاليد الرياضية .

⁴ - محمود داود الربيعي واخرون (2003) اثر رياضة الجري على مستوى الكوليسترول في الدم ، مجلة دراسات ، العلوم التربوية ، المجلد 30 العدد (2) الجامعة الاردنية .

⁵ - Anderson L. et al (1982) Nutrition in Health and Disease 17 th ed J. B Lippincot Company . phyladelphia.

⁶ - Sharky.B. S (1979) physiology of fitness . Humanities , champagin 116 1820.

ولقد اظهرت الدراسات ان الانسان الذي يكون مستوى الكوليسترول في دمه اكثر من 240 ملغم / 100 مللتر يكون عرضه للاصابة بالنوب القلبية اكثر بثلاث مرات من الانسان الذي يكون في دمه اقل من 200 ملغم / 100 مللتر (1) لهذا فان التغيرات المختلفة التي تحدث في الدم تدخل ضمن ميكانيكية استجابات الجسم ، لذلك يجب التعرف على القوانين الفسلجية والكيميائية التي تحدث على اساسها التغيرات الوظيفية والكيميائية ، اذ يساعد فهمها على تحسين استجابة الجسم والتحكم فيها ، مما يفسح المجال للعمل على تحسينها في مختلف الفعاليات الرياضية (2) ومن المعروف ان السمنة نادره الحدوث في الاشخاص الذين يمارسون الرياضة ، لهذا يوصي للبدن بالرياضة كأساس لتخفيف وزنه ، فلو تم ممارسة السباحة او الجري لمدة ساعه كامله دون توقف فسوف يتم صرف (170) سعره حراريه ، وهذا مما يساعد على تخفيف الوزن .

ان المخاطر الناجمه عن السمنة كثيره ومتعدده ويترتب عليها مشاكل صعبه كثيره بل وصل الامر الى حد ان العالم (William-1995) اوضح بأن (السمنة لها علاقة بحوالي (26) مرضاً ومن هذه الامراض (امراض القلب والشرابين التاجيه وضغط الدم وارتفاع نسبة الكوليسترول الحميد (HDL) ومرض السكري الى جانب امراض الكلتيين والمفاصل والروماتيزم وسرطان القولون فضلاً عن الامراض النفسية والاجتماعية التي تصاحب السمنة .(3) وزخر تراثنا العربي والاسلامي بنوادير تشير الى السمنة والشراهة في الاكل وهم البطن وتأثيرها على الصحة والتفكير والتذكروه والبلاده والتركيز ، اذ يقول نبينا محمد (ص) (من قل طعامه صح بدنه ومن كثر طعامه سقم بدنه وقسا قلبه) البحار : ج 26 ص 268 كما يقول عليه الصلاة والسلام " اياكم والبطنه فأنها مفسدة للبدن وموروثه للسقم ومكسله عن العباده "

وعن الامام علي (ع) يقول (اذا ملئ البطن من المباح عمى القلب عن الصلاح) غرر الحكم للامري ، اما الامام الصادق (ع) فيشير الى السمنة اشارة بالغه اذ يقول (ليس شيء أضر لقلب المؤمن من كثرة الاكل ، وهي موروثه شينين قوة القلب وهيجان الشهوة) مستدرك الوسائل ج2 ص 80 (4)

ان من اهم مسببات السمنة هي النمط الغذائي وقلة النشاط والحركة والعوامل النفسية واختلال في الغدد الصماء ، اضافة الى الوراثة ونتيجة لذلك تظهر امراض عديده نتيجة السمنة ومنها امراض القلب والموت المفاجئ والسكري وارتفاع ضغط الدم والمفاصل والاربطة والجلد ، ولهذا نجد ان تأريخنا العربي الاسلامي احتوفي طياته كنوز من المعرفة والثراء العلمي والانساني ، فهو لم يغفل موضوع السمنة اطلاقاً بل اعطاه مساحة كبيرة في صفحاته ودليلنا على ذلك ان اعلام وشخصوص هذا التأريخ ورجالاته العظام نبهوا الى مخاطرها ، فيقول لقمان الحكيم لابنه اذا امتلات المعدة نامت الفكره وخرست الحكمة وقعدت الاعضاء عن العبادة (جامع السعادات للتراقي ، ج 2 ، ص 5) .

لهذا علينا التذكر دائماً الى خطوره السمنه التي تعد مرضاً خطيراً من أمراض العصر الحديث ، وان نجد السبل الكفيلة بالتخلص منها من خلال ممارستنا للرياضة وبشكل مستمر تحت رعاية واشراف المختصين من الرياضيين اضافة الى الاخصائيين من الاطباء لنتمكن من الوصول الى مانبغي اليه .

1 - بسطامي ، ريم فلاح واخرون (1994) النوب القلبية ، عمان ، منشورات الجامعة الاردنية .

2 - ريسان خريبط (1991) التحليل البايوكيميائي في التدريب الرياضي البصره ، مطبعة دار الحكمة ، ص.5

3- William MH (1995) Nutrition for fitness and pubuquw la : wrnc ; Brown publishers . p . 144.

4 - ماهر احمد عاصي (2007) البطنه تذهب الفطنه ، الجامعة المستنصرية ، التربية الاساسيه.

4-3 انخفاض الوزن والرياضة :

ان لجوء البعض الى الاساليب غير الصحية لتخفيف الوزن يمكن ان يؤدي الى مخاطر كبيرة على صحتهم . ولهذا وجب استشارة المختصين بالتغذية اضافة الى برامج رياضية علمية دقيقة تدعم هذا الجانب وخاصة ممارسة الالعاب الرياضية التي تعمل على خفض نسبة دهون الجسم وتحسين الاداء ، الا ان مواصلة الجهود الرامية الى فقدان الوزن وبدون وعي يمكن الانزلاق وراء مشكلة اضطرابات التغذية ومضاعفاتها الخطيرة.

ان اضطرابات التغذية في الكثير من الاحيان تؤدي الى فقدان الوزن وفقدان الدهون بسبب تقييد عدد السعرات الحرارية واختيار اغذية خاصة بالحمية الغذائية او الصوم او الاكل الشاذ دون اخذ أي اعتبار الى المضاعفات الناتجة عن ذلك . الا ان انخفاض الوزن ونسبة الدهون بشكل مفرط عند اتباع نظام غذائي قاسي ، او العكس زيادة الوزن او نسبة الدهون في الجسم كلاهما يؤدي الى اختلال او عدم توافق في السعرات الداخلة للجسم نسبة الى السعرات المصروفة على تغطية متطلبات انجاز النشاط من الطاقة مما يؤثر سلباً على الاداء الرياضي . علماً ان الاناث معرضات بشكل اكبر لاضطرابات التغذية بسبب تقييد الطاقة الداخلة للجسم لخفض الوزن او الحفاظ على النحافة (1)

لهذا ينبغي اتخاذ الاجراءات الصحية لخفض الوزن وعدم الضغط على الاشخاص لخفض وزنهم ولا حتى تحديد وزن معين لهم . بل تقييم كمية الطاقة والمواد اللازمة وفق نوع النشاط الرياضي الممارس والفترة الزمنية التي يستغرقها ، ووضع خطة للنظام الغذائي والتشاور مع الجهات الصحية المتخصصة حول الوزن المحدد قبل البدء بتطبيق المناهج الرياضية لتخفيف الوزن .

ان زيادة زمن وشدة الممارسة الرياضية ، يتطلب زيادة بالطاقة المستهلكة من خلال زيادة الانفاق على ساعات من التدريب وان زيادة شدة وكثافة التدريب دون زيادة كمية الطاقة يقود الى مشاكل صحية ونفسية عديدة ، لهذا يجب ان يكون فقدان الوزن محدد ويخضع للرقابة الصحية للاختصاصيين (2).

ان من حق البدن علينا المحافظة عليه ، ويقائه سليماً صحيحاً ولا يكون ذلك الا بالعناية به ، فالوقاية والرياضة من خير السبل للمحافظة على الصحة ، والرياضة هي من افضل الطرق التي تقي بها الانسان جسمه من العديد من الامراض .

ان المشي من افضل الرياضة على الاطلاق والكثير من الاطباء ينادي بضرورة المشي لكونه يساعد على تحريك الدورة الدموية مما يجعل الانسان في نشاط وحيويته دائمة ، وهو ينظم ضربات القلب ويساعد على التدفق المنتظم للدم من وإلى القلب فيبقى الانسان في معزل عن امراض القلب . وهذا ما اكدته البحوث والدراسات العديدة فقد ادى فريق رافوسين الامريكي اختبارات على (24) متطوعاً بينهم (12) التزموا ببرنامج غذائي فيه سعرات حرارية محدده بشكل صارم و (12) التزموا ببرنامج غذائي ومارسوا ايضاً الرياضة خمس مرات في الاسبوع لمدة ستة شهور . وتناول افراد المجموعه الاولى من عينة الدراسة سعرات حرارية اقل من العادية بنسبة (25%) بينما قتل افراد المجموعة الثانية السعرات الحرارية التي يتناولها بنسبة (12.5%) وزادوا نشاطهم البدني ليفقدوا (12.5%) الاخرى من السعرات الحرارية .

انخفضت اوزان المتطوعين من المجموعتين بنحو (10%) وكتلة الدهون بنحو (24%) ودهون احشاء البطن بنحو (27%) وتتراكم دهون الاحشاء بين الاعضاء الداخليه وتعتبر اخطر انواع الدهون لارتباطها بأمراض القلب والسكري .

¹ - سميعه خليل محمد امين (2008) اضطرابات التغذية عند المرأة الرياضييه وانعكاساتها على المستوى الصحي والانجاز ، ورقة عمل بحثية مقدمه الى المؤتمر العلمي الثاني للشباب - النجف الاشراف - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة بغداد ، ص6.

² - سميعه خليل (2008) مصدر سابق ، ص11.

واوضح افوسين ان الذين ينقصون اوزانهم بشكل كبير بسبب ممارسة التمرينات الرياضية بكثافة يحرقون سعرات حرارية اقل اثناء الراحة وان الالتزام ببرامج صحيه غذائيه فقط لم يخفض فيما يبدو كتلة عضلات المتطوعين الى جانب خفض الدهون . ومع ذلك يرى رافوسين ان التمرينات الرياضية في غاية الاهمية بالنسبة للصحة ، وقال " من أجل الصحة العامة فأن الالتزام ببرنامج مناسب غذائي وخاص بممارسة التمرينات الرياضيه لايزال الافضل " .
ووجد فريق رافوسين اشاره بسيطة على ان خفض السعرات الحرارية بنسبة (25%) عن طريق برنامج غذائي او برنامج غذائي مع تمرينات رياضيه قد يطيل العمر .

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

- 1- ان الرياضة من وجهة نظر الاسلام وسيلة لخدمة الانسان للوصول الى الكمال والسعادة الحقه ، وبناء الشخصية الفرديه والاجتماعية .
 - 2- الاسلام لايقر أي نشاط من شأنه الاضرار بالنفس والمال العام والخاص .
 - 3- يزخر التراث العربي والاسلامي بالعديد من الامور التي تناولت مواضيع علمية عن الرياضة وتأثيرها على الصحة العامة للانسان .
 - 4- تنوع نظرة الاديان السماويه للرياضة .
 - 5- ان شعور الانسان بالضعف امام القوة الالهية يجعله طالباً ومتمسكاً لها من الله سبحانه وتعالى وهذا يعطيه الشعور بالثقة والطمأنينة .
 - 6- هناك تشابه بين التقاليد الدينية والتقاليد الرياضية .
 - 7- يزخر تراثنا العربي والاسلامي بنوادير تشير الى السمنة وتأثيرها على الانسان .
 - 8- الرياضة اصبحت جزءاً اساسياً في برامج العلاج في العديد من المستشفيات والعيادات الطبيه ، وان أي علاج طبي او طبيعي لا بد ان يتضمن برامج رياضيه ترويحية بجانب البرامج العلاجيه الاخرى
- 5-2 التوصيات :

- 1- صياغة الانشطة الرياضية المطلوب ممارستها بحيث عدم تقاطعها مع العادات والتقاليد الاجتماعية والشريعة الاسلامية .
- 2- عدم الانشغال بأمر الحياه واهمال النفس والصحة فالرياضة من خير السبل للمحافظة عليهما .
- 3- استخدام الرياضة مع برنامج غذائي مناسب من اجل الصحة العامه .
- 4- عدم استخدام الرياضة كوسيلة لتخفيف الوزن او السيطرة عليه بدون استشارة الاخصائيين في التغذية والرياضة .
- 5- الفهم الدقيق والاستنطاق الديناميكي للنصوص الشريفة ضمن حدود الشريعة الاسلامية والخروج بأجابات موضوعيه تشكل بمجملها رؤيه مناسبه للرياضة .
- 6- عدم الاكتفاء على الدراسات الاسلامية التي تناولت المواضيع المرتبطة بالرياضة .
- 7- ضرورة ربط الرياضة بأراء الفلاسفة العرب والمسلمين والاحاديث النبوية الشريفة وال بيته الاطهار .
- 8- ضرورة التشجيع على ممارسة الرياضة من قبل الوالدين والاقربان والمجتمع والدولة وتوفير المستلزمات الخاصة بذلك .
- 9- يجب ان يشعر المسلم بحاجته الى الله سبحانه وتعالى حتى يتمكن من مقارعة هوى نفسه او ظلم الاخرين .

- 10- الاستمرار بأداء فريضة الصلاة ولخمس مرات يومياً لما لها من تاثير على صحة المسلم ، لكونها تمرينات رياضة لكافة اجزاء الجسم .
- المراجع والمصادر:
- القران الكريم .
 - نهج البلاغة.
 - جامع السعادات للتراقي.
 - مستدرك الوسائل.
 - انسام يعرب (2003) التشابه بين التقاليد الدينية والتقاليد الرياضية ،كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد.
 - احسان محمد العارضي (2006) اشكالية العلاقة بين الحرية والديمقراطيه ، مركز الشهيدان الصدرين للدراسات والبحوث العامة ، الاصدار الثاني.
 - احسان العارضي (2008) فلسفة التربية الرياضية وفق المنظور الاسلامي ، المؤتمر العلمي الثاني للشباب - النجف الاشرف.
 - بسطامي ، ريم فلاح واخرون (1994) النوبه القلبية ، عمان ، منشورات الجامعة الاردنية .
 - خالد ابراهيم عثمان (1999) الانشطة الترويحيه ضرورة للتقليل من التوتر / الجزيره انترنيت
 - ريسان خريبط (1991) التحليل البايوكيميائي في التدريب الرياضي البصره ، مطبعة دار الحكمة.
 - سميعه خليل محمد امين (2008) اضطرابات التغذية عند المرأه الرياضيه وانعكاساتها على المستوى الصحي والانجاز ، ورقة عمل بحثية مقدمه الى المؤتمر العلمي الثاني للشباب - النجف الاشرف - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة بغداد.
 - ماهر احمد عاصي (2007) البطنه تذهب الفطنه ، الجامعة المستنصريه ، التربية الاساسيه.
 - محمد حسين فضل الله (1433هـ) الاسلام ومنطق القوة ، دار الملاك للطباعة والنشر والتوزيع ، بيروت ، لبنان.
 - محمود داود الربيعي واخرون (2000) نظريات وطرائق التربية الرياضية ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، بغداد.
 - محمود داود الربيعي واخرون (2003) اثر رياضة الجري على مستوى الكوليسترول في الدم ، مجلة دراسات ، العلوم التربوية ، المجلد 30 العدد (2) الجامعة الاردنية .
 - منذر هاشم الخطيب (2000) تأريخ التربية الرياضيه ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ط2
 - مها الانصاري (2000) علاقة الصلاة مع الحالة الصحية لمفاصل الجسم ، رساله ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية.

-Anderson L. et al (1982) Nutrition in Health and Disease 17 th ed J. B Lipphincot Company . phyladelphia

-Copyraght , 1997-2000 Al – jazirah Corporation . All rights reserved

- Sharky.B. S (1979) physiology of finess . Humanities , champagin 116 1820.

-William MH (1995) Nutrition for finess and pubuquw la : wrnc ; Brown publishers . p . 144.

دراسة مقارنة بين الرياضيات وغير الرياضيات على وفق بعض المؤشرات الوظيفية لجهاز الكلى

أ.م.د. محمد جاسم محمد الخالدي

ملخص البحث باللغة العربية

احتوت الدراسة على خمسة أبواب وقد تضمن الباب الأول المقدمة وأهمية البحث التي تم التطرق فيها إلى أهمية إجراء التحاليل وفحوصات الدم والإدرار للرياضيات (طالبات قسم التربية الرياضية) وغير الرياضيات (طالبات قسم الحاسبات) ، للتعرف على تأثير الكلى من خلال مؤشرات الدم والإدرار بالنشاط الرياضي . واحتوى الباب الأول كذلك هدفين أحدهما (التعرف على التأثيرات السلبية والإيجابية للنشاط البدني على العمل الوظيفي لجهاز الكلية) .

بينما تضمن الباب الثاني على مواضيع الدراسات النظرية ومنها (الجهاز البولي ، تشريح الكلية ، تجهيز الدم ، وبعض الأمراض التي تتعرض لها الكلىالخ) .

في حين نرى أن الباب الثالث احتوى على منهج البحث آذ تم استخدام المنهج الوصفي لملائمته طبيعة المشكلة بينما عينة البحث كانت مجموعة من طالبات قسم التربية الرياضية المرحلة الرابعة كلية التربية للبنات (الرياضيات) وطالبات المرحلة الرابعة لقسم الحاسبات (غير الرياضيات) بواقع (7) طالبات لكل من القسمين وتم سحب عينات الدم والإدرار مرتين لكل طالبة في وقت الراحة وبعد الجهد من اجل تحليل (10) مؤشرات من مؤشرات الدم والإدرار للتعرف على مدى تأثير ممارسة الرياضة على تلك المؤشرات من عدمها من خلال المقارنة بين المجموعتين باستخدام المعالجة الإحصائية . .

وبعد ذلك تمت مناقشة النتائج في الباب الرابع وعلى ضوء النتائج وضع الباحث العديد من الاستنتاجات ومنها

1- ان ممارسة الرياضة تعد عاملاً مهماً للمحافظة على سلامة وصحة جهاز الكلى للإنسان .

2- أن المؤشرات قيد الدراسة ليست جميعها تتأثر بممارسة الأنشطة الرياضية بشكل واضح .

وعلى ضوء الاستنتاجات وضع الباحث توصياته ومنها

1- الرياضة للجميع ويجب ممارستها ليس لغرض التنافس بل للصحة العامة للإنسان .

2- إجراء فحوصات دورية للكلى بالنسبة للرياضيات وغير الرياضيات من اجل التعرف على الحالة الصحية للإنسان بوقت مبكر .

Abstract

(Comparing study for some variables functional for the kidneys system between the Athletics and nor Athletics

Dr. mohammed. Jassem . mohammed. Al-kalidi

Contain the search five doors. First door contain on one aim it (knowledge the effects positives and negatives for the body exercises on the kidneys system)

While the second door contained the study theoretically (Summary about kidneys system , analysis the blood and urine ..While, the third door , the searcher treat to method of the search if using the search describe , while the sample choosing from students department of sport education and students computers department , the number was (14) They divide to two groups all the groups 7 students .. After that, the researcher. Gets samples from blood and urine to analysis 10 variables The results appear difference morale between the two groups in the finale test after exersice bodies. The five door contain group of

conclusions the one from it (the training of sport is importing to kept the human healthy).
The recommendations the one from it (The sport for the all , and you must practice it for
the human healthy)

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

إن من أهم العلوم التي يختص في دراسة كيفية عمل أجهزة جسم الانسان في الراحة وخلال النشاط البدني هو علم فسيولوجيا التدريب وهذا العلم يتابع التغييرات الوظيفية التي تحدث خلال عمل الأجهزة ، ويعد فسيولوجيا التدريب فرعاً من فروع علم الفسيولوجية العامة الذي يهتم بدراسة التغييرات الوظيفية التي تحدث في جسم الانسان نتيجة المشاركة في النشاطات البدنية الرياضية .

ومن الأجهزة الحيوية المهمة التي يهتم علم الفسيولوجيا بدراستها هو جهاز القلب والدوران ، والجهاز التنفسي ، والجهاز العضلي ، والجهاز الكلوي ، والغدد الصماء ، ... الخ الذي يشرح ويفسر الوظائف وفق القوانين الفيزيائية والكيميائية ، ومن خلال اهم الامور التي يجب التركيز عليها من خلال النشاط البدني هي المحافظة على سوائل الجسم ، ومن الاجهز الحيوية المهمة التي يبرز دورها في تنظيم سوائل الجسم خلال النشاط البدني والراحة هو جهاز الكلى .

وتكمن أهمية البحث في دراسة التغييرات التي تطرأ على جهاز الكلى وعمله جراء إلى ممارسة النشاط البدني لفترة زمنية طويلة من خلال المقارنة مع عينات لم تتعرض إلى نشاط رياضي مبرمج للتعرف على أهمية النشاط الرياضي لهذا الجهاز الحيوي وكذلك التعرف على الضغوط التي يمكن ان يتعرض لها من خلال الأنشطة البدنية الرياضية .

1-2 مشكلة البحث:

نقص الدراسات التي تتناول الجانب الفسيولوجي وما تتعرض له الطالبات من تغييرات فسلجية في وظائف أعضائهن الحيوية (الكلى) إضافة إلى التغييرات في الصفات البدنية نتيجة ممارستهن النشاط البدني الرياضي في إثناء أداء الدروس الرياضية الخاصة بالمواد العملية وكذلك ارتفاع درجات الحرارة وما يؤدي من تبخر لكميات كبيرة من السوائل وهذا بدوره يؤثر على عمل الكليتين ، ولأهمية جهاز الكلية في حياة الإنسان وما يتعرض له من تأثيرات جراء ممارسة الأنشطة البدنية في ظروف جوية مختلفة بالنسبة للرياضيات وضغوط متطلبات الحياة العامة بالنسبة لغير الرياضيين لهذه الأسباب ارتأى الباحث دراسة هذا الموضوع لمعرفة تأثيرات الأنشطة الرياضية على جهاز الكلى من عدمها من خلال الراحة والمجهود والمقارنة بين الرياضيين وغير الرياضيين .

1-3 أهداف البحث :

1- التعرف على التأثيرات السلبية و الايجابية للنشاط البدني من عدمه على العمل الوظيفي لجهاز الكلية

2- معرفة الفوارق بين الرياضيات و غير الرياضيات في المؤشرات قيد الدراسة .

1-4 فروض البحث :

1- هناك تأثيرات للنشاط البدني على العمل الوظيفي لجهاز الكلية .

3- هناك فروق دالة إحصائية في المؤشرات الوظيفية قيد الدراسة بين الرياضيات وغير الرياضيات .

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري:

- 1- طالبات قسم التربية الرياضية المرحلة الرابعة - كلية التربية للبنات - جامعة الكوفة .
- 2- طالبات قسم الحاسبات المرحلة الرابعة - كلية التربية للبنات - جامعة الكوفة .
- 1-5-2/ المجال الزمني : 2012/9/1 لغاية 2012/11/1 م
- 1-5-2/ المجال المكاني: كلية التربية للبنات - جامعة الكوفة ، ومختبر التحليلات المرضية - مستشفى الصدر التعليمي في محافظة النجف .

2- الدراسات النظرية .

1-2/ الدراسات النظرية :

1-1-2 / الكلية / the kidney

تشبه كلية الإنسان حبة الفاصوليا في الشكل الخارجي ألا في حالات نادرة ، ويبلغ حجمها تقريباً 11,5 سم طولاً و 5-7,5 بالعرض و 2,5 سم بالسّمك ، وتزن كل كلية منها حوالي 150 غم وتوجد في أعلى كل كلية الغدة الكظرية⁽¹⁾ تقع الكلية خلف الخلب الجداري وعلى جانبي العمود الفقري وتمتدان من مستوى الفقرة الصدرية الأخيرة إلى الفقرة القطنية الثالثة ، ويكون حجم الكلية اليسرى أكبر بقليل من الكلية اليمنى ، تنخفض الكلية اليمنى في موقعها قليلاً عن اليسرى بسبب أشغال الكبد لجزء من الفراغ فوقها ، وفي الكلية تقع من الناحية الداخلية آذ تتصل الكلية بالحالب والأوعية الدموية وتدعى هذه المنطقة بالنقير (hilum) ، وتحاط الكلية بلغافة تدعى اللغافة الكلوية (renalfascia) ويقدر من الشحوم⁽²⁾ وهذه الكمية من الدهون تغلف الكلية من الخارج وتجعلها ثابتة في موقعها حيث أن بعض النحفاء يعانون من تدلي في كلية واحدة أو كليتهما معاً⁽³⁾

أن الوحدة الوظيفية في عمل الكلية هي النفرونات (nephrons)، وتكون الكلى وافرة التجهيز الدموي إلى حد كبير⁽⁴⁾ تتكون كل كلية من آلاف الأنابيب الدقيقة ، تعرف بالانبيبات البولية أو النفرونات التي تنشأ في قشرة العضو ، وهذه تشكل الوحدات الفسلجية للكلية وقد قدر عددها في الكليتين بمليونين .

تتفرع النفرونات في القنوات الجامعة والتي تسير إلى الأسفل خلال لب الكلية إلى حوض الكلوي (renal pelvis) من كل كلية ينطلق أنبوب الحالب (ureter) الذي يحمل البول إلى المثانة البولية ، وينشأ من الكلية أنبوب آخر ، الاحليل (urethra) الذي يفرغ البول من خلاله إلى الخارج⁽⁵⁾

لو قطعنا الكلية بصورة طولية لرأينا أنها تتكون من التراكيب التالية :

¹ - يوسف عرب ؛ فسلجة حيوان ، 2000 ، ص226.

² - خالد عبد الله ؛ أمراض الكلية : (الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1982) ص11.

³ - ليسن ولسن ؛ المقرر في علم الأنسجة ، ترجمة: محمد عبد الهادي الغالي ، ج2 ، ط5: (الموصل ، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1991) ، ص719.

⁴ - يوسف عرب ؛ مصدر سبق ذكره ، 2000 ، ص249.

⁵ - byron a.schotteius & dorothy d.schottelius ؛ علم الفسلجة ، ترجمة: محسن حسن عداي وفؤاد شمعون حنا ج2: (الموصل ، دارا لكتب للطباعة والنشر، 1987) ص363.

أولاً: القشرة cortex

تكون غامقة اللون وتحتوي على الأجزاء الأساس للوحدات الكلوية النفرونات (nephrons)، آذ يحتوي هذا الجزء على الكبيبات (glomerulus's) ومحفظة بومان والنيبيبات (tubules) ، إضافة إلى الشريينات الواردة والصادرة و الشعيرات الدموية المحيطة بالنيبيبات .

ثانياً - اللب : medulla

وهي المنطقة الفاتحة اللون المحصورة بين القشرة من الخارج وحوض الكلية من الداخل وتحتوي هذه المنطقة على عروة هنلي والنيبيبات الجامعة للبول والتي تصب في حوض الكلية⁽¹⁾ تتكون هذه الطبقة الداخلية من نيبيبات تعرف بالاهرامات الكلوية⁽²⁾

2-1-2 وظائف الكلية :

تعد الكلية الحارس الأمين للسوائل الجسمية فهي التي تنظم حجم وتركيب السوائل وتبقيها ضمن الحدود الطبيعية لذا فان عجز الكليتين عن عملهما يؤدي إلى اضطراب في السوائل الجسمية فتحدث حالات مرضية خطيرة ، يفقد الجسم باستمرار كمية من الماء بواسطة الرنتين والغدد العرقية والكليتين وفي البراز ، أن كمية الماء المفقودة في البراز وعن طريق الرنتين ثابتة في الأحوال الطبيعية ، والماء المفقود عن طريق العرق يتغير تبعاً لدرجة حرارة المحيط الخارجي وتتراوح بين (-10 0.5) لتر أو أكثر في اليوم الواحد .

لكن هذا التباين الكبير في كمية الماء المطروحة عن طريق الغدد العرقية مربوط بتنظيم درجة حرارة الجسم وكثيرا ما يكون على حساب توازن السوائل الجسمية ، وعلى هذا الأساس فان الكليتين هما العضوان الوحيدان اللذان يستطيعان تنظيم كمية السوائل الجسمية وتركيبها.

كما تقوم الكليتان بطرح الكثير من الفضلات كاليوريا(urea) وحامض البوريك والامونيا الاملاح الصفراوية (bilesatts) وبالإضافة إلى ذلك تطرح الكليتين السموم المتكونة في الجسم نتيجة للفعاليات الحيوية المختلفة أو الدخلة إلى الجسم في الأطعمة، وتقوم الكليتين أيضا بطرح العقاقير أو المواد الناتجة من تحللها ومنع تراكمها في الجسم⁽³⁾ بالإضافة إلى ذلك تقوم الكلى بإفراز هرمون الرنين(renin) الذي يشارك في تنظيم ضغط الدم وتركيز ايونات الصوديوم ومكون الحمر (ergther poietin) ذو العلاقة بإنتاج كريات الدم الحمراء من قبل نقي العظم⁽⁴⁾ وتؤثر الكلى في وظائف أخرى مثل معدل إفراز الهرمون المانع للتبول وهرمون الدوسترون(aldosterone)⁽⁵⁾

كما تحافظ الكلى على pH الدم في حوالي (7,4) وإذا انخفض عن هذا المعدل سميت بزيادة حموضة الدم أما إذا ارتفع عن (7,4) فتحصل زيادة في قلوية الدم . ويتم هذا التنظيم بطرق عدة منها طرح ايونات الهيدروجين وامتصاص ايونات البيكاربونات⁽⁶⁾

¹ - ناطق محمود وخير الدين محي الدين : فسيولوجيا الحيوان العام:(الموصل ، مطابع جامعة الموصل ، لسنة 1984) ، ص227.

² - هاشم محمود ؛ أطلن جسم الإنسان : (سورية ، حلب ، دار الرضوان للطباعة والنشر، 2007) ص25.

³ - عبد الرحيم محمد عشير ؛ أساسيات الفسلجة الحيوانية : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1982) ص 202

⁴ - ليسن ولسن ؛ المقرر في علم الأنسجة ، ترجمة :محمد عبد الهادي الغالي ، ج2 ، ط5:(الموصل ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1991) ، ص719.

⁵ - ناطق محمود وخير الدين محي الدين؛فسيولوجيا الحيوان العام:(الموصل، مطابع جامعة الموصل ، لسنة 1984)، ص231.

⁶ - عبد الرحيم محمد عشير ، المصدر السابق، ص202

كما أنها تقوم بإفراز مادة تحول فيتامين (د) الخامل إلى فيتامين (د) النشط الذي له أهمية كبرى في ترسيب الكالسيوم في العظام ، وعدم وجوده يسبب لين العظام أو الكساح للمريض⁽¹⁾

ويعد النفرون الوحدة الوظيفية الأساسية في الكلية وتقوم بصنع البول في ثلاث مراحل هي⁽²⁾

1- الترشيح filtration

2- الإعادة والامتصاص reabsorption

3- الإفراز secretion

2-1-4 / تكوين البول formation of urine

يترشح من الدم عبر الشعيرات الدموية للكبيبات سائل يشبه البلازما يجري في النبيبات الكلوية . وتسمى هذه العملية بالترشيح الكبيبي⁽³⁾ إذ ينتج تكوين من (1-1,5 لتر من البول من قبل الكلية من (180 لتر من رشح البلازما⁽⁴⁾ إذ تتسلم الكلية كميات كبيرة من الدم عن طريق الشريان الكلوي إذ يتفرع هذا الشريان إلى عدد كبير من الشريينات تسمى الشريينات الواردة وهذه بدورها تجهز الكبيبات بالدم حيث يتم الترشيح ، بعدها يتم تجميع الدم ثانيةً ليصب في الشريينات تسمى بالشريينات الصادرة . تتفرع الشريينات الأخيرة إلى شعيرات دموية تنتشر حول النبيبات وذلك لغرض التبادل بين محتوياتها ومحتويات الراشح الموجودة في النبيب ثم يعود الدم عن طريق الأوردة الكلوية والوريد الأجوف السفلي إلى القلب .

أن محتويات البلازما التي تترشح عبر الكبيبات لكي تدخل محفظة بومان يقل وزنها عادةً عن 68000 وهذه المواد هي الماء والأملاح الامينية والكلوز والأملاح اللاعضوية اليوريا حامض اليوريك الخ ، وفي حين لا تسمح لنفوذ البروتينات وخلايا الدم والأقراص الدموية وجميع المحتويات التي يزيد وزنها الجزئي عن 68000⁽⁵⁾

2-1-5 / أهم الأمراض التي تتعرض لها الكلية :-

2-1-5- أ التهاب الكلى عند الرياضي المسمى بال((التهاب الكلوي الكاذب)) pseudo

nephritis in athletes

التهاب الكلوي الكاذب عند الرياضيين وهي حالة حميدة من حالات الجهاز البولي والتناسلي تنتاب الرياضيين بعد المباريات والتدريبات الشاقة وتشمل هذه الحالة في وجود عدد من الأشياء في بول الرياضي بعد مزاولته الجهد العالي مثل كريات الدم الحمراء والبيضاء والهيموكلوبين hp، الزلال البروتين (protein) والاسطوانات الظهارية (epithelial casts) وهذه أهم علامات التهاب الكلوي الكاذب ، وسمي بالتهاب لكونه مصحوباً بهذه الإفرازات في البول من الدم والزلال وغيرها ، وسمي كاذباً لأن هذه الأعراض ليست دليلاً قاطعاً على التهاب المنطوي على أتلاف النسيج الكلوي ذلك لأن هذه العوارض والعلامات تختفي عند التوقف عن ممارسة الرياضة البدنية بأربع وعشرين ساعة ، إلى ثمان وأربعين ساعة إذ يرجع البول نقياً خالياً من المفرزات ، مثلما كان قبل الرياضة . أما في حالات الالتهابية الحقيقية فلا تختفي هذه الأشياء من البول من تلقاء نفسها من غير العلاج ، وهناك نوع من البول الدموي المسمى البول الدموي الاجهادي

1 - مدحت حسين خليل ؛ علم حياة الإنسان : (الإمارات ، العين ، دار الكتاب الجامعي ، 2005)، ص367.

2 - وسف عرب ؛ فسلجة حيوان ، 2000 ، ص253.

3 - ناطق محمود وخير الدين محي الدين ؛ المصدر السابق ، ص230

4 - byron a.schottelius & dorothy d.schottelius ؛ علم الفسلجة ، ترجمة: محسن حسن عداي وفواد شمعون حنا ج2: (الموصل ، دارا لكتب للطباعة

والنشر ، 1987) ، ص358.

5 - ناطق محمود وخير الدين محي الدين ؛ المصدر السابق ، ص230.

(stress tlaematurai) هو ناتج عن الإجهاد البدني ، مثل البول الناتج عن سباق المسافات الطويلة وهو المسمى (marathoners haematuria) ، وإذا كانت هذه الحالة حميدة لا يخاف منها لكونها لوناً من ألوان الاختلاف الوظيفي المؤقت الذي سرعان ما يزول بمجرد التوقف عن ممارسة الرياضة⁽¹⁾

وترجع معظم التغيرات في وظائف الكلى أثناء النشاط البدني نتيجة لحالة الهيبوكسيا ((نقص الأوكسجين)) التي تتعرض لها الكلى أثناء النشاط البدني نتيجة نقص سريان الدم إلى الكلى واتجاهه إلى العضلات العاملة ، وهذا يؤدي إلى زيادة الاتساع في ثقب المرشحات الكلوية مما يسمح بترشيح الجزيئات الكبيرة نسبياً وظهورها في البول² إلا أنه يجب الحرص الشديد على المتابعة والأشراف الطبي الدقيق المباشر على الرياضيين حتى يطمئن المشرفين تماما إلى أنها الحالة الحميدة غير العضوية .

ومن الخطر الجسيم أن تترك الحالات الباثولوجية وتهمل على انه التهابات كلوية كاذبة تنتجها الرياضة من غير تحقيق وتمحيص والتأكد من ذلك ، باستبعاد احتمال أن تكون هذه العلامات عضوية خطيرة أو على جانب من الخطورة³

2-1-5 ب / قصور الكلى renal failure

هو نقص في وظائف الكليتين كاف لإحداث اضطرابات مهمة في البيئة الداخلية للجسم وتحصل خلال أيام وأسابيع قليلة ، قد يصيب أشخاصاً كانوا يتمتعون بكلى سليمة من قبل أو قد يضاف إلى أمراض سابقة في الكليتين بسبب حالة من العجز الكلوي الدائم و المستمر ، وتسمى هذه الحالة القصور الكلوي الحاد⁴

ويرتبط هذا المرض بنقصان أو توقف ترشيح الكبيبات و قد يكون حاداً إذ تتوقف الكلية فجأة (كليا أو شبة كليا) أعراضه :-

قلة التبول إذ يصبح حوالي (500) مل يومياً أو شبة معدوم اقل من (50) مل .

أسبابه :- ضعف القلب أو نقص في حجم الدم⁵

علاجه :- علاج حالات النقرس ونقص الضغط وإعطاء مادة المانيتول⁶

2-1-5 ج / الزرام أو البولالية :-

هو انعدام البول نهائياً أو انخفاض كميتها إلى اقل من (100) مل يومياً .

ويمكن تشخيص الحالة عن طريق قياس كمية البول وتقدر وظيفة الكلى بالاختبارات المعروفة والأساسية (فحص اليوريا والكرياتين وحساب تصفية الكرياتين وغيرها)⁷

العلاج :-

يجب علاج حالات النقرس ونقص الضغط بسرعة وفعالية ، وقد وجد أن إعطاء مادة المانيتول بالوريد ذو قيمة وقائية في الحالات المعروفة من بينها قصور الكلية الحاد ونقص الضغط بمختلف أسبابه وحالات اليرقان وخصوصاً بعد عمليات المرارة والقنوات الصفراء⁸

1 - السيد الجميلي ؛ الطب والرياضة : القاهرة ، مركز الكتاب للطباعة والنشر ، ص100

2 - محمد حسن علاوي وأبو العلا احمد عبد الفتاح ؛ المصدر السابق ، ص 400.

3 - السيد الجميلي ؛ المصدر السابق ، ص101.

4 - خالد عبد الله ؛ أمراض الكلية : (الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1982) ، ص49.

5 - حميد احمد الحاج ؛ بيولوجيا الإنسان ، ط1: (الأردن ، مطبعة الشرق الأوسط ، 2001) ، ص304 .

6 - خالد عبد الله ؛ مصدر سبق ذكره ، ص55.

7 - خالد عبد الله ، المصدر السابق نفسه، ص54.

8 - حميد احمد الحاج ؛ بيولوجيا الإنسان ، ط1: (الأردن ، مطبعة الشرق الأوسط ، 2001) ، ص304 .

chronic renal failure

2-1-5- د / قصور الكلى المزمن

وهو نقص دائم في وظائف الكليتين أو الكلى (في حال وجود واحدة) إلى الحد الذي يجعلهما غير قادرتين على حفظ البيئة الداخلية للجسم في الحدود السوية .

أسبابه :-

أن أي مرض يتلف جزء كبير من النسيج الكلوي يمكن أن يؤدي إلى قصور مزمن في الكلى واهم الأسباب التي تؤدي إلى ذلك هي¹

1- التهاب الكلى الكببي .

2- التهاب الكلية والحويض المزمن .

3- فرط الضغط الذاتي .

4- انسداد المجاري البولية وتضخم البروستات في كبار العمر وحصى المجاري البولية .

5- أمراض الصفراوية وغيرها من أمراض المناعة .

kidney stones

3-1-5- و / حصى الكلى

تتكون الحصى من مواد مختلفة وبأشكال مختلفة أيضا وتتكون من تكتل الأملاح المعدنية التي لا تذوب في البول وترسب هذه الأملاح وتتحول إلى حصى ، و حصوات الكلى يمكن أن تسد مسالك البول وتسبب تدمير خطير للكلية . وقد تستقر الحصوات في الكلى أو قد تمر إلى الحالب وأثناء مرورها في الحالب قد تسده وبالتالي تمنع مرور البول مما يؤدي إلى تدمير النفرونات . أو قد تمر إلى المثانة فإذا كانت صغيرة تخرج مع البول وإذا كانت كبيرة تستقر في المثانة .

أسبابه :-

أن سبب الحصوات هو وجود كميات زائدة من المغنيسيوم والكالسيوم وحمض اليوريك في البول وهذه الكميات الزائدة تتبلور في حوض الكلية مكونة الحصوات . وهذه الحصوات تكبر عن طريق التعاظم (إضافة ترسبات على سطحها) .

أعراضه :-

الم حاد في البطن قريب من الجهة الظهرية وقد يمتد إلى أسفل البطن مع اضطرابات هضمية و تقيؤ

وإمساك . وأحيانا ترتفع درجة الحرارة وقد تلتهب المجاري البولية .

علاجه :-

قديمًا كانت تزال كل الحصوات بالطريقة الجراحية أما الآن فهناك تقنية حديثة تكنولوجية يتم تفتيت الحصوات بواسطة الأمواج فوق الصوتية (ultras sound lithotiesy) وهذه الطريقة لا تستعمل الجراحة وخالية من الآلام و حتى الآن لم تظهر لها أية مضاعفات ثانوية .

I failure

2-1-5 ز / الفشل الكلوي

يمكن أن يحدث الفشل الكلوي فجأة وفي فترة ساعات إلى عدة أيام قليلة وتسمى هذه الحالة الفشل الكلوي الحاد acute

¹ - خالد عبد الله ؛ المصدر السابق، ص 61

renjal failure أو قد يحدث تدهور وظيفة الكلية ببطء وهذا ما يسمى الفشل الكلوي المزمن **chronic renal failure** .

أسبابه :-

أسباب الفشل الكلوي عديدة وغالبا ما ترجع إلى وجود مواد كيميائية معينة في الدم وقد يحدث كأسباب مناعية لبعض المضادات الحيوية (المضادات البكتيرية antibiotics) أو نتيجة العدوى الشديدة في الكلية أو نتيجة نقص فجائي في وارد الدم إلى الكلية .

فعند توقف الكلية عن العمل يتراكم الماء في الجسم كما تتراكم المخلفات السامة في الدم ويحدث خلل في الاتزان الداخلي كنتيجة لعدم اتزان المكونات الكيماوية التي تنظم عن طريق الكلتيين¹ علاجه :-

يحتاج الفشل الكلوي سواء كان حاد أو مزمن إلى الاهتمام السريع وسباق مع الزمن لأنه في الغالب مميت إذا لم يتم إسعافه خلال 3- 4 أيام إذ تحدث الوفاة .

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1/ منهج البحث :

اختار الباحث المنهج الوصفي لأجراء البحث وذلك لاعتقاد الباحث أن هذا المنهج سيؤدي الهدف المنشود من هذه الدراسة و تحقيق أفضل النتائج .

3-2/ عينة البحث :

اختار الباحث عينته من المرحلة الرابعة في قسم التربية الرياضية في كلية التربية للبنات قوامها (7) طالبات بالطريقة العشوائية من أصل (20) طالبة وهي تشكل نسبة قدرها حوالي (35%) من المجموع الكلي لطالبات المرحلة الرابعة ومقارنة نتائج التحاليل التي أجريت على عينات أخذت منهن (الدم والإدرار) مع عينات مماثلة لطالبات المرحلة الرابعة لقسم الحاسبات وأيضا بالطريقة العشوائية والبالغ عددهن (7) طالبات من أصل (21) طالبة وهي نسبة قدرها (33%) من المجموع الكلي لطالبات المرحلة المختارة .

3-3/ أدوات البحث :

استخدم الباحث عدد من الأجهزة والأدوات لأخذ عينات الدراسة والاستعانة بخبرات الأخصائيين والأساتذة في كيفية تحديد نسب التحاليل والفحوصات والاعتماد على بعض المصادر العربية والأجنبية ، واستخدم الباحث بعض الأدوات ومنها :

1- أوراق بمساحة 30 × 12 سم.

2- أقلام رصاص .

3- تيوبات (debates) لأخذ عينات الدم سعة 10 ملم أردنية الصنع .

4- تيوبات (debates) لأخذ عينات الإدرار سعة 14 ملم أردنية الصنع .

5- حقن طبية مع نيديل سعة 3 ملم صينية الصنع .

6- قطن طبي .

¹ - مدحت حسين خليل ؛ مصدر سبق ذكره ، ص 402-403

7- مطهر ومعقم موضعي (detol) عراقي الصنع .

8- شريط بلاستيكي لربط الذراع من الأعلى عند سحب الدم .

9- ساعة توقيت .

10- أجهزة الحزام المتحرك عدد 2 .

11- حاسبة يدوية (علمية) صينية الصنع نوع kenko .

12- أجهزة التحليل في مختبر التحليلات المرضية في مستشفى الصدر التعليمي في محافظة النجف .

3-4 / التجربة الاستطلاعية :

قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية على عينة قوامها (3) طالبات من مجتمع الاصل خارج عينة البحث بتاريخ 2012/9/26 للتعرف على الوقت المستغرق للاختبار وسحب العينات ومدى امكانية العينة من تنفيذ الاختبار ، وعدد الكادر المساعد ، ومدى دقة الاجهزة المختبرية في تحليل العينات .

3-5 / الشروط العلمية للاختبار :-

من اجل تحقيق الشروط العلمية لهذا الاختبار من صدق وثبات وموضوعية وإيجاد التطبيقات العلمية للاختبار بناء على عينة البحث فقد عمد الباحث على إيجاد هذه المعاملات وكما يلي :-

3-5-1 / صدق الاختبار :-

يذكر (صفوت فرج) إن الاختبار عندما يقيس ما اعد من اجله يعد صادقا ، وتختلف الاختبارات هذه في مستويات صدقها تبعا لاقترابها أو لابتعادها من تقرير تلك الصفة التي تهدف إلى قياسها لذلك يصبح استعمال تعريف (ثور ندايك وهاجان) للصدق مفهوما (إذ انه تقدير لمعرفة ما إذا كان الاختبار يقيس ما نريد أن نقيسه به ، وكل ما نريد أن نقيسه به ، ولاشيء غير ما نريد أن نقيسه به أم لا)¹

لذلك قام الباحث بإيجاد الصدق لهذه الاختبارات من خلال أيجاد (صدق المحتوى) وهذا النوع من الصدق يتمثل في دراسة مفردات الاختبار لمعرفة مدى تمثيلها للشيء المراد قياسه إي انه (تقدير وزن لكل مجال أو مفردة أو محور بناء على أهميته ، إي مدى إمكان الاختبار ان يقيس الصفة التي وجدت لأجله) .

ولقد تم عرض هذه الاختبارات على الخبراء* ، آذ قاموا بدراستها والتأكد من محتوياتها وإقرارها واتفقوا على أن هذه الاختبارات تقيس الصفة التي وجدت من اجلها .

3-5-2 / ثبات الاختبار :-

تم إيجاد معامل الثبات عن طريق إعادة الاختبار إذ طبق على عينه من (4) طالبات من مجتمع الأصل خارج عينة البحث في يوم 2012/ 9 / 16 ثم أعاد لباحث الاختبار في 2012 / 9 / 20 وعلى المجموعة نفسها بفواصل زمني بلغ خمسة أيام من اجل أن تكون الاختبارات ثابتة فيما تقيس وتحقق الغرض الذي وضعت لأجله.

¹ - صفوت فرج ؛ القياس النفسي .ط2: (القاهرة ، مكتب الانجلو المصرية ، 1989) ص19.

* 1- ا.د. محمد ناجي شاكر : فسيولوجيا التدريب .كلية التربية للبنات ،جامعة الكوفة .

2- ا.م.د. عقيل يحي هاشم : التعلم الحركي .كلية التربية للبنات ،جامعة الكوفة .

3- ا.م.د. وفاء تركي مزعل : علم النفس الفسيولوجي .كلية التربية للبنات ، جامعة الكوفة .

ويشير ثبات الاختبار إلى اتساق الدرجات التي يحصل عليها ذات الأفراد في مرات الأجراء المختلفة أي انه لو كررت عمليات قياس الفرد الواحد لبينت درجته شيئاً من الاستقرار ذلك إن معامل الثبات هو معامل الارتباط بين درجات الأفراد في الاختبار في مرات الأجراء المختلفة .

لهذا قام الباحث بإيجاد معامل الثبات من خلال استخدام قانون معامل الارتباط (سبيرمان الإحصائي) بين نتائج الخطوتين سابقة الذكر ، إذ بلغ معامل الثبات (0.82) بينما معامل الصدق (0.90) .

3-5-3 / موضوعية الاختبار :-

الاختبارات الموضوعية تعد أفضل من الاختبارات التي يؤدي فيها رأي المفحوص أو من تجرى عليه هذه الاختبارات دوراً في النتائج ، والموضوعية أمراً مرغوب فيه إذا أمكن الحصول عليه ¹

ولغرض تحقيق الموضوعية للاختبارات والوصول إليها قام الباحث بإيجاد معامل الارتباط بين درجات اثنين من الخبراء ، آذ قاما بإعطاء درجات للاختبارات ولكل منهم على انفراد ، وقام الباحث بمعالجتها عن طريق إيجاد معامل الارتباط باستخدام قانون سبيرمان الإحصائي ، وقد بينت إن إجراء هذه الطريقة يكون بعيداً عن التقويم الذاتي للعينة مما يعني موضوعيتها العلمية حيث بلغ معامل الموضوعية 0.80

الجدول (1) بين معامل الصدق والثبات والموضوعية للاختبار

الاختبارات	معامل الصدق	معامل الثبات	الموضوعية
الجري على الحزام المتحرك لمدة 3 دقيقة وبمعدل سرعة 6 م / ثا	0.90	0.82	0.80

3-6 / إجراءات البحث الميدانية :

تمت إجراءات البحث بعدت خطوات أولها عملية اخذ عينات الدم قبل التعرض لمجهود بدني وتم ذلك بالاستعانة بأصحاب الخبرة في هذا المجال وذلك بقيام اخصائتين بالتحليلات المرضية (من قسم البايولوجي لنفس الكلية) بربط الشريط المطاطي على عضد الطالبة وعلى بعد (10سم) تقريباً من مفصل المرفق وتعمل الطالبة (العينة) بقبض يدها بقوة وتقوم المحللة بالطرق الخفيف على مفصل المرفق من الجهة الإنسية ونتيجة قبض اليد والطرق الخفيف والربط من الأعلى يظهر الوريد بشكل واضح وبعد ذلك تقوم المحللة بتعقيم المنطقة المراد سحب الدم منها باستخدام القطن الطبي ومن ثم سحب الدم بطريقة طبية وعلمية بعدها تخزن كمية الدم في الحافظات الخاصة (debates) .

أما بالنسبة لطريقة اخذ عينات الإدرار قبل الجهد البدني فكانت كما يلي:

بعد سحب عينات الدم تم إعطاء الطالبات (العينة) التيوبيات (debates) الخاصة بالإدرار وهي تختلف عن (debates) الدم بالحجم والشكل وتم الحصول على عينة (الإدرار) بعد مدة زمنية تقدر من (3-7) دقائق واستغرق جمع كل العينات حوالي (45-60 دقيقة) ، أما عملية اخذ العينات بعد تعريض الطالبات (عينة البحث) لمجهود بدني وهو الركض على الحزام المتحرك لمدة 3 دقائق متواصلة وبسرعة 6 م / ثا . وبعد قضاء الوقت المقرر للاختبار على الجهاز

¹ - مصطفى باهي ؛ المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق ، الثبات ، الصدق ، الموضوعية ، المعايير . ط1 : (مركز الكتاب للنشر، 1999) ص64.

وهو 3 دقائق تنزل الطالبة وتسترخي (راحة سلبية) لمدة 3-5 دقائق وذلك من اجل رجوع وسحب مخلفات النشاط البدني من العضلات إلى الدم وبعد ذلك يتم اخذ عينات الدم كما ذكر سابقاً .
وبعد سحب عينات الدم تعطى كل طالبة تيوبيات خاصة بالإدرار ويتم جمع العينات بهذه الطريقة لكل أفراد العينة ويكون ذلك بفارق زمني يقدر (15-20) دقائق عن سحب عينة الدم .

3-7- / التجربة الرئيسية

أجرى الباحث التجربة الرئيسية بتاريخ 2012/10/8 في الساعة (10,5) صباحاً في مختبر اللياقة البدنية لقسم التربية الرياضية كلية التربية للبنات بعد أن تم تحديد مدة بدء وإنهاء الاختبارات ومدة الجهد والبالغة 3 دقائق بمعدل سرعة (6 متر / ثانية) وتحديد الفترة الزمنية لأخذ العينات :-

3-7-1 / الاختبار قبل الجهد : والمتمثل باخذ العينات من افراد عينة البحث (الدم والادرار) .

3-7-2 / الاختبار بعد الجهد :- والمتمثل باخذ العينات من افراد عينة البحث (الدم والادرار) بعد اداء جهد بدني (الركض على الحزام المتحرك لمدة 3 دقائق وبمعدل سرعة (6م/ثا) ، ويتم اخذ عينة الدم بعد 3-5 دقيقة ، وعينة الادرار بعد 15-20 دقيقة .

3-8 / الوسائل الإحصائية

برنامج SPSS 17.0¹

4-1/ عرض وتحليل ومناقشة نتائج تحاليل الدم والإدرار لعينة البحث :-

4-1-1/ عرض وتحليل نتائج تحاليل الدم والإدرار لعينة البحث قبل الجهد :

جدول (2) يبين نتائج المقارنة بين طالبات التربية الرياضية والحاسبات في بعض متغيرات الدم والإدرار في الفحص القبلي

الفحوصات	الحاسبات			الرياضة			نتيجة
	س	ع	ن	س	ع	ن	
Blood urea	19.42	5.09	7	20	7.76	7	عشوائي
Creatinin.s	0.61	0.10	7	0.54	0.09	7	عشوائي
Pus cell	1.57	1.51	7	3.71	4.38	7	عشوائي
RBC	1.57	0.78	7	3.85	4.22	7	عشوائي
PH	7	0.5	7	7.07	0.73	7	عشوائي
Crystals	0.35	0.47	7	0.14	0.24	7	عشوائي
Albumin	0.14	0.37	7	0.28	0.47	7	عشوائي

¹ - ايهاب عبد السلام محمود . البرنامج الاحصائي SPSS 17.0 لكل المستويات : جامعة بابل ، كلية الادارة والاقتصاد ، 2011 م ، ص192-200 .

عشوائي	3.01	0.75	7	0.53	0.42	7	0.53	0.57	Casts
عشوائي	3.01	0.78	7	0.48	0.28	7	0.37	0.14	Apearance
عشوائي	3.01	2.57	7	0.88	1.07	7	0.47	0.35	Others

درجة الحرية (12) ونسبة الخطأ (0.01)

4-1-1-1 عرض وتحليل فحوصات يوريا الدم (blood urea) لطالبات التربية الرياضية والحاسبات :-

إذا كان الوسط الحسابي ليوريا الدم (Blood Urea) لطالبات الحاسبات يساوي (19.42) والانحراف المعياري يساوي (5.09) في حين كان الوسط الحسابي لطالبات التربية الرياضية يساوي (20) والانحراف المعياري يساوي (7.76).. وحلل الباحث النتائج التي توصل إليها لمعرفة معنوية الفروق بينهما إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة تساوي (0.22) وهي اصغر من الجدولية التي تساوي (3.01) وبنسبة خطأ (1%) تحت درجة حرية (12)، هذا يدل على عدم وجود فرقا معنويا بين طالبات التربية الرياضية والحاسبات في متغير (Blood Urea) كما في الجدول (2)

4-1-1-2 عرض وتحليل نتائج فحوصات كرياتين الدم (s. Creatinine) لطالبات التربية الرياضية والحاسبات إذ كان الوسط الحسابي (s. Creatinine) لطالبات الحاسبات يساوي (0.61) والانحراف المعياري يساوي (0.10) في حين كان الوسط الحسابي لطالبات التربية الرياضية يساوي (0.54) والانحراف المعياري يساوي (0.09) .. وحلل الباحث النتائج التي توصل إليها لمعرفة معنوية الفروق بينهما إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة تساوي (1.89) وهي اصغر من الجدولية والتي تساوي (3.01) وبنسبة خطأ (1%) تحت درجة حرية (12) ، هذا يدل على عدم وجود فرقا معنويا بين طالبات التربية الرياضية والحاسبات في متغير (s. Creatinine) كما في الجدول (2)

4-1-1-3 عرض وتحليل نتائج فحوصات كريات الدم البيضاء (جراحة) في الإدرار (Pus cell) لطالبات التربية الرياضية والحاسبات :-

إذا كان الوسط الحسابي (Pus cell) لطالبات الحاسبات يساوي (1.57) والانحراف المعياري يساوي (1.51) في حين كان الوسط الحسابي لطالبات التربية الرياضية يساوي (3.71) والانحراف المعياري يساوي (4.38) .. وحلل الباحث النتائج التي توصل إليها لمعرفة معنوية الفروق بينهما إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة تساوي (1.67) وهي اصغر من الجدولية التي تساوي (3.01) وبنسبة خطأ (1%) تحت درجة حرية (12) ، هذا يدل على عدم وجود فرقا معنويا بين طالبات التربية الرياضية والحاسبات في متغير (Pus cell) كما في الجدول (2)

4-1-1-4 عرض وتحليل نتائج فحوصات كريات الدم الحمراء في الإدرار (RBC) لطالبات الحاسبات والتربية الرياضية :-

إذا كان الوسط الحسابي (RBC) لطالبات الحاسبات يساوي (1.57) والانحراف المعياري يساوي (0.78) في حين كان الوسط الحسابي لطالبات التربية الرياضية يساوي (3.85) والانحراف المعياري يساوي (4.22) .. وحلل الباحث النتائج التي توصل إليها لمعرفة معنوية الفروق بينهما إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة تساوي (1.56) وهي اصغر من الجدولية التي تساوي (3.01) وبنسبة خطأ (1%) تحت درجة حرية (12) ، هذا يدل على عدم وجود فرقا معنويا بين طالبات التربية الرياضية والحاسبات في متغير (RBC) كما في الجدول (2)

4-1-1-5 عرض وتحليل نتائج فحوصات الحامضية في الإدرار (PH) لطالبات الحاسبات والتربية الرياضية
إذ كان الوسط الحسابي (PH) لطالبات الحاسبات يساوي (7) والانحراف المعياري يساوي (0.5) في حين كان الوسط
الحسابي لطالبات التربية الرياضية يساوي (7.07) والانحراف المعياري يساوي (0.73) .. وحلل الباحث النتائج التي
توصل إليها لمعرفة معنوية الفروق بينهما إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة تساوي (0.82) وهي اصغر من الجدولية والتي
تساوي (3.01) وبنسبة خطأ (1%) تحت درجة حرية (12) ، هذا يدل على عدم وجود فرقا معنويا بين طالبات التربية
الرياضية و الحاسبات في متغير (PH) كما في الجدول (2)

4-1-1-6 عرض وتحليل نتائج فحوصات الرمل في الإدرار (Crystals) لطالبات الحاسبات والتربية الرياضية :
إذ كان الوسط الحسابي (Crystals) لطالبات الحاسبات يساوي (0.35) والانحراف المعياري يساوي (0.47) في حين
كان الوسط الحسابي لطالبات التربية الرياضية يساوي (0.14) والانحراف المعياري يساوي (0.24) .. وحلل الباحث
النتائج التي توصل إليها لمعرفة معنوية الفروق بينهما إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة تساوي (1.5) وهي اصغر من
الجدولية والتي تساوي (3.01) وبنسبة خطأ (1%) تحت درجة حرية (12) ، هذا يدل على عدم وجود فرقا معنويا بين
طالبات التربية الرياضية والحاسبات في متغير (Crystals) كما في الجدول (2)

4-1-1-7 عرض وتحليل نتائج فحوصات الزلال في الإدرار (Albumin) لطالبات الحاسبات والتربية الرياضية
إذ كان الوسط الحسابي (Albumin) لطالبات الحاسبات يساوي (0.14) والانحراف المعياري يساوي (0.37) في حين
كان الوسط الحسابي لطالبات التربية الرياضية يساوي (0.28) والانحراف المعياري يساوي (0.47) .. وحلل الباحث
النتائج التي توصل إليها لمعرفة معنوية الفروق بينهما إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة تساوي (0.87) وهي اصغر من
الجدولية التي تساوي (3.01) وبنسبة خطأ (1%) تحت درجة حرية (12)، هذا يدل على عدم وجود فرقا معنويا بين
طالبات التربية الرياضية والحاسبات في متغير (Albumin) كما في الجدول (2)

4-1-1-8/ عرض وتحليل نتائج فحوصات كريات الدم البيضاء(هلاين كاست) في لإدرار (Casts) لطالبات
الحاسبات والتربية الرياضية :-

إذ كان الوسط الحسابي (Casts) لطالبات الحاسبات يساوي (0.57) والانحراف المعياري يساوي (0.53) في حين
كان الوسط الحسابي لطالبات التربية الرياضية يساوي (0.42) والانحراف المعياري يساوي (0.53) .. وحلل الباحث
النتائج التي توصل إليها لمعرفة معنوية الفروق بينهما إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة تساوي (0.75) وهي اصغر من
الجدولية التي تساوي (3.01) وبنسبة خطأ (1%) تحت درجة حرية (12) ، هذا يدل على عدم وجود فرقا معنويا بين
طالبات التربية الرياضية والحاسبات في متغير (Casts) كما في الجدول (2)

4-1-1-9/ عرض وتحليل نتائج فحوصات لون الإدرار (Appearance) لطالبات الحاسبات والتربية الرياضية
إذ كان الوسط الحسابي (Appearance) لطالبات الحاسبات يساوي (0.14) والانحراف المعياري يساوي (0.37) في
حين كان الوسط الحسابي لطالبات التربية الرياضية يساوي (0.28) والانحراف المعياري يساوي (0.48) .. وحلل الباحث

النتائج التي توصل إليها لمعرفة معنوية الفروق بينهما إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة تساوي (0.78) وهي اصغر من الجدولية التي تساوي (3.01) وبنسبة خطأ (1%) وتحت درجة حرية (12) ، هذا يدل على عدم وجود فرقا معنويا بين طالبات التربية الرياضية والحاسبات في متغير (Appearance) كما في الجدول (2)

4-1-1-10/ عرض وتحليل نتائج فحوصات الاخرى في الإدرا (Others) لطالبات الحاسبات والتربية الرياضية :-

إذ كان الوسط الحسابي (Others) لطالبات الحاسبات يساوي (0.35) والانحراف المعياري يساوي (0.47) في حين كان الوسط الحسابي لطالبات التربية الرياضية يساوي (1.07) والانحراف المعياري يساوي (0.88) .. وحلل الباحث النتائج التي توصل إليها لمعرفة معنوية الفروق بينهما إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة تساوي (2.57) وهي اصغر من الجدولية والتي تساوي (3.01) وبنسبة خطأ (1%) تحت درجة حرية (12) ، هذا يدل على عدم وجود فرقا معنويا بين طالبات التربية الرياضية والحاسبات في متغير (Others) كما في الجدول (2)

4-1-2/ عرض وتحليل نتائج تحاليل الدم والإدرا لعينة البحث بعد الجهد :-

جدول (3)

يبين نتائج المقارنة بين طالبات التربية الرياضية و الحاسبات في بعض متغيرات الدم والإدرا في الفحص ألبدي

النتيجة	ت الجدولية	ت المحسوبة	الرياضة			الحاسبات			الفحوصات
			ن	ع	س	ن	ع	س	
معنوي	3.01	4.27	7	4.50	21.57	7	4.39	29	Blood Urea
معنوي	3.01	5.24	7	0,14	1.2	7	0.22	0.77	s.Greatinine
عشوائي	3.01	0.49	7	3.30	2.57	7	3.77	3.25	Pus cell
عشوائي	3.01	0.35	7	7.53	4.85	7	6.55	3.87	R.B.Cs
معنوي	3.01	4.48	7	0.58	5.87	7	0.70	4.75	PH
عشوائي	3.01	1.19	7	1.42	0.92	7	0.53	0.42	Crystals
عشوائي	3.01	1.76	7	0.39	0.28	7	0.18	0,07	Albumin
عشوائي	3.01	1.56	7	0.53	0.42	7	0.37	0.14	Casts
عشوائي	3.01	0.70	7	0.53	0.42	7	0.48	0.28	Appearance
عشوائي	3.01	0.16	7	0.93	1.07	7	1.28	1.14	Others

درجة الحرية(12) وبنسبة خطأ (0.01)

4-1-2-1-10/ عرض وتحليل نتائج فحوصات يوريا الدم (Blood Urea) لطالبات التربية الرياضية و الحاسبات :-

إذ كان الوسط الحسابي (Blood Urea) لطالبات الحاسبات يساوي (29) والانحراف المعياري يساوي (4.39) في حين كان الوسط الحسابي لطالبات التربية الرياضية يساوي (21.57) والانحراف المعياري يساوي (4.50) .. وحلل الباحث النتائج التي توصل إليها لمعرفة معنوية الفروق بينهما إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة تساوي (4.27) وهي اكبر من

الجدولية التي تساوي (3.01) وبنسبة خطأ (1%) تحت درجة حرية (12) ، هذا يدل على وجود فرقا معنويا بين طالبات التربية الرياضية والحاسبات في متغير (Blood Urea) كما في الجدول (3)
4-1-2-2/ عرض وتحليل نتائج فحوصات كرياتين الدم (s. Creatinine) لطالبات التربية الرياضية و الحاسبات :-

إذ كان الوسط الحسابي (s. Creatinine) لطالبات الحاسبات يساوي (0.77) والانحراف المعياري يساوي (0.22) في حين كان الوسط الحسابي لطالبات التربية الرياضية يساوي (1.2) والانحراف المعياري يساوي (0.14) ، وحلل الباحث النتائج التي توصل إليها لمعرفة معنوية الفروق بينهما إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة تساوي (5.24) وهي اكبر من الجدولية التي تساوي (3.01) وبنسبة خطأ (1%) تحت درجة حرية (12) ، هذا يدل على وجود فرقا معنويا بين طالبات التربية الرياضية والحاسبات في متغير (Blood Urea) كما في الجدول (3)
4-1-2-3/ عرض وتحليل نتائج فحوصات كريات الدم البيضاء (جراحة) في الإدرار (Pus cell) لطالبات التربية الرياضية و الحاسبات :-

إذ كان الوسط الحسابي (Pus cell) لطالبات الحاسبات يساوي (3.25) والانحراف المعياري يساوي (3.77) في حين كان الوسط الحسابي لطالبات التربية الرياضية يساوي (2.57) والانحراف المعياري يساوي (3.30) ، وحلل الباحث النتائج التي توصل إليها لمعرفة معنوية الفروق بينهما إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة تساوي (0.49) وهي اصغر من الجدولية التي تساوي (3.01) وبنسبة خطأ (1%) تحت درجة حرية (12) ، هذا يدل على عدم وجود فرقا معنويا بين طالبات التربية الرياضية والحاسبات في متغير (Pus cell) كما في الجدول (3)

4-1-2-4/ عرض وتحليل نتائج فحوصات كريات الدم الحمراء في الإدرار (RBC) لطالبات الحاسبات والتربية الرياضية

إذ كان الوسط الحسابي (RBC) لطالبات الحاسبات يساوي (3.87) والانحراف المعياري يساوي (6.55) في حين كان الوسط الحسابي لطالبات التربية الرياضية يساوي (4.85) والانحراف المعياري يساوي (7.53) .. وحلل الباحث النتائج التي توصل إليها لمعرفة معنوية الفروق بينهما إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة تساوي (0.35) وهي اصغر من الجدولية التي تساوي (3.01) وبنسبة خطأ (1%) تحت درجة حرية (12) ، هذا يدل على عدم وجود فرقا معنويا بين طالبات التربية الرياضية والحاسبات في متغير (RBC) كما في الجدول (3)

4-1-2-5/ عرض وتحليل نتائج فحوصات الحامضية في الإدرار (PH) لطالبات الحاسبات والتربية الرياضية
إذ كان الوسط الحسابي (PH) لطالبات الحاسبات يساوي (4.75) والانحراف المعياري يساوي (0.70) في حين كان الوسط الحسابي لطالبات التربية الرياضية يساوي (5.87) والانحراف المعياري يساوي (0.58) .. وحلل الباحث النتائج التي توصل إليها لمعرفة معنوية الفروق بينهما إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة تساوي (4.48) وهي اكبر من الجدولية التي تساوي (3.01) وبنسبة خطأ (1%) تحت درجة حرية (12) ، هذا يدل على وجود فرقا معنويا بين طالبات التربية الرياضية والحاسبات في متغير (PH) كما في الجدول (3)

4-1-2-6 عرض وتحليل نتائج فحوصات الرمل في الإدراج (Crystals) لطالبات الحاسبات والتربية الرياضية :
إذ كان الوسط الحسابي (Crystals) لطالبات الحاسبات يساوي (0.42) والانحراف المعياري يساوي (0.53) في حين
كان الوسط الحسابي لطالبات التربية الرياضية يساوي (0.92) والانحراف المعياري يساوي (1.42) ، وحلل الباحث
النتائج التي توصل إليها لمعرفة معنوية الفروق بينهما إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة تساوي (1.19) وهي اصغر من
الجدولية التي تساوي (3.01) وبنسبة خطأ (1%) تحت درجة حرية (12) ، هذا يدل على عدم وجود فرقا معنويا بين
طالبات التربية الرياضية والحاسبات في متغير (Crystals) كما في الجدول (3)

4-1-2-7/ عرض وتحليل نتائج فحوصات الزلال في الإدراج (Albumin) لطالبات الحاسبات والتربية الرياضية
إذ كان الوسط الحسابي (Albumin) لطالبات الحاسبات يساوي (0,07) والانحراف المعياري يساوي (0.18) في حين
كان الوسط الحسابي لطالبات التربية الرياضية يساوي (0.28) والانحراف المعياري يساوي (0.39) ، وحلل الباحث
النتائج التي توصل إليها لمعرفة معنوية الفروق بينهما إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة تساوي (1.76) وهي اصغر من
الجدولية التي تساوي (3.01) وبنسبة خطأ (1%) تحت درجة حرية (12) ، هذا يدل على عدم وجود فرقا معنويا بين
طالبات التربية الرياضية و الحاسبات في متغير (Albumin) كما في الجدول (3)

4-1-2-8/ عرض وتحليل نتائج فحوصات كريات الدم البيضاء (هلاين كاست) في الإدراج (Casts) لطالبات
الحاسبات والتربية الرياضية :-

إذ كان الوسط الحسابي (Casts) لطالبات الحاسبات يساوي (0.14) والانحراف المعياري يساوي (0.37) في حين
كان الوسط الحسابي لطالبات التربية الرياضية يساوي (0.42) والانحراف المعياري يساوي (0.53) .. وحلل الباحث
النتائج التي توصل إليها لمعرفة معنوية الفروق بينهما إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة تساوي (1.56) وهي اصغر من
الجدولية التي تساوي (3.01) وبنسبة خطأ (1%) تحت درجة حرية (12) ، هذا يدل على عدم وجود فرقا معنويا بين
طالبات التربية الرياضية والحاسبات في متغير (Casts) كما في الجدول (3)

4-1-2-9/ عرض وتحليل نتائج فحوصات مظهر الادراج (apeance) لطالبات الحاسبات والتربية الرياضية
:-

إذ كان الوسط الحسابي (Appearance) لطالبات الحاسبات يساوي (0.28) والانحراف المعياري يساوي (0.48) في
حين كان الوسط الحسابي لطالبات التربية الرياضية يساوي (0.42) والانحراف المعياري يساوي (0.53) ، وحلل الباحث
النتائج التي توصل إليها لمعرفة معنوية الفروق بينهما إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة تساوي (0.70) وهي اصغر من
الجدولية التي تساوي (3.01) وبنسبة خطأ (1%) تحت درجة حرية (12) ، هذا يدل على عدم وجود فرقا معنويا بين
طالبات التربية الرياضية والحاسبات في متغير (Appearance) كما في الجدول (3)

4-1-2-10/ عرض وتحليل نتائج فحوصات الاخرى في الإدراج (Others) لطالبات الحاسبات والتربية الرياضية
كان الوسط الحسابي (Others) لطالبات الحاسبات يساوي (1.14) والانحراف المعياري يساوي (1.28) في حين كان
الوسط الحسابي لطالبات التربية الرياضية يساوي (1.07) والانحراف المعياري يساوي (0.93) .. وحلل الباحث النتائج
التي توصل إليها لمعرفة معنوية الفروق بينهما إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة تساوي (0.16) وهي اصغر من الجداولية

التي تساوي (3.01) وبنسبة خطأ (1%) تحت درجة حرية (12) ، هذا يدل على عدم وجود فرقا معنويا بين طالبات التربية الرياضية والحاسبات في متغير (Others) كما في الجدول (3)

4-2/ مناقشة نتائج تحاليل الدم والإدرار لعينة البحث القبليّة والبعدية:-

4-2-1/ مناقشة نتائج فحوصات يوريا الدم (Blood Urea) لطالبات التربية الرياضية والحاسبات :-

من ملاحظة نتائج المعالجة الإحصائية لمتغير يوريا الدم (Blood Urea) لم يظهر لنا فرقا إحصائيا بالمقارنة بين طالبات قسم الحاسبات وقسم التربية الرياضية في الاختبار القبلي (إثناء الراحة) ، إذ كانت النسبة تتراوح للقسمين بين (19-20 mg/100ml) إذ تتراوح النسبة الطبيعية بين (20-45) mg/100ml نسبة لوحدات القياس الصغيرة ، ونسبة (3.3-7.5 mmol/l) بالنسبة للوحدات الكبيرة¹

وتلك النتيجة تدل على إن جهاز الكلية لكلا المجموعتين يعمل بشكل طبيعي وإن نسبة تحلل المواد البروتينية إلى أحماض أمينية وتحلل الأحماض يولد الأمونيا NH₃ وهي مواد سامة التي يتم تحويلها في الكبد إلى اليوريا الناتجة عن هذه العمليات الكيميائية وفق النسب الطبيعية وإن عملية التصفية لهذه المواد في حوض الكلية تجري بمعدلات طبيعية لأن لليوريا دورا مهما في أيض الكلية²

بينما ظهر فارقا إحصائيا في الاختبار البعدي لصالح طالبات قسم الحاسبات وهذا يعد مؤشرا على ارتفاع نسبة التفاعلات الكيميائية سابقة الذكر لأن مخازن الطاقة في العضلات صغيرة واستنفادها كان سريعا مما تطلب الاعتماد أكثر على توليد الطاقة من خلال حرق المواد البروتينية داخل الجسم في المفهوم العام³

من الأسباب المهمة لارتفاع نسبة اليوريا في دم طالبات الحاسبات هو الاستنفاد السريع للطاقة المخزونة في العضلات والكبد من المواد السكرية والدهون مما تطلب الاعتماد بنسبة اعلى على المواد البروتينية ، إذ قام الكبد برفع معدلات أيض البروتينات والناتج العرضي من هذه العملية هو الأمونيا وهي مادة سامة يتخلص الجسم منها عن طريق تحويلها إلى اليوريا ويتم طرحها إلى خارج الجسم عن طريق الكلى .

في الحقيقة إن اليوريا لا يعد مؤشرا حساسا لعمل الكلية بالمقارنة مع مؤشر الكرياتينين لأنها تتأثر بعوامل كثيرة منها الغذاء الحالة النفسية و المجهود ... الخ .

4-2-2/ مناقشة نتائج فحوصات كرياتينين الدم (s. Creatinine) لطالبات التربية الرياضية والحاسبات :-

عند المقارنة بين المجموعتين في متغير كرياتينين الدم (s. Creatinine) في وقت الراحة وفق النتائج الإحصائية التي لم تظهر فارقا إحصائياً ، وإن نتائج الكرياتينين في الدم كانت تتراوح للقسمين بين (0.61-0.54 mg/100ml) وهي ضمن الحدود الطبيعية تقريبا ، إذ أن الحدود الطبيعية تتراوح بين (0.7-1.4 mg/100ml)⁴

1-George B.Kauffman and Laurie M.Kauffman J.Chem.Educ., Articles ASAP (As soon . As publishable) Del: 10.1021/ed300869 4th publicationQDate (web):January 22,2012 (Book and media Review). M.Zapf J.Nat.prod.,2012)

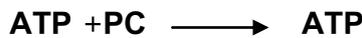
2-.America heart committee . Physical Exercise . U.S.A. 2001, pp3 2

3- Susan M.Ensel J.Not.prod.,2012,75(12)pp227-2271 DoI:1o.1021/np3007952 .

(publication Date (web):November 26,2012 (Book Review

⁴ - مطبوعات وزارة الصحة العراقية بالتعاون مع المنظمة العالمية .دائرة الامور الفنية قسم المختبرات 2002.

ومن خلال مقارنتها مع نتائج الطالبات لدى القسمين يظهر لنا أنها وفق الحدود الطبيعية وتنخفض عنها بمستوى قليل ، وهذه النسبة تدل على أن جهاز الكلية لدى الرياضيين وغير الرياضيين في هذا المتغير لا يعطي فوارق كبيرة أثناء الراحة . بينما نلاحظ ظهور فارقا احصائيا للاختبار بعد الجهد ولصالح طالبات التربية الرياضية إذ وصل الوسط الحسابي لطالبات التربية الرياضية إلى (1.2) وهي نسبة مرتفعة بينما وصلت النسبة لطالبات الحاسبات إلى (0.77) وهي نسبة معتدلة . أن أسباب ارتفاع نسبة الكرياتينين ناتجة من ارتفاع نسبة توليد الطاقة خلال المجهود البدني لطالبات التربية الرياضية وفق النظام الاول وهو نظام الطاقة الفوسفاجيني أي بالاعتماد على خزين الطاقة في العضلات من المركبات السريعة مثل (ATP) ثلاثي فوسفات الادينوزين و (PC) فوسفات الكرياتينين المخزونة في العضلات وعند تحلل جزيئة (ATP) تتحول الى ثنائي الادينوسين (ADP) اذ حصل نقص احدى ذرات الفوسفات التي يمكن تعويضها من مركب (PC) فوسفات الكرياتين كما في المعادلة التالية¹



أي أن ناتج عملية إعادة (ATP) هو الكرياتينين الذي سوف يطرح الى الدم بعد المجهود العضلي مما سوف يؤدي الى ارتفاع نسبته في الدم وان الفترة الزمنية التي اعتمده في توليد الطاقة بالنظام الفوسفاجيني بالنسبة لطالبات التربية الرياضية كانت اطول بالمقارنة مع طالبات قسم الحاسبات لان كمية خزن مركب (PC) في العضلات اكبر بالنسبة لطالبات التربية الرياضية ولهذه الاسباب ارتفعت نسبة الكرياتينين في الدم وبالمقابل قلت الفترة الزمنية للاعتماد على نظام الطاقة الثاني وهو نظام حامض اللاكتك ، بينما كانت العملية على العكس مع طالبات الحاسبات إذ ظهر لديهن ارتفاع في نسبة حامض اللاكتك .

4-2-3/ مناقشة نتائج فحوصات كريات الدم البيضاء (جراحة) في الإدرار (Pus cell) لطالبات التربية الرياضية و الحاسبات :-

عند المقارنة بين المجموعتين في متغير (Pus cell) في وقت الراحة وفق النتائج الإحصائية التي لم تظهر فارقا احصائيا ، وان نتائج كريات الدم البيضاء الميته (جراحة) في الإدرار (Pus cell) ، كانت تتراوح للقسمين بين (1.57) لطالبات قسم الحاسبات و (3.71) كرية في الإدرار لطالبات التربية الرياضية وان النسبة لدى طالبات التربية الرياضية كانت أعلى من قسم الحاسبات في وقت الراحة وهذا سببه وجود بعض الالتهابات في جهاز الكلية أو المجاري البولية لطالبات التربية الرياضية والحاسبات ، ولم يؤثر وجود فارقا احصائيا في هذا المؤشر بعد الجهد بين المجموعتين إذ بلغت نسبته لدى طالبات قسم الحاسبات (3.25) وطالبات قسم التربية الرياضية (2.57) وهذه النتائج تؤكد على وجود بعض الالتهابات في جهاز الكلية أو المجاري البولية ولكلا المجموعتين وان الراحة أو المجهود البدني لم يعطي مؤثر لتؤثر على هذا المتغير .

4-2-4/ مناقشة نتائج فحوصات كريات الدم الحمراء في الإدرار (RBC) لطالبات الحاسبات والتربية الرياضية :- عند المقارنة بين المجموعتين في متغير (RBC) في وقت الراحة وفق النتائج الاحصائية التي لم تظهر فارقا احصائيا ، وإن نتائج كريات الدم الحمراء في الإدرار (RBC) كانت تتراوح بين (1.57) لطالبات قسم الحاسبات و (3.85) كرية في الإدرار لطالبات التربية الرياضية ، وإن النسبة لدى طالبات التربية الرياضية كانت اعلى من قسم الحاسبات في وقت الراحة

¹ - مطبوعات وزارة الصحة العراقية مصدر سبق ذكره 2002.

وهذا سببه وجود بعض الرمل الخشن في جهاز الكلية او المجاري البولية لطالبات التربية الرياضية والحاسبات ، ولم يؤثر وجود فارقا احصائيا في هذا المتغير بعد الجهد بين المجموعتين اذ بلغت نسبته لدى طالبات قسم الحاسبات (3.87) وطالبات قسم التربية الرياضية (4.85) وهذه النتائج تؤكد على وجود بعض الرمل الخشن في جهاز الكلية او المجاري البولية ولكلا المجموعتين وان الراحة او المجهود البدني لم يعطي مؤثر للتأثيرات لهذه المتغير ، وان ارتفاع النسبة في الادار يؤثر في اغلب الاحوال على وجود رمل خشن او حصى في الكلية¹

4-2-5 / مناقشة نتائج فحوصات الحامضية في الإدرار (PH) لطالبات الحاسبات والتربية الرياضية :-

عند المقارنة بين المجموعتين في متغير (PH) في وقت الراحة وفق النتائج الإحصائية لم تظهر فارقا احصائيا ، وإن نتائج (PH) تتراوح بين (7) لطالبات قسم الحاسبات و (7.07) في الإدرار لطالبات التربية الرياضية وان النسبة لدى طالبات التربية الرياضية كانت أعلى بقليل من قسم الحاسبات في وقت الراحة وتلك النسبة ضمن الحدود الطبيعية للحامضية ، إذ تتراوح نسبة (PH) الطبيعية ما بين (7.2-7.8) ، وان هذه النسبة الطبيعية جاءت نتيجة تفاعلات الايض الغذائي وارتفاع نسبة ثاني اوكسيد الكربون ، ومن خلال النتائج ال تي توصل لها الباحث في الاختبار البعدي لمتغير (pH) ظهر وجود فرق دال احصائيا في مؤشر الحامضية (pH) في الإدرار ولصالح طالبات قسم الحاسبات ، ويوعز الباحث السبب إلى ازدياد معدل تجمع حامض اللاكتك في العضلات الهيكلية جراء المجهود البدني وبعد التوقف عن الجهد البدني بفترة زمنية (2-3) دقيقة²

ومن خلال هذه الفترة يتم انتقال الحامض من العضلات إلى الدم ومن ثم إلى حوض الكلية والمثانة ، ودلت النتائج على ازدياد معدل تجمع حامض اللاكتك في إدرار طالبات قسم الحاسبات بالمقارنة مع طالبات قسم التربية الرياضية بسبب ازدياد معدل إنتاج الطاقة وفق نظام حامض اللاكتك وانخفاض مستوى VO2max لدى طالبات الحاسبات.

4-2-6/ مناقشة نتائج فحوصات الرمل في الإدرار (Crystals) لطالبات الحاسبات والتربية الرياضية :-

عند المقارنة بين المجموعتين في متغير (Crystals) في وقت الراحة وفق النتائج الإحصائية لم تظهر فارقا إحصائيا ، وإن نتائج (Crystals) كانت تتراوح بين (0.35) لطالبات قسم الحاسبات و(0.14) لطالبات التربية الرياضية، وإن النسبة لدى طالبات التربية الرياضية كانت متقاربة مع قسم الحاسبات في وقت الراحة وهذا مؤثر على وجود بعض الرمل الخشن في جهاز الكلية او المجاري البولية ، لطالبات التربية الرياضية والحاسبات ، ولم يؤثر وجود فارقا احصائيا في ذلك المؤشر بعد الجهد بين المجموعتين إذ بلغت نسبته لدى طالبات قسم الحاسبات (0.42) وطالبات قسم التربية الرياضية (0.92) وتلك النتائج تؤكد على وجود بعض الرمل الخشن في جهاز الكلية أو المجاري البولية ولكلا المجموعتين وان الراحة أو المجهود البدني لم تظهر تأثيرات لهذه المتغير ما بين الرياضي وغير الرياضي ، وان ارتفاع النسبة تؤثر على وجود اليورك أسد (U.A) أو كالسيوم او كزاليث (Ca.ox) أيضا .

4-2-7 / مناقشة نتائج فحوصات الزلال في الإدرار (Albumin) لطالبات الحاسبات والتربية الرياضية :-

عند المقارنة بين المجموعتين في متغير (Albumin) وقت الراحة وفق النتائج الإحصائية التي لم تظهر فارقا احصائياً ، وإن النسبة لدى طالبات التربية الرياضية كانت متقاربة مع قسم الحاسبات في وقت الراحة وذلك مؤثر على وجود بعض

1- Atrick G.Hoffman,charles M.Zapf J.Nat.prod.,2012.,75(12),pp2272-2273 Dol:1o.1021/np3008045 publication Date ((web):November 26,2012 (Book Review

2-Robert E. Bunteock J. Chtm. Educ., Articles ASAP (As publishable) Dol:10.1021/ed30086 4th publication Date .- ((web):January 14,2013 (Book and media Review

الالتهابات في جهاز الكلية لطالبات التربية الرياضية والحاسبات ، ولم يؤثر وجود فارقا إحصائيا في هذا المتغير بعد الجهد بين المجموعتين وتلك النتائج تؤكد على وجود بعض الالتهابات في عمل جهاز الكلية وعدم وجود فرق في الفحص بعد المجهود بين المجموعتين دليل على عدم تأثير التكيف الرياضي بالمقارنة مع الغير رياضي في هذا المتغير .

4-2-8/ مناقشة نتائج فحوصات كريات الدم البيضاء هلاين كاست في الإدرا (Casts) لطالبات الحاسبات والتربية الرياضية :-

عند المقارنة بين المجموعتين في متغير (Casts) في وقت الراحة وفق النتائج الإحصائية لم تظهر فارقا إحصائيا ، وإن النسبة لدى طالبات التربية الرياضية كانت متقاربة مع قسم الحاسبات في وقت الراحة وهذا مؤشر على وجود بعض اكياس الرمل أو الجراحة نتيجة ارتفاع نسبة الرمل أو الجراحة في جهاز الكلية ولعدم توفر الوقت الكافي للتخلص من تلك المواد بشكل ذرات أو خلايا فأنها تدفعها على شكل أكياس ولم يؤثر فرق بين طالبات التربية الرياضية والحاسبات ، ولم يؤثر وجود فارقا إحصائيا في هذا المتغير بعد الجهد بين المجموعتين وهذه النتائج تؤكد على وجود بعض الالتهابات في عمل جهاز الكلية وعدم وجود فرق في الفحص بعد المجهود بين المجموعتين دليل على عدم تأثير التكيف الرياضي بالمقارنة مع الغير رياضي في هذا المتغير .

4-2-9/ مناقشة نتائج فحوصات مظهر الإدرا (Appearance) لطالبات الحاسبات والتربية الرياضية

عند المقارنة بين المجموعتين في متغير (Appearance) في وقت الراحة وفي وقت بعد الجهد لم يظهر فارقا إحصائيا إذ كان لون الإدرا لدى غالبية طالبات الحاسبات والتربية الرياضية هو (clear) أي نظيف أو صافي مع ظهور اللون اأخرى لدى قسم قليل مثل (الاصفر والبني والعكر الخ) يدل على وجود الرمل وبعض الالتهابات وعدم وجود الفارق بين الرياضيات وغير الرياضيات يدل على عدم تاثر هذا المتغير بشكل كبير بالتكيف الرياضي .

4-2-10/ مناقشة نتائج الفحوصات الأخرى في الإدرا (Others) لطالبات الحاسبات والتربية الرياضية :-

عند المقارنة بين المجموعتين في متغير (Others) في وقت الراحة وفي وقت بعد الجهد لم يظهر فارقا إحصائيا على الرغم من ظهور بعض الالتهابات البكتيرية والفطريات والمواد المخاطية في ادرا بعض طالبات الحاسبات والتربية الرياضية وذلك يدل على وجود بعض الالتهابات في جهاز الكلية ، وعدم وجود الفارق بين الرياضيات وغير الرياضيات يدل على عدم تاثر هذا المتغير بشكل كبير بالتكيف الرياضي .

5- الاستنتاجات والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات :-

في ضوء النتائج التي حصل عليها الباحث تم وضع مجموعة من الاستنتاجات :-

- 1- ان ممارسة الرياضة تعد عاملاً مهماً للمحافظة على سلامة وصحة جهاز الكلى للإنسان .
- 2- أن المؤشرات قيد الدراسة ليست جميعها تتاثر بممارسة الأنشطة الرياضية بشكل واضح .
- 3- ان ممارسة الأنشطة الرياضية لساعات طويلة يعرض جهاز الكلية الى ضغط عالي على وجه الخصوص نتيجة نقص الماء والشعور بالعطش اثناء الممارسة وبالأخص في الجو الحار .

5-2 التوصيات :-

- 1- الرياضة للجميع ويجب ممارستها ليس لغرض التنافس بل للصحة العامة للإنسان .

- 2- اجراء فحوصات دورية لوظائف الكلية بالنسبة للرياضيات وغير الرياضيات من اجل التعرف على الحالة الصحية للانسان بوقت مبكر خصوصاً عند تناول بعض الأدوية للأمراض المزمنة كالسكري وغيرها من الأمراض
- 3- عدم الإفراط في شرب العصائر والمشروبات الغازية ، والتعويض عنها بتناول الماء الصافي خصوصاً في الجو الحار .
- 4- اقامة ندوات ومؤتمرات مشتركة بين وزارتي الصحة والشباب والرياضية لتبيان اهمية ممارسة الانشطة الرياضية للانسان وتنقيف المجتمع من اجل الحصول على مجتمع صحي .

المصادر العربية والاجنبية

1. السيد أجميلي ؛ الطب والرياضة : القاهرة ، مركز الكتاب للطباعة والنشر ، 1999 م .
2. ايهاب عبد السلام محمود . البرنامج الاحصائي SPSS 17.0 لكل المستويات :جامعة بابل ، كلية الادارة والاقتصاد ، 2011 م ، ص 192-200 .
3. حميد احمد الحاج ؛ بيولوجيا الإنسان ، ط1: (الأردن ، مطبعة الشرق الأوسط ، 2001) .
4. خالد عبد الله ؛ أمراض الكلية : (الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1982).
5. عائد فضل ، الطب الرياضي والفسولوجي : (الأردن ، دار الكندي للتوزيع والنشر ، لسنة 1999).
6. عبد الرحيم محمد عشير ؛ أساسيات الفسلجة الحيوانية : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1982) .
7. عمار عبد الرحمن قبع ؛ الطب الرياضي . ط2: (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999)
8. صفوت فرج ؛ القياس النفسي . ط2: (القاهرة ، مكتب الانجلو المصرية ، 1989) ..
9. قيس ناجي و وشامل كامل ؛ مبادئ الإحصاء في التربية الرياضية : (بغداد ، مطابع التعليم العالي ، 1988)
10. كاظم جابر أمير ؛ الاختبارات الفسيولوجية للريلضين ، ط1: (الكويت ، مطبعة السالمية ، لسنة 1997) ..
11. كمال هاشم محمود ؛ أطلس جسم الإنسان : (سورية ، حلب ، دار الرضوان للطباعة والنشر، 2007) .
12. ليسن ولسن 'المقرر في علم الأنسجة'، ترجمة: محمد عبد الهادي الغالي ، ج2 ، ط5: (الموصل ، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1991) .
13. ناطق محمود وخير الدين محي الدين : فسيولوجيا الحيوان العام: (الموصل ، مطابع جامعة الموصل ، لسنة 1984)
14. محمد حسن علاوي وأبو العلا احمد عبد الفتاح ؛ فسيولوجيا التدريب الرياضي : (القاهرة، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، لسنة 2000) .
15. مدحت حسين خليل : علم حياة الإنسان : (الإمارات ، العين ، دار الكتاب الجامعي ، 2005).
16. محمد صبحي حسنين : القياس والتقويم في التربية الرياضية ، ط3، ج1 (القاهرة -دار الفكر العربي ، 1995)
17. مصطفى باهي ؛ المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق ، الثبات ، الصدق ، الموضوعية ، المعايير . ط1 : (مركز الكتاب للنشر ، 1999)
18. مطبوعات وزارة الصحة العراقية بالتعاون مع المنظمة العالمية . دائرة الامور الفنية قسم المختبرات 2002.
19. وديع ياسين و حسن محمد ابيدي ؛ التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية : (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1996) .

20. byron a.schottelius & dorothy d.schottelius؛ علم الفسلجة ، ترجمة :محسن حسن عداي وفؤاد شمعون حنا ج2: (الموصل ،دارا لكتب للطباعة والنشر ،1987).
المصادر الاجنبية:

1. America heart committee . Physical Exercise . U.S.A. 2001, pp37
2. Robert E. Bunteock J. Chtm. Educ., Articles ASAP (As publishable)
Dol:10.1021/ed30086 4th publication Date (web):January 14,2013 (Book and media Review).
- 3.Patrick G.Hoffman,charles M.Zapf J.Nat.prod.,2012.,75(12),pp2272-2273
Dol:1o.1021/np3008045 publication Date (web):November 26,2012 (Book Review).
4. George B.Kauffman and Laurie M.Kauffman J.Chem.Educ., Articles ASAP (As soon As publishable) Del: 10.1021/ed300869 4th publicationqDate (web):January 22,2012 (Book and media Review). M.Zapf J.Nat.prod.,2012.
5. Susan M.Ensel J.Not.prod.,2012,75(12)pp227-2271 Dol:1o.1021/np3007952
publication Date (web):November 26,2012 (Book Review)

الملاحق

الملحق (1) نتائج فحوصات بعض متغيرات الدم قبل الجهد البدني

قسم التربية الرياضية		قسم الحاسبات		
s. Creatinine mg/100ml.	Blood Urea mg/100ml.	s. Creatinine mg/100ml.	Blood Urea mg/100ml.	الفحوصات
0.4	22	0.5	20	1
0.5	20	0.7	15	2
0.6	23	0.6	23	3
0.5	28	0.5	25	4
0.5	4	0.6	13	5
0.6	25	0.8	25	6
0.7	18	0.6	15	7

نتائج فحوصات بعض متغيرات الدم بعد الجهد البدني

قسم التربية الرياضية		قسم الحاسبات		
s. Creatinine mg/100ml.	Blood Urea mg/100ml.	s. Creatinine mg/100ml.	Blood Urea mg/100ml.	الفحوصات
1.4	22	0.5	30	1
1.2	20	0.7	20	2
1.6	30	0.8	25	3
1.1	21	1.0	33	4
1.0	20	1.1	30	5

1.3	23	0.5	22	6
1.3	15	0.8	33	7

(2) الملحق

أ- نتائج فحوصات بعض متغيرات الادرار قبل الجهد البدني لقسم التربية الرياضية

Others	Crystals	Casts	Pus c	RBC	Albumin	Reaction	p.Gravity	Appearance	الفحوصات
Epith cell few	Nil	Nil	1-0	+	Nil	7	Q.N,S	Clear	1
Mucose+	Nil	.cast0-1	+	1-2	+	8	Q.N,S	Semi turbid	2
Mucose+	Nil	.cast0-1	+	1-2	+	7	Q.N,S	Semi turbid	3
Epith cell + Bacteria+ Monilia+	Few	Nil	0-1	0-1	Nil	6	Q.N,S	Clear	4
Epith cell +	Nil	.cast0-1	2-1	+	Nil	6.5	Q.N,S	Clear	5
Epith cell few	Few	Nil	0-1	0-1	Nil	7	Q.N,S	Clear	6
Epith cell few	Nil	Nil	0-1	0-1	Nil	8	Q.N,S	Clear	7

ب- نتائج فحوصات بعض متغيرات الادرار قبل الجهد البدني لقسم الحاسبات

Others	Crystals	Casts	Pus c	R,BC	Albumin	Reaction	Sp.Gravity	Appearance	الفحوصات
Epith cell few Bacteria few	Nil	Nil	0-1	0-1	Nil	7	Q.N,S	Clear	1
Epith cell few	+	0-1	0-1	1-2	+	6.5	Q.N,S	Semi turbid	2
Epith cell few	Nil	Nil	4-5	2-3	Nil	7	Q.N,S	Clear	3
Epith cell few	+	0-1	0-1	1-2	Nil	6.5	Q.N,S	Clear	4
Epith cell few	Few	0-1	0-1	0-1	Nil	8	Q.N,S	Clear	5
Epith cell few Bacteria few	Nil	0-1	0-1	0-1	Nil	7	Q.N,S	Clear	6
Epith cell few	Nil	Nil	0-1	0-1	Nil	7	Q.N,S	Clear	7

(3) الملحق

أ- نتائج فحوصات بعض متغيرات الادرار بعد الجهد البدني لقسم التربية الرياضية

Others	Crystals	Casts	Pus cR,BC	Albumin	Reaction	Sp.Gravity	Appearance	الفحوصات	
Epith cell few	Nil	Nil	0-1	Nil	Nil	6.5	Q.N,S	Clear	1
Epith cell +	Nil	Cast0-1	1-2	+	Nil	6	Q.N,S	Clear	2
Mucouse+	Nil	Cast0-1	+	1-2	+	6	Q.N,S	Semi turbid	3
Epith cell + Bacteria+ Monilia+	Few	Nil	0-1	0-1	Nil	6	Q.N,S	Clear	4
Epith cell +	+++	Nil	1-2	++	Trace	5	Q.N,S	Semi turbid	5
Nil	Nil	Cast0-1	0-1	Nil	Nil	6	Q.N,S	Clear	6
Epith cell +	+++	Nil	0-1	0-1	Trace	6.5	Q.N,S	Semi Turbid	7

ب- نتائج فحوصات بعض متغيرات الادرار بعد الجهد البدني لقسم الحاسبات

Others	Crystals	Casts	Pus cR,BC	Albumin	Reaction	Sp.Gravity	Appearance	الفحوصات	
Epith cell few	Nil	Nil	0-1	0-1	Nil	6	Q.N,S	Clear	1
Epith cell few	+	Nil	0-1	1-2	Nil	5	Q.N,S	Clear	2
Epith cell few Bacteria Few	Nil	Nil	1-2	0-1	Nil	5	Q.N,S	Clear	3
Epith cell few Mucouse	+	Cast0-1	0-12	1-2	Nil	4	Q.N,S	Semi turbid	4
Epith cell + Monilia+++	Nil	Nil	1-2	++	Trace	4	Q.N,S	Semi turbid	5
Epith cell few	+	Nil	1-2	0-1	Nil	4	Q.N,S	Clear	6
Epith cell few	Nil	Nil	4-5	2-3	Nil	5	Q.N,S	Clear	7

الملحق (5) أسماء الخبراء الذين استطلعت آرائهم حول الاختبار

أسماء الخبراء	اللقب العلمي	الاختصاص الدقيق	مكان العمل
محمد ناجي شاكر	أستاذ مساعد	فسيولوجيا التدريب	كلية التربية للبنات/قسم التربية الرياضية
هيثم محمد حمادي	أستاذ	فسلجة عامة	كلية التربية للبنات / قسم علوم الحياة
ظافرة جعفر محمد	أستاذ مساعد	فسلجة حديثة	كلية التربية للبنات / قسم علوم الحياة
محمد جاسم محمد	استاذ مساعد	البايوميكانيك	كلية التربية للبنات / قسم التربية الرياضية
عقيل يحيى هاشم	استاذ مساعد	التعلم الحركي	كلية التربية للبنات / قسم التربية الرياضية
خديجة جبار علي	استاذ مساعد	كيمياء حياتية	كلية التربية للبنات / قسم الكيمياء
نضال عبد الحسين مسان	استاذ مساعد	تحليلات مرضية	كلية التربية للبنات / قسم علوم الحياة
شيماء مهدي عبد الجواد	مدرس	فقریات	كلية التربية للبنات / قسم علوم الحياة
لقاء حسين علي	مدرس	كيمياء عضوية	كلية التربية للبنات / قسم الكيمياء
ليلى علي محمد	مدرس	كيمياء حياتية	كلية التربية للبنات / قسم الكيمياء

الملحق (6)

استمارة استطلاع

يقوم الباحث بأجراء بحثه الموسوم (دراسة مقارنة بين الرياضيات وغير الرياضيات على وفق بعض المؤشرات الوظيفية لجهاز الكلى) ويروم استطلاع آرائكم حول المدة الزمنية اللازمة لاخذ عينات الدم والإدرار من الطالبات بعد الجهد لتحديد أعلى نسبة للمتغيرات المدروسة :

الإدرار

	بعد 10 دقيقة
	بعد 15 دقيقة
	بعد 20 دقيقة
	بعد 25 دقيقة
	بعد 5 دقيقة

الدم

	بعد 1 دقيقة
	بعد 2 دقيقة
	بعد 3 دقيقة
	بعد 4 دقيقة
	بعد 5 دقيقة

لديك رأي آخر

تقييم تأثير المناهج الدراسية العملية على المتغيرات البدنية والحركية والفسولوجية و المهارية لطالبات اقسام التربية الرياضية في العراق

جامعة الكوفة /كلية التربية للبنات

ا.م.د. عبد الجبار شنين علوة الجنابي

ملخص البحث

لكي تتم عملية تطوير الدارسين في مجتمعنا ، لابد من بناء المناهج وتطويرها بشكل علمي سليم يركز على اساس علمية رصينة ومن خلال ادوات تتصف بالصدق والموضوعية ، و التقويم الأداة المناسبة لتحقيق ذلك ، من خلال توفير البيانات اللازمة لاتخاذ القرارات المناسبة في عملية تطوير المناهج وتحسين جوانبها النوعية وتحقيق الأهداف الموضوعية من أجلها . و مناهج التربية الرياضية تقدم كما من المهارات والخبرات البدنية والحركية و المعرفية لهذا وجب انتقاء من المناهج ما هو وثيق الصلة منها بنضج الفرد و تكامل شخصيته و تكيفه نفسيا و اجتماعيا و ترتقي بحركته بحيث تكفل اشتراك عملياته العقلية و تشارك بشكل ايجابي في تنمية نظامه ألقيمي وتقديره لنفسه و الآخرين ، وبالتالي القدرة على الابتكار.

ويهدف البحث الى :

• معرفة مدى تأثير المناهج العملية والتأكد من مدى قابليتها للتطبيق ومدى الاستفادة منها ،في دروس التربية الرياضية في اقسام التربية الرياضية للبنات خلال سنوات الدراسة .

استخدم الباحث المنهج الوصفي وشبه التجريبي باختبار قبلي وبعدي في كل سنة دراسية لملائمته لطبيعة مشكلة البحث ، وكانت عينة البحث مكونة من طالبات قسم التربية الرياضية في كلية التربية للبنات جامعة الكوفة ، المقبولات في قسم التربية الرياضية كلية التربية للبنات / جامعة الكوفة للعام الدراسي (2008 - 2009) وتخرجهم العام الدراسي (2011 - 2012) والبالغ عددهن (53) طالبة بنسبة مقدارها (32.64 %) من مجتمع البحث .

وقد توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية

1- ان المناهج الدراسية العملية في المرحلة الاولى كان لها اثر ايجابي في كافة المتغيرات البدنية والحركية والفسولوجية والمهارات الاساسية للألعاب التي تدرس في المرحلة الاولى.

2- كان للمناهج الدراسية العملية في المرحلة الاولى تأثير ايجابي يتراوح بين (متوسط - كبير) على كافة المتغيرات قيد الدراسة

3. لا تأثير المناهج الدراسية العملية خلال المرحلة (الثانية ، الثالثة ، الرابعة) على المتغيرات الحركية ، إذ كان حجم الأثر بين ، لا يوجد اثر ، اثر ضعيف ، اثر متوسط .

4. كان حجم الأثر للمناهج الدراسية العملية خلال سنوات الدراسة (الثانية ، الثالثة ، الرابعة) على المؤشرات الفسولوجية متباين بين مؤشر واخر ، فقد تراوح بين (ضعيف وكبير) وقد اوصى الباحث عدة توصيات منها :

1. العمل على تفعيل لجان تطوير المناهج الدراسية في اقسام وكليات التربية الرياضية في العراق ، من خلال تقويم المناهج الدراسية العملية والنظرية كل اربع سنوات ، لمواكبة المسار العلمي والتربوي ومسايرة التطورات العلمية في حقل التربية الرياضية .

2. تنفيذ مفردات المناهج العملية خلال سنوات الدراسة ، وفق خطط منهجية مكونة من مراحل متعددة يكمل بعضها بعضا بشكل منحنى تصاعدي محسوب ، وفق منهج تدريبي علمي يضمن التطور من السنة الدراسية الاولى حتى مرحلة التخرج

Abstract

markedCalendar curriculum process in departments of physical education in Iraq, according to physical and kinetic variables and the physiological and skill

D. Abdul Aljabbarhanin Alwan al-Janabi ..

Kufa University / College of Education for Girls

In order to be the development of students in our society, we have to build a curriculum and developed a sound scientific based on the basis of solid scientific and through tools characterized honesty and objectivity, and Calendar appropriate tool to achieve this, through the provision of data crisis to take the appropriate decisions in the process of curriculum development and improving aspects quality and achieving the goals set for it. And curriculum of physical education is presented as of the skills and experience physical and kinetic and cognitive this shall selection of curriculum that is relevant to them maturely individual and integration of his personality and adapt psychologically and socially and elevate his movement so as to ensure the participation of its mental and participate positively in the development of its moral and appreciation for himself and .others, and thus the ability to innovate

The research aims to :

Knowledge of the impact of the curriculum process and ascertain the extent of their • applicability and the extent to which, in physical education classes in the Departments of Physical Education for girls during the years of the study

The researcher used the descriptive and quasi-experimental test before me and after me in every year of study for its suitability to the nature of the research problem, and was research sample consisted of students Department of Physical Education at the College of Education for Girls Kufa University, admitted in the Department of Physical Education College of Education / University of Kufa for the academic year (2008 - 9 200) and graduate of the school year (2011 - 2012) and of their number (53) student by the amount .(32.64%) of the research community

The researcher reached the following conclusions

1-The curriculum process in the first phase had a positive impact in all physical and .kinetic variables and physiological and basic skills for games that taught in the first phase

2-the curriculum process in the first stage a positive effect between (Medium - Large) on all the variables under study

3-No impact of the curriculum during the process (the second, third, fourth) on the kinetic variables, as was the size of the impact, no impact, the impact is low, after the average

4-The size of the impact of the curriculum process during the years of the study (the second, third, fourth) on physiological Mtaben indicators between the index and another, (it has ranged between (weak and large

:Nages has recommended a number of recommendations including

1-To activate the curriculum development committees in departments and faculties of Physical Education in Iraq, through the evaluation of curricula practical and theoretical every four years, to keep up with scientific and educational track and keep up with scientific developments in the field of Physical Education

2-Implementation of practical vocabulary curriculum during the years of the study, according to plans methodology consists of several stages complement each other in ascending curve calculated, according to scientific training curriculum ensures the development of the first acade

1- المقدمة وأهمية البحث

نعيش اليوم عصر المعلومات أو المعلوماتية ، وهذا يعنى أن القوة الحقيقة لمن يمتلك المعلومات ويستطيع استخدامها و الاستفادة منها واستخدامها الاستخدام الأمثل وتطبيقها عملياً بما يناسب احتياجات ومتطلبات العصر، حتى أن العصر الذي نعيشه أصبح يطلق عليه اليوم عصر المعرفة الكثيفة ، أن التطورات العلمية الحديثة المتسارعة في مختلف مجالات الحياة كان لها الاثر الكبير بدفع الكثير من دول العالم بالعمل على تطوير المناهج وفي كافة المستويات الدراسية بما يتلاءم مع تطورات العصر الحديث ، إذ بدأت بتطوير أهداف التعلم واغراضه واساليبه من خلال الكشف عن اتجاهات جديدة تتصل بطبيعة الفرد وعملية نموه ، ولكي تتم عملية تطوير الدارسين في مجتمعنا ، لابد من بناء المناهج وتطويرها بشكل علمي سليم يركز على اسس علمية رصينة ومن خلال ادوات تتصف بالصدق والموضوعية .

و التقويم الأداة المناسبة لتحقيق ذلك ، من خلال توفير البيانات اللازمة لاتخاذ القرارات المناسبة في عملية تطوير المناهج وتحسين جوانبها النوعية ، والتعرف على المدى الذي وصل اليه الطالب في اكتساب مهارات التعلم والمهارات الاخرى التي تمت تنميتها خلال سنوات الدراسة وكلما كانت هذه المناهج مناسبة ومتنوعة ومتكاملة ومحسوبة ، حققت الأهداف الموضوعية من أجلها .

و مناهج التربية الرياضية تقدم كما من المهارات و الخبرات البدنية والحركية و المعرفية لهذا وجب انتقاء من المناهج ما هو وثيق الصلة منها بنضج الفرد و تكامل شخصيته و تكيفه نفسيا و اجتماعيا و ترتقي بحركته بحيث تكفل اشتراك عملياته العقلية و تشارك بشكل ايجابي في تنمية نظامه أقيمي وتقديره لنفسه و الآخرين ، وبالتالي القدرة على الابتكار .

ولهذا انشغلت مراكز الدراسات البحثية في التربية الرياضية ورياضة الانجاز في معظم دول العالم بتصميم أحدث المناهج الدراسية والتدريبية الخاصة لمواطنيها من مرحلة الطفولة حتى مرحلة الانجاز، بهدف إعداد مواطنيهم للمستقبل ، مع التوسع الكبير للمعرفة عند اتخاذ القرارات اللازمة بشأن محتوى التعليم وجعله متوفر للمجتمع وبمستويات عالية من اجل تحقيق التنمية البشرية المتواصلة .

وتتجلى أهمية البحث في معرفة مدى تأثير المناهج العملية ومدى الاستفادة منها ،في الدروس العملية في اقسام التربية الرياضية للبنات خلال سنوات الدراسة في اعداد خريجات يمتلكن القدرات المعرفية والحركية والبدنية والفسولوجية والمهارية للنهوض بالواقع الرياضي في المدرسة بمختلف مستوياتها ، والرياضة الجامعية والجمهيرية على حد سواء ، ومن اجل الوقوف على نواحي القوة ووضعها بين ايدي المختصين لإيجاد الحلول المناسبة لرفع مستواها وحل المشكلات المسببة لها للوصول الى انتقاء المناهج الأكثر نفعاً وتأثيراً في تطوير الطالبات بما يتناسب واحتياجات الثورة العلمية الحديثة في جميع مجالات الحياة 0

1-2 مشكلة البحث

من خلال وجود الباحث لأكثر من (3) عقود في مهنة التدريس في مجال التربية الرياضية والتعايش الميداني مع أكثر من (25) دورة تخرجت في اختصاص التربية الرياضية من الذكور والإناث ، للتدريس في الجامعات و المدارس الثانوية والابتدائية في العراق ، يشعر الباحث ان خريجات التربية الرياضية لم يتمكنوا من أداء رسالتهم في التربية الرياضية بالمستوى المطلوب ومواكبة التطورات الحديثة التي تسود عالم اليوم ، لأسباب عدة يتقدم تلك الأسباب القصور في أعدادهن في المرحلة الجامعية من حيث الأعداد المهني المستقبلي على المستوى البدني والمهاري والمعرفي .

ويرى الباحث من خلال اطلاعه المستمر على العشرات من المجالات العلمية في التربية الرياضية ورسائل الماجستير واطروحات الدكتوراه والمؤتمرات العلمية وورشات العمل قصور كبير في تناول مشكلة مناهج التربية الرياضية على مستوى الرياضة المدرسية والجامعية التخصصية في التربية الرياضية في كل مستوياتها. لذا أصبح لزاماً على الباحثين في اختصاص التربية الرياضية العمل على تقويم المناهج الخاصة بالتربية الرياضية بشكل مستمر، للوقوف وتشخيص مواضع الضعف والقوة فيها لغرض وضعها أمام متخذي القرار من اجل اتخاذ القرارات للنهوض بمخرجات التربية الرياضية الجامعية لتحمل المسؤولية الوطنية.

1-3 هدف البحث

التعرف على اثر المناهج الدراسية العملية على نمو بعض القدرات البدنية و الحركية و الفسيولوجية والمهارية لطالبات أقسام التربية الرياضية للبنات في جمهورية العراق خلال سنوات الدراسة .

1-4 فرض البحث

يوجد تأثير ضعيف للمناهج العملية في دروس التربية الرياضية على تطور بعض القدرات الحركية و البدنية والفسولوجية والمهارية لطالبات أقسام التربية الرياضية في جمهورية العراق

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري :- طالبات قسم التربية الرياضية كلية التربية للبنات جامعة الكوفة

1-5-2 المجال الزمني:- من (2012/ 2/28 - 2008 /10/25)

1-5-3 المجال المكاني:- ملعب كلية التربية للبنات / قسم التربية الرياضية

1-6 تحديد المصطلحات

- المنهج : مجموعة من المعلومات والحقائق والمفاهيم والمبادئ والقيم تقدم الى المتعلم في مرحلة تعليمية معينة وتحت اشراف المؤسسة التعليمية وادارتها (18:23) .
- التقويم : "هو العملية التي يقوم بها فرد او مجموعة لمعرفة مدى النجاح او الفشل في تحقيق الاهداف التي يتضمنها المنهج وكذلك نقاط القوة - لتعزيزها - والضعف - لتلافيها حتى يمكن تحقيق الاهداف المنشودة بأحسن صورة ممكنة " (2)
- القدرات البدنية : وهي صفات موروثية يتميز بها كل فرد عن الآخر ويمكن تطويرها بالتدريب و الممارسة وتشمل القوة ، السرعة ، المطاولة ، وما ينتج عن اندماج بعضها مع البعض الآخر .
- القدرات الحركية : هي صفات مكتسبة يكتسبها الفرد من المحيط أو تكون موجودة وتتطور حسب القابلية الجسمية بالتدريب و الممارسة و لا تعتمد هذه القدرات على الحالة البدنية بشكل أساسي بل تعتمد على السيطرة الحركية وتشمل الرشاقة ، التوازن ، التوافق ، الدقة .
- المؤشرات الفسيولوجية : هي المؤشرات التي تبين وظائف الجسم المختلفة وكفاءة عمل جميع أجهزته وتشمل تغيرات وظيفية وبنائية عدة ، في كافة اجهزة الجسم . (6)
- حجم التأثير : مصطلح يدل على مجموعة من المقاييس الإحصائية التي يمكن أن يستخدمها الباحث في العلوم التربوية والاجتماعية والنفسية للتعرف على الأهمية العملية للنتائج التي أسفرت عنها بحوثه ودراساته ويرمز لحجم الأثر بالرمز (ES) أو (ح . ث) ويهتم بقياس مقدار الأثر الذي تحدثه المتغيرات المستقلة في المتغير أو المتغيرات التابعة التي يقوم عليها تصميم بحثه. (646:7)

2- الدراسات النظرية و المشابة

2-1 الدراسات النظرية

2-1-1 مفهوم المنهج

"المنهج يعني جميع الخبرات والنشاطات او الممارسات التي توفرها الادارة التربوية لمساعدة الطالب على تحقيق النتائج التعليمية المنشودة الى افضل ما تستطيع قدراتهم " (9:462). و المنهج وفق التصور الحديث هو كم المعرفة التي تقوم بتوصيل المحتوى الى المتعلم وتعني فيما ما يعنيه التقويم وتحقيق الأهداف المتوخاة ، من تعليم المحتوى وبذلك يكون " مفهوم المنهج واسع يكاد يشمل كل ما تعنيه كلمة التربية ولذلك اصبح اعداد المناهج وتطويرها لا تتم الا عن طريق متخصصين في المناهج وطرق التدريس وعلم النفس " (10:6) .ومن ذلك يتضح ان المنهج هو " جميع الخبرات سواء كانت انشطة او خبرات او ممارسات مخططة توفرها الادارة التربوية لمساعدة الطلبة على تحقيق النتائج المنشودة الى افضل ما تستطيع قدراتهم" (1:167) .

2-1-2 مفهوم التقويم .

تطور مفهوم التقويم خلال الخمسين سنة الاخيرة بسبب عوامل عدة منها النظريات التربوية الحديثة والتطور التقني في ادوات القياس ، فضلا عن الدور المتوقع من التقويم ' ان يؤدي في عصر الثورة العلمية اليوم . والتقويم هو عملية منهجية منظمة لجمع البيانات وتفسير الأدلة بما يؤدي إلى إصدار أحكام تتعلق بالمنهج أو البرامج مما يساعد في توجيه العمل التربوي واتخاذ الإجراءات المناسبة في ضوء ذلك 0

ويذكر (ماهر أسماعيل عن (alkin) "ان التقويم هو العملية التي يتم فيها انتقاء المعلومات وتحليلها بهدف تهيئة البيانات اللازمة لمتخذي القرارات في اختيار البديل المناسب من مجموعة البدائل المتوافرة " (19:261). أما سهير بدير فترى ان التقويم "عملية منظمة لجمع المعلومات وتحليلها بغرض تحديد الأهداف واتخاذ القرارات المناسبة بشأنها" (9:192) . ويؤكد العديد من الباحثين على اهمية التقويم في تطوير وتحسين الجوانب النوعية للمناهج أذ اعتبروا "ان عملية التقويم احد الخطوات الاساسية لعملية بناء المنهج التي تبدأ في تحديد الحاجات ووضع الأهداف وتنتهي ببناء الأهداف المتحققة " (19:221)

والتقويم هو الوسيلة يمكن للمدرس والطالب والقائمين على العملية التعليمية أن يتعرف عن طريقها على المستوى الذي وصل اليه الطالب في تعلمه منطلقا من انه "عملية تحدث باستمرار في حياة الأفراد وتتخذ صور مختلفة وأساليب متنوعة " (13:264)

ان المفهوم الذي يتبناه الباحث عن التقويم في مجال المناهج من خلال المسح المرجعي للمصادر العلمية هو (عملية جمع بيانات أو معلومات عن بعض جوانب المنهج ، أو بعض نتاجاته التعليمية ثم تبويب هذه البيانات ومعالجتها بأساليب إحصائية أو وصفية ، لاتخاذ قرار بشأن تطوير المنهج أو تعديله أو تغييره أو إبقائه على حالته. ومن ذلك يستطيع القائمين على عملية التقويم بمراقبة سير تنفيذ المناهج طبقا للأهداف المرسوم والمعلومات الكافية وصحة النتائج النهائية ومدى تطابق الانجاز والأهداف الموضوعه.

لذى يرى الباحث ان تقويم المناهج وبشكل مستمر في مجال التربية الرياضية هو من متطلبات العصر كي تحدد الأهداف التربوية للمناهج وفي ضوء تلك الاهداف نستطيع ان نتعرف على النقاط الايجابية لتدعيمها والسلبية لمعالجتها .

2-1-3 اما اهم الواجبات الوظيفية لعملية التقويم في مناهج التربية الرياضية هي :

- * تحديد اثر المناهج في تطوير القدرات البدنية والمهارية والحركية والفسولوجية والنفسية
- * السعي لمعرفة صلاحية المنهج وامكانية تطويره وفق متطلبات المستقبل .
- * تغيير الاتجاهات الرياضية لتصبح اتجاهات ايجابية نحو الممارسة الرياضية المستمرة والمنظمة
- * التعرف على قدرة المنهج في اعداد الطالب كمعلم له قدرة التغير في السلوك الايجابي للطلبة ولدية الالمام بالمعلومات والمهارات في موضوعات التربية الرياضية كما له القدرة في التوجيه والارشاد والتقويم لعملية التدريس .

2-1-4 القدرات الحركية :

هي صفات يكتسبها الفرد من البيئة المحيطة به، أو قد تكون موجودة بشكل فطري ، وتتطور حسب قابلية الفرد الجسمية والحسية والإدراكية من خلال التدريب والممارسة . (57:26) ، وتعتمد هذه القدرات على السيطرة الحركية بشكل رئيس ، فإن السيطرة الحركية تأتي من خلال قدرة الجهاز العصبي المركزي والمحيطي ، على إرسال أشارات دقيقة إلى العضلات بهدف انجاز الواجب الحركي.(73:24)

ويرى قاسم لزام " ان القدرات الحركية تعبر عن مدى كفاءة الأداء للمهارات الحركية الأساسية، والمهارات المرتبطة بنشاط معين". (90:16)

وإن للقدرات الحركية تأثيراً كبيراً في رفع وتطوير المستوى اللاعب البدني وهو ما يؤدي الى رفع مستوى الانجاز، ومن المعلوم ان عناصر اللياقة البدنية وحدها (القوة ، السرعة ، المطاولة) وما ينتج عن اندماج بعضها مع البعض الآخر ، لا تتيح للاعب تحقيق أعلى مستوى إذا كان اللاعب لا يمتلك المهارة الحركية (التكنيك) اللازمة لأداء الحركات المعقدة التي تتطلبها معظم الفعاليات ، والحركات الرياضية الفنية".(57:25) ان التكامل بين القابليات والصفات الحركية وعملية تحسينها أمراً ضروريا لحركات اللاعب الرئيسية ، كما ان لها تأثيراً كبيراً في زيادة درجة التعلم وتحسين الأداء الفني المطلوب في لعبة من الألعاب او حركة من الحركات الرياضية (178:13). و قد ذكر (شنايل) بأن تنمية وتطوير القدرة الحركية للرياضي في معظم الفعاليات والألعاب الرياضية يساعد على تنفيذ الأداء الحركي بشكل اقتصادي عالي مع مخزون كبير ومتوفر عند الطلب للقدرة الحركية (2003) ، وهذا يعني بأن من لا يملك القدرة الحركية الخاصة سوف لا ينفذ المهارة بأقصى مديات حركية ممكنة ، ولهذا السبب تصبح عملية تنمية وتطوير القدرة الحركية من أهم الأهداف التدريبية في معظم عمليات التدريب ولمختلف الألعاب الرياضية، إضافة لما تقدم " يجب أن تصبح تدريبات وتمارين القدرة الحركية عنصر دائم وضروري للرياضي في برامج الإحماء للألعاب الرياضية كافة " (30).

2-1-5 القدرات البدنية

القدرات البدنية هي عبارة عن صفات فطرية موجودة بداخل جسم الإنسان ويمكن العمل على تنميتها لتجعل الفرد قادراً على إتقان جميع المهارات الحركية وزيادة كفاءة أعضائه الداخلية وتنمية جهازه العضلي والوظيفي للوصول لأعلى كفاءة جسمية .و تعني ايضاً مستوى الحالة البدنية التي يعتمد عليها الرياضي في مكونات اللياقة البدنية الخاصة برياضته والتي يتم قياسها بأجهزة القياس والاختبارات العلمية ومقارنتها بالمستوي الامثل .

أن القدرات البدنية وعناصرها الأساسية حجر الأساس لجميع ممارسي الأنشطة الرياضية ، فهي تسهم إسهاماً مميزاً في نجاح اداء المهارات المتنوعة واتفقت أغلب الآراء على أن القدرات والصفات البدنية هي المكون الرئيسي للوصول إلى أعلى المستويات ، ويتفق خريجو المدارس الشرقية والغربية العرب في مفهوم الصفات أو القدرات البدنية الأساسية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل الدوري التنفسي، كقدرات بدنية حركية فسيولوجية، أما عناصر المرونة والرشاقة والتوافق والتوازن والدقة ، فالبعض ينظر إليها من خلال ارتباط بعضها ببعض ، كقدرات حركية بالإضافة إلى كونها قدرات بدنية.

ويعرفها حسانين انها ” الحالة السليمة للفرد من حيث تكوينه الجسماني والعضوي التي تمكنه من استخدام جسمه بمهارة في نواحي النشاط ” (256:21)

2-1-6 أهمية القدرات البدنية والحركية في تعلم وتطور المهارات الحركية

يعد الاعداد العام للقدرات البدنية والحركية امر له أهميته الخاصة لاسيما بالنسبة للناشئين والشباب. ومن خلال التجربة الميدانية للباحث نرى ان تطور القابليات البدنية والحركية عند المبتدئين يسهل ويختصر الزمن في تعلم المهارات الحركية بشكل عام والمهارات الخاصة بالفعاليات الرياضية الفردية خصوصا ، لذا فمن الضروري واللازم حساب المناهج العملية في كليات وأقسام التربية الرياضية خصوصا لدى الطالبات و تخصيص الوقت الكافي لكل عنصر من عناصر القدرات الحركية والبدنية من ساعات الدروس العملية وباقي الوقت للتدريب الخاص للعبة اوالفعالية مع اهمية التركيز على دمج الأداء المهاري مع البدني على ان تتغير النسبة لزمن التدريب للقدرات الحركية والبدنية والمهارية وفقا لمراحل التعلم خلال فصول السنة الدراسية او موسم التدريب حيث يقتصر الوقت المخصص لتمارين القدرات الحركية والبدنية بنسبة (20 - 30 %) والوقت المخصص للتدريب على (لعبة فرقية) بدمج التدريب على القدرات الحركية والبدنية والمهارية و الخطئية وبنسبة من (70 - 80 %) لتثبيت المهارات الحركية تحت ظروف عالية من التحميل ، والمدرّب المتميز هو الذي يجعل برنامجه يتضمن الكثير من التمرينات البدنية المركزة والمتعددة الجوانب التي تمكن اللاعب ان يصل في فترة وجيزة الى تحقيق تحسن ملحوظ لمستوى القدرة على الأداء .

2-2 الدراسات المشابهة

2-2-1 دراسة وعد عبد الرحيم (2004)

تقويم محتوى مناهج التربية الرياضية في معاهد اعداد المعلمين والمعلمات في العراق يهدف البحث إلى تقويم محتوى عناصر المنهج المقرر لفروع التربية الرياضية في معاهد المعلمين والمعلمات في العراق من حيث الاهداف والمحتوى وطرائق التدريس من وجهة نظر المشرفين والاختصاصيين والمدرسين والطلبة ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح وكانت عينة البحث مكونة من (538) طالب ومشرف واختصاصي. وقد استخدم الباحث المقابلة الشخصية والاستبانة ادوات لبحثة وتوصل الباحث إلى ان المواد الدراسية لا تلبي متطلبات أعداد المنهج ومن ثم ضعف المستوى الذي يكون عليه المتخرج وقلة الساعات الدراسية التخصصية مما يؤدي إلى محدودية التعلم والاعداد المهني المستقبلي

وقد أوصى الباحث ، في إعادة النظر في مناهج التربية الرياضية وبما يلبي الواقع الجديد والانفتاح على العالم الخارجي والاهتمام بالأماكنيات المادية والبشرية التخصصية لتنفيذ المناهج .

2-2-2 دراسة محمد العنباوي 2012 : (20)

تقويم مناهج التربية الرياضية للصفوف الاربعة الاولى من مرحلة التعليم الاساسي في الاردن كان هدف الدراسة التعرف على الواقع الحالي لمناهج التربية الرياضية وتكونت عينة البحث من (294) معلم ومعلمة ممن يدرسون التربية الرياضية في مرحلة التعليم الاساسي في الاردن.

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح واستخدم الباحث الاستبانة كأداة لجمع البيانات وكانت نتيجة التقويم للمناهج مجتمعة (52.71 %) وهي نسبة لا ترقى الى تحقيق اهداف التربية الرياضية في مرحلة التعليم الاساس في الاردن .

2-2-4 دراسة اسماعيل محمد رضا 2002 (2)

تحليل وتقويم اهداف مناهج فرع التربية الرياضية في كلية المعلمين / الجامعة المستنصرية يهدف البحث إلى تحليل وتقويم اهداف مناهج فرع التربية الرياضية في كلية المعلمين في الجامعة المستنصرية واتعرف على مستوى اللياقة البدنية في بعض الألعاب المنظمة وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي ، واجري البحث على عينة قوامها (164) طالبا (15) تدريسيا وكانت اداة بحثة الاستبيان وتوصل الباحث إلى ان المنهج حقق اهدافه بدرجة متوسطة وبنسبة (65.8 %) .

2-2-5 دراسة محمود داوود الربيعي (67:23)

المناهج المقترحة لكليات التربية الرياضية

يهدف البحث : تحليل واجراء مقارنة بين المناهج المقررة لكليات التربية الرياضية في جمهورية العراق للسنوات (1963-1997) واقتراح مناهج جديدة تتماشى مع متطلبات العصر الحالي ، وكانت عينة البحث مكونة من نموذج من المناهج المقررة في كليات التربية الرياضية في جمهورية العراق ونموذج من مناهج كليات التربية البدنية في الجماهيرية الليبية. واستخدم الباحث المنهج الوصفي والدراسة التحليلية للمناهج المقترحة بالاعتماد على المراجع والدوريات الصادرة من الكليات .واستنتج الباحث ان نظام الدراسة السنوي يحتوي على عدد اقل من المواد الدراسية مما في نظام الدراسة الفصلي كما ونوعا .

وقد اوصى الباحث بضرورة اتباع أساليب التطور التي اعتمدت على الاضافة والحذف والاستبدال و الأخذ بالمستجدات الحديثة ومراجعة الطرق والوسائل التي تعمل على تطور المناهج من خلال اعادة تقويم المناهج الحالية واهدافها .

2-2-6 مناقشة الدراسات المشابهة :

تتفق الدراسات السابقة على النقاط التالية :

1. ان المناهج الحالية لا ترقى الى المستويات التي تتناسب ومتطلبات العصر الحديث
 2. اعادة النظر في مناهج التربية الرياضية الحالية وتطويرها وبما يلبي الواقع الجديد والانفتاح على العالم الخارجي .
 3. ان نتائج الدراسات السابقة حققت أهدافها بنسبة تراوحت بين (52.72 % - 65.8 %) وهي نسبة متدنية .
 4. استخدمت الدراسات السابقة . الاستبيان والمقابلة والتحليل كأداة للحصول على أليبيانات .
- وتختلف الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة بالاتي :

1. تتصف الدراسة الحالية بتقويم المناهج العملية بتتبع تأثير المناهج العملية لمدة (4) سنوات على عينة البحث نفسها ، اي من قبول الطالبة في القسم الى تخرجها .
2. استخدمت الدراسة الحالية الاختبارات كأداة للحصول على البيانات الخاصة بالبحث لتقويم المناهج العملية في اقسام التربية الرياضية .

3- منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي وشبه التجريبي باختبار قبلي وبعدي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث

3-1 مجتمع وعينة البحث

تكون مجتمع البحث من طالبات المرحلة الاولى لأقسام التربية الرياضية في كليات التربية للبنات في جمهورية العراق وبالغمة (184) طالبة موزعة على اربعة اقسام (التربية للبنات /جامعة الكوفة ، كلية التربية /جامعة الموصل ، كلية التربية / جامعة واسط ، كلية التربية الاساسية/ جامعة كركوك) أما عينة البحث عينة مقصودة من طالبات قسم التربية الرياضية في كلية التربية للبنات/ جامعة الكوفة ،المقبولات في قسم التربية الرياضية كلية التربية للبنات / جامعة الكوفة للعام الدراسي (2008 - 2009) وتخرجهم العام الدراسي (2011 - 2012) والبالغ عددهن (53) طالبة بنسبة مقدارها (28.80%) من مجتمع البحث .

جدول (1) توصيف عينة البحث

النسبة المئوية	العينة الأساسية	المستبعدون		عينة البحث	مجتمع البحث
		تركوا الدراسة	الاستطلاعية		
%28.8	42	3	8	53	184

3-2 تجانس عينة البحث

جدول (2) تجانس عينة البحث

معامل الانتواء	الوسيط	عينة البحث		المتغيرات
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
0.533	160.200	4.5	161	الطول/سم
0.677	61	6.2	62.400	الوزن/كغم
0.681	18	0.88	18.2	العمر/سنة
0.857	8	0.7	8.2	الضغط الانبساطي
0.731	12.5	1.23	12.8	الضغط الانقباضي
0.819	71	3.66	72	النبض قبل الجهد
0.542	170	3.32	170.6	النبض بعد الجهد مباشرة
0.545	2.1	0.55	2.20	الوقوف على رجل اليمين
0.666	2	0.45	2.01	الوقوف على رجل اليسار

يبين الجدول (2) ان معاملات الالتواء لعينة البحث انحصرت بين ($1 \pm$) مما يدل على اعتدال المنحني التكراري وتجانس عينة البحث .

3 - 3 أدوات البحث والاجهزة المستخدمة

3-3-1 أدوات البحث

- المصادر والمراجع العلمية
- الاستبيان
- الاختبارات و المقاييس
- شبكة المعلومات الدولية

3-3-2 الاجهزة والوسائل المستخدمة

1.قاعة رياضية متعددة الاغرض

2.ميزن طبي اليكتروني لقياس الوزن لغاية (100) غم والطول لغاية (1) سم

2.جهاز قياس الضغط زئبقي نوع (MDF)

3. كرات طبية (3) وزن كغم 4 . جهاز قياس السعة الحيوية 5.جهاز قياس الضغط والنبض 5.صندوق

بارتفاع (30) سم 6 . مكعب خشبي قياس 15X15سم 7.شريط قياس معدني

8. ساعة توقيت 9. استمارات تسجيل . 10.كرات تنس عدد (4) .

11. قائمي وثب عالي 12.حبل طول (4) م 13 . شواخص عدد(20) (

3-4 اجراءات البحث الميدانية

• بعد ظهور نتائج قبول الطالبات في قسم التربية الرياضية / كلية التربية للبنات / جامعة الكوفة للعام الدراسي (2008 - 2009) وفي المحاضرة الاولى لمادة اللياقة البدنية تم شرح أهداف الدروس العملية وأهميتها في تنمية وتطوير القدرات البدنية والحركية والفسيوولوجية وأهمية تلك القدرات في التعلم وأداء المهارات و الأعداد المهني والصحي لمستقبل الطالبة .

• الاختبارات : بعد اجراء المسح المرجعي لمجموعة من المصادر العلمية المتخصصة في الاختبار والقياس في التربية الرياضية ، تم اختيار مجموعة من الاختبارات لقياس القدرات البدنية والحركية والفسيوولوجية والمهارية وضعها في استمارة استبيان رأي الخبراء في اختصاص التربية الرياضية في تحديد الاختبارات الاكثر صلاحية في اختبار المتغيرات قيد البحث (ملحق :1) ، وبعد جمع النتائج اعتمد الباحث الاختبارات التي حصلت على نسبة اختيار (80%) فما فوق وتم التوصل إلى الاختبارات التي رشحها الخبراء (ملحق : 2) .

3-5 ألتجربة الاستطلاعية

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية في الأسبوع الثاني من تشرين الثاني عام (2008) وتم من خلالها شرح وبيان طريقة تنفيذ الاختبارات لعينة البحث وبمساعدة فريق العمل المساعد (ملحق:3)، تم تطبيق الاختبارات على (8) طالبات من عينة البحث لغرض الأطلاع على طريقة تنفيذ الاختبارات والاجابة على اي استفسار من قبل عينة البحث ، حول

تنفيذها بشكل صحيح ولتسهيل عملية الاختبارات في التجربة الرئيسية ، ولتلافي الاخطاء في تنفيذ الاختبارات ومعرفة زمن الاختبار وتسلسل الاختبارات وصلاحيه استمارة التسجيل . والتأكد من قدرة اجراء الاختبارات خلال يومين من قبل عينة البحث و فريق العمل المساعد 0

تم إجراء الاختبار(القبلي) للمرحلة الأولى في الأسبوع الثالث من شهر تشرين الثاني من العام الدراسي (2008 - 2009) واعتبر تاريخ الاختبار الموعد السنوي لأجراء الاختبارات أي في بداية كل دراسي جديد والاختبارات البعدية في الأسبوع الأول من شهر ايار من كل عام دراسي ، وتجرى الاختبارات في القاعة الرياضية لكلية التربية للبنات / جامعة الكوفة .

3-6 المعاملات العلمية .

1 - أصدق : تم حساب صدق التمايز وقد ظهر معامل الارتباط بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لكافة الأختبارات بين (0.74 - 0.92) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (7) البالغة (0.66) وجميعها اكبر من القيمة العشوائية العظمى لمعامل الارتباط

2 - الثبات : استخدم الباحث طريقة التجزئة النصفية ، وقد تراوح معامل الارتباط لكافة الاختبارات بين (0.71 - 0.94) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (7) البالغة (0.66) وجميعها اكبر من القيمة العشوائية العظمى لمعامل الارتباط .

3 - الموضوعية : اعتمد الباحث عل رأي المحكمين اذ حصلت كافة الاختبارات التي تم استخدامها في الحصول على بيانات البحث نسبة اتفاق بين الخبراء المحكمين تراوحت (80% - 100%)

3-7 الوسائل الأحصائية المستخدمة :

النسبة المئوية ، الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري . معامل الألتواء ، معامل ارتباط بيرسون ، أختبار (ت) للعينات المرتبطة ، نسبة التحسن ، حجم الأثر .

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها للمرحلة الدراسية الاولى

بعد إجراء الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث للعام الدراسي الأول (2008 - 2009) تم تمييز البيانات و اجراء المعالجات الاحصائية المطلوبة ، جاءت النتائج وكما يأتي

4-1- عرض النتائج

اولا : نتائج اختبارات القدرة البدنية

جدول (3) يبين دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي (السنة الدراسية الاولى) .

الاختبارات	القياس	الاختبار الاول ن= 42		الاختبار الثاني ن= 42		قيمة t المحسوبة	الدلالة
		الوسط	الانحراف	الوسط	الانحراف		
اختبار ركض (30) م	ثانية	6.84	1.32	5.12	0.85	7.16	معنوي
اختبار الوثب الأفقي من الثبات	متر	1.32	0.22	1.48	0.37	3.43	معنوي
اختبار رمي كرة طبية	متر	3.75	1.25	4.80	0.40	4.48	معنوي
الجلوس من الرقود	عدد/د	18.33	5.3	24.25	3.17	5.45	معنوي
اختبار مرونة العمود الفقري	سم	10.23	2.75	15.8	4.75	11.76	معنوي
اختبار (540) م () (المطاولة)	ثانية	7.8.0	1.3.3	5.2.16	1.60	9.42	معنوي
قيمة t الجدولية = 2.02 عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (40)							

يتضح من الجدول (3) وجود فروق معنوية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (40) بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبارات المتغيرات البدنية ولصالح الاختبار البعدي.

جدول (4) يبين مقدار التحسن في اختبارات القدرة البدنية لعينة البحث

الاختبارات	الوسط الحسابي للاختبار الاول	الوسط الحسابي للاختبار الثاني	الفرق بين الوسطين	نسبة التحسن
اختبار ركض (30) م	6.84	5.12	-1.72	-25.15%
اختبار الوثب الأفقي من الثبات	1.32	1.48	0.16	12.13%
اختبار رمي كرة طبية	3.75	4.80	1.05	28.27%
الجلوس من الرقود	18.33	24.25	5.92	32.30%
اختبار مرونة العمود الفقري	10.23	15.8	5.84	54.45%
اختبار (540) م (المطاولة)	7.8.06	5.2.16	2.61	-33.43%

يوضح الجدول (4) نسب التحسن في المتغيرات البدنية وانحصرت بين (12.13 - 54.45

ثانيا : نتائج الاختبارات الخاصة بالقدرة الحركية

جدول (5) يبين دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمرحلة الاولى لأختبارات القدرة الحركية.

الاختبارات	القياس	الاختبار الاول		الاختبار الثاني = ن		قيمة t المحسوبة	الدلالة
		ع	س	ع	س		
اختبار التوافق بين العين والرجلين	ثانية	8.12	4.86	6.15	1.33	3.587	معنوي
اختبار الرشاقة	ثانية	13.8	1.66	11.16	1.06	4.201	معنوي
اختبار الدقة	عدد	4.88	2.15	5.5	0.22	4.496	معنوي
اختبار التوازن رجل اليمين	ثانية	2.20	0.55	3.34	0.38	6.65	معنوي
اختبار التوازن رجل اليسار	ثانية	2.01	0.45	3.22	0.54	6.22	معنوي
قيمة t الجدولية = 2.02 عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (40)							

ينتضح من الجدول (5) وجود فروق معنوية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (40) بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث في متغيرات القدرة الحركية كافة ولصالح الاختبار البعدي .

جدول (6) يبين مقدار التحسن في اختبارات القدرة الحركية لعينة البحث

الاختبارات	الوسط الحسابي للاختبار الاول	الوسط الحسابي للاختبار الثاني	الفرق بين الوسطين	النسبة المئوية للتحسن
اختبار التوافق بين العين والرجلين	8.12	6.15	1.97-	24.26 %
اختبار الرشاقة	13.88	11.16	2.72	19.59 %
اختبار الدقة	4.80	5.85	1.05	21.78 %
اختبار التوازن رجل اليمين	2.20	3.34	1.14-	51.81 %
اختبار التوازن رجل اليسار	2.01	3.22	1.21-	59.90 %

يوضح الجدول (6) نسب التطور في متغير القدرات الحركية وانحصرت بين (19.59 - 59.90)

ثالثا : نتائج اختبارات المؤشرات الفسيولوجية

جدول (7) يبين دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي في المرحلة الأولى للمؤشرات الفسيولوجية

الاختبارات	القياس	الاختبار الاول ن		الاختبار الثاني ن		قيمة المحسوبة	الدلالة
		س	ع	س	ع		
قياس النبض (قبل الجهد)	ض/د	74.07	5.15	69.25	2.38	3.17	معنوي
قياس النبض (بعد الجهد)	ض/د	174	6.5	146	3.44	6.15	معنوي
قياس الضغط الانبساطي قبل الجهد	ملم ز	80.20	2.68	79.45	0.88	1.85	عشوائي
قياس الضغط الانبساطي بعد الجهد مباشر	ملم ز	67	0.4	69	0.76	2.19	معنوي
قياس الضغط الانقباضي قبل الجهد	ملم ز	122.25	3.47	119.29	1.23	2.88	معنوي
قياس الضغط الانقباضي بعد الجهد مباشر	ملم ز	170	3.55	166	6.3	2.86	معنوي
كتم النفس	ثانية	18.59	2.26	27.00	0.08	9.66	معنوي
السعة الحيوية	مل لتر	3180	540	4550	280	11.66	معنوي
مؤشر استهلاك الاوكسجين لعضلة القلب	لتر /د	306.	56.15	249.6	45.25	3.08	معنوي
مستوى العمل الوظيفي للجهاز التنفسي	لتر/د	7.988	1.08	17.74	2.45	2.75	معنوي

قيمة t الجدولية = 2.02 عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (40)

يتضح من الجدول (7) وجود فروق معنوية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (40) بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث في قياس المؤشرات الفسيولوجية قيد لبحث كافة ولصالح الاختبار البعدي .

جدول (8) يبين مقدار التحسن في اختبارات المؤشرات الفسيولوجية لعينة البحث في المرحلة الاولى

الاختبارات	الوسط الحسابي للاختبار الاول	الوسط الحسابي للاختبار الثاني	الفرق بين الوسطين	نسبة التحسن
قياس النبض (قبل الجهد)	74.07	69.25	4.82	6.5 %
قياس النبض بعد الجهد	174	146	28	16.09 %
قياس الضغط الانبساطي قبل الجهد	80.20	79.45	0.75	0.93 %
قياس الضغط الانبساطي بعد الجهد	67	69	2	2.80 %

				مباشرتا
% 2.48	2.96	119.29	122.25	قياس الضغط الانقباضي قبل الجهد
% 2.92	5	171	176	قياس الضغط الانقباضي بعد الجهد مباشرتا
% 61.37	-11.41	27.00	18.59	كتم النفس
% 43.08	-1370	4550	3180	السعة الحيوية
% 18.84	56.6	249.6	306.2	مؤشر استهلاك الاوكسجين لغضلة القلب
% 125.81	-10.05	17.74	7.988	مستوى العمل الوظيفي للجهاز التنفسي

يوضح الجدول (8) نسب التحسن في متغيرات المؤشرات الفسيولوجية قيد البحث وانحصرت بين (125.81 - 0.93)

رابعا : نتائج التحصيل الدراسي العملي في الالعاب قيد الدراسة

جدول (9) يبين دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي في المرحلة الاولى للاختبارات مهارية

الاختبارات	القياس	الاختبار الاول ن= 42		الاختبار الثاني ن= 42		قيمة t	الدلالة
		ع	س	ع	س*		
الكرة الطائرة	درجة	1.34	4.75	0.63	6.25	3.22	معنوي
كرة السلة	درجة	1.75	5.50	1.77	6.75	5.42	معنوي
كرة اليد	درجة	0.88	5.75	1.56	6.25	1.66	غير معنوي
الجمناستك	درجة	1.06	4.50	2.42	5	1.09	غير معنوي

قيمة t الجدولية = 2.02 عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (40)

- تم حساب الدرجة النهائية للالعاب العملية من خلال جمع درجة امتحان الفصل الاول + درجة الفصل الثاني + درجة نهاية العام ويقسم المجموع على (6) لتكون الدرجة من 10%
- الدرجة القصوى = 15 درجة الفصل الاول + 15 درجة الفصل الثاني + 30 درجة الامتحان النهائي = 60 تقسم على (6) لتكون الدرجة من 10. لتسهيل العمليات الحسابية (ملحق :5)

ينتضح من الجدول (9) وجود فروق معنوية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (40) بين القبلي في المرحلة الاولى والبعدي في المرحلة الرابعة لعينة البحث في اختبارات المهارة قيد لبحث ولصالح الاختبار البعدي ما عدى اختبار الجمناستك وكرة اليد.

جدول (10) يبين مقدار التحسن في الاختبارات المهارية لعينة البحث في السنة الاولى

الاختبارات	الوسط الحسابي للاختبار الاول	الوسط الحسابي للاختبار الثاني	الفرق بين الوسطين	النسبة المئوية للتحسن
الكرة الطائرة	4.75	6.25	1.5	31.57 %
كرة السلة	5.50	6.75	1.25	22.72 %
كرة اليد	5.75	6.25	0.50	8.69 %
الجمناستيك	4.50	5	0.5	11.11 %

يوضح الجدول (10) نسب التطور في الاختبارات المهارية قيد البحث وانحصرت (8.69-31.57)

4- 2 مناقشة نتائج الاختبارات المرحلة الاولى :

من خلال الإطار النظري، ومن واقع البيانات، واستناداً على حدود وطبيعة الدراسة من حيث أهدافها وفروضها والعينة والمنهج المستخدم ، والأدوات والأجهزة التي أتاحت للباحث في هذا المجال، واسترشاداً بالمراجع العلمية والدراسات السابقة، وفي ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث، و معالجتها إحصائياً، سوف يقوم الباحث بمناقشة النتائج التي توصل إليها في ضوء العرض السابق لها .

يتضح من الجدول (3) وجود فروق معنوية دالة احصائياً عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (40) بين القياس القبلي والبعدي في المرحلة الأولى لعينة البحث في الأختبارات البدنية وكانت لصالح الاختبار البعدي . وقد تراوحت قيم (T) المحسوبة لمتغيرات القدرات البدنية بين (3.43 - 11.76) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.02) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (40) . ويوضح الجدول (4) نسب التطور في المتغيرات البدنية قيد البحث وانحصرت بين (12.25 - 54.45) و بمعدل عام قدرة (30.95) والتي تم حسابها بجمع نسب التحسن في كل القدرات البدنية قيد الدراسة وتقسيمه على عددها ، الا ان هناك تباين في نسب التحسن في القدرات البدنية و في ضوء هذه النتيجة يتبين أن المناهج العملية التي تطبق في المرحلة الاولى ، قد انعكس إيجاباً الى حد ما على تحسين القدرات البدنية قيد الدراسة

و يعزي الباحث ان نسب التطور الحاصلة في متغيرات القدرة البدنية جاءت لأسباب عدة :

1- تعرض عينة البحث الى تدريبات عملية مكثفة مارست خلالها مجموعة متنوعة من التمارين البدنية المختلفة في السنة الدراسية الاولى وبواقع (14) ساعة اسبوعياً اي بواقع (2.8) ساعة يومياً موزعة على (5) ايام في الاسبوع .ولمدة (30) اسبوع تقريباً . (ملحق : 4)

2- وجود الدافع و المشاركة الفاعلة وبذل الجهد خلال التمرينات المتنوعة في الدروس العملية كافة.

ويشير عاي البيك "ان التدريب الرياضي يؤدي الى حدوث تغيرات في مستوى الفرد ، البدني - الفني - النفسي ، بشرط ان يكون لدى الفرد الدافع للوصول الى مستوى عالي من الاداء الحركي " (14:26)

كما ترى ليلى زهران " إن الصفات والقدرات البدنية (كالقوة والسرعة والتحمل والمرونة والقوة المميزة بالسرعة) يكن تنميتها وتطويرها من خلال ممارسة التمرينات البدنية المتنوعة " (17:35)

وعند الرجوع للجدول (4) نلاحظ ان اقل نسبة للتحسن هي لمتغير القدرة العضلية للرجلين والذراعين اذ كانت نسبة التطور للرجلين هي (12.13%) ونسبة التحسن في القدرة العضلية للذراعين هي (28.27) وهذا يبين ان القدرة العضلية للرجلين والذراعين لم تحظ بالتحسن الأعلى بين القدرات البدنية الاخرى ويعزي الباحث سبب ذلك ، الى أن متغير القدرة العضلية ، يحتاج من المدرس الى مهارة عالية في الدمج بين القوة والسرعة والتمارين التخصصية لتطوير القدرة العضلية مثل تمارين البلايو مترك .

وتتفق نتائج هذه الدراسة ، مع نتائج دراسة كل من إيهاب عبد العزيز الغندور (2010) (4) ، ودراسة أيمن مرضي عبد الباري (2009) (3) . اما متغير المرونة فقد سجل اكبر نسبة للتحسن بين متغيرات القدرة البدنية ، فكانت نسبة التطور (54.45) ويعزي الباحث سبب التحسن الحاصل في مرونة العمود الفقري إلى احتواء البرنامج على تمارينات المرونة لعضلات الظهر، ومرونة الجسم بشكل عام سواء لعضلات الطرف العلوي أو السفلي في الإحماء العام والخاص خلال الدروس العملية على مدار (30) اسبوع في السنة الدراسية ، كما ان أفراد عينة البحث لم يتعرضوا الى تمارينات تخصصية في الفترة التي سبقت الدراسة الجامعية مما أكسبهم التقدم في مرونة المفاصل والأربطة في الجسم .

كما يبين الجدول (5) وجود فروق معنوية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (40) بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبارات متغيرات القدرة الحركية كافة ولصالح الاختبار البعدي . وقد تراوحت قيم (T) المحسوبة لمتغيرات القدرات الحركية بين (3.58-6.65) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.02) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (40)

و جدول (6) يبين نسب التحسن في متغيرات القدرات الحركية قيد البحث وانحصرت بين (19.59 - 59.90) و بمعدل عام قدرة (35.46) والتي تم حسابها بجمع نسب التحسن في كل القدرات الحركية قيد الدراسة وتقسيمه على عددها ، الا ان هناك تباين في نسبة التطور بين متغيرات القدرة الحركية ، فقد جاءت اقل نسبة للتطور في متغير الرشاقة وبنسبة تطور قدرها (19.59) وهي اقل نسبة تطور بين متغيرات القدرة الحركية ويرجع الباحث ان سبب ذلك ناتج عن القصور وعدم الجدية في اداء تمارينات الركض بين الحواجز ، وتغيير الاتجاه الحركي على الارض والطيران في الهواء، والوثب بالرجلين وبرجل واحدة بارتفاعات متعددة ، والجري المكوكي ، والجري في المكان والجري للخلف والتعجيل لمسافة قصيرة بتعجيل تزايد .

ويوضح الجدول نفسة ان اعلى نسبة تحسن جاءت لمتغير التوازن من الثبات على رجل اليمين واليسار ويرجع الباحث ان متغير التوازن الثابت يمكن ان يتطور من خلال تطور القوة العضلية بنسبة متوسطة ومعرفة وضع مركز ثقل الجسم فوق قاعدة الارتكاز، وهذا يتم من خلال القسم الاول من الدروس العملية التي تضمنت ، تمارينات متنوعة بوزن الجسم .

اما متغير الدقة والتوافق فقد سجلا تطور مقداره على التوالي (21.78%، 24.26) ويرى الباحث ان نسبة التحسن لن تكون بالمستوى المطلوب ، ويرجع الباحث سبب ذلك ، ان متغير الدقة والتوافق ، تحتاج الى فترة زمنية طويلة وتمارين تخصصية محسوبة من حيث شدة الحمل وحجمه .

والجدول (7) يبين وجود فروق معنوية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (40) بين القياس القبلي (بداية العام الدراسي) والاختبار البعدي (نهاية العام الدراسي) لعينة البحث في اختبارات متغيرات المؤشرات الفسيولوجية كافة ولصالح الاختبار البعدي . وقد تراوحت قيم (T) المحسوبة لمتغيرات المؤشرات الفسيولوجية بين (2.75-11.66) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.02) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (40) .

ويبين الجدول (8) الفرق بين الاوساط الحسابية للمؤشرات الفسيولوجية قيد الدراسة والنسبة المئوية للتحسن بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي (المرحلة الاولى) وانحصرت بين (0.93% - 125.81%) و بمعدل عام قدرة (35.02) والتي تم حسابها بجمع نسب التحسن في كل المؤشرات الفسيولوجية قيد الدراسة وتقسيمه على عددها ، الا ان هناك تباين كبير في نسبة التطور بين المؤشرات الفسيولوجية، فقد جاءت افضل نسبة تحسن في مؤشر مستوى العمل الوظيفي لعضلة القلب وقد بلغ (125.81%) و يأتي بعده مؤشر كتم النفس بنسبة تحسن قدرة (61.37 %) و السعة الحيوية بنسبة تحسن قدرها (13.70 %) ويرجع الباحث سبب ذلك الى ان عينة البحث تعرضت الى اكثر من (400) ساعة دراسية مارست فيها مختلف تمارين القدرة الهوائية والتي تتطلب الاستمرار لفترات طويلة في الاداء ، مما ساعد في تحسن المؤشرات الفسيولوجية قيد الدراسة كما ان (المؤشرات الفسيولوجية) السعة الحيوية وكتم النفس ، ومؤشر استهلاك الاوكسجين لعضلة القلب ومؤشر مستوى العمل الوظيفي للجهاز التنفسي مؤشرات وظيفية تتأثر وتتوثر بعضها ببعض الاخر .

ويشير (السيد وزيادة) ان " عملية التدريب الرياضي نفسها وممارستها لمدة طويلة تحدث تغيرات فسيولوجية عديدة تشمل جميع أجهزة الجسم تقريبا ويتقدم مستوى الأداء الرياضي كلما كانت هذه النتائج ايجابية بما يحقق التكيف الفسيولوجي لأجهزة الجسم لأداء الحمل البدني وتحمل الأداء بكفاءة عالية مع الاقتصاد في الجهد " (11).

ويرى (Gardiner ,D) " ان التدريبات المنخفضة الشدة تحسن العمليات الفسيولوجية والمتوسطة الشدة تنميها ،اما التمارين المرتفعة الشدة فهي تعيق تحسن العمليات الفسيولوجية " (11:26) والتدريبات التي مارستها عينة البحث خلال الدروس العملية هي تمرينات هوائية منخفضة الشدة وبالتالي ظهر التحسن بالمتغيرات الفسيولوجية قيد الدراسة .

كما يشير سكوت (scoot) " ان التدريبات الهوائية هي انسب انواع التدريب الرياضي لرفع قدرة القلب والرئتين والوعية الدموية على توصيل الاوكسجين الى العضلات العاملة لأداء الواجبات الحركية " . (11:29)

ويوضح الجدول نفسة نسب التحسن للمؤشرات الفسيولوجية ، جاءت نسب التحسن في متغير النبض قبل وبعد الجهد ، كانت على التوالي (6.5 - 16.09%) وهي نسب تحسن جيدة جاءت بسبب تعرض عينة البحث الى التمارين الهوائية خلال الدروس العملية ولفترة (30) اسبوع تقريبا ، اما مؤشر (الضغط الانبساطي قبل الجهد وبعد الجهد) فقد تحسن بنسبة قدرها على التوالي (0.93 - 2.80 %) وهي نسب تحسن قد تكون ضعيفة مع مستوى عينة البحث وطبيعة التمارين الممارسة خلال الدروس العملية .وجاءت نسبة التحسن في مؤشر (الضغط الانقباضي قبل الجهد وبعد الجهد) في الاختبار البعدي (نهاية العام) على التوالي (2.48 - 2.92) وهي نسب تحسن متواضعة .

و يبين الجدول (9) وجود فروق معنوية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (40) بين القياس الاول والثاني لعينة البحث في اختبارات متغيرات المهارات الحركية (الكرة الطائرة، كرة السلة) ولصالح الاختبار الثاني . و تراوحت قيم (T) المحسوبة لمتغيرات المهارات الحركية بين (-2.66 - 5.42) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.02) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (40) اما متغير مهارة (الجمناستك وكرة اليد) كانت قيمة قيم (T) المحسوبة (1.09-1.66) على التوالي وهي اقل من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.02) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (40) وبذلك يكون الفرق بين الاوساط الحسابية بين الاختبار القبلي والبعدي غير معنوي .

ويبين الجدول (9) الفرق بين الاوساط الحسابية للمهارات الحركية قيد الدراسة والنسبة المئوية للتحسن بين الاختبار القبلي (بداية العام) والاختبار البعدي (نهاية العام) في المرحلة الاولى وانحصرت بين (8.69 - 31.57) و بمعدل عام قدرة (14.81) والتي تم حسابها بجمع نسب التحسن في كل المهارات الحركية قيد الدراسة وتقسيمه على عددها ، الا ان هناك تباين في نسبة التطور بين المهارات الحركية فقد جاءت افضل نسبة تحسن في مهارة كرة الطائرة وقد بلغ (31.57%) و تليها مهارة كرة السلة بنسبة تحسن قدرة (22.72 %) و يليها مادة الجمناستك بنسبة تحسن مقدارها (11.11) وكانت اقل نسبة تحسن هي في كرة اليد وكان مقدارها (8.69) ويعزو الباحث ذلك التطور الى التطور البدني والوظيفي والحركي وممارسة والتمارين على تلك الانشطة خلال الدروس العملية

ويؤكد ذلك ما أشار إليه (عصام عبد الخالق ، 2003) ان " أن تدريبات اللياقة البدنية للأنشطة لرياضية منبثقة من طبيعة أداء مهارات هذا النشاط ، كما ان التدريب عن طريق التمرينات النوعية وسيلة لتطويع إمكانات الفرد لإنجاز الواجب الحركي المطلوب. " (92:11). ويضيف كل من كمال درويش وابو العلا عبد الفتاح ومحمد صبحي (الى ان الامكانيات الوظيفية والكفاءة البدنية هي مؤشر حقيقي لقدرة الناشئ على اداء الواجبات المناط بها) (48:17) .

3-4 عرض نتائج الاختبارات السنة الدراسية الرابعة:

جدول (10) يبين دلالة الفروق بين نتائج اختبارات المرحلة الاولى والمرحلة الرابعة لعينة البحث في متغيرات اختبارات القدرة البدنية

الاختبارات	الاختبار الاول ن= 42		الاختبار الثاني ن= 42		قيمة t المحسوبة	الدلالة
	الوسط	الانحراف	الوسط	الانحراف		
اختبار ركض (30) م	5.12	0.85	5.03	1.06	1.83	غير معنوي
اختبار الوثب الافقي من الثبات	1.48	0.37	1.50	0.16	1.98	غير معنوي
اختبار رمي كرة طبية	4.80	0.40	5.15	0.22	2.89	معنوي
الجلوس من الرقود	24.25	3.17	24	1.25	0.88	غير معنوي
اختبار مرونة العمود الفقري	15.8	4.75	16.85	2.5	2.65	معنوي
اختبار (540) م (المطاولة)	5.2.16	1.60	5.0.15	0.76	3.54	معنوي
قيمة t الجدولية = 2.02 عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (40)						

يتضح من الجدول (10) وجود فروق معنوية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (40) بين القياس الاول المرحلة الاولى والثاني في المرحلة الرابعة لعينة البحث في اختبارات متغيرات القدرة البدنية

وكانت النتائج معنوية ولصالح الاختبارات في المرحلة الرابعة لاختبار (رمي الكرة الطبية ومرونة العمود الفقري واختبار المطاولة 540 م) اما اختبارات (ركض 30م والوثب الافقي من الثبات والجلوس من الرقود) كانت النتائج عشوائية غير دالة احصائيا .

جدول (11) يبين مقدار التحسن في اختبارات القدرة البدنية لعينة البحث في السنة الرابعة

الاختبارات	الوسط الحسابي للاختبار الاول	الوسط الحسابي للاختبار الثاني	الفرق بين الوسطين	نسبة التحسن
اختبار ركض (30) م	5.12	5.03	0.09	1.75%
اختبار الوثب الافقي من الثبات	1.48	1.50	-0.02	1.35%
اختبار رمي كرة طبية	4.80	5.15	0.35-	7.29%
الجلوس من الرقود	24.25	24	0.25	1.03%
اختبار مرونة العمود الفقري	15.8	16.85	1.05-	6.64%
اختبار (540 م) (المطاولة)	5.2.16	4.0.15	1.2.01-	21.29%

يوضح الجدول (11) نسب التطور في المتغيرات البدنية قيد البحث وانحصرت بين (1.03 - 21.29)

جدول (12) يبين دلالة الفروق بين نتائج اختبارات المرحلة الاولى والمرحلة الرابعة لعينة البحث في متغيرات اختبارات القدرة الحركية.

الاختبارات	القياس	الاختبار الاول ن = 42		الاختبار الثاني ن = 42		قيمة t المحسوبة	الدلالة
		ع	س	ع	س		
اختبار التوافق بين العين والرجلين	ثانية	1.33	6,15	1,07	5.22	3.28	معنوي
اختبار الرشاقة	ثانية	1.06	11.16	0.85	9.08	3.32	معنوي
اختبار الدقة	عدد	0.22	5.5	1.45	5.66	1.07	غير معنوي
اختبار التوازن رجل اليمين	ثانية	0.38	3.34	1.33	2.75	4.88	معنوي
اختبار التوازن رجل اليسار	ثانية	0.54	3.22	1.16	2.11	3.66	معنوي
قيمة t الجدولية = 2.02 عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (40)							

يتضح من الجدول (12) وجود فروق معنوية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (40) بين القياس في اختبارات المرحلة الاولى والثاني اختبارات المرحلة الرابعة لعينة البحث في اختبارات متغيرات القدرة الحركية ولصالح الاختبارات في المرحلة الرابعة ما عدى اختبار الدقة جاء الفرق غير معنوي

جدول (13) يبين مقدار التحسن في اختبارات القدرة التوافقية لعينة البحث

الاختبارات	الوسط الحسابي للاختبار الاول في المرحلة الاولى	الوسط الحسابي للاختبار الثاني في المرحلة الرابعة	الفرق بين الوسطين	النسبة المئوية للتحسن
اختبار التوافق بن العين و الرجلين	6.15	5.22	0.93-	%15.12
اختبار الرشاقة	11.16	9.08	2.08	%18.36
اختبار الدقة	5.5	5.66	0.11-	%1.94
اختبار التوازن رجل اليمين	3.34	2.75	0.59	%27.96
اختبار التوازن رجل اليسار	3.22	2.11	1.11	%52.60

يوضح الجدول (13) نسب التحسن في متغيرات القدرات الحركية قيد البحث وانحصرت بين (52.60 - 1.94)

جدول (14) يبين دلالة الفروق بين نتائج اختبارات المرحلة الاولى والمرحلة الرابعة لعينة البحث في متغيرات المؤشرات الفسيولوجية

الاختبارات	القياس	الاختبار الاول ن= 42		الاختبار الثاني ن= 42		قيمة t المحسوبة	الدلالة
		ع	س	ع	س		
قياس النبض (قبل الجهد)	ض/د	2.38	69.25	1.82	66.5	2.16	معنوي
قياس النبض (بعد الجهد)	ض/د	3.44	146	4.22	140.28	2.77	معنوي
قياس الضغط الانبساطي قبل الجهد	ملم ز	0.88	79.45	1.08	78.23	1.15	غير معنوي
قياس الضغط الانبساطي بعد الجهد	ملم ز	1.76	69	3.12	65.55	2.94	معنوي
قياس الضغط الانقباضي قبل الجهد	ملم ز	1.23	119.29	2.16	122.06	3.06	معنوي
قياس الضغط الانقباضي بعد الجهد	ملم ز	6.3	171	4.42	166.32	4.04	معنوي
كتم النفس	ثانية	0.08	27.00	2.17	31.6	4.23	معنوي
السعة الحيوية	مل لتر	280	4550	380	5200	4.44	معنوي
مؤشر استهلاك الاوكسجين لعضلة القلب	لتر / د	45.25	249.6	13.2	233.13	3.32	معنوي

معنوي	5.06	2.94	24.70	2.45	17.74	لتر / د	مستوى العمل الوظيفي للجهاز التنفسي
قيمة t الجدولية = 2.02 عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (40)							

يتضح من الجدول (14) وجود فروق معنوية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (40) بين القياس في اختبارات المرحلة الاولى والثاني اختبارات المرحلة الرابعة لعينة البحث في اختبار المؤشرات الفسيولوجية ولصالح اختبارات المرحلة الرابعة . جدول (15) يبين مقدار التحسن في اختبارات القياسات الفسيولوجية لعينة البحث

الاختبارات	الوسط الحسابي للاختبار الاول	الوسط الحسابي للاختبار الثاني	الفرق بين الوسطين	نسبة التطور
قياس النبض (قبل الجهد)	69.25	66.5	-2.75	% 3.97
قياس النبض بعد الجهد	146	140.28	-1.83	% 1.25
قياس الضغط الانبساطي قبل الجهد	79.45	78.23	1.22	% 1.53
قياس الضغط الانبساطي بعد الجهد	69	65.55	3.45	% 5.26
قياس الضغط الانقباضي قبل الجهد	119.29	122.06	-2.77	% 2.23
قياس الضغط الانقباضي بعد الجهد	171	166.32	4.68	% 2.73
كتم النفس	27.00	31.6	-4.6	% 17.03
السعة الحيوية	4550	5200	650	% 14.28
مؤشر استهلاك الاوكسجين لعضلة القلب	249.6	233.13	16.46	% 6.59
مستوى العمل الوظيفي للجهاز التنفسي	17.74	24.70	6.96	% 39.28

يوضح الجدول (15) نسب التطور في متغيرات المؤشرات الفسيولوجية قيد البحث وانحصرت بين (1.25 - 39.28)

جدول (16) يبين دلالة الفروق بين نتائج اختبارات المرحلة الاولى والمرحلة الرابعة لعينة البحث في الاختبارات المهارية.

الاختبارات	القياس	الاختبار الاول ن= 42		الاختبار الثاني ن= 42		قيمة t المحسوبة	الدلالة
		ع	س	ع	س		
الكرة الطائرة	درجة	6.25	1.34	6.75	0.63	2.22	معنوي
كرة السلة	درجة	6.75	1.75	7.5	1.77	2.42	معنوي
كرة اليد	درجة	6.25	0.88	7	1.56	2.06	معنوي
الجمناستيك	درجة	5	1.06	6	2.42	3.09	معنوي
قيمة t الجدولية = 2.02 عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (40)							

يتضح من الجدول (16) وجود فروق معنوية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (40) بين القياس في اختبارات المرحلة الأولى والثاني اختبارات المرحلة الرابعة لعينة البحث ولصالح اختبارات المرحلة الرابعة ماعدا اختبار مهارة الجمناستك .

جدول (17) يبين مقدار التحسن في اختبارات المهارة لعينة البحث

الاختبارات	الوسط الحسابي للاختبار الاول	الوسط الحسابي للاختبار الثاني	الفرق بين الوسطين	النسبة المئوية للتطور
الكرة الطائرة	6.25	6.75	0.5	7.40%
كرة السلة	6.75	7.5	0.25	3.33%
كرة اليد	6.25	7	0.75	10.71%
الجمناستك	5	6	1	16.66%

يبين جدول(17) نسب التطور في الاختبارات المهارة قيد البحث وانحصرت بين (3.33 - 16.66)

4- 4 مناقشة النتائج النهائية لمتغيرات الدراسة في المرحلة الرابعة :

يوضح الجدول (10) وجود فروق معنوية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (40) بين القياس الاول المرحلة الاولى والقياس الثاني في المرحلة الرابعة لعينة البحث في اختبارات متغيرات القدرة البدنية وكانت النتائج معنوية في اختبارات (القدرة العضلية للذراعين ومرونة العمود الفقري واختبار المطاولة) ولصالح الاختبارات في المرحلة الرابعة ، أما اختبارات (السرعة و القدرة العضلية للرجلين والجلوس من الرقود) جاءت النتائج عشوائية غير دالة احصائيا بين اختبارات المرحلة الاولى والرابعة .ويوضح الجدول (10) نسب التطور في المتغيرات البدنية قيد البحث وانحصرت بين (1.03- 7.29) و بمعدل عام قدرة (3.52) والتي تم حسابها بجمع نسب التحسن في كافة المتغيرات القدرات البدنية قيد الدراسة وتقسيمه على عددها .

وعند دراسة الفروق في نسبة التطور في السنة الدراسية الاولى وبالغلة (30.95%) والنسبة المئوية للتطور خلال (3) سنوات الدراسة اللاحقة كان (3.52%) . وهذا يوضح ان اثر المناهج العملية على متغيرات القدرة البدنية لا ترقى لمستوى اعداد مدرس للتربية الرياضية قادر على اداء واجباته المهنية مستقبلا كما أن عدم تطور متغيرات القدرة البدنية تؤثر سلباً على القدرات الاخرى الفسلجية والحركية والمهارة .

والجدول (10) يوضح ان متغيرات القدرة البدنية (السرعة و القدرة العضلية للرجلين والجلوس من الرقود) ان الفروق بين نتائج المرحلة الاولى والرابعة فروق عشوائية غير دالة احصائيا أما المتغيرات الثلاث الأخرى (القدرة العضلية للذراعين ومرونة العمود الفقري واختبار المطاولة) جاءت لصالح الاختبارات في المرحلة الرابعة إذ ظهرت الفروق معنوية ولكن بنسب تطور ضعيفة ، وللتحقق من ذلك قام الباحث بحساب حجم الأثر "من معامل ارتباط بيرسون" (208-211 :21) ، للمناهج الدراسية العملية خلال سنوات الدراسة على متغيرات القدرة البدنية خلال ثلاث سنوات الدراسة والجدول (18) يوضح ذلك

جدول (18) يبين حجم الاثر للمناهج العملية لقسم التربية الرياضية على القدرات البدنية قيد البحث

ت	المتغير	قيمة T المحتسبة	معامل الارتباط البسيط	حجم الاثر*
1	اختبار ركض (30) م	1.83	0.27	اثر ضعيف
2	اختبار الوثب الافقي من الثبات	1.98	0.29	اثر ضعيف
3	اختبار رمي كرة طبية	2.89	0.41	اثر متوسط
4	الجلوس من الرقود	0.88	0.13	اثر ضعيف
5	اختبار مرونة العمود الفقري	2.65	0.38	اثر متوسط
6	اختبار (540) م (المطاولة)	3.54	0.55	اثر كبير

يوضح الجدول (18) قيمة (T) ومعامل الارتباط البسيط لبيرسون وحجم اثر المناهج العملية على القدرات البدنية لعينة البحث ، اذ ظهر اثر المناهج العملية على متغيرات القدرة البدنية (السرعة ، القدرة العضلية للرجلين، وقوة عضلات البطن) اثر ضعيف تراوح بين (0.13 - 0.29)

اما متغيرات القدرة البدنية (القدرة العضلية للذراعين ، ومرونة العمود الفقري) فقد اظهر في الجدول (18) ان اثر المناهج العملية على تلك المتغيرات اثر متوسط ، ويرجع الباحث سبب ذلك الى

- 1 - عدم وضوح الأهداف الخاصة بالمناهج الدراسية العملية ، التي تسعى الطالبة لتحقيقها .
 - 2- عدم وجود معايير خاصة ومتطلبات خاصة يجب ان تجتازها الطالبة في الدروس العملية .
 - 3- وجود نظام الوحدات الدراسية التي يحسب على ضوءها معدل النجاح النهائي (حساب عدد الوحدات الدراسية النظرية ضعف عدد الساعات الدراسية ، اما الساعة الدراسية العملية الاساسية تحسب الساعة الدراسية بوحدة واحدة ، مما جعل الطالبة الاعتماد في حصولها على المعدل النهائي على الدروس النظرية وترك الدروس العملية ، وهذا الاسلوب يقلل من اهتمام الطالبة بتطوير القابليات البدنية و المهارية باستمرار .
- ويوضح جدول (18) وجود اثر كبير للمناهج المقررة على متغير المطاولة اذ ظهر معامل ارتباط بيرسون بين الاختبار الاول في المرحلة الاولى والاختبار النهائي في المرحلة الرابعة (0.65) ويرجع الباحث ان تطور متغير المطاولة خلال الدروس العملية ناتج عن ممارسة التمارين خلال عملية الأحماء وأداء الحركات المتنوعة ولفترة اربع سنوات .
- اما الجدول (12) يوضح وجود فروق معنوية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (40) بين القياس اختبارات المرحلة الأولى و اختبارات المرحلة الرابعة لعينة البحث في اختبارات متغيرات القدرة الحركية (التوافق ،والرشاقة ، والتوازن) ولصالح اختبارات المرحلة الرابعة اما متغير (الدقة) جاء الفرق غير معنوي بين الاختبار الاول في المرحلة الاولى والنهائي في المرحلة الرابعة.

* يعد حجم الاثر ضعيفا اذا كان معامل الارتباط (0.10 - 0.29) ويكون متوسطا اذا كان معامل الارتباط (0.30 - 0.49) ويكون كبيرا اذا كان معامل الارتباط (0.50 - فما فوق) ولا يوجد اثر اذا كان معامل الارتباط اقل من (0.10)

والجدول (13) يوضح نسب التطور في متغيرات القدرة الحركية وقد تراوحت بين (1.94 % - 52.60 %) وعند دراسة الفرق في نسبة التطور في السنة الدراسية الاولى والبالغة (35.46 %) والنسبة المئوية للتطور خلال (3) سنوات الدراسة اللاحقة كان (23.29 %). أي ان تأثير المناهج العملية على متغيرات القدرة الحركية وهي نسبة تطور اقل من نسبة التطور في المرحلة الأولى ، و يرجع الباحث سبب ذلك الى ان المناهج العملية خلال سنوات الدراسة تفتقر الى المحتوى القادر على تطوير أفراد عينة البحث ، كما يرى الباحث أن عدم تطور متغيرات القدرة البدنية خلال السنوات الثلاث ، اثر سلباً على القدرات الحركية ، وللتعرف على حجم اثر المناهج العملية على متغيرات القدرة الحركية خلال سنوات الدراسة تم حسب حجم الاثر وجاءت النتائج كما الجدول (19)

جدول(19) يبين حجم الاثر للمناهج العملية على القدرات الحركية قيد البحث لعينة البحث

ت	الاختبارات	قيمة T المحتسبة	معامل الارتباط البسيط	حجم الاثر
1	اختبار التوافق بين العين والرجلين	3.28	0.21	اثر ضعيف
2	اختبار الرشاقة	3.32	0.21	اثر ضعيف
3	اختبار الدقة	1.07	0.02	لا يوجد اثر
4	اختبار التوازن على رجل اليمين	4.88	0.37	اثر متوسط
5	اختبار التوازن على رجل اليسار	3.66	0.25	اثر ضعيف

يوضح جدول (19) قيمة (T) ومعامل الارتباط البسيط لبيرسون وحجم اثر المناهج العملية على القدرات الحركية لعينة البحث خلال سنوات الدراسة ، اذ ظهر اثر المناهج العملية على متغيرات القدرة الحركية (التوافق ، الرشاقة ، التوازن على رجل اليسار) اثر ضعيف تراوح بين (0.21 - 0.25) . اما اثر المناهج العملية على متغير التوازن على رجل اليمين خلال سنوات الدراسة فكان اثر متوسط بلغ معامل الارتباط البسيط بين الاختبار الاول والثاني (0.37) . اما متغير الدقة فلا وجود لتأثير للمناهج الدراسية خلال سنوات الدراسة على هذا المتغير.

كما يوضح الجدول (14) وجود فروق معنوية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (40) بين القياس اختبارات المرحلة الاولى والثاني اختبارات المرحلة الرابعة لعينة البحث في المؤشرات الفسيولوجية كافة ، ولصالح اختبارات المرحلة الرابعة ما عدى مؤشر (الضغط الانبساطي قبل الجهد) اذ جاء الفرق غير معنوي بين الاختبار الاول في المرحلة الاولى والنهائي في المرحلة الرابعة.

والجدول (15) يوضح نسب التحسن في المؤشرات الفسيولوجية ، وقد تراوحت بين (1.25 - 39.28) وعند حساب الفروق بين نسبة التطور في السنة الدراسية الاولى والبالغة (28.56) والنسب المئوية للتطور خلال (3) سنوات الدراسة اللاحقة كان (9.27). وهذا يشير ان تأثير المناهج العملية على

المؤشرات الفسيولوجية هي نسبة تطور اقل من نسبة التطور في المرحلة الاولى ، ويرى الباحث ان محتوى المناهج العملية خلال سنوات الدراسة غير كافية لأحداث التغيير المطلوب ، اذ تفتقر تلك البرامج العلمية القدرة على تطوير افراد عينة البحث ، كما يرى الباحث أن التطور المحدود في متغيرات القدرة البدنية والحركية كان له الاثر على تطور المؤشرات الفسيولوجية بشكل محدود ،

وللتعرف على حجم اثر المناهج العملية على المؤشرات الفسيولوجية خلال سنوات الدراسة تم حساب حجم الاثر وجاءت النتائج كما الجدول (20) .

جدول (20) يبين حجم الاثر للمناهج العملية لأقسام التربية الرياضية للبنات على المؤشرات الفسيولوجية قيد البحث .

الاختبارات	قيمة (t) المحتسبة	معامل الارتباط البسيط	حجم الاثر
قياس النبض (قبل الجهد)	2.16	0.31	أثر متوسط
قياس النبض بعد الجهد	2.77	0.40	أثر متوسط
قياس الضغط الانبساطي قبل الجهد	1.15	0.17	أثر ضعيف
قياس الضغط الانبساطي بعد الجهد	2.94	0.36	أثر متوسط
قياس الضغط الانقباضي قبل الجهد	3.06	0.43	أثر متوسط
قياس الضغط الانقباضي بعد الجهد	4.04	0.53	أثر كبير
كتم النفس	4.23	0.56	أثر كبير
السعة الحيوية	4.44	0.57	أثر كبير
مؤشر استهلاك الاوكسجين لعضلة القلب	3.32	0.46	أثر متوسط
مستوى العمل الوظيفي للجهاز التنفسي	5.06	0.62	أثر كبير

يوضح جدول (20) قيمة (T) ومعامل الارتباط البسيط لبيرسون وحجم اثر المناهج العملية على المؤشرات الفسيولوجية لعينة البحث خلال سنوات الدراسة ، اذ ظهر اثر المناهج العملية على المؤشرات الفسيولوجية (النبض قبل الجهد وبعد الجهد ، الضغط الانبساطي بعد الجهد الضغط الانقباضي قبل الجهد و مؤشر استهلاك الأوكسجين لعضلة القلب) اثر متوسط تراوح معمل ارتباط بيرسون بين (0.31 - 0.46) . اما اثر المناهج العملية على مؤشر (الضغط الانقباضي بعد الجهد ، كتم النفس ، السعة الحيوية ، مستوى العمل الوظيفي للجهاز التنفسي) اثر كبير تراوح معامل ارتباط بيرسون بين (0.53 - 0.62) .

كما يوضح الجدول نفسه بعدم جود أثر للمناهج الدراسية العملية على مؤشر (الضغط الانبساطي قبل الجهد) . أما الجدول (16) يوضح وجود فروق معنوية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (40) بين القياس القبلي المرحلة الأولى والقياس البعدي في المرحلة الرابعة لعينة البحث في اختبارات المهارات الحركية قيد الدراسة وكانت الفروق بين الوسط الحسابي للاختبار الاول للمرحلة الاولى والاختبار الثاني للمرحلة الرابعة في اختبارات (مهارات الطائرة والسلة واليد)

فروق معنوية ولصالح الاختبارات في المرحلة الرابعة ، اذ ظهرت قيمة (T) المحسوبة اكبر من قيمة (T) الجدولية ، اما اختبارات مادة ((الجمناستك)) ، جاءت نتيجة الفرق بين الوسط الحسابي بين الاختبار الاول والثاني غير معنوي ، اذ ظهرت قيمة (T) المحسوبة اقل من قيمة (T) الجدولية .

ويوضح الجدول (17) نسب التطور في المواد الدراسية العملية قيد البحث (الكرة الطائرة ، كرة السلة ، كرة اليد ، أجمناستك) وقد تراوحت نسب التطور بين (0.33 - 16.66) وعند حساب الفرق بين معدل نسبة التطور في السنة الدراسية الاولى والبالغة (18.52) ومعدل نسب التطور خلال (3) سنوات الدراسة اللاحقة كان (9.52) . وهذا يشير ان تأثير المناهج العملية على التحصيل الدراسي خلال سنوات الدراسة الثلاث هي نسبة تطور اقل من نسبة التطور في المرحلة الاولى ، و يعزو الباحث ذلك الى ، ان محتوى المناهج العملية خلال سنوات الدراسة غير كافية لأحداث التغيير المطلوب ، ، كان له الاثر على تطور المهارات الاساسية في الالعاب قيد الدراسة بشكل محدود .

وللتعرف على حجم اثر المناهج العملية على تطور المهارات الاساسية في الالعاب قيد الدراسة خلال سنوات الدراسة (في المرحلة الثانية والثالثة و الرابعة) تم حساب حجم الاثر وجاءت النتائج كما في الجدول (21) .

جدول(21) يبين حجم الاثر للمناهج العملية على المهارات الأساسية للالعاب العملية قيد البحث

ت	المتغير	قيمة T المحتسبة	معامل الارتباط البسيط	حجم الاثر *
1	الكرة الطائرة	2.22	0.33	اثر متوسط
2	كرة السلة	2.42	0.35	اثر متوسط
3	كرة اليد	2.06	0.30	اثر متوسط
4	الجمناستك	1.09	0.16	اثر ضعيف

يوضح الجدول (21) ان قيمة (T) ومعامل الارتباط البسيط لبيرسون وحجم اثر المناهج العملية على المهارات الاساسية للالعاب لعينة البحث ، وقد ظهر اثر المناهج العملية على لتحصيل الدراسي في الكرة الطائرة وكرة السلة وكرة اليد اثر متوسط اذ تراوح معمل الارتباط لبيرسون بين (0.30 - 0.35) اما اثر المنهج الدراسي على مادة الجمناستك ، اثر ضعيفا اذ ظهر معامل الارتباط لبيرسون اقل من (0.30)

5- الأستنتاجات والتوصيات .

5-1 الاستنتاجات:

في ضوء اهداف البحث وفرضيته ، واستنادا للبيانات التي حصل عليها الباحث من خلال الاختبارات والمعالجات الاحصائية وتحليل النتائج توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية :

اولا :

1. ان المناهج الدراسية العملية في المرحلة الاولى كان لها اثر ايجابي في كافة المتغيرات البدنية والحركية والفسيوولوجية والمهارات الاساسية للألعاب التي تدرس في المرحلة الاولى.
 2. وجود تباين في نسب التحسن بين المتغيرات البدنية والحركية والفسيوولوجية والمهارات الاساسية للألعاب التي تدرس في المرحلة الاولى .
 3. كان للمناهج الدراسية العملية في المرحلة الاولى تأثير ايجابي يتراوح بين (متوسط - كبير) على كافة المتغيرات قيد الدراسة .فكان التحسن على متغيرات القدرة البدنية (30.95 %)) و متغيرات القدرة الحركية (35.46 %) والمؤشرات الفسيولوجية (35.02 %) والمهارات الاساسية للألعاب
 4. (50.83 %) ويعدل عام (36.35 %) وهو تطور متواضع . بالرغم من وجود رغبة واضحة لدى عينة البحث في التدريب والتطور في كافة المتغيرات قيد البحث خلال السنة الدراسية الاولى .
- ثانيا :

1. ان المناهج الدراسية العملية المقررة خلال سنوات الدراسة الثلاث (المرحلة الثانية ، الثالثة ، الرابعة) لم تحقق أهدافها في تطوير القدرات البدنية ، اذ خلص الباحث ان اثر المناهج العملية المقررة على القدرات البدنية بين اثر ضعيف ومتوسط لكافة القدرات ماعدى عنصر المطاولة
2. لا تأثير كبير للمناهج الدراسية العملية خلال المرحلة (الثانية ، الثالثة ، الرابعة) على المتغيرات الحركية ، اذ كان حجم الأثر بين ، لا يوجد اثر ، اثر ضعيف ، اثر متوسط .
3. كان حجم الأثر للمناهج الدراسية العملية خلال سنوات الدراسة (الثانية ، الثالثة ، الرابعة) على المؤشرات الفسيولوجية متباين بين مؤشر واخر ، فقد تراوح بين (ضعيف وكبير)
4. ان للمناهج العملية المقررة في السنوات الدراسية (الثانية ، الثالثة ، الرابعة) تأثير متوسط على المهارات الأساسية في كافة الألعاب قيد الدراسة .

2-5 التوصيات :

1. العمل على تفعيل لجان تطوير المناهج الدراسية في اقسام وكليات التربية الرياضية في العراق ، من خلال تقويم المناهج الدراسية العملية والنظرية كل اربع سنوات ، لمواكبة المسار العلمي والتربوي ومسايرة التطورات العلمية في حقل التربية الرياضية .
2. تنفيذ مفردات المناهج العملية خلال سنوات الدراسة ، وفق خطط منهجية مكونة من مراحل متعددة يكمل بعضها بعضا بشكل منحنى تصاعدي محسوب ، وفق منهج تدريبي علمي يضمن التطور من السنة الدراسية الاولى حتى مرحلة التخرج .
3. ربط المادة النظرية بالمادة التطبيقية في كافة المقررات الدراسية خلال سنوات الدراسة ، لتطوير قابليات الطالبة المتخرجة ، واعدادها اعدادا سليم .

4. حذف احد المواد النظرية المتشابهة (كأسس التربية وفلسفة التربية الرياضية) و (مادة الديمقراطية ومادة الحرية) وتقليص الساعات الدراسية الاضافية (كاللغة العربية والانكليزية) وتعويضها بمواد اساسية في التربية الرياضية ومادة التعليم التكنولوجي .
5. تدريس مادة اللياقة البدنية في اربع سنوات بدلا من سنتين ، والمواد الاساسية العملية على مدى اربع سنوات بدلا من ثلاث سنوات .
6. وضع معايير خاصة في تقويم الطالبة في كافة المواد الدراسية العملية وعدم الاعتماد على التقدير الذاتي للمدرس
7. الغاء نظام ساعات الوحدات الدراسية (والذي يعطي للمواد النظرية المساعدة مثل ، فلسفة التربية الرياضية والتشريح والبيوميكانيك والاحصاء.....) والمواد الاضافية غير الاختصاص كالديمقراطية واسس التربية واللغة العربية والانكليزية والحاسبات قيمة تساوي ضعف المواد العملية الاساسية ، فمثلا الساعة الدراسية الواحدة لمادة اللغة العربية وغيرها تحسب الساعة الواحدة بوحدين ، والساعة الواحدة للمواد العملية الاساسية مثلا اللياقة البدنية والكرة الطائرة واليد والسلة بوحدة واحدة) وهذا النظام يجعل الطالبة تعتمد في التفوق الدراسي على المواد النظرية وغير الاختصاص وليس على المواد الاساسية العملية التي تخدم الطالب بعد التخرج .

المصادر العربية

- احمد حسين القاني : تطور مناهج التعليم ، القاهرة ، عالم الكتب ، 1997 ، ص 167
- أسماعيل محمد رضا : تحليل وتقويم مناهج التربية الرياضية في كلية المعلمين الجامعة المستنصرية ، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، 2002 .
- أيمن عبد الباري : تأثير تنمية القدرة العضلية على دقة أداء مهارة الإرسال الساحق في الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين ،جامعة المنوفية، مصر، 2009 .
- إيهاب الغندور: تأثير برنامج تدريبي باستخدام أسلوبي المقاومات البالستية و البليومترية في تنمية القدرة العضلية لمهارة الضرب الساحق لناشئي الكرة الطائرة رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، مصر (2010)
- حسين علي حسن العلي : أساسيات في علم الفسيولوجيا ، محاضرة في علم التدريب الفسيولوجي ، ايار 2005.
- رضا عصر : حجم الأثر أساليب إحصائية لقياس الأهمية العملية لنتائج البحوث التربوية ، المؤتمر العلمي الخامس عشر للجمعية المصرية للمناهج وطرق التدريس: مناهج التعليم والإعداد للحياة المعاصرة ، المجلد الثاني ، القاهرة ، لفترة من 21_ 22 يوليو، 2003 .
- زيد أسماعيل العدوان ومحمد فؤاد الحوامدة ، تصميم مناهج التدريسيين النظرية والتطبيق ، دار المسيرة ، 2011
- سامي محمد ملحم : القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، 2011.
- سهير بدير : المناهج في التربية الرياضية ، ط2 ، مصر ، دار المعارف، 1982.

- سناء محمود عثمان: فاعلية تمارين التايو على بعض المتغيرات البدنية والنفس فسيولوجية ومستوى الاداء في التمارين الايقاعية ، مجلة الرياضة علوم وفنون، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنات،- الجيزة ، القاهرة ، اكتوبر ، 2007
- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، ط 3، دار المعارف، لقاهرة ، 2003 ص92
- عبد ألعاطى السيد وخالد زيادة : تأثير تمارين دورة الإطالة - تقصير على تنمية القدرة العضلية ودقة مهارتي الإرسال من أعلى والضرب الساحق لناشئات الكرة الطائرة ، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد (42) كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية ، 2003 .
- عبداللطيف فؤاد أبراهيم : المناهج ، اسسها ، وتنظيمها وتقييم اثرها ، ط2 ، القاهرة ، مكتبة مصر ، دار المعارف ، 1988،
- عقيل عبد الله الكاتب : الكرة الطائرة التدريب والخطط الجماعية واللياقة البدنية ، ج1 ، مطبعة علي فهمي البيك : تخطيط التدريب الرياضي ، دار المعرفة الجامعية ، الاسكندرية ، 1984 .
- قاسم لزام صبر : موضوعات في التعلم الحركي ، بغداد ، 2005 .
- كمال الدين درويش وأبو العلا عبدالفتاح ومحمد صبحي حسنين : انتقاء الناشئين ، الكتاب العلمي السنوي للاتحاد المصري لكرة اليد ، 1998 .
- ليلي زهران : الأسس العلمية والعملية للتمرينات البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة 1997 .
- ماهر أسماعيل الجعفري : المناهج الدراسية .فلسفتها .بناؤها .تقويمها ، عمان ، دار اليازوري العلمية ، 2010
- محمد حسن علاوى : علم النفس الرياضي، ط 9، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1994 .
- محمد الغنباوي : تقويم مناهج التربية الرياضية للمرحلة الابتدائية، رسالة ماجستير، الجامعة الاردنية ، عمان ، 2012،
- محمد جاسم الياسري ، حسين مردان عمر ، هشام هنداوي هويدي : الاحصاء التحليلي بين النظرية والتطبيق ، النجف، دار الضياء 2011 .
- محمد صبحي حسنين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج 1، ط 1، دار الفكر العربي ، 2001 .
- محمد محمود الخوالدة : اسس بناء المناهج التربوية وتصميم الكتاب التعليمي ، ط2 ، عمان ، دار المسيرة ، 2007،
- محمود داود الربيعي : المناهج المقترحة لكليات التربية الرياضية ،مجلة علوم التربية الرياضية ،جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية، المجلد الاول ، العدد الاول .
- ناهده الدليمي: أساسيات في التعلم الحركي، ط1، النجف الأشرف ،دار الضياء للطباعة ، 2008 .
- وجيه محجوب ، واخرون : نظريات التعلم والتطور الحركي ، ط2 ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 2000 .
- وعد عبد الرحيم الدليمي : تقويم مناهج التربية معاهد اعداد المعلمين والمعلمات في العراق رسالة ماجستير منشورة ،كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد . 2004 .

-Gardiner ,D:"The principis at exercise theapy" 4"edCBC pub& distributors ,Imdis1985 p.26.

-.Scoot , Roberts ;'Aerabic dance exercies'Edition Board number, fitness, mattens of the American courcil on exercise,1997.p 11

شبكة المعلومات الدولية

-. <http://www.iraqacad.org/Lib/Husain1A.htm>

-.<http://iusst.info/research/abst/2012.htmL>

الملاحق

ملحق 1:

اولا - اختبارات القدرة البدنية (اختبارات القبول في قسم التربية الرياضية)

يبين الاختبار والقياس والنسبة المئوية لترشيح الاختيار من قبل الخبراء

النسبة المئوية	القياس	الاختبار	ت
100%	ثا	اختبار ركض (30 م (اختبارا لسرعة)	1
90%	سم	اختبار الوثب الأفقي من الثبات (اختبار القوة الانفجارية للرجلين	2
90%	سم	اختبار رمي كرة طبية اختبار القوة الانفجارية للذراعين	3
80%	عدد	اختبارالجلوس من الرقود اختبار مرونة الجذع والفخذ	4
80%	سم	اختبار مرونة العمود الفقري	5
100%	ثا	اختبار ركض (540 م (المطاولة)	6

ثانيا - أختبارات القدرة الحركية

يبين الاختبار والقياس والنسبة المئوية لترشيح الاختيار من قبل الخبراء

النسبة المئوية	القياس	الاختبار	ت
100%	ثانية	اختبار الدوائر المتداخلة (اختبار التوافق بن العين والرجلين)	2
100%	ثانية	اختبار الجري المكوكي (اختبار الرشاقة) 10×4 م	3
100%	عدد	اختبار الدقة (اختبار المربعات المتداخلة)	4
80%	ثانية	اختبار الوقوف على قدم واحدة (اختبار التوازن)	5

ثالثاً - القياسات الفسيولوجية

يبين الاختبار والقياس والنسبة المئوية لترشيح الاختيار من قبل الخبراء

ت	الاختبار	القياس	النسبة المئوية
1	قياس النبض (قبل الجهد)	نبضة / د	90%
2	قياس النبض (بعد الجهد مباشر)	نبضة / د	90%
3	قياس الضغط (الانبساطي و الانقباضي قبل الجهد)	ملم زئبق	80%
4	قياس الضغط (الانبساطي و الانقباضي بعد الجهد مباشر)	ملم زئبق	90%
5	كتم النفس	ثانية	100%
6	السعة الحيوية	مل لتر	100%
7	مؤشر استهلاك الاوكسجين لعضلة القلب	لتر / د	100%
8	مؤشر مستوى العمل الوظيفي للجهاز التنفسي	لتر/د	100%

رابعاً - اختبارات المهارة

جدول (6) يبين الاختبار وحساب الدرجة حسب وفق توزيع مفردات المنهج

ت	المهارة	الدرجة	السنة الدراسية
1	الكرة الطائرة	معدل درجة نهاية العام الدراسي ل(3)سنوات	الثانية ، الثالثة ، الرابعة
2	كرة السلة	معدل درجة نهاية العام الدراسي ل(3)سنوات	الاولى ، الثالثة ، الرابعة
3	كرة اليد	معدل درجة نهاية العام الدراسي ل(3)سنوات	الثانية ، الثالثة ، الرابعة
4	الجمناستك	معدل درجة نهاية العام الدراسي لسنتين	الثانية ، الثالثة

(ملحق: 2) اسماء الخبراء

ت	اسم الخبير	الدرجة العلمية	الاختصاص	مكان العمل
1	د. محمد ناجي شاکر	استاذ مساعد	تدريب رياضي	كاية التربية الرياضية/جامعة الكوفة
2	د.محمد جاسم محمد	استاذ مساعد	بيوميكانيك	كلية التربية للبنات/جامعة الكوفة
3	د.وفاء تركي مزعل	استاذ مساعد	كرة يد	كلية التربية للبنات/جامعة الكوفة
4	د حيدر ناجي حبش	استاذ مساعد	اختبارات	مديرية التربية الرياضية/جامعة الكوفة
5	د.عقيل يحي هاشم	استاذ مساعد	تعلم	كلية التربية للبنات/جامعة الكوفة
6	د .نزار حسين جعفر	استاذ مساعد	اختبارات	كاية التربية الرياضية/جامعة الكوفة

(ملحق:3) اسماء الفريق المساعد

ت	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1	د.حيدر ناجي حبش	مدرس مادة كرة السلة	جامعة الكوفة /مديرية التربية الرياضية
2	د.فاضل كردي شلاكة	مدرس مادة كرة يد	جامعة الكوفة /كلية التربية الرياضية
3	د.حسن صالح مهدي	اختبارات	جامعة الكوفة /كلية التربية للبنات
4	م.م ايغان نعمة كاظم	مدرس مادة الجمناستك	جامعة الكوفة /كلية التربية للبنات
5	م.م حميدة عبيد عبد الامير	مدرس مادة الكرة الطائرة	جامعة الكوفة /كلية التربية للبنات
6	م .ب اكرام يوسف عناد	مدرس مادة اللياقة البدنية	جامعة الكوفة /كلية التربية للبنات

(ملحق : 4) المواد الدراسية لأقسام التربية الرياضية للبنات في الجامعات العراقية

المرحلة الاولى		المرحلة الثانية	
المادة العملية	عددالساعات	لمادة العملية	عدد الساعات
الساحة والميدان	4	الساحة والميدان	2
كرة السلة	4	كرة السلة	2
خماسي كرة القدم	4	كرة اليد	4
اللياقة ابدنية	2	الكرة الطائرة	4
		الجمناستك	2
مجموع الساعات العملية	14		14
المحلة الثالثة		المرحلة الرابعة *	
الساحة والميدان	2	كرة السلة	2
كرة اليد	2	كرة اليد	2
الكرة الطائرة	2	الكرة الطائرة	2
اللياقة البدنية	2	الساحة والميدان	2
العاب المضرب	2		
الجمناستك	2		
مجموع الساعات العملية	12		8

(ملحق:5) نموذج سجل الدرجات الفصلي

المادة المرحلة الفصل 2013 - 2012				جامعة الكوفة كلية التربية للبنات قسم التربية الرياضية	
الدرجة كتابية	الدرجة رقما	العملي درجة(15)	النظري درج ة(10)	الاسم الطالب	الرقم
					1
					2
					3
					4
					5
					5
					6
					7
					8
					9
					10
					11
					12
					13
					14
					15
					16
					17
					18
					19
					20

قياس درجة الانحراف الجانبي لأنف (اليمين - اليسار) وعلاقته بالسعة الرؤية للاعبي فرق كرة اليد والساحة

والميدان في جامعة ذي قار

م.د. عماد كاظم ياسر

ملخص البحث باللغة العربية

إنَّ العلوم المتطورة لها علاقة وثيقة بعضها مع البعض الآخر جعل الباحثين يهتمون بعملية الربط بين هذه العلوم المختلفة من اجل التوصل إلى حقائق علمية من خلال القياسات والاختبارات في التقييم وقياس العديد من المتغيرات، حيث يعد علم الحاسبات من العلوم المتطورة في كافة المجالات وان استخدام هذا العلم لقياس بعض المتغيرات وربطه في المجال الفسيولوجي الرياضي كوسيلة من وسائل القياس الحديثة واستخلاص نتائجها تعتبر من الحقائق العلمية الدقيقة. لذا يعتبر المجال التنفسي من أهم الأجزاء الرئيسية في جسم الإنسان وان هذه العملية تتطلب دخول الهواء إلى المصدر الرئيسي لها وهو الرئتين وهذا يتم من خلال منفذين هما الفم والأنف وان وجود أي خلل فيهما سوف يؤدي إلى خلل في هذا المجال وبالتالي عدم وصول الكميات من الهواء بشكل طبيعي ، ومن الملاحظ هناك مجتمعات كبيرة جدا من الناس لديهم انحرافات في استقامة الأنف وبدرجات مختلفة وقد تكون في أعلى الأنف أو في وسطه وقد يكون في مقدمته او قد يكون إلى احد الجهات اليمين او اليسار وهذا يعد خلل كبير في عملية دخول الهواء إلى الرئتين بشكل طبيعي وهذه الكمية من الطبيعي إن تكون بمقدار كافي من اجل ان تكون بشكل يتناسب مع الممارسات الاعتيادية لدى الأفراد وان مثل هذه المشكلة سوف تؤدي إلى زيادة في عدد مرات التنفس من اجل توفير الكميات المطلوبة من الهواء .

Abstract

In this paper we designed algorithm to measure the nose Deviation and its impact on the size of capacitance vision. A samples were taken from the football players in the Faculty of Education at the Thi-Qar University, and the algorithm is a use Euclidean distance to measure the distance between two points by calculated midpoint between the eyebrows and midpoint between the lips then a straight line from lips to eyebrow to calculate the amount of deviation of the nose automatically. The aim of the research is to measure some of the variables and linked in the field of physiology sports as a modern measuring mean methods to measure deviations in the nose and different degrees may be at the top of the nose or in the middle or in the bottom or may be to right or left party. The results from using the algorithm shows the deviation percentage in nose reduces the .amount of air

1- المقدمة وأهمية البحث:

إنَّ التطور الحاصل في كافة العلوم فتح المجال أمام الباحثين لربط هذه العلوم مع بعضها البعض من أجل التوصل الى حقائق علمية دقيقة من خلال الاختبارات والقياسات من أجل التقييم العديد من المتغيرات، حيث يعد علم الحاسبات من العلوم المتطورة في كافة المجالات وان استخدام هذا العلم لقياس بعض المتغيرات وربطه في المجال الفسيولوجي كوسيلة من وسائل القياس الحديثة واستخلاص نتائجها تعتبر من الحقائق الدقيقة.

ويعتبر المجال التنفسي من أهم الأجزاء الرئيسية في جسم الإنسان وان هذه العملية تتطلب دخول الهواء إلى المصدر الرئيسي لها وهو الرئتين وهذا يتم من خلال منفذين هما الفم والأنف وان وجود أي خلل فيهما سوف يؤدي إلى عدم دخول الهواء بشكل طبيعي ، ومن الملاحظ هناك مجتمعات كبيرة جدا من الناس لديهم انحرافات في استقامة الأنف وبدرجات مختلفة وبنقاط مختلفة قد تكون في أعلى الأنف أو في وسطه وقد يكون في مقدمته او قد يكن إلى احد الجهات اليمن او اليسار وهذا يعد خلل كبير في عملية دخول الهواء إلى الرئتين بشكل طبيعي وهذه الكمية من الطبيعي إن تكون بمقدار كافي من أجل ان تكون بشكل يتناسب مع الممارسات الاعتيادية لدى الأفراد وان مثل هذه المشكلة سوف تؤدي إلى زيادة في عدد مرات التنفس من أجل توفير الكميات المطلوبة .

ان عملية التنفس هي أساسا عند الإنسان الطبيعي لها متطلبات خاصة حيث ان كمية الهواء الداخلة إلى الرئتين تكون بمقدار من (5 - 6 لتر) وان هذه الكمية تتناسب مع الأعمال الطبيعية التي يمارسها الأفراد وبالإضافة إلى ذلك إن عدد مرات التنفس الطبيعي للإنسان يتراوح من (15 - 25) مرة في الدقيقة الواحدة ويلجأ الفرد في الكثير من الحالات إلى التنفس من خلال الأنف بسبب ان كمية الهواء الداخلة من الأنف تكون أكثر نقاوة من الفم لوجود أكثر من مرشح داخل الأنف مثل الشعيرات او السوائل وهذه تعمل على تنقية الهواء الداخل إلى الرئتين ، هذا في الحالات الاعتيادية لعملية التنفس ولكن عند وجود أي خلل سوف تكون عملية التنفس أكثر تعقيدا كون الإنسان لا يحصل على كمية الهواء المطلوبة ومن الجانب الأخر يكون عدد الشهيق والزفير أكثر من المستوى الطبيعي من أجل سد النقص الحاصل من كمية الهواء الداخلة الى الرئتين .

1-2 مشكلة البحث:

لقد وهب الله عز وجل الإنسان قواما حسنا بقوله تعالى "﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ﴾" (1) وكذلك قال الله تعالى في الخلق والإبداع والاعتدال "﴿يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ مَا عَرَّكَ بِرَبِّكَ الْكَرِيمِ ﴿٦٠﴾ الَّذِي خَلَقَكَ فَسَوَّاكَ فَعَدَلَ﴾" (2) .
وان سلامة الجسم وخلوه من التشوهات له علاقة وثيقة بسلامة معظم أجهزة الجسم الأخرى وان وجود أي خلل وان يكن بشكل بسيط في أي عضو من أعضاء الجسم المختلفة يؤدي إلى حدوث خلل في أعضاء الجسم الأخرى.
ومن خلال ملاحظة الباحث لعديد من اللاعبين وفي مختلف الألعاب الرياضية هناك مجموعة كبيرة من اللاعبين يجرون عمليات التنفس بواسطة الأنف مع ملاحظة ان هذه العمليات التنفس لم تحصل بشكل طبيعي لوجود ارتفاع ملحوظ في القفص الصدري عند كل عملية شهيق مع زيادة عدد مرات التنفس وبالإضافة إلى ذلك وجود بعض الاختناقات في عملية التنفس أثناء النوم (وهذه تم ملاحظتها في المشاركة في البطولات الجامعية) مع وجود بعض الصعوبات عند عملية

(1) القرآن الكريم:سورة التين اية 4.

(2)القرآن الكريم: سورة الانفطار الاية 6-7.

التنفس وعندما تم السؤال عن هذه الحالات كانت الإجابة من قبل اللاعبين بان البعض منهم لديه انحراف في الأنف والأخر كان يقول لديه جيوب أنفية وهي نوع من الأمراض المعروفة بينما قال البعض بان لديهم زوائد لحمية في الأنف. هذا الأمر أثار اهتمام الباحث واختار نوع من هذه الإصابات وهو الانحراف الموجود في الأنف وأراد الباحث معرفة كمية الهواء الداخلة إلى الرئتين هل هي بالمستوى المطلوب. لكي يتسنى للاعبين والمختصين إيجاد الحلول المناسبة لهم في هذه المشكلة .

1-3 أهداف البحث :

- 1- التعرف درجة الانحراف الجانبي للأنف إلى جهة اليسار و اليمين لدى أفراد عينة البحث.
- 2- التعرف على علاقة ارتباط بين إحدى جهتي الانحراف مع السعة الرئوية.
- 3- التعرف على مقدار تأثيره في المجال التنفسي.

1-4 فروض البحث :

- 1- وجود فرق معنوي بين الانحراف الجانبية الموجود في الأنف إلى احد الجهتين .
- 2- وجود علاقة ارتباط بين الانحراف الجانبية في الأنف مع السعة الرئوية.
- 3- وجود تأثير متباين إلى احد جهتي الانحراف الجانبي في الأنف.

1-5 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري: شمل عينة من لاعبي منتخب جامعة ذي قار للألعاب (كرة اليد ، الساحة والميدان) .
- 1-5-2 المجال الزمني: للفترة من 2012/11/5 ولغاية 2013./1/15
- 1-5-3 المجال المكاني: مختبر الفسلجة في كلية التربية الرياضية في جامعة ذي قار.

2- الدراسات النظرية والمشابهة:

2-1 الدراسات النظرية:

2-1-1 الأنف:

"يعد الأنف احد أعضاء الرئيسية للجهاز التنفسي وهو يقوم بعدة وظائف أساسية منها وثنوية فهو يقوم بترطيب الهواء الداخل ويمنع دخول الشوائب الى الرئتين وله من الأهمية البالغة في عملية النطق ويشكل جزئه الخارجي من مجموعة من العظام والغضاريف ويحتوي من الداخل إلى تجويفين يفصلهما حاجز غضروفي إلى غرفتين احدها إلى جهة اليمين والأخرى إلى جهة اليسار وهناك فراغ مفتوح قليل في أعلى الأنف وتسمى نقرة الأنف لان جدارها الجانبي ينشأ عنه ثلاث طبقات من الأنسجة وهي التجاويف العليا والوسطى والسفلى وهي تتكون من مجموعة من الشعيرات المخاطية تدعمها عظام مثل اللفائف تحت كل تجويف منها وهناك ممر هوائي ضيق يسمى الصماغ وان فائدة هذا الممر هو دخول الهواء فيها بحث يمس من خلالها الشعيرات المخاطية التي بدورها ترتطب الهواء وتنظفه وتدفعه ، كما ان هناك دور مهم من المهام الثانوية التي يقوم بها الأنف هو إن السائل المخاطي يلعب دورا دفاعيا من المكروبات والأجسام الغريبة ، فضلا عن الحماية الإضافية ضد البكتريا التي تتم بواسطة اللمفاويات التي تستقر في الصفائح اللحمية الرقيقة من خلال إفرازات خلايا البلازما وان هذه الصفائح لها دورا آخر وهو تساعد على دفع الهواء"⁽¹⁾ .

(1) Marriot,H.J.L:Practical Electrocadiography,7 th Ed,Willians &.Baltimore,1983,P95.

2-1-2 السعة الرئوية

1- سعة الشهيق (IC) (INSPIRATORY CAPACITY)

وهي تساوي حجم هواء التنفس العادي بالإضافة إلى احتياطي هواء الشهيق (3500) مليلتر وهي السعة التي يمكن للإنسان أن يستخدمها في الأحوال العادية وكذلك في أقصى حد لها.

2- السعة الوظيفية المتبقية (FRC) (FUNCTIONAL RESIDUAL CAPACITY)

وهي تتكون من احتياطي هواء الزفير بالإضافة إلى حجم الهواء المتبقي وهذه السعة تمثل حجم الهواء الذي يبقى في الرئتين حتى نهاية الزفير (2300) مليلتر.⁽¹⁾

3- السعة الحيوية (VC) (VITAL CAPACITY)

"هي جزء من السعة الرئوية الكلية تساوي مجموع حجم احتياطي هواء الشهيق ، بالإضافة إلى احتياطي هواء التنفس العادي واحتياطي هواء الزفير ، وهذه السعة تعتبر أكبر حجم للهواء يستطيع الإنسان أن يخرجها بعد أخذ أقصى شهيق وعادة ما تبلغ (4600) مليلتر ويمكن أن تصل إلى (6-7) لترات لدى طوال القامة⁽²⁾ .

4- السعة الرئوية الكلية (TLC) (TOTAL LUNG CAPACITY)

وهي أقصى سعة تستطيع الرئتان استيعابها وعند تمددها إلى أقصى مدى وتصل إلى حوالي (5800) مليلتر وهي تأتي من حاصل جمع السعة الحيوية (VC) + الحجم الباقي (RV) .

5- السعة الحيوية القسرية (FVC) (FORCED VITAL CAPACITY)

هي حجم الزفير الذي يزفر بقوة ولمرة واحدة بعد أخذ شهيق في غاية العمق أي إخلاء الرئة من أكبر قدر ممكن من الهواء وتبلغ هذه السعة في الشخص الطبيعي (3.5-4.5) لتر بينما تصل عند الرياضيين إلى (5) لتر أو أكثر ، وهي عادة ما تقل عن السعة الحيوية البطيئة ويجب أن لايزيد الفرق بينهما عن 20% حيث أن السعة الحيوية القسرية السريعة يجب أن تكون في حدود 80-85% من السعة الحيوية البطيئة⁽³⁾.

2-1-3 التهوية الرئوية

تلعب التهوية الرئوية دوراً كبيراً في تحديد كفاءة الجهاز التنفسي سواء أثناء الراحة أو الجهد البدني ويعتبر حجم التهوية ومعدل التردد في التنفس مؤشراً مهماً في تحديد كفاءة الرياضي الوظيفية كونها تؤثر بشكل مباشر في مستوى تبادل الغازات الذي يؤثر بشكل مباشر في مستوى صرف الطاقة والإسهام في الحد من التأثير السلبي للنواتج الأيضية، ويقدر حجم التهوية الرئوية أثناء الراحة من (6-8) لتر في الدقيقة لأن عدد مرات التنفس تتراوح بين 12-16 مرة بالدقيقة أو أكثر أما حجم التنفس العادي يقدر بـ (500) مليلتر في كل مرة.⁽⁴⁾

1- قاسم حسن حسين: الفسيولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي. الموصل. دارالحكمة. 1990. ص. 79

2- أبو العلا أحمد عبد الفتاح: بايولوجيا الرياضة. ط2. القاهرة. دار الفكر العربي. 1985. ص. 68-69

3- جون. ب. ويست: أسس فسيولوجيا التنفس. (ترجمة خير الدين محيي). جامعة الموصل. دار الكتب. 1982. ص. 32

4- عمار عبد الرحمن: الطب الرياضي. الموصل، مطبعة النهريين، 1989. ص. 67

أما أثناء الجهد البدني فيصل حجم التهوية الرئوية إلى مقادير عالية قد تصل إلى (180) لتر في الدقيقة لدى رياضيي التحمل للرجال (1)

2-2 الدراسات المشابهة:

لم يحصل الباحث على أي دراسة مشابهة حتى بعد استخدام الانترنت في كل دول العالم الا دراسة في مجال الطب ل (Marco Jon) تحت عنوان تجميل الأنف .

3- منهج البحث وأجرائه الميدانية : Method procedure of Research

"إن اختيار المنهج الصحيح الذي يعتمد أساساً على طبيعة المشكلة المراد حلها والأهداف المراد التوصل إليها وصولاً إلى الحلول الدقيقة والموضوعية للدراسة، فالمنهج هو الطريق المؤدي إلى الكشف عن الحقيقة في العلوم... والوصول إلى نتيجة معينة"²⁾ .

لذا استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح وذلك لملائمته في حل مشكلة البحث .

3-1 المجتمع وعينه البحث :

ان أساليب وطرائق اختيار عينة البحث كثيرة ومتعددة ، ولكن هناك أموراً من الواجب مراعاتها عند اختيار عينة البحث ، إذ يجب أن تمثل العينة المختارة مجتمع الأصل تمثيلاً صادقاً وحقيقياً حتى يتسنى للباحث تعميم نتائج بحثه فيما بعد على المجتمع ، إذ يشير كل من "جابر عبد الحميد واحمد خيرى كاظم" إلى انه

"يجب على الباحث أن يحاول الحصول على عينة تمثل المجتمع الأصل تمثيلاً حقيقياً"⁽³⁾، ولتحديد مجتمع البحث الأصلي اشتمل بعض من لاعبي الفرق (للساحة وميدان، كرة اليد) من منتخبات جامعة ذي قار وكان عددهم (20) لاعبا أما عن عينه التي تم اختيارها بطريقة المقصودة ومن لديهم انحراف في الأنف تم تشخيصه من خلال آراء الأطباء المختصين^(*) . وكان عدد أفراد العينة (14) قسمت العينة الى مجموعتين متكافئتين ، وقد استخدم الباحث الوسائل الإحصائية في حل مشكلة البحث.

جدول (1) يبين إعداد وتفصيل عينة البحث التي تم إجراء الاختبارات والقياسات عليها

تفاصيل عينة البحث	مجتمع البحث	عينة البحث	اللاعبين المستبعدين	النسبة المئوية
أعداد العينة	20	14	6	70%

3-3 الوسائل والأجهزة المستخدمة:

1- جهاز حاسوب نوع (dell)

2- ميزان طبي . 3- جهاز سباروميتر.

¹ - خورشيد: اثر تمارين مهارية بدنية على اسس التدريب الفترتي على عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعبين كرة القدم الشباب. اطروحة دكتوراة غير منشورة. جامعة الموصل. كلية التربية الرياضية. 2004. ص27.

2)Cleary packham:Aspets of Educational England pitman Bath,2000, P89.

(*) 1- محمد ضياء : أخصائي انف واذن وحجرة ، جامعة بغداد، مدينة الطب .
2- صادق الموسوي : أخصائي انف واذن وحجرة ، ، جامعة ذي قار ، كلية الطب.

3-4 إجراءات البحث الميدانية:

The Measurement

أولاً: القياسات

1- قياس السعة الرئوية :

قيس حجم التنفس من الأنف من خلال جهاز منظومة الغازات التنفسية والتي يكون محتواها وضع كمامة التنفس في الأنف مع غلق المجال التنفس من الفم ويبدأ المختبر بإجراء عمليات الشهيق والزفير لمدة دقيقة واحدة ومن ثم يعرض الجهاز الذي يكون مربوط بالكمبيوتر بعض الحسابات الخاصة لهذا الاختبار منها عدد مرات التنفس في هذه الدقيقة وكذلك حجم الهواء المستنشق خلال كل عملية شهيق .

2- قياس مستوى الانحراف الجانبي في الأنف:

قيس الانحراف الموجود في الأنف بواسطة الكمبيوتر من خلال تصميم برنامج محاكاة للحاسبة الالكترونية بلغة (Math lab) من اجل التوصل إلى نتائج في التحليل وبشكل موضوعي، حيث اعتمدت هذه اللغة كوسيلة قياس بعد الاستقصاء والتحري والاستفسارات عن هذه اللغة من خلال بعض البحوث في مجال الحاسبات لمعالجة الصور الرقمية وقياساتها داخل العراق عن طريق المقابلات الشخصية⁽¹⁾ ، ومن خلالها جاءت فكرة هذا القياس في ميدان التربية الرياضية ومن البحوث التي تم الاطلاع عليها وهي استخدام هذه اللغة للمحاكاة الحاسبة من خلال تصميم برنامج لقراءة الصورة. التي يعمل على تحويل القراءة هذه الصورة بشكل رقمي.

وتتم طريقة القياس المسافة بين نقطتين وهي جزء من نظرية إقليدس حيث يتم احتساب منتصف المسافة بين الحاجبين ومنتصف المسافة بين الشفتين ومن ثم يتم التوصيل بينهما بشكل مستقيم وبعد ذلك يتم حساب مقدار انحراف الأنف حيث يقوم البرنامج بحساب درجة الانحراف بشكل تلقائي بعد ان تم تزويد الجهاز بالمعلومات المراد قياسها بدون الرجوع للطرق اليدوية.

وفيما يأتي الخطوات التفصيلية لعملية تحويل الصورة الرقمية إلى نتائج رقمية بشكل علمي دقيق لتحقيق هدف القياس.

بعد التقاط الصورة الخاصة بالمختبر من وضع الوقوف يتم إدخالها إلى الحاسبة من خلال كيبيل الخاص بالكامرة ، يتم قراءتها خلال البرنامج المعد بعد إدخال البيانات الأساسية له حسب المناطق المحددة وهي ثلاث نقاط من من الأنف النقطة الأولى وهي تمثل نقطة الصفر والتي سميت (A) بالنسبة للقياس الموجود بين الحاجبين إما النقطة الثانية فهي تمثل مقدمة الأنف التي سميت (b) وهي النقطة الوسطى للخط المستقيم بين كلا النقطتين الأولى والأخيرة وتبقى النقطة الأخيرة وهي الثالثة فهي تمثل في منتصف الشفة والتي تمثل النقطة (H) وهي نقطة الجوهريية في القياس التي يتم قراءتها من قبل الجهاز لتحديد مقدار الانحراف الجانبي لكلا الاتجاهين اليمن او الأيسر للصورة المدخلة إلى الجهاز وكما موضح في شكل(1).

* طريقة القياس: يجلس المختبر على بعد (2) م مواجهها إلى الكامرة نقوم بالتقاط صورة إلى المختبر ويتم إدخالها إلى جهاز الكمبيوتر من اجل معالجتها داخل الحاسبة الالكترونية بعدها تظهر لنا الصورة على شكل خطوط بشكل عرضي

(1) Suhad Abbas Yasir: Identification of Image Using Multiwavelet & Neural Network ,Iraq,2005

على المنطقة المراد قياسها ولحظة الضغط بالماوس على نقطة الصفر بين الحاجبين تظهر لنا درجة على النقطة المهمة في القياس وهي نقطة (b) التي تكون نهاية الأنف وكما مبين في الشكل (1) .
حساب الدرجات: يحسب الانحراف على شكل قراءة الرقمية التي تبين نتيجة القراءة النهائية للبرنامج .

إذ تعد لغة من أكثر اللغات استخداماً ذلك لسهولة استخدامها وعدم التعقيد في كتابة شفراتها وإمكانيتها العالية لحل المسائل الهندسية والرياضية والإحصائية بما يمكن العديد من الباحثين التعامل مع هذه اللغة بسهولة في التصميم وكتابة الشفرات، وقد نالت هذه اللغة دعم كبير من شركة Microsoft وهذا ما زاد من مساحة التعامل معها من قبل المستخدمين والمبرمجين⁽¹⁾ .



شكل (1) يبين طريقة قياس الانحراف الأنفي لدى أفراد عينة البحث

3-5 التجربة الرئيسية:

قام الباحث بالتجربة الرئيسية بعد إن أكمل متطلبات البحث من خلال اخذ القياسات وقد كان موعد التجربة بتاريخ 1012/12/27 ولغاية 2012/1/2 .

3-6 الوسائل الإحصائية:

ستخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) الإصدار 19 تم من خلالها استخراج الوسائل التالية.

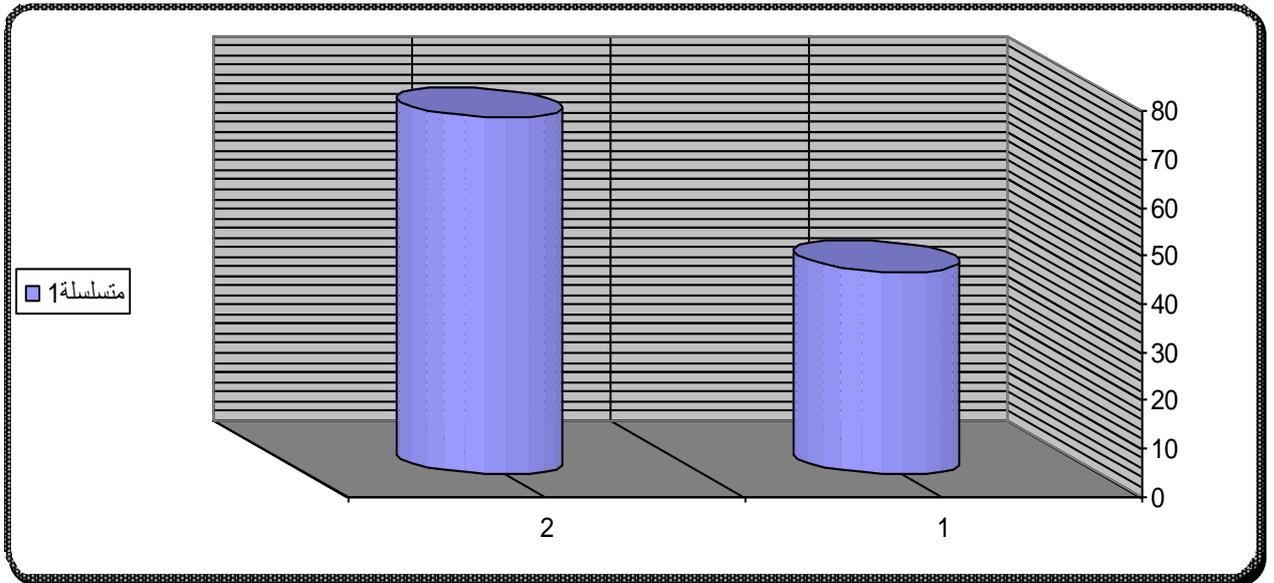
- 1- الوسط الحسابي .
- 2- الانحراف المعياري.
- 3- معامل الارتباط.
- 4- قانون (T) بدلالة الارتباط .
- 5- قانون قوة التأثير.
- 4- عرض ومناقشة النتائج :

(1) باسل الخطيب: تعلم فيجول بيسك، سوريا، دار الرضا للنشر، 2001، ص5-7.

جدول (2)

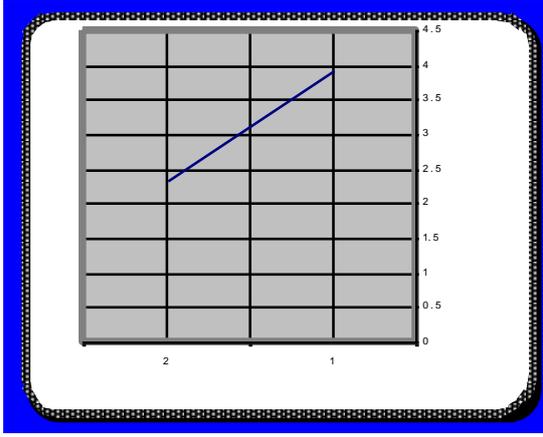
بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للانحراف الجانبي للأنف إلى جهتين اليمين واليسار ودرجة الارتباط و (T)
المحتسبة وتأثيرها على السعة الرئوية

Size of affection								Statistics variables
Size of affection	Sig	(T)	Sig	Corr®	S.D	mean	Measure	
%42	0.07	3.07	0.42	0.53	1.01	3.71	Degree	السعة الرئوية
					0.78	2.22		الانحراف الأيمن
%74	0.01	6.21	0.02	0.60*	0.60	3.91	Degree	السعة الرئوية
					0.81	2.31		الانحراف الأيسر
13								Df
0.05								Sig



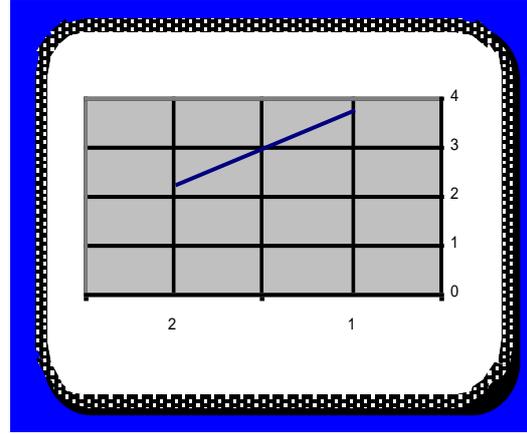
شكل (2)

بين مقدار الفروق بين الانحرافات الموجودة بالأنف إلى جهتي اليمين واليسار



شكل (4)

يبين مقدار العلاقة بين الانحراف
الى جهة اليسار مع السعة الرئوية



شكل (3)

يبين مقدار العلاقة بين الانحراف
الى جهة اليمين مع السعة الرئوية

من خلال جدول (2) الذي يبين النتائج الإحصائية من خلال أكثر من وسيلة إحصائية ومنها علاقة ارتباط بين الانحراف الموجود في الأنف على الجهتين اليمين واليسار مع مقدار السعة الرئوية لغرض معرفة ماهية هذه العلاقة ومن خلال النتائج حصل الباحث على وجود علاقة ارتباط مع نوع الانحراف الموجود بالأنف حيث ظهرت نتائج الارتباط بأن درجة الارتباط عالية جدا مع الانحراف الموجود الى جهة اليسار وهناك علاقة ارتباط أيضا مع الانحراف الموجود الى جهة اليمين لكن بدرجة أقل ومن خلال هذه النتائج تمكن الباحث من ضمان وجود العلاقة بين مقدار التنفس مع الانحراف الموجود بالأنف وبعد ذلك قام الباحث بإجراء بعض الوسائل الإحصائية لمعرفة مقدار الفروق بين المتغيرات ولكلا المجموعتين من أجل تأثيرا أكبر.

أظهرت نتائج اختبار (T) Test بين المجموعتين هناك فروق ذات دلالة إحصائية بالرغم من مغنوية هذا الاختبار مع مقدار الانحرافات الموجودة على الجهتين من الأنف ولكن بنسب متباينة حيث كان مقدار الانحراف الحاصل على جهة اليسار أكبر من جهة اليمين .

ويرى الباحث إن من الأسباب الرئيسية لدخول كميات قليلة من الهواء عن طريق الأنف لأفراد عينة البحث هي ليست بالمستوى المطلوب وأقل من المستوى الطبيعي وكما بينته الأوساط الحسابية لمقدار السعة الرئوية الى وجود مثل هذه الانحرافات التي تعيق عملية دخول الهواء بالكميات الطبيعية بسبب ضيق المجال الهوائي في احد التجاويف الأنف نتيجة لهذا الانحراف وبالتالي هذا يؤثر بشكل كبير على سريان الهواء بشكل انسيابي إلى الرئتين ومن جانب آخر إن وجود هذا الانحراف يسبب اضطراب في عملية ترطيب الهواء من خلال السوائل المخاطية الموجودة داخل الأنف فضلا عن أن عدم دخول الهواء بشكل انسيابي يؤدي إلى عدم تنقية الهواء من خلال الشعيرات الأنفية الموجودة على جدران التجاويف الأنفية وإن مثل هذا الأمر الغير طبيعي للمجال التنفسي الأنفي يؤثر على الفراغ الموجود في النقرة الأنفية بسبب عدم انسيابية الهواء وعدم ترطيبه وتنظيفه وتدفعه بشكل غير طبيعي الذي يؤدي إلى بعض الإصابات الثانوية في نقرة الأنف مثل إصابة الجيوب الأنفية التي هي الأخرى التي لها من الأعراض الأخرى مثل الصداع المستمر وتعيق عمل المجال

التنفسي الذي يكون عملها الأساسي هو توفير الأوكسجين بكميات مناسبة وطرح ثاني اوكسيد الكربون التي جدواها الرئيسي في هذه العمليتين المتعاقبة هو الشهيق والزفير التي تتباين هذه العمليتين من شخص إلى آخر كذلك ان المستوى الطبيعي يتراوح بين (15- 25) وان مثل هذه الأسباب المذكورة التي لها تأثير كبير على عمليات التنفس وكما يؤكد فليبس "إن من أهم الأمور التي تسعى إلى تحسين كفاءة الجهاز التنفسي الأنفي عند وجود انحرافات في الأنف هو استخدام لاصقات الأنف التي لها الدور الفعال في ترطيب وتدفق الهواء فضلا عن إزالة الشوائب العالقة بالمجال الأنفي نتيجة لضيق بعض الأنوف أو لوجود الانحرافات في احد التجاويف الأنف الأيمن أو الأيسر" (1)

ويبين الباحث أيضا إن عدم وصول الهواء بكميات كافية إلى الرئتين بسبب وجود الانحراف يؤدي إلى عدم كبر حجم الرئة بسبب قلة كمية الهواء الداخلة وهذا يؤثر سلبا على عدم تفتح الاسناخ الرئوية المغلقة فضلا عن وصول كميات قليلة من الدم إلى داخل الرئة والتي تبلغ عند الرياضيين ذوي الانجاز العالي إلى (20) مليلتر وسوف يصبح مقدار التأثير كبير على الكفاية الوظيفية لهؤلاء اللاعبين. وهذا ما يؤكد (Lamb) "إن تأثير التدريب المنتظم الذي يولد كبر حجم الرئتين وكذلك تفتح الاسناخ الرئوية الخاملة وتزداد كمية الدم الواصلة إلى الرئتين بحيث يكون التناسب طريبا مع انتشار الغازات الذي يقابله زيادة بكمية الغاز المتصلة بالدم وبالتالي يظهر مستوى التحسن الوظيفي " (2) .

ويرى الباحث إن عملية التنفس التي تتم من خلال تبادل عمليتين هما الشهيق والزفير التي من الضروري ان تكون عملية الشهيق بواسطة الأنف للمميزات الموجودة في التجاويف أما عملية الزفير فتطرح من الفم باعتبارها عملية سلبية في طرح ثاني اوكسيد الكربون وبما إن لوجود الانحراف في احد تجاويف الأنف هذا يسبب أيضا خلل في عمليتي الشهيق والزفير من خلال عدم توازن دخول الهواء وخروج ثاني اوكسيد الكربون وان مثل هذا الخلل في المجال التنفسي له من التأثيرات الجانبية على بعض الأجهزة الوظيفية الأخرى والتي لا تقوم بأداء عملها بشكل طبيعي، وهذا ما اكده (Steven) " إن عدم التناسب بين كميات الداخلة من الهواء والخارجة يعد خلا في الجهاز التنفسي لدى الشخص ويجب إن تكون كميات الهواء الداخلة في عملية الشهيق من الأنف لنقاوتها وخلوها من الشوائب التي ممكن ان تؤثر على الجهاز التنفسي بنفس مقادرها الكميات المطروحة من الفم وبخلاف ذلك له من التأثيرات الجانبية على الدم والرئة وغيرها من الأعضاء" (1).

5- الاستنتاجات والتوصيات :

5- 1 الاستنتاجات :

توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية :-

1- وجود علاقة ارتباط بين الانحرافات الموجودة في الأنف بنسب متباينة بين جهتي اليسار واليمين مع مقدار السعة الرئوية والارتباط الأكبر إلى جهة اليسار .

2- نسبة التأثير الأكبر للانحراف الجانبي للأنف في جهة اليسار اكبر من جهة اليمين .

5- 2 التوصيات :

(1) Flipper: Biophysics and physiology of carbon Dioxide, New York, Springer-verlag,2009,p74.

(2) Lamb,D,R:Physiology of Exercise Responses and Adaptations ,Macmillan Publishing co,2002 ,p78.

1) Steven :hyperertrophy in response to dynamic conditionin female athletes,Auerican Phsiological Society,2010,P45.

- 1- اعتماد نتائج البحث من اجل اخذ الاحتياطات اللازمة ووسائل العلاج لكي تتم عملية تقويم الانحراف الموجود بالأنف .
- 2- القيام بدراسة مماثلة بعد إجراء عمليات التقويم واخذ العلاجات اللازمة للانحراف الموجود في الأنف .
- 3- القيام بدراسة مشابهة بعد إجراء برنامج تأهيلي للانحراف الجانبي في الأنف .

المصادر العربية والاجنبية

- ابو العلا احمد عبد الفتاح:بايلوجيا الرياضة.ط2.القاهرة.دار الفكر العربي.1985.
- باسل الخطيب: تعلم فيجول بيسك، سوريا، دار الرضا للنشر، 2001.
- جابر عبد الحميد واحمد خيرى: مناهج البحث في التربية وعلم النفس، القاهرة، مطبعة دار التأليف، 2001.
- جون.ب.ويست: أسس فسيولوجيا التنفس. (ترجمة خير الدين محيي).جامعة الموصل.دار الكتب.1982.
- خورشيد:اثر تمارين مهارية بدنية على أسس التدريب الفترى على عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعبى كرة القدم الشباب.اطروحة دكتوراه غير منشورة.جامعة الموصل.كلية التربية الرياضية.2004.
- قاسم حسن حسين: الفسيولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي.الموصل.دارالحكمة.1990.
- عمار عبد الرحمن: الطب الرياضي.الموصل،ط1، مطبعة النهرين،1989.

- Marriot,H.J.L:Practical Electrccadiography,7 th Ed,Willians &,Baltimore,1983.
- Cleary packham:Aspets of Educational England pitman Bath,2000,.
- Amany mousa:Statitstical Data Analysis. center for Advancement of Postgraduate . Cairo university ,2008,P98.‘
- Flipper: Biophysics and physiology of carbon Dioxide, New York, Springer-verlag.2009
- Lamb,D,R:Physiology of Exercise Responses and Adaptations ,Macmillan Publishing co,2002.
- Steven hyperertrophy: in response to dynamic conditionin female athletes ,Auerican. -
- Suhad Abbas Yasir: Identification of Image Using Multiwavelet & Neural Network - ,Iraq,2005
-)kadm mhady: Classification Of Image textures Using Multiwavelet & Neural Network,Iraq,200.
- Suhad Abbas Yasir: Classification Of Image textures Using Multiwavelet & Neural Network,Iraq,2003

أثر مقاومات مختلفة للتمارين الانفجارية البالستية في تطوير القدرة الانفجارية للاعبين كرة السلة الشباب

أ.د. جمال صبري فرج

ملخص البحث باللغة العربية

لتحقيق أعلى قدرة انفجارية (قمة القدرة) ينبغي العمل بمقاومات متوسطة وبالعامل الانفجاري وهذا الذي ركز عليه البحث لعدم تحديد مقدار هذه المقاومة المتوسطة، وقد هدف البحث للتعرف على :

- 1- تأثير استعمال مقاومات مختلفة (30-40-50% من 1-RM) في التدريب الانفجاري لتطوير القدرة الانفجارية.
- 2- أفضلية المقاومات (30-40-50% من 1-RM) في التدريب الانفجاري لتطوير القدرة الانفجارية للشباب بكرة السلة.

استعمل الباحث المنهج التجريبي بالمجموعات المتكافئة وتكون مجتمع البحث من (ن=28) لاعبي المدرسة السلوية في الناصرية واختيرت عينة البحث (ن=24) والتي قسمت الى ثلاثة مجموعات (ن=8)، وتم استعمال مقاومة محددة من الثلاثة (30-40-50% من 1-RM) لكل مجموعة وعلى التوالي ولمدة 6 أسابيع وبثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع وبسرعة عمل بشدة لا تقل عن 90%. وتم اجريت للعينة الاختبارات الخاصة بالعضلات الماددة للذراعين والرجلين.

وتوصل الباحث الى اهم استنتاج وهو ان المقاومة (40% من 1-RM) هي افضل مقاومة والتي تستعمل لتطوير القدرة الانفجارية للشباب بكرة السلة.

Abstract

Effect of different resistances to ballistic exercises on development the explosive power in youth basketball players

To achieve the peak power the work out must be with a moderate resistance and carried with explosive manner, the research aimed to identify:

- 1 The effect of different resistances (30-40-50% 1-RM) in explosive training to develop the explosive power.
- 2 Which is the best resistance (30-40-50% 1-RM) in explosive training to develop the explosive power upon youth in basketball?

The researcher used the experimental style with equalizer groups, he used the youth players in Nasiryaha basketball school (n=28) and select the sample (n=24) from them whom divided into three groups (n=8), and he used the different resistances (30-40-50% 1-RM) to each group for six weeks 3 days per week, the intensity of the exercises was at least 90%.

The researcher concluded that the best resistance was 40% 1-RM from the others to develop the explosive power in youth basketball players.

1 - التعريف بالبحث

1-1 المقدمة والأهمية :

يتطلب الأساس الرياضي في الألعاب الرياضية تنمية القوة العضلية والتي تكون مطلباً " جوهرياً" لتحقيق قدرة بدنية متعلقة بخصائص الارتباط بين القوة والسرعة، وتنمي القوة العضلية من خلال الأشتراك ولمدة طويلة نسبياً " ببرامج تدريب المقاومة البنائية.

تكون آلية تحميل العضلات نتيجة للحمل الخارجي هو الاعتبار الأكثر أهمية لنسب زيادة حجم ونشاط وقوة ونغمة العضلات، ويكون العمل هنا بالتركيز على قمة القدرة (للقدرة الانفجارية) بالمقاومات المتوسطة بشرط تنفيذ التكرارات بأسرع ما أمكن، وهذا هو ما يطلق عليه بمصطلحات التدريب الرياضي " التدريب الانفجاري" أو " التدريب البالستي" لتحفيز العضلات لتحقيق مكاسب في القدرة الانفجارية من خلال تدريبات المقاومة ، ومن المعروف أن العلاقة بين القوة والسرعة هي علاقة عكسية فكلما زادت القوة (المقاومة) قلت السرعة والعكس صحيح وبالتالي فإن تحقيق أعلى قدرة (قمة القدرة) يكون عندما نعمل بالمقاومات ذات الشدة المتوسطة ، فنلجأ إلى العمل البالستي الذي يعمل على التنشيط القصوي للعضلة وبالتالي تدخل السرعة كمكون أساسي ثاني ومرتزامن مع القوة لتحقيق الإنجاز، ولأجل هكذا أداء تكون الحاجة ملحة لتوليد السرعة من القوة فنزيد بذلك من معدل إطلاق الوحدات الحركية مع خفض عتبة تحفيزها ، وهنا تكمن أهمية البحث من خلال استعمال المقاومات المتوسطة لتنمية القوة التي توظف بغرض تعجيل المقاومة وأكسابها هذا التعجيل إلى لحظة اطلاق المقاومة بهدف زيادة القدرة الانفجارية خدمة للقفز أو الوثب أو الرمي وبذلك تتبع أهمية هذا البحث بإضافته معلومات مهمة حول تحديد مقدار المقاومة التي تستعمل بهذا تدريبات للاعبين كرة السلة الشباب.

1-2 مشكلة البحث :

تتكون القوة السريعة من القوة والسرعة ، والمطلب الأساس في معظم الألعاب والفعاليات الرياضية هو السرعة ووجود المقاومات وبغض النظر عن مقدارها، ولكن في التدريب البالستي يكون من الضروري تحديد مقدار المقاومة التي يجب التغلب عليها، ففي التدريبات الانفجارية البالستية يتوجب استعمال مقاومات متوسطة ودفعها أو رفعها أو رميها بأعلى سرعة ، لذا يجب أن تكون المقاومة بمقدار متوسط لنحصل على قمة القدرة ، فإن زاد مقدار المقاومة قلت السرعة التي يؤدي بها الواجب الحركي ، فيتجه هدف التدريب هنا لتنمية القوة العضلية وليس القدرة ، وهنا تكمن مشكلة البحث ، إذ أشارت معظم المصادر المختصة بالتدريب البالستي إلى أن مقدار المقاومة يكون متوسط وبحوالي (30 - 45 أو 50 %) من 1-RM ، ولكنها لم تحدد أفضل مقاومة لهذا النوع من التمارين ، لذا اتجه الباحث لتحديد هذا المقدار المثالي من المقاومة وبالتالي توفير معلومات للوسط الرياضي يمكن أن يفيد منها كل من الرياضيين والمدربين.

1- 3 أهداف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على :

- 1- تأثير أستعمال مقاومات مختلفة (30% ، 40% ، 50% من 1-RM) في التدريب الانفجاري بالستي لتطوير القدرة الانفجارية للشباب بكرة السلة.
- 2- أفضلية المقاومات (30% ، 40% ، 50% من 1-RM) في التدريبات الانفجارية بالستي لتطوير القدرة الانفجارية للشباب بكرة السلة.

1 - 4 فروض البحث :

أفترض الباحث :

- 1- يوجد تأثير إيجابي للمقاومات (30% ، 40% ، 50% من 1-RM) في تطوير القدرة الانفجارية للاعبين الشباب بكرة السلة.
- 2- أفضلية المقاومة 40% عن 30% ، 50% من 1RM في التدريبات الانفجارية بالستي لتطوير القدرة الانفجارية للاعبين الشباب بكرة السلة.

1 - 5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : اللاعبون الشباب في المدرسة السلوية في الناصرية.

1-5-2 المجال الزمني : من 2012/9/1 - 2013 / 2/15

1-5-3 المجال المكاني : الصالة المغلقة لنادي الناصرية الرياضي

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة

1-2 الدراسات النظرية

1-2-1 القوة العضلية والقدرة الانفجارية :

اكتشف الرياضيون ومنذ الأزمنة الماضية طرائق متعددة لتمكنهم من الركض اسرع والقفز اعلى والرمي أبعد ، ولكي تنجز هذه الواجبات يكون لزاما" وجود وتوفر القوة وبشكل حتمي ، ويحتاج الرياضي وفي جميع أنواع الألعاب والفعاليات الرياضية إلى تنمية القوة العضلية والقدرة وبنفس الأهمية .

تظهر القدرة عند التغلب على مقاومة غير كبيرة نسبيا" أو متوسطة ، وقد عرفها علاوي نقلها عنه الرياضي بأنها " مقدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومة تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية" (1) ولكي يملك الرياضي القدرة ويتميز بها يفترض أن تتوفر الشروط المذكورة في التعريف، وذكر (Chu 1996) عن القدرة الرياضية

¹ - كمال جميل الرضي: التدريب الرياضي في القرن الحادي والعشرين، ط2، عمان، الجامعة الأردنية، 2004، ص 267.

بانها "الربط المثالي بين السرعة والقوة العضلية في إنتاج حركة بشكل أكثر خصوصية زهي انتاج مستويات عالية من الشغل عبر مسافة معينة"⁽¹⁾.

تحتل القدرة الانفجارية مكانا" لها في صدارة القدرات البدنية الموظفة في الأنجاز الرياضي، والمطلوب في الفعاليات والألعاب الرياضية أستعمال القوة العضلية العالية لتحقيق أعلى سرعة ممكنة، وهما المكونان الأساسيان للقدرة الانفجارية ، ومن المعروف أن العلاقة بين القوة والسرعة علاقة عكسية فكلما زادت القوة (المقاومة) قلت السرعة ، وعليه فإن تحقيق أعلى قدرة يكون عندما تكون المقاومة متوسطة.

والقدرة الانفجارية شكل من اشكال القدرة العضلية وهي قابلة تحضير القوة وبأسرع معدل زمني لكي نعطي للجسم (أو الأداة) أعلى زخم ، إذ أن القدرة = القوة * السرعة ، فيمكن أن يكون الرياضي قويا" جدا" ولكنه قد لا يحقق إنجازا" جيدا" في الرمي أو القفز أو العدو بسبب المعدل المنخفض من توظيفه قابلية الانقباض للعضلات القوية في مدة زمنية قصيرة جدا"، وتتحقق الأفادة هنا فقط من خلال أساليب تدريب القدرة الخاصة ، وواحد من أفضل الطرائق المستعملة هي التدريب البالستي.

تكون آلية تحميل العضلات نتيجة للحمل الخارجي هو تطوير القدرة أما بزيادة القوة أو زيادة السرعة ، وتكون تنمية القوة كما أقرحتها وحددتها الكلية الأمريكية للطب الرياضي (ACSM) لتحقيق مكاسب مثالية بالقوة العضلية ، ولأجل تحديد الشدة لتدريبات القوة والقدرة يظهرها الجدول أدناه :⁽²⁾

جدول 1 يبين مناطق الشدة وهدف التدريب

نوع أو هدف تدريب القوة والقدرة العضلية		مناطق الشدة
القدرة	القوة العضلية	
التكنيك العام (25% من 1RM)	العضلات والتكنيك العام	منطقة 1 (أقل من 50%)
تدريب السرعة البالستية (25-37.5%) من 1RM	تدريب الضخامة والكتلة العضلية	منطقة 2 (50 - 75%)
تدريب القدرة الاساسية (37.5 - 45%) من 1RM	تدريب القوة العضلية الأساسية	منطقة 3 (75 - 90%)
تدريب القدرة القصوى (قمة القدرة) 45- 55% من 1RM	تدريب القوة القصوى	منطقة 4 (90 - 100%)

ولهذا الغرض يجب أن يركز المدرب على أن تكون أهداف تدريبه على تطوير كل من القوة العضلية القصوى وسرعة الاستجابة الحركية والقدرة الانفجارية والتعجيل وقدرة السرعة الخاصة ، والخطوة الاولى هي زيادة القوة القصوى لعضلات الرياضي لأن القدرة والسرعة تكونا محدودتين جدا" ما لم تطور قاعدة القوة العضلية الأساسية.

1-Chu ,D.A(1996): Explosive Power&Strength,Complex Training For Maximam Result, Human Kinetics,Champaign,ILLINOIS,P:2

² - جمال صبري فرج : القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث، عمان، دار دجلة ، 2012 ، ص 34-35

عليه يكون ناتج القدرة مرتبط بشكل كبير بالتوافق بين المجموعات العضلية المشتركة في الأداء فضلا عن زيادة القوة العضلية وطبيعة توظيفها لخدمة السرعة في ناتج القدرة ، وهذا التوظيف يتطلب مستوى عال من إتقان الأداء المهاري ، أذ كلما ارتفع التوافق بين الألياف وبين العضلات مع تحسين التوزيع الزمني الديناميكي للأداء الحركي حقق الرياضي مستوى عاليا من القدرة العضلية .

2-1-2- التدرجات البالستية

التدريب الانفجاري البالستي هو " أحد الأساليب التدريبية التي تحتل مرتبة مركزية وهامة جدا" في تدريب القوة العضلية والإعداد الرياضي، وقد اوصى الكثير من المختصين والهيئات والجمعيات الرياضية العلمية باستخدام ما يدعى (حركات تدريب الثقال الانفجارية) والتي تعدل وتلائم بالشكل الذي يخدم الفعالية وحتى في تدريبات العدو للحصول على فوائد مكتسبة لتطوير السرعة والقدرة⁽¹⁾، ويدعى هذا التدريب أيضا " بتدريبات القدرة ، وقد أستعمل لأول مرة من قبل رياضي النخبة الذين كانوا يبحثون عن طريقة لتطوير حركاتهم الانفجارية ، والأشكال الشائعة لهذا التدريب هي حركات القفز والرمي والدفع مع وجود الأثقال فيها ومنها رميات البنج بريس والقفز من القرفصاء وبأنواعه والنتر ومختلف الارتفاعات الأولمبية ، ويجب أن يكون التعجيل والسرعة الحركية في هذه التمارين مسيطر عليها وكذا الحال عند تعديل أو زيادة مقدار الأثقال المعلقة على البار فضلا عن ذلك يتطلب هذا التدريب²

- مستوى عال من القوة القصوى .
- مستوى عال من السرعة الحركية.
- مستوى عال من المهارة الحركية.

والتدريب البالستي شكل خاص جدا" من تدريبات الأثقال التي تحتوي على تعجيل الثقل وبأسرع ما أمكن ثم إطلاقه وتركه في نهاية الحركة، وهذا يساعد في تطوير ناتج القدرة من خلال المعادلة :

$$\text{القدرة العضلية} = \text{القوة العضلية} * \text{السرعة}$$

يطور هذا النوع من التدريب جزء السرعة في معادلة القدرة ، ويعلم التدريب البالستي الألياف العضلية السريعة الانتفاض والبطيئة بالانقباض والانطلاق بشكل أسرع وأكثر قوة وبأقل من ثانية واحدة، أذ " يجبر فيها جسم الرياضي على تحشيد وإطلاق الألياف السريعة الانتفاض، وهذا له أهميته الفائقة لأن هذه الألياف هي المسؤولة عن المقدار الأكبر من النمو والقوة العضلية السريعة ، ويتطلب هذا التدريب من العضلات أن تتكيف للانقباض بأعلى سرعة وقوة، وإن يكون هناك توافق عال في الجهاز العصبي المركزي لإنتاج القدر الأكبر من القوة وبأقصر زمن ممكن " ³

يجب الأهتمام في التدريب البالستي بمقدار الأثقال المستعملة فيها، فإن كانت الأثقال خفيفة جدا" فإن التعجيل سيكون سريعا" جدا "، وإن كانت ثقيلة جدا" فإن البار سوف يبطئ تعجيله قبل نقطة الانطلاق ، وهاتان الحالتان تنهيان الهدف من التمارين البالستية، أذ يجب أن يفجر الرياضي الثقل بأسرع ما أمكنه وأن يغادر البار يدي الرياضي خلال حركة الضغط أو

¹ - جمال صبري فرج: المصدر السابق ، 2012 ، ص 481

² - جمال صبري : مصدر سابق ، 2012، ص 493

³ - جمال صبري : المصدر السابق ، 2012، ص 493

الرفع أو أن تغادر قدامه الأرض عند عمل القفز من القرفصاء ، وأن يكون معدل التعجيل متحكم به من قبل الرياضي لأجل تحقيق وتنفيذ هذا التدريب الرياضي، وقد أوصت دراسات وتجارب عديدة بأن التدريب البالستي هو تدريب فعال جدا" وذو تأثير فعال ، ومن هذه الدراسات (Westcott.W, Riley,D, Stone .M,H) (1)

وذكر (Polmieri G.A (1987) : في بعض حركات تدريب الأثقال التقليدية تدرب العضلات بأن تبتأ حركتها وليس زيادة سرعتها ، وهذا الحال يكون عند دفع البار بعيدا" عن الجسم ويجب أن توقف سرعته في نهاية المعدل الحركي، وهذه الفترة من التعجيل تأخذ ما لا يقل عن 54% من الحركة (المقاومة الأقل وزنا") وتخفيض الإنجاز الانفجاري" (2)

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث :

أستخدم الباحث المنهج التجريبي بالمجموعات المتكافئة إذ يعد من أفضل المناهج وأكثرها ملائمة لتحقيق اهداف البحث، وكان التصميم التجريبي كما في جدول 2

جدول (2) يبين التصميم التجريبي للبحث

المجموعة	الاختبارات القبليّة	التعامل التجريبي	أختبار بيني بعد 3 أسابيع من التجربة	الاختبارات البعدية بعد 6 أسابيع من التدريب
م1	-القدرة الانفجارية للعضلات المادة للرجلين والجزع -القدرة الانفجارية للعضلات المادة للذراعين	استعمال مقاومة 30% من 1RM	-القدرة الانفجارية للعضلات المادة للرجلين والجزع -القدرة الانفجارية للعضلات المادة للذراعين	-القدرة الانفجارية للعضلات المادة للرجلين والجزع -القدرة الانفجارية للعضلات المادة للذراعين
م2	= =	استعمال مقاومة 40% من 1RM	= =	= =
م3	= =	استعمال مقاومة 50% من 1RM	= =	= =

1-(Stone .M.H(1993):Literature Review. Explosive Exercises And Training(Position statement),NSCA Journal,15(3)
Riley,D (1982):Strength Training by The Experts, Human Kinetics Publishing, Champaign,ILLINOIS-
Westcott,W(1987):Strength Fitness, Physiological Principles anTraining Techniques,2ed Edition,Allyn and
Bacon,Newton,Mass

2-Polmieri,G.A(1987):Training And Repetition Speed, Journal of Applied Sport Science Research,1(2),p: 36-38

2-3 مجتمع وعينة البحث :

حدد الباحث مجتمع بحثه باللاعبين الشباب في المدرسة السلوية في الناصرية والبالغ عددهم (28) وأختار عينة البحث عشوائياً وواقع (ن=24) وقسمهم إلى ثلاثة مجموعات تجريبية تضم كل مجموعة (ن= 8) لاعب ، وبذلك مثلت العينة نسبة مئوية قدرها (85,71%) من مجتمع البحث وراعى الباحث اجراء عملية التكافؤ بين المجموعات كما سيرد في مبحث التكافؤ.

3-3 الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة في البحث

- الملاحظة
- القياس والاختبار
- اثقال مختلفة الاوزان
- حزام ابالاكوف
- كرات طبية وكروسي مع احزمة تثبيت
- حامل كاميرا ثلاثي عدد 2
- كاميرا تصوير فيديو ذات سرعة 500 صورة/ثا
- حاسوب الكتروني محمول نوع Dell 1525
- اقراص مدمجة

3-4 اجراءات البحث الميدانية

3-4-1 تحديد الاختبارات المستخدمة في البحث :

أختار الباحث عدد من الاختبارات التي تقيس القدرة الانفجارية للعضلات للمادة للرجلين والجذع والذراعين والتي تم استخدامها سابقا في الكثير من الدراسات والبحوث العلمية والتي أثبتت صفاتها العلمية ، ولأجل أختيار اكثرها ملائمة وبما يتناسب مع البحث عمد الباحث الى اجراء معامل الاختلاف لهذه الاختبارات عبر التجربة الاستطلاعية وتم اختار الاختبارات ذات معامل الاختلاف الاقل وكما في الجدول 3

جدول 3

يبين معامل للاختبارات المرشحة للبحث

المتغيرات	الاختبار	معامل الاختلاف	النتيجة
العضلات المادة للرجلين والجذع	القفز العمودي من الثبات	0,626	اعتمد
	الوثب الطويل من الثبات	0,822	لم يعتمد
العضلات المادة للذراعين	رمي الكرة الطبية بوزن 3 كغم من الجلوس على كروسي	0,29	اعتمد
	دفع الكرة الطبية بوزن 2 كغم من الجلوس على كروسي	0,42	لم يعتمد

تم اختيار اختبار القفز العمودي من الثبات ورمي الكرة الطبية من الجلوس على الكرسي لان معامل الاختلاف فيها كان هو الافضل، وفيما يأتي تفصيل الاختبارين.

اختبار القفز العمودي من الثبات المعدل (سرجنت المعدل)⁽¹⁾

الغرض من الاختبار : قياس القدرة الانفجارية للعضلات المادة للرجلين والجزع

الادوات المستخدمة : حزام جلدي يحتوي على خيط نايلون يمر منتصفه بشريط للقياس من الاسفل ، مثبت من الاعلى بالحزام والطرف الاخر حر الحركة ، وفيه شريط قياس يمر من خلال فتحة القطعة المعدنية أو بلاستيكية فيها شريط قياس وتثبت بالارض بواسطة المسامير .

مواصفات الأداء: من وضع الوقوف يلف الحزام حول وسط اللاعب بحيث تكون القطعة المعدنية بين قدمي اللاعب ويلاحظ أن يكون شريط القياس مشدودا" تماما" ، تحدد القراءة الظاهرة من الشريط أمام فتحة القطعة المعدنية وتسجل ، يقوم المختبر من هذا الوضع بالقفز العمودي لأقصى مسافة ممكنة ويلاحظ أن الشريط يتحرك للأعلى مع حركة قفز اللاعب ويثبت عند أعلى ارتفاع يصل له.

شروط الأداء: تحدد شروط الأداء بما يأتي:

- ترسم دائرة على الأرض قطرها (50 سم) يتم القفز داخلها.
- تلغى المحاولة إذا هبط اللاعب خارج الدائرة المرسومة على الأرض.
- تعطى محاولتان وتسجل القراءتان الأولى والثانية لكل محاولة والفرق بين القرائتين يعبر عن المسافة التي قفزها اللاعب وتؤخذ أفضل محاولة.

للحصول على كل من كتلة اللاعب وزمن الدفع فضلا"عن المسافة التي يقفزها اللاعب وبالشكل الآتي⁽²⁾

المسافة /التعجيل الارضي * كتلة الجسم

القدرة الانفجارية العمودية =

زمن الدفع

ويتم حساب القدرة الانفجارية بالواط، حيث كتلة الجسم بالكغم والتعجيل الارضي(8,90) والمسافة هي المسافة المتحققة وزمن الدفع هو زمن الدفع حتى لحظة ترك الارض (يستخرج من خلال التحليل الحركي ببرنامج دارت فش)

أختبار القدرة الانفجارية للذراعين⁽³⁾

رمي الكرة الطبية زنة 3 كغم من وضع الجلوس على الكرسي.

الهدف من الأختبار: قياس القدرة الانفجارية لعضلات الذراعين.

¹ - محمد صبحي حسانين، حمدي عبد المنعم:الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم،ط1، القاهرة،مركز الكتاب للنشر،1997،ص200.

² - صريح عبد الكريم: تطبيقات البيوميكانيك في التربية الرياضية والأداء الحركي،ط2،العراق،بغداد،مطبعة عدي العكيلي،2010،ص112-113.

³ - محمد عثمان : التعلم الحركي والتدريب الرياضي، الكويت، دار العلم للنشر والتوزيع ، 1990 ،ص136.

الأدوات المستعملة: كرسي، كرة طبية زنة 3 كغم، حزامان لتثبيت المختبر على الكرسي، شريط قياس.

وصف الأداء: يجلس المختبر على الكرسي ويثبت بواسطة حزام من وسط الجسم وكذا من وسط الجسم كي يمنع حركة الجذع والظهر واشتراكهما في الأداء.

الأداء: من وضع الجلوس يؤدي المختبر محاولتين لرمي الكرة إلى أبعد مسافة.

التسجيل: تحتسب أفضل المحاولتين ويكون القياس بالمتر وأجزاءه.

لإستخراج النتائج بالواط أستخدم الباحث القانون الآتي (1)

كتلة الذراع * كتلة الكرة * 9,8 * المسافة المتحققة

القدرة الانفجارية الأفقية =

زمن الرمي

الوزن * 5,77 (رقم ثابت)

حيث كتلة الذراعين = _____ = كتلة الذراع * 2

100

كتلة الكرة = 3 كغم

9,8 التعجيل الارضي

المسافة المتحققة : مسافة الرمي التي يحققها المختبر من رمي الكرة الطبية

زمن الرمي : زمن الرمي حتى خروج الكرة من يد المختبر (يستخرج من خلال التحليل الحركي).

3-4-2 التجربة الاستطلاعية:

وهي تجربة مصغرة للتجربة الرئيسية تتوفر فيها شروط وظروف التجربة الرئيسية قدر الأمكان حتى يمكن الاستفادة من نتائجها ، عليه عمل الباحث تجربة استطلاعية يوم 4 / 8 / 2012 على (5) لاعبين من اللذين لم يشتركوا في التجربة الرئيسية للتعرف على :

- أكثر الأختبارات صلاحية.
- زمن أداء الاختبارات.
- التعرف على الصعوبات المحتمل مواجهتها أثناء التجربة الرئيسية.

¹ -صريح عبد الكريم: مصدر سابق، 2010، ص 102-113-

- تعريف فريق العمل المساعد * بما مطلوب منهم.
- وقد حققت التجربة الأهداف المطلوبة منها.

3-4-3 الاختبارات القبلية

تم إجراء الاختبارات القبلية لأفراد عينة البحث يوم الخميس الموافق 2012 /8/9، وقد أجرى الباحث اختبار القفز العمودي من الثبات اولاً ثم تبعه اختبار رمي الكرة الكرة الطبية.

- تكافؤ العينة : عمل الباحث على محاولة الضبط التجريبي وجعل مجموعات البحث تقف على خط شروع واحد قدر الامكان ، فعمل على تكافؤ مجموعات البحث باستخدام اختبار F وكما تظهر نتائجه في جدول 4

جدول (4) يبين تكافؤ عينة مجموعات البحث

المتغيرات والقياسات	مصدر التباين	متوسط المربعات	درجات الحرية	F		الدلالة
				مجموع المربعات	المحسوبة الجدولية	
الطول (سم)	بين المجموعات	10,42	2	5,21	3,441	عشوائي
	داخل المجموعات	31,79	21	1,514		
الوزن (كغم)	بين المجموعات	4.62	2	2,31	2,1	عشوائي
	داخل المجموعات	23,103	21	1,10		
القدرة الانفجارية للذراعين (واط)	بين المجموعات	11.64	2	5,82	1,968	عشوائي
	داخل المجموعات	62	21	2,952		
القدرة الانفجارية للرجلين (واط)	بين المجموعات	80.4	2	40,2	1,692	عشوائي
	داخل المجموعات	499	21	23,762		

يتبين من الجدول 4 أن جميع قيم F المحسوبة أقل من قيمة F الجدولية (3,467) تحت درجتى حرية (2 ، 21) وبدلالة (0,05) وهذا يعني عدم وجود فروق معنوية بين المتغيرات المبحوثة والمقاسة وهذا يعني تكافؤ مجموعات البحث فيها .

3-4-4 التجربة الرئيسية:

كان الأساس لهذه التجربة هو تطبيق المتغير التجريبي بالتعاون مع مدربي اللاعبين من خلال أداء جميع التمارين ذات الطبيعة الانفجارية (البالستية) بمقاومات (30% ، 40% ، 50% من 1-RM) لأفراد عينة البحث بحيث كانت المقاومة (30% من 1-RM) للمجموعة الأولى و (40% من 1-RM) للمجموعة الثانية و (50% من 1-RM) للمجموعة الثالثة، ووفقاً لما يأتي :

- تم العمل بتمرينات المقاومة بين يوم وآخر وليس يومياً وفي أيام السبت والاثنين والاربعاء.
- بدأت التجربة يوم 2012/8/11 وانتهت يوم 2012/9/19 وبهذا فقد أستمرت التجربة لمدة 6 أسابيع.
- كان تنفيذ كل تكرار وكأنه تكرار انفجاري قصوي مع التركيز على الآلية الملائمة من بداية الحركة إلى نهايتها.
- روعي أن تكون شدة أداء بعض التمارين (سرعة الأداء) بأن لا تقل عن (90%) عندما يتطلب الأمر ذلك.
- أجريت اختبارات بينية بعد 3 أسابيع من الاختبارات القبلية وبنفس الأسلوب الذي أجريت فيه القبلية مع مراعاة توفر نفس الشروط والظروف قدر الأمكان.
- أجريت التمارين الانفجارية (البالستية) في بداية القسم الرئيس من الوحدة التدريبية.
- تؤخذ فترة راحة لا تقل عن (2-3 دق) بين المجموعات البالستية لضمان الأستشفاء بعد كل مجموعة.
- تم العمل بتمارين القفز من نصف القرفصاء والقفز من ربع القرفصاء بوزن الجسم وبثقل مضاف ، ورميات البنج بريس المائل مع الزميل وبدونه وثني ومد الذراعين مع التصفيق وتمارين الرفعات الاولمبية .

3-4-5 الاختبارات البعدية

بعد أنتهاء المدة المقررة لتنفيذ التمارين البالستية لعينة البحث والتي أستغرقت مدة 6 أسابيع أجريت الاختبارات البعدية يوم السبت 2012/9/22 مع مراعاة الألتزام بنفس الشروط والظروف التي أجريت فيها الاختبارات القبلية والبينية قدر الامكان.

3-5 الوسائل الاحصائية:

تم استعمال الوسائل الاحصائية الاتية للوصول الى نتائج البحث بمساعدة الحقيبة الاحصائية:

الوسط الحسابي / الانحراف المعياري/أختبار T للعينات المرتبطة/ أختبار F/ أختبار أقل فرق معنوي L.S.D/ معامل الاختلاف.

4- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الأختبارات في البحث

1-4 عرض وتحليل الفروق في القدرة الانفجارية للعضلات للمادة للرجلين والجذع بين الاختبارات القبلية والبينية والبعدية لمجموعات البحث الثلاثة ومناقشتها

جدول (5) يبين نتائج الفروق للاختبارات القبلية والبيئية والبعديّة لقدرة لعضلات الرجلين والجذع

الدلالة	T		ف هـ	ف	الاختبار البيئي		الاختبار القبلي		المجموعة
	الجدولية	المحسوبة			ع	س	ع	س	
معنوي	1,895	2,118	4443	38,875	3,852	453,75	3,649	443,75	م 1
معنوي		2,414	3114	18	4,472	463	4,815	438,75	م 2
معنوي		8,62	201,876	16,375	4,838	459,125	4,988	442,5	م 3
					الاختبار البعدي		الاختبار البيئي		ب
معنوي	1,895	2,544	6719	27,872	3,606	462,5	3,852	453,75	م 1
معنوي		2,60	4102	22,25	4,416	481,5	4,472	463	م 2
معنوي		11,10	42,375	14,375	6,164	473,5	4,838	459,125	م 3
					الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		ج
معنوي	1,895	2,631	13932	41,5	3,606	462,5	3,649	442,75	م 1
معنوي		2,605	11762	37,75	4,416	481,5	4,815	438,75	م 2
معنوي		10,83	338,37	26,625	6,164	473,5	4,988	442,5	م 3

يتبين من الجدول (5) أن نتائج الاختبارات بين القبلية والبيئية لمجموعات البحث الثلاثة إذ كانت قيمة T المحسوبة (2,118، 2,414، 8,62) على التوالي للمجموعات التجريبية وهي كلها أكثر من قيمة T الجدولية (1,895) بدرجة حرية (7) ودلالة (0,05) وهذا يعني وجود فروق معنوية وكانت لصالح الاختبارات البيئية.

أما النتائج بين الاختبارات البيئية والبعديّة لمجموعات البحث الثلاثة (ب) فقد كانت قيم T المحسوبة (2,544، 2,60، 11,10) على التوالي للمجموعات التجريبية وهي كلها أكثر من قيمة T الجدولية (1,895) بدرجة حرية (7) ودلالة (0,05) وهذا يعني وجود فروق معنوية ولصالح الاختبارات البعديّة.

وكانت النتائج بين الاختبارات القبلية والبعديّة لمجموعات البحث الثلاثة (ج) فقد كانت قيم T المحسوبة (2,631، 2,605، 10,83) على التوالي للمجموعات التجريبية وهي كلها أكثر من قيمة T الجدولية (1,895) بدرجة حرية (7) ودلالة (0,05) وهذا يعني وجود فروق معنوية ولصالح الاختبارات البعديّة.

4-1-2 عرض وتحليل نتائج القدرة الانفجارية للعضلات المادة للذرايين بين الاختبارات القبلية والبيئية والبعديية لمجموعات البحث الثلاثة

جدول (6) يبين نتائج الفروق للاختبارات القبلية والبيئية والبعديية لقدرة عضلات الذرايين

الدلالة	T		ف هـ	ف	الاختبار البيئي		الاختبار القبلي		المجموعة أ
	الجدولية	المحسوبة			ع	س	ع	س	
معنوي	1,895	2,298	1623	12,375	3,062	1370,75	5,701	1358	م 1
معنوي		2,54	1524	13,25	6,438	1395,25	4,0	1382	م 2
معنوي		2,342	738	8,5	7,906	1375,5	4,138	1370	م 3
					الاختبار البعدي		الاختبار البيئي		ب
معنوي	1,895	2,486	906	10	3,824	1379,25	3,062	1370,75	م 1
معنوي		2,503	894	10	3,961	1407,75	6,438	1395,25	م 2
معنوي		2,346	780	8,75	3,522	1387	7,906	1375,5	م 3
					الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		ج
معنوي	1,895	2,577	4223	22,375	3,824	1379,25	5,701	1358	م 1
معنوي		2,576	6150	27	3,961	1407,75	4,0	1382	م 2
معنوي		2,791	2394	18,25	3,522	1387	4,138	1375,5	م 3

يتبين من الجدول (6أ) ان قيم T المحسوبة (2,298، 2,54، 2,342) على التوالي لمجموعات البحث الثلاثة بين الاختبارات القبلية والبيئية والبعديية للقدرة الانفجارية للعضلات المادة للذرايين وهي كلها اكبر من قيمتها الجدولية (1,895) تحت درجة حرية (7) وبدلالة (0,05) وهذا يعني وجود فروق معنوية بينهما ولصالح الاختبارات البيئية.

وفي (6ب) كانت قيم T المحسوبة (2,486، 2,503، 2,346) على التوالي لمجموعات البحث الثلاثة بين الاختبارات البيئية والبعديية للقدرة الانفجارية للعضلات المادة للذرايين وهي كلها اكبر من قيمتها الجدولية (1,895) تحت درجة حرية (7) وبدلالة (0,05) وهذا يعني وجود فروق معنوية بينهما ولصالح الاختبارات البعديية.

وفي (6ج) كانت قيم T المحسوبة (2,577، 2,576، 2,791) على التوالي لمجموعات البحث الثلاثة بين الاختبارات القبلية والبعديية للقدرة الانفجارية للعضلات المادة للذرايين وهي كلها اكبر من قيمتها الجدولية (1,895) تحت درجة حرية (7) وبدلالة (0,05) وهذا يعني وجود فروق معنوية بينهما ولصالح الاختبارات البعديية.

مناقشة نتائج الاختبارات للقدرة الانفجارية للرجلين والذراعين

ويعزو الباحث سبب الفروق المعنوية إلى الأسلوب التدريبي الذي أنتهجه أفراد المجموعات التجريبية الثلاثة (البالستي) وبثلاث مرات في الاسبوع ، والذي يحتم على الرياضي رفع أو دفع المقاومة أو الثقل وأكسابه التعجيل ثم إطلاقه في الهواء في نهاية الرفة بأقل من ثانية واحدة ، وهنا تم تنشيط الكثير من الألياف العضلية السريعة الانتفاض وبمدة قصيرة من الزمن ، وهذا يتفق مع ما ذكره (Leistner.K(1989) من "أن زيادة سرعة العضلة وليس حجمها هو الهدف ذو الفائدة الأكبر للأجاز الرياضي إذ يتم هنا توظيف وتنفيذ حركات رياضية مختارة فإن أردت أن تركز أسرع وتقفز أعلى وترمي أبعد وبحركات انفجارية أكبر عليك بالتدريب البالستي"⁽¹⁾، فضلا عما ذكره جمال صبري من أنه " يكون إطلاق المقاومة في التدريب البالستي بالسرعة اللحظية للعضلة"⁽²⁾ وأن هكذا تمارين والتي تدمج بين السرعة الحركية العالية جدا" والانتاج العالي للقوة العضلية تفرض مطالب أكبر على المجموعات العضلية المستهدفة ، إذ أن هناك علاقة متبادلة بين حركات السرعة وأنتاج القوة العضلية تفرض التوتر القصوي على العضلات المستعملة " لأن إشراك أكبر عدد من الوحدات الحركية وأثارها والترابط العالي الحاصل بين الجهازين العصبي والعضلي وكذلك نقصان الحاصل في زمن الانقباض العضلي يزيد من القدرة العضلية المنتجة ويكون معدل سرعة الانقباض أسرع"⁽³⁾.

تتشارك في الحركات القوية والسريعة وحدات حركية أكثر بسبب زيادة عتبة التحفيز إذ إن التمارين البالستية تتطلب نشاطا كبيرا" ولا يحدث هذا إلا بعتبة تحفيز عالية " وهذا التدريب يزيد من حجم التنشيط والتحفيز العصبي ، وقد حددت الجمعية الوطنية الأمريكية للقوة والأعداد NASC الخطوط العامة لتدريب المقاومة البالستي بأن يكون تنفيذ التكرارات بأسرع ما أمكن وبأوزان خفيفة نسبيا" ومحددة ب (30 - 50 % من 1-RM " وهذا الذي عملت عليه عينة البحث"⁽⁴⁾.

ويذكر (Lesmes, G & et.al (1983) "أن كلا نوعي الألياف العضلية تحفز بشكل نشط خلال الانقباضات العضلية القصوية وتكون للوحدات الحركية البطيئة المقدره على الابتداء بسرعة حركة الطرف السريعة إذا كانت القوة المطلوبة قليلة ، لذا إذا كان هدف التدريب هو تحفيز وتطوير الوحدات الحركية العضلية السريعة الانتفاض فإن العمل السريع بتدريب الانتقال يكون بشدة منخفضة نسبيا" للمقاومة مثل الحركات السريعة البالستية العالية السرعة وبمقاومات منخفضة"⁽⁵⁾ وهذا يقلل الزمن للأداء مما زاد في مقدار القدرة الناتجة وفقا لمعادلة القدرة العضلية :

القوة العضلية * المسافة

القدرة العضلية =

الزمن

- 1-Lestner . K (1989): Strength Training Injuries(part 1&2) ,High Intensity Training,Newsletter,Spring,Summer.U.S.A-
2 - جمال صبري فرج: القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث، عمان، دار دجلة، 2012، ص.492
3 - مفتي أبراهيم حمادة:التدريب الرياضي الحديث تخطيط - تطبيق- وقيادة،ط1،القااهرة،دار الفكر العربي، 1998،ص138.
4 - جمال صبري فرج: المصدر السابق، 2012 ،ص 494.
5-Lesmes.G . Berham, D,W. Costill ,D,L . Fink ,W, J(1983):Glycogen Utiliaization In Twitch Muscle Fibers During . Maximal Isokintic

ويسبب العلاقة العكسية بين القوة والسرعة حيث لا يمكن الوصول بكلتا متغيري الطرف الايسر بالمعادلة الى الحد القصوى بنفس الوقت ، وهذا هو مطلب القدرة القصوى ، لذا فإنه يمكن زيادة القدرة عند التعامل العالي مع مع احد المتغيرين (أما القوة او السرعة) من خلال استخدام الأسلوب الباليستي الذي يوفر قيم متوسطة لمقدار المقاومة أما السرعة فتكون باعلى ما أمكن و"هو الأسلوب الأنسب للوصول بالقدرة القصوى ، وقد أكدت الدراسات كانيكو1983 ، موريتاني 1987 أن أقصى قدرة أنفجارية تحدث بمقاومة ما بين 30- 50 % من الحد الاقصى للاعب"⁽¹⁾

فضلا" عن أن أستعمال الجهود القصوية لتحقيق دفع أنفجاري ينتج تحسين بمعدلات ونواتج القدرة القصوى بشرط توفر سرعة العمل العضلي والذي يجب أن تكون هي السائدة وأن تؤدي بشكل أنفجاري وبأقصى سرعة"⁽²⁾ ، وهذا الذي تم التأكيد عليه خلال التدريب بهذا الاسلوب للتمرينات في الوحدات التدريبية مع التاكيد على تكتيك أداء التمارين والمهارات الانفجارية فيها إذ أنها تعمل على ترقية التوافق بين العضلات العاملة إلى جانب ترقية العلاقات المتبادلة بين العضلات العاملة الاساسية والعضلات المعاكسة لها والمساعدة مع أرتباط ذلك بعامل التنمية والتقوية للعضلات"⁽³⁾، وهذا يؤكد صحة الفرض الأول من فروض البحث .

2-4 عرض وتحليل الفروق بين مجموعات البحث الثلاثة في الاختبارات البينية للقدرة الانفجارية للعضلات المادة للذراعين والرجلين

جدول (7) يبين الفروق بين الاختبارات البينية للقدرة الانفجارية لعضلات الذراعين والرجلين

الدلالة	F		متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	
	الجدولية	المحسوبة					
معنوي	3,467	14,057	172,65	2	345,93	بين المجموعات	الرجلين
			12,282	21	257,93	داخل المجموعات	
معنوي	7,375	9,124	9,124	2	18,29	بين المجموعات	الذراعين
			1,24	21	26,03	داخل المجموعات	

¹ - طلحة حسام الدين وآخرون: الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997، ص32-33

² - عادل عبد البصير وايهاب عادل: تدريب القوة العضلية ، القاهرة ، المكتبة المصرية ، 2004، ص324.

³ - عادل عبد البصير : التدريب الرياضي، التكامل بين النظرية والتطبيق، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، 1999، ص104.

يتبين من الجدول (7) أن قيمة F المحسوبة بين الاختبارات البينية للقدرة الانفجارية للعضلات المادة للرجلين والجذع لمجموعات البحث الثلاثة كانت (14,057) وهي أكبر من قيمتها الجدولية F (3,467) تحت درجتي حرية (21 - 2) وبدلالة (0,05) وهذا يعني وجود فروق معنوية بين المجموعات الثلاثة في الاختبار البيني.

ولمعرفة أفضلية الفروق بين المجموعات الثلاثة في الاختبار البيني أتجه الباحث الى اختبار أقل فرق معنوي (L.S.D) لمعرفة لصالح أي مجموعة كانت الفروق وكما تظهر في الجدول(8).

جدول (8) يبين اختبار أقل فرق معنوي للاختبارات البينية للقدرة الانفجارية لعضلات الرجلين والجذع لمجموعات البحث الثلاثة

م	س	1	2	3
		453,75	463	459,125
1	453,75	--	*9,25	*5,375
2	463	--	--	3,875
3	459,125	--	--	--

قيمة (L.S.D) = 4,135

يتبين من الجدول (8) أن أفضل الفروق كانت لصالح المجموعة الثانية وبوسط حسابي 463 وتليها المجموعة الثالثة وبوسط حسابي قدره (459,125) ثم تأتي بالمرتبة الأخيرة المجموعة الأولى وبوسط حسابي قدره (452,75).

وفي نفس الجدول نلاحظ أن قيمة F المحسوبة بين الاختبارات البينية للقدرة الانفجارية للعضلات المادة للذراعين كانت (7,375) وهي أكبر من قيمة F الجدولية (3,467) تحت درجتي حرية (21 - 2) وبدلالة (0,05) وهذا يعني وجود فروق معنوية بين المجموعات الثلاثة في الاختبار البيني. ولمعرفة أفضلية الفروق بين المجموعات الثلاثة في الاختبار البيني أتجه الباحث الى اختبار أقل فرق معنوي (L.S.D) لمعرفة لصالح أي مجموعة كانت الفروق وكما تظهر في الجدول(9).

جدول (9) يبين اختبار أقل فرق معنوي للاختبارات البينية للقدرة الانفجارية لعضلات الذراعين لمجموعات البحث الثلاثة

م	س	1	2	3
		1370,5	1395,25	1375,5
1	1370,5	--	*25,25	*5,5
2	1395,25	--	--	*19,25
3	1375,5	--	--	--

قيمة (L.S.D) = 0,732

يتبين من الجدول (9) أن أفضل الفروق كانت لصالح المجموعة الثانية وبوسط حسابي (1395,25) وتليها المجموعة الثالثة وبوسط حسابي قدره (1375,5) ثم تأتي بالمرتبة الأخيرة المجموعة الأولى وبوسط حسابي قدره (1370,5).

وهذا يؤكد صحة الفرض الثاني من فروض البحث.

3-4 عرض وتحليل الفروق بين مجموعات البحث الثلاثة في الاختبارات البعدية للقدرة الانفجارية للعضلات للمادة للرجلين والجذع والذراعين

جدول(10)يبين الفروق بين الاختبارات البعدية للقدرة الانفجارية لعضلات الذراعين والرجلين

الدلالة	F		متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	
	الجدولية	المحسوبة					
معنوي	3,467	7,96	11,376	2	22,752	بين المجموعات	الرجلين
			1,429	21	30,013	داخل المجموعات	
معنوي	3,467	4,134	11,81	2	23,621	بين المجموعات	الذراعين
			2,857	21	60	داخل المجموعات	

يتبين من الجدول (10) أن قيمة F المحسوبة بين الاختبارات البعدية للقدرة الانفجارية للعضلات للمادة للرجلين والجذع لمجموعات البحث الثلاثة كانت (7,96) وهي أكبر من قيمة F الجدولية (3,467) تحت درجتى حرية (2 - 21) وبدلالة (0,05) وهذا يعني وجود فروق معنوية بين المجموعات الثلاثة في الاختبارات البعدية.

ولمعرفة أفضلية الفروق بين المجموعات الثلاثة في الاختبارات البعدية أتجه الباحث الى اختبار أقل فرق معنوي (L.S.D) لمعرفة لصالح أي مجموعة كانت الفروق وكما تظهر في الجدول(11).

جدول(11) يبين اختبار أقل فرق معنوي للاختبارات البعدية للقدرة الانفجارية لعضلات الرجولين والجذع لمجموعات البحث الثلاثة

م	س	1	2	3
		462,5	481,5	473,5
1	462,5	--	*19	*11
2	481,5	--	--	*8
3	473,5	--	--	--

قيمة (L.S.D) = 1,41

يتبين من الجدول (11) أن أفضل الفروق كانت لصالح المجموعة الثانية وبوسط حسابي 481.5 وتليها المجموعة الثالثة وبوسط حسابي قدره (473,5) ثم تأتي بالمرتبة الأخيرة المجموعة الأولى وبوسط حسابي قدره (462,5).

وفي نفس الجدول نلاحظ أن قيمة F المحسوبة بين الاختبارات البعدية للقدرة الانفجارية للعضلات للمادة للذراعين كانت (4,132) وهي أكبر من قيمة F الجدولية (3,467) تحت درجتي حرية (2 - 21) وبدلالة (0,05) وهذا يعني وجود فروق معنوية بين المجموعات الثلاثة في الاختبارات البعدية.

ولمعرفة أفضلية الفروق بين المجموعات الثلاثة في الاختبارات البعدية أتجه الباحث الى اختبار أقل فرق معنوي (L.S.D) لمعرفة لصالح أي مجموعة كانت الفروق وكما تظهر في الجدول (12).

جدول (12) يبين اختبار أقل فرق معنوي للاختبارات البعدية للقدرة الانفجارية لعضلات الذراعين لمجموعات البحث الثلاثة

م	س	1	2	3
		1379	1407,75	1387,5
1	1379	--	*28,5	*6,25
2	1407,75	--	--	*22,25
3	1387,5	--	--	--

قيمة (L.S.D) = 1,995

يتبين من الجدول (12) أن أفضل الفروق كانت لصالح المجموعة الثانية وبوسط حسابي (1407,75) وتليها المجموعة الثالثة وبوسط حسابي قدره (1387,5) ثم تأتي بالمرتبة الأخيرة المجموعة الأولى وبوسط حسابي قدره (1379).

وهذا يؤكد أيضا " صحة الفرض الثاني من فروض البحث.

ولاجل توضيح أكبر لمدى التطور الذي حصل لمجموعات البحث الثلاثة يعرض الباحث النسبة المئوية للتطور بين الاختبارات القبلية والبيئية والبعدية وكما في الجدول (13).

جدول (13) يبين نسبة التطور للقدرة الانفجارية للرجلين والجذع والذراعين

المجموعة	القبلي س	البيئي س	البعدية س	نسبة التطور	
				بين القبلي والبيئي	بين البيئي والبعدية
1	442,75	453,75	462,5	2,484	1,928
2	438,75	463	481,5	5,527	3,996
3	442,5	459,125	473,5	3,757	3,131
1	1358	1370,75	1379,25	0,939	0,62

0,896	0,959	1407,75	1395,25	1382	2	الذراعين
0,836	0,40	1387	1375,5	1370	3	

يتبين من الجدول (13) أن أفضل نسبة مئوية للقدرة الانفجارية للعضلات المادة للرجلين والجذع بين الاختبارات القبليّة والبينيّة كانت من حصة المجموعة الثانية وكانت (5,527%) وتليها المجموعة الثالثة (3,757%) وثم الأولى (2,482%).

في حين كانت أفضل نسبة مئوية بين الاختبارات البينيّة والبعديّة قد حصلت عليها المجموعة الثانية كذلك وبمقدار (3,996%) وتليها المجموعة الثالثة (3,131%) وثم الأولى (1,928%).

أما القدرة الانفجارية للعضلات المادة للذراعين فقد كانت أفضل نسبة مئوية بين الاختبارات القبليّة والبينيّة قد حصلت عليها المجموعة الثانية (0,959%) وتليها المجموعة الأولى (0,939%) في حين كانت المجموعة الثالثة هي الأخيرة وحصلت على (40%).

وكانت أفضل نسبة مئوية للتطور بين الاختبارات البينيّة والبعديّة قد حصلت عليها المجموعة الثانية وبمقدار (0,896%) وتليها المجموعة الثالثة (0,836%) وثم الأولى (0,62%).

المنافشة

يعزو الباحث الفروق المعنوية بين الاختبارات القبليّة والبينيّة والبعديّة وبسبب طبيعة العلاقة العكسية بين القوة والسرعة فقد أثرت مقادير المقاومة المستعملة في سرعة الاداء والى طبيعة السرعة وزمن اداء التمارين التي ادتها مجموعات البحث والذي يفترض أن يتم من خلالها زيادة القدرة الانفجارية ، فالمقاومة الاقل (30% من 1-RM) كانت قليلة نسبيا" وبشكل لم تؤثر بشكل فعال جدا" في مكون القوة ضمن القدرة الانفجارية بل كانت موجهة الى مكون السرعة والتي من المفترض أن يكون مسيطرا" عليها ، فالمقاومة كانت هنا أقل مما لدى المجموعتين الثانية (40% من 1RM) والثالثة (50% من 1RM)، ولأن السرعة لوحدها يكون من الصعب جدا" تنميتها خلال المدة التدريبية القصيرة (شهر ونصف) التي طبق بها البحث ، وهي بالتأكيد تحتاج إلى زمن أطول ، في حين أن المقاومة التي تبلغ (50% من 1RM) كانت أكثر مما يجب أن يبدأ به اللاعبون فاثرت على طبيعة السرعة لأداء التمارين والأختبارات ، إذ أنها كانت كبيرة نسبيا" وبما يؤثر نوعيا" في طبيعة أداء وتنفيذ السرعة العالية المطلوبة في التمارين البالستية إذ بذل وصرف جهد وطاقة كبيرة للتغلب على المقاومة لأسبابها التعجيل الملانم بغرض قذفها في نهاية الحركة ، وبذلك كبر مقدار القوة المستعملة في معادلة القدرة (القدرة = القوة * السرعة) على حساب السرعة والتي هي الهدف الاستراتيجي للبحث ، ويذكر Bompا نقلها عنه جمال صبري " عند التعامل مع التأثير العصبي على الجسم يجب أن نشير إلى أن النظام العصبي - العضلي لا يعمل دائما" بالمشيرات فان العلاقة بين القوة العضلية والسرعة يمكن أن ننظر لها دائما" كحالة متعكسة فكلما زادت المقاومة تزيد القوة ولكن السرعة تقل"⁽¹⁾ لذا فكانت المجموعة الثانية التي أدت بمقاومة متوسطة نسبيا" وبسرعة مسيطر عليها هي الأكثر مثالية للتطوير، ومن المعروف القدرة العضلية = القوة العضلية * السرعة.

¹ - تيودور بومبا :تدريب القوة - البليومتر لتطوير القوة القسوى (ترجمة جمال صبري)، عمان ،دار دجلة، 2010،ص24

ويذكر جمال صبري أنه " توجد طرائق وأساليب عديدة لتطوير القدرة الرياضية الخاصة ومن خلال المعادلة :

القوة * المسافة

القدرة = _____

الزمن

وتعتمد هذه الطرائق بثبوت اثنين من عناصر الطرف الايسر للمعادلة وزيادة الثالث ، فتكون إما بزيادة القوة وثبوت المسافة والزمن أو بزيادة المسافة وثبوت القوة والزمن أو باقلال الزمن وثبوت القوة والمسافة⁽¹⁾ ، والطريقة الثالثة هي الطريقة الافضل والاكثر فعالية وعملية والتي نستطيع فيها اداء المهارة الخاصة خلال ساعات التدريب.

5-الاستنتاجات والتوصيات

5-1الاستنتاجات: من خلال ما تم عرضه من الجداول في الباب الرابع تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:

- 1- أثرت جميع الاوزان المستعملة للتمارين البالستية في البحث ايجابا" في تطوير القدرة الانفجارية لافراد عينة البحث .
- 2- إن مقدار المقاومة المثالية والتي ستنجح أعلى المكاسب في ناتج القدرة الانفجارية هو (40% من 1RM) وهي الافضل من (30 % و 50% من 1RM).

5-2التوصيات :

يوصي الباحث بالتوصيات الآتية :

- 1- ضرورة توظيف مدة أطول لتطوير القدرة عند استعمال مقاومة تعادل (30% من RM) في التمارين الانفجارية البالستية.
- 2- عدم استعمال مقاومات تزيد عن (40% من 1RM) للشباب لتطوير القدرة الانفجارية في التمارين البالستية.
- 3- يفضل استعمال اختبارات بينية كل شهرين أو شهر ونصف لتحديد مستوى ونوعية التطور للرياضيين.

المراجع والمصادر العربية والاجنبية:

- جمال صبري فرج : القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث، عمان، دار دجلة ، 2012.
- تيودور بومبا :تدريب القوة - البليومتر ك لتطوير القوة القصوى (ترجمة جمال صبري)، عمان ، دار دجلة، 2010.
- صريح عبد الكريم: تطبيقات البيوميكانيك في التربية الرياضية والأداء الحركي، ط2، العراق، بغداد، مطبعة عدي العكلي، 2010.

¹ - جمال صبري فرج: القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث، عمان، دار دجلة ، 2012، ص

- عادل عبد البصير وايهاب عادل: تدريب القوة العضلية ، القاهرة ،المكتبة المصرية ،2004.
 - طلحة حسام الدين وآخرون: الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي،ط1،القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997.
 - عادل عبد البصير : التدريب الرياضي، التكامل بين النظرية والتطبيق، القاهرة ،مركز الكتاب للنشر،1999.
 - كمال جميل الربضي: التدريب الرياضي في القرن الحادي والعشرين، ط2،عمان،الجامعة الأردنية، 2004.
 - محمد صبحي حسانين، حمدي عبد المنعم:الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم،ط1،القاهرة،مركز الكتاب للنشر،1997.
 - محمد عثمان : التعلم الحركي والتدريب الرياضي، الكويت، دار العلم للنشر والتوزيع ، 1990.
 - مفتي أبراهيم حمادة:التدريب الرياضي الحديث تخطيط - تطبيق - وقيادة،ط1،القاهرة،دار الفكر العربي، 1998.
- Chu ,D.A(1996): Explosive Power &Strength,Complex Training For Maximum Result, Human Kinetics,Champaign,ILLINOIS,**
- Stone .M.H(1993):Literature Review. Explosive Exercises And Training (Position statement),NSCA Journal,15(3).**
- Riley,D (1982):Strength Training by The Experts, Human Kinetics Publishing, - Champaign, ILLINOIS.**
- Westcott,W(1987):Strength Fitness, Physiological Principles and Training Techniques,2ed Edition,Allyn and Bacon,Newton,Mass.**
- Polmieri,G.A(1987):Training And Repetition Speed, Journal of Applied Sport Science Research,1(2),p: 36-38**
- Lestner . K (1989): Strength Training Injuries(part 1&2) ,High Intensity Training,Newsletter,Spring,Summer.U.S.A.**
- Lesmes.G . Berham, D,W. Costill ,D,L . Fink ,W, J(1983) : Glycogen Utiliaizaition In Twitch Muscle Fibers During Maximal Isokintic .**

تأثير اختلاف حجم العينة على الصدق التمييزي لمقياس الشخصية وشكل التوزيع التكراري لدرجاته لطلبة كليات التربية الرياضية

أ.م.د. علي عبد الحسن حسين أ.م.د. محمد مطر عراك م.د. عماد داود سلومي

الملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث إلى معرفة تأثير اختلاف حجم العينة في الصدق التمييزي لمقياس الشخصية وشكل التوزيع التكراري لدرجاته لدى طلبة المرحلة الرابعة في كليات التربية الرياضية في جامعة الفرات الأوسط / العراق : (الكوفة ، كربلاء ، بابل ، القادسية ، المثنى) . . ولتحقيق هذا الهدف قارن الباحثون بين العينات بعد تقسيمها إلى خمسة حجوم ، وكان عدد أفراد هذه الحجوم على التوالي : (50 ، 100 ، 150 ، 200 ، 250 ، 300) ، سحبت العينات - في كل مرحلة من مراحل الاختيار - بالطريقة الطباقية العشوائية . . أستعمل الباحثون المنهج الوصفي بنمطه المسحي ، فيما مثل مقياس (فرايبورج للشخصية) الأداة الرئيسة للدراسة . . وبعد التحقق من صلاحية المقياس للتطبيق ، باشر الباحثون بتطبيقه على عينات الحجوم الخمسة ، وحلت الإجابات ، فحسب الصدق التمييزي باستعمال اختبار (ت) لعينتين مستقلتين ، بين المجموعتين المتطرفتين في الدرجة الكلية وبنسبة (27 %) ، في كل مجموعة ، فأوضح وجود اختلاف في مستوى دلالة الصدق التمييزي بين حجوم العينات . . ولمعرفة شكل التوزيع التكراري لدرجات كل عينة أستعمل الباحثون اختبار (مربع كاي) ، فأوضح أن هناك اختلافا في مستويات دلالتها الإحصائية بين حجوم العينات . .

وفي ضوء نتائج البحث توصل الباحثون إلى انه كلما زاد حجم العينة ظهر الصدق التمييزي بشكل أفضل ، وان شكل التوزيع يميل إلى الاعتدال كلما كبر حجم العينة .

The impact of differences in sample size on honesty discriminatory form of frequency distribution of the degree of personal scale among college students of Physical Education

D. Ali Abdul Hassan Hussein.

D. Mohammed Mattar Arrak.

D. Imad Daoud Saluma

Abstract

The research aims to determine the impact of different sample size in honesty discriminatory personal scale and shape of frequency distribution of grades among the students of the fourth stage in the colleges of physical education at the University of the Middle Euphrates / Iraq: (Kufa, Karbala, Babil, Qadisiyah, Muthanna). . To achieve this goal, the researchers compared the samples after Tksmiha to five volumes, and the number of members of these volumes, respectively: (50.10015 million, 200 250 300), pulled samples - in every stage of the selection - randomly. . The researchers used a descriptive approach Bnmth Ashei, such as scale (Freiburg personality) the main tool for the study. . After verifying the validity of the scale of the application, proceeded researchers applied to samples sizes five, and analyzed the answers, only honesty discriminatory using t-test for independent samples, between the two groups extremes in the total score and by (27%), in each group, a difference in the level of signify honesty discriminatory between the sizes of the samples. To learn the form of frequency distribution of degrees each sample

researchers used test (chi square), that there is a difference in the levels of statistical significance between the sizes of the samples. .

In light of these results the researchers found that the greater the size of the sample appeared honesty better discriminatory, and that the form of the distribution tends to moderation larger sample size.

1- التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

إن السلوك أو الخاصية المقاسة يستدل عليها الباحث من خلال المشاهدات أو البيانات التي يحصل عليها بالقياس ، فقياس السلوك الإنساني وسيلة لفهم سلوك الأفراد ، ومعرفة خصائصهم من حيث سماتهم وميولهم واتجاهاتهم وقدراتهم وانجازاتهم . .

ويعد الوصول بالمقياس إلى أفضل ما يمكن من خصائص سيكومترية - الصدق ، شكل التوزيع التكراري - هدف إجراءات بناءه ، فالخصائص السيكومترية للمقياس تؤثر دقة المقياس وقدرته على قياس ما وضع من أجله .

ولكن الوصول بالمقياس إلى أفضل ما يمكن من خصائص سيكومترية ، يتطلب تقليل الأخطاء الموجودة في درجاته التجريبية . . وقد تقل هذه الأخطاء أو تنعدم عندما تقاس كل السمة في كل المجتمع ، وهذا الأمر لا يمكن تحقيقه عند قياس السمات النفسية بشكل عام وسمات الشخصية بشكل خاص ، وذلك لأننا لا نستطيع قياس التكوينات الافتراضية لتلك السمات بشكل مباشر ، بل نستدل عليها من خلال السلوك الدال عليها ، هذا من جهة ، ومن جهة أخرى فإن الحصول على البيانات اللازمة يجب إن تتم بأقصر وقت ، وأقل جهد ، وأوطأ كلفة ، وأحياناً لا يمكن السيطرة على كل أفراد المجتمع أو تحديدهم أيضاً ، مما يضطر الباحث إلى اعتماد المعاينة بدلاً من المجتمع ، فضلاً عن ذلك فإن العينة قد تعطينا المؤشرات نفسها التي يعطيها المجتمع الإحصائي .

وفي ضوء ما جاء آنفاً ، لم يجد الباحثون من خلال اطلاعهم على المصادر المتوافرة لديهم ما يشير إلى الحجم المناسب للعينة عند حساب الخصائص السيكومترية للمقياس (الصدق التمييزي ، شكل التوزيع التكراري) ؟ ، فقد تباينت الدراسات السابقة التي تناولت هذا الموضوع إلى حد كبير في حجم عينات حساب تلك الخصائص ، ومن هنا تبرز مشكلة البحث الحالي .

إن أهمية هذا البحث تظهر عن طريق أهميته النظرية والتطبيقية ، فالأهمية النظرية له تبرز من خلال :

- وضع إطار معرفي للباحثين عن أهمية دراسة الخصائص السيكومترية (الصدق التمييزي ، شكل التوزيع التكراري) ، لمقاييس الشخصية والتي من الممكن أن تسهم في تطوير حركة القياس النفسي .
- تحديد بعض المنطلقات النظرية للتعامل مع حجم عينات الخصائص السيكومترية (الصدق التمييزي ، شكل التوزيع التكراري) .
- إن البحث الحالي من الدراسات القليلة جداً أو النادرة في العراق - على حد علم الباحثين - التي تناولت موضوع المفاضلة بين حجوم العينة عند حساب الخصائص السيكومترية للمقاييس النفسية .

أما الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة فتتجلى في :

- إن نتائجها وتوصياتها ، قد تساعد الباحثين على اختيار الحجم المناسب لعينات حساب الخصائص السيكومترية (الصدق التمييزي ، شكل التوزيع التكراري) ، بما يحقق أفضل ما يمكن من الخصائص السيكومترية التي تؤثر دقة المقياس وقدرته على قياس ما وضع لقياسه
- فتح آفاق جديدة لبحوث تتناول ظواهر نفسية وخصائص سيكومترية وعينات أخرى .

1-2 مشكلة البحث :

من الطبيعي إن الخصائص السيكومترية للمقياس [الصدق التمييزي وشكل التوزيع التكراري] ، تحسب من درجاته التجريبية التي لا بد من وجود أخطاء فيها قد تجعلها لا تمثل الدرجة الحقيقية للسمة سواء بالزيادة ، أو بالنقصان⁽¹⁾ ، وقد تقل هذه الأخطاء أو تنعدم عندما تقيس كل السمة في كل المجتمع ، بيد إن هذا لا يمكن تحقيقه في قياس السمات النفسية بشكل عام وسمات الشخصية بشكل خاص ، إذ لا يمكن أن نقيس كل السمة بل عينة منها ، لكونها تكوينات افتراضية لا يمكن قياسها بشكل مباشر بل من خلال السلوك الدال عليها⁽²⁾ .

ولكن التباين الكبير في حجم عينات حساب الخصائص المتمثلة في (الصدق وشكل التوزيع التكراري للدرجات) ، التي تناولتها الدراسات السابقة يؤكد عدم وجود تحديد لحجم عينة تلك الخصائص .

وعليه فإن مشكلة البحث الحالي تتحدد بالإجابة عن السؤال الآتي : (ما حجم العينة المناسب لحساب الصدق التمييزي وشكل التوزيع التكراري لمقياس الشخصية ، عند تطبيقه على طلبة المرحلة الرابعة في كليات التربية الرياضية بجامعة الفرات الأوسط) ؟ .

1-3 أهداف البحث :

يهدف البحث إلى معرفة تأثير اختلاف حجم العينة على الصدق التمييزي وشكل التوزيع التكراري لدرجات مقياس الشخصية لطلبة المرحلة الرابعة في كليات التربية الرياضية بجامعة الفرات الأوسط ، للسنة الدراسية (2012 - 2013) ، بغية تحديد حجم العينة المناسب للمقياس حسب هاتين الخاصيتين .

1-4 فرضا البحث :

لتحقيق هدف البحث وضع الباحثون الفرضيتان الآتيتان :

1. لا يوجد اختلاف في مستوى دلالة الصدق التمييزي لمقياس الشخصية في العينات التي حجمها : (50 ، 100 ، 150 ، 200 ، 250 ، 300) ، فرد .
2. لا يوجد اختلاف في مستوى دلالة شكل التوزيع التكراري لمقياس الشخصية في العينات التي حجمها : (50 ، 100 ، 150 ، 200 ، 250 ، 300) ، فرد .

1-5 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري : طلبة المرحلة الرابعة في كليات التربية الرياضية بجامعة الفرات الأوسط / العراق : (الكوفة ، كربلاء ، بابل ، القادسية ، المثنى) ، للسنة الدراسية (2012 - 2013)
- 1-5-2 المجال الزمني : من (15 / 9 / 2012) ولغاية (1 / 12 / 2012) .

¹ - اعتماد علام ويسرى رسلان ؛ أساسيات الإحصاء الاجتماعي : (بيروت ، مكتبة النهضة العربية للطباعة والنشر ، 2000) ، ص131
² - أحمد سليمان عودة ؛ القياس والتقويم في العملية التدريسية : (الأردن ، أريد ، دار الأمل للنشر والتوزيع ، 1998) ، ص23-24

1-5-3 المجال المكاني : القاعات الدراسية الخاصة بالكليات المشمولة بالبحث .

1-6 المصطلحات المستعملة في البحث :

1-6-1 الصدق التمييزي :

قدرة المقياس على التمييز بين الطلبة الذين حصلوا على أعلى الدرجات (المجموعة العليا) ، والطلبة الذين حصلوا على أدنى الدرجات (المجموعة الدنيا) .

1-6-2 التوزيع التكراري :

تويب وتوزيع الدرجات الكلية لعينة البحث على المقياس حسب كل حجم من حجوم العينات الستة ، في فئات .

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة :

1-2 الدراسات النظرية :

1-1-2 الشخصية

1-1-1-2 ماهيتها ، تعريفها :

كلمة الشخصية في صيغتها الأجنبية ، مشتقة من الكلمة اليونانية (پرسونا PERSONAI) ، وتعني القناع الذي كان يضعه الممثلون على وجوههم في المسرح للتعبير عن الدور الذي كانوا يمثلونه¹ .

أما في اللغة العربية فأصل الشخصية من (شخص) ، وهو يمثل الإنسان وغيره تراه من بعيد أي معالم الإنسان أو ما يدل عليه من الخصائص الفردية أو الذاتية المميزة² .

والشخص هو الذات الواعية لكيانها (المستقلة في إرادتها) ، الحرة في تصرفاتها وكلمة الشخصية تدل على وحدة الذات وثباتها³ . فالشخصية من المفاهيم التي يختلف معناها تبعاً لاتجاهات من يقوم بتعريفها وتبعاً لاهتماماته العلمية والطريقة التي ينظر بها إلى طبيعة الإنسان ، فالشخص غير المتخصص ينظر إلى الشخصية من وجهة نظر عادية وبسيطة مما يجعله يراها في شكل صفات سهلة ، أما بالنسبة للأخصائيين وعلماء النفس فإن الشخصية في نظرهم مفهوم معقد يتكون من عوامل كثيرة ومتداخلة بحيث لا يمكن فصلها وتحليلها على أفراد ، أي أن لعالم النفس هنا وجهة نظر تختلف في شكلها ومضمونها عما يراه الشخص العادي . فالشخصية في نظر عالم النفس تعني التراكيب والعمليات النفسية الثابتة التي تنظم المنجزات الإنسانية وتشكل سلوك الفرد وكيفية استجابته للمؤثرات البيئية المحيطة به⁴ .

وهناك العديد من التعاريف التي تناولت الشخصية منها :

تعريف (البورت) : (إنها التنظيم الدينامي لدى الفرد والذي يشكل مختلف النظم النفسية التي تحدد خصائص سلوكه وتفكيره)⁵ .

تعريف (كاتل) : (أنها مجموعة ما يميز الفرد من سلوك ظاهري وباطني بحيث يمكن معرفة هذا السلوك من تنبؤ ما سيعمله أو يظهره الفرد من سلوك في موقف من المواقف أو مناسبة من المناسبات)⁶ .

1- Mark Shorman personqlity , (new york) Porgamopress , 1979 . p . 2

2- لويس معلوف ؛ المنجد في اللغة ، ج5 ، ط6 : (بيروت ، دار المشرق ، 1986) ، ص320
3- نديم مرعي و أسامة مرعي ؛ الصحاح في اللغة والعلوم ، تجديد صحاح العلامة الجوهري ، المجلد السابع : (بيروت ، دار الحضارة العربية ، 1974) ، ص602

4- رمضان محمد الغدافي ؛ الشخصية نظرياتها ، اختبارات ، وأساليب قياسها : (السكندرية ، المكتب الجامعي الحديث ، 2001) ، ص10

5- Allport , cordont , Pattern and growth in personality, new york : Rinehart and wigston , inc u . s.q. 1961p . 345

6- Cattell,R.B.and scheier,I.H.meqngard

تعريف (راجح) : (أنها نظام متكامل من الصفات يميز الفرد عن غيره)¹ .

تعريف (غنيم) : (أنها ذلك التنظيم أو تلك الصورة المميزة التي تأخذها جميع أجهزة الفرد المسؤلة عن سلوكه خلال حياته)² .

وعلى الرغم من اختلاف التعاريف للشخصية ، لابد من التأكيد على أن التعريف الجيد للشخصية يجب أن يؤشر النقاط الآتية³ :

1-الفردية

2-التكامل

3-الحركية

4-الثبات النسبي

2-1-1-2 أبعاد الشخصية :

لقد قسم (شير بلوم) ، الشخصية إلى ثلاثة أبعاد هي⁴ :

1. البعد الوجداني : ويتمثل بالاهتمامات المحكومة بإشباع الحاجات والاتجاهات والقيم .

2. البعد العقلي : ويمثل بالذكاء والقدرات العقلية والقدرات اللفظية والرياضية والميكانيكية .

3. البعد النفسي : ويتمثل بالتوافق النفسي والقدرة على فهم الشخص لذاته . . الخ .

2-1-1-3 مكونات الشخصية :

لقد اختلف علماء النفس في هذه المكونات تبعاً لاختلاف منطلقاتهم النظرية والإطار النظري الذي يفضلون به

فهي عن (فرويد) : تتمثل مكونات الشخصية في ثلاث منظومات هي⁵ :

1- ألهو :

هو محور الشخصية والأساس الذي يقوم عليها بناؤها وتعتمد ألهو في نشأتها على الصفات الفطرية ولهذا فهي تحتفظ بطبيعتها البدائية أو الطفولية مدى الحياة فهي لا تقوى على تحمل أعراض التوتر أو القلق كما تعمل بإلحاح على إرضاء رغباتها ونزواتها وتحقيق إشباع الفوري ولا يمكن السيطرة على ألهو لأنها بعيدة عن متناول يد الإنسان كما أنها لا تعترف بالتفكير أو المنطق فان ذلك يدفعها عن طريق التصور الذهني لإشباع رغباتها مثلما يحدث في أحلام اليقظة أو عن طريق الأحلام التي يراها النائم في منامه .

2-الأنا :

هي الأداة التي تتولى تهذيب تلك الحاجات والرغبات الفطرية حتى تتمكن من تحقيقها في الإطار الاجتماعي للمعيشة

الجماعية .

1- احمد محمد راجح ؛ أصول علم النفس ، ط9 : (القاهرة ، دار الكتب المصري الحديث للطباعة ، 1973) ، ص379

2- محمد غنيم ؛ سيكولوجية الشخصية ، محدداتها ، قياسها ، نظرياتها : (القاهرة ، دار المعارف ، 1976) ، ص15

3- نزار الطالب وكامل لويس ؛ علم النفس الرياضي ، ط2 : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 2000) ، ص75

4- صالح حسن الدايري ووهيب مجيد الكبيسي ؛ علم النفس العام ، ط1 : (الأردن ، ب ، ط ، 1999) ، ص182

5- رمضان محمد القذافي ؛ المصدر السابق ، ص45-48

3- الأنا الأعلى :

ويسمى صوت المجتمع أو الضمير كما يمثل تعاليم المجتمع وطرق التربية السائدة فيه ، والقيم المتوارثة والعادات والتقاليد وهو بهذه الصورة يمثل المثاليات ويهتم بمسائل الصواب والخطأ حتى يجعل سلوك الفرد متوافقاً مع متطلبات الوسط الاجتماعي في أكمل صورها .

2-1-1-4 نظريات الشخصية :

هناك عدد غير قليل من النظريات التي وضعها علماء النفس لوصف الشخصية ومنها 1 :

1. نظرية السمات

2. نظرية الأبعاد

3. نظرية الأنماط

4. النظريات التطورية

5. النظريات الديناميكية

6. النظريات السلوكية

2-1-2 قياس الشخصية :

هناك اختلاف بين علماء الشخصية حول إمكانية قياس الشخصية إذ يرى بعض إن الشخصية في حالة تغير مستمر لذا لا يمكن قياسها ، فيما تمسك آخرون بمقولة (ثورندايك) : (إن أي شئ يوجد بمقدار ، وما دام يوجد بمقدار فإنه يمكن قياسه) 2 .

ومما شجع على تطوير مقاييس مقننة للشخصية ، الحاجة الى فحص الخصائص الشخصية للأفراد الملتحقين بالجيش في الحرب العالمية الأولى ، ولعل قائمة (ودروث) ، البيانات الشخصية ، تعد أول مقياس للشخصية محددة البنية صمم أثناء الحرب ، ونشر في صيغته النهائية عقب انتهائها 3 .

وقد أسهمت الحرب العالمية الثانية بتطور قياس الشخصية إذ ظهرت الحاجة إلى بناء مقاييس الشخصية ، وإتاحة فرصة التطبيق والاستخدام لهذه المقاييس في كثير من متطلبات الحرب والحياة العسكرية 4 ، وقد كان من أهم مقاييس الشخصية التي ظهرت في الحرب العالمية الثانية هو اختبار (مينسوتا) ، المتعدد الأوجه ، الذي ظهر في عام (1943) ، والذي يعد أكثر مقاييس الشخصية استعمالاً في وقتنا الحاضر 5 .

وتعد المحاولات الجادة التي قام بها (جلفورد) ، في بداية عقد الأربعينيات ، و (كاتل) ، في نهايته من الجهود البارزة في مجال قياس الشخصية ، إذ اعد (كاتل) ، استبيان العوامل الستة عشر للشخصية (Pf 16) ، باستعمال أسلوب التحليل العنقودي ، وكان لظهور مقياس (كالفورنيا) ، السيكولوجي للشخصية عام (1957) ، أثر في تطور حركة قياس الشخصية الذي استند في بنائه على الأساليب الامبيريقية 6 .

1- أحمد محمد عبد الخالق ؛ أسس علم النفس : (الإسكندرية ، دار المعارف الجامعية ، 1990) ، ص159

2- قاسم حسين صالح ؛ الشخصية بين التنظير والقياس : (صنعاء ، مكتبة الجيل ، 1997) ، ص233

3- صلاح الدين محمود علام ؛ دراسة وازنة ناقدة لنماذج السمات الكامنة الكلاسيكية في القياس النفسي والتربوي : (مجلة العربية للعلوم الإنسانية ، الكويت ، المجلد

7 ، ع 27) ، ص18-43

4- كامل ثامر الكبيسي ؛ بناء مقياس السمات الشخصية ذات الأولوية للقبول في الكليات العسكرية لدى طلاب الصف السادس الاعدادي في العراق : (أطروحة

دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية - أبن رشد ، 1987) ، ص99

5- صلاح الدين محمود علام ؛ المصدر السابق ، ص580

6- صلاح الدين محمود علام ؛ المصدر السابق ، ص580

ويبدو هناك ثلاثة اتجاهات في قياس الشخصية 1 :

- الاتجاه الأول : ينظر للشخصية على أنها ، كما يراها الفرد نفسه مما يستند في قياسها على أسلوب تقدير الذات
- الاتجاه الثاني : ينظر للشخصية على أنها ، كما يراها الآخرون مما يستند في قياسها على أسلوب تقدير الآخرين
- الاتجاه الثالث : ينظر للشخصية من خلال الأعمال أو الأفعال التي يقوم بها الفرد مما يمكن قياسها بالاختبارات أو المقاييس الأدائية أو العملية .

ويبدو إن هناك أساليب متعددة استعمالها في قياس الشخصية لعل من أهمها :²

- المقابلة
 - الملاحظة
 - دراسة الحالة
 - الاختبارات والمقاييس ، سواء كانت أدائية أو اسقاطية ، من نوع التقرير الذاتي أو تقدير الآخرين
- إلا إن الاختبارات أو المقاييس من أكثر الأساليب انتشاراً في قياس الخصائص أو السمات الشخصية ، لسهولة إعدادها واستعمالها وتقنينها على عينات واسعة من الأفراد ، فضلاً عن إنها تتمتع بصدق وثبات عاليين قياساً بالأساليب الأخرى³ ويبدو أن هناك أربعة أنواع شائعة الاستعمال للمقاييس والاختبارات النفسية وهي 4 :

1. مقاييس التقرير الذاتي

أ- أسلوب العبارات التقريرية أو الاستفهامية

ب- أسلوب الاختيار الإجباري

ت- أسلوب المواقف اللفظية

2. مقاييس تقدير الآخرين

3. المقاييس الاسقاطية

4. المقاييس الأدائية

2-1-2 الخصائص السيكومترية للمقياس :

تشير أدبيات القياس النفسي إلى عدد من الخصائص القياسية التي يمكن أن تستعمل مؤشرات لدقة المقاييس النفسية ، ومن أهم هذه الخصائص القياسية ، التي طورها المختصون في القياس النفسي هما الصدق والثبات ، إذ تعتمد عليهما دقة المعلومات التي توفرها المقاييس النفسية⁵ .

وسيوضح الباحثون خاصية الصدق (الصدق التمييزي) ، فضلاً عن شكل التوزيع التكراري للدرجات :

¹ - امطانيوس ميخائيل ؛ اختبارات الذكاء والشخصية ، ج 1 : (دمشق ، منشورات جامعة دمشق ، 1997) ، ص102

² - كامل ثامر الكبيسي ؛ المصدر السابق ، ص99-100

³ - Sundberg , N . D . Assessment of prsons , New jersey , prentice Hall , 1977

⁴ - أمل إسماعيل عايز ؛ أثر اختلاف حجم العينة وطول المقياس في الخصائص السيكومترية لمقاييس الشخصية : (أطروحة دكتوراه ، كلية التربية / ابن رشد في جامعة بغداد ، 2005) ، ص39 - 41

⁵ - محمد شحاته ربيع ؛ قياس الشخصية : (الاسكندرية ، دار المعرفة الجامعية ، 1994) ، ص40-43

2-1-2-1 صدق المقياس :

يعد الصدق من المفاهيم المهمة التي تركز عليها نظرية القياس النفسي إن لم يكن أهمها جميعاً¹ ، لأنه يؤثر قدرة المقياس في قياس ما أعد لقياسه² ، وتشير رابطة السيكولوجيين الأمريكية إلى إن الصدق عبارة عن تجميع الأدلة التي يستدل بها على إن المقياس يقيس الغرض الذي أعد لقياسه³ .

وبما إن صدق المقياس يحسب من استجابات الأفراد عند تطبيقه ، لذا يكون الصدق موقفياً إذ يتأثر بالعوامل المؤثرة في عملية القياس ، وعليه فإن صدق المقياس نوعي ومحدد بمعنى يقيس جانباً مما وضع لقياسه ، وهو محدد بطبيعة السلوك التي تمثل الخصيصة أو السمة المراد قياسها⁴ .

وصنفت رابطة السيكولوجيين الأمريكية ، الصدق إلى ثلاثة أنواع أو مؤشرات هي⁵ :

1. صدق المحتوى

2. الصدق المرتبط بالمحك

أ- الصدق التنبؤي

ب- الصدق التلازمي

3. صدق البناء

2-2-1-2 شكل التوزيع التكراري :

يعد التوزيع التكراري للدرجات من الخصائص السيكومترية المهمة للمقاييس النفسية ، إذ يؤثر التوزيع الاعتدالي لدرجات المقياس على دقة المقياس في قياس الخاصية أو السمة وبخاصة التي تتوزع في المجتمع توزيعاً اعتدالياً ، إذ كلما كان التوزيع التكراري للدرجات اعتدالياً أو قريباً منه ، دل على دقة المقياس وقدرته على قياس الدرجة الحقيقية للسمة ، وكذلك يشير إلى مدى تمثيل العينة للمجتمع المسحوب منه تمثيلاً صحيحاً⁶ .

2-1-2-3 العينات الإحصائية :

هناك أسلوبان لجمع البيانات عن الظاهرة المدروسة :

- الأسلوب الأول - الحصر الشامل : وهو الأسلوب الذي يقوم على المسح الشامل لكل أفراد المجتمع ، علماً انه مع دقة نتائج هذا الأسلوب إلا أن فيه الكثير من العيوب أو الصعوبات لعل في مقدمتها ، أنه يحتاج إلى جهد كبير ومال كثير ووقت طويل .
- الأسلوب الثاني - أسلوب العينات : وهو الأسلوب الأكثر شيوعاً واستعمالاً في مجال العلوم الاجتماعية والنفسية والتربوية ، ويقوم على اختيار عينة من المجتمع المدروس ، باستعمال إحدى الطرائق العلمية التي تمكننا من اختيار عينة ممثلة له ، وإذا صح اختيار العينة فيمكن تعميم نتائجها على مجتمعها^{7,8} .

1- امطانيوس ميخائيل ؛ المصدر السابق ، ص45

2- أنور الشرفاوي و (آخرون) ؛ القياس والتقويم النفسي والتربوي : (القاهرة ، الأنجلو المصرية ، 1996) ، ص71

3- أمل إسماعيل عايز ؛ المصدر السابق ، ص43

4- محمد شحاته ربيع ؛ المصدر السابق ، ص92

5- أمل إسماعيل عايز ؛ المصدر السابق ، ص64 - 68

6-Brown,F.G. (1983).Principles of Education and Psychological testing .New York wiley , p.118

7 عبد الله عامر الهاملي ؛ أسلوب البحث الاجتماعي وتقنياته : (بنغازي ، منشورات جامعة بونس ، 1994) ، ص157

8-ربحي مصطفى عليان و عثمان محمد غنيم ؛ منهاج البحث التربوي وتصميمه : (عمان ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، 2004) ، ص134

وتتميز العينة الإحصائية بأنها تدرس نموذجاً معيناً دون الحاجة إلى دراسة المجتمع الإحصائي الكلي ، إذ يصعب أو يستحيل أحيانا إن يقوم الباحث بدراسة جميع أفراد أو العناصر المكونة للمجتمع الأصلي ، إذ شريطة إن تمثل في العينة جميع الوحدات أو العناصر المكونة للمجتمع تمثيلاً صادقاً وعادلاً ، وهذا يستلزم بالمفهوم الإحصائي إن يختار العينة على أساس تكافؤ فرص الاختيار لجميع عناصر المجتمع موضوع الدراسة ، لذلك فإن العينة هي عبارة عن مجموعة من أفراد المجتمع تؤخذ بطريقة معينة من المجتمع الأصلي لدراستها ، وتكون خواصها تقريباً هي خواص المجتمع الأصلي 1 .

وأكد العلماء العاملون في هذا المجال ضرورة تمثيل العينة لمجتمعها الأصلي ، وأعدوا ان الشرط الوحيد للحصول على بيانات دقيقة ومرغوب فيها والتوصل إلى استنتاجات صادقة وثابتة من العينة إلى مجتمعها الأصلي الذي سحبت منه هو ان تكون العينة ممثلة للمجتمع تمثيلاً دقيقاً ، بيد إن هذا التمثيل قد يكون أمراً صعباً ، ولاسيما في بعض الحالات التي يكون فيها من الصعب تحديد خصائص أو صفات المجتمع الأصلي جميعاً ، أو عندما يكون المجتمع كبيراً جداً أو غير محدد في حجمه 2 .

ومن المشكلات الأساس التي ترتبط بالعينة أيضاً فضلاً عن تمثيلها للمجتمع هي مشكلة حجمها ، فهناك تباين في تحديد حجم العينة المناسب الذي قد يمثل حجم المجتمع ، فهناك من يميل إلى الحجم الكبير عسى أن يمثل المجتمع ، وهناك من يميل إلى حجم الصغير كي يمكن السيطرة عليه ، فضلاً عن أنه اقتصادي من حيث الوقت والمال والجهد وتسهيل تحليل البيانات ، ولكن كما يبدو لا يوجد عدد ثابت ، أو نسبة مئوية ثابتة لكل الأبحاث والدراسات في تحديد حجم العينة المناسب ، وقد تعتمد على طبيعة المجتمع ، أو على طبيعة البيانات المطلوب جمعها وتحليلها 3 .

وهناك بعض العوامل التي يستطيع الباحث أن يسترشد بها أو يأخذها بعين الاعتبار عند تحديد حجم العينة ومن بين هذه العوامل 4 :

1. تجانس مجتمع البحث .
 2. أسلوب البحث أو نوع التصميم البحثي للدراسة .
 3. الهدف من الدراسة .
 4. درجة الدقة المطلوبة في البحث .
 5. حجم مجتمع البحث .
 6. الإمكانيات المادية والفنية والإدارية المتوفرة .
- وتقسم العينات من حيث الحجم إلى قسمين :

1. العينات الكبيرة :

تتكون عادة من (100) ، وحدة فأقل ، ومن المتعارف عليه إحصائياً إن العينة الصغيرة هي التي تقل عن (30) ، حالة 5

1- عبد الله عامر الهمالي ؛ المصدر السابق ، ص157
2- محمد عوض عبد السلام ؛ الإحصاء في العلوم الاجتماعية المفاهيم والمبادئ الأساسية : (الإسكندرية ، دار المطبوعات الجديدة ، 1978) ، ص60،59
3- جون بست ؛ مناهج البحث التربوي ، (ترجمة) ، عبد العزيز غانم الغانم ؛ (الكويت ، سلسلة الكتب المترجمة ، 1988) ، ص37
4- عايش محمد زيتون ؛ أساسيات الإحصاء الوصفي ؛ (عمان ، دار عمار للنشر والتوزيع ، 1984) ، ص19،18
5- عبد الله عامر الهمالي ؛ المصدر السابق ، ص179

2. العينات الكبيرة :

يزيد عادة عدد وحداتها عن (100) ، وحدة ، ويمكن ان تكون العينة بمثابة مجتمع وتعامل مع التوزيع الطبيعي عندما يصبح حجمها أكبر من (120) ، فرداً وان استعمال العينة الكبيرة أفضل بكثير من العينة الصغيرة 1 .
ويقترح بعض المختصين في البحث والقياس والتقويم ، ومنهم : (بورج وجال ونانلي وجي) ، ان لا يقل عدد أفراد العينة في الدراسات الأرتباطية عن (30) ، فرداً ، وفي البحوث التجريبية عن (15) ، فرداً في كل مجموعة ، وفي الدراسات الوصفية عن (20%) ، من أفراد المجتمع إذا كان المجتمع صغيراً نسبياً (بضع مئات) ، و(10%) ، إذا كان المجتمع كبيراً (بضعة آلاف) ، و(5%) ، المجتمع كبيراً جداً (عشرات الآلاف) ، أما في التحليل العاملي فيكون من (5 - 10) ، أفراد لكل فقرة 2 .

وهناك طريقتين لاختيار العينات هما 3 :

أولاً - العينات الاحتمالية :

العينة العشوائية البسيطة

العينة العشوائية المنتظمة

العينة الطبقيّة العشوائية

العينة المتعددة المراحل

ثانياً - العينات للأحتمالية :

العينة العمدية (المقصودة)

العينة الحصصية

عينة الصدفة

2-2 الدراسات السابقة :

دراسة (أمل إسماعيل عايز) 4 ، بعنوان : (أثر اختلاف حجم العينة وطول المقياس في الخصائص السيكمترية لمقاييس الشخصية) ، هدفت الدراسة إلى معرفة اثر اختلاف حجم العينة ، وطول المقياس في الخصائص السيكمترية لمقاييس الشخصية ، المتمثلة بالصدق والثبات ومؤشر الحساسية وشكل التوزيع التكراري للدرجات ، بغية تحديد حجم العينة المناسب والطول المفضل للمقياس لحساب هذه الخصائص .

أجري البحث على عينة قوامها (600) طالب وطالبة من طلبة الدراسات الأولية - النهارية - في جامعة بغداد ، للسنة الدراسية (2003 / 2004) . استعملت الباحثة المنهج الوصفي ، بالأسلوب المسحي ، كما اعتمدت تصميم القياسات المتكررة . تصميماً تجريبياً للبحث . . وبعد سلسلة الإجراءات المتمثلة في إعداد الأنماط الثلاثة للمقياس (القصير ، الاعتيادي ، الطويل) ، وتحديد فقرات كل طول من الأطوال الثلاثة ، وتحليل الفقرات إحصائياً ، طبق المقياس على عينة البحث ، وباستعمال الوسائل الإحصائية المناسبة ، توصلت الباحثة إلى عدد من الاستنتاجات أهمها :

1- عيد الله عامر الهاملي ؛ المصدر نفسه ، ص 179

2-- أحمد سليمان عودة وفتحي حسن ملكاوي ؛ أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية : (اربد، مكتبة الكناني للتوزيع ، 1992) ، ص 167، 168

3- أمل إسماعيل عايز ؛ المصدر السابق ، ص 64 - 68

4- أمل إسماعيل عايز ؛ المصدر السابق

- كلما زاد حجم العينة تظهر الخصائص السيكومترية للمقياس بشكل أفضل سواء كان في النمط القصير أو النمط الاعتيادي أو النمط القصير .
- كلما زاد طول المقياس قلت الحاجة إلى حجم كبير لعينة حساب خصائصه السيكومترية .
- إن أقل حجم مناسب لحساب الخصائص السيكومترية التي تناولها البحث للمقياس القصير (500) فرد ، وللمقياس الاعتيادي (400) فرد ، وللمقياس الطويل (300) فرد ، لكن حساب كل خصيصة من هذه الخصائص منفردة يحتاج إلى عينة تختلف عن حجم العينة الكلية لها .

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث :

مما لاشك فيه إن عملية اختيار المنهج في البحوث يعود إلى مشكلة البحث ، فهي التي تفرض المنهج الذي يمكن استعماله - اختلاف المنهج يرجع إلى طبيعة المشكلة والإمكانات المتاحة - عليه أستعمل الباحثون المنهج الوصفي - بأسلوبه المسحي .

3-2 أدوات البحث :

استعان الباحثون بالأدوات البحثية الآتية :

3-2-1 عينة البحث :

بعد أن حُدد مجتمع البحث ، والذي تمثل بطلبة المرحلة الرابعة في كليات التربية الرياضية بجامعة الفرات الأوسط / العراق : (الكوفة ، كربلاء ، بابل ، القادسية ، المثنى) ، للسنة الدراسية (2012 / 2013) ، والبالغ مجمل مفرداته (524) مفردة ، اختيرت من هذا المجتمع عينة قوامها (300) طالباً وطالبة ، وقد جاء الاختيار بالطريقة التطبيقية العشوائية ، على وفق الخطوات الآتية :

1. اختيرت عشوائياً من كل جامعة مجموعة من الطلبة ، وبما يتناسب مع عددهم في مجتمع البحث من حيث الكلية والجنس ، بحيث أصبح عددهم في العينة الأولى (50) ، فرد .
2. اختيرت مجموعة أخرى مكونة من (50) ، فرد أضيفت إلى العينة الأولى لتشكل معها العينة الثانية والتي حجمها (100) ، فرد .
3. اختيرت مجموعة أخرى مكونة من (50) ، فرد أضيفت إلى العينة الثانية لتشكل معها العينة الثالثة والتي حجمها (150) ، فرد .
4. اختيرت مجموعة أخرى مكونة من (50) ، فرد أضيفت إلى العينة الثالثة لتشكل معها العينة الرابعة والتي حجمها (200) ، فرد .
5. اختيرت مجموعة أخرى مكونة من (50) ، فرد أضيفت إلى العينة الرابعة لتشكل معها العينة الخامسة والتي حجمها (250) ، فرد .
6. اختيرت مجموعة أخرى مكونة من (50) ، فرد أضيفت إلى العينة الخامسة لتشكل معها العينة السادسة والتي حجمها (200) ، فرد .

الجدول (1) يبين حجم مجتمع البحث وحجوم عيناته بحسب الجامعة والصفة

حجم العينات حسب مراحل الاختيار												عينة التجربة الاستطلاعية		حجم المجتمع		الجامعة
المرحلة السادسة		المرحلة الخامسة		المرحلة الرابعة		المرحلة الثالثة		المرحلة الثانية		المرحلة الأولى		الصفة		الصفة		
طالبات	طلاب	طالبات	طلاب	طالبات	طلاب	طالبات	طلاب	طالبات	طلاب	طالبات	طلاب	طالبات	طلاب	طالبات	طلاب	
3	46	2	39	2	31	1	23	1	15	-	8	-	-	5	81	الكوفة
14	35	11	30	9	24	7	18	6	12	3	6	-	-	24	62	كربلاء
14	58	11	49	9	39	7	29	4	19	2	10	-	-	23	102	بابل
11	85	10	70	8	55	6	42	4	28	2	14	-	-	20	148	القادسية
14	20	11	17	9	14	7	10	4	7	2	3	14	20	23	36	المتن
56	244	45	205	37	163	28	12	18	81	9	41	14	20	95	429	المجموع
300		250		200		150		100		50		34		524		المجموع الكلي

3-2-2 وسائل جمع البيانات :

أستعمل الباحثون مقياس (فرايبورج للشخصية)¹ ، كوسيلة أساسية لجمع البيانات ، والذي صممه بالأصل (فرايبورج) ، عام (1970) ، وتم تعديله ليمثل ثمانية أبعاد بعد أن كان المقياس الأصلي يمثل (12) بعداً .
وقد اعد (محمد حسن علاوي) ، الصورة العربية للمقياس ، يتكون المقياس من (56) ، فقرة ، ويتم تصحيحه على الشكل الآتي :

- البعد الأول (العصبية) : يتضمن سبع فقرات كلها ايجابية وهي الفقرات : (3 ، 4 ، 15 ، 18 ، 23 ، 38 ، 54) .
- البعد الثاني (العدوانية) : يتضمن سبع فقرات كلها ايجابية وهي الفقرات : (7 ، 10 ، 26 ، 27 ، 41 ، 44 ، 49) .
- البعد الثالث (الاكتئابية) : يتضمن سبع فقرات كلها ايجابية وهي الفقرات : (21 ، 25 ، 24 ، 37 ، 40 ، 52 ، 55) .
- البعد الرابع (القابلية للاستثارة) : يتضمن سبع فقرات كلها ايجابية وهي الفقرات : (5 ، 31 ، 33 ، 36 ، 39 ، 46 ، 53) .
- البعد الخامس (الاجتماعية) : يتضمن سبع فقرات منها ثلاث فقرات ايجابية وهي الفقرات : (12 ، 28 ، 48) ، وأربع فقرات سلبية هي الفقرات (2 ، 14 ، 47 ، 51) .
- البعد السادس (الهدوء) : يتضمن سبع فقرات كلها ايجابية وهي الفقرات : (1 ، 20 ، 29 ، 42 ، 43 ، 45 ، 56) .
- البعد السابع (السيطرة) : يتضمن سبع فقرات كلها ايجابية وهي الفقرات : (9 ، 11 ، 16 ، 22 ، 24 ، 30 ، 35) .

1- نزار الطالب وكامل لويس ؛ المصدر السابق ، ص89

- البعد الثامن (الكف) : يتضمن سبع فقرات كلها ايجابية وهي الفقرات : (6 ، 8 ، 13 ، 17 ، 19 ، 32 ، 35) .

- إن أوزان العبارات الايجابية هي درجتان عند الإجابة ب (نعم) ، ودرجة واحدة عند الإجابة ب (لا)
- إن أوزان العبارات السلبية فهي درجة واحدة عند الإجابة ب (نعم) ، ودرجتان عند الإجابة ب (لا) .
- يتم تصحيح المقياس في ضوء فقرات التصحيح الخاص بالمقياس ، والذي تكون فيه أعلى درجة هي : (112) ، وأقل درجة هي (56) .

الجدول (2) العبارات الإيجابية والسلبية ، والحد الأقصى والأدنى لدرجة كل بعد ، ودرجة المقياس ككل

الأبعاد	أرقام العبارات الإيجابية	أرقام العبارات السلبية	مجموع عبارات العامل	الحد الأقصى لدرجة العامل	الحد الأدنى لدرجة العامل
الأول (العصبية)	3 ، 4 ، 15 ، 18 ، 23 ، 38 ، 54	-	7	14	7
الثاني (العدوانية)	7 ، 10 ، 26 ، 27 ، 41 ، 44 ، 49	-	7	14	7
الثالث (الاكتئابية)	21 ، 25 ، 24 ، 37 ، 40 ، 52 ، 55	-	7	14	7
الرابع (القابلية للاستشارة)	5 ، 31 ، 33 ، 36 ، 39 ، 46 ، 53	-	7	14	7
الخامس (الاجتماعية)	12 ، 28 ، 48	2 ، 14 ، 47 ، 51	7	14	7
السادس (الهذوع)	1 ، 20 ، 29 ، 42 ، 43 ، 45 ، 56	-	7	14	7
السابع (السيطرة)	9 ، 11 ، 16 ، 22 ، 24 ، 30 ، 35	-	7	14	7
الثامن (الكف)	6 ، 8 ، 13 ، 17 ، 19 ، 32 ، 35	-	7	14	7
المقياس ككل			56	112	56

3-3 التجربة الاستطلاعية:

للتأكد من وضوح تعليمات المقياس وطريقة الإجابة ووضوح معاني فقراته وسهولة فهمها ، وكذلك التعرف على ظروف تطبيق المقياس وما يرافقها من صعوبات ، أجريت تجربة استطلاعية ، على (10) ، أفراد من عينة طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة المثنى ، والبالغ عددهم (34) ، فرد ... أتضح من هذه التجربة أن تعليمات المقياس وفقراته واضحة .

3-4 أجرات تقنين المقياس :

من أجل وضع شروط موحدة لتطبيق المقياس على جميع الطلبة ، وضمان أن تكون هناك طريقة موحدة لتقويم استجاباتهم ، جاءت إجراءات تقنين المقياس على النحو الآتي :

3-4-1 تطبيق المقياس على عينة التقنين :

طبق مقياس (فرايبورج للشخصية) ، على عينة التقنين - طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة المثنى - والبالغة (34) ، طالبا وطالبة ، عن طريق الاتصال المباشر ، خلال الفترة من (7 / 10 / 2012) ولغاية (11 / 10 / 2012)

3-4-2 الخصائص السيكومترية (المعاملات العلمية) للمقياس :

3-4-2-1 الصدق :

للتأكد من صدق المقياس وصلاحيته ، أعتمد الباحثون نوعين من الصدق وهي :

3-4-2-1-1 صدق المحتوى (المضمون) :

يهدف هذا النوع من الصدق إلى معرفة مدى مطابقة المقياس لما يريد قياسه ، ويستعمل في تحديد ه آراء الخبراء المختصين في المجال الذي يحاول المقياس قياسه 1 .

فقراته ومدى تمثيلها لجوانب السمة أو الصفة التي تقيسها . وبذلك تم الإبقاء على جميع الفقرات لحصولها على تأييد أغلب الخبراء والمختصين ، كما لم يتم تعديل أو دمج أي من الفقرات .

وقد تحقق ذلك عندما عرض المقياس على نخبة من الخبراء والمختصين* في مجال علم النفس التربوي وعلم النفس الرياضي والتفوييم والقياس ، لإقرار صلاحية وكذا صلاحية .

3-4-2-1-2 الصدق الظاهري :

لتأكيد صلاحية المقياس أستعمل الباحثون الصدق (الظاهري) ، الذي تأكد عن طريق آراء الخبراء والمختصين ، الذين أشروا صلاحيته من خلال : (علاقة فقراته ظاهريا بالشخصية ، طبيعة الفقرات ووضوحها ، تعليمات المقياس ، الزمن المخصص للإجابة على كل فقرة ، وعلى فقرات المقياس ككل) .

3-4-2-2 الثبات :

لقد أعتمد الباحثون بيانات أفراد عينة التجربة التقنين البالغة (34) طالبا وطالبة للتأكد من ثبات المقياس بطريقة (التجزئة النصفية) ، إذ قسمت فقرات المقياس الـ (56) إلى نصفين (فقرات فردية وفقرات زوجية) ، وتم التحقق من تجانس درجات النصفين من خلال استخراج القيمة الفائية لهما ، حيث بلغت قيمة (ف) المحسوبة (1.369) وعند مقارنتها بقيمتها الجدولية البالغة (1.6928) عند درجتي حرية (33 ، 33) ومستوى دلالة (0.05) تبين عدم دلالتها المعنوية . بعدها تم استخراج معامل الارتباط بين مجموع درجات نصفي المقياس باستعمال معامل الارتباط البسيط (بيرسون) والتي بلغت (0.773) . ومن أجل الحصول على ثبات كامل للمقياس تم تطبيق معادلة (سبيرمان - براون) حيث بلغت قيمة معامل ثبات المقياس الكلية (0.872) وهذا يؤشر ثبات المقياس نظرا لأن قيمة الاختبار التائي المحسوبة

1- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000) ، ص258
* الخبراء والمختصين الذين عرض عليهم المقياس :

1- أ.د. محمد جاسم الياسري ، تدريسي في كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، تقويم وقياس

2- أ.د. فاهم الطريحي ، تدريسي في كلية التربية ، جامعة بابل ، علم النفس التربوي

2- أ.د. زهرة شهاب أحمد ، تدريسي في كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، تقويم وقياس

4- أ.د. عامر سعيد الخيكاني ، تدريسي في كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، علم النفس الرياضي

5- أ.د. حسين ربيع ، تدريسي في كلية التربية ، جامعة بابل ، علم النفس التربوي

6- أ.د. ياسين علوان التميمي ، تدريسي في كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، علم النفس الرياضي

لدلالة مغنوية الارتباط جاءت (6.897) وهي أكبر من الجدولية البالغة (2.021) عند درجة حرية (32) ومستوى دلالة (0.05) .

3-5 التجربة الرئيسية (تطبيق المقياس على عينة البحث) :

بعد استخراج نتائج التجربة الاستطلاعية والتأكد من صلاحية المقياس للتطبيق على عينة البحث والمتمثلة بطلبة المرحلة الرابعة في كليات التربية الرياضية بجامعة الفرات الأوسط للسنة الدراسية (2012 - 2013) ، باشر الباحثون بتطبيق المقياس على ما تبقى من عينة البحث (التجربة الرئيسية) ، والبالغ مجموع مفرداتها (266) طالب وطالبة .

3-5 إجراءات حساب الصدق التمييزي وشكل التوزيع التكراري لدرجات العينة على المقياس :

3-5-1 الصدق التمييزي :

من أجل حساب الصدق التمييزي للمقياس ، رتبت الدرجات الكلية في كل حجم من حجوم العينة ترتيباً تنازلياً - من أعلى درجة إلى أقل درجة - وحددت الدرجة الكلية بنسبة (27 %) ، في كل مجموعة ، ثم استعمل اختبار (ت) ، لعينتين مستقلتين ، لمعرفة دلالة الفرق بين المجموعتين المتطرفتين في الدرجة الكلية ولكل حجم من حجوم العينة .

3-5-2 وشكل التوزيع التكراري :

لمعرفة شكل التوزيع التكراري لدرجات المقياس لكل حجم من حجوم العينة ، استعمل الباحثون اختبار مربع كاي (كا2) ، لحسن المطابقة ، والذي يستعمل للتحقق من شكل التوزيع التكراري للدرجات فيما إذا كان اعتدالاً أو غير اعتدالي .

3-6 معايير المفاضلة بين حجوم عينة الصدق التمييزي وشكل التوزيع التكراري :

في ضوء الدراسات السابقة التي أعدت معايير للمفاضلة في الخصائص السيكومترية ، مثل دراسة (الدليمي ، 1997)¹ ، ودراسة (العزاوي ، 2004)² ، ودراسة (المياحي)³ ، أعد الباحثون المعايير الآتية للمفاضلة بين حجوم العينة للمقياس .

3-6-1 معايير المفاضلة بين حجوم عينة الصدق التمييزي :

1. إذا كان معامل الصدق التمييزي بدلالة إحصائية عند مستوى (0.01) ، فتعطى له أربع درجات للمفاضلة.
2. إذا كان معامل الصدق التمييزي بدلالة إحصائية عند مستوى (0.02) ، فتعطى له ثلاث درجات للمفاضلة .
3. إذا كان معامل الصدق التمييزي بدلالة إحصائية عند مستوى (0.05) ، فتعطى له درجتان للمفاضلة .
4. إذا كان معامل الصدق التمييزي بدلالة إحصائية عند مستوى (0.10) ، فتعطى له درجة واحدة للمفاضلة .
5. إذا كان معامل الصدق التمييزي ليس بدلالة إحصائية عند مستوى (0.10) ، فتعطى له صفر للمفاضلة .
6. إن اصغر حجم مناسب لحساب الصدق التمييزي للمقياس هو الحجم الذي يكون فيه الصدق التمييزي بدلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) .

¹ - إحسان عليوي ناصر الدليمي ؛ اثر اختلاف تدرجات بدائل الإجابة في الخصائص السيكومترية لمقاييس الشخصية وتبعاً للمراحل الدراسية : (أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية - ابن رشد ، 1997)

² - ياسمين طه إبراهيم العزاوي ؛ الخصائص السيكومترية لبعض اختبارات ذكاء الأطفال بعمر (5 - 6) ، سنوات - دراسة مقارنة - (أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية - ابن رشد ، 2004)

³ - أمل إسماعيل عايز المياحي ؛ المصدر السابق

3-6-2 معايير المفاضلة بين حجوم عينة شكل التوزيع التكراري :

إذا كان الفرق بين شكل التوزيع التكراري لدرجات المقياس وشكل التوزيع الاعتدالي :

1. ليس بدلالة إحصائية عند مستوى (0.10) ، أي أن شكل التوزيع التكراري للدرجات يقترب جداً من شكل التوزيع الاعتدالي ، فتعطى له أربع درجات للمفاضلة .
2. ليس بدلالة إحصائية عند مستوى (0.05) ، أي أن شكل التوزيع التكراري للدرجات يقترباً من شكل التوزيع الاعتدالي ، فتعطى له ثلاث درجات للمفاضلة .
3. بدلالة إحصائية عند مستوى (0.05) ، أي أن شكل التوزيع التكراري للدرجات ليس قريباً من شكل التوزيع الاعتدالي ، فتعطى له درجتان للمفاضلة .
4. بدلالة إحصائية عند مستوى (0.02) ، أي أن شكل التوزيع التكراري للدرجات ليس قريباً من شكل التوزيع الاعتدالي ، فتعطى له درجة واحدة للمفاضلة .
5. بدلالة إحصائية عند مستوى (0.01) ، أي أن شكل التوزيع التكراري للدرجات بعيداً عن شكل التوزيع الاعتدالي ، فتعطى له صفر للمفاضلة .
6. إذا كان الفرق بين شكل التوزيع التكراري للدرجات وشكل التوزيع الاعتدالي ، ليس بدلالة إحصائية عند مستوى (0.05) ، فهو أقل حجم مناسب ليكون شكل التوزيع التكراري فيه قريباً من شكل التوزيع الاعتدالي .

3-7 الوسائل الإحصائية :

- معامل الارتباط (بيرسون)⁽¹⁾
- معامل الارتباط (سبيرمان - براون)⁽²⁾
- اختبار (ت) لعينتين مستقلتين (متساويتي العدد في مفرداتها) (1)
- الاختبار التائي لمعنوية الارتباط⁽³⁾
- اختبار مربع كاي (كا) (2) (1)
- اختبار (ف) (1)

4- النتائج - عرض تحليل :

4-1 عرض وتحليل نتائج المفاضلة بين حجوم العينات في الصدق التمييزي وشكل التوزيع التكراري لمقياس الشخصية ، المطبق على طلبة كليات التربية الرياضية في جامعات الفرات الأوسط :

4-1-1 عرض وتحليل نتائج المفاضلة بين حجوم العينات في الصدق التمييزي لمقياس الشخصية ، المطبق على طلبة كليات التربية الرياضية في جامعات الفرات الأوسط :

بعد حساب أقيام الصدق التمييزي لمقياس الشخصية ، في كل حجم من الحجوم الستة ، باستعمال اختبار (ت) لعينتين مستقلتين بين المجموعتين العليا والدنيا في الدرجة الكلية ، جاءت هذه القيم كما في الجدول (3) .

¹ - محمد جاسم الباسري ؛ مبادئ الإحصاء التربوي (النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2010) ، ص216 ، 266 ، 293 ، 262

² - صلاح الدين محمود علام ؛ تطورات معاصرة في القياس النفسي والتربوي : (الكويت ، مطبعة جامعة الكويت) ، ص156

³ - محمود المشهداني وأمير حنا هرمز ؛ الإحصاء : (الموصل ، مطبعة التعليم العالي في الموصل ، 1989) ، ص481

الجدول (3) يبين أقيام الصدق التمييزي ومستويات دلالاتها الإحصائية في كل حجم من حجوم العينة الستة

ت	حجم العينة	قيمة (ت)		مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		الجدولية	المحسوبة		
1	50	1.671	1.447	0.10	غير دال
2	100	1.658	1.895	0.10	دال
3	150	1.960	2.067	0.05	دال
4	200	1.960	2.311	0.05	دال
5	250	2.326	2.490	0.02	دال
6	300	2.576	3.116	0.01	دال

يبدو من الجدول (3) ، أن قيمة الصدق التمييزي في العينة التي حجمها (50) ، فرد لم تكن بدلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.10) ، أما بالنسبة للعينات (100 ، 150 ، 200 ، 250 ، 300) ، فرد جاءت بدلالة إحصائية عند مستويات دلالة (0.10 ، 0.05 ، 0.05 ، 0.02 ، 0.01) ، على التوالي .

الجدول (4) يبين درجات المفاضلة في الصدق التمييزي لمقياس الشخصية المطبق على طلبة كليات التربية الرياضية في

جامعات الفرات الأوسط

ت	حجم العينة	درجة المفاضلة
1	50	صفر
2	100	1
3	150	2
4	200	2
5	250	3
6	300	4

يظهر من الجدول (4) ، أن العينة التي حجمها (50) ، أعطيت الدرجة (صفر) ، لان الصدق التمييزي عند هذا الحجم لم يكن بدلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.10) ، في حين كان الصدق التمييزي في العينة التي حجمها (100) ، فرد بدلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.10) ، ، لذا يعطى هذا الحجم للمفاضلة درجة واحدة ، فيما كانت قيمة الصدق التمييزي في العينتين (150 ، 200) ، بدلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) ، لذا يعطى كل حجم من هذين الحجمين للمفاضلة درجتان ، بينما تعطى العينة التي حجمها (250) ، فرد ثلاث درجات للمفاضلة لدلالة الصدق التمييزي في هذا الحجم عند مستوى دلالة (0.02) ، وتعطى العينة التي حجمها (300) ، فرد أربع درجات للمفاضلة لدلالة الصدق التمييزي في هذا الحجم عند مستوى دلالة (0.01) .

4-1-1 عرض وتحليل نتائج المفاضلة بين حجوم العينات في شكل التوزيع التكراري لمقياس الشخصية ،

المطبق على طلبة كليات التربية الرياضية في جامعات الفرات الأوسط :

من أجل معرفة شكل التوزيع التكراري لدرجات مقياس الشخصية ، بعد تطبيقه على عينة البحث ، استعمل الباحثون اختبار (كا2) ، فجاءت النتائج كما في الجدول (5) .

الجدول (5)

يبين أقيام (كا2) ، لدلالة الفرق بين شكل التوزيع الأعتدالي وشكل التوزيع التكراري لدرجات مقياس الشخصية المطبق على العينة قيد البحث في كل حجم من حجوم الستة

ت	حجم العينة	قيمة (مربع كاي)		درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		المحسوبة	الجدولية			
1	50	30.639	16.81	6	0.01	دال
2	100	31.325	18.48	7	0.01	دال
3	150	20.003	20.09	8	0.02	غير دال
4	200	19.262	20.09	8	0.02	غير دال
5	250	16.889	21.67	9	0.02	غير دال
6	300	13.071	21.67	9	0.05	غير دال

يبدو من الجدول (5) ، إن الفرق بين شكل التوزيع التكراري لدرجات مقياس الشخصية ، في الحجمين (50 ، 100) ، فرد وشكل التوزيع الأعتدالي ، جاء بدلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) ، وهذا يعني ان شكل التوزيع التكراري للدرجات في هذين الحجمين غير اعتدالي .

أما العينات التي حجمها : (150 ، 200 ، 250 ، 300) ، فرد فكان الفرق بين شكل التوزيع التكراري لدرجاتها والتوزيع الأعتدالي ، بدلالة إحصائية عند مستويات الدلالة (0.02 ، 0.02 ، 0.02 ، 0.05) ، على التوالي .

الجدول (6) يبين درجات المفاضلة في الصدق التمييزي لمقياس الشخصية المطبق على طلبة كليات التربية الرياضية في جامعات الفرات الأوسط

ت	حجم العينة	درجة المفاضلة
1	50	صفر
2	100	صفر
3	150	2
4	200	2
5	250	2
6	300	3

يظهر من الجدول (6) ، أن العينتين اللتان حجمهما (50 ، 100) ، فرد أعطيت الدرجة (صفر) ، لان الفرق بين شكل التوزيع التكراري وشكل التوزيع الأعتدالي ، عند هذين الحجمين كان بدلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) ، أما العينات التي حجمها (150 ، 200 ، 250) ، فرد فكان الفرق في شكل التوزيع التكراري لدرجاتها والشكل الأعتدالي

بدلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.02) ، لذا تعطى هذه الحجوم للمفاضلة في شكل التوزيع التكراري درجتان ، ويبدو أيضاً أن الفرق بين شكل التوزيع التكراري لدرجات العينة التي حجمها (300) ، فرد وشكل التوزيع الاعتدالي لم يكن بدلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) ، أي انه يقترب من شكل التوزيع الاعتدالي لذا يعطى هذا الحجم للمفاضلة في شكل التوزيع التكراري ثلاث درجات .

4-2 المفاضلة بين حجوم العينات الستة في الصدق التمييزي وشكل التوزيع التكراري معاً لمقياس الشخصية :

الجدول (7)

يبين درجات المفاضلة الكلية بين الحجوم الستة في درجات الصدق التمييزي وشكل التوزيع التكراري لمقياس الشخصية

ت	حجم العينة	درجة المفاضلة	
		الصدق التمييزي	شكل التوزيع التكراري
		المتوسط	المجموع
1	50	صفر	صفر
2	100	1	1
3	150	2	4
4	200	2	4
5	250	3	5
6	300	4	7

يبدو من الجدول أعلاه ، وعلى وفق المعيار المعتمد في هذه البحث ، أن عينة حساب (الصدق التمييزي وشكل التوزيع التكراري) ، ينبغي أن لا يتقل حجمها عن (250) ، فرد لكون متوسط درجة المفاضلة في هذا الحجم (2.5) ، أكبر من الدرجة (2) .

5- الاستنتاجات والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات :

في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث يوصي الباحثون بالآتي :

1. كلما زاد حجم العينة تظهر الخصائص قيد البحث (الصدق التمييزي وشكل التوزيع التكراري) ، بشكل أفضل .
2. إن أفضل حجم للعينة لحساب الصدق التمييزي لمقياس الشخصية هو (300) ، فرد .
3. إن أفضل حجم للعينة لحساب شكل التوزيع التكراري لمقياس الشخصية هو (300) ، فرد .
4. إن أقل حجم مناسب لحساب الخصائص قيد البحث (الصدق التمييزي وشكل التوزيع التكراري) هو (250) ، فرد .
5. كلما زاد عدد الخصائص التي تحسب للمقياس زادت الثقة به ، كونها توشر قدرته على قياس ما أعد لقياسه .

5-2 التوصيات :

في ضوء نتائج البحث واستنتاجاته يوصي الباحثون بالآتي :

1. عدم استعمال الاختبارات أو المقاييس النفسية قبل الاطلاع على خصائصها السيكومترية (الصدق ، شكل التوزيع التكراري) ،
2. عدم استعمال الاختبارات والمقاييس النفسية قبل تحديد حجم العينة المناسب لقياس خصائصه السيكومترية (الصدق ، شكل التوزيع التكراري) ، لكي نتمكن من استعمالها بثقة في البحوث .
3. أن يعمد الباحثون عند إعداد الاختبارات أو المقاييس ، إلى التحقق من خصائصه السيكومترية ، بأكثر من مؤشر ، فكلما زاد عدد المؤشرات زادت إمكانية الوثوق به .
4. إجراء دراسات مماثلة للبحث الحالي ، لمعرفة اثر اختلاف حجم العينة في أنواع الصدق الأخرى للمقياس الحالي والمقاييس الأخرى ، وفي ثبات درجاتها .
5. إجراء دراسات مماثلة للبحث الحالي على اختبارات ومقاييس الذكاء والقدرات العقلية .
6. إجراء دراسات مماثلة للبحث الحالي على سمات وجدانية أخرى ، ومقارنة نتائجها بنتائج البحث الحالي .
7. إجراء دراسات لمعرفة العلاقة بين شكل التوزيع التكراري لدرجات المقاييس النفسية ومعاملات صدقها وثباتها .

المصادر العربية والأجنبية :

- إحسان عليوي ناصر الدليمي ؛ اثر اختلاف درجات بدائل الإجابة في الخصائص السيكومترية لمقاييس الشخصية وتبعاً للمراحل الدراسية : (أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية - ابن رشد ، 1997)
- أحمد سليمان عودة وفتحي حسن ملكاوي ؛ أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية : (أريد ، مكتبة الكناني للتوزيع ، 1992)
- احمد محمد راجح ؛ أصول علم النفس ، ط9 : (القاهرة ، دار الكتب المصري الحديث للطباعة ، 1973)
- أحمد محمد عبد الخالق ؛ أسس علم النفس : (الإسكندرية ، دار المعارف الجامعية ، 1990)
- امطانيوس ميخائيل ؛ اختبارات الذكاء والشخصية ، ج1 : (دمشق ، منشورات جامعة دمشق ، 1997)
- أمل إسماعيل عايز ؛ أثر اختلاف حجم العينة وطول المقياس في الخصائص السيكومترية لمقاييس الشخصية : (أطروحة دكتوراه ، كلية التربية / ابن رشد في جامعة بغداد ، 2005)
- أنور الشرفاوي و (آخرون) ؛ القياس والتقويم النفسي والتربوي : (القاهرة ، الأنجلو المصرية ، 1996)
- جون بست ؛ مناهج البحث التربوي ، (ترجمة) ، عبد العزيز غانم الغانم : (الكويت ، سلسلة الكتب المترجمة ، 1988)
- ربحي مصطفى عليان وعثمان محمد غنيم ؛ منهاج البحث التربوي وتصميمه : (عمان ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، 2004)
- رمضان محمد القذافي ؛ الشخصية نظرياتها ، اختباراتهما ، وأساليب قياسها : (السكندرية ، المكتب الجامعي الحديث ، 2001) ،
- صالح حسن الدايري ووهيب مجيد الكبيسي ؛ علم النفس العام ، ط1
- صلاح الدين محمود علام ؛ دراسة وازنة ناقدة لنماذج السمات الكامنة الكلاسيكية في القياس النفسي والتربوي : (مجلة العربية للعلوم الإنسانية ، الكويت ، المجلد 7 ، ع 27)

- صلاح الدين محمود علام ؛ تطورات معاصرة في القياس النفسي والتربوي : (الكويت ، مطبعة جامعة الكويت)
- عايش محمد زيتون ؛ أساسيات الإحصاء الوصفي : (عمان ، دار عمار للنشر والتوزيع ، 1984)
- عبد الله عامر الهمالي ؛ أسلوب البحث الاجتماعي وتقنياته : (بنغازي ، منشورات جامعة يونس ، 1994)
- قاسم حسين صالح ؛ الشخصية بين التنظير والقياس : (صنعاء ، مكتبة الجيل ، 1997)
- كامل ثامر الكبيسي ؛ بناء مقياس السمات الشخصية ذات الاولوية للقبول في الكليات العسكرية لدى طلاب الصف السادس الاعدادي في العراق : (أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية – ابن رشد)
- لويس معلوف ؛ المنجد في اللغة ، ج5 ، ط6 : (بيروت ، دار المشرق ، 1986)
- محمد جاسم الياسري ؛ مبادئ الإحصاء التربوي (النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2010)
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000)
- محمد عوض عبد السلام ؛ الإحصاء في العلوم الاجتماعية المفاهيم والمبادئ الأساسية : (الإسكندرية ، دار المطبوعات الجديدة ، 1978)
- محمد شحاته ، ربيع ؛ قياس الشخصية : (الإسكندرية ، دار المعرفة الجامعية ، 1994)
- محمد غنيم ؛ سيكولوجية الشخصية ، محدداتها ، قياسها ، نظرياتها : (القاهرة ، دار المعارف ، 1976)
- محمود المشهداني وأمير حنا هرمز ؛ الإحصاء : (الموصل ، مطبعة التعليم العالي في الموصل ، 1989)
- نديم مرعي و أسامة مرعي ؛ الصحاح في اللغة والعلوم ، تجديد صحاح العلامة الجوهري ، المجلد السابع : (بيروت ، دار الحضارة العربية ، 1974)
- نزار الطالب وكامل لويس ؛ علم النفس الرياضي ، ط2 : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 2000)
- ياسمين طه ابراهيم العزاوي ؛ الخصائص السيكومترية لبعض اختبارات ذكاء الاطفال بعمر (5 - 6) ، سنوات - دراسة مقارنة - (أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية – ابن رشد ، 2004)

*Allport , cordont , Pattern and growth in personality, new york : Rinehart and wigston , inc u . s.q. 1961p . 345

*Brown,F.G. (1983).Principles of Education and Psychological testing ,New York wiley , p.118

*Cattell,R.B.and scheier,I.H.meqnigard

* Mark Shorman personqlity , (new york) Porgamopress , 1979 . p . 2

* Sundberg , N . D . Assessment of prsons , New jersey , prentice Hall , 1977

تأثير تمارين على المنحدرات لتطوير القوة الخاصة للرجلين في الوثب الطويل

م.م بيداء رزاق جواد

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى دراسة تأثير تدريب تمارين المنحدرات على تنمية القدرة الانفجارية، والتعرف على القدرة العضلية (القوى القصوى والمميزة بالسرعة) لدى الطلبة، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بأسلوب العينتين التجريبية والضابطة، وتم اختيار (26) طالباً من طلاب المرحلة الرابعة قسم التدريب شعبة (هـ) بحيث يكون متواجدين بصورة مستمرة وبصورة عمدية، وكانت اختبارات البحث (ركض (30) م من البداية (الطائرة)، والوثب من الثبات، والوثب بخمس خطوات، وانجاز الوثب الطويل)، واستنتجت الباحثة تطور مستوى الاداء الفني (التكنيك) للمجموعة التجريبية بعد استخدام مفردات المنهج التدريبي مما يدل على فاعلية هذا المنهج في تحقيق مستوى جديد من الترابط الحركي.

Abstract

The Effect of Slops Training on the Development of the Special Force of Legs in the Long jump

The research aims at studying the effect of slops training on developing the maximum force with distinctive speed and recognizing the muscular power of students. The researcher has used the experimental approach with tow subjects the ezperimental and controlled. 26 senior students (fourth stage), Training Department/section H, were selectively chosn to be around all the time. The tesest consisted of 30m running from flying, static jumping, five steps jumping and long jump achievement.

The results proved the effectiveness of the training program in achieving good level of kinetic correlation through the development of the technical performance level of the experimental subject after using the training program.

1 - التعريف بالبحث

1 - 1 مقدمة واهمية البحث

إنَّ التطور الحاصل في تحقيق الانجاز والارقام القياسية بجميع الالعاب والفعاليات الرياضية في المحافل والبطولات الدولية هو حصيلة اكيدة لجميع الجهود العلمية التي بذلت في مجال الخبرات المتراكمة لطرائق واساليب التدريب وكذلك المساهمة الفعالة للعلوم الاخرى في دعم الانجاز الرياضي ففي فعالية الوثب العريض وهي احدى مسابقات الوثب بالعب الساحة والميدان والتي تعد من الفعاليات المثيرة والجميلة وتعد ايضا من مسابقات الوثب التي تجعل الوثب اعلى ارتفاع لمركز ثقل الجسم لاجتياز مسافة افقية وبدون استخدام اداة - الامر الذي يتطلب من القائمين على العملية التدريبية الالمام بقواعد التحليل الحركي ومعرفة المتغيرات ميكانيكيا وفسلجيا في جميع مراحل الوثب للحفاظ على الاتزان الحركي والانسيابية (الركضة التقريبية - النهوض - الطيران - الهبوط) ومعرفة مستوى القدرات البدنية لكل طالب وتطورها وخصوصا انها مرتبطة بمؤشرات ميكانيكية كالمسافة والارتفاع والزمن والنهوض لذا اراد الباحث ايجاد الطريقة العلمية العملية في رفع القدرات لدى الطلبة في رفع القدرات البدنية الاساسية الفردية والتي لها الاثر الفعال في تحقيق الانجاز في الوثب العريض من خلال إعطاء بعض التدريبات البدنية (القدرة الانفجارية - القوة المميزة بالسرعة - السرعة القصوى) وفقا لمبدأ القوة القصوى وكذلك الايقاع الحركي للخطوات وربطها بمرحلة النهوض والحصول على افضل ارتقاء ممكن .

1 - 2 مشكلة البحث :

لا يحتاج الامر للاشارة الى ان القوة العضلية عاملا هاما من العوامل المحددة لمستوى الانجاز المركب اثناء مسارات اداء الحركات الرياضية لذا أصبح تدريب القوة ضروريا لجميع مستويات ومراحل الرياضة المدرسية والجامعية وغير ذلك. وعلى الرغم من استخدام اساليب تدريبية مختلفة في بناء القوة لكن المشكلة في اختيار الوسائل الفعالة في تنمية وبناء القوة العضلية عند الرياضي لازالت قائمة. فبدلا من البحث عن الوسائل لتدريب القوة العضلية الغير مضمونة اصبح من الضروري علينا توجيه جهودنا نحو ايجاد وسائل مؤثرة وفعالة ذلك لتحقيق تنمية القوة العضلية بأقصر فترة زمنية واقل جهد ممكن فبالإضافة الى قلة تأثير تمارين تدريب القوة العضلية باستخدام الاثقال الحديثة من جهة وعدم توفر اجهزة الحديد في مراكز التدريب والمبالغ الكبيرة لشرائها والصعوبة بإداء التمارين والاصابات الخطرة التي تصيب الرياضيين جراء الاوزان العالية من جهة اخرى.

ارتى الباحث اختيار أنواع معينة من تمارين الوثب وهي: الوثب على المنحدرات وسيلة تدريبية لتحديد تأثيرها على تنمية القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة لدى طلاب المرحلة الرابعة كلية التربية الرياضية؛ فصعود المنحدرات والنزول لكل منهما هدفٌ تدريبيٌّ لذلك ستستخدم الباحثة تلك الحالتان في هذا البحث؛ وذلك بسبب سهولة تعلمها مع سهولة الأداء للتمرين وقلة التكاليف.

ويرى الباحث أنَّ أسلوب تمارين المنحدرات من الأساليب التدريبية ذات التأثير الإيجابي في تطوير السرعة إذ استخدمت هذا الأسلوب على لاعبي الساحة والميدان وعلى حدِّ علم الباحثة تمَّ تناول هذا الأسلوب من التدريب في عدَّة ألعاب فارتى الباحث تناول هذا الأسلوب من التدريبات على طلبة المرحلة الرابعة ومعرفة مدى الاختلاف ومدى التطور الحاصل مقارنةً بباقي الألعاب وهذه هي مشكلة التي حاولت الباحثة علاجها.

1-3 أهداف البحث

يهدف البحث الى التعرف على مايلي :

1. التعرف على القدرة العضلية (القوى القصوى والمميزة بالسرعة) لدى طلبة كلية التربية الرياضية المرحلة الرابعة.
2. اعداد تدريب تمارين المنحدرات على تنمية القوى القصوى والمميزة بالسرعة لدى طلبة كلية التربية الرياضية المرحلة الرابعة.

1-4 فروض البحث

- 1 - توجد فروق ذات دلالة احصائية للقوة الخاصة (القدرة الانفجارية) للمتغيرات البدنية في معدل السرعة للخطوات الثلاثة الاخيرة بين الاختبارين القبلي والبعدي.
- 2 - توجد فروق ذات دلالات احصائية بين المتغيرات الانطلاق بين الاختبارين القبلي والبعدي.
- 3 - توجد متغيرات في مستوى الاداء.

1-5 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري : -مجموعة من طلاب المرحلة الرابعة كلية التربية الرياضية (قسم التدريب).
- 1-5-2 المجال الزمني الثلاثاء 20/9/2011 ولغاية الاربعاء 29/12/2011
- 1-5-3 المجال المكاني - ملاعب الساحة والميدان في الكلية / منحدرات الكلية.

2- الدراسات النظرية والمشابهة .

1-2 مفهوم التمارين التدريبية .

يعدُّ استخدامُ تمارينِ الوثبِ المختلفةِ احدَ الوسائلِ الجديدةِ في تنميةِ القوةِ العضليةِ في مختلفِ البلدانِ حيثِ استخدمتِ الدولُ المتقدمةُ في مجالِ الألعابِ والفعالياتِ هذهِ الوسيلةَ تركزُ في برامجها التدريبيةِ وبنجاحِ كبيرِ فتمارينِ الوثبِ المختلفةِ كوسيلةِ تدريبيةِ يمكنها تقريبِ الفجوةِ الحاصلةِ بينِ تدريبِ القوةِ القصوى والقوةِ المميزةِ بالسرعةِ بشكلِ كبيرِ (كامبيا 1984) كما انها تساعدُ في تنميةِ القدرةِ الانفجاريةِ ايضا (دانتمين 1984) هذا وتتضمنُ تمارينِ الوثبِ المختلفةِ لجميعِ انواعِ التمارينِ التي تحتوي في طياتها على عمليةِ نهوضِ تؤدي برجلِ واحدةِ .

وتعرّفُ القدرةُ الانفجاريةُ بأنها: انقباضُ معظمِ الأليافِ العضليةِ والتي حدّدَ الخبراءُ حجمَ الحملِ فيها بما يزيدُ عن 90% من الحدِّ الأقصى لقدرةِ الفردِ، كما إنّ انقباضَ بعضِ الأليافِ يعرّفُ بالجلدِ العضليِ أو تحملِ القوةِ حسبِ التسميةِ الشرقيةِ، وهذا يتطلبُ حملاً يقلُّ عن الحملِ الأقصى للفردِ. فمثلاً يرى روس (roth) وجولد (cold): إنّ القدرةِ الانفجاريةِ والقوةِ المطلقةِ مصطلحانِ مترادفانِ لمعنى واحدٍ (1).

فاستخدامِ القوةِ يكونُ حسبِ احتياجاتِ النشاطِ الرياضيِ التخصصيِ الممارسِ فهناكُ أنشطةٌ تتطلبُ التركيزَ على مجموعةِ عضليةٍ معيَّنةٍ وهناكُ أنشطةٌ أخرى تتطلبُ عدداً من المجموعاتِ العضليةِ فمثلاً تعدُّ العضلاتُ الرجلينِ مطلباً رئيسياً في ممارسةِ الألعابِ والأنشطةِ التالية: العدو، والوثب، والدراجات، والجري السريعِ على الجليد، فنجدُ إنّ قوّةِ الذراعينِ هي المطلبُ الرئيسيُّ للاعبِ الملاكمة، والجديرُ بالذكرُ إنّ الوصولَ إلى مستوى 90% - 100% من الحدِّ الأقصى لقدرةِ الفردِ يتطلبُ أن تعملَ العضلاتُ ضدَّ وزنِ الجسمِ نفسه أو أحمالٍ إضافيةٍ أخرى (كور طبية مثلاً) أو أحمالٍ خارجيةٍ مثل

(1) أ.د. كمال درويش، و أ.د. محمّد صبحي حسنين، الجديد في التدريب الرياضي، القاهرة، 1999م ص: 35.

(جاكيت أوزان، أو الأحمال التي تحمل على الجسم) واستخدام أحمال عالية لتدريب القوّة القصوى بواسطة التغلب على وزن الجسم أو المقاومات المضافة إليه (مقاومة خارجية يؤدي لفترات زمنية قصيرة جداً بمعنى لا يمكن أداؤها لفترة زمنية طويلة) أي بمعنى كلّما قلّت فترة الانقباض العضلي كلّما زادت القوّة العضلية الناتجة أي بمعنى إنّ الفرد لا يستطيع الحفاظ على القوّة العظمى لفترة زمنية طويلة⁽¹⁾ .

2-2 القدرة العضلية :-

تؤكد جميع المصادر العلمية وإداء العديد من الباحثين والدارسين في موضوع القدرات البدنية ومنها القوة الانفجارية والقوّة المميزة بالسرعة (بأنها قدرات حركية من صفتي (القوة والسرعة) وبنسب مختلفة طبقاً لنوع النشاط الممارس وطبقاً للمتطلبات التكتيكية والتكتيكية للمهارات الرياضية وخصائصها مما يضمن أفضل المستويات حيث تعرف القوة الانفجارية . بأنها القدرة على تفجير قوة في أقل زمن ممكن لإداء الحركة⁽²⁾ ويعرفها كمال درويش ومحمد صبحي (1984) عن (Mccby) بأنها القدرة على تفجير القوة بسرعة .

أما القوة المميزة بالسرعة : فإنها قدرة حركية من صنفين أيضاً وتعتمد على عدد الانقباضات العضلية المتتالية والمقدرة ويصف المختصون في مجال علم التدريب على أهميتها بوصفها أحد الصفات الأساسية لمكونات الأعداد البدني التي تميز الأنشطة الرياضية مثل العدو والوثب للأعلى⁽³⁾ .

ويرى الباحث بأنها القدرة على الاستخدام الأمثل المتناسق للقوة العضلية وبسرعة عالية ضمن المتطلبات وما يخدم وفقاً للزمن اللحظي عند استخدام القوة تحقيق مسافة قفز أفقية أو عمودية نتيجة لذلك وعن هذا الأساس يمكن تدريب هذه القوة وفقاً. لزمن أداء القوة السريعة وفقاً لتتابع هذا الدفع (كطول الزمن) وترتبط بدرجة الأداء المهاري، ارتفاع مستوى التوافق بين الألياف وبين العضلات وضمن التوزيع الزمني الديناميكي للإداء الحركي ولذلك لا يحقق الرياضي مستوى عالياً من القوة المميزة بالسرعة إلا في حالة ارتفاع مستوى الأداء المهاري⁽⁴⁾ .

2-3 تمارين الوثب الأفقية :-

هي تمارين تؤدي على شكل عملية دفع بسرعة وقدره إلى الأمام برجل واحدة أو من رجل إلى رجل أخرى أو بكلتا الرجلين على أن يكون التركيز على أخذ مسافة كبيرة إلى الأمام جهد الأماكن ولمسافة تتراوح بين (30 م أو أكثر) أولاً أكثر من (15) قفزات (تركوشافيسكي وكورنوسوف 1985) حيث يذكر (فيركوسانيكي وسيمجو رنوف 1985) شكل دفع من رجل إلى رجل أخرى مع توافق عمل الذراعين أثناء القدم الملامسة للأرض وذلك للمحافظة على توازن الجسم أثناء اندفاعه للأمام كما ويقترح أن تكون المسافة المقطوعة بين 50 إلى 200 م في حين يتحدد عدد مرات التكرارات وطول الخطوة المأخوذة أثناء الدفع بواسطة الحالة البدنية للرياضي وذلك لزيادة فاعلية عمل الرجل الدافعة للأرض هذا من ناحية ومن ناحية أخرى فإن التركيز على هذا النوع من التمارين يجب أن يكون في بداية مرحلة الأعداد العام وذلك لتوفير قاعدة

⁽¹⁾ - الجديد في التدريب الرياضي مصدر سبق ذكره ص: 39- 43.

⁽²⁾ - سعد محسن اسماعيل؛ تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد عالياً في كرة اليد (اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد 1998)، ص 24 .

⁽³⁾ - عادل عبد البصير؛ التدريب الدائري والتكامل بين النظرية والتطبيق ط1 (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999) ص 99.

⁽⁴⁾ - أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، التدريب الرياضي الأساس الفسيولوجية ط1 (القاهرة، دار الفكر العربي 1997) ص 89.

اساسية في القوة لتحمل اعباء شدة استخدام تمارين القفز العمودية في المراحل اللاحقة من تدريب القوة العضلية (كرديسي 1984)⁽¹⁾.

فإن زيادة كمية المقاومة التي يستطيع الجسم أن يتأقلم معها تخلق ظروفًا غير طبيعية صعبة وتخلق مجاميعاً عضلية قوية باستطاعتها التغلب على أي مقاومة إضافية في أوقات الركض الطبيعي، وتخلق تكيف الجهاز الدموي والقلب⁽²⁾. فالزاوية المثلى هي من واحد إلى 45 درجة عن الأرض، زاوية ثابتة للمنحدر في الكلية، وزاوية (3-4.5) تصلح لتدريب العينة لورودها بأكثر في أكثر من مصدر⁽³⁾.

2-4 اساليب التدريب الحديثة

ان استخدام اساليب تدريب متعددة فضلا عن استخدام طرائق تدريب سائدة في تدريب رياضي العاب القوي بشكل خاص قد يتطلب اسلوب للتدريب تأثير اكبر في الاسلوب الاخر ولهذا فانه يمكن استخدام اسلوب تدريبي يرمي الى تكوين القدرات الاساسية والتي تحدث عن طريق تحقيق الاستجابة لتطوير القدرات الخاصة للاعبين⁽⁴⁾

1. تمرين الحجلة ويجب ان يكون باستعمال الرجلين في البداية ولمسافة 25 م لكل قدم مع استخدام وزن مثقل وباستخدام علامات وحواجز مختلفة الارتفاعات كلما زادت قوة وثقة الوائب زادت المسافة مع التاكيد على ان يكون جذع اللاعب تقريبا عموديا عند اداء العجم من الافضل ان تؤدي تمرينات العجلة الى 25 مرتين في الاسبوع او خلال الوحدة التدريبية⁽⁵⁾.

2. تمرينات الخطوة : يتم التاكيد على الوثب بشكل خطوات لا سيما بالنسبة للمبتدئين الى ان يصل اقصى مسافة ممكنة يستطيع ان يهبط بها صعوداً ونزولاً ويمكن أداء التمرين على حواجز منخفضة .

2-5 تدريب المنحدرات :-

المنحدر هو سطح مستوي يكون بزاوية عن الارض تتراوح من (1-45) درجة ولكن درجة استخدام معين يخص تدريب الصفات البدنية ، ويرى الباحث ان من (3 درجات إلى 4.5) تصلح لتدريب المنحدر لعينة البحث لورودها باكثر من مصدر فيما يخص تطوير السرعة إذ ان التدريب على هذا المنحدر صعوداً يؤدي إلى زيادة كمية المقاومة التي يستطيع الجسم ان يتأقلم معها ظروف غير طبيعية (صعبة) وتختلف مجاميع عضلية قوية باستطاعتها التغلب على اي مقاومة اضافة في اوقات الركض الطبيعي ويختلف تكيف للجهاز الدموي والقلب ويمتاز المتدرب على هذا الاسلوب بمفصل كامل قوي وعضلات بطن متجانسة واذرع يمكنها الحفاظ على عمل قوي بدون تعب⁽⁶⁾.

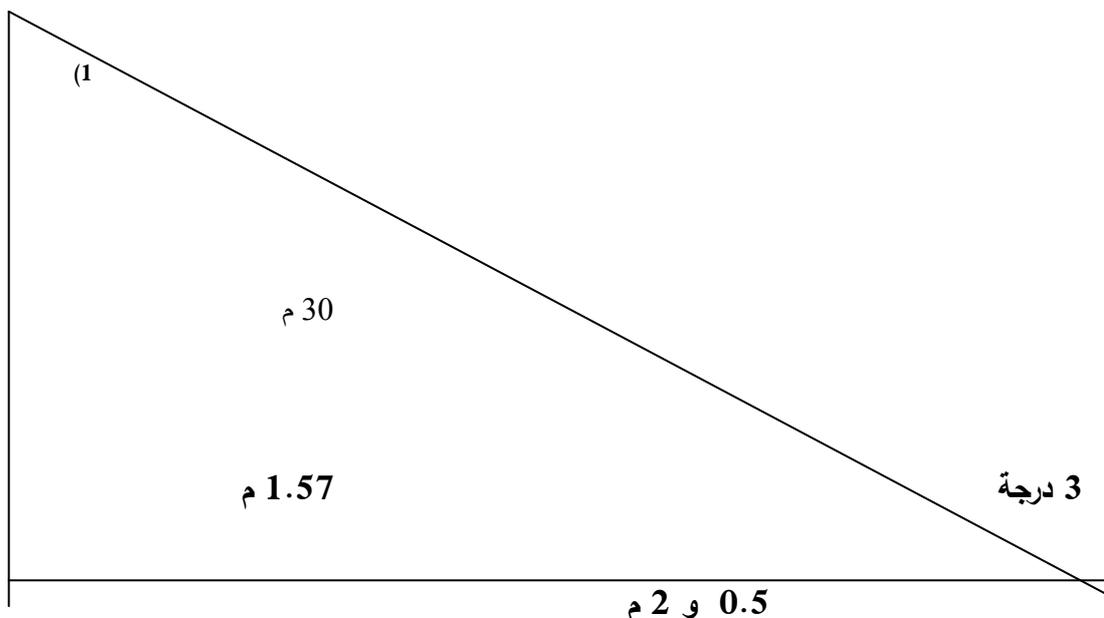
(1) مؤيد عبد الرحمن حديث؛ تأثير استخدام ثلاث أنواع مختلفة من تمارين القفز على تحسين القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة عند الرياضي - كلية التربية الرياضية ، مجلد الحادي والعشرون / العدد الثامن، ص 97.

(2) John Harding .Training fi , mountings running , w .w.w. htu, 2002, pp: 1-5.

(3) علي أبو الشون عبد علي العلي، تأثير تدريب المنحدرات صعوداً في تطوير بعض أنواع السرعة للاعبين كرة القدم، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2002، ص: 28-29.

(4) جيز ، ج . ل ، طومسون ؛ المدخل الى نظريات التدريب ، ترجمة مركز التنمية الاقليمي (القاهرة ، مركز تنمية الاقليمي ، 1996) ص 95
(5) بيداء رزاق جواد، تأثير استخدام مركب فوسفات الكرياتين ضمن برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والوظيفية لدى عدائي 200 م ناشئين 16-17 سنة، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية للبنات، 2007، ص: 80.

(6) علي أبو الشون عبد علي العلي ؛ تأثير المنحدرات صعوداً في تطوير بعض أنواع السرعة للاعبين كرة القدم ، رسالة ماجستير 2003 ، جامعة بغداد ، ص



2-2 الدراسات المشابهة

2-2-1 دراسة (أحمد ناجي محمود 1998) بعنوان "تأثير بعض الأساليب التدريبية في تحسين السرعة القصوى كان الهدف منها هو التعرف على بعض الأساليب التدريبية في تحسين زمن السرعة القصوى لزمن مسافة 30م وطول الخطوة وتردها. واستخدم الباحث المنهج التجريبي وقد شملت العينة 50 طالباً من طلاب التربية الرياضية / جامعة بغداد، إذ تم تقسيمها على خمس مجاميع أربع منها تدريبية تستخدم أسلوباً معيناً من الأساليب التدريبية المستخدمة، والمجموعة الخامسة هي الضابطة، ومن ضمن الأساليب أسلوب الركض على المنحدرات⁽²⁾.

3 - منجية البحث واجراءاته الميدانية

3 - 1 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب تصميم المجموعات المتكافئة (الاختبارات القبليّة والاختبارات البعديّة) كونه انسب المناهج ويسرّها في حل مشكلة البحث ولكون المنهج التجريبي "يمثل الاقتراب الاكثر صدقاً لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة علمية ونظرية"⁽³⁾.

3 - 2 مجتمع وعينة البحث

اشتمل مجتمع البحث طلبة المرحلة الرابعة لقسم التدريب والبالغ عددهم (26) طالباً في حين تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية بلغ عددهم (20) طالب من مجتمع البحث وبنسبة مئوية بلغت (76.92%) وتم استبعاد (6) طالباً لعدم إجراء الاختبارات، وتم تقسيم العينة من قبل الباحث الى مجموعتين بشكل عشوائي احدهما تجريبية والاخرى ضابطة بعد اجراء الباحث القرعة لتحديد ذلك وبلغ عدد كل مجموعة (10) طلاب.

¹ John Harding .Training fi , mountings running , w .w.w. htu, 2003 .p.p.1-5

⁽²⁾ أحمد ناجي محمود الربيعي، تأثير استخدام بعض الأساليب التدريبية في تحسين القوة القصوى، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد، 1998.

³ محمد حسن علاوي ، اسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، ط1 ، دار الفكر العربي ، 1999، ص 217 .

جدول (1) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لغرض تجانس العينة في متغيرات قيد البحث

معامل الالتواء	المعامل الاحصائية	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المونال
0.70	150	سم	153.2	4.54	
0.31	68	كغم	69.7	5.33	
0.78	22	سنة	22.4	0.51	

3-3 وسائل جمع البيانات

1. استمارات التقويم التي اعتمدها الباحثون لتحديد مستوى اداء التلاميذ

2. المصادر العربية والاجنبية

3. الاختبارات والقياس

4. فريق عمل مساعد

3-4 الادوات المستخدمة

- ساعة توقيت
- موانع صغيرة ، قليلة الارتفاع
- علامات فسفورية
- منحدرات الكلية

3-5 اجراءات البحث الميدانية

3-5-1 تحديد الاختبار

3-5-1-1 ركض (30م) من البداية (الطائرة):- يقف المختبر على بعد مسافة (30م) هي مقامة ومحددة من

الوقوف وينطلق الطالب بعد سماع صفارة المطلق وتقاس المسافة بالثواني .

3-5-1-2 الوثب من الثبات :- يقف اللاعب على حافة الحفرة المخصصة للوثب واخذ الوضع الصحيح بعد شرحه من

قبل فريق العمل ثم الوثب الى ابعد مسافة ممكنة ثم تقاس المسافة.

3-5-1-3 الوثب بخمس خطوات :- يقف الطالب على مسافة من حفرة الوثب اخذ خمس خطوات ويبدأ بالوثب وتكون

الخامسة في الحفرة ثم تقاس المسافة .

3-5-1-4 أنجاز ياخذ اللاعب الخطوات التقريبية وضبط مسافة الركضة حتى لوحة الارتقاء ثم يبدأ بالركض حتى لوحة

الارتقاء ومن ثم الوثب وتأخذ المسافة من آخر نقطة مسها الجسم بالارض .

3-5-2 التجربة الاستطلاعية

أجري الباحث التجربة الاستطلاعية يوم 10/15 على عينة من خارج عينة البحث المختارة وذلك لمعرفة مدى صلاحية الاختيارات وفهم العينة للاختبارات المستخدمة في البحث وفريق العمل المساعد لطبيعة عملهم .

3-5-3 المنهج التجريبي

بعد اجراء الاختبار القبلي قام الباحث بتطبيق المنهج التدريبي على افراد العينة والذي تمثل في وحدتان تدريبيتان في الاسبوع الواحد وكان يومي الثلاثاء والاربعاء مع ممارسة تدريبات القوة والسرعة والوقت المحدد ساعة ولفترة (6) اسابيع بواقع وحدتين تدريبيتين في كل اسبوع .
أخذت الباحثة جزء من القسم الرئيسي وطبقت عليه التدريبات على اعتبار وجود ثلاث أساتذة في المحاضرة الواحدة وعلى هذا الأساس طبّق المنهج بإشراف أساتذة اختصاص.

3-5-4 الاختيار القبلي

تم في يوم الثلاثاء 2010/10/20 في تمام الساعة الثامنة والنصف اداء الوثبات من الثبات / حبل (5) خطوات ، ركض 30 م / انجاز الوثب العريض.

3-5-5 الاختبارات البعدية:

كانت الاختبارات البعدية في يوم الاربعاء 2010/12/29 على ملاعب الكلية الساعة الثامنة والنصف نفس الاختبارات القبلية وتسجيل النماذج في استمارة التسجيل .

3-6 الوسائل الاحصائية :

استخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية الجاهزة (SPSS) لاستخراج القوانين الاتية :

1. الوسط الحسابي.

2. الانحراف المعياري.

3. قيمة (t) للعينات المترابطة.

4. قيمة (t) للعينات غير المترابطة.

4-عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث.

4-1 عرض نتائج اختبار الوثب الطويل من الثبات للاختبارين القبلي والبعدى للمجموعتين التجريبيه

والضابطة وتحليلها ومناقشتها :

جدول (2) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الوثب الطويل من الثبات

المجموعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t) المحتسبة	نسبة الخطأ	الدلالة
	س	ع	س	ع			
التجريبية	2,45	0,18	2,77	0,41	2,84	0,020	معنوي
الضابطة	2,38	0,40	2,57	0,26	1,48	0,172	غير معنوي

يتبين من الجدول (2) ان قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي (2,45) وبانحراف معياري قدرة (0,18) واصبح الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (2,77) وبانحراف معياري قدره (0,41) وكانت قيمة (t) المحتسبة (2,84) وبنسبة خطأ (0,020) وهي اصغر من مستوى الدلالة (0,05)، مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، اما بالنسبة للمجموعة الضابطة فبلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (2,38) وبانحراف معياري قدره (0,40)، واصبح الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (2,57) وبانحراف معياري قدره (0,26)، وكانت قيمة (t) المحتسبة (1,48) وبنسبة خطأ (1,172) وهي اكبر من مستوى الدلالة (0,05)، مما يدل على عشوائية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي.

حدث تطوّر نتيجة تدريبات إذ كانت فعّالة بإحداث تطوّر للقوة الانفجارية المتمثلة باختبار الوثب الطويل من الثبات وهذا يعني إنّ التدريبات أحدثت تكيّفات بعمل العضلات ذات العلاقة بالأداء والزوايا المطلوبة في أثناء أداء هذه الاختبار وهذا يعكس فعّالية التدريبات لهذه القدرة للمجموعة التجريبية، ولم يحدث تطوّر لدى الضابطة.

4-2 عرض نتائج اختبار الحجل خمس خطوات للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها:

جدول (3) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الحجل خمس خطوات

المجموعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t) المحتسبة	نسبة الخطأ	الدلالة
	س	ع	س	ع			
التجريبية	8,83	0,57	10,4 4	0,61	9,94	5,55	معنوي
الضابطة	8,87	0,83	9,39	5,3	1,39	0,96	غير معنوي

يتبين من الجدول (3) ان قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي (8,83) وبانحراف معياري قدره (0,57) واصبح الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (10,44) وبانحراف معياري قدره (0,61) وكانت قيمة (t) المحتسبة (9,94) وبنسبة خطأ (5,55) وهي اصغر من مستوى الدلالة (0,05)، مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، اما بالنسبة للمجموعة الضابطة فبلغ الوسط الحسابي في الاختبار

القبلي (8,87) وبانحراف معياري قدره (0,83)، واصبح الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (9,39) وبانحراف معياري قدره (5,3)، وكانت قيمة (t) المحتسبة (1,39) وبنسبة خطأ (0,96) وهي اكبر من مستوى الدلالة (0,05)، مما يدل على عشوائية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي.

حدث تطوّر نتيجة تدريبات إذ كانت فعّالة بإحداث تطور للقوة الانفجارية المتمثلة باختبار الخمس خطوات من الثبات، وهذا يعني إنّ التدريبات أحدثت تكيّفات بعمل العضلات ذات العلاقة بالأداء والزوايا المطلوبة في أثناء أداء هذه الاختبار وهذا يعكس فعالية التدريبات لهذه القدرة للمجموعة التجريبية، ولم يحدث تطوّر لدى الضابطة، وتعزو الباحثة سبب ذلك إلى أنّ اختبار الركض بالقفز يدلّ على قدرة العيّنة على إنتاج أفضل طاقة حركية من خلال العمل بالانقباض العضلي المركزي واللامركزي (دورة التقصير والإطالة) التي لها علاقة في تطوير القوّة الانفجارية والقوّة المميّزة بالسرعة للاعب. 3-4 عرض نتائج اختبار الركض (30) متر للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها :

جدول (4) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي

لاختبار الركض (30) متر

المجموعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t) المحتسبة	نسبة الخطأ	الدلالة
	س	ع	س	ع			
التجريبية	4,44	0,58	3,95	2,4	2,55	0,31	معنوي
الضابطة	4,66	0,64	4,53	3,3	0,559	0,590	غير معنوي

يتبين من الجدول (4) ان قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي (4,44) وبانحراف معياري قدرة (0,58) واصبح الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (3,95) وبانحراف معياري قدره (2,4) وكانت قيمة (t) المحتسبة (2,55) وبنسبة خطأ (0,31) وهي اصغر من مستوى الدلالة (0,05)، مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، اما بالنسبة للمجموعة الضابطة فبلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (4,66) وبانحراف معياري قدره (0,64)، واصبح الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (4,53) وبانحراف معياري قدره (3,3)، وكانت قيمة (t) المحتسبة (0,559) وبنسبة خطأ (0,559) وهي اكبر من مستوى الدلالة (0,05)، مما يدل على عشوائية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي.

حدث تطوّر للمجموعة التجريبية إذ كانت التدريبات فعّالة في إحداث القوّة الانفجارية المتمثلة باختبار (30م) من إحداث تكيّفات العمل العضلات، وهذا يعكس فعالية التدريبات. ويذكر (أحمد ناجي نقلاً عن سنايمر) إنّ تنمية عضلات الرجلين تؤدي إلى زيادة سرعة حركتهما خلال الركض وإنّ زيادة القوّة هي الجزء الأعلى من الجسم يجعل الذراعين تتحرّكان بسرعة ممّا يؤدي إلى زيادة سرعة الركض⁽¹⁾.

4-4 عرض نتائج اختبار انجاز الوثب الطويل للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها :

(1) أحمد ناجي محمود، مصدر سبق ذكره، ص: 8.

جدول (5)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي
لاختبار انجاز الوثب الطويل

المجموعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t) المحتسبة	نسبة الخطأ	الدلالة
	س	ع	س	ع			
التجريبية	4,74	2,8	5,34	0,20	5,71	0,00	معنوي
الضابطة	4,62	0,77	4,58	0,40	0,152	0,882	غير معنوي

يتبين من الجدول (5) ان قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي (4,74) وبانحراف معياري قدرة (2,8) واصبح الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (5,34) وبانحراف معياري قدره (0,20) وكانت قيمة (t) المحتسبة (5,71) وبنسبة خطأ (0,000) وهي اصغر من مستوى الدلالة (0,05)، مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، اما بالنسبة للمجموعة الضابطة فبلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (4,62) وبانحراف معياري قدره (0,77)، واصبح الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (4,58) وبانحراف معياري قدره (0,40)، وكانت قيمة (t) المحتسبة (0,152) وبنسبة خطأ (0,882) وهي اكبر من مستوى الدلالة (0,05)، مما يدل على عشوائية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي.

4-5 مناقشة نتائج اختبارات البحث للاختبارات البعدية وتحليلها ومناقشتها :

جدول (6)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدي لاختبار الوثب الطويل من الثبات

المجموعة	الضابطة		التجريبية		قيمة (t) المحتسبة	نسبة الخطأ	الدلالة
	س	ع	س	ع			
وثب طويل	2,77	0,41	2,57	2,6	1,31	0,205	غير معنوي
حجل 5 خطوات	10,44	0,61	9,39	0,53	1,31	0,208	غير معنوي
30م من الوقوف	3,95	2,4	4,53	3,3	4,089	0,01	معنوي
الانجاز	5,34	0,20	4,58	0,40	4,21	0,000	معنوي

يتبين من الجدول (6) فبالنسبة الى اختبار الوثب الطويل من الثبات فكان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي (2,77) وبانحراف معياري قدره (0,41)، اما بالنسبة للمجموعة الضابطة فكان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (2,57) وبانحراف معياري قدره (2,6) وكانت قيمة (t) المحتسبة (1,31) وبنسبة خطأ (0,205) وهي اكبر من مستوى الدلالة (0,05) مما يدل على عشوائية الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

اما بالنسبة الى اختبار الحجل (5) خطوات فكان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي (10,44) وبانحراف معياري قدره (0,61) اما بالنسبة للمجموعة الضابطة فكان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (9,39) وبانحراف معياري قدره (0,53) وكانت قيمة (t) المحسوبة (1,31) وبنسبة خطأ (0,208) وهي اكبر من مستوى الدلالة (0,05) مما يدل على عشوائية الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

اما بالنسبة الى اختبار الركض (30) متر فكان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي (3,85) وبانحراف معياري قدره (3,4) اما بالنسبة للمجموعة الضابطة فكان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (4,53) وبانحراف معياري قدره (3,3) وكانت قيمة (t) المحسوبة (4,089) وبنسبة خطأ (0,01) وهي اصغر من مستوى الدلالة (0,05)، مما يدل على مغنوية الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

اما بالنسبة الى اختبار انجاز الوثب الطويل فكان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي (5,34) وبانحراف معياري قدره (0,20) اما بالنسبة للمجموعة الضابطة فكان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (4,58) وبانحراف معياري قدره (0,40) وكانت قيمة (t) المحسوبة (4,21) وبنسبة خطأ (0,00) وهي اصغر من مستوى الدلالة (0,05) مما يدل على مغنوية الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

إنَّ كلَّ التطورات الحاصلة للقوة الخاصة (انفجارية سريعة مميزة بالسرعة تدل على أنَّ هذه القدرات ستؤثّر بلا شك في تطوّر الإنجاز للوثب الطويل للمجموعة التجريبية، وهذا يُعزى إلى فعالية هذا التدريب لإحداث هذا التطور، وترى الباحثة عنَّ النتائج التي توصلت إليها سوف تسمح بتقريب أفضل لوجهات النظر نحو استخدام أسلوب تدريب المنحدرات وبيان أهميته حيث إنَّ تدريب المنحدرات صعوداً يعمل على تطوير السرعة القصوى من خلال تطوّر قوّة عضلات المفاصل العاملة بالأداء والأربطة ذات العلاقة بمفاصل الحوض، والعضلة الرباعية إذ تعمل على زيادة كفاءة هذه العضلات والمفاصل. وفيما يخصُّ عضلات البطن بعدّها نقطة انتقال الحركة من الأطراف السفلى إلى العليا مع توافق حركة الذراعين والتي تعمل على اقتصادية الأداء وانسيابيته عند جهد بدني طويل نسبياً⁽¹⁾، وهذا واضح من خلال النتائج التي ظهرت في اختبار الخمس خطوات والـ (30 م)

5-الاستنتاجات والتوصيات.

1-5 الاستنتاجات :

1. تطور مستوى الاداء الفني (التكنيك) للمجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية بعد استخدام مفردات المنهج التدريبي.
2. ان التدريب على المنحدرات بصورة مستمرة مستقيم صعود،ومستقيم نزول،اظهر نتائج افضل للمجموعة التجريبية.
3. ان التدريب على المنحدرات اثر ايجابي في تنمية بعض الصفات البدنية يصحبها تطوير في انجاز الوثب الطويل.
4. ان التدريب على المنحدرات يعطي نتائج ايجابية في زيادة السرعة وتطويرها.

(¹) I.P.D John Harding: 2002, p.p: 3

5-2 التوصيات :

1. على المدربين استخدام التدريب على المنحدرات بصورة مستمرة وذلك لاثاره الايجابية على تطويرالوثب الطويل.
2. استخدام التدريب على المنحدرات على فعاليات اخرى.
3. استخدام تمارين مختلفة لتنمية وتطوير الوثب الطويل

المصادر العربية والأجنبية

1. ابو العلا احمد عبد الفتاح؛التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية، ط1(القاهرة ،دار الفكر العربي 1997).
2. بيداء رزاق جواد، تأثير استخدام مركب فوسفات الكرياتين ضمن برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والوظيفية لدى عدائي 200 م ناشئين 16- 17 سنة، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية للبنات، 2007.
3. جيز ، ج . ل ، طومسون ؛ المدخل الى نظريات التدريب ، ترجمة مركز التنمية الاقليمي (القاهرة ، مركز تنمية الاقليمي ، 1996).
4. سعد محسن اسماعيل؛ تأثير اساليب تدريبيه لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد عاليا في كرة اليد (اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية .جامعة بغداد 1998).
5. عادل عبد البصير ؛ التدريب الدائري والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط1، (القاهرة،مركز الكتاب للنشر، 1999).
6. علي ابو الشون عبد علي العلي، تأثير المنحدرات صعوداً في تطوير بعض انواع السرعة للاعبي كرة القدم،رسالة ماجستير 2003،جامعة بغداد.
7. أ.د. كمال درويش، و أ.د. محمد صبحي حسنين، الجديد في التدريب الرياضي، القاهرة، 1999م.
8. مؤيد عبد الرحمن حديث، تأثير استخدام ثلاث أنواع مختلفة من تمارين القفز على تحسين القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة عند الرياضي - كلية التربية الرياضية،مجلة الحادي والعشرون،العدد الثامن).

1.John Harding .Training fi , mountings running , w .w.w. htu, 2003.

تأثير تمارين الكرات الطبية مع الزيادة التدريجية لمسافة الاداء في تطور القوة الخاصة ودقة الارسال من

الاعلى للطالبات بالكرة الطائرة

م.د. باسم حسن غازي

ملخص البحث باللغة العربية

تطرق الباحث في الباب الأول إلى مقدمة البحث وأهمية من خلال التركيز على تمارين القوة الخاصة باستعمال الكرات الطبية مع التدرج بمسافة اداء الارسال من الاعلى للطالبات بدأ ب(3)م وصولاً الى المسافة القانونية كونها عاملان مهمان لتطوير الارسال من الاعلى بالكرة الطائرة .

هدفت الدراسة إلى :

اعداد تمارين الكرات الطبية مع الزيادة التدريجية لمسافة الاداء للارسال من الاعلى بالكرة الطائرة للطالبات والتعرف على تأثير التمارين بالكرات الطبية مع الزيادة التدريجية لمسافة الاداء للارسال من الاعلى بالكرة الطائرة للطالبات.

وافترض الباحث :

للتمارين بالكرات الطبية مع الزيادة التدريجية لمسافة الاداء تأثير ايجابي في تطوير القوة الخاصة ودقة الارسال من الاعلى بالكرة الطائرة للطالبات.

واستعمل الباحث المنهج التجريبي بأسلوب الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة واشتمل على عينه البحث والأدوات المستعملة والاختبارات والتجربة الاستطلاعية والوسائل الإحصائية المناسبة لمعالجة النتائج التي تم عرضها . فقد قام الباحث بعرض نتائج اختبارات دقة الارسال من الاعلى والقدرة الانفجارية للذراعين والذراع الواحدة وتحليلها ومناقشتها. وتوصل الباحث إلى الاستنتاجات منها :

1. إن تمارين القوة الخاصة أدت الى تطور مستوى دقة الارسال من الاعلى بالكرة الطائرة للطالبات لكونها ساهمت في تنمية القوة بمختلف انواعها خصوصاً الطالبات اللاتي يعانن من ضعف في القوة.
2. هناك تأثير إيجابي للتدرج بمسافة تنفيذ الارسال من الاعلى للطالبات من المسافة القصيرة لحين الوصول للمسافة القانونية لانه اعطى انطباع للطالبات بالاحساس بالمسافة ومدى الحاجة للقوة عند تنفيذ الارسال كذلك ساعدت تمارين القوة الخاصة بالكرات الطبية والتدرج بالمسافة لتنفيذ الارسال من الاعلى الطالبات على زيادة الدقة من خلال التحكم في توجيه مسار الكرة .

ويوصي الباحث:

1. ضرورة استخدام تمارين القوة بمختلف اشكالها في الدرس العملي للكرة الطائرة للطالبات بشكل خاص لتطوير الارسال من الاعلى بالكرة الطائرة.
1. التأكيد على التدرج بالمسافة من القصيرة لحين الوصول الى المسافة القانونية عند تعليم او التدريب على الارسال من الاعلى للطالبات .

Abstract

The effect of medicinal balls training with increase Gradual of distance performance on over head serve skill for students(Female)

. Dr. Basim Hasan Ghazi

Researcher touched in first part to the forefront of research and the importance of focusing on strength exercises forms medical balls with gradient distance skill transmitter performance of top students down to the legal distance as two important factors for the development of skill transmitter high volleyball.

The study aimed to:

Identify the level of performance the over head serve skill in volleyball for students(female).

Develop the over head serve skill in volleyball for students(female).

The researchers assumed:

There is the effect of strength training with medical balls gradient space to develop the over head serve skill in volleyball for students(female).

In the second section has touched researcher:

To theoretical studies and them.

Strength and Strengths types, volleyball gams and volleyballs skills

In Part III, the researcher used the experimental method style pre and post test and included a sample and the tools used and the tests and exploratory experience and appropriate statistical methods for processing the results.

In Section IV.

The researcher

Presented the results of tests accuracy transmitter high explosive power of the arms, one arm and analyzed and discussed.

In Part V

Researcher reached the following conclusions:

1. The strength training led to the evolution of the over head serve skill in volleyball for students(female).

because they contributed to the development of various kinds of power students.

2.Powers exercises contributed to the development of various forms of force students who weakness in strength

3. There is a positive effect of the transmitter include a space implementation of the top students from the short distance until reaching the legal distance because it gave the impression to the students a sense of distance and the need for power when performing transmitter.

.4Helped force exercises in various forms and to implement distance gradient the over head serve skill in volleyball for students(female).

to increase accuracy by controlling the direct path of the ball.

Based on his findings, the researchers recommend the following conclusions:

1- The need to use force exercises in various forms in the practical lesson of volleyball especially for students to develop the over head serve skill in volleyball for students(female).

2-Emphasis on the short distance from the gradient until reaching distance when legal education or training the over head serve skill in volleyball for students(female)..

3-The need to use force exercises in various forms when other skills training volleyball, as well as various sporting events because of its active role for the development of impact.

4-Conduct similar research to develop the skill of high transmission for students

1- التعريف بالبحث

1-1 . المقدمة واهمية البحث

تعد القوة العضلية احد المتطلبات الأساسية في ممارسة الألعاب الرياضية بشكل عام ويتوقف عليها اداء معظم الأنشطة الرياضية فهي احد مكونات اللياقة البدنية فكلما كان اللاعب اكثر قوة كان أدائه للمهارة افضل وبالعكس بالنسبة للاعب الذي ليست لديه قوة كافية اذ يواجه صعوبة في اخراج ناتج حركي او مهاري جيد ومتناسق مع متطلبات المهارة او الحركة الرياضية المطلوب ادائها .

ولعبة الكرة الطائرة احدى الالعاب الرياضية التي تحتاج الى عنصر القوة بشكلها العام والقوة الانفجارية بشكل خاص . فاداء مهاراتها المختلفة كالارسال والضرب الساحق وحائط الصد التي يحتاج فيها اللاعب اخراج قوة انفجارية تساعده على الارتقاء الى اعلى نقطة ممكنة ويحتاج الى القوة عند ضرب الكرة اثناء الضرب الساحق وعند اداء حائط الصد لاعتراض الكرات الهجومية الساحقة من الفريق المقابل . وكذلك بالنسبة للمناولة من الاعلى فهي ضرورية لدفع الكرة بالأصابع الى مسافات بعيدة محددة وباتجاهات مختلفة وكذا ينطبق الحال على مهارة الدفاع عن الملعب في التحرك في الملعب ودفاع الكرات القوية ومن المهارات الاخرى التي تعتمد على القوة الانفجارية هي الارسال اذ كلما يكون الارسال قوياً وسريعاً يكون تأثيره اكبر للحصول على نقطة مباشرة او التأثير على الفريق المقابل حتى لا يسمح لهم بايصال الكرة بصورة صحيحة الى اللاعب المعد فالارسال هو ليس مجرد عبور الكرة الى الفريق المقابل فكلما كان موجه بقوة ودقة سيتيح للاعب الحصول على عدد من النقاط

وبما ان اغلب الطالبات يؤدن الارسال من الاسفل الذي يكون تأثيره محدوداً على عكس بعض الطالبات اللاتي يؤدن الارسال من الاعلى والذي يكون تأثيره فاعلاً في حسم مباريات الطالبات وهنا تكمن اهمية البحث .

1-2 . مشكلة البحث

من خلال اطلاع الباحث كونه مدرسا لمادة الكرة الطائرة في كلية التربية الرياضية/ جامعة الكوفة لاحظ ان الطالبات يعانن من مشكلة في اداء الارسال من الاعلى بمختلف اشكاله اذ ان المشكلة في عدم عبور الارسال الى الجهة الثانية من الملعب وهذه المشكلة ايضا تمت مشاهدتها اثناء بطولة الجامعات العراقية للمنطقة الوسطى والجنوبية اذ ان اغلب الطالبات يؤدن الارسال من الاسفل الذي تكون فاعليته محدودة قياساً بالارسال من الاعلى. ويرى الباحث ان السبب في ذلك يعود الى ضعف القوة البدنية بشكل عام والقوة الخاصة بشكل خاص لذا ارتئى البحث في هذا المجال من خلال اضافة تمارين لتطوير القوة الخاصة بالكرات الطبية للجذع والذراعين لمعالجة هذه المشكلة.

1-3 . اهداف البحث

- اعداد تمارين بالكرات الطبية مع الزيادة التدريجية لمسافة الاداء للارسال من الاعلى بالكرة الطائرة للطالبات.
- التعرف على تأثير التمارين بالكرات الطبية مع الزيادة التدريجية لمسافة الاداء للارسال من الاعلى بالكرة الطائرة للطالبات.

4-1 الفروض

للمرينات بالكرات الطبية مع الزيادة التدريجية لمسافة تأثير ايجابي في تطوير القوة الخاصة ودقة الارسال من الاعلى بالكرة الطائرة للطالبات.

5-1. مجالات البحث

1-5-1. المجال البشري : طالبات فريق كلية التربية الرياضية / جامعة الكوفة .

2-5-1. المجال الزمني : 2011/10/1 - 2012/1/20 وهي فترة التجربة ومتطلبات اكمال البحث.

3-5-1.المجال المكاني: القاعة الرياضية في كلية التربية الرياضية /جامعة الكوفة .

1-2 . الدراسات النظرية

1-1-2. القوة

تعرف بأنها المقدرة او التوتر التي تستطيع عضلة او مجموعة عضلية ان تنتجها ضد مقاومة ما (1) . او قدرة العضلات عن تنفيذ متطلبات المجهود ضد مقاومات مهما كان نوعها والتغلب عليها بكفاءة عالية " (2) . وللقوة العضلية اهمية كبيرة منها: (3)

* تسهم في انجاز اي نوع من انواع اداء الجهد البدني في كافة الرياضيات وتتفاوت نسبة مساهمتها طبقاً لنوع الاداء .
* تسهم في تقدير العناصر (الصفات) البدنية الاخرى مثل السرعة والتحمل والرشاقة ، لذا فهي تشغل حيزاً كبيراً في برامج التدريب الرياضي .

* تعتبر محدداً هاماً في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضيات .

وهناك انواع عدة للقوة العضلية هي: (4) :-

1- القوة العضلية العظمى (القوى)

2- القوة العضلية المتميزة بالسرعة (القدرة العضلية او القوة الانفجارية او السريعة)

3- تحمل القوة (القوة المستمرة)

1-1-1-2 القدرة الانفجارية:

وتعرف بأنها "المقدرة على اخراج أقصى قوة في اسرع وقت ممكن وبمعنى آخر تعني القدرة العضلية أطلق اقصى قوة بأقصى سرعة " 5

وايضا تعرف بأنها "استخدام أعلى قوة بأقل زمن ممكن" (6). ونظرا لاهمية القدرة الانفجارية اخذت حيزا واسعا من البرامج التدريبية وعنصر أساسي في رفع مستوى الرياضيين.

ومعظم الفعاليات الرياضية تتضمن حركات سريعة وقدرة عالية جداً، فالرياضي يمكن أن يكون قوي جدا لكنه يفتقر الى القوة الانفجارية إذ أنه غير قادر على تطبيق قوته بسرعة عالية.

1- مفتي ابراهيم حماد ، التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، جامعة حلوان ، 1988 ، ص125 .
2-صالح مجيد العزاوي ، اثر منهج تدريبي مقترح في تنمية قوة الذراعين والكتفين في الجمناستيك الفني للرجال ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1997 ، ص35 .
3- مفتي ابراهيم حماد ، المصدر السابق ، 1998 ، ص125 .
4- مفتي ابراهيم حماد ، مصدر سبق ذكره ، 1998 ، ص126 .
5 - ايلي السيد فرحات . القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط4، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 2007، ص225.
6 - صريح عبد الكريم الفضلي. تطبيقات البيوميكانيك في التدريب الرياضي والاداء الحركي، 2007، ص63

2-1-2 : الكرة الطائرة ومهاراتها الاساسية:

"الكرة الطائرة واحدة من الألعاب الرياضية الجماعية التي يمكن أن تمارس في الصالات المغلقة أو الشواطئ وهي لعبة رفيعة المستوى وهذا يجعلها في مصاف رياضات المستوى العالي التي تجذب اللاعبين لممارستها والمشاهدين للاستمتاع بمشاهدتها لأنها لعبة مثيرة وسريعة وتعد في الوقت الحاضر من الألعاب الرياضية الشعبية والهامة في العالم، لما تمتاز به هذه اللعبة من أساسيات مهارية وبدنية جذابة، إضافة الى كونها لعبة مشوقة وغير مكلفة ماديا وعدم حدوث الاحتكاك مع المنافس.⁽¹⁾

والمهارات الفنية هي الحركات التي ينبغي على اللاعب تنفيذها وحسب الظروف التي تتطلبها لعبة الكرة الطائرة بهدف الوصول الى نتائج ايجابية والاقتصاد في المجهود البدني ، وتأخر ظهور حالة التعب على اللاعبين ، لذلك يجب اتقانها اتقاناً تاماً وتتكون لعبة الكرة الطائرة من مجموعة من الحركات يطلق عليها المهارات الفنية الاساسية وهي⁽²⁾ :-

أولاً : الارسال .

ثانياً : مهارة الاستقبال .

ثالثاً : مهارة الاعداد .

رابعاً : مهارة الهجوم الساحق .

خامساً : مهارة حائط الصد .

سادساً : مهارة الدفاع عن الملعب .

2-2-1-2 . الارسال⁽³⁾

الارسال هو الضربة التي يبدأ بها اللعب في المباراة ، ويستأنف عقب انتهاء الشوط ، ويعد كل خطأ ، وهو عبارة عن جعل الكرة في حالة لعب بواسطة اللاعب الذي يشغل المركز الخلفي الايمن في الفريق والذي يضرب الكرة باليد المفتوحة او المقفلة او بأي جزء من الذراع يعدف ارسالها من فوق الشبكة الى ملعب الفريق المنافس . نستطيع من خلال التكتيك الصحيح لاداء ضربات الارسال تصنيفها الى نوعين رئيسيين هما : الارسال اسفل والارسال من اعلى وذلك وفقاً لوضع الكرة بالنسبة لمستوى كتف اللاعب.⁽⁴⁾

أولاً : الارسال من اسفل :

1- الارسال من اسفل المواجه الامامي .

2- الارسال من اسفل الجانبي .

3- الارسال من اسفل الجانبي المعكوس (الروسي) .

ثانياً : الارسال من اعلى :

1- الارسال من اعلى المواجهة (التنس) .

2- الارسال الجانبي الخطافي والجانبي المواجه الخطافي .

3- الارسال المتعرج (الامريكي والياباني) .

1 - حسن الحباري وآخرون . فنون الكرة الطائرة ، ط1 ، أريد : دار الأمل للنشر ، 1987م ، ص5 .

2 - سعد حماد الجميلي ، مصدر سبق ذكره ، 2001 ، ص29 .

3- علي مصطفى طه : الكرة الطائرة - تاريخ - تعليم - تدريب - تحليل - قانون ، القاهرة: دار الفكر العربي ، 1999 . ص11 .

4- علي مصطفى طه ، المصدر السابق ، 1999 ، ص57 .

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

3-1 . منهج البحث

ينبغي على الباحث اختيار المنهج الملائم لحل مشكلة ما اذ ان المنهج " هو الطريق الذي يتبعه الباحث في دراسته لحل مشكلة البحث " (1) وعليه استخدم المنهج التجريبي باسلوب الاختبار القبلي والبعدي للعينة الواحدة كونه يتلائم وطبيعة مشكلة البحث .

3-2. مجتمع وعينة البحث

اختيرت عينة البحث من مجتمع البحث المتمثل بفريق كلية التربية الرياضية للطالبات / جامعة الكوفة والبالغ عددهن (15) طالبة اذ تم اختيار(12) طالبة ممن يستطيعن الاستمرار في تجربة البحث وهي تمثل نسبة (80%) من مجتمع البحث وهي تمثله تمثيلا صادقا.

3-3. الوسائل والادوات والاجهزة المستعملة

3-3-1. الوسائل البحثية

- الملاحظة .
- الاستبيان .
- الاختبارات .

3-3-2. الادوات والاجهزة المستعملة

- ملعب الكرة الطائرة قانوني .
- كرات طائرة قانونية عدد (12) .
- كرات طبية زنة (1)كغم عدد (6) .
- كرات طبية زنة(2) كغم عدد (6)
- حاسبة يدوية علمية .
- صفارة .
- شريط ملون .
- لاصق شفاف

3-4. الاختبارات المستعملة

اختار الباحث الاختبارات الاتية بعد عرضها على الخبراء* اذ حقق اختبار دقة الارسال نسبة قبول (100%) وحقق اختباري رمي الكرة الطبية والكرة الناعمة نسبة قبول مقدارها (66.66%):

3-3-1 . رمي الكرة الطبية زنة (2) كغم من فوق الرأس من وضع الوقوف لأبعد مسافة ممكنة (2) .

هدف الاختبار : قياس القدرة الانفجارية لعضلات الذراعين والجذع.

(1) وجيه محجوب. طرائق البحث العلمي ومناهجه ، بغداد : مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 2002 . ص81 .
(2) محمد صبحي حسانين . القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ط5 ، ج2 ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 2003 ، ص227
(3) محمد صبحي حسانين. القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ط6، ج1 ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 2003 ، ص308 .

* ينظر الملحق (1)

طريقة الاداء : تقف الطالبة على خط معين يرسم لغرض توضيح نقطة بداية تنفيذ الاختبار ومن ثم تقوم بحمل الكرة الطبية ووضعها خلف الرأس بعد ثني الذراعين من مفصل المرفق وعند التنفيذ تقوم الطالبة برمي الكرة الطبية بمد الذراعين من فوق الرأس بسرعة وقوة .
التسجيل: تسجل المسافة من الخط الذي تقف خلفه الطالبة الى ابعد مسافة تصلها الكرة وتقاس بالمتر واجزاءه .

3-4-2- رمي كرة ناعمة لاقصى مسافة⁽¹⁾

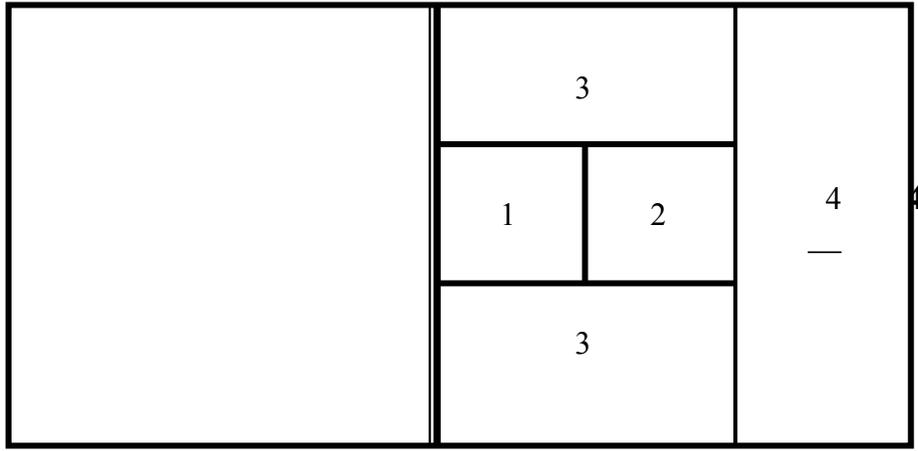
- الغرض من الاختبار : قياس القدرة الانفجارية للذراع والمنكب
- الادوات: شريط قياس ، كرة تنس ، يرسم خط على الارض ، يحدد امام هذا الخط قطاع للرمي يتم تقسيمه لسهوله القياس الى خطوط عرضية المسافة بينهما (5) م على ان يسمح قطاع الرمي بتسجيل اقصى مسافة ممكنة كما تحدد منطقة للرمي طولها (6) م يقوم المختبر بالرمي من بينها .
- مواصفات الاداء :يقف المختبر خلف الخط المرسوم على الارض والذي يحدد بداية قطاع الرمي ثم يقوم برمي الكرة الناعمة لاقصى مسافة ممكنة.
- التسجيل : تقاس المسافة عموديا من خط الرمي الى مكان سقوط الكرة على الارض.

3-4-3 اختبار تقويم الدقة للارسال من الاعلى بالكرة الطائرة⁽²⁾

- الهدف من الاختبار : قياس الدقة للارسال من الاعلى بالكرة الطائرة
- الادوات المستخدمة: ملعب كرة طائرة ، كرات طائرة عدد(5) ، شريط ملون لتقسيم الملعب، وكما موضح في الشكل (1) .
- مواصفات الاداء: يقف اللاعب المختبر خلف الخط النهائي للملعب وهو ممسك بالكرة ليقوم بأداء الارسال من الاعلى وتوجيه الكرة الى الاماكن المحددة التي يحصل اللاعب من خلالها على اعلى النقاط
- شروط الاداء:في حالة لمس الكرة للشبكة وعبرها الى نصف الملعب المخطط او خروجها الى خارج حدود الملعب تحتسب محاولة من المحاولات الخمسة للاعب ولا تحتسب درجاتها
- التسجيل :يأخذ اللاعب درجة المنطقة التي تقع فيها الكرة لكل ارسال صحيح وحيث ان لكل لاعب مختبر (5) محاولات ولكون الدرجات موزعة على المناطق(1-4) درجات فان الدرجة العظمى لهذا الاختبار هي (20) درجة اما بحالة سقوط الكرة على خط يفصل بين منطقتين تحتسب درجة المنطقة الاعلى.

¹ - محمد صبحي حسانين. القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ط6، ج1 ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 2003 ، ص308
² - أحمد عبد الدايم الوزير ، على مصطفى طه . دليل المدرب في الكرة الطائرة اختبارات - تخطيط - سجلات - ط1 ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 1999، ص16.

المرسل



الشكل (1) يوضح اختبار قياس دقة الارسال
من الاعلى بالكرة الطائرة

3-5 تجانس العينة:

لغرض إيجاد تجانس كافة أفراد العينة في متغيرات البحث (العمر، الطول، الوزن) استخدم الباحث معامل الالتواء قبل الشروع بتطبيق التجربة الرئيسية على عينة البحث وكما مبين في الجدول (1)
جدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والمنوال ومعامل الالتواء للمتغيرات (العمر، الطول، الوزن) لعينة البحث

المتغيرات	الوسط الحسابي(س)	الانحراف المعياري(ع±)	المنوال	معامل الالتواء
العمر	22.21	0.84	22	0.25+
الطول	165.66	1.89	164	0.73+
الوزن	62.04	2.27	63	0.42 -

يبين الجدول(1) إن قيم معامل الالتواء للمتغيرات (العمر والطول والوزن) قد انحصرت بين $(1 \pm)$

3-6. التجربة الاستطلاعية

تم اجراء التجربة الاستطلاعية في 2011/10/6 على عينة من مجتمع البحث البالغ عددهم (3) طالبة ممن لم يشتركن في التجربة الاساسية وكانت اهداف التجربة الاستطلاعية هي :

- معرفة مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث .
- معرفة مدى استعداد عينة البحث لاداء الاختبارات .
- معرفة الوقت المستغرق لاجراء الاختبارات .
- التأكد من صلاحية الادوات والاجهزة المستخدمة في الاختبارات .
- اسفرت هذه التجربة عن صلاحية الادوات المستخدمة وملائمة الاختبارات لعينة البحث .

3-6 الأسس العلمية للاختبارات :

سعى الباحث الى إيجاد الأسس العلمية للاختبارات التي استخدمت في البحث بالرغم من انها اختبارات مقننة وكما

يأتي :

3-6-1 الصدق:

صدق الاختبار يقصد به " أن تكون مهمة الاختبار قياس وتقويم الصفة التي وضع من أجلها"⁽¹⁾، فضلاً عن ذلك

لجأ الباحث الى اتباع طريقة الصدق الظاهري للاختبارات .

3-6-2 الثبات :

إن الاختبار يعد ثابتاً " إذا كان يؤدي الى نفس النتائج في حالة تكراره، خاصة إذا كانت الظروف المحيطة بالاختبار والمختبر متماثلة في الاختبارين"⁽²⁾ وعلى هذا الأساس تم إيجاد معامل الثبات عن طريق إعادة الاختبارات على عينة من الطالبات اللاتي لم يشتركن في تجربة البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية بتاريخ 2011/10/6 و أعيد الاختبار بعد مرور اسبوع أي بتاريخ 2011/10/13 إذ أثبتت نتائج قانون الارتباط (بيرسون) أن الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية وكما موضح في الجدول (2).

3-6-3 الموضوعية :

وهي "التحرر من التحيز والتعصب، وعدم إدخال العوامل الشخصية فما يصدر الباحث من أحكام"⁽³⁾ فهو لا يتأثر بالعوامل الذاتية للمحكمن القائمين على الاختبارات وعلى هذا الأساس وُجدت الموضوعية لاختبارات البحث من خلال تقويم مقومين* إذ حققت معاملات موضوعية عالية بين درجات المقوم الأول ودرجات المقوم الثاني وكما موضح في الجدول (2) الذي يوضح أن الاختبارات قد حققت موضوعية عالية .

الجدول (2) يبين معاملات الثبات والصدق والموضوعية لاختبارات دقة الارسال من الاعلى ، القدرة

الانفجارية للذراعين والجذع ، القدرة الانفجارية للذراع الواحدة والمنكب

معامل الموضوعية	معامل الثبات	المعالم الإحصائية المهارة
0.93	0.83	اختبار الدقة للارسال
0.91	0.86	اختبار القدرة الانفجارية للذراعين
0.96	0.84	اختبار القدرة الانفجارية للذراع الواحدة

(1) قيس ناجي ، بسطويسي أحمد .مصدر سبق ذكره ، 1987 ، ص172 .

(3) صالح بن حمد العساف . المدخل الى البحث في العلوم السلوكية ، ط1 ، الرياض : مكتبة العبيكان ، 1995 ، ص430 .

* محمد ناجي شاكر (استاذ) ، كلية التربية الرياضية -جامعة الكوفة

حميد شمخي غازي (مدرس) ، المعهد التقني /الكوفة ، مدرب في لعبة الكرة الطائرة

3-7. اجراءات البحث الميدانية

3-7-1 الاختبارات القبليّة :

أجريت الاختبارات القبليّة لعينة البحث يوم 16 / 10 / 2011 في الساعة (11) صباحاً في قاعة كلية التربية الرياضية/جامعة الكوفة والخاصة بدقة الإرسال من الأعلى والقدرة الانفجارية للذراعين والجذع ، الذراع الواحدة والمنكب إذ تم منح كل طالبة (5) محاولات لاختبار دقة الإرسال من الأعلى بالكرة الطائرة و(3) محاولات لكل من اختباري القدرة الانفجارية للذراعين والجذع ، الذراع الواحدة والمنكب .
واحتسبت الدرجات التي تحصل عليها الطالبة المختبرة اعتماداً على الاختبار المحدد وحسب استمارة التقويم المعدة مسبقاً لهذا الغرض .

3-7-2 مفردات المنهج التدريبي

- استغرق المنهج التدريبي (12) أسبوع.
- عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع (2) وحدة .
- مجموع الوحدات التدريبية (24) وحدة .
- زمن الوحدة التدريبية (90) دقيقة .
- زمن الجزء المخصص للتمرينات قيد البحث (30) دقيقة .
- أخضعت عينة البحث لتطبيق تمرينات القوة باشكالها المختلفة بالكرات الطبية وصولاً الى تمرينات القدرة الانفجارية والتدرج بمسافة الاداء للإرسال من الأعلى من (3) متر وصولاً الى المسافة القانونية لتنفيذ الإرسال (9) متر.

3-7-3 الاختبارات البعيدة

بعد إكمال (24) وحدة تدريبية في مدة (12) أسبوع لتطوير الإرسال من الأعلى بالكرة الطائرة أجريت الاختبارات البعيدة على مجموعة البحث وبالظروف والأحوال نفسها التي أجريت بها الاختبارات القبليّة.
وأجريت الاختبارات في يوم 15 / 1 / 2012 الساعة (11) صباحاً .

3-8 الوسائل الإحصائية⁽¹⁾

أولاً: الوسط الحسابي

ثانياً: الانحراف المعياري

ثالثاً: المنوال

رابعاً: اختبار (T) للعينات المتناظرة

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 . عرض نتائج اختبارات القوة الانفجارية للذراعين وتحليلها :

استخدم الباحث اختبار (t-test) للعينات المتناظرة لمعرفة ما إذا كانت الفروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى لاختبار رمي الكرة الطبية لقياس القوة الانفجارية للذراعين متمثلة باختبار رمي الكرة الطبية زنة (1) كغم ورمي الكرة الناعمة بالذراع الضاربة ودقة الإرسال من الأعلى وكما مبين في الجدول (3) .

¹ - محمد جاسم الياسري ، مروان عبد المجيد: الأساليب الإحصائية في مجال البحوث التربوية ، ط1، عمان ،مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ،2001

الجدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (t) للاختبارين القبلي والبعدى للاختبارات قيد البحث

نوع الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	البعدى		القبلي		المعالم الإحصائية الاختبار
		±ع	س-	±ع	س-	
معنوي	11.68	1.541	10.75	0.66	1.33	دقة الارسال من الاعلى
معنوي	9	0.54	9.12	0.63	6.87	رمي الكرة الطبية (1)كغم بالذراعين
معنوي	21.3	0.59	27.11	0.73	18.02	رمي الكرة الناعمة بالذراع الواحدة
قيمة (t) الجدولية = (2.40) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (11)						

يبين الجدول (3) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (t-test) للعينات المتناظرة وظهرت النتائج ان الوسط الحسابي لاختبار دقة الارسال القبلي هو (1.33) وبانحراف معياري قدره (0.66) اما الوسط الحسابي للاختبار البعدى هو (10.75) والانحراف المعياري هو (1.541) اما قيمة (t-test) للعينات المتناظرة بين الاختبارين القبلي والبعدى لدقة الارسال من الاعلى هي (11.68) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.40) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (11) اما الوسط الحسابي لاختبار القوة الانفجارية للذراعين القبلي متمثل برمي الكرة الطبية زنة (1)كغم هو (6.87) وبانحراف معياري قدره (0.63) اما الوسط الحسابي للاختبار البعدى هو (9.12) بانحراف معياري مقداره (0.54) اما قيمة (t-test) بين الاختبارين القبلي والبعدى لاختبار القدرة الانفجارية للذراعين هي (9) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.40) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (11) . وظهرت النتائج ايضا ان الوسط الحسابي لاختبار القدرة الانفجارية للذراع الضاربة القبلي هو (18.02) وبانحراف معياري قدره (0.73) اما الوسط الحسابي للاختبار البعدى هو (27.11) بانحراف معياري قدره (0.59) اما قيمة (t-test) للعينات المتناظرة بين الاختبارين القبلي والبعدى لاختبار القدرة الانفجارية للذراع الضاربة هي (21.3) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.40) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (11).

4-1-1 مناقشة النتائج

أظهرت النتائج التي تم عرضها في الجدول (3) عن وجود فرق معنوي بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبار البعدى لعينة البحث ويرى الباحث إن الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدى يعود إلى تأثير التمرينات بالكرات الطبية التي ساهمت في تطوير القدرة الانفجارية للذراعين والجذع بشكل عام والذراع الضاربة خاصة مما اثر ايجابا في تطور مهارة الارسال من الاعلى للطالبات نتيجة تطور القدرة الانفجارية لديهن اذ ان اداء الارسال يتطلب القدرة الانفجارية عند تنفيذه اما دقة الارسال فان تطورها يعود الى التدرج بالمسافة وتنفيذ الارسال الى اماكن مختلفة من الملعب ابتداء من المسافة القريبة لحين الوصول إلى المسافة القانونية يعطي الطالبات الاحساس بالمسافة بشكل تدريجي مضاف لها تطور القدرة الانفجارية للذراعين والجذع وان الفرق الكبير في الدقة بين الاختبارين القبلي والبعدى يرجح لعدم تمكن اغلب

الطالبات من اىصال الكرة المرسله من الاعلى الى الجهة الاخرى من الملعب بسبب ضعف القدرة لديهن وان التمرينات المستعملة بالكرات الطبية كان لها الأثر الفعال في تطوير القدرة الانفجارية التي ساهمة من تمكن الطالبات من ارسال الكرات من الاعلى الى ملعب المنافس.

5-الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات :

- 1.إن تمرينات القوة أدت الى تطور مستوى الارسال من الاعلى بالكرة الطائرة للطالبات لكونها ساهمت في تنمية القوة بمختلف انواعها للطالبات.
2. تمرينات القوة ساهمت في تنمية القوة بمختلف اشكالها للطالبات اللاتي يعانين من ضعف في القوة
3. هناك تأثير إيجابي للتدرج بمسافة تنفيذ الارسال من الاعلى للطالبات من المسافة القصيرة لحين الوصول للمسافة القانونية لانه اعطى انطباع للطالبات بالاحساس بالمسافة ومدى الحاجة للقوة عند تنفيذ الارسال.
4. ساعدت تمرينات القوة بمختلف اشكالها والتدرج بالمسافة لتنفيذ الارسال من الاعلى الطالبات على زيادة الدقة من خلال التحكم في توجيه مسار الكرة .

2-5 التوصيات :

1. ضرورة استخدام تمرينات القوة بمختلف اشكالها في الدرس العملي للكرة الطائرة للطالبات بشكل خاص لتطوير الارسال من الاعلى بالكرة الطائرة.
2. التأكيد على التدرج بالمسافة من القصيرة لحين الوصول الى المسافة القانونية عند تعليم او التدريب على الارسال من الاعلى للطالبات .
3. ضرورة استخدام تمرينات القوة بمختلف اشكالها عند التدريب على المهارات الاخرى بالكرة الطائرة وكذلك الفعاليات الرياضية المختلفة لما لها من تأثير فاعل لتطويرها.
4. اجراء بحوث مشابهة لتطوير الارسال من الاعلى للطالبات.

المصادر

- حسن الحيارى وآخرون. فنون الكرة الطائرة، ط1، اريد: دار الامل للنشر، 1987.
- سعد حماد الجميلي : الكرة الطائرة - تعليم وتدريب وتحكيم ، عمان - الاردن ، المكتبة الوطنية ، 2001 .
- صالح بن حمد العساف. المدخل الى البحث في العلوم السلوكية، ط11، الرياض: مكتبة العبيكان ،1995.
- صالح مجيد العزاوي ، اثر منهج تدريبي مقترح في تنمية قوة الذراعين والكتفين في الجمناستك الفني للرجال ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1997 .
- صريح عبد الكريم الفضلي. تطبيقات البيوميكانيك في التدريب الرياضي والاداء الحركي، 2007.
- علي مصطفى طه : الكرة الطائرة - تاريخ - تعليم - تدريب - تحليل - قانون ، القاهرة: دار الفكر العربي ، 1999 .

- قيس ناجي ، بسطويسي احمد : الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي ، بغداد ، مطبعة وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، 1987 .
- ليلي السيد فرحات. القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط4، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 2007.
- محمد صبحي حساتين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ط5 ، ج2 ، القاهرة ، دار الفكر العربي .
- مفتي ابراهيم حماد ، التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، جامعة حلوان ، 1988 .
- وجيه محبوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، بغداد ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 2002.
- وديع ياسين ، حسن محمد : التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة ، 1999 .

الملاحق

الملحق (1)

يوضح أسماء الخبراء والمختصين الذين عرض عليهم اختبارات القدرة الانفجارية والدقة للإرسال بالكرة الطائرة

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص الدقيق	مكان العمل
1	ناهدة عبد زيد الدليمي	أستاذ	الكرة الطائرة/التعلم الحركي	كلية التربية الرياضية - جامعة بابل
2	محمد ناجي شاكر	أستاذ	التدريب الرياضي	كلية التربية الرياضية - جامعة الكوفة
3	حميد شمخي غازي	مدرس	الكرة الطائرة/علم النفس	هيئة التعليم التقني/معهد الكوفة التقني

الملحق (2) يوضح نموذج لوحة تدريبية(القسم الرئيسي) باستعمال الكرات الطبية والتدرج بالمسافة لتطوير الإرسال من

الاعلى بالكرة الطائرة للطلبات

زمن الوحدة : (60) دقيقة

الهدف : تطوير الإرسال من الاعلى بالكرة الطائرة للطلبات

القسم : الرئيسي

زمن القسم الرئيسي: (45) دقيقة

الراحة	الحجم	التمارين	ت	الجرعة التدريبية
الراحة بين مجموعة واخرى (1-)	2×5	دحرجة الكرة الطبية(1)كغم على الارض الى الزميلة المقابلة بالذراع الواحدة	1	الجرعة التدريبية الثانية الاسبوع الثاني
(1,5 دقيقة	2× 10	اداء الارسال من الاعلى من مسافة(3-5)م الى الجدار بارتفاع محدد على الجدار (ارتفاع الشبكة القانوني)	2	
الراحة بين تمرين واخر (3-5) دقيقة	2× 8	رمي الكرة الطبية(1)كغم بالذراعين معا من خلف الرأس الى الامام من وضع الوقوف الى الزميلة	3	
		اداء المناولات من الاعلى والاسفل بين كل طالبتين	4	
	1× 15	يقفن الطالبات على شكل مجموعتين في كل جهة مكونة من (3) طالبات لمسافة(3)م جانبي الملعب ثم ينفذن الارسال من الاعلى الى الزميلة بشكل قطري	5	
	2× 6	رمي الكرة الطبية (1)كغم الى الزميلة بالذراع الواحدة من خلف الرأس الى الامام من وضع الوقوف	6	
	2×10	يقفن الطالبات خلف خط المنطقة الامامية كل واحدة مقابل زميلتها في الجهة الثانية من الملعب ثم ينفذن الارسال من الاعلى	7	

ملاحظة: تراعى المسافة بين الطالبة وزميلتها من ناحية الامان عند التمرينات بالكرات الطبية

الرضا الحركي وعلاقته بأداء بعض المهارات الأساس في كرة السلة

م.د رعد عبد الامير فنجان

م.د رواء علاوي كاظم

ملخص البحث باللغة العربية

تبلورت مشكلة البحث في ضوء افتقار المجال الرياضي الى بحوث تعنى بربط الاداء المهاري للكثير من الالعاب الرياضية ومنها لعبة كرة السلة بالرضا الحركي برغم اشارة الكثير من العلماء الى ان الخبرات السابقة والايجابية منها تحديدا التي يحقق فيها الرياضي النجاح والرضا عن ادائه في اي نشاط تؤدي الى زيادة استعداده ورغبته في الاستمرار بممارسته لذلك النشاط مما يتيح له فرصة افضل لتحسين مهارته الحركية وشعوره بالرضا والسعادة نتيجة ادائه الناجح0 يهدف البحث الى معرفة:

1-الرضا الحركي لدى عينة البحث من طلاب السنة الرابعة في كلية التربية الرياضية بجامعة بابل0

2-اداء عينة البحث لبعض المهارات الهجومية الخاصة بلعبة كرة السلة0

3-العلاقة بين الرضا الحركي واداء عينة البحث لبعض المهارات الهجومية الخاصة بلعبة كرة السلة0

وقد استعمل الباحثان المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي لانه افضل المناهج وايسرها للوصول الى تحقيق اهداف البحث0 تحددت عينة البحث المختارة بالطريقة العشوائية (طريقة القرعة) بطلاب السنة الرابعة من كلية التربية الرياضية بجامعة بابل والبالغ عددهم(48) طالبا من مجموع (107) طالبا الممثلين لمجتمع البحث0 توصل الباحثان الى الاستنتاج الاتي:

-اظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين الرضا الحركي لافراد عينة البحث وادائهم لبعض المهارات الهجومية في كرة السلة0

في ضوء الاستنتاج الذي تم التوصل اليه، يوصي الباحثان بالاتي:

1-القيام بإجراء دراسات مشابهة تعتمد ألعاب رياضية اخرى او مراحل عمرية او دراسية او تدريبية مختلفة0

2-إجراء دراسات مشابهة تشتمل على مهارات اخرى في لعبة كرة السلة لغرض المقارنة0

Abstract:

Movement Satisfaction and It's Relation with Performance of Some Basic Skills in Basketball

Teacher Doctor : Rawaa Alawi Kadhum Teacher Doctor: Raad Abdulameer Funjan

The problem of this research is crystalized in scarcity of the athletic field for researches concern about correlating skill-performance for many sports such as basketball with movement satisfaction although many clues of scientists to that many previous , positive ones exclusively through which every athletic can prove movement satisfaction of his performance in an activity, that lead to increasing his willing to pursuing that activity which ensure better opportunity to improve his kinetic skills and feel satisfaction and happiness due to his successful performance.

The research aimed to :

- 1- Movement satisfaction for the sample of the research students of fourth class of physical sports /Babylon university.

- 2- Performance of the research sample for some aggressive skills belong to basketball.
- 3- Relation between movement satisfaction and performance of the research sample for some aggressive skills belong to basketball.

The two researcher used depicting style because it is the best and easiest methods to reach to achieving the research goal.

Selected sample of the research was selected randomly by lottery of the fourth class of physical education of Babylon University are (48) students of total number of research society are (107).

The two researchers has come up with the following conclusions:

- The results showed a correlation has moral indication between movement satisfaction for the individuals of research community and their performance for some aggressive skills in basketball.

In the shed light of this results they recommended with the following :

- 1- Commencing similar studies depend on other sports, or different educational ,ages and training stages.
- 2- Proceeding similar studies including other skills in basketball for comparison.

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

لاشك ان التقدم الملموس في ميدان التربية الرياضية في الاعوام الاخيرة - لم يأتي من فراغ ، بل اعتمد على اتباع الاسس العلمية والاهتمام بالعوامل التي تسهم في رفع مستوى الاداء الرياضي، إذ اشار العديد من العلماء الى ان الشعور بالرضا عن مستوى الاداء واحد من اهم العوامل التي تسهم في تحقيق الاداء الرياضي المتميز،لانه يسهم في اثاره العديد من الانفعالات الايجابية لدى الفرد الرياضي كالحوية والحماس والمتعة والثقة بالنفس ... الخ ، التي تؤثر بدورها في سهولة وانسيابية أداءه للمهارات الخاصة باللعبة الممارسة . وتعد كرة السلة اوسع الالعاب انتشار في العالم من جهة عدد المتفرجين واللاعبين ، وهي اللعبة الشعبية الاولى في الكثير من دول العالم حالياً، هذا ويتفق جميع المهتمين بكرة السلة على ان نجاح اللاعبين وفرقهم الرياضية يتوقف على مدى اجادتهم للمهارات الاساس لهذه اللعبة وبخاصة الهجومية منها كالتمرير والتهديف والطبقة وغيرها، بالاضافة الى تعزيز رضا الفرد الرياضي عن نفسه لانه يساعد في تحديد ميول الفرد ودوافعه نحو ممارسة البعض من الالعاب الرياضية واحساسه بقدراته على اداء المهارات الحركية لتلك الالعاب فكلما كان اداء الرياضي ناجحاً ومتميزاً كلما دل على درجة رضاه عن حركاته ومهاراته .

ومن خلال ما تقدم فان البحث الحالي يعد محاولة جادة لمعرفة الرضا الحركي لدى افراد عينة البحث وعلاقته بادائهم لبعض المهارات الحركية الاساس في لعبة كرة السلة .

1-2 مشكلة البحث :

ان لكل لعبة من الالعاب الرياضية - ومنها لعبة كرة السلة - اداء مهارياً خاصاً بها يميزها عن الألعاب الأخرى ، ويعتمد مستوى النجاح لأي لاعب او فريق في هذه اللعبة على درجة إتقانه مهاراتها الأساس الهجومية منها ام الدفاعية. هذا ويعد مفهوم الرضا الحركي من المفاهيم النفسية المهمة للفرد الرياضي لانه يعبر عن درجة شعوره بالسعادة والرضا عن ادائه للمهارات الحركية في أي من الالعاب الرياضية ، الامر الذي دفع بالمربين الرياضيين الاكفاء (من مدرسين ومدرسين) الى تعزيز رضا الرياضي عن ادائه لانه مفتاح الدافعية نحو تعلم المهارات والنجاح في أدائها . ومن خلال اطلاع الباحثان على العديد من البحوث الخاصة بالمجال الرياضي ، لاحظا افتقارها الى بحوث تعنى بربط الاداء المهاري للكثير من الالعاب الرياضية ومنها لعبة كرة السلة بمفهوم الرضا الحركي ولمختلف المراحل العمرية والمستويات التدريبية برغم اشارة الكثير من العلماء الى ان الخبرات السابقة والايجابية منها تحديداً التي يحقق فيها الرياضي النجاح والرضا عن أدائه في أي نشاط تؤدي الى زيادة استعداده ورغبته في الاستمرار بممارسته لذلك النشاط مما يتيح له فرصة أفضل لتحسين مهاراته الحركية وشعوره بالرضا والسعادة نتيجة ادائه الناجح .⁽¹⁾ لذلك حرص الباحثان على دراسة الرضا الحركي لدى عينة البحث وعلاقته بدقة ادائهم بعض المهارات الهجومية في لعبة كرة السلة.

1-3 أهداف البحث :

يهدف البحث الى معرفة :

- 1- الرضا الحركي لدى عينة البحث من طلاب السنة الرابعة في كلية التربية الرياضية بجامعة بابل .
- 2- اداء عينة البحث لبعض المهارات الهجومية الخاصة بلعبة كرة السلة .
- 3- العلاقة بين الرضا الحركي واداء عينة البحث لبعض المهارات الهجومية الخاصة بلعبة كرة السلة .

1-4 فرض البحث:

يفترض الباحثان الآتي :

- هنالك علاقة ارتباط دالة احصائياً بين كل من لرضا الحركي واداء بعض المهارات الهجومية الخاصة بلعبة كرة السلة لدى عينة البحث.

1-5 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: عينة من طلاب السنة الرابعة في كلية التربية الرياضية بجامعة بابل .
- 1-5-2 المجال الزمني: المدة من 2012 /11/1 ولغاية 2012 / 12 /31
- 1-5-3 المجال المكاني : القاعة المغلقة والقاعات الدراسية الخاصة بكلية التربية الرياضية بجامعة بابل .
- 2- الدراسات النظرية والسابقة
- 1-2 الدراسات النظرية
- 1-1-2 المهارات الاساس لكرة السلة

(¹) اسامة كامل راتب . الإعداد النفسي للناشئين . القاهرة : دار الفكر العربي، 2001 ، ص256.

ان من أهم الحقائق العلمية التي تميز اللعبات المنظمة ومنها لعبة كرة السلة ، هي ان التفوق فيها يعتمد على مدى اتقان مهارات اللعبة الأساس وأداء تلك المهارات تحت جميع الظروف الخاصة بالمنافسة الحقيقية سواء كان ذلك في الوحدات التدريبية او الاختبارات المهارية او في المنافسة نفسها مما يؤدي الى نجاح المهام الخطئية الهجومية منها او الدفاعية .

وعادة ما تنقسم المهارات الأساس للعبة كرة السلة إلى (1):

الأولى : مهارات أساسية هجومية

الثانية : مهارات أساسية دفاعية

الأولى : المهارات الأساس الهجومية

واهم المبادئ او المهارات الفردية الهجومية هي (2) :

1- التحكم في الكرة .

2- مسك الكرة .

3- التمرير (المناولة) .

4- استلام الكرة .

5- المحاورة (الطبطة) .

6- حركات القدمين الهجومية (الارتكاز ، والتوقف في عدة وعدتين ، وتغيير الاتجاه ، وتغيير السرعة ، و...)

7- التصويب (التهديف) .

وسيستعرض الباحثان في أدناه المهارات الهجومية التي شملها البحث .

1- المناولة (التمرير) Passing

تعد المناولة الوسيلة المثلى للتقدم بالكرة الى منطقة قريبة من السلة لغرض التهديف وهي تستلزم العمل الجماعي وإنكار الذات وتفضيل مصلحة الفريق على المجد الشخصي ، فالفريق الذي يجيد أفراده المناولة السريعة المحكمة فريق يصعب التغلب عليه ، حتى لو افترض وكان مثل هذا الفريق ضعيفاً في مهارة التهديف ، لتمكنه من توصيل الكرة الى اقرب مكان من الهدف في اقصر وقت مما يتيح له التهديف من مسافات قريبة ، كما انه (أي الفريق) يستطيع ان يحتفظ بالكرة اطول مدة ممكنة ويمكنه بذلك ان يضيع على الفريق المنافس فرصة اصابة الهدف لانه سيكون دائماً في موقف المهاجم فيهدد الفريق المنافس طوال المباراة ، ويخفض من روحه المعنوية ويكتسب هو الثقة طوال مدة احتفاظه بالكرة . وللمناولة نوعان :

1- المناولة بيد واحدة .

2- المناولة باليدين .

واهم المناولات باليدين هي :

1- المناولة الصدرية .

2- المناولة من فوق الرأس

(1) حسن سيد معوض . كرة السلة للجميع . ط7 ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 2003 ، ص37.

(2) حسن سيد معوض . المصدر نفسه ، ص46-48.

3- المناولة المرتدة .

4- مناولة الدفعة البسيطة .

المناولة الصدرية⁽¹⁾:

وتسمى بمناولة الفريق لأنها أكثر المناولات شيوعاً بين الفرق جميعها . وتؤدي بدفع الكرة باليدين من امام الصدر وبمجرد استلام الكرة حتى ليخيل للناظر ان استلام الكرة ومناولتها تتم في حركة واحدة تقريباً، وتتطلب قوة في اصابع اليدين وفي الرسغين ومداً سريعاً من المرفقين ، واحسن مستوى لتمريرها بين الكتف والفخذ ، وعند القيام بعملية دفع الكرة تمتد الركبتان ويتحرك الجسم أماماً في اتجاه المناولة لاخذ خطوة في الاتجاه نفسه - اذا احتاج الامر - وتكون هذه الخطوة بأي من القدمين ، وتحدث المناولة على النحو الآتي :

عند البداية تكون الكرة أمام الصدر ، ثم تتحرك اليدين المسكتان بالكرة لرسم دائرة من الامام بعيداً عن الجسم ثم للأسفل وللداخل ثم لأعلى المكان الذي ابتدأت منه الكرة ، وتستمر الكرة بحركتها عن طريق المناولة بدفعها من امام الصدر للإمام وعندها تنتهي حركة الدفع ، والذراعان ممتدان والكفان تتجهان اما للأسفل او للخارج ، ولا تتوقف الذراعان بعد ترك الكرة ، بل تستمران في حركتهما بسهولة وتراخ ، فيما يسمى بمتابعة المناولة ، اذ يؤدي ذلك الى المزيد من سرعة ودقة المناولة ، وعند نزول الكرة في المرحلة الاولى تنثني الركبتان استعداداً لاضافة قوة مد الركبتين للمناولة .

2- الطبطبة (المحاورة) DribLing

الطبطبة هي التحرك مع تنطيط (طبطبة) الكرة في أي اتجاه ، وهي حركة متوافقة منسجمة بين الذراع والرسغ والاصابع والرجلين والعينين والكرة، وتعد الوسيلة الثانية للتحرك بالكرة في اثناء اللعب بعد المناولة، وهي اصعب المهارات الفنية أداء في كرة السلة ، لأنها تدل على مدى التوافق العضلي بين العينين وبقية اعضاء الجسم ،وهي سلاح ذو حدين ، فاذا احسن استعماله افاد الفريق بل وكان سبباً في إنقاذه ايضاً ، أما اذا أسيء استعماله فانه يكون وبالاً عليه (الفريق) ولاداء الطبطبة (المحاورة) تتبع الخطوات الآتية⁽²⁾:

- تتم الطبطبة (المحاورة) بالدفع المتتابع للكرة وتوجيهها الى الأرض بوساطة أصابع اليد.
- يجب أن تكون أصابع اليد متباعدة للسيطرة على اكبر مساحة من الكرة لتوجيهها .
- يجب أن تشير أصابع اليد المحاورة الى الإمام في اتجاه حركة الكرة .
- حركة رسغ اليد المحاورة ، ومقدار فرد (مد) وثني الذراع هي أساس التحكم في ارتفاع الكرة في أثناء المحاورة .
- حركة الدفع بالاصابع وتتابع ثني ومد الرسغ والذراع يجب أن تحدث بانسيابية وتوافق فتبدو الكرة وكأنها مرتبطة بالاصابع .
- يراعى أهمية دوام النظر إلى الإمام في أثناء المحاورة .
- اذ لايعد اللاعب المحاور ممتازاً الا اذا استطاع التحكم في توجيه الكرة من دون توجيه نظره اليها ، بل لا بد وان يرى الملعب وهو يحاور حتى يستطيع انتهاء الفرصة للمناولة او الاندفاع نحو السلة .
- عند المحاورة باليد اليمنى توضع الذراع اليسرى امام الجسم مع ثني الكوع (المرفق) للعمل على حماية الكرة من المدافع ، والعكس عند المحاورة باليد اليسرى وتعمل الذراع اليمنى بالعمل نفسه .

(1) حسن سيد معوض . المصدر السابق ، ص 48-50.

(2) حسن سيد معوض . المصدر السابق ، ص 88.

- في أثناء المحاورة العالية يجب ان يكون مكان تنطيط (طبطبة) الكرة خارج القدم المتقدمة ، اما في أثناء المحاورة المنخفضة يكون مكان التنطيط (طبطة) الكرة في حذاء الجسم لحماية الكرة من المدافع .
- يجب التمكن من تغيير الاتجاه بسرعة ويزاوية ، وذلك بتغيير اليد المحاورة والاعتماد على الارجل وحركتها كما ان تغيير السرعة يساعد كثيراً في هذه الناحية .

3- التهديف (التصويب)⁽¹⁾ Shooting

أن الغرض من مباراة كرة السلة هو إصابة الهدف بعدد أكثر من الفريق المنافس ، وهذا يعتمد على أجادة التصويب نحو الهدف، وكل المبادئ الأساس والألعاب المدروسة تصبح عديمة الفائدة اذا لم تتوج في النهاية بإصابة الهدف ، لذا كان التهديف المهارة الرئيسة التي يعطيها معظم المدربين وقتاً أكثر من غيرها من المهارات . فالفريق الذي يجيد التهديف على السلة يكون دائماً ذا ثقة كبيرة في نفسه ، وهذه الثقة اهم أعمدة الفوز، كما تبث إصابة الهدف روح الحماس في المباراة وتشجع اللاعب على زيادة مجهوده ، وهي التي تمتع كلا من المتفرج واللاعب. وينقسم التهديف إلى الأنواع الآتية :

- 1- التهديف من الثبات .
- 2- التهديفة السلمية .
- 3- التهديف بمتابعة الكرات المرتدة .
- 4- التهديف من القفز .

وسيستعرض الباحثان نوعي التهديف قيد البحث:

1- التهديفة السلمية Lay Up Shot

يؤدي هذا النوع من التهديف في حالة تحرك اللاعب بسرعة في اتجاه الهدف بعد طبطبة الكرة او بعد استلام الكرة من زميل ، ويستعمل اللاعب خطوات اقتراب خاصة بعد انتهائه من الطبطة او بعد استلامه للكرة حتى يتسنى له الاقتراب اكثر ما يمكن من السلة ومع الوثب للأعلى لتحقيق اكبر ضمان ممكن لإصابة الهدف مع حماية الكرة من المنافس . فعند استلام اللاعب الكرة من زميل او مسكها عقب الطبطة وكانت حيازة الكرة في كلتا الحالتين مع لمس القدم اليمنى للارض مثلاً، يقترب اللاعب نحو الهدف ويأخذ خطوة واحدة بالقدم اليسرى والارتقاء عليها للوثب عالياً مع رفع الركبة اليمنى في أثناء التهديف باليد اليمنى ومتابعة الذراع المهدفة للكرة والرسغ والأصابع، ثم الهبوط على القدمين معاً حتى لا يندفع اللاعب بعيداً عن الهدف ليتمكن من متابعة الكرة مرة اخرى في حالة فشل الاصابة .

2- التهديف من القفز⁽²⁾ Jump shot

يعد التهديف من القفز احد أهم أنواع التهديف في مباراة كرة السلة ، وهو يشكل مع التهديفة السلمية والتهديف من الثبات من الرمية الحرة مجموعة التهديفات الأكثر أهمية في المباراة . وتتم مهارة التهديف من القفز بالخطوات الآتية :

- أ- التوقف في عدة او عدتين واستلام الكرة .
- ب- القفز الى أعلى مع رفع الكرة أمام الرأس على نحو لا يعوق رؤية السلة.

(1) حسن سيد معوض . المصدر السابق ، ص 121- 126.

(2) حسن سيد معوض . المصدر السابق ، ص 134.

ج- يتم التهديد ثم المتابعة كما في التهديد من الثبات .

د- يجب ان يكون الهبوط على نحو متزن من دون الاندفاع الى الامام او الرجوع الى الخلف .

2-1-2 الرضا الحركي Movement Satisfaction

يعد الشعور بالرضا عن مستوى الاداء الحركي واحد من الموضوعات التي يهتم بها علماء النفس في الميدان الرياضي ، اذ يرى هؤلاء العلماء ان رضا اللاعب عن ادائه للنشاط يرتبط باندفاعه نحو ممارسة مثل ذلك النشاط فكما كانت الظروف المحيطة بادائه الحركي جيدة وملائمة للمتعلم أي كلما كان راضياً عن ادائه زاد ذلك من حماسه واندفاعه نحو النشاط الممارس. هذا وهناك العديد من التعريفات الخاصة بالرضا الحركي ، فقد عرف بانه " ذلك الشعور الذي يصاحب الفرد عن الحركة التي يؤديها والذي يصل به في النهاية الى تحقيق هدف او غرض معين الا وهو الوصول الى اعلى مستوى ممكن في الاداء الحركي "(1).

أو هو " درجة شعور اللاعب بالرضا والسعادة عن ادائه للمهارات الحركية" (2).

وتبرز اهمية الرضا الحركي في مجال التربية الرياضية من خلال الأتي(3):

1- ان درجة رضا المتعلم عن برنامج حركي تعلمه تنعكس سلبياً او ايجابياً على مستوى أدائه الرياضي ولهذا فهي تؤثر في نتائج المنافسات التي يشارك فيها .

2- ان الاتجاهات نحو ممارسة الألعاب مكتسبة ومتعلمة وليست فطرية او موروثية ، اذ يمكن تغيير هذه الاتجاهات او تنميتها عن طريق تعريف المتعلم بدرجة رضاه عن أدائه الحركي في اللعبة الممارسة .

ان الرضا عن الأداء الحركي يبعث في نفس المتعلم شعوراً بالاتزان النفسي شرط توافر الاتي(4):

1- ان يكون الاداء المهاري شيقاً يبعث على السرور والارتياح.

2- ان تكون ادوات الاداء المهاري موجودة ومشجعة .

3- التعاون مع زملاء في اثناء الاداء .

4- اكتساب الصداقات في اثناء الاداء يعمل على تشجيع الممارسة.

5- اقتران نتائج الاداء بالتعزيز والدعم المعنوي.

6- الشعور بالامن النفسي في اثناء الاداء الحركي .

2-2 الدراسات السابقة

2-2-1 دقة التهديد بالقفز وعلاقتها بالرضا الحركي بدلالة الاسلوب المعرفي (الاستقلال مقابل الاعتماد) لدى اللاعبين الشباب بكرة السلة .

دراسة لمحمد عبد الرضا سلطان (2009)(5)

إذ هدفت الدراسة الى :

(1) محمد عبد الرضا سلطان دقة التهديد بالقفز وعلاقتها بالرضا الحركي بدلالة الاسلوب المعرفي (الاستقلال مقابل الاعتماد) لدى اللاعبين الشباب بكرة السلة . رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، 2009 ، ص33.

(2) محمد عبد الرضا سلطان . المصدر نفسه ، ص33.

(3) حلا رزاق مدلول . تأثير الرسوم الفانقة بالاسلوبين الذاتي والتعاوني في تعلم مهارات بأداة الشاخص وتطوير الرضا الحركي في الجمناستك الإيقاعي . رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، 2011 ، ص71.

(4) حلا رزاق مدلول . المصدر نفسه ، ص72.

(5) محمد عبد الرضا سلطان . المصدر السابق ، ص.

1- اعداد مقياس للرضا الحركي للاعبين الشباب بكرة السلة .

2- التعرف الى دقة التهديد بالففز والرضا الحركي وسرعة الادراك المعرفي (الاستقلال مقابل الاعتماد) لدى عينة البحث .

3- التعرف الى قوة واتجاه العلاقة الارتباطية بين دقة التهديد بالففز والرضا الحركي بدلالة الاسلوب المعرفي (الاستقلال مقابل الاعتماد) للاعبين الشباب بكرة السلة .

استعمل الباحث في بحثه المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي والدراسات الارتباطية ، كما واشتملت عينة البحث على اللاعبين الشباب الذين يمثلون اندية المنطقتين الوسطى والجنوبية بكرة السلة ، ممن هم بأعمار (18-19) سنة والبالغ عددهم (130) لاعباً وبنسبة (59.9%) من مجتمع الاصل البالغ (220) لاعباً ينتمون الى تلك الاندية . هذا وتوصل الباحث الى استنتاجات أهمها الآتية :

1- تم التوصل الى وضع ملائمة لمقياس الرضا الحركي للاعبين كرة السلة الشباب بأعمار (18-19) سنة ، اذ بلغ عدد فقرات المقياس (26) فقرة بعد ان استبعدت (4) فقرات من المقياس الاصيل نتيجة اراء الخبراء والتحليل الاحصائي للفقرات .

2- ان رفع مستوى الرضا الحركي لدى اللاعبين المعتمدين على المجال الادراكي يساعد في تقدمهم نحو الاستقلال عن المجال .

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث:

تلجأ البحوث العلمية في حل مشكلاتها الى اختيار منهج يتلائم وطبيعة المشكلة ، اعتماداً على ان المنهج طريقة يصل بها الانسان الى حقيقة (1).

عليه فقد استعمل الباحثان المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي لانه أفضل المناهج وأيسرها للوصول الى تحقيق اهداف البحث ، فالمسح يزود الباحث بمعلومات تمكنه من التحليل والتفسير واتخاذ القرارات ويكشف له عن العلاقات بين المتغيرات المدروسة (2).

3-2 عينة البحث :

تحددت عينة البحث المختارة بالطريقة العشوائية (طريقة القرعة) بطلاب السنة الرابعة من كلية التربية الرياضية بجامعة بابل والبالغ عددهم (48) طالباً من مجموع (107) طالباً الممثلين لمجتمع البحث ، بعد ان تم استبعاد الراسبين واللاعبين الممثلين للأندية الرياضية والمنتخبات الوطنية والجامعية ذوي المهارات الفنية العالية بحكم انتمائهم وتمثيلهم لتلك المؤسسات ، وبهذا بلغت النسبة المئوية لعينة البحث 44.86% .

3-3 أدوات البحث :

استعان الباحثان بالأدوات الآتية :

- المصادر والمراجع العلمية العربية والأجنبية .
- الملاحظة .

(1) علي جواد الطاهر . منهج البحث الادبي . ط7 ، بغداد : مطبعة الديواني ، 1986 ، ص19 .
(2) ريسان خريبط مجيد . مناهج البحث في التربية البدنية . الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987 ، ص83 .

- مجموعة من الاختبارات المهارية الخاصة بلعبة كرة السلة .
- مقياس مفهوم الرضا الحركي ينظر ملحق (2).
- مجموعة من استمارات تفريغ البيانات والمعلومات .
- ملعب كرة السلة .
- كرات سلة قانونية عددها (4).
- ساعات توقيت عددها (4).
- صافرات عددها (4).
- أربعة كراسي.
- حائط املس.
- طباشير .

3-4 التجربة الاستطلاعية :

يطلق العديد من الباحثين على الدراسات التجريبية الاولى التي ينفذونها على عينة صغيرة - وقبل البدء بالاجراء الفعلية لغرض اختيار اساليب البحث وادواته - التجربة الاستطلاعية ، وهذه التجربة ما هي الا تجربة مصغرة ومشابهة للتجربة الرئيسة وتعني امكانية تجريب الاختبار او المقياس قبل اعداده بالشكل النهائي ولمرات متعددة ، على ان تجري سياقات تتوافق والهدف المراد تحقيقه من اجراء ذلك الاختبار (1).

لذلك اجري الباحثان التجربة الاستطلاعية في الساعة التاسعة صباحاً من يوم الثلاثاء المصادف 7 / 11 / 2012 م ، في داخل القاعة الرياضية المغلقة واحدى القاعات الدراسية التابعة لكلية التربية الرياضية بجامعة بابل ، وعلى عينه مكونه من (40) طالباً من طلاب السنة الدراسية الرابعة في الكلية المذكورة ، تم اختيارهم عشوائياً وبطريقة القرعة وبمرافقة فريق العمل المساعد *.

وبعد الانتهاء من اجراء كل من الاختبارات المهارية المشمولة بالبحث ومقياس الرضا الحركي ، تم جمع الاستمارات الخاصة باداء عينة البحث الاستطلاعية بغية معالجتها إحصائياً .

ملاحظة : من خلال عرض الاختبارات المهارية المشمولة بالبحث بالاضافة الى مقياس الرضا الحركي على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجالات لعبة كرة السلة والقياس والتقويم وعلم النفس الرياضي ، ينظر الملحق (1) . تم التأكد من صلاحية اجرائها على افراد عينة البحث وذلك قبل البدء بأجراء التجربة الاستطلاعية .

وفيما يأتي وصف لاختبارات مهارات كرة السلة التي شملها البحث وخطوات أعداد مقياس مفهوم الرضا الحركي .

3-5 وصف الاختبارات المهارية المشمولة بالبحث

الاختبار الأول اختبار المناولة (التمرير) من الدفع على الحائط (2)

الهدف من الاختبار : قياس سرعة ودقة المناولة (التمرير) على الحائط .

(1) محمد جاسم الياسري . الاسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية . ط1 ، النجف الاشرف : دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2010 ، ص47 .
* ضم فريق العمل المساعد كل من :

أ.م.د علياء حسين دحام كلية التربية الرياضية جامعة بابل .

م.م حيدر محمود عبود كلية التربية الرياضية جامعة بابل .

(2) لؤي غانم الصميدعي (واخرون) . الاحصاء والاختبار في المجال الرياضي . ط1 ، اربيل ، د. م . ، 2010 ، ص343-344 .

الادوات المستعملة : كرة سلة قانونية ، وحائط مرسوم عليه ثلاث دوائر متداخلة وساعة توقيت (إيقاف).

وصف الاداء : ترسم على الحائط ثلاث دوائر ، قطر كل واحدة منها كما يأتي:

قطر الدائرة الكبيرة (1.52)م.

قطر الدائرة الوسطى (1.02) م

قطر الدائرة الصغيرة (51)سم.

ويرسم على الارض خط مواز ومواجه للحائط ، ويبعد عنه أي الحائط (3)م ، ويقف اللاعب خلف خط البداية ممسكاً الكرة باليدين ، وبعد الإشارة يقوم بمناولة الكرة باليدين الى الحائط ، ثم تسلمها سواء أكانت الكرة بالهواء ام على الأرض ، ويكرر ذلك لمدة (30) ثانية ، وتعطى له محاولتان تسجل أفضلهما .

التوجيه والتسجيل: عند الإشارة يبدأ الحكم بتسجيل الوقت كما يبدأ اللاعب بمناولة الكرة وتسلمها من الحائط بكتنا اليدين ومن خلف خط البداية ، وقد يقترب لتسلم الكرة ولكن المناولة تكون دائماً من وراء خط البداية وتحسب الدرجات كالآتي :

أ- إذا لمست الكرة الدائرة الصغيرة يمنح اللاعب (5) درجات .

ب- إذا لمست الكرة الدائرة الوسطى يمنح اللاعب (3) درجات.

ج- إذا لمست الكرة الدائرة الكبيرة يمنح اللاعب (1) درجة واحدة.

د- إذا لمست الكرة الحائط خارج الدوائر الثلاث المتداخلة لا يمنح اية درجة ، اما درجة اللاعب الكلية فتساوي مجموع ما يحصل عليه من درجات خلال (30) ثانية وتحسب افضل المحاولتين للاعب المناول.

الاختبار الثاني : اختبار السرعة في الطبطبة بالكرة (1).

الهدف من الاختبار : قياس سرعة الطبطبة بكرة السلة .

الادوات المستعملة : ملعب كرة السلة ، وأربعة شواخص (أو كراسي) ، وكرة سلة قانونية ، ومسجل ، وساعة توقيت .

وصف الاداء : يقف اللاعب خلف خط البداية المرسوم على الارض وعند الاشارة يلتقط اللاعب الكرة الموضوعه على خط البداية ثم يبدأ بطبطبتها (تنطيطها) مع الجري باقصى سرعة بين الشواخص (او الكراسي) ، هذا والمسافة التي تفصل بين كرسي واخر (4.5) م ، وبين الكرسي الاول وخط البداية (6)م.

التوجيه والتسجيل : تشغل الساعة من لحظة اعطاء الاشارة وتتوقف لحظة اجتياز اللاعب خط البداية ويحسب الزمن المستغرق ذهاباً واياباً .

الاختبار الثالث : اختبار التهديد من الحركة السلمية باليد اليمنى واليسرى بعد اداء الطبطبة (2).

الهدف من الاختبار : قياس سرعة ومهارة التصويبة السلمية باليد اليمنى واليسرى .

الادوات المستعملة : كرة سلة قانونية، وهدف قانوني ، ساعة توقيت (إيقاف)

وصف الأداء : يقف اللاعب وليكن من الجانب الايمن خلف خط الرمية الحرة ، بعد الاشارة يقوم بطبطبة الكرة باليد الخارجية البعيدة عن المنطقة المحرمة أي اليد اليسرى خارج حدود المنطقة المحرمة وقوس الدائرة، ويدخل من الخط المائل الخاص بوقوف اللاعبين في اثناء الرمية الحرة - الخط القريب من منتصف الملعب- ثم يقوم بالتهديفة السلمية باليد اليسرى ايضاً ،

(1) لؤي غانم الصميدعي (واخرون) . المصدر السابق ، ص331.

(2) لؤي غانم الصميدعي (واخرون) . المصدر نفسه ، ص317.

وبعد التهديف سواء نجح او فشل يخرج بالكرة من الجانب الذي دخل منه الى السلة أي الجانب الايسر ومن خلف الخط المائل القريب من الحد النهائي للملعب . ثم يقوم بطبطة الكرة باليد اليمنى والتهديف باليد نفسها ، وهكذا طوال مدة الـ (30) ثانية .

التوجيه والتسجيل :

1- ليس للاعب الحق في التهديف الا مرة واحدة في نهاية كل طبطة (محاورة) باليد اليمنى وباليسرى وسواءً اكان التهديف ناجحاً ام فاشلاً .

2- في حالة فقدان الكرة يمكن البدء مرة اخرى ولمرة واحدة فقط ، فاذا فقدتها يستمر حساب الزمن .

3- لكل لاعب محاولتان .

4- عند اداء الطبطة باليد اليسرى والتهديف بها ثم العكس ، يتم حساب التهديفات الناجحة خلال مدة (30) ثانية .

5- يعطى اللاعب عن كل تهديفة ناجحة نقطة واحدة فقط .

الاختبار الرابع: اختبار التهديف من القفز بعد اداء الطبطة (1).

الهدف من الاختبار : تقييم مهارة دقة التهديف من القفز بعد أداء الطبطة .

الادوات المستعملة : كرة سلة قانونية ، وهدف كرة السلة ، وملعب كرة السلة .

وصف الاداء : يقوم اللاعب بأداء الطبطة من منتصف الملعب باتجاه الهدف ، وعند وصوله خط الرمية الحرة يقوم بالقفز والتهديف .

التوجيه والتسجيل :

1- لاتحسب المحاولة التي لا تؤدى من حالة القفز .

2- لاتحسب المحاولة التي يرتكب فيها المختبر خطأ قانوني.

3- يمنح المختبر (10) محاولات كذلك يمنح نقطة واحدة عن كل حالة تهديف ناجحة .

4- أعلى نقاط يمكن أن يجمعها المختبر في هذا الاختبار تساوي (10) نقاط .

3-16 الاسس العلمية لاختبارات المهارات الهجومية في لعبة كرة السلة

الاول:الصدق

لقد استخرج صدق الاختبارات المهارية المشمولة بالبحث عن طريق ايجاد صدق المحتوى او المضمون الذي يعكس مدى تمثيل الاختبار للجوانب التي وضع لقياسها، اذ تم عرض الاختبارات المذكورة على مجموعة من الخبراء والمختصين، ينظر الملحق (1). واتفقوا جميعهم على صلاحية هذه الاختبارات في قياس ما وضعت من اجله بنسبة مقدارها 100%.

(1) فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله جاسم . كرة السلة . الموصل : مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987 ، ص233-234.

الثاني: الثبات

ويقصد به " ان يحقق الاختبار النتائج نفسها أو مقاربة لها ، اذا ما أعيد تطبيقه أو إجراؤه على الأفراد أنفسهم وتحت الظروف نفسها لاكثر من مرة " (1) .

وقد استخرجت معاملات ثبات الاختبارات المهارية المشمولة بالبحث باستعمال طريقة الاختبار واعادة الاختبار ، وفيها يتم اعادة اجراء الاختبار مرة اخرى على افراد المجموعة نفسها بفواصل زمني مناسب وتحت الظروف نفسها ، وعادة ينفذ الإجراء الثاني بعد (1-7) ايام من الاجراء الاول.(2)

عليه فقد اعاد الباحثان اجراء الاختبارات المهارية المشمولة بالبحث بعد ان تم اجراؤها يوم الثلاثاء المصادف 14 / 11 / 2012 وعلى عينة التجربة الاستطلاعية انفسهم وبعد معالجة البيانات احصائياً تم ايجاد معامل الثبات المتمثل بمعامل الارتباط البسيط بين نتائج الاجراءين الاول والثاني، اذ دلت معنوية تلك المعاملات على ثبات الاختبارات المهارية تحت درجة حرية (38) وعند مستوى دلالة (0.05) لكون قيم (ر) المحسوبة اكبر من قيمة (ر) الجدولية البالغة (0.325) ،وكما يبينه الجدول (1).

الثالث: الموضوعية

من صفات الاختبار الجيد هي انه يجب ان يكون موضوعي ، والموضوعية في المجال الرياضي هي " تقارب اراء الحكام مع بعضهم عند تقويمهم لمهارة او حركة ما " (3)

عليه فقد قام الباحثان بايجاد موضوعية الاختبارات المهارية المختارة عن طريق استخراج معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج المحكمين * اللذين قاما بعملية تقويم اداء عينة التجربة الاستطلاعية البالغ عددهم (40) طالباً وفي الوقت ذاته، اذ أظهرت معنوية تلك المعاملات تمتع تلك الاختبارات بموضوعية عالية لكون قيم (ر) المحسوبة اكبر من قيمة (ر) الجدولية البالغة (0.325) ، تحت درجة حرية (38) وعند مستوى دلالة (0.05)، وكما مبين في الجدول (1)

الجدول (1) يبين معاملات ثبات وموضوعية الاختبارات المهارية المختارة

ت	الاختبارات المهارية	معاملات الثبات (ر)	معاملات الموضوعية (ر)
-1	المناولة من الدفع على الحائط	0.81	0.86
-2	السرعة في الطبطة بالكرة	0.80	0.82
-3	التهديف من الحركة السلمية	0.85	0.84
-4	التهديف من القفز	0.83	0.84

(1) محمد جاسم الياسري . المصدر السابق ، ص52.

(2) لؤي غانم الصميدعي (واخرون) . المصدر السابق ، ص122.

(3) لؤي غانم الصميدعي (واخرون) . المصدر نفسه ، ص137.

* أ.د. عايد حسين عبد الامير - تدريب - كرة سلة - كلية التربية الرياضية بجامعة بابل .
م.م. سجاد حسين ناصر - تدريب - كرة السلة - كلية التربية الرياضية بجامعة بابل .

3-7 مقياس الرضا الحركي⁽¹⁾

بعد الاطلاع على المقاييس المعدة في هذا المجال استعمل الباحثان مقياس الرضا الحركي Movement Satisfaction Scale الذي صممه نيلسون Nelson وآلن Allen واقتبسه واعدده محمد حسن علاوي ليناسب البيئة المصرية ، هذا وتكون المقياس من (30) فقرة ، ينظر الملحق (2).

ويصلح المقياس لإجرائه على طلبة المرحلة الثانوية (المتوسطة والإعدادية) وطلبة الجامعات ، أي انه يشمل المرحلة العمرية من (14-22) سنة ، وعليه فالمقياس يصلح لإجرائه على العينة المشمولة بالبحث.

هذا واستعمل الباحثان مفتاح التصحيح الخاص بمقياس الرضا الحركي المكون من خمسة بدائل للاجابة وهي الدرجات (كبيرة جداً ، وكبيرة ، ومتوسطة ، وقليلة ، وقليلة جداً) .

اذ اعطى المفتاح الاجابة (ينطبق علي بدرجة كبيرة جداً) خمس درجات ، والاجابة (ينطبق علي بدرجة كبيرة) اربع درجات ، والاجابة (ينطبق علي بدرجة متوسطة) ثلاث درجات ، والاجابة (ينطبق علي بدرجة قليلة) درجتان اثنتان ، والاجابة (ينطبق علي بدرجة قليلة جداً) درجة واحدة .

ويجمع الدرجات التي حددها الفرد المختبر ولفقرات المقياس جميعها نحصل على درجة المختبر الكلية ، وكلما قاربت من الدرجة الكلية للمقياس وقدرها (150) درجة كلما دل ذلك على زيادة الرضا الحركي للفرد .

3-7-1 التحليل الإحصائي لفقرات المقياس:

يهدف التحليل الإحصائي الى حساب القدرة التمييزية والاتساق الداخلي لفقرات المقياس ، اذ تشير القدرة التمييزية الى : القدرة على التفريق او التمييز بين الافراد الذين يحصلون على درجات عالية والافراد الذين يحصلون على درجات منخفضة في المقياس نفسه ، في حين يشير الاتساق الداخلي الى مدى تجانس الفقرات في قياسها للصفة او السمة ، أي ان التحليل الإحصائي للفقرات يهدف الى الابقاء على الفقرات الجيدة في المقياس.⁽²⁾

وقد . اتبع الباحثان اسلوبين في تحليل فقرات المقياس هما :

الاول / المجموعتان الطرفيتان :

للكشف عن القدرة التمييزية لفقرات مقياس الرضا الحركي تم استعمال اسلوب المجموعتين الطرفيتين، اذ قام الباحثان بتقسيم عينة التجربة الاستطلاعية البالغ عددها (40) طالباً الى مجموعتين متساويتين، ضمت كل مجموعة (20) طالباً ،لانه في حالة كون الاختبار تحصيلي وعينة البحث صغيرة (اقل من 50) تؤخذ العينة بكاملها من دون اللجوء الى استخراج (27%) من الدرجات .⁽³⁾

ولغرض حساب تمييز كل فقرة من فقرات المقياس البالغة (30) فقرة ، تم استعمال اختبار (t – test) للعينتين المستقلتين ، وعدت قيمة (t) الدالة احصائياً مؤشراً لتمييز الفقرات ، والجدول (2) يبين نتائج اختبار (t – test) لفقرات المقياس جميعها .

(1) محمد حسن علاوي . موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين . القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، 1998 ، ص171-176.

(2) مطانيوس ميخائيل ، اقتبسه حيدر محمود عيود . تأثير استراتيجيات التعلم التعاوني والتنافسي في تطوير مفهوم الذات المهارية والاداء الدفاعي بالكرة الطائرة . رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، 2011 ، ص81.

(3) صباح حسين العجيلي (واخرون) . مبادئ القياس والتقويم التربوي . بغداد : مكتب احمد الدباغ للطباعة والاستنساخ ، 2001 ، ص69.

عند ملاحظة الجدول (2) يتبين لنا ان قيم (t) المحسوبة تراوحت بين (2.48-6.73) وهي اكبر بالمقارنة مع قيمة (t) الجدولية البالغة (2.03) عند درجة حرية (38) ومستوى دلالة (0.05) ، ولهذا تم قبول جميع فقرات المقياس لقدرتها التمييزية .

الجدول (2) يبين نتائج اختبار (t – test) للمجموعتين العليا والدنيا ونوع الدلالة الاحصائية لفقرات المقياس جميعها

رقم الفقرة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		قيمة t	نوع الدلالة
	ع	س ⁻	ع	س ⁻		
1	0.54	3.26	0.64	4.54	6.73	مميزة
2	0.65	3.17	0.72	4.39	5.54	مميزة
3	0.92	3.30	0.69	4.26	3.69	مميزة
4	0.76	3.16	0.79	3.78	2.48	مميزة
5	0.89	3.26	0.81	4.13	3.22	مميزة
6	0.95	2.78	0.82	4.30	5.42	مميزة
7	0.69	3.48	0.79	4.08	2.50	مميزة
8	0.69	3.26	0.74	4.22	4.17	مميزة
9	0.89	3.06	0.83	3.95	3.29	مميزة
10	0.82	3.09	0.79	3.75	2.54	مميزة
11	0.98	3.48	0.69	4.26	2.88	مميزة
12	0.78	3.17	0.71	3.96	3.29	مميزة
13	0.92	3.26	0.78	4.17	3.37	مميزة
14	0.78	3.17	0.88	3.96	3.03	مميزة
15	0.92	3.13	0.62	4.26	4.52	مميزة
16	1.16	2.78	1.04	3.78	2.85	مميزة
17	0.71	3.13	0.82	3.80	2.79	مميزة
18	0.67	2.91	0.83	3.65	3.08	مميزة
19	0.88	2.95	0.82	3.96	3.74	مميزة
20	0.79	3.48	0.57	4.35	3.95	مميزة
21	0.73	3.43	0.59	4.43	4.54	مميزة
22	0.85	3.48	0.58	4.40	4.00	مميزة
23	0.95	3.15	0.67	4.48	5.11	مميزة
24	1.10	2.48	1.19	3.65	3.16	مميزة
25	0.86	3.26	0.73	4.43	4.68	مميزة

26	3.48	0.89	4.30	0.88	2.92	مميزة
27	3.24	0.69	4.35	0.88	4.44	مميزة
28	3.10	0.90	4.00	0.74	3.46	مميزة
29	3.17	0.83	4.13	0.69	4.00	مميزة
30	3.25	0.71	3.93	0.74	2.95	مميزة

الثاني / الاتساق الداخلي:

يستعمل معامل الاتساق الداخلي لتحديد مدى تجانس الفقرات في قياسها للظاهرة السلوكية المقاسة. (1) هذا وقد تم استخراج قيمة معامل الاتساق عن طريق استخراج معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس ولأفراد عينة التجربة الاستطلاعية البالغ عددهم (40) فرداً ، والجدول (3) يبين نتائج معاملات الارتباط البسيط .

الجدول (3) يبين معاملات الارتباط البسيط (ر) بين درجات الفقرات والدرجة الكلية لمقياس الرضا الحركي

أرقام الفقرات	قيم (ر) المحسوبة	أرقام الفقرات	قيم (ر) المحسوبة
1	0.62	16	0.51
2	0.71	17	0.45
3	0.73	18	0.52
4	0.42	19	0.62
5	0.63	20	0.59
6	0.76	21	0.60
7	0.52	22	0.52
8	0.65	23	0.40
9	0.61	24	0.62
10	0.42	25	0.59
11	0.54	26	0.41
12	0.50	27	0.40
13	0.47	28	0.63
14	0.65	29	0.63
15	0.55	30	0.48

من ملاحظة الجدول (3) يتبين لنا أن معاملات الارتباط البسيط (ر) تراوحت بين (0.40 - 0.76) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية لمعامل الارتباط البالغة (0.325) عند درجة حرية (38) ومستوى دلالة (0.05) ، نجد ان فقرات المقياس جميعها ذات دلالة احصائية ، لذا لم يتم رفض أي فقرة من هذا المقياس.

3-7-2 الأسس العلمية لمقياس الرضا الحركي :

يؤكد العلماء على ضرورة ان يقيم الباحثون الدليل على صدق وثبات وموضوعية أدواتهم لضمان علميتها ولذلك قام الباحثان باستخراجها (أي الاسس العلمية) وكالاتي :

الأول:صدق المقياس

(1) حيدر محمود عبود . المصدر السابق ، ص84.

يقصد بصدق الاختبار أو المقياس " ان يقيس الاختبار ما وضع من اجل قياسه"⁽¹⁾.

وقد اعتمد الباحثان صدق المحتوى للتأكد من صدق الرضا الحركي ، والذي يهدف الى "معرفة مدى تمثيل الاختبار او المقياس لجوانب السمة او الصفة او القدرة المطلوب قياسها . وعما اذا كان الاختبار او المقياس يقيس جانباً محدود من هذه الظاهرة ام يقيسها كلها "⁽²⁾.

وقد استخراج هذا النوع من الصدق عن طريق عرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجالات علم النفس الرياضي والقياس والتقويم الرياضي ولعبة كرة السلة البالغ عددهم (5) لاقرار صدق فقراته ومدى قدرتها على قياس مفهوم الرضا الحركي ينظر الملحق (1) ، وقد اجمع هؤلاء الخبراء والمختصين على صدق تلك الفقرات وصلاحيتها .
الثاني : ثبات المقياس

يقصد بثبات الاختبار " مدى الدقة او الاتقان او الاتساق الذي يقيس به الاختبار الظاهرة التي وضع من اجلها " ⁽³⁾ ، هذا ويمكن تقدير ثبات درجات الاختبار عن طريق تطبيقه لمرة واحدة فقط باستعمال بعض المعادلات كمعادلة (معامل الفا Coefficient Alpha) لكرونباخ لانها الاكثر ملائمة للمقاييس ذات الميزان المتدرج .⁽⁴⁾
لذلك فقد طبقت المعادلة على درجات افراد التجربة الاستطلاعية البالغ عددهم (40) فرداً وأظهر التطبيق ان قيمة معامل ثبات مقياس الرضا الحركي يساوي (0.82) وهذه القيمة تدل على امكانية الوثوق بالمقياس في قياس مفهوم الرضا الحركي .

الثالث : موضوعية المقياس

يعد مقياس الرضا الحركي من المقاييس الموضوعية لانه يعتمد بدائل الاجابة :

(كبيرة جداً ، وكبيرة ، ومتوسطة ، وقليلة ، وقليلة جداً) أي ان لكل اجابة درجة محددة لاتتسبب بالالتباس ولايختلف عليها الخبراء في اثناء تصحيحهم اجابات المختبرين .

3-8 التجربة الرئيسية:

أجرى الباحثان تجربتهما الرئيسية الساعة التاسعة صباحاً من يوم الثلاثاء (21 / 11 / 2012) في داخل القاعة الرياضية المغلقة واحدى القاعات الدراسية التابعة لكلية التربية الرياضية بجامعة بابل وعلى عينة مكونة من (48) طالباً من طلاب السنة الرابعة في الكلية المذكورة تم اختيارهم عشوائياً بطريقة القرعة وبمرافقة فريق العمل المساعد .

وبعد الانتهاء من اجراء اختبارات مهارات كرة السلة التي شملها البحث ومقياس الرضا الحركي ، قام الباحثان بجمع الاستمارات الخاصة باداء عينة البحث لغرض معالجتها احصائياً واستخلاص النتائج .

3-9 الوسائل الاحصائية :

استعمل الباحثان القوانين الاحصائية الاتية :

الجزء

1- النسبة المئوية (%) = $100 \times \dots$ ⁽¹⁾

(1) محمد جاسم الياسري . المصدر السابق ، ص52.

(2) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان . القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي . ط1 ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 1979 ، ص294.

(3) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان . المصدر نفسه ، ص319.

(4) حيدر محمود عبود . المصدر السابق ، ص87.

الكل

$$2- \text{الوسط الحسابي (س}^-) = \frac{\text{مج س}}{\text{ن}} \dots\dots (2)$$

$$3- \text{الانحراف المعياري (ع)} = \sqrt{\frac{\text{مج (س}^- - \text{س}^-)^2}{\text{ن} - 1}} \dots\dots (3)$$

4- معامل الارتباط البسيط (بيرسون)

$$\frac{\text{مج س} \times \text{مج ص}}{\text{ن}} - \text{مج س ص} - \dots\dots (4)$$

$$\left[\frac{\text{مج ص}^2}{\text{ن}} - \text{مج ص} \right] \times \left[\frac{\text{مج س}^2}{\text{ن}} - \text{مج س} \right] = \dots\dots (4)$$

5- اختبار (ت) لمتوسطين غير مرتبطين والعينتين متساويتين

$$\text{س}^-_1 - \text{س}^-_2$$

$$\frac{\text{ع}^2_1 + \text{ع}^2_2}{\text{ن} - 1} \dots\dots (5)$$

- (1) عبد الرحمن عدس . مبادئ الاحصاء في التربية وعلم النفس . ج2 ، عمان : مكتبة الاقصى ، 1981 ، ص102 .
 (2) وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي . التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية . الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 ، ص103 .
 (3) وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي . المصدر نفسه ، ص154 .
 (4) لؤي غانم الصميدعي (واخرون) . المصدر السابق ، ص125 .
 (1) وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي . المصدر السابق ، ص272 .

$$6- \text{معامل الفا كرونباخ} = (1 - \frac{1}{n}) \frac{\sum_{i=1}^n x_i^2}{n} \dots (1)$$

$$7- \text{ت} = \frac{r}{\sqrt{1-r^2}} \times \frac{r}{\sqrt{1-r^2}} = \frac{r^2}{1-r^2} \dots (2)$$

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض الالوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لنتائج اداء عينة البحث بعض المهارات الهجومية في كرة السلة والرضا الحركي لديهم.

لتحقيق الهدفين الاول والثاني ، استخرج الباحثان الالوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لنتائج اداء عينة البحث بعض المهارات الهجومية في كرة السلة والرضا الحركي لديهم ، وكما يبينه الجدول (4)

الجدول (4) يبين الالوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لنتائج اداء عينة البحث بعض المهارات الهجومية في كرة السلة والرضا الحركي لديهم

ت	متغيرات البحث	المعالم الاحصائية	الانحرافات المعيارية (ع)	الالوساط الحسابية (س ⁻)
1	المناوله		1.83	32 درجة
2	الطبطة		1.09	8.51 ثانية
3	التهديفة السلمية		0.94	1.66 تهديفة
4	التهديف من القفز		0.57	6.33 نقطة
5	الرضا الحركي		0.96	101.66 درجة

4-2 عرض نتائج العلاقة بين الرضا الحركي لإفراد عينة البحث وأدائهم بعض المهارات الهجومية في كرة السلة

استعمل الباحثان معادلة الارتباط البسيط (لبيرسون) بهدف التعرف الى حقيقة العلاقة بين الرضا الحركي لأفراد

عينة البحث وأدائهم لبعض المهارات الهجومية في كرة السلة ، ولمعرفة نوع الدلالة الإحصائية ، استعمل الباحثان معادلة

(2) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان . المصدر السابق ، ص 333.

(3) وديع ياسين التكريتي و حسن محمد العبيدي . المصدر السابق ، ص 240.

(ت ر) التي أظهرت معنوية هذا الارتباط لكون قيم (ت ر) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.02) عند درجة حرية (46) ومستوى دلالة (0.05). والجدول (5) يبين معاملات الارتباط البسيط بين كل من الرضا الحركي واداء بعض المهارات الهجومية في كرة السلة ولافراد عينة البحث ، ونوع الدلالة الاحصائية بقيمة (ت ر).

الجدول (5) يبين معاملات الارتباط البسيط بين كل من الرضا الحركي واداء بعض المهارات الهجومية في كرة السلة ولافراد عينة البحث ، ونوع الدلالة الاحصائية بقيمة (ت ر)

المهارات الهجومية	معاملات الارتباط (ر) بالرضا الحركي	قيم (ت ر) المحسوبة	نوع الدلالة الاحصائية
المناولة	0.62	5.356	معنوي
الطبقة	0.79	8.740	معنوي
التهديفة السلمية	0.58	4.826	معنوي
التهديف من القفز	0.65	5.808	معنوي

ويرجع الباحثان هذه النتائج الى ان الفرد وحدة بدنية وحركية ونفسية و...الخ، وان اضطراب أي جانب منها هو اضطراب لسائر جوانبها ، ففي اغلب الاحيان لا يستطيع المدرس في كليات التربية الرياضية ان يتجاهل الجوانب النفسية والوجدانية لانها قد تؤثر تأثيراً مباشراً في مستوى أداء اللاعبين للأنشطة أو للمهارات الحركية ، فمشاعر اللاعب نحو أدائه مرتبطة بالمنافع والفوائد التي يحصل عليها من ذلك الأداء وتحت ظروف أداء ملائمة ، فكلما كانت تلك المشاعر ايجابية كلما كان راضياً عن أدائه بنسبة عالية مما يؤدي الى شعوره بالارتياح والمتعة في اثناء ممارسته للأنشطة الحركية ويزيد من اندفاعه وحماسه نحو بذل جهد اكبر في ادائه ، بينما تعكس سلبية تلك المشاعر نتائج مقترنة بكثرة الشكوى والتألم وعدم الارتياح في اثناء ممارسة الأنشطة الحركية المتنوعة . أي ان النجاح في الأداء يرفع من مستوى طموح اللاعب ويشعر عندها بنوع من الرضا عن الذات (1).

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

من خلال نتائج البحث التي تم عرضها وتحليلها ومناقشتها ، توصل الباحثان الى الاستنتاج الآتي:
- أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين الرضا الحركي لافراد عينة البحث وادائهم لبعض المهارات الهجومية في كرة السلة.

5-2 التوصيات:

في ضوء الاستنتاج الذي تم التوصل اليه ، يوصي الباحثان بالاتي:

(1) محمد خضر أسمر الحياي (1998) اقتبسته حلا رزاق مدلول . المصدر السابق ، ص67.

- 1- القيام باجراء دراسات مشابهة تعتمد العاب رياضية اخرى أو مراحل عمرية او دراسية او تدريبية مختلفة .
2- أجراء دراسات مشابهة تشتمل على مهارات اخرى في لعبة كرة السلة لغرض المقارنة.

المصادر:

- اسامة كامل راتب . الإعداد النفسي للناشئين . القاهرة : دار الفكر العربي ، 2001 .
- حسن سيد معوض . كرة السلة للجميع . ط7 ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 2003 .
- حلا رزاق مدلول . تأثير الرسوم الفائقة بالاسلوبيين الذاتي والتعاوني في تعلم مهارات باداة الشاخص وتطوير الرضا الحركي في الجمناستك الايقاعي . رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، 2011 .
- حيدر محمود عبود . تأثير استراتيجيتي التعلم التعاوني والتنافسي في تطوير مفهوم الذات المهارية والاداء الدفاعي بالكرة الطائرة . رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، 2011 .
- ريسان خريبط مجيد . مناهج البحث في التربية البدنية . الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987 .
- صباح حسين العجيلي (واخرون) . مبادئ القياس والتقويم التربوي . بغداد : مكتب احمد الدباغ للطباعة والاستنساخ ، 2001 .
- عبد الرحمن عدس . مبادئ الاحصاء في التربية وعلم النفس . ج2 ، عمان : مكتبة الاقصى ، 1981 .
- علي جواد الطاهر . منهج البحث الادبي . ط7 ، بغداد : مطبعة الديواني ، 1986 .
- فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله جاسم . كرة السلة . الموصل : مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987 .
- لؤي غانم الصميدعي (واخرون) . الاحصاء والاختبار في المجال الرياضي . ط1 ، اربيل : د. م . ، 2010 .
- محمد جاسم الياسري . الاسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية . ط1 ، النجف الاشرف : دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2010 .
- محمد حسن علاوي . موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين . القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، 1998 .
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان . القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي . ط1 ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 1979 .
- محمد عبد الرضا سلطان . دقة التهديف بالقفز وعلاقتها بالرضا الحركي بدلالة الاسلوب المعرفي (الاستقلال مقابل الاعتماد) لدى اللاعبين الشباب بكرة السلة . رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، 2009 .
- وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي . التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية . الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 .

الملحق (1)

يبين أسماء السادة الخبراء والمختصين في مجالات لعبة كرة السلة والقياس والتقويم وعلم النفس الرياضي الذين تم توزيع مقياس الرضا الحركي عليهم لبيان صلاحية فقراته

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
---	-------	--------------	----------	------------

1	د. عايد حسين عبد الأمير	أستاذ	تدريب - كرة السلة	كلية التربية الرياضية جامعة بابل
2	د. هيثم حسين عبد	استاذ مساعد	علم نفس تربوي - جمناستك	كلية التربية الرياضية جامعة بابل
3	د. أمينة فاضل جواد	استاذ مساعد	قياس وتقويم رياضي - ساحة وميدان	كلية التربية الرياضية جامعة بابل
4	د. هيثم محمد كاظم	مدرس	قياس وتقويم رياضي - كرة القدم	كلية التربية الرياضية جامعة بابل
5	د. سجاد حسين ناصر	مدرس مساعد	تدريب - كرة السلة	كلية التربية الرياضية جامعة بابل

الملحق (2) يبين مقياس الرضا الحركي الذي تم توزيعه على عينة البحث

عزيزي الطالب

تحية طيبة :

يتضمن مقياس الرضا الحركي (30) فقرة يمكن أن تصف بها نفسك وتصف بها قدراتك الحركية ، لكل فقرة خمس اختيارات (إجابات) ، اما عن تعليمات الإجابة الخاصة بالمقياس ، فهي كما يأتي:

* قبل البدء باختيار الإجابة عن اي من فقرات المقياس ، يرجى قراءة الفقرة المعنية بالاختيار وإجاباتها بتركيز شديد.
* عند الإجابة عن أي من فقرات المقياس، يرجى رسم دائرة حول رقم الدرجة التي تتناسب مع وصفك لنفسك ووصفك لقدراتك الحركية .

مع ملاحظة أنه لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة لان لكل فرد وصفاً (لنفسه وقدراته الحركية) يختلف عن الفرد الأخر.

*يرجى الإجابة عن فقرات المقياس جميعها ، وعدم ترك أية فقرة من دون إجابة ، وتأكد ان إجاباتك سوف تستعمل لإغراض البحث العلمي فقط .

الاسم :

العمر :

ت	الفقرات				
	قليلة جداً	قليلة	متوسطة	كبيرة	كبيرة جداً

5	4	3	2	1	1 زملائي يعتقدون أن قدرتي على الحركة جيدة
5	4	3	2	1	2 أستطيع تعلم المهارات الحركية بسهولة
5	4	3	2	1	3 عندي قدرة على المحافظة على اتزان جسمي أثناء أدائي لبعض المهارات
5	4	3	2	1	4 أستطيع الوثب عالياً لارتفاع مناسب
5	4	3	2	1	5 لدي القدرة على الجري بسرعة
5	4	3	2	1	6 أستطيع القيام بالحركات التي تتطلب الرشاقة
5	4	3	2	1	7 قدرتي جيدة على تعلم مهارات حركية جديدة
5	4	3	2	1	8 أستطيع الاحتفاظ بتوازني من الثبات
5	4	3	2	1	9 لدي القدرة على التحرك بخفة ورشاقة
5	4	3	2	1	10 أستطيع رمي كرة التنس لمسافة كبيرة جداً
5	4	3	2	1	11 أستطيع الاحتفاظ بتوازني بالوقوف على قدم واحدة لفترة معقولة
5	4	3	2	1	12 أستطيع التحرك بسرعة حول بعض العوائق أو الموانع
5	4	3	2	1	13 لدي القدرة على الاشتراك في بعض الأنشطة الحركية دون الخوف من السقوط على الأرض
5	4	3	2	1	14 أستطيع ثني ومد جسمي بسهولة
5	4	3	2	1	15 أستطيع أن أقوم بأداء حركات بدنية أفضل من معظم زملائي
5	4	3	2	1	16 أستطيع أداء الحركات البدنية العنيفة
5	4	3	2	1	17 أستطيع السباحة لمسافة طويلة
5	4	3	2	1	18 أستطيع أن اشترك في بعض الأنشطة البدنية التي تتطلب مستوى عالي من المهارة الحركية
5	4	3	2	1	19 أستطيع الاشتراك في النشاط البدني لفترة طويلة دون الشعور بالتعب
5	4	3	2	1	20 لي قدرة على تحريك جسمي بكفاءة في مختلف الاتجاهات

5	4	3	2	1	عندي ثقة واضحة في قدراتي الحركية	21
5	4	3	2	1	أنا راض تماماً عن قدراتي الحركية	22
5	4	3	2	1	أستطيع حفظ توازني أثناء المشي	23
5	4	3	2	1	لي القدرة على التحرك برشاقة على ايقاع الموسيقى	24
5	4	3	2	1	أستطيع أداء بعض الحركات الرشيقة عندما أرغب في ذلك	25
5	4	3	2	1	أستطيع تقدير المسافات بيني وبين زملاء الآخرين أثناء الحركة	26
5	4	3	2	1	أستطيع القيام بأسترخاء جسدي عندما أرغب في ذلك	27
5	4	3	2	1	أستطيع استخدام كلا من الذراعين والرجلين في وقت واحد عندما يتطلب الأمر ذلك	28
5	4	3	2	1	أستطيع الوثب أماماً لمسافة معقولة	29
5	4	3	2	1	أستطيع بذل مجهود بدني متواصل لفترة طويلة	30

تأثير وحدات تعليمية وفق إستراتيجية (SWOM) في التحصيل الأكاديمي لمادة طرائق تدريس التربية الرياضية لدى طالبات المرحلة الثالثة - كلية التربية الأساسية

أ.م.د. إسماعيل عبد زيد عاشور م.د.د. حيدر سلمان محسن الصبيحاي

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الحالي إلى التعرف على تأثير وحدات تعليمية على وفق إستراتيجية سوم (SWOM) في التحصيل الأكاديمي لطالبات المرحلة الثالثة - قسم التربية الرياضية ضمن مادة طرائق تدريس التربية الرياضية. وتكونت عينة البحث من (٦٠) طالبة من طالبات المرحلة الثالثة - قسم التربية الرياضية - كلية التربية الأساسية / الجامعة المستنصرية. حيث توزعت على مجموعتين (تجريبية و ضابطة) وبواقع (30) طالبة لكل مجموعة. وقد قام الباحثان بمحاولة لضبط بعض العوامل التي ربما تؤثر في نتائج أداء وتحصيل الطالبات مثل (الخلفية العلمية، العمر مقاساً

بالأشهر، ومستوى الذكاء) وتمت عملية التكافؤ في هذه العوامل للمجموعتين. تحقيقاً لهدفى البحث، تم بناء اختبار تحصيلي في مادة أسس نظرية تكون من أربعة أنواع من الأسئلة (الصواب والخطأ، الاختيار من متعدد، المزوجة، تكملة المقال) تشتمل على (81) مفردة وفقاً للمستويات الثلاثة الأولى من تصنيف بلوم (Bloom). وقد تم التحقق من صدق وثبات الاختبار وسهولة وصعوبة والقوة التمييزية للفقرات بالطرق المنهجية والإحصائية المناسبة.

ومن خلال استخدام اختبار (t-Test) لعينتين مستقلتين، أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج متوسط درجات القياس البعدي لطالبات المجموعة التجريبية واللواتي يدرسن وفق إستراتيجية سوم (SWOM) وبين متوسط درجات طالبات المجموعة الضابطة واللواتي يدرسن وفق الطريقة المتبعة (الاعتيادية) في التحصيل الأكاديمي لمادة طرائق تدريس التربية الرياضية ولصالح المجموعة التجريبية. وقد استنتجت الدراسة، فاعلية استخدام الوحدات التعليمية على وفق إستراتيجية سوم في رفع التحصيل الأكاديمي لمادة طرائق تدريس التربية الرياضية.

Abstract

The current study was aimed to identify the effects of educational sessions throughout (SWOM) strategy on the academic achievement in methods of teaching physical education subject for the students of the Third stage - Physical Education Department .

The sample consisted of (60) female from the Third stage - Physical Education Department- College of Basic Education / Al-Mustansiriya University. They were divided into two groups (experimental and control), (30) students per group. The researchers have been attempted to adjust some of the factors in the groups that may affect the results of the students' academic achievement such as, (scientific background, age measured by months, and the level of intelligence). However, the researchers have been prepared an achievement test consist of four types of questions (true and false, multiple choice, pairing, supplement article) which included (81) paragraphs according to the levels of the first three of Bloom's Taxonomy. The test has been verified the validity and reliability.

The results showed a statistically significant difference between the results of the post-test average scores for the students of the experimental group and the average scores of the students in the control group in the academic achievement in favor of experimental group. The study concluded that, the effective utilize of educational sessions according to (SWOM) strategy to raise the academic achievement o in methods of teaching physical education subject.

1- المقدمة وأهمية البحث:

يشهد العقد الحالي تقدماً كبيراً ومتسارعاً من المعارف والعلوم كافة وأصبح هذا التقدم السمة المميزة له والذي شمل التربية بعدها أداة التنمية ووسيلتها الأساس لبناء إنسان متسلح بالعلم والمعرفة.

فقد تمثل هذا التقدم بتوسيع التعليم الذي شمل المراحل العمرية كافة، وفي زيادة أعداد المدارس والمعاهد والجامعات وإجراء البحوث والدراسات التي تعمل على تطوير العملية التربوية والتعليمية، ففرض على التربويين النهوض بهذه العملية إلى المستوى الذي يمكن الطالب من مواجهة التطورات الحاصلة وتنمية الثقة بالنفس والتغيير الإيجابي في السلوك واستخدامه

لمهاراته الكامنة (العقلية والحركية) في تنفيذ عملية التعلم، والتأكيد على جعله محور عملية التعليم والتعلم بخلاف النظرة القديمة والتقليدية للتدريس. نستنتج من هذه المقدمة، أن هناك جهداً يجب أن يبذل لمساعدة الطلبة على فهم أعمق للمجال المعرفي والتدريب على الإنتاجية الإبداعية وتطوير مفهوم الذات، رفع مستوى التحصيل، تطوير الاتجاهات نحو التعلم، وتطوير استراتيجيات وطرائق التدريس لاسيما عند الطلبة المقبلين على التخرج وممارسة مهنة التدريس. وهكذا جاءت الطرائق والاستراتيجيات الحديثة بدعوة جادة لدمج مهارات التفكير بالمنهج الدراسي بما يجعل الطالب يفكر فيما يقدم له من مادة تعليمية (Saieed & Hussain, 2010). حيث يؤكد (Swartz & Parks, 1994) أنّ بمقدور كل إنسان أن ينمي قدراته العقلية ويطورها باستمرار من خلال ما يواجهه في حياته من تجارب وخبرات، فتحسين نوعية التفكير لدى الطلبة من أولويات الأنظمة التربوية من أجل مواجهة التحديات التي أوجدتها ثورة التكنولوجيا وتعدد الثقافات.

ولعل أهم القضايا الواجب مراعاتها عند تعليم التفكير في المنهج المدرسي هي ضرورة تدريب الطلبة على التفكير الجيد، وممارسة الأحكام الناقدية، والتفكير الإبداعي. كذلك التدريب على جمع المعلومات وتقييمها واستخدامها لأجل حلّ المشكلات واتخاذ القرارات في أعمالهم وحياتهم بطرق فعالة. فتعليم التفكير في المناهج المدرسية أصبح ضرورة ملحة، فكل طالب قادر على تنمية مهارات التفكير لديه بصورة إيجابية (جابر عبد الحميد، 2002) و (عبد الله و بدوي، 2006).

ومن خلال الاطلاع على مبادئ إستراتيجية سوم (SWOM)، تبين للباحثان إنها تمثل اسهامة جادة في جعل الطالب محور العملية التعليمية وهدفها وغايتها، فهي تستند إلى مهارات التفكير العليا وبذلك تقدم حلاً للتخلص من الدور السلبي الذي يؤديه الطالب إلى دور إقنانه لمرحلة اتخاذ القرار وإتقان المعلومات. فيرى (الهاشمي و الدليمي، 2008) إن نموذج (SWOM) غايته إعداد جيل من المتعلمين حكماء، عقلاء، منتجين، ومتفكرين يتصفون بالتعلم الذاتي المستمر مدى الحياة، وذلك بدمج مجموعة من المهارات والعمليات والعادات العقلية، وبطريقة طبيعية، في تدريس مختلف المواد التعليمية، وفق أساليب وأدوات وتقنيات وإجراءات واضحة وعملية، حيث يمكن هذا النموذج تحقيق الكثير من الأهداف التي يبحث التربويون على اختلاف مستوياتهم سبل الوصول إليها، وهي أهداف سامية وغايات نبيلة لأي نظام تعليمي (غائب، 2012) و (زهير و عطا الله، 2001).

بناء على ما تقدم، يسعى الباحثان إلى استخدام هذه الإستراتيجية التدريسية الجديدة في مجال طرائق تدريس التربية الرياضية في العراق وإعداد وحدات تعليمية في مادة طرائق تدريس التربية الرياضية للمرحلة الثالثة / قسم التربية الرياضية والتي تعتبر تطبيقاً وتدريباً نظرياً وعملياً للطلبة من أجل تهيئتهم للعمل الميداني خارج الجامعة ومعرفة أثر هذه الإستراتيجية الجديدة على التحصيل الأكاديمي لهم، وهنا تكمن أهمية البحث الحالي كونه يعتبر تطبيقاً عملياً جديداً في مجال التربية الرياضية في محاولة جادة لتطويره.

2- مشكلة البحث :

حسب تقرير منظمة اليونسكو في عام (2003)، أكد إن الحكومة العراقية والمتمثلة بوزارة التعليم العالي والبحث العلمي ووزارة التربية كانت قلقة من المناهج التعليمية المعتمدة في المدارس والجامعات بعد عام 2003 ، فالكثير من المناهج واستراتيجيات التدريس، والأهداف، والخطط ومحتويات ومفردات المواد الدراسية لم تتغير منذ أكثر من 16 عام، مما أثر

بشكل كبير على المستوى العلمي والأكاديمي للطلبة بصورة عامة (UNESCO, 2003). فمن الملاحظ إن مؤسساتنا التعليمية والتربوية مازالت تعتمد الطرائق التدريسية والتعليمية التقليدية والتي تركز على إن المحور الرئيسي للمادة العلمية هو المعلم، والذي أدى في اغلب الأحيان إلى تدني وتراجع في مستوى التحصيل الدراسي في جميع الاختصاصات العلمية والإنسانية وهذا ما أكدته كثير من الدراسات ومنها (راتب و خليفة، 2005) و (غائب، 2012).

فقد ذكر كل من (Dyson & Grineski, 2001) و (Mosston & Ashworth, 2002)، إن اغلب أساليب وطرائق تدريس مواد التربية الرياضية الحديثة لا تزال غير ثابتة وقليلة الاستخدام، فالأساليب التقليدية القديمة تجعل الطالب معتمد وغير منتج مما يؤدي إلى الملل وفقدانه الاهتمام بالتعلم وعدم استخدام مهارات التفكير والتي تولد لديه الشعور بأهمية حل المشاكل التي قد تواجهه في تعلم المادة الدراسية. فمن خلال تدريس الباحثان لمادة طرائق التدريس للتربية الرياضية بشقيها العملي والنظري في قسم التربية الرياضية لأكثر من عشر سنوات وجدوا إن هناك قصورا في التحصيل الدراسي لهذه المادة الدراسية وذلك لعدة أسباب كان من أهمها: 1. صعوبة المادة الدراسية والتي تتعرض فيها الطالبات إلى مفاهيم وإيعازات جديدة، 2. المادة الدراسية تعتبر أساس لعمل الطالبات في المرحلة اللاحقة وفي التطبيق وكذلك بعد التخرج ولذلك فأن الطالبات يحتجن إلى استخدام مهارتهن في التفكير والإبداع وحل المشكلات من خلال استخدام نماذج وطرائق تدريسية جديدة ومختلفة عن التقليدية والمتبعة في تدريس المادة سابقا والتي تنمي القدرة على ممارسة عمليات التفكير الايجابي لتحسين مستوى الأداء سواء العملي أو النظري.

فمن هنا حاول الباحثان زيادة دافعية الطالبات نحو التعلم باستخدام وحدات تعليمية وفق نموذج (إستراتيجية) سوم (SOWM) المقترحة حديثا في مجال التربية الرياضية والتي تركز على دمج مهارات التفكير في المحتوى الدراسي بطريقة طبيعية ، وفي تدريس مختلف المواد التعليمية ، وفق استراتيجيات وأدوات وتقنيات وإجراءات واضحة وعملية. حيث يمكن هذا النموذج من تحقيق الكثير من الأهداف التي يبحث التربويون على اختلاف مستوياتهم سبل الوصول إليها. فالدمج في هذا النموذج يجمع التقنيات التي كان ولا يزال المدرسون يوظفونها في صفوفهم عن طريق الأسئلة التي تعمق تفكيرهم، واستخدام استراتيجيات التفكير بطريقة واضحة ومباشرة بهدف إنتاج صيغة فاعلة ومتكاملة في تصميم الدروس وتدريسها (زيتون، 2003).

3- أهداف البحث :

1- إعداد وحدات تعليمية على وفق إستراتيجية سوم (SWOM) في مادة طرائق تدريس التربية الرياضية للمرحلة الثالثة - قسم التربية الرياضية.

2- التعرف على تأثير إستراتيجية سوم (SWOM) في التحصيل الأكاديمي لطالبات المرحلة الثالثة - قسم التربية الرياضية ضمن مادة طرائق تدريس التربية الرياضية.

4- افتراض البحث :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج متوسط درجات القياس البعدي لطالبات المجموعة التجريبية واللواتي يدرسن وفق إستراتيجية سوم (SWOM) وبين متوسط درجات طالبات المجموعة الضابطة واللواتي يدرسن وفق الطريقة المتبعة (الاعتيادية) في التحصيل الأكاديمي لمادة طرائق تدريس التربية الرياضية ولصالح المجموعة التجريبية.

5- مجالات البحث:

- 1- المجال البشري :- طالبات المرحلة الثالثة في قسم التربية الرياضية / كلية التربية الأساسية - الجامعة المستنصرية للعام الدراسي 2012- 2013.
- 2- المجال الزماني :- 2012/10/22 ولغاية 2013./1 /15
- 3- المجال المكاني :- قسم التربية الرياضية في كلية التربية الأساسية / الجامعة المستنصرية.

6-تحديد مصطلحات البحث:

إستراتيجية التدريس :

تعرف بأنها" مجموعة من الخطوط العريضة التي توجه العملية التدريسية والأمور الارشادية التي تحدد وتوجه مسار عمل المعلم أثناء التدريس والتي تحدث بشكل منظم ومتسلسل بغرض تحقيق الأهداف التعليمية المعدة سابقا. أو هي عبارة عن وسائل للتفكير والتحليل يستخدمها المعلمين للتسهيل على المتعلم لاستيعاب وإتمام مهامه التعليمية (السايح، 2001: 12).

التعريف الإجرائي:

هي مجموعة من الأنشطة والتحرركات المتتابعة التي يمارسها التدريسي عند قيامه بتدريس مادة طرائق تدريس التربية الرياضية وفق خطوات محددة بغية تحقيق الأهداف التدريسية المنشودة.

إستراتيجية سوم (SWOM):

جاءت تسمية هذه الإستراتيجية اختصار أول حرف من كل كلمة باللغة الانكليزية والتي تعرف

(School Wide Optimum Model) وعرفت بأنها "من الاتجاهات الحديثة في تدريس المهارات فوق المعرفية ، ترمي إلى تحسين التعلم وإنتاجه ، لإعداد جيل واع يفكر بطريقة شمولية ، وبنحو ناقد و مبدع ، بدلا من أن يتلقى المعلومة و لا يتفاعل معها ولا يعرف كيف يحلها، ومن مميزات السهولة والدقة في التفاصيل ، بمجموعة أفكار وأسئلة منظمة يتبعها المعلم عند تدريسه لمهارات التفكير الإبداعي والناقد" (الهاشمي و الدليمي ، 2008:141).

التعريف الإجرائي:

هي سلسلة مترابطة ومتناسقة لأنواع متعددة من مهارات التفكير والتي يستعملها الطلاب بهدف الوصول إلى أكبر قدر ممكن من الأفكار والمفردات المنسجمة مع الموقف التعليمي المطلوب.

التحصيل الأكاديمي:

عرف بأنه "محصلة ما يتعلمه الطالب بعد مرور مدة زمنية معينة، ويمكن قياسه بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في اختبار تحصيلي وذلك لمعرفة مدى نجاح الإستراتيجية التي يضعها، ويخطط لها المتعلم ، وما يصل إليه الطالب من معرفة تترجم إلى درجات" (أبو جادو و بكر ، 2007:435).

التعريف الإجرائي:

هو انجاز يقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطلبة في الاختبار التحصيلي لقياس مدى تحقق الأهداف التعليمية والسلوكية في مادة طرائق تدريس التربية الرياضية (النظري والعملي) ومن خلال أربع محاور هي: (محور التمرين البدني، محور التشكيل، محور كتابة الخطة، والإيعاز) وحسب تسلسل مفردات المادة.

منهج البحث وإجراءاته

أولاً: منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث إذ يتضمن هذا المنهج "محاولة لضبط العوامل الأساسية المؤثرة في تغيير المتغيرات التابعة في التجربة ما عدا عاملاً واحداً يتحكم فيه الباحث ويغيره على نحو معين بصدد تحديد تأثيره وقياسه في المتغير أو المتغيرات التابعة" (محجوب، 2002، ص 289).

ثانياً: مجتمع وعينة البحث :

تكون مجتمع البحث الحالي من طالبات المرحلة الثالثة في قسم التربية الرياضية/ كلية التربية الأساسية -الجامعة المستنصرية والبالغ عددهن (146) طالبة وتم اختيارهن بصورة عمدية كعينة للبحث الحالي. إذ وزعت العينة على ثلاث شعب (أ ، ب ، ج)، حيث تم اختيار شعبة (ب و ج) بطريقة عشوائية (القرعة) كعينة رئيسية للبحث من الشعب الثلاث ، واعتماد طالبات شعبة (أ) للتجربة الاستطلاعية.

حدد الباحثان عدة أسباب لاختيار هذه العينة منها:

1. توفر العدد الكافي كعينة للبحث حيث كان عدد الطالبات في شعبتي (ب و ج) هو (30) طالبة في كل صف.
2. إن مادة طرائق التدريس للتربية الرياضية من الدروس المنهجية المقررة لطالبات المرحلة الثالثة في أقسام وكليات التربية الرياضية.
3. توفر المستلزمات و الإمكانيات المادية في القسم لتطبيق التجربة بنجاح.

ثالثاً: تكافؤ مجموعتي البحث:

على الرغم من إن العشوائية تعد احد أساليب التكافؤ بين المجموعات إلا ان الباحثين قاما بمحاولة لضبط العوامل التي ربما تؤثر في نتائج أداء وتحصيل الطالبات، وقد حصل التكافؤ فيها وهي:

1. الخلفية العلمية: من خلال الإحصائية التي حصل عليها الباحثان قاما باستبعاد بعض أفراد العينة والذين لديهم خلفية علمية من الراسبين والممارسين لعملية التدريس من المعلمين وخريجي معهد إعداد المعلمين والمعلمات وكما مبين بالجدول الآتي:

جدول (1) يبين العدد الكلي لعينة البحث قبل وبعد الاستبعاد

المجموع الكلي	عدد الطالبات بعد الاستبعاد	عدد الطالبات قبل الاستبعاد	الشعبة	المجموعة
60	30	32	ب	المجموعة التجريبية
	30	35	ج	المجموعة الضابطة

2. العمر: بالاعتماد على الإحصائية بأعداد وأعمار الطالبات مقاسا بالسنين وبعد استبعاد الطالبات الراسبات والمؤجلات أصبحت العينة من مستوى عمري واحد ولا توجد من بينهن الراسبية بالمادة أو المؤجلة أو الممارسة لعملية التدريس.

3. عمد الباحثان قبل البدء بتطبيق البرنامج المقترح أن يتعرفوا على تكافؤ الطالبات بمتغير مهم وهو الذكاء لعينة البحث وللمجموعتين الضابطة والتجريبية لكي لا يؤثر هذا المتغير على درجات إجابتهن ولكي يكون خط الشروع واحد للمجموعتين. لذا تم اختيار اختبار رافن (Raven) للذكاء والذي تم تقنيه على البيئة العراقية من قبل (الدباغ وآخرون، 1983: ص 60). وقد تم تطبيق الاختبار بتاريخ 10/30/2012 على مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) قبل بدء التجربة، حيث دلت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (58) إذ بلغت قيمة t الجدولية (2.002) مما يدل على تكافؤ عينة البحث في هذا العامل وكما مبين بالجدول (2).

جدول (2)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والتباين ودرجة t المحسوبة للمجموعتين بدرجات متغير الذكاء لعينة البحث

المجموعة	س	ع	التباين	درجة t المحسوبة	مستوى الدلالة عند درجة (0.05)
التجريبية	40.66	8.65	74.833	0.37	

الضابطة	41.43	7.30	53.144	غير دال
---------	-------	------	--------	---------

4. قام الباحثان بتطبيق الاختبار المعرفي في مادة طرائق التدريس والمعد من قبلهما على عينة البحث (المجموعة التجريبية والضابطة) بعد أن أعطيت وحدتان تعريفيتان (واعتماد درجات هذا الاختبار كمحك للاختبار القبلي)*. والجدول (3) يبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (58) إذ بلغت قيمة t الجدولية (2.002).

جدول (3)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والتباين ودرجة t المحسوبة للمجموعتين بدرجات مادة طرائق تدريس التربية الرياضية لعينة البحث

المجموعة	س	ع	التباين	درجة t المحسوبة	مستوى الدلالة عند درجة (0.05)
التجريبية	69.73	11.23	126.113	1.82	غير دال
الضابطة	64.49	11.62	135.025		

رابعاً: التصميم التجريبي

اعتمد الباحثان " تصميم المجموعتان الضابطة والتجريبية العشوائي، إذ يتم القياس البعدي في كل من المجموعتين بعد إجراء التكافؤ بينهما" (عبد الخالق، 2001، ص 148).

خامساً: ضبط المتغيرات الدخيلة

حاول الباحثان تفادي تأثير تداخل بعض المتغيرات الدخيلة في سير التجربة ومن ثم في نتائجها وهي:

1. ظروف التجربة والحوادث المصاحبة: إذ لم تتعرض التجربة خلال تطبيقها لأي حادث يؤثر في سيرها.
2. لم تحدث حالة غياب أو ترك للدراسة من قبل عينة البحث.
3. المادة الدراسية: درست مجموعتا البحث المفردات التدريسية نفسها في مادة طرائق تدريس التربية الرياضية (نظري وعملي) للمرحلة الثالثة / قسم التربية الرياضية - كلية التربية الأساسية - الجامعة المستنصرية.
4. مكان التدريس : كانت المجموعتين تأخذان المحاضرات في نفس القاعة الدراسية للدرس النظري والرياضية للدرس العملي في قسم التربية الرياضية - كلية التربية الأساسية - الجامعة المستنصرية.

* يحتفظ الباحثان بحقوق نشر الاختبار المعرفي (التحصيلي) في مادة طرائق التدريس. و للاستزادة والحصول على الاختبار الاتصال بالباحثين على الاميل التالي haydersalman@uokerbala.edu.iq

5. إعداد الخطط التدريسية: اعد الباحثان الخطط التدريسية ، لجميع المواضيع التي درست خلال التجربة للمجموعتين (التجريبية والضابطة) والتي بلغت (12) خطة تدريسية لكل مجموعة ووفق طريقتها التدريسية. انظر ملحق (1) والذي يمثل أنموذج لوحدة تعليمية على وفق إستراتيجية سوم (SWOM). وللتحقق من سلامة الخطط تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين (ملحق 2) للاستعانة بأرائهم وتم الأخذ بها وعدلت الخطط وفقها.

سادسا :أدوات جمع البيانات

قام الباحثان بإعداد اختبارا تحصيلياً في موضوع أسس نظرية (المنهاج المقرر للمادة) باستخدام إستراتيجية سوم لطالبات المجموعة التجريبية، وقد مرت عملية إعداد الاختبار التحصيلي بالخطوات التالية :

أ- خطوات بناء الإختبار :

مرت عملية بناء الأختبار بالمراحل التالية :

- 1 - تحديد الهدف من الإختبار .
- 2 - تحديد الأهداف العامة للإختبار .
- 3 - تحديد مستويات التعلم المتضمنة للإختبار .
- 4 - حدود الاختبار وأبعاده .
- 5 - تحديد مواصفات الأختبار .
- 6 - تحديد الأوزان النسبية لمستويات التعلم .
- 7 - وضع تعليمات الأختبار .
- 8 - التأكد من صدق الإختبار .
- 9 - حساب ثبات الإختبار .

ب - الهدف من الإختبار :

بناء إختبار بعدى لتحديد المستوى المعرفي (التحصيلي) لطالبات الصف الثالث في مادة طرائق تدريس التربية الرياضية (النظري والعملي).

ج - الأهداف العامة للإختبار :

ينتوقع من الطالبة التمكن من أن :

- تميز بين أنواع التمرين البدني المختلفة .
- تتعرف على أسس نظرية التدريس (كتابة الخطة)
- تتعرف كيفية تطبيق أسس نظرية التدريس في أنواع الإيعاز .
- تتعرف على أنواع التشكيل (التنظيم) بصورة مميزة .
- د- مستويات التعلم المتضمنة للإختبار :
- عند إعداد الأختبار، تمت مراعاة شموله لمستويات التعلم المختلفة في الجانب المعرفي وهي (التذكر . الفهم . التطبيق) وذلك من خلال المعلومات والمفاهيم المتضمنة للإختبار .
- هـ - حدود الإختبار وأبعاده :

قام الباحثان بتحديد أسئلة الإختبار في ضوء أهداف مادة طرائق تدريس التربية الرياضية، ثم صياغة أهداف فرعية لكل هدف رئيسي ووضع الأسئلة التي تقيس كل هدف ، وفي ضوء ذلك أمكن وضع حدود الأختبار حيث أنه سيقصر على قياس مستوى معرفة طالبات المرحلة الثالثة.

و - تحديد مواصفات الأختبار :

يتكون الأختبار من (4 أسئلة) تشتمل على (81) مفردة وهي تقيس مستوى معرفة طالبات المرحلة الثالثة، وتكون الدرجة النهائية هي 100*.

ز - تحديد الأوزان النسبية للإختبار :

قام الباحثان بتحديد الأوزان النسبية لمستويات التعلم المستخدمة في الاختبار التحصيلي ، وكما موضح في جدول (4).

جدول (4)

يبين الأوزان النسبية لمستويات التعلم للاختبار التحصيلي

مستويات	المفردات التي تقيسها	مجموع	الوزن
---------	----------------------	-------	-------

* يحتفظ الباحثان بحقوق نشر الاختبار المعرفي (التحصيلي) في مادة طرائق التدريس. و للاستزادة والحصول على الاختبار، الاتصال بالباحثين على الاميل التالي haydersalman@uokerbala.edu.iq

التعلم	المفردات	النسبي
التذكر	54	66.7%
الفهم	21	25.9%
التطبيق	6	7.4%
المجموع	81	100%

ح- فقرات الأختبار :

في ضوء تحديد مستويات التعلم وفي حدود جدول المواصفات والأوزان النسبية تم إعداد صياغة لفقرات الأختبار من خلال أنواع أسئلة الإختبار التحصيلي (المعرفي) وعدد الأسئلة التي تقيسه . وكما مبين في الجدول رقم (5). إضافة إلى إن جدول رقم (6) يوضح أرقام المفردات لكل محور من محاور الإختبار التحصيلي .

جدول (5) يبين أنواع أسئلة الأختبار التحصيلي وعدد الأسئلة التي تقيسه

نوع الأسئلة	أرقام الأسئلة	مجموع المفردات	الوزن النسبي
-------------	---------------	----------------	--------------

%58	47	1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8، 9، 10، 11، 12، 13، 14، 15، 16، 17، 18، 19، 20، 21، 22، 23، 24، 25، 26، 27، 28، 29، 30، 31، 32، 33، 34، 35، 36، 37، 38، 39، 40، 41، 42، 43، 44، 45، 46، 47.	الصواب والخطأ
%24.7	20	48، 49، 50، 51، 52، 53، 54، 55، 56، 57، 58، 59، 60، 61، 62، 63، 64، 65، 66، 67.	الاختبار من متعدد
%9.9	8	68 (أ، ب، ج)، 69 (أ، ب، ج، د)	المزوجة
%7.4	6	70 (أ، ب، ج، د)، 71	تكملة المقال
%100	81		المجموع

جدول (6) يبين أرقام المفردات لكل محور من محاور الاختبار التحصيلي

أرقام المفردات	محاور الإختبار التحصيلي
1، 2، 3، 4، 5، 6، 7	محور التمرين البدني
23، 27، 28، 29، 34، 35، 36، 37، 54، 55، 56، 57، 58، 59، 71.	محور التشكيل
3، 9، 10، 11، 12، 13، 14، 15، 1، 17، 18، 19، 20، 21، 22، 24، 25، 26، 48، 49، 50، 51، 52، 53، 68، (أ، ب، ج).	محور كتابة الخطة
30، 31، 32، 33، 38، 39، 40، 41، 42، 43، 45، 46، 47، 60، 61، 62، 63، 64، 65، 66، 67، 69 (أ، ب، ج، د)، 70 (أ، ب، ج، د).	الإيعاز
81	المجموع

ط - تعليمات الإختبار :

بعد الانتهاء من وضع مفردات الإختبار تم وضع تعليمات الأختبار للطلبات على النحو التالي :

1 - هذا الأختبار يقيس مدى معرفتك (لمفردات المادة المقررة) .

2 - أقرئي السؤال جيداً.

3 - أكتبي الإجابة في المكان المخصص للإجابة .

4 - أجبي عن جميع الأسئلة .

ملاحظة: عند الإجابة ،تقوم الطالبة بقراءة السؤال بعناية ثم تبدأ في وضع إجابتها على كل سؤال ، ولا يوجد أي سؤال اختياري.

ي - صدق الإختبار التحصيلي :

الصدق " هو أن يقيس الإختبار أو المقياس ما اعد لقياسه " (عودة، 1999: ص335)، وقد تم حساب صدق الإختبار التحصيلي بطريقتين :

1. صدق المحتوى :

وتم حساب صدق المحتوى وذلك بعرض الإختبار التحصيلي على مجموعة من الخبراء والمختصين في المناهج وطرائق التدريس (ملحق 2) ، حيث تراوحت خبراتهم ما بين (10 - 20) سنة في المجال، وذلك للتعرف على آرائهم في بيان مدى صلاحية فقرات الإختبار التحصيلي وملائمتها لقياس محتوى المادة الدراسية، ومن خلال الملاحظات التي أبدوها أعيدت صياغة عدة فقرات وأجريت التعديلات عليها، وقد عدت الفقرات صادقة بحصولها على موافقة بنسبة (84%).

2. صدق التكوين الفرضي :

وذلك عن طريق الفرق بين المجموعات وكما مبين في الجدول رقم (7)، من خلال وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في اتجاه المجموعة المميزة ولجميع إبعاد الإختبار التحصيلي مما يدل على أن الإختبار على درجة مقبولة من الصدق .

جدول (7) دلالة الفرق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في

أبعاد الإختبار التحصيلي (المعرفي)

قيمة ت	المجموعة المميزة (ن=10)		المجموعة غير المميزة (ن=10)		الأبعاد
	ع	م	ع	م	
*2.377	0.000	1.000	0.171	0.871	محور التمرين البدني
*5.558	0.067	0.918	0.918	0.654	محور التشكيل
*5.510	0.031	0.940	0.074	0.800	محور كتابة الخطة
*5.076	0.119	0.928	0.114	0.662	الإيعاز

* قيمة " ت " الجدولية عند درجة حرية 18 ومستوى دلالة (0.05) = 2.101

ك - ثبات الإختبار :

تم حساب معاملات الثبات للإختبار باستخدام معادلة ، وقد بلغ معامل الثبات (0.84)، وهو معامل ثبات عالي. نستنتج من ذلك ، إن الإختبار التحصيلي على درجة مقبولة من الثبات.

سابعاً: الدراسة الاستطلاعية :

أجريت هذه الدراسة على عينة من طالبات شعبة (أ) والبالغ عددهن (20) طالبة قسمت إلى (10) طالبات متميزات في مستوى التحصيل الدراسي و (10) طالبات غير متميزات في مستوى التحصيل الدراسي، وذلك لحساب المعاملات العلمية لصدق التكوين الفرضي (التمييز)، إضافة إلى التحقق من وضوح الاختبار التحصيلي ومستوى صعوبة فقراته ، والوقت المستغرق للإجابة عنه. حيث كان الزمن المستغرق في الإجابة على الاختبار يتراوح ما بين (60-80 دقيقة).

ثامناً: خطوات إجراء تجربة البحث :

1. تدريس مجموعتي البحث :

قام احد الباحثين بالإشراف على تدريس (المفردات الأربعة المختارة لمادة طرائق تدريس التربية الرياضية) كونه تدريسيًا للمادة منذ أكثر من 7 سنوات، إذ درست المجموعة التجريبية شعبة (ب) وفقاً لإستراتيجية سوم المقترحة. أما المجموعة الضابطة شعبة (ج) فقد درست وفقاً للطريقة الاعتيادية (المتبعة) في تدريس مادة طرائق تدريس التربية الرياضية. وقد استمر التدريس للمجموعتين (12) أسبوعاً وبقاى محاضرة واحدة أسبوعياً وزمن المحاضرة هو (90) دقيقة، وحسب منهج ومفردات قسم التربية الرياضية في كلية التربية الأساسية- الجامعة المستنصرية. حيث باشر مدرس المادة بتطبيق التجربة على طالبات المجموعتين بتاريخ 2012/10/22 ولغاية 2013/1/8،

حيث كانت المجموعة التجريبية تأخذ محاضرتها كل يوم اثنين في الساعة 8:30 دقيقة، بينما المجموعة الضابطة كانت في يوم الثلاثاء في الساعة 8:30 دقيقة.

2. الاختبار البعدي:

بعد الانتهاء من تطبيق التجربة، تعرضت المجموعتين الضابطة والتجريبية إلى الاختبار البعدي (الاختبار التحصيلي) وذلك في الأسبوع (13)، حيث بدأ الاختبار في الساعة 9:30 دقيقة صباحاً وانتهى عند الساعة 11 صباحاً، وبتاريخ 2013/1/15.

تاسعا : المعالجات الإحصائية :

تحقيقاً لأهداف البحث الحالي وللتحقق من فرضيته، استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية SPSS، من خلال استخدام الوسائل الإحصائية المناسبة.

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

أولاً : عرض النتائج :

من خلال جدول رقم (8) يتضح وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في جميع أبعاد الاختبار التحصيلي.

جدول (8) دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة و التجريبية في أبعاد الإختبار التحصيلي

قيمة ت	المجموعة التجريبية (ن=30)		المجموعة الضابطة (ن=30)		الأبعاد
	ع	س	ع	س	
*2.398	0.057	0.985	0.117	0.928	محور التمرين البدني
*2.951	0.133	0.845	0.120	0.748	محور التشكيل
*6.464	0.044	0.938	0.097	0.811	محور كتابة الخطة
*8.133	0.099	0.876	0.111	0.653	الإيعاز

* قيمة " ت " الجدولية عند درجة حرية (58) ومستوى دلالة (0.05) = 2.021.

ثانيا : تفسير ومناقشة النتائج :

دراسة جدول (8) نجد أن الفروق دالة إحصائياً بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في جميع أبعاد الأختبار التحصيلي. إذ بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في البعد الأول (محور التمرين البدني) (0.985) وانحرافها المعياري هو (0.057) أما المجموعة الضابطة فكان وسطها الحسابي (0.928) وانحرافها المعياري (0.117). في حين كان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في البعد الثاني (محور التشكيل) قد بلغ (0.845) وانحرافها المعياري هو (0.133) أما المجموعة الضابطة فكان وسطها الحسابي (0.748) وانحرافها المعياري (0.120). وبلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في البعد الثالث (محور كتابة الخطة) (0.938) وانحرافها المعياري هو (0.044) أما المجموعة الضابطة فكان وسطها الحسابي (0.811) وانحرافها المعياري (0.097). وأخيراً بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في البعد الرابع والأخير (الإيعاز) (0.876) وانحرافها المعياري هو (0.099) أما المجموعة الضابطة فكان وسطها الحسابي (0.653) وانحرافها المعياري (0.111). وبعد حساب قيمة (ت) لعينات غير مترابطة للتعرف على دلالة الفروق ظهر إن قيمة (ت) المحتسبة ولجميع الأبعاد أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (58).

من خلال النتائج التي حصل عليها الباحثان يتبين، أن تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في مستوى التحصيل الأكاديمي لمادة طرائق تدريس التربية الرياضية قد يعود إلى أن إستراتيجية سوم (SOWM) المستعملة في تدريس المجموعة التجريبية كان لها الدور والأثر الكبير في زيادة كم المعلومات والمعارف التي تم تحصيلها من قبل الطالبات، حيث أنه تم تنظيم المعلومات بصورة منطقية متسلسلة من العام إلى الخاص مما أدى إلى زيادة استيعاب وتحصيل الطالبات للجزء المقرر تدريسه في كل محاضرة. ويبين (الهاشمي و الدليمي، 2008: 142) إن من مميزات هذه الإستراتيجية هو "أن المتعلم يكون أكثر دافعية واستعداد لتلقي المعلومات ومحاولة إيجاد تفسير لكل الأسئلة والمشاكل التي قد تثار خلال مناقشة المادة التعليمية، وهذا يؤدي إلى تنظيم أكثر وتكامل للبنية المعرفية لدى المتعلم".

وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراستي (غائب، 2012) و (زهير و عطا الله 2001)، والتي أشارت إلى فعالية استخدام إستراتيجية سوم (SOWM) في رفع مستوى التحصيل الأكاديمي للمتعلمين من خلال وضوح الأهداف التعليمية والسلوكية للمادة التعليمية، وكذلك التنوع في استخدام المهارات والأنشطة والوسائل التعليمية، واستخدام التغذية الراجعة بالشكل الذي يعزز المعلومة وبالتالي الوصول إلى الهدف الحقيقي من التعلم.

ويرى الباحثان إن هناك دوراً كبيراً لإعداد الخطط التعليمية وفق إستراتيجية سوم (SOWM) في رفع مستوى تحصيل طالبات المجموعة التجريبية من خلال جمع التقنيات التي كان ولا يزال المعلمون يوظفونها في صفوفهم، وطرح الأسئلة التي تعمق تفكيرهم، واستخدام مهارات التفكير بطريقة واضحة ومباشرة بهدف إنتاج صيغة فاعلة ومتكاملة في تصميم

الدروس وتدرسيها. حيث أن تعليم التفكير ضمن المنهج الدراسي يساعد الطلبة على فهم أعمق للمجال المعرفي والتدريب على الإنتاجية الإبداعية وتطوير مفهوم الذات، رفع مستوى التحصيل، تطوير الاتجاهات نحو التعلم، وتطوير استراتيجيات التدريس عند المعلمين .

وفي هذا المجال ، يرى (أبو جادو و بكر، 2007) و (Saieed & Hussain, 2010) بأن التغيير في أهداف العملية التعليمية يُمثل تغيراً تطورياً هاماً، حيث تركز مدارس المستقبل على تنشئة جيل قادر على التفكير وعلى القيام باكتشافات علمية جديدة وعلى إيجاد حلول للمشكلات الحياتية، كما أكد على دور المدرسة الحقيقي بقوله: "يجب أن تكون المدارس أماكن للتفكير وليس للتعلم فقط".

ويعتقد (Piaget) بأنه لا يوجد تعلم حقيقي إلا إذا انهمك الفرد عقليا في تعلم المهارة واكتساب المعلومات. حيث إن ممارسة العمليات الفعلية المختلفة من ملاحظة ووصف وتصنيف وتفسير وتنبؤ وغيرها من عمليات التعلم المستخدمة في إستراتيجية سوم الدور الكبير في تنمية قدرة المتعلم على استخدام مهارات التفكير المنظم من خلال بذل الجهد في اكتساب المعلومة باستخدام المهارات العقلية تحت إشراف وتوجيه المعلم (الشهراني، 2005) و (عطا الله و عبد الحميد، 2000) .

ويؤكد (اللقاني و الجمل، 1996:45) " أن الطالب في هذه المرحلة العمرية (مرحلة الجامعة) يكون لديه شغف نحو القراءة والإقبال على كل ما هو جديد في أسلوب عرض المعلومات حيث تزداد قدرته على رفع مستوى تحصيله الأكاديمي وقدرته على الإحاطة بمصادر المعرفة المتزايدة. وهذا ما لاحظته الباحثان من خلال إقبال المجموعة التجريبية على إكمال الواجبات المطلوبة منهن في الوقت المحدد وبفاعلية ايجابية ويتواصل مباشرة فيما بينهن تارة وبين المدرس تارة أخرى.

ويرى الباحثان أيضا أن عملية الخروج عن الطرق الاعتيادية المتبعة في تدريس المواد الدراسية ساهم بشكل كبير في تنظيم محتوى مادة طرائق التدريس وكذلك في أسلوب التدريس حيث برزت مفاهيم الموضوع المقرر بصورة منظمة ومرتجة ومتراصة من خلال نموذج ورسوم توضيحية متمثلة في إستراتيجية سوم مما سهل على الطالبات في المجموعة التجريبية توضيح معناها واستيعابها من خلال مشاركتهن في التفكير والتحليل والاستنتاج التي كانت تتطلب منهن فتميزن بارتفاع مستوى دافعيتهن التعليمية وبالتالي الحصول على درجات أعلى من المجموعة الضابطة. ويتفق ذلك مع ما أشار إليه كل من (جابر، 2002) و (عطا الله و عبد الحميد، 2000) و (Swartz & Parks, 1994)، من أن إستراتيجية سوم (SOWM) هي عنقود أو نسيج من المعلومات يساعد التلاميذ على إدراكهم للمفاهيم وللعلاقات بين الأفكار.

كما ويؤكد الباحثان أن سبب تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الإختبار التحصيلي يرجع إلى سبب آخر وهو أن طبيعة إستراتيجية سوم تساهم في تحسين عمليات التذكر والاحتفاظ بالتعلم لمدى أطول من غيرها من الاستراتيجيات، وهذا يتفق أيضا مع ما أشار إليه (Sasked) من أن إستراتيجية سوم تجعل المتعلم يحتفظ بالتعلم

لمدى طويل كما تساهم في تسهيل وتطوير عمليات التعلم والتذكر حيث توضح هذه الإستراتيجية الأفكار الرئيسية للمتعلم ، وأن هذه الإستراتيجية يمكن أن تستخدم لمراجعة المادة الدراسية (الشهراني، 2005).

وبذلك نجد أنه قد تحقق فرض البحث الحالي والذي ينص على :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج متوسط درجات القياس البعدي لطالبات المجموعة التجريبية واللواتي يدرسن وفق إستراتيجية سوم (SWOM) وبين متوسط درجات طالبات المجموعة الضابطة واللواتي يدرسن وفق الطريقة المتبعة (الاعتيادية) في التحصيل الأكاديمي لمادة طرائق تدريس التربية الرياضية ولصالح المجموعة التجريبية.

الاستنتاجات والتوصيات

أولاً : الاستنتاجات :

- 1- فاعلية استخدام الوحدات التعليمية على وفق إستراتيجية سوم في التحصيل الأكاديمي لمادة طرائق تدريس التربية الرياضية .
- 2- أن إستراتيجية سوم تساعد الطالبات على استخدام مهارات التفكير والتحليل والمناقشة وتكوين الأفكار وحل المشكلات.
- 3- يمكن اعتماد وتطبيق هذه الإستراتيجية في تدريس مادة طرائق تدريس التربية الرياضية.

ثانياً : التوصيات :

- 1 - إجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالية على طالبات المراحل الأولى والثانية والرابعة في أقسام وكليات التربية الرياضية.
- 2 - إجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالية على الطلبة الذكور في أقسام وكليات التربية الرياضية.
- 3 - دراسة فاعلية استخدام إستراتيجية سوم في تدريس مقررات المواد الدراسية الأخرى داخل الكلية على التحصيل النظري والعملية لجميع الطلاب في أقسام وكليات التربية الرياضية.

المصادر العربية

- إبراهيم عبد الخالق (2001): التصاميم التجريبية في الدراسات النفسية والتربوية، دار عمار للنشر، عمان.
- أحمد حسين اللقاني ، على الجمل (1996) : معجم المصطلحات التربوية المعرفة في المناهج وطرق التدريس ، عالم الكتب، القاهرة . محمد علي أبو جادو ونوفل محمد بكر (2007): تعليم التفكير النظرية والتطبيق ، دار الميسرة للطباعة والنشر ، عمان.
- أسامة كامل راتب ، إبراهيم عبد ربه خليفة (2005) : النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل والأنشطة الرياضية المدرسة ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

- جابر عبد الحميد جابر (2002) : اتجاهات وتجارب معاصرة في تقويم أداء التلميذ والمدرس ، دار الفكر العربي، القاهرة .
- حسن حسين زيتون (2003) : تصميم التدريس رؤية منظومية ، سلسلة أصول التدريس ، الكتاب الثاني ، المجلد (1) ، عالم الكتب ، القاهرة .
- رافن جي سي (1983): اختبار المصفوفات المتتابعة القياسية ، ترجمة فخري الدباغ وآخرون ، جامعة الموصل، الموصل.
- عبد الحميد زهير ، سعد عطا الله (2001) : فعالية استخدام إستراتيجية سوم في تدريس البلاغة على التحصيل المعرفي لطلاب الصف الأول الثانوي وتنمية اتجاهاتهم نحو المادة ، المؤتمر العلمي الثالث عشر ، مناهج التعليم والثورة المعرفية والتكنولوجية المعاصرة ، المجلد الثاني ، كلية التربية، جامعة عين شمس، يوليو.
- عبد الرحمن الهاشمي وطه علي الدليمي (2008): استراتيجيات حديثة في فن التدريس، دار المناهج للنشر ، عمان.
- عصام الدين متولي عبد الله ، بدوى عبد العال بدوى (2006) : طرق تدريس التربية البدنية بين النظرية والتطبيق، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية .
- محمد سعيد آل عطاق الشهراني (2005) : فعالية استخدام إستراتيجية سوم في تدريس وحدة التلوث البيئي على التحصيل والاتجاه نحو مادة الأحياء لدى طلاب الصف الأول (الثانوي) دراسات في المناهج وطرق التدريس ، جامعة عين شمس ، كلية التربية ، العدد الثاني بعد المائة ، أبريل .
- محمد علي أبو جادو ونوفل محمد بكر (2007): تعليم التفكير النظرية والتطبيق ، دار الميسرة للطباعة والنشر ، عمان.
- مصطفى السايح محمد (2001) : اتجاهات حديثة في تدريس التربية البدنية والرياضة ، مكتبة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية .
- هيام غائب (2012): فاعلية إستراتيجية سوم (swom) في تحصيل مادة الكيمياء لدى طالبات الصف الخامس العلمي. مجلة الفتح، (50)، 227-270.
- وجيه محبوب (2002): التعلم والتعليم والبرامج الحركية: دار الفكر للطباعة والنشر، عمان.

المصادر الأجنبية :

- Dyson, B., & Grineski, S. (2001). Using cooperative learning structure in physicaleducation. Journal of physical education, Recreation, and Dance, 72 (2), 28-31.

- Mosston, M., & Ashworth, S (2002). Teaching Physical Education (5th ed.). San Francisco: Benjamin Cummings.
- Saieed, A. & Hussain, R. (2010). The crises of the Iraqi wars on our educational system. Baghdad. Iraq: Baghdad university press.
- Swartz, R. & Parks, S. (1994). Infusing the Teaching of Critical and Creative Thinking into Elementary Instruction. Pacific Grove, CA; Critical Thinking Press and Software.
- UNESCO. (2003). UNESCO and Education in Iraq Fact sheet. March 28, 2003.

ملحق (1)

أنموذج لوحدة تعليمية على وفق إستراتيجية سوم

اليوم : التاريخ: عدد الطالبات:

الوقت: 90 دقيقة الموضوع : الإيعاز

التجهيزات والأدوات : بوسترات وأقلام سبورة .

الأهداف العامة الأهداف السلوكية

- بث روح الحماس والتفكير نحو المادة - أن تعرف الطالبة ماهو الإيعاز

- إكساب الطالبات المعلومات والتفاصيل للمادة - ان يتعاون الطالبات فيما بينهن .

- الالتزام بالوقت والحضور وعدم الانقطاع عن الدرس - ان تؤدي الطالبات الإيعاز.

أولاً: المقدمة: (10 دقائق)

تعرفنا في الدروس السابقة ماهو التمرين البدني واقسامه وكيفية كتابة التمرين .والسؤال التالي ماهو الفرق بين التمرين الاساسي والتمرين المشتق .

اما درسنا اليوم فيتناول موضوع جديد عنوانه الإيعاز ؟ شروط الإيعاز الجيد ؟ اقسام الإيعاز .؟

ثانياً: الشرح والعرض: (60 دقيقة)

مهارة التساؤل:(20) دقيقة.

سؤال :مدرس جواب: طالبة

- ماهو الإيعاز.

- ماهي شروط الإيعاز الجيد.

- الفرق بين الإيعاز والتمرين البدني.

- أقسام الإيعاز .

باقي المهارات (40) دقيقة

- مهارة المقارنة:

جواب: طالبة

سؤال: (مدرس)

قارني بين الإيعاز للمبتدئين والرياضيين؟

قارني بين القسم الإخباري والقسم الإجرائي؟

قارني بين الإيعاز اللفظي والإيعاز العددي؟

- مهارة توليد الاحتمالات :

السؤال (مدرس) : لماذا تطول الفترة بالإيعاز؟

الجواب (طالبة) :

- مهارة التنبؤ:

السؤال (مدرس) : متى نستخدم الإيعاز اللفظي؟.

الجواب (طالبة) :

- مهارة حل المشكلات :

السؤال (مدرس) : اكتب تمرين بدني بوضع مشتق للرجلين مع ذكر الإيعاز ؟

الجواب (طالبة) :

- مهارة اتخاذ القرار:

السؤال (مدرس) : أعطي إيعاز لطلاب مبتدئين كالصف الثاني ابتدائي باستخدام أداة؟

الجواب (طالبة) :

ثالثا: التقويم : (20) دقيقة

على كل طالبة كتابة تمرين بدني وتحوله إلى إيعاز (أداء عملي).

الواجب البيتي

كل طالبة تكتب تمارين بدنية من أوضاع مشتقة مع ذكر الإيعاز / اللفظي فقط للتمارين.

ملحق (2) قائمة السادة الخبراء والمختصين

ت	الاسم و اللقب العلمي	التخصص	مكان العمل	الاختبار التحصيلي	الوحدات التعليمية
1	أ.د. محجوب إبراهيم	مناهج وطرائق تدريس	الجامعة المستنصرية / كلية التربية الأساسية-قسم التربية الرياضية		X
2	أ.د. إيمان حمد الجبوري	مناهج وقياس وتقويم	الجامعة المستنصرية / كلية التربية الأساسية-قسم التربية الرياضية	X	X
3	أ.د. ماهر احمد العيساوي	اختبارات ومقاييس	الجامعة المستنصرية / كلية التربية الأساسية-قسم التربية الرياضية	X	
4	أ. د نبيل إبراهيم العزاوي	مناهج وطرائق تدريس	الجامعة المستنصرية / كلية التربية الأساسية-قسم التربية الرياضية	X	X
5	أ. عزيز كاظم	طرائق تدريس	جامعة كربلاء/ كلية التربية للعلوم الإنسانية	X	X
6	أ.م.د. أوراس هاشم	طرائق تدريس	جامعة كربلاء/ كلية التربية للعلوم الإنسانية	X	X
7	أ.م.د. رجاء ياسين	اختبارات ومقاييس	جامعة كربلاء/ كلية التربية للعلوم الإنسانية	X	

شهد علم النفس الرياضي مرحل متقدمة وكبيرة جعلته في مقدمة العلوم الاخرى لما تميز به من تنوع في مواقفه ودراساته وهي في نهاية المطاف تصب في خدمة اللاعبين وقدراتهم الصحية والبدنية والمهارية بالمستوى المطلوب لتحقيق الاهداف والانجازات العالية. ومن المواضيع المهمة مفهوم التفاؤل والتشاؤم وما تمثله من انعكاسات على مهارات وفعاليات اللاعب داخل ساحة اللعب حيث تناول البحث اهمية التفاؤل والتشاؤم من خلال علاقته بمفهوم اساسي وهو الاستجابة الانفعالية حيث يركز عليها الاداء للاعبي كرة السلة الدوري الممتاز وكانت مشكلة البحث تركز مقدار التفاؤل والتشاؤم وانعكاساتها على الاداء سلبا او ايجابا وان من اهم اهداف البحث هو التعرف على طبيعة العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم والاستجابة الانفعالية ولتحقيق الاهداف افترض الباحث وجود علاقة ذات دلالة احصائية بينهما وقد تم استخدام الوسائل الاحصائية المناسبة لذلك

Research Summary

Optimism and pessimism and its relationship to the emotional response to the Premier League players basketball

M. Dr. Hassan Salih Mahdi

Saw sports psychology relay advanced and large made him at the forefront of other sciences to distinguish its diversity in attitudes and Dasath which ultimately serve the interests of the players and their health and physical and skill level required to achieve the goals and achievements of high. Among the topics important Mvhum Alftaúl and pessimism and what it represents the impact of theskills and events player within the playing field where he addressed search importance Alftaúl and pessimism through his relationship to the concept is a basic response emotional where underlying performance of basketball players the Premier League and the research problem focuses amount Alftaúl and pessimism and their impact on performance negatively Awaijaa and of the most important objectives of the research is to identify the nature of therelationship between Alftaúl and pessimism and emotional response and to achieve goals researcher assumed the existence of a statistically significant relationship between the two has been using statistical methods appropriate to that

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث :

لقد شهد علم النفس الرياضي قفزة كبيرة و متميزة مما جعلته في مقدمة العلوم التي تهتم بالحقائق والمعارف لدى الرياضيين من خلال التداخل المنطقي بينه وبين العلوم النفسية الاخرى ومنها علم النفس الاجتماعي وعلم نفس النمو وهي في نهاية

المطاف تنصب في خدمة الرياضيين وجعلهم ذوي امكانيات وقدرات وقابليات صحية وبدنية وعقلية جيدة وبالمستوى المطلوب . ويعد التفاؤل والتشاؤم من المفاهيم النفسية المهمة التي احتلت مركز الصدارة في عدد من الدراسات النفسية الحديثة وله دور مهم في نجاح اللاعب وتميزه في الاداء الرياضي ، ويعد الجانب النفسي أكثر الجوانب تناولا في مواجهة المشكلات الدراسية. وما تجدر الإشارة إليه إن الفرد الرياضي هو الذي يقدر ما يستطيع إن يصفه في مجال عمله استنادا إلى ما يمتلكه من قابليات لولا يمكن للفرد الرياضي إن يصل إلى تحقيق الانجازات ما لم يكن هناك استثارة انفعالية تحفزه لتحقيق الهدف الذي ينبغي الوصول إليه وهذه المرحلة تختلف من مرحلة إلى أخرى من مراحل مزاوله النشاط الرياضي لذا فان مرحلة المنافسة لها نوع خاص من الاستثارة الانفعالية ونحتاج اليم إلى التعرف العلمي الدقيق على الشخصية وفهمها لأهميتها في فهم سلوك الإنسان في مختلف جوانبه النفسية والاجتماعية والعقلية وحتى الفسيولوجية ، زمن خلال ملاحظتنا التي نراها على الرياضيين وطبيعة عمل الرياضيين نلاحظ بأن لكل رياضي شخصية مختلفة ومتباينة عن الرياضي الاخر فنلاحظ ان هناك مجموعة منهم يميل الى التفاؤل والمرح ويأخذ الامور ببساطة ومنهم يميل الى التشائم وهو الجانب السلبي وفي كلتا الحالتين فأن ذلك يؤثر على الاستجابة الانفعالية سلبا او ايجابا ومن هنا تكمن اهمية البحث في دراسة التفاؤل والتشاؤم لدى لاعبي الدوري الممتاز لكرة السلة وكذلك الاستجابة الانفعالية لدى هذه المجموعة، فضلا عن بحث العلاقة الارتباطية بين التفاؤل والتشاؤم والاستجابة الانفعالية.

1-2 مشكلة البحث:

نحتاج اليوم الى التعرف العلمي الدقيق على الشخصية وفهمها لأهميتها في فهم سلوك الانسان في مختلف جوانبه النفسية والاجتماعية والعقلية وحتى الفسيولوجية إذ ان فهم الشخصية يساعد على الكشف عن هذه الفعالية ومن ثم الوصول الى التفسير المناسب للظواهر النفسية ولا يتم ذلك الا من خلال التوافق بين الوظائف النفسية والاجتماعية والسلوكية المختلفة للرياضي والقدرة على مواجهة جميع الظروف المحيطة به والتي تؤثر بشكل مباشر على نشاطه البدني والعقلي مما يؤثر على مردوده في النتائج ومما تقدم ومن خلال اطلاع الباحث على الدوري الممتاز لكرة السلة وجد قلة في الدراسات التي تطرقت لموضوع التفاؤل والتشاؤم في تلك اللعبة ومن خلال ماتقدم فأن مشكلة البحث الحالي تتركز في هل ان تفاؤل وتشائم الرياضي تنعكس سلبا او ايجابا على الاستجابة الانفعالية للرياضيين وخاصة في الدوري الممتاز .

1-3 أهداف البحث

1- التعرف على التفاؤل والتشاؤم لدى عينة البحث.

2- التعرف على الاستجابة الانفعالية لدى عينة البحث.

3- التعرف على طبيعة العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم والاستجابة الانفعالية لعينة البحث

1-4 فرض البحث

وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين التفاؤل والتشاؤم والاستجابة الانفعالية لدى عينة البحث

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: لاعبي الدوري الممتاز بكرة السلة للعم 2012-2013

2-5-1 المجال أزماني: للمدة من 2012/1/7 الى 2013./2/15

3-5-1 المجال المكاني: القاعة الرياضية في النجف (قاعة الحكيم)

6-1 التعريف بالمصطلحات

1- التفاؤل والتشاؤم⁽¹⁾

التفاؤل: نظرة استبشارية نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الأفضل ، وينتظر حدوث الخير ويرنو بالنجاح.

التشاؤم: توقع سلبي للإحداث المقاومة يجعل الفرد ينتظر حدوث الأسوأ ويتوقع الشر والفشل وخيبة الأمل.

2- الاستجابة الانفعالية: " هي استجابة الفرد لبيئته وتكون مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بشدة السلوك " .⁽²⁾

2- الدراسات النظرية و المشابهة:

1-2 الدراسات النظرية:

1-1-2 مفهوم التفاؤل والتشاؤم

"ان التفاؤل في اللغة من الفأل وهو قول او فعل يستبشر به ، وتفاؤل بالشيء تيمن به ، وقال ابن السكين ، الفأل

: ان يكون احدهم مريضاً فيسمع آخر يقول : يا سالم او يون طالب ضالة ، فيسمع آخر يقول : يا واجد ، فيقول ،

تفاعلت بكذا ، ويتوجه في ظنه كما سمع ، انه يبرأ من مرضه او يجد ضالته ، ويقال ، لا فال عليك ، وسيستعمل في

الخير والشر والفأل ضد الطيرة ، والتفاؤل ضد التشاؤم...

أما التشاؤم في اللغة فهو من باب شأم ، وشأم الرجل قومه أي جر عليهم الشؤم فهو شائم ومشوم ومشؤم ، والجمع

مشائم ، والشؤم الشر ضد اليمن والفال البركة ، والمتشائم المتطير من يسي الظن بالحياة"⁽³⁾.

2-1-1-2 النظريات التي تناولت مفهوم التفاؤل والتشاؤم

1-2-1-1-2 نظرية السمات:

1-http:// www . eparam . org-

² - أسامة كامل راتب : علم النفس الرياضي ، مصر ، دار الفكر العربي للطباعة ، 1997.

³ - بدر محمد الأنصاري: التفاؤل والتشاؤم (المفهوم والقياس والمتعلقات)، ط1 ، الكويت جامعة الكويت مجلس النشر العلمي، 1998، ص 13.

"هنالك من العلماء من ينظر الى الشخصية عن طريق دراسة القياس الكمي للسّمات ومنهم من يلجئون الى تصنيف الشخصية الى أنماط بوصفها أساسا للبحث والدراسة ، وتعد نظرية السّمات محاولة لتفسير السلوك الظاهري عن طريق افتراض وجود استعدادات معينة لدى الكائن الحي مسؤول عن سلوكه"⁽¹⁾.

"ان نظرية السّمات تفسر الشخصية على إنها مجموعة من السّمات ، وهذه السّمات تعد صفات ثابتة نسبيا ، وهي تؤثر على سلوك الفرد مما يتميز عن غيره من الأفراد لذا فهي تدل ضمنا على ثبات وعمومية السلوك"⁽²⁾.

2-2-1-1-2 نظرية الأنماط:

"وهي تتشابه الى حد بعيد مع نظرية السّمات ، إذ ان رواد هذه النظرية يصنفون الناس الى أنماط معينة على أساس صفاتهم المزاجية او الجسمية او النفسية ، فالنمط يطلق على مجموعة من الناس يشتركون في سمات معينة مع اختلاف بسيط في درجة اتسامهم بهذه السّمات"⁽³⁾.

ذكر (بافلوف) ان هنالك أربعة أنماط بأربعة أمزجة ، وانعطاف نحو الأنماط عند ابقراط ليقارن بينهما وبين ما قال به هو فكان ذلك على النحو الآتي⁽⁴⁾:

1- يقابل مزاج المندفع الذي قال به بافلوف المزاج الصفراوي عند ابقراط.

2- يقابل مزاج الخدول عند بافلوف المزاج السوداوي عند ابقراط.

3- يقابل مزاج النشاط المتزن بافلوف المزاج الدموي عند ابقراط.

4- يقابل مزاج الهادئ المتزن بافلوف المزاج البلغي او اللمفاوي عند ابقراط .

كما قسم يونغ أنماط الشخصية على قسمين هما :

1- النمط الانبساطي (المنطلق) : ويتصف بأنه نشط ، يحب الاختلاط ، مرح كثير الحديث ، سهل التغير ، محب للظهور.

2- النمط الانطوائي (المنكمش) : ويتصف بأنه حساس ، حذر ، متأمل ، يميل الى العزلة ، قلة الحديث.

2-1-1-3 العوامل المؤثرة في التفاؤل والتشاؤم

أولاً: العوامل البيولوجية:

"كثيرا ما ينشا التفاؤل عن نشاط الشخص وقوته العقلية والعصبية ، فقد تعود ان يزود نفسه بالأفكار الصحيحة السارة، وينشا التشاؤم من ضعف النشاط وضعف القوة العصبية ووهن الرقابة العقلية في الانسان فيسمح لنفسه ان يسبح في جو مظلم من الأوهام إذ ان ضبط النفس والنظر الى الناحية السارة دائما يزيل من التشاؤم والأحزان التي تسيطر على نفوسهم"⁽⁵⁾.

"والمتفائل لدى استبشاره بالنجاح مسبقا كأنه حاصل على قدرة معينة لإحالة المستقبل الى حاضر يرضى به ، فانه يوافق على مطالبة المخ له بإصدار الأوامر وإعداد الطاقة اللازمة بدءا من انجاز الأعمال الى ما يصدر عنه من أحكام"⁽⁶⁾

¹ - مصطفى حسين باهي واخرون: الصحة النفسية في المجال الرياضي (نظريات - تطبيقات) ، القاهرة، مكتبة الانجلوا المصرية ،2002، ص61.

² - يحي كاظم النقيب: علم النفس الرياضي ، المملكة العربية السعودية ، معهد إعداد الفاعور ، 1990 ، ص136.

³ -نزار الطالب وكامل لويس : علم النفس الرياضي ، ط2 ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 2002 ، ص80.

⁴ - حنان عبد الحميد العناني: الصحة البدنية ، ط3 ، عمان ، دار الفكر ، 2005 ، ص59.

⁵ - حسين ياسين طه وعلي خان : علم النفس العام ، بغداد ،الدار الوطنية ، 1990 ، ص56.

⁶ - يوسف ميخائيل اسعد: التفاؤل والتشاؤم ، القاهرة ، النهضة المصرية ، 1986 ، ص324- 321.

ثانياً: العوامل الاجتماعية:

"وهي تتمثل في التنشئة الاجتماعية من لغة وعادات وقيم واتجاهات سائدة في المجتمع ، ولها دور في تنشئة المفهوم ، فالمواقف الاجتماعية المفاجئة تجعل الفرد يميل في الغالب الى التشاؤم والعكس صحيح الى حد بعيد"⁽¹⁾.

"ان أساليب الخاطئة ، كاللجوء الى العقاب من اجل إسكات الرغبات التي تريد الاستمتاع بمبهاج الحياة وإحباط سعي المراهق الذي يحاول الاستقلال عن أسرته ، ومعاملة الراشدين وضعف الإمكانيات المادية مما يؤدي الى سوء استغلال أوقات فراغهم والأضرار بهم وبمجتمعهم"⁽²⁾.

"ان للعوامل البيئية والثقافية دورا كبيرا في تحديد التفاؤل والتشاؤم بين الجنسين ، فلذكور مجال اكبر في التعبير عن آرائهم واتجاهاتهم وهذا مما لاشك فيه يخلق لديهم نوعا من الأمل والتفاؤل نحو المستقبل لاسيما الشباب العربي من الذكور يتمتعون بفرص وخيارات أكثر من تلك التي تتمتع بها الإناث ، لأنهم يمتلكون القرار في تحديد مصيرهم سواء من ناحية استمرار التعليم واختيار المهنة المناسبة او حتى اختيار الزوجة ، أما الإناث فما زالت التقاليد الاجتماعية تحد من ذلك عندهن لكن لا يعني انخفاض التفاؤل بدرجة كبيرة لديهن ، لكن التفوق يظهر لدى الذكور"⁽³⁾.

ثالثاً: العوامل الاقتصادية:

"يشير روشيل (1989) بان التراجع الاقتصادي المستمر الذي يقلل من إمكانيات الاستخدام او العمل في معظم الدول الغربية منذ أواخر السبعينيات من القرن العشرين قد اثر بلا شك على أهداف الحياة التي يضعها صغار الشباب لحياتهم ، ونظرا للشك في المستقبل فمن المتوقع بوجه عام ان يطور صغار الشباب اتجاهاتهم متأثرة بهذه الظروف فيصبحون مترددين جدا بشأن وضع خطط لحياتهم ، لاسيما في مجال العمل مما يؤثر بلا ريب على معدلات التشاؤم والتفاؤل لديهم"⁽⁴⁾.

رابعاً: العوامل السياسية:

"ان التطاحن والحروب النفسية والعسكرية وما تخلفه من عوامل الصراع والاضطراب النفسي وهيمنة دول على غيرها وأنواع الاستعمار المباشر وغير المباشر كل ذلك يؤدي الى فقدان التوازن النفسي فيشعر الفرد انه عاجز ضعيف مهدد لا يجد من يحميه فيق فريسة الهم والقلق النفسي مما يؤدي الى صراعات نفسية لا تلبث ان تصبح مظاهر سلوكية لدى الفرد كالخوف من المستقبل والتشاؤم والشعور بالنقص والتردد والشك"⁽⁵⁾.

2-1-2 الاستجابة الانفعالية

الاستجابة (Response) " هي كل نشاط أو فعل يصدر عن الكائن العضوي ويرد به على المنبه الذي مارس فعله عليه وأثر فيه ، كما تعرف الاستجابة بأنها تغييراً مستتراً أو ظاهراً يطرأ على الغدد أو العضلات لدى الكائن الحي

¹- بدر محمد الأنصاري: مصدر سبق ذكره ، ص 20- 21.

²- وجدان جعفر جواد : بناء مقياس التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة بغداد ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية ابن رشد ، 2001 ، ص52.

³-حسن عبد اللطيف ولؤلؤه حمادة: التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها ببعدي الشخصية الانبساط والعصبية ، مجلة العلوم الاجتماعية ، الكويت ، مجلد 26 ، العدد 1، 1998 ، ص97- 98.

⁴- بدر محمد الأنصاري : مصدر سبق ذكره ، ص6

⁵- وجدان جعفر جواد : مصدر سبق ذكره ، ص54.

بالنسبة لوضع يجابه هذا الكائن وينعكس هذا السلوك نتيجة لتنبيه معين ، فالمنبه يؤثر في الكائن الحي ويدعوه الى التكيف من جديد وفقاً للموضع الجديد الناشئ عن فعل التنبيه والإثارة .

2-1-2-1 أنواع الاستجابات

1- استجابات حركية :

كتحريك اللاعب ذراعيه باتجاه السلة للتهديف أو استقبالها من زميل أو غيرها من الحركات التي يقوم بها في أثناء أدائه للمهارات الهجومية والدفاعية أو انقباض حدقة العين عند تسلط عليها ضوء شديد

2- استجابة لفظية :

كالرد على سؤال يوجه إليك .

3- استجابات فسيولوجية:

كارتفاع ضغط الدم ، أو تقلص عضلات المعدة أو توتر عضلة الجبهة (Frontajis) .

4- استجابات انفعالية :

كالفرح عند سماع خبر سار ، أو الحزن عند سماع خبر سيئ أو مؤلم .

5- استجابات معرفية :

وهي ما يراد بها كسب معارف أو أفكار (كالتفكير والتذكر ، والتعلم)

6- استجابات بالكف عن نشاط :

كالتوقف عن السير أو التفكير عند سماع خبر معين " (1)

2-2-1-2 الانفعال (Emotion) :

اختلف العلماء في تعريفهم للانفعال (Emotion) لاختلاف الزاوية التي ينظرون منها وتبعاً للناحية التي يؤكدونها فمنهم من يهتم بنشأة الانفعال وتطوره ومنهم من يهتم بمظاهره العضوية ومنهم من يحل طبيعته إلى نظرية تكوينية وبيئية وفسولوجية

وقد عد (عبد علي الجسماني) الانفعالات بأنها " أشبه بالتوابل بالنسبة للحياة حيث بدون الانفعالات تكون حياة الإنسان رتيبة ومملة لأنها تعد منشطة للحياة داعية إلى تنويعها وتلوينها والانفعالات هي استجابة الفرد إلى الموقف الذي يلقي فيه نفسه " (2)

ويتفق (آرنوف وبنج) على " ان الانفعالات حدث داخلي لان الحدث قد يثير بدوره مظهراً خارجياً يدل عليه وأحياناً ينزع للظهور فجأة ويصعب التحكم به " (3)

ظروف السباقات الرياضية الأخرى يسبب الحزن والإحباط والقلق والذي يعمل على زيادة حالة الانفعال عند الرياضي مما يؤثر في الإدراك وتغيير الأوضاع والمواقف وهذا ينعكس سلبياً على استخدام تلك اللعبة ومتطلباتها ، " ويعد النشاط الرياضي حالة أغماء لموقف ومسار الانفعالات الشديدة لأنها تسبب الحالات المناسبة التي يمر بها اللاعب " (1)

1- احمد محمد عبد الخالق: أسس علم النفس الرياضي، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية، 1990، ص 23-24

2- عبد علي الجسماني : علم النفس وتطبيقاته، بغداد، دار الفكر العربي، 1984، ص 41 .

3- آرنوف وبنج ترجمة عادل عز الدين وآخرون : مقدمة في علم النفس، القاهرة، مطبعة الأهرام، 1983، ص 133

2-1-2-3 خصائص الانفعالات والصفات العامة لها

أجرى علماء وظائف الأعضاء العديد من التجارب لدراسة الانفعالات الرياضية ومعرفتها " وتوضح النتائج التي تم التوصل إليها من هذه الدراسات والتجارب الميدانية إمكانية الوصول إلى تحديد سلسلة كبيرة من الخصائص والصفات للانفعالات الرياضية وكذلك معرفة أثرها على القيام بالعمل والتصرف الرياضي ومن الخصائص العامة للرياضيين سرعة حركة الانفعالات وتغيرها والتغير السريع في الأحداث أو الحوادث التي تسببها" (2) ، فعند تسجيل عدد من النقاط في كرة السلة تظهر السعادة يصاحبها الفرح والسرور ويعد ثوان تأتي خيبة الأمل والغضب والحزن ثم يتبعها الأمل وهكذا تتراكم عند اللاعبين خبرات انفعالية تتميز بالخصائص الآتية:-

1- الذاتية :

" تحمل الخبرات الانفعالية دائما طابعا ذاتيا وتختلف من فرد لأخر تبعاً لدرجة إدراكه للأشياء المادية المحيطة به وبالمواقف المختلفة التي يمر بها كذلك بالنسبة لعلاقته بالآخرين ". (3)

فالفردي قد يغضب أو يحس بالضيق عندما يفشل في إحراز النقاط في كرة السلة مثلاً أو قد يعطوه الفرح والسرور والبهجة عندما يفوز ناديه في دوري كرة السلة ، وقد لا يستوجب الأمر لتلك الحالتين لشخص ثالث .

2- التعدد :

تمتلى حياة الفرد بمختلف الحالات الانفعالية التي لا عد لها ولا حصر ، فهناك على سبيل المثال الفرح والحزن والخجل والندم " تكون هذه الحالات الانفعالية مختلفة الشدة فبعض الحالات تكون بسيطة (ضعيفة) وبعضها قوية أو مركبة " . (4)

3- التباين (الاختلاف في الدرجة) :

قد يفرح الفرد لرؤية صديق أو لفوزه في منافسة رياضية ، أو نجاحه في الامتحان أو بمناسبة اشتراكه في عمل ما ، ولكن الفرح في كل من تلك الحالات يختلف ويتباين من حيث الشدة والدرجة وبذلك يمكن النظر إلى الانفعال على انه أحادي البعد يمتد على خط مستقيم من اقل درجة إلى أقصى درجة ، " قد يفرح لاعب بدعوته لتمثيل بلده في بطولة عالمية وفي بلد معين وتحت إشراف مدرب معين ولكن درجات الفرح تختلف في الشدة وتتباين من حيث الدرجة في كل حالة من تلك الحالات " . (5)

4- الارتباطات بالتغيرات العضوية والتغيرات الخارجية :

ترتبط الانفعالات المختلفة بكثير من المظاهر والتغيرات الفسيولوجية الداخلية لأعضاء الجسم المختلفة وكذلك بأنواع متعددة من المظاهر والتغيرات الجسمية التي كثيراً ما تعبر عن نوع الانفعال مثل التغيرات العضوية كعمل القلب والدورة الدموية وأعضاء الجهاز التنفسي "والتغيرات الجسمية الخارجية التي كثيراً ما يتعرض لها اللاعب ونوع تأثيرها فيه مثل ظهور علامات التعرق أو اصفرار الوجه أو حالات ارتجاف الأطراف السفلى أو العليا أو بعض أجزاء الجسم الأخرى" (6) .

2-1-2-4 الصفات العامة للانفعالات

1 - جمال حسين الالوسي : علم النفس العام ، بغداد ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، 1988 ، ص 209 .
2 - محمد عادل رشدي : علم النفس التجريبي الرياضي ، بنغازي ، دار الجماهيرية للنشر والتوزيع ، 1986 ، ص 116 .
3 - محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار المعارف ، 1987 ، ص 247 .
4 - Robinsteinsl : Allgemine Psyeuology – Brlin, 1963
5 - طلعت منصور وآخرون: أسس علم النفس العام ، القاهرة ، مكتبة الانجلوا المصرية ، 1989 ، ص 150 .
6 - لندال وافيدوف : مدخل علم النفس ، ترجمة سيد الطواب وآخرون ، ط2 ، القاهرة ، مطابع المكتب المصري الحديث ، 1984 ، ص 484

"حياة الإنسان والرياضي بشكل خاص في حالة تقلب مستمر وتغيير دائم ... وهذا لاشك يضيء على الحياة جزءاً كبيراً مما له من قيمة ومالها من متعة فبدون هذه الإحساسات الوجدانية والانفعالات والعواطف المختلفة تصبح حياة الإنسان مملة لا متعة فيها وتصبح شبيهة بحياة الجماد الذي لا يحس ولا يشعر ولا يفعل" (1).

وصيغة التلازم بين الإنسان وحالاته الوجدانية جميعاً لها صفات عامة نذكر منها:

1- وجودها طيلة العمر

" أن الانفعالات مستمرة طيلة عمر الإنسان وكذلك موجودة في كل أدوار حياته ولكن قوتها تختلف من فرد لآخر حسب العمر وأساليب تنشئته وتربيته والخبرات التي تعرض لها" (2).

2- الاستمرارية

"هي الفترة التي يستمر خلالها الانفعال لدى الشخص من جراء منبه معين يؤدي إلى إثارة ذلك الشخص لمدة معينة من الوقت حسب تأثير وقوة ذلك المنبه وكذلك خبرات ذلك الشخص الانفعالية ومن ثم يهدأ فيها جسمه ويعود إلى توازنه" (3).

1- سرعة الانفعال

"ان لعبة كرة السلة تتميز بديناميكية انفعالية عالية فالأمر هنا يتعلق بالفشل والنجاح وتأكيد الانفعال في بداية المباراة تتداخل الانفعالات وتتلقى أحدها الآخر وتحل محلها وتتباين في الدرجة والحدة فمنها الفرح والسرور والابتهاج ومنها الانقباض والغضب والضجر وعدم الارتياح ... الخ من الانفعالات التي ترتبط بالمباراة ونتائجها" (4).

2- سهولة الاقتران

" ان الانفعال سهل الاقتران مع الأشخاص وهذا ما أظهرته تجارب السلوكيين ومثال على ذلك استطاع واظن (Watson) أن يجعل أحد الأطفال يخاف من أرنب ابيض جميل الشكل والسبب في ذلك ان رؤية الأرنب اقترنت بسماع صوت مرعب" (5).

2-1-2-5 كيف تتكون الانفعالات

لابد من الإشارة الى حقيقة إن للجهاز الحاف (Limbic System) أهمية قصوى في السلوك الانفعالي لدى الأفراد وكلمة (Limbi) معناها (حافة أو حاشية أو حد) وقد سميت بهذا الاسم لأن أجزائه حدود أو حلقة حول محور أعمق جزء في مقدم المخ ، " ويتكون الجهاز من شبكة من تراكيب منحنية وممرات ويتلقى الجهاز اللمبي الرسائل التي تساعدنا على إصدار العمليات الجسمية المصاحبة للانفعال والأحاسيس العضلية ألي تمر بنا بوصفها خبرات وتجارب متراكمة وهي جانب آخر من الوعي الإنساني والمسؤول عنها لحاء المخ وتعد منطقة تحت المهد أو الهايبوثلاموس جزءاً

1- اميمة علي خان : علم النفس ، ط1 ، بغداد ، مطبعة العاني ، 1985 ، ص 120 .

2- محمود كاظم محمود : خبرات الأسر المؤلمة وعلاقتها بالانحياز الانفعالي، أطروحة دكتوراه ، كلية الآداب ، 1999 ، ص 9 .

3- بثينة منصور الحلو : قوة تحمل الشخصية وأساليب التعامل مع ضغوط الحياة، أطروحة دكتوراه ، كلية الآداب ، جامعة بغداد ، 1995 ، ص 137 .

4- محمود بسيوني ، باسم فاضل : الإعداد النفسي بكرة القدم ، القاهرة ، 1995 ، ص 137 .

5- غازي صالح محمود وآخرون: الانفعالات ، بحث مقدم ضمن متطلبات مادة علم النفس الرياضي ، لطلبة الدكتوراه ، 1998 ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ص 5.

مهماً من الجهاز اللبني وهي الرابطة المباشرة بين المخ و غدد الجسم المختلفة التي تنشط أثناء عمليات الخوف والغضب والانفعالات الاخرى (1).

ولابد لنا هنا من توضيح استعمال مصطلح الانفعال (Emotion) بمعناه الواسع بحيث يشمل " جميع الحالات الوجدانية والانفعال أو الاستعداد الانفعالي يدخل في تكوين كثير من الدوافع الإنسانية المركبة بتكوين الاتجاه والعاطفة والانحياز والعقدة النفسية والحالة المزاجية ، وتؤدي الانفعالات المختلفة دوراً مهماً بالغ الأثر في حياة الفرد إذ ترتبط بدوافعه وحاجاته وبأنواع الأنشطة المتعددة التي يمارسها " (2)

2-2 الدراسات المشابهة

دراسة انتصار حيدر علي (3).

عنوان الدراسة: التفاؤل والتشاؤم بالجنس والصف والتخصص والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة جامعة بغداد.

أهداف البحث:

يهدف البحث الى التعرف على:

1- درجة التفاؤل _ التشاؤم لدى طلبة جامعة بغداد.

2- دلالة الفرق في التفاؤل _ والتشاؤم تبعاً لمتغيرات:

أ- الجنس (ذكور ، إناث) .

ب- التخصص (علمي ، إنساني) .

ج- الصف (أول ، ثاني ، ثالث ، رابع) .

3- علاقة التفاؤل_ التشاؤم بالجنس والتخصص ، والتحصيل الأكاديمي ، والمرحلة لدى طلبة الجامعة.

عينة البحث:

اقتصر البحث على طلبة في الدراسات الأولية الصباحية من العراقيين ومن التخصصين (العلمي، الإنساني) ومن الجنسين (ذكور ، إناث) والصفوف الأربعة الأولى (الأول، الثاني، الثالث، الرابع) ويستثنى منهم طلبة الصف الخامس والسادس في بعض الكليات للعام الدراسي (2003_2004) ، حيث شملت عينة البحث على (480) طالب وطالبة من طلبة جامعة موزعين بالتساوي حسب الجنس والصف.

1-2-2 مناقشة الدراسة المشابهة :

من خلال العرض السابق للدراسات المشابهة تمت المقارنة بخصوص التشابه والاختلاف :

1- الاهداف : تباينت اهداف البحث الحالي في ان الهدف يكمن في التعرف على التفاؤل والتشاؤم بالإضافة الى الاستجابة الانفعالية .

2- العينات تباينت الدراسة السابقة من حيث طبيعة العينة وحجمها حيث اعتمدت على طلبة الجامعات اما الدراسة الحالي فقد اعتمدت على لاعبي كرة السلة الدوري الممتاز .

¹ -- احمد محمد عبد الخالق : مصدر سبق ذكره ، ص 180 .

² -محمد حسن علاوي : مصدر سبق ذكره ، ص 245 .

³ -انتصار حيدر علي: التفاؤل والتشاؤم بالجنس والصف والتخصص والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة جامعة بغداد، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد، كلية التربية ابن الهيثم ، 2005.

3- الأدوات: تباينت الدراسة السابقة من حيث ادواتها حيث اعتمدت على مقاييس اختلفت عن المقاييس الحالية في الدراسة الحالية .

4- الوسائل الاحصائية : اشارت الدراسة السابقة والحالية الى الوسائل الاحصائية المستعملة في معالجة بياناتها وكان من ابرز تلك الوسائل الاحصائية معمل الارتباط وبيرسون .

نتائج الدراسة اوضحت الدراسة السابقة بأن طلبة الجامعات يتسمون بالتفاوت في حياتهم الجامعية وكذلك ان الدراسة الحالية اوضحت بأن التفاؤل والتشاؤم ينعكس مقداره على الاستجابة الانفعالية 0

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي والعلاقات المتبادلة (العلاقات الارتباطية) كونه انسب المناهج وايسرها في حل مشكلة البحث وتحقيق اهداف الدراسة .

3-2 مجتمع وعينة البحث:

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي كرة السلة والبالغ عددهم (246) لاعبا في حين جاء اختيار عينة البحث بالاسلوب العشوائي وبواقع (48) لاعبا وبنسبة مقدارها (19,5 %) من مجتمع الاصل ينتمون الى اربعة اندية هي (نادي التضامن ونادي الرافدين ونادي الحلة ونادي الناصرية) وبواقع (12) لاعبا لكل نادي كما مبين في الجدول (1).

جدول (1) يبين مجتمع وعينة البحث

ت	النادي	عدد اللاعبين
1-	نادي التضامن	12
2-	نادي الرافدين	12
3-	نادي الحلة	12
4-	نادي الناصرية	12

3-3 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة

أولاً: الوسائل البحثية :

*المصادر العلمية والمراجع العربية والاجنبية.

*استمارة تسجيل البيانات.

*مقياس التفاؤل والتشاؤم.

*مقياس الاستجابة الانفعالية.

ثانياً: الادوات المستخدمة :

*جهاز حاسوب الكتروني .

*أقلام، ورق، مسطرة.

3-4 إجراءات تحديد المتغيرات :

3-4-1 إجراء تحديد مقياس التفاؤل والتشاؤم:⁽¹⁾

قام الباحث بالاستعانة بمقياس التفاؤل والتشاؤم المعد من قبل الدكتور محمد نعمة حسن في اختصاص علم النفس الرياضي حيث ان المقياس مقنن بصورة علمية صحيحة معتمد على الأسس العلمية الصدق والثبات والموضوعية ، وقد احتوى المقياس على خمسة وثلاثون عبارة تكونت من ستة مجالات أساسية ،حيث ان بدائل الاجابة هي خماسية ودرجاتها تتراوح (1-5) درجة ملحق (1).

3-4-2 إجراء تحديد مقياس الاستجابة الانفعالية:⁽²⁾

استخدم الباحث مقياس الاستجابة الانفعالية وهو مقياس مقنن وضعه في الأصل توماس أتكو (Thomas .A) (Tutko) في عام (1976) وأعد صورته العربية (محمد حسن علاوي) و (محمد العربي شمعون) في عام (1978) ويتكون المقياس من (41) فقرة ،حيث ان بدائل الاجابة هي خماسية ودرجاتها تتراوح (1-5) درجة ملحق (2).
3-5 التجربة الاستطلاعية

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية على عينة من (15) لاعبا حيث انها من خارج عينة البحث وقد تم اجرائها بتاريخ 2012/9/5 وبدأت الساعة الثالثة عصرا وانتهت الساعة الخامسة عصرا حيث كان وقت الاجابة لمدة تراوحت بين (خمسة الى سبعة دقائق) ، إذ كان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو ما يلي :

1- التعرف على المشكلات التي قد تواجه الباحث لغرض تجاوزها.

2- احتساب الوقت المستغرق للإجابة لغرض تحليلها إحصائيا.

3- التعرف على مدى وضوح الفقرات والتعليمات وفهم عبارات المقياس.

3-6 التجربة الرئيسية:

طبق الباحث المقياسين على عينة مكونة من (48) لاعبا من لاعبي الدوري الممتاز وهم نادي التضامن ونادي الرفادين ونادي الحلة ونادي الناصرية بواقع (12) لاعبا من كل نادي وتم إجراء التجربة على اللاعبين في النجف الاشراف وعلى قاعة الحكيم الرياضية ضمن منافسات الدوري العراقي لاتحاد كرة السلة بتاريخ 2012/9/11 الساعة الرابعة عصرا الى الساعة السادسة مساء"

3-6-1 الأسس العلمية للاختبارات:

تم إيجاد المعاملات العلمية للاختبار وكما يلي :

❖ الصدق : تم عرض المقياسين على مجموعة من الخبراء والمختصين للتأكد من صلاحية تطبيقه على أفراد عينة البحث وقد أشارة آرائهم على صلاحية استخدام المقياسين .

¹ - د.محمد حسن علاوي ،موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، ط1. مركز الكتاب للنشر ، مدينة نصر ، القاهرة. 1998 ص191
² - د.محمد حسن علاوي ، نفس المصدر السابق ص288

❖ الثبات: تم إيجاد الثبات عن طريق تطبيق المقياسين ومن ثم إعادة تطبيقه وذلك على عينة عشوائية من مجتمع البحث وعلى نفس المشاركات وبعد أسبوع واحد تقريبا ، وتحت نفس الظروف ، وبلغ معامل الارتباط لمقياس التفاؤل والتشاؤم (0,89) ومقياس الاستجابة الانفعالية (0,91) مما يدل على ان المقياسين على درجة عالية من الثبات .

3-7 الوسائل الإحصائية :

استعمل الباحث الوسائل الإحصائية الآتية :

*الوسط الحسابي .

*الانحراف المعياري.

*معامل الارتباط البسيط.

*النسبة المئوية

* مربع كا²

* الاهمية النسبية

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

4-1 عرض وتحليل ومناقشة واقع مقياس التفاؤل والتشاؤم والاستجابة الانفعالية ومناقشة طبيعة العلاقة بينهما

جدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج معامل الارتباط البسيط (بيرسون)

ت	المعامل الإحصائية المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	ر الجدولية	مستوى الدلالة
1	التفاؤل والتشاؤم	126.06	18.52	0.77	0.28	معنوي
2	الاستجابة الانفعالية	161.31	29.49			معنوي
درجة الحرية = 48 - 2 = 46 تحت مستوى دلالة 0.05						

يبين الجدول أعلاه الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط البسيط ، وأظهرت النتائج ان الوسط الحسابي لاختبار التفاؤل والتشاؤم (126.06) وبانحراف معياري (18.52) ، والوسط الحسابي للاستجابة الانفعالية (161.31) وبانحراف معياري قدره (29.49) ، وكان معامل الارتباط (0.77) ودرجة الارتباط الجدولية (0.28) بدرجة حرية (46) تحت مستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين اختبار التفاؤل والتشاؤم واختبار الاستجابة الانفعالية.

4-2 مناقشة النتائج

ظهر من خلال جدول (1) إن هنالك علاقة ارتباط عالية بين التفاؤل والتشاؤم والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي الدوري الممتاز بكرة السلة وهذا ما يفسر العلاقة الخطية بين التفاؤل والتشاؤم والاستجابة الانفعالية أي ان اللاعب الرياضي في حالة تفاؤل للمهارات الحركية وان واقع الاستجابة الانفعالية تؤدي الى تحسن الاداء ، وهذا ما يدل على امتياز اللاعبين في الاستجابة الانفعالية ويكون لديهم مفهوماً جيداً للإبداع أي امتلاكهم الثقة العالية بقدراتهم وإمكانياتهم حيث تعد الحاجة الى التفاؤل من أهم الحاجات التي تحرك الدوافع نحو الممارسة الرياضية ، والواقع ان الرياضي سرعان ما يجد إن قيمة تفاؤله تتوقف إلى حد كبير على مقدرته على تحقيق الفوز والتألق والنجاح والشهرة بمعنى آخر عندما يواجه الرياضي خبرات عديدة أثناء الممارسة تتسم بالفشل فانه يلوم نفسه ويعزو سبب فشله الى عدم تفاؤله وتشاؤمه قبل المباراة .

حيث نلاحظ كلما زاد التشاؤم لدى اللاعب ازدادت الحساسية وهي تعني عدم الحصول على المتعة في الأداء الرياضي و ان ينتاب اللاعب الاكتئاب الشديد عندما تظهر عليها الأخطاء في الأداء حيث يؤدي ذلك الى عدم الاستقرار والغضب والانفعال وعدم التكيف مع الظروف فوجود مثل تلك العوامل تخلق صعوبات وملل وبالتالي يتحول انتباههم الى شئ آخر يثير اهتمامهم أكثر من الموضوع نفسه .

فالسيطرة على الانفعالات تجعل اللاعب أكثر توازناً في تفكيره وتصرفاته وأكثر تكيفاً على حصر بؤرة التفاؤل فقط قبل وأثناء المباراة وبالتالي القدرة على التركيز والقدرة على حل المشكلات وزيادة كفاءته أثناء الأداء للحصول على عوامل النجاح ، فالأفراد ذوي الاستجابة العالية يتميزون بقوة الدافعية وعلى العكس من ذلك الأفراد الذين يتميزون بالاستجابة المنخفضة تنخفض لديهم قوة الدافعية ، كما ان الأداء لدى الفرد يرتفع بصورة خطية كلما زادت درجة الاستجابة لدية وخاصة في المهام او الأعمال المتعلمة جيداً والتي يتقنها الفرد . لكون الفرد في هذه المرحلة يبدأ بممارسة دوره الاجتماعي بوصفه راشداً في مجتمعه اذ تؤهله خبرات النمو السابقة لممارسة الاداء الامثل والمشاركة الفاعلة (1)

ومن خلال ذلك يعزو الباحث سبب ذلك ان مفهوم التفاؤل للفرد الرياضي الذي يعطيه استبشار بالنجاح مسبقاً بالإضافة الى الاستجابة الانفعالية لأنها متغير أساسي في تحديد مقدار ما يقوم به الفرد من اداء ويفترض ان الفرد حينما يبدأ بممارسة أي نشاط فانه يهدف من ذلك الوصول الى مستوى او درجة من الانجاز وان غياب الشعور بالانجاز وعدم تحقيق الهدف الذي يمكن ان يطور مشاعر سلبية كالإحباط والانسحاب. و(الطارق 1996) على ان الفرد الرياضي يحاول الحصول الى معنى لحياته من خلال استجابته بارادته ويعيش ساعياً لتحقيق الامكانيات ونجاحه في مايسعى اليه (2)

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات:

من خلال عرض النتائج ومناقشتها توصل الباحث الى:

¹ - صالح محمد ابو جادو :علم النفس التربوي ، عمان :دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة ، 1998 ،ص 250

² - علي سعيد محمد الطارق :اساليب السلوك القيادي لدى كبار موظفي الدولة في اليمن وعلاقتها بالصحة النفسية لمروسيهم ، اطروحة دكتوراه ،جامعة بغداد كلية الاداب ، 1996 ،ص 54

1- تم التعرف على مستوى التفاؤل والتشاؤم عند اللاعبين فوجد ان اغلب اللاعبين هم متفائلون وكذلك لديهم استجابة انفعالية جيدة.

2- اظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطيه بين التفاؤل والتشاؤم والاستجابة الانفعالية لدى لاعبو الدوري الممتاز بكرة السلة.

2-5 التوصيات:

بناء الى ما توصل إليه البحث من نتائج فان الباحث يوصي بما يأتي:

- 1- الإفادة من نتائج البحث في عملية الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي لدى لاعبي الدوري الممتاز بكرة السلة.
- 2- يوصي الباحث وازرتي التربية والتعليم العالي والبحث العلمي بترجمة مفهوم التفاؤل التي وردت في البحث الى المناهج الدراسية المختلفة.
- 3- استخدام المدربين لقياس الاستجابة الانفعالية ومعرفة واقعية الانجاز لدى اللاعبين والمساهمة في رفعها الى أقصى حد ممكن وبما يلاءم وإمكانيات كل لاعب.
- 4- إجراء دراسات تستهدف معرفة اثر التفاؤل او التشاؤم في الاداء المدرسي.
- 5- إجراء دراسة تتبعيه لبحث تطور مفهوم التفاؤل- التشاؤم لدى الأطفال.
- 5- إجراء دراسة تتبعيه لمعرفة اثر التفاؤل على توقعات النجاح في المراحل الدراسية المختلفة

المصادر العربية:-

- أسامة كامل راتب : علم النفس الرياضي ، مصر ، دار الفكر العربي للطباعة ، 1997.
- اميمة علي خان : علم النفس ، ط 1 ، بغداد ، مطبعة العاني ، 1985.
- بثينة منصور الحلو : قوة تحمل الشخصية وأساليب التعامل مع ضغوط الحياة، أطروحة دكتوراه ، كلية الآداب ، جامعة بغداد، 1995.
- بدر محمد الأنصاري: التفاؤل والتشاؤم (المفهوم والقياس والمتعلقات)، ط 1 ، الكويت جامعة الكويت مجلس النشر العلمي، 1998.
- حسن عبد اللطيف ولؤلؤه حمادة: التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها ببعدي الشخصية الانبساط والعصبية ، مجلة العلوم الاجتماعية ، الكويت ، مجلد 26 ، العدد1، 1998.
- حسين ياسين طه وعلي خان : علم النفس العام ، بغداد ،الدار الوطنية ،1990.
- حنان عبد الحميد العناني: الصحة البدنية ، ط 3 ، عمان ، دار الفكر ،2005.

- طلعت منصور وآخرون: أسس علم النفس العام ، القاهرة ، مكتبة الانجلوا المصرية ، 1989.
- غازي صالح محمود وآخرون: الانفعالات ، بحث مقدم ضمن متطلبات مادة علم النفس الرياضي ، لطلبة الدكتوراه ، 1998 ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد.
- لندال وافيدوف : مدخل علم النفس ، ترجمة سيد الطواب وآخرون ، ط2 ، القاهرة ، مطابع المكتب المصري الحديث ، 1984 .
- محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار المعارف ، 1987.
- محمود بسيوني ، باسم فاضل : الإعداد النفسي لكرة القدم ، القاهرة ، 1995.
- محمود كاظم محمود : خبرات الأسر المولمة وعلاقتها بالاتزان الانفعالي، أطروحة دكتوراه ، كلية الآداب ، 1999.
- مصطفى حسين باهي وآخرون: الصحة النفسية في المجال الرياضي (نظريات - تطبيقات) ، القاهرة، مكتبة الانجلوا المصرية ، 2002.
- نزار الطالب وكامل لويس : علم النفس الرياضي ، ط2 ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 2002.
- وجدان جعفر جواد : بناء مقياس التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة بغداد ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية ابن رشد ، 2001.
- يحي كاظم النقيب: علم النفس الرياضي ، المملكة العربية السعودية ، معهد إعداد الفاعور ، 1990.
- يوسف ميخائيل اسعد: التفاؤل والتشاؤم ، القاهرة ، النهضة المصرية ، 1986.
- علي سعيد محمد الطارق: اساليب السلوك القيادي لدى كبار موظفي الدولة في اليمن وعلاقتها بالصحة النفسية لمرؤوسيهم ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد كلية الآداب ، 1996 ، ص54
- صالح محمد ابو جادو : علم النفس التربوي ، عمان ، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة ، 1998 ، ص 250

المصادر الأجنبية

(1) <http://www.eparam.org>.

(2) Robinsteinsl : Allgemine Psyeuology – Brlin,1963.

الملاحق

ملحق (1) يوضح استمارة التفاؤل والتشاؤم

عزيزي اللاعب:

يروم الباحث القيام بدراسة علمية ، لهذا يضع بين يديك مجموعة من الفقرات المطلوب منك قراءتها وإقرار الى أي حد تعد معبرة لمشاعرك وسلوكك وأرائك ، ثم تبين مدى انطباقها او عدم انطباقها عليك وذلك من خلال وضع علامة (√) أمام كل فقرة تحت البديل المناسب ، علما ان إجابتك لن يطلع عليها سوى الباحث ولن تستخدم إلا لإغراض البحث العلمي.

مع الشكر والتقدير

مقياس التفاؤل والتشاؤم

ت	الفقرات	قليل جدا	قليل	متوسط	كثير	كثير جدا
1	يلازمني في السباق حسن الحظ					
2	أفكر في السباق ببهجة وفرح					
3	أتوقع نتيجتي في السباق جيدة					
4	اشعر بان فرصة الفوز في السباق موجودة					
5	اقبل الى السباق بكل قوة وعزيمة					
6	اشعر بأنني سعيد أثناء السباق					
7	احترام القواعد والقوانين الخاصة في السباق					
8	أتسابق بقوة عند محاولة انجاز رقم قياسي					
9	قدرتي وقابليتي عالية مقارنة بزملائي					
10	لدي ثقة كبيرة بالفوز					
11	اعتقد إنني رياضي ذو إرادة قوية					
12	استفيد من أخطائي عند التحقق منها					
13	أحسن بان المدرب يعتمد علي					
14	اشعر باحترامي لنفسي					
15	لدي القدرة على التركيز أثناء السباق					
16	بعض زملائي يصفونني بالمتأثر					
17	أؤمن بالقول (لا تؤجل عمل اليوم الى غد)					
18	إنني أول الحاضرين الى ساحات التدريب					
19	إنني أول من ينفذ التمرين من بين زملائي					
20	اشعر بالحماس عند مواصلة السباق					
21	اخبط للانجاز وأتأثر حتى أحققه					

					يبتعد عني الملل عند الاستمرار بالتدريب	22
					استمتع بالتخطيط لمستقبلي الرياضي	23
					أؤمن بالقول (لا يأس مع الحياة ولا حياة مع اليأس)	24
					إنني فخور بالمنهج التدريبي الذي أطبقه	25
					أتنافس مع نفسي للتغلب على الصعوبات	26
					أحسن استغلال أي فرصة للفوز بالسباق	27
					يثير اهتمامي كل جديد في عالم الرياضة	28
					أتمنى الوصول الى ما وصل إليه مدربي	29
					حضور الجمهور يحفزني على تقديم أفضل مستوى	30
					اشعر بأنني انسجم مع الآخرين بسهولة	31
					لا أحس باني متوتر وعصبي على الدوام	32
					أحاول ان ارضي زملائي ولو على حسابي	33
					أحب زملائي كما أحب نفسي	34
					يعدوني زملائي إنني اجتماعي	35

ملحق (2) يبين استمارة الاستجابة الانفعالية

عزيزي اللاعب:

يروم الباحث القيام بدراسة علمية ، لهذا يضع بين يديك مجموعة من الفقرات المطلوب منك قراءتها وإقرار الى أي حد تعد معبرة لمشاعرك وسلوكك وأرائك ، ثم تبين مدى انطباقها او عدم انطباقها عليك وذلك من خلال وضع علامة (√) أمام كل فقرة تحت البديل المناسب ، علما ان إجابتك لن يطلع عليها سوى الباحث ولن تستخدم إلا لإغراض البحث العلمي.

مع الشكر والتقدير

ت	العبارات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1-	لا اعتبر لعبي ذا قيمة مالم يقترب من أحسن مستوى لي .					
2-	يمتلكني الخوف من المنافس العدوانى .					
3-	المضايقات البسيطة يمكن ان تشتت تركيزي					

					أثناء المباراة .
					4- استطيع الاحتفاظ بتفكيري دائماً أثناء المباراة .
					5- أنا واثق كل الثقة في قدرتي على الاداء .
					6- اعتذر عندما أخطئ أو حينما أكون غير موفق في اللعب .
					7- أفكر في خطة اللعب قبل المباراة .
					8- أمارس اللعب أساسا بقصد الترويح .
					9- ابدي رأيي بصراحة إذا كان لي بعض الملاحظات على المباراة .
					10- تكون أعصابي قوية (من حديد) أثناء المباراة.
					11- تكثر أخطائي في أثناء الوقت الحرج من المباراة.
					12- افتقر الى الثقة في أدائي أثناء المباراة .
					13- لا اهتم بما ارتكبته من أخطاء .
					14- لعب ارتجالاً دون ان يكون في ذهني خطة للعب.
					15- أريد ان أكون أحسن لاعب في الملعب .
					16- أفضل الابتسامه في مواجهة غضب المنافسين حرصاً على عدم تماديهم في ذلك .
					17- أتأثر بآراء الآخرين في مستوى أدائي الرياضي.
					18- استطيع ان أتحم في أعصابي أثناء المباراة .
					19- أتوقع الفوز قبل المباراة .
					20- أخطائي في المباراة تجعلني في حالة سيئة لعدة أيام .
					21- التزم بنظام ثابت سواء في التدريب أو في المباريات .
					22- أفضل اللعب مع اللاعبين اللذين لا يجعلون من المباراة صراعاً .
					23- أتحمل المسؤولية كاملة في اللعب .
					24- يمتلكني الشعور بعدم المبالاة أثناء المباراة

					عصبيتي (نرفزتي) تؤثر على أدائي في المباراة .	-25
					أخشى الهزيمة حتى قبل ان تبدأ المباراة .	-26
					أفكر في الأخطاء التي قد يقع فيها المنافس أكثر من تفكيري في اللعب .	-27
					أتعجل الانتقال من طريقة الى اخرى محاولاً تحسين مستواي .	-28
					لا اشعر بالميل للعب إلا في حالة وجود التحدي .	-29
					عندما يظهر الغضب على المنافسين أحاول تجاهلهم خشية زيادة غضبهم .	-30
					أي تعليق جارح يمكن ان يؤثر على أدائي أثناء المباراة .	-31
					استمتع بالوقت الحرج في المباراة لأنني أحسن التصرف فيه .	-32
					أميل الى تحدي المنافسين الأقوياء .	-33
					اشعر بالضيق عند الفشل أكثر من شعوري بالفرح عند النجاح .	-34
					أحاول البحث عن طرق متعددة لكي أكون أكثر كفاءة في لعبي .	-35
					استمتع باللعب في المباراة على الرغم من ارتكابي العديد من الأخطاء .	-36
					اتصف بالإصرار في اللعب .	-37
					أثناء المباراة أحاول عزل تفكيري كلياً عن ما يدور حولي .	-38
					أخشى الوقوع في المواقف الحرجة قبل حدوثها بوقت طويل .	-39
					يضايقتني ان المنافس سوف يهزمني .	-40
					أحاول ان أتجنب التفكير فيما وقعت فيه من أخطاء .	-41

تأثير برنامج وفقاً للأهداف الفترية في تطوير الرضا الحركي وأداء بعض المهارات بالجمناستك الفني للنساء

أ.م.د. رغداء حمزة السفاح

الملخص البحث باللغة العربية

أخذت لعبة الجمناستك الفني حيزاً كبيراً من الاهتمام من قبل المختصين ، إذ أثر بها العديد من العلوم المختلفة كعلم النفس والتعلم الحركي والقياس والتقويم الذي أصبحت علاقته وثيقة بهذه اللعبة لما له من دور حيوي في تطوير مستوى الرياضيين من خلال استخدام الأساليب والوسائل التعليمية المناسبة لتحقيق هذه المستويات ومنها آلية وضع الأهداف الفترية لتدعيم وتطوير الرضا الحركي للطالب على أساس أن تحقيق الهدف يعمل على إشباع رغبات المتعلم التي بدورها توجه وتثير السلوك نحو التفوق والأداء الجيد . لذا ارتأت الباحثة تصميم برنامج تطوري مقترحاً وفقاً للأهداف الفترية للتعرف على مدى تأثيره في تطوير الرضا الحركي والأداء المهاري بالجمناستك الفني للنساء ... ولتحقيق ذلك تم استخدام المنهج التجريبي بتصميم المجموعات التجريبية المتكافئة ذات الاختبارين القبلي والبعدي . حددت عينة البحث بطالبات المرحلة الثالثة بكلية التربية الرياضية بجامعة بابل وإستمر البرنامج لـ (8) أسابيع بواقع (4) أسابيع لكل مهارة (الهبوط عجلة بشرية من على عارضة التوازن ، القفز فتحاً على طاولة القفز) وباستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة تم التوصل إلى مجموعة من الاستنتاجات والتوصيات أهمها إن للبرنامج التطوري المقترح تأثيراً إيجابياً في تطوير الرضا الحركي للطالبات إضافة إلى التطور الملحوظ في الأداء المهاري كما أظهر النتائج التأثير الإيجابي لتحديد الأهداف الفترية ما بين مجموعتي البحث في تطوير الرضا الحركي والأداء المهاري بالجمناستك الفني للنساء وبذلك توصي الباحثة بضرورة استخدام آلية وضع الأهداف الفترية من قبل القائمين بالعملية التعليمية والتدريبية من أجل زيادة رضا الطالبة عن ذاتها وثقتها عند الأداء المهاري الأفضل

The impact of development program and in accordance with the objectives Afattria in the development of motor satisfaction and performance of technical some Paljmanacetk skills for women

Asst . prof . Dr. Raghdaa Hamza Al-Safah

Abstract

I took the game gymnastics artistic a great deal of attention by specialists, since the impact of the many different sciences science psychology and motor learning and measurement and evaluation, which became his relationship and close this game because of its vital role in the development level athletes through the use of methods and teaching aids appropriate to achieve these levels and our goal-setting mechanism A fattier to strengthen and develop motor satisfaction of students on the basis of that goal is working to satisfy the wishes of the learner, which in turn directed behavior raises towards excellence and good performance. So researcher felt a proposed development program design and according to A fattier objectives to identify the extent of its impact on the development of motor satisfaction and performance skills Paljmanacetk technical for women ... To achieve this experimental method was used design equal experimental groups pre and posttests. Identified sample by students Phase III Faculty of Physical Education at the University of Babylon and continue the program's (8) weeks, (4) weeks of each skill (landing wheel of mankind on the balance beam, jumping opened at the table jump) and

using statistical methods appropriate been reached on a set of conclusions and recommendations including that the program Developmental proposed a positive impact in the development of satisfaction motor for students in addition to remarkable development in performance skills also showed results positive impact of setting goals A fattier between two sets of research in the development of satisfaction kinetic and performance skills Paljmanacetk technical for women and thus researcher recommends the need to use a mechanism set goals A fattier by those educational and training process in order to increase student satisfaction with the same confidence when the best performance skills

1- التعريف بالبحث

1 - 1 مقدمة البحث وأهميته

تعد لعبة الجمناستيك الفني للنساء واحدة من الألعاب الرياضية التي تتميز بصعوبة أداءها لما تحتاجه من دقة وانسيابية وتوافق في الأداء في جميع أجزاء الجسم أثناء الأداء لمختلف الحركات والمهارات على مختلف الأجهزة فضلاً عن الثقة بالنفس والجرأة والشجاعة والإرادة العالية عند الأداء .. ومن أجل تحقيق ذلك يجب على المعلم أن يعتمد على المناهج العلمية التي تعتمد على نقل المعلومات إلى الطالبة بصورة جيدة ومميزة وذات تأثير فعال وأن يستخدم الأساليب والوسائل المناسبة للوصول إلى تحقيق أهدافه التي يسعى إلى تحقيقها . ومن هذه الأساليب وضع آلية مناسبة لتحقيق تلك الأهداف ومدى تأثيرها في تدعيم رضا الطالبة عن نفسها باستخدام المعادلات العلمية المستندة على تكرار أداء الاختبارات المهارية مما يمكن من تدعيم وتطوير رغبة واندفاع الطالبة نحو الأداء على أساس تحقيق الهدف الذي تعمل على تحقيقه من خلال زيادة ثقتها بنفسها وإثارة السلوك نحو التفوق والأداء الجيد . ويعد الرضا الحركي من المفاهيم النفسية المهمة لكل متعلم وغالباً ما يثير العديد من الانفعالات الإيجابية لدى الطالب كالحبوية والحماس والرغبة بالأداء وبالتالي توجيه السلوك نحو الأداء الأمثل الذي يتطلب اكتساباً للنواحي النفسية والبدنية والمهارية . وتبرز أهمية البحث والحاجة إليه بتمكين الطالبة من تحقيق التقدم بالأداء المهاري من خلال جعلها مهتمة بما سوف تحرزه من تقدم إضافة إلى مقارنة نتائجها الحالية بما سبق وأن حققته وبهذا يصبح أداء هذه الاختبارات المتكررة أداة فعالة في تطوير مستوى الرضا الحركي والأداء المهاري لدى الطالبات .

1 - 2 مشكلة البحث

تعددت الآراء والحجج العلمية التي تساعد في تحقيق الأهداف التعليمية وزيادة رغبة المتعلمين على تعلم المهارات الحركية للأنشطة الرياضية المختلفة ، فهناك من يشير إلى ضرورة وضع الأهداف الفترية التي تدعم وتطور رغبة الطالبة نحو التعلم من خلال تعريفها بالأهداف المطلوب تحقيقها من الدرس وبشكل فكري . بينما هناك من يشير إلى عدم تعريف الطالبات بالأهداف المطلوب تحقيقها ... وبين هذا الرأي وذاك تجد الباحثة نفسها في حيرة علمية في تأييد أو رفض أو الوقوف على الحياد من هذه الآراء فكل الحجج العلمية صانبة في اختيار آلية وضع الأهداف ومدى تأثيرها على رغبة الطالبة واندفاعها نحو اكتساب المهارة على أساس أن تحقيق الهدف يعمل على إشباع المتغيرات النفسية التي بدورها توجه السلوك نحو التفوق والأداء الجيد .. ومن خلال ملاحظة الباحثة الميدانية تم ملاحظة إن هناك ضعف في مستوى الأداء المهاري للطالبات نتيجة لعدم معرفة أو تحديد الأهداف الفترية لكل مهارة وبالتالي شعور الطالبة بعدم الثقة بالنفس وعدم الرضا الحركي نتيجة لكثرة الأخطاء التي تقع بها أغلب الطالبات لذا ارتأت الباحثة التعرف على مدى فاعلية هذه

الأهداف الفترية من خلال إدخالها ضمن برنامج تطويري مقترح لتطوير الرضا الحركي وأداء بعض المهارات في لعبة الجمناستيك الفني للطالبات.

1-3 هدف البحث

- التعرف على تأثير البرنامج المقترح وفقاً للأهداف الفترية في تطوير الرضا الحركي للطالبات وأداء بعض المهارات في الجمناستيك الفني للنساء.

1-4 فروض البحث

- 1- للبرنامج لمقترح تأثيراً إيجابياً في تطوير الرضا الحركي وأداء بعض المهارات في الجمناستيك الفني للنساء.
- 2- هناك أفضلية في تأثير البرنامج المقترح وفقاً للأهداف الفترية في تطوير الرضا الحركي وأداء بعض المهارات في الجمناستيك الفني للنساء.

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية/ جامعة بابل للعام الدراسي 2011-2012

1-5-2 المجال الزمني: للفترة من 2012/3/4 ولغاية 2012/5/20

1-5-3 المجال المكاني: قاعة الجمناستيك الفني في كلية التربية الرياضية/ جامعة بابل.

2- الدراسات النظرية

1-2 الأهداف الفترية

احتل وضع الأهداف حيزاً كبيراً في عمليتي التعليم والتدريب على الرغم من اختلاف هذا المصطلح الذي يعبر عنه بمعاني كثيرة، فقد يعني في بعض الأحيان المستويات التي يتم إنجازها أو المكافئة التي سيحصل عليها الطالب نتيجة الأداء. وقد وردت عدة تعريفات للأهداف منها انه الشيء الذي يرى القائد الرياضي انه ينبغي تحقيقه أو انجازه في فترة زمنية محددة⁽¹⁾ ، أو هو مجموعة من العبارات والصيغات التي توضح ما سوف يكون عليه سلوك الفرد بعد اكتسابه للخبرة⁽²⁾. وان عملية وضع الأهداف إذا ما طبقت بصورة صحيحة وتم تحديدها بأسلوب سليم فإنها سوف تساعد على توجيه سلوك الطالب وترشده إلى الغايات المراد تحقيقها بشكل إيجابي فضلاً عن احتفاظ الطالب بفاعليته ونشاطه خلال مراحل التعلم لذلك تعد عملية بناء الأهداف عاملاً هاماً في تطوير السلوكيات الإيجابية. ومع ذلك يجب الاعتراف بحقيقة إن سيكولوجية بناء الأهداف لا تعتبر شيئاً جديداً في البرنامج الرياضي ولكن الجديد هو كيف يمكن الاستفادة من بناء الأهداف على نحو أكثر فاعلية وكفاءة. فالأهداف المحددة تجعل المتعلم يركز انتباهه على المهارات ومن ثم تحسين الأداء، وقد أظهرت النتائج إن الطلاب الذين يتدربون من خلال أهداف محددة يكونون أكثر ثقة بالنفس وأقل قلقاً ويحققون نتائج أفضل لان أهدافهم لا تعتمد على سلوك المنافس وإنما تعتمد على قدراتهم.

(1) محمد حسن علاوي: سايكولوجيا القيادة الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2002، ص82.

(2) حنان عبد المجيد: علم النفس التربوي، ط3، دار الصفاء للنشر، عمان، 2005، ص35.

2-2 الأهداف الفترية

تكون قيمة وضع الأهداف قليلة إذا كان تحقيقها لا يتطلب بذل الجهد ، ويفقد المتعلمون اهتمامهم بأهداف البرنامج كذلك الحال إذا كانت الأهداف صعبة جداً فإن ذلك يؤدي إلى الإحباط ونقص الثقة بالنفس وضعف الأداء، وإنما الشيء الهام هو تحقيق التوازن بين هدف التحدي والأهداف القابلة للتحقيق بحيث لا تكون مهم الأداء سهلة مع مراعاة الفترة الزمنية المحددة لتحقيق ذلك الهدف، وانه من الأهمية معرفة قدرات المتعلمين حتى يمكن وضع أهداف تعبر عن مستوى التحسن المتوقع لهم.

2-3 المشكلات المرتبطة بوضع الأهداف⁽¹⁾

- 1- إن كثرة الأهداف قد تؤدي إلى الارتباك والافتقار إلى الاهتمام لذا يجب تحديد أولية الأهداف والتركيز على هدف أو هدفين الأكثر أهمية.
- 2- إن بعض الطلاب لا يتحمسون إلى النظام الخاص بتحديد الأهداف وربما تتكون لديهم اتجاهات سلبية تجاهه لذا يجب مراعاتهم وتجنب إجبارهم.
- 3- إن بناء الأهداف يحتاج إلى الوقت والاستمرارية أسوة بالمهارات النفسية الأخرى.
- 4- إن بناء الأهداف يتسع ليشمل مجالات مختلفة مرتبطة بالإعداد المتكامل للرياضي كالمهارات الأساسية والنواحي الفنية والخطية وغيرها.

2-4 الأسس الإستراتيجية لنجاح وضع الأهداف الفترية⁽²⁾

- 1- العمل على إشراك الطالب في عملية وضع الأهداف مما يعزز من التزامه تجاه تحقيق الأهداف كما يجب إن يتم تسجيل مستوياته في ضوء ما أمكن تحقيقه وليس على أساس مقارنة معيارية.
- 2- التركيز على التقدم المرتبط بالسلوك السابق للطالب فكلما كان المستوى السابق منخفضاً كلما زادت القدرة على التحسن بينما كلما كان المستوى السابق مرتفعاً فقد يكون من المحتمل انخفاض مستوى التحسن.

وضع أهداف محددة قابلة للقياس من أجل إن تكون أكثر تأثيراً من تلك التي يشوبها الغموض وغير الواضحة. فإذا كان الهدف غير قياسي فإنه يصبح من المستحيل تحديد عما إذا كان الطالب قد نجح في تحقيق الهدف وبالتالي يبطل عملية تأثير تحديد الهدف.

- 3- وضع أهداف واقعية تتحدى قدرات الطلاب فمن الضروري إلا يكون الهدف سهلاً للغاية إلى درجة التي لا يتحدى بها قدرات الطالب إذ إن أغلب الطلاب قد يضعون أهدافاً صعبة وبالتالي تعاني الدافعية لديهم من تحقيق تلك الأهداف لذا يجب مساعدة الطالب على وضع أهداف فترية من خلال الإلمام بمستوياتهم المهارية ودرجة التحسن التي يمكن تحقيقها فترياً.

¹ - أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2000 ، ص229

⁽²⁾ AAHPERD: Physical Education for lifelong fitness, The physical best Teachers Guide, Human, Kinetics, Champaign, ILL, 1991, p.29-41 .

4- إتاحة الفرصة للتقييم الفكري للسلوك تجاه الأداء المهاري مما يعطي الفرصة للتعرف على مدى ما تم تحقيقه من الأهداف، وهذا التقييم يجب إن يتم بشكل منتظم خلال الفترة الدراسية المحددة مع توجيههم للعمل المستمر من اجل تعديل الأهداف لتصاحب كل تقدم تم تحقيقه.

2-5 الرضا الحركي

يحتل مفهوم الرضا الحركي مكانة هامة في علم النفس الرياضي لما له من أهمية كبيرة في المساعدة على تحديد نوع السلوك المتوقع في المواقف المستقبلية، إذ انه يساعد في تحديد ميول المتعلم ودوافعه لممارسة الأنشطة الرياضية دون غيرها فمن المؤكد إن المتعلم يقبل على الأنشطة الرياضية التي يكون لديه اتجاه ايجابي نحوها وكذلك يبتعد عن ممارسة الأنشطة الرياضية التي يكون لديه اتجاه سلبي نحوها⁽¹⁾.. وفي دراسة حول هذا الموضوع تبين إن من أول أهداف المتعلمين في درس التربية الرياضية هو متعة المشاركة يليها الرضا الناتج عن النجاح في النشاط الحركي كما إن خبرات النجاح والفشل تتوقف على درجة تقدير المتعلم واعتزازه بذاته، مما يؤثر على رضاه عن أدائه وبالتالي يرتفع مستوى طموحه في تحقيق أهدافه، فالمتعلم يشعر بالرضا عندما يتحقق مستوى طموحه والعكس إذا فشل في تحقيق هذا المستوى. ويعرف الرضا الحركي بأنه حصيلة المشاعر الوجدانية التي يشعر بها الفرد نحو نشاط معين وتعبير عن مدى الإشباع المناسب لحاجاته وتحقيق أهدافه التي من اجلها التحق بهذا النشاط⁽²⁾، فكل فرد يشعر بالسعادة نتيجة تحسن مستوى أدائه لنوع معين من الأنشطة. وإن الشعور بالسعادة ليس فقط عند الوصول لهدف معين ولكن في محاولة الوصول إليه.. وتظهر أهمية الرضا الحركي من خلال⁽³⁾:

- 1- إن درجة رضا المتعلم عن برنامج تعلمه تنعكس بالسلب أو الإيجاب على مستوى أدائه الرياضي.
- 2- إن الاتجاهات مكتسبة ومتعلمة وليست فطرية أو موروثية، إذ يمكن تغيير هذه الاتجاهات أو تثمينها من خلال التعرف على درجة الرضا عن الأداء.
- 3- إن درجة رضا المتعلم عن أداءه يؤثر في نتيجة المنافسات التي يشارك فيها أكثر من تأثير النتيجة في إثناء خوفه من ممارسة الأنشطة الصعبة.

2-6 الجمناستك الفني للنساء

تعد مادة الجمناستك الفني واحدة من مفردات مناهج التربية الرياضية التي تدرس للطالبات في مختلف المراحل الدراسية وتتميز مهاراتها بالتنوع والجمالية مما يساعد الطالبة على تعلم وإتقان هذه المهارات وتنمي لديها القدرة على التعبير عن الانفعالات والأحاسيس وإظهار قوة الشخصية والإرادة والتخيل إذ ترغب الطالبة في التعرف على الأجهزة والأدوات الخاص بدرس الجمناستك وكيفية استخدامها وأداء المهارات المتنوعة عليها مما يتطلب فهم واستيعاب مقومات الأداء (البدنية والمهارية والعقلية) للوصول إلى الأداء المتناسق والمتكامل.. وتختلف طبيعة هذه الرياضة عن غيرها من الرياضات من حيث طبيعة الأجهزة والحركات المؤداة عليها (جهاز الحركات الأرضية وجهاز عارضة التوازن وجهاز طاولة القفز وجهاز

(1) عبد الرحيم محمد أسلامي: اثر برنامج مقترح للتدريب الذهني في بعض المهارات الأساسية والرضا الحركي بكرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2002، ص22.

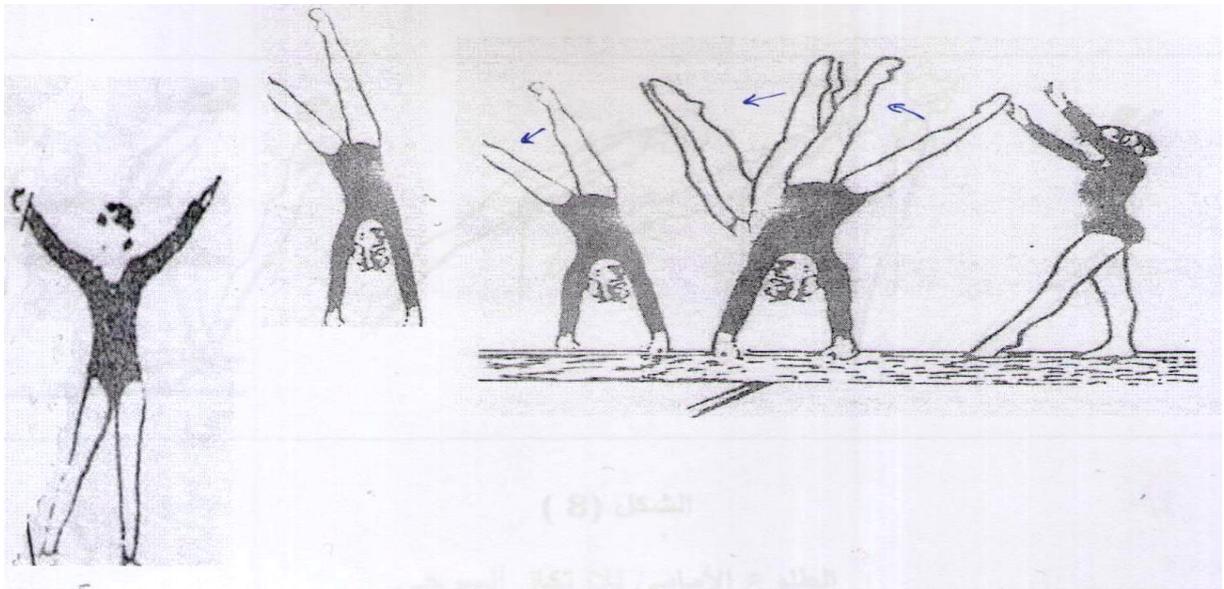
2 - تهناني عبد السلام السيد : أسس الترويج والتربية الترويجية، دار المعارف، الإسكندرية، 1979، ص7

3 - محمد خضر اسمر الحيايبي (وأخرون) : بناء مقياس الرضا الحركي في المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم للناشئين، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2004، ص19.

المتوازي المختلف الارتفاعات). وسوف تقتصر هذه الدراسة على أداء مهارات محددة على جهازين فقط (عارضة التوازن وطاولة القفز).

• الهبوط عجلة بشرية من على عارضة التوازن⁽¹⁾ :

الوقوف أماماً ترفع الرجل اليمين أو اليسار مستقيمة للأمام مع رفع الذراعين عالياً عندها تخفض الرجل الحرة لدفع العارضة وخفض الجذع للأسفل وكذلك تبدأ اللاعبة بدفع العارضة برجل الأرتكاز والمرجحة بها للأعلى بقوة وملامسة العارضة توضع الذراع القريبة من رجل الأرتكاز ثم تتبعها الذراع الثانية والوصول لحالة الوقوف على الذراعين وتكون الرجلين مفتوحتين وهذه هي المرحلة الأولى من الحركة ، أما المرحلة الثانية تبدأ بهبوط الرجل الأولى والثانية تبقى ممدودة مع رفع الذراع الأولى أيضاً ثم يتم دفع العارضة بذراع الأرتكاز لهبوط الرجل الثانية .

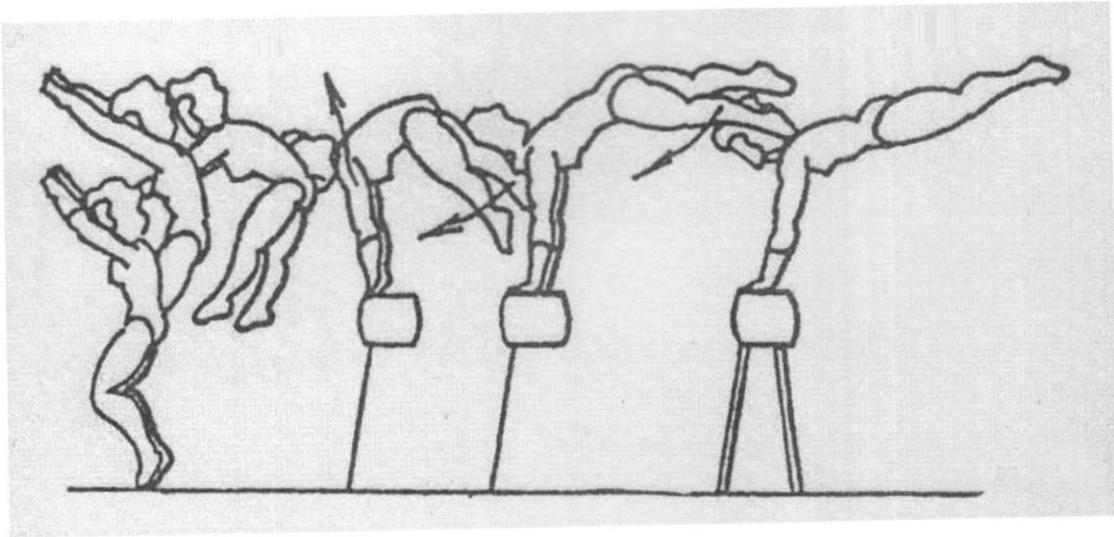


شكل (1) الهبوط عجلة بشرية من على عارضة التوازن

• القفر فتحاً على جهاز طاولة القفز⁽²⁾ :

تبدأ من بداية الركضة التقريبية من أول خطوة تخطوها اللاعبة لحين ضرب القفاز إذ ترفع اللاعبة ذراعيها مستقيمتان أماماً أعلى لدفع القفاز بواسطة القدمين ويكون الرأس وسط الذراعين فيرتفع الجسم وصولاً إلى مرحلة الطيران الأول الذي يكون فيه الجسم مستقيماً ممتداً أعلى من الجهاز وعند وضع الذراعين فوق سطح الحصان تبدأ اللاعبة بفتح الرجلين ممتدتين للجانب ويحدث ميلان قليل بالأكتاف للأمام ، بعدها تبدأ اللاعبة بدفع الذراعين للأعلى للحصول على الطيران الثاني وفي لحظة بدء نزول الجسم تبدأ عملية ضم الرجلين والهبوط على مقدمة أمشاط القدمين مع أحداث ثني خفيف بالرجلين عند منطقة الركبة لإمتصاص قوة الهبوط ورفع الذراعين للأعلى .

¹ - عبد الستار جاسم النعيمي وعابدة علي حسين : الجمباز المعاصر للبنات ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، بغداد ، 1991 ، ص241-244 .
² عبد الستار جاسم النعيمي ، عابدة علي حسين : المصدر السابق ، ص219-220 .



شكل (2) الففر فتحاً على جهاز طاولة القفز

3 - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة ذات الاختبارين القبلي والبعدي .

3-2 مجتمع وعينة البحث:

تكون مجتمع البحث من طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية/ جامعة بابل للعام الدراسي 2011-2012 والبالغ عددهن (26) طالبة. إما عينة البحث فقد تكونت من (22) طالبة بعد إن تم استبعاد (4) طالبات متغيرات لأكثر من محاضرتين ، تم تقسيمهن عشوائياً إلى مجموعتين تجريبيتين المجموعة التجريبية الأولى (11) طالبة تم تدريسها بالبرنامج المقترح وفقاً للأهداف الفترية والمجموعة التجريبية الثانية (11) طالبة تم تدريسها بالمنهج المقترح فقط... ولغرض الشروع في عملية التجريب وإدخال المتغير التجريبي على المجموعتين التجريبيتين وحتى يتم تجانس وتكافؤ المجموعتين في المتغيرات المبحوثة إذ (ينبغي على الباحث تكوين مجموعات متكافئة في الأقل فيما يتعلق بالمتغيرات التي لها علاقة بالبحث)⁽¹⁾ . تم استخدام تحليل التباين الذي يعتمد على مدى اقتراب وابتعاد التباين داخل المجموعات بين المجموعات للكشف عن مدى تجانس العينات ومدى انتسابها إلى أصل واحد أو عدة أصول⁽²⁾ والجدول (1) يبين ذلك لظهور إن قيمة (ف) المحسوبة هي أقل من قيمتها الجدولية عند درجة حرية (20) ومستوى دلالة (0,05) مما يدل على عشوائية الفروق .

¹ - فان دالين : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، (ترجمة : محمد نبيل وآخرون) مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، 1985 ، ص407 .
² - أحمد سلمان عودة و خليل يوسف الخليلي : الإحصاء للباحث في التربية والعلوم ، دار الأمل ، 2000 ص269

جدول (1) يبين تجانس مجموعتي البحث في المتغيرات المبحوثة

الدلالة الإحصائية	قيمة ف الجدولية	قيمة ف المحسوبة	المجموعة التجريبية الثانية (التباين)		المجموعة التجريبية الأولى (التباين)		المعالم الإحصائية المتغيرات
			ع	س	ع	س	
غير معنوي	2,97	1,98	0,64	0,31	القفز فتحاً على طاولة القفز		
غير معنوي		1,38	1,54	1,11	الهبوط عجلة بشرية من على عارضة التوازن		
غير معنوي		2,09	291,38	139,24	الرضا الحركي		

وبعد ذلك تم معالجة نتائج الاختبارات إحصائياً باستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة لبيان تكافؤ المجموعتين والجدول (2) يُظهر إن جميع قيم (ت) المحسوبة أقل من قيمها الجدولية (2,08) عند درجة حرية (20) ومستوى دلالة (0,05) مما يؤكد على تكافؤ عيني البحث

جدول (3) يبين تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات المبحوثة

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة	التجريبية الثانية		التجريبية الأولى		المعالم الإحصائية المتغيرات
			ع	س	ع	س	
غير معنوي	2,08	0,77	0,78	1,04	0,56	0,81	القفز فتحاً على طاولة القفز
غير معنوي		1,85	1,24	1,09	1,05	1,18	الهبوط عجلة بشرية من على عارضة التوازن
غير معنوي		1,89	14,07	82,25	11,8	81,45	الرضا الحركي

3-3 الوسائل والأجهزة والأدوات

- الوسائل البحثية: الملاحظة - الاختبار والقياس - المصادر والمراجع.
- الأجهزة والأدوات: جهاز طاولة القفز - جهاز عارضة التوازن - أبسطة جمناستك - قفاز - صندوق خشبي تعليمي - جهاز الترامبولين التعليمي - المهر - مساطب منخفضة - كامرة تصوير مع أقراص ليزيرية - قاعة الجمناستك الفني في كلية التربية الرياضية/ جامعة بابل.

3-4 إجراءات البحث الميدانية

3-4-1 تحديد الرضا الحركي

تم الاعتماد على مقياس (محمد حسن علاوي)⁽¹⁾ لقياس درجة رضا الفرد عن حركاته وصفاته الحركية والبدنية* وهو اختبار مقنن أساساً للبيئة المصرية كما تم تقنينه على البيئة العراقية من خلال استخدامه في دراسات وبحوث متعددة ومنها دراسة (محمد خضر اسمر)⁽²⁾ ودراسة (حلا رزاق مدلول)⁽³⁾ إذ أجريت هذه الدراسة قبل سنتين وعلى مجتمع البحث نفسه وهن طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة بابل (نفس الفئة العمرية) إضافة إلى أنه تم تطبيقه في مادة الجمناستيك الإيقاعي، فالاختبار المقنن هو الذي جرب استخدامه لعينات مشابهة للعينة المراد اختبارها وأثبتت درجة عالية من المعنوية من حيث الصدق والثبات والموضوعية تحت الظروف والإمكانات المتاحة نفسها⁽⁴⁾... ويتكون المقياس من (30) عبارة يطلب من الطالب الإجابة عنها بمقياس خماسي التدرج من خلال وضع إشارة في المربع تحت البديل الذي ينفق مع رضاه الحركي لكل عبارة من عبارات المقياس.

- إذا كانت الإشارة على حقل تنطبق بدرجة كبيرة جداً يحصل الطالب على (5) درجات.
- إذا كانت الإشارة على حقل تنطبق بدرجة كبيرة يحصل الطالب على (4) درجات.
- إذا كانت الإشارة على حقل تنطبق بدرجة متوسطة يحصل الطالب على (3) درجات.
- إذا كانت الإشارة على حقل تنطبق بدرجة قليلة يحصل الطالب على (2) درجات.
- إذا كانت الإشارة على حقل تنطبق بدرجة قليلة جداً يحصل الطالب على (1) درجات.

3-4-2 تحديد الأهداف الفترية:

من أجل تحديد الأهداف الفترية المحددة لكل طالبة تم الاعتماد على آلية وضع الأهداف الفترية المعتمدة من قبل (هودلستون)⁽⁵⁾ وفقاً للخطوات التالية:

- 1- تقوم الطالبة بأداء ثلاث محاولات لكل اختبار.
- 2- يحسب الوسط الحسابي لنتائج المحاولات الثلاثة.
- 3- يتم طرح الوسط الحسابي من أحسن رقم تمكنت المختبرة من تسجيله.
- 4- يضاف الفرق في الخطوة (3) إلى أحسن رقم تمكنت المختبرة من تسجيله ويعد الرقم بمثابة المدى المتوسط.
- 5- يتم إضافة الفرق في الخطوة (3) إلى المدى المتوسط للحصول على المدى المستهدف.. وللتوضيح ندرج المثال التالي لطالبة حصلت على ثلاثة درجات من محاولات ثلاث (6، 7، 8) عند أدائها لحركة معينة.

(1) محمد حسن علاوي: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998، ص170.

* ملحق (1)

(2) محمد خضر اسمر (وآخرون): المصدر السابق.

(3) حلا رزاق مدلول: تأثير الرسوم الفاتحة بالأسلوبين الذاتي والتعاوني في تعلم المهارات بأداة الشاخص وتطوير الرضا الحركي في الجمناستيك الإيقاعي، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، 2011.

(4) قيس ناجي ويسطويسي محمد: الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي، مطبعة التعليم العالي، بغداد، 1987، ص139.

(5) - هودلستون (أقتبسها) عبد الرحمن محمد ناصر: تأثير منهج تدريبي باستخدام الأهداف الفترية موضوعاً لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين الناشئين بكرة القدم، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2004، ص31

الدرجة	خطوات تحديد الهدف	درجة المحاولات	المحاولات
8	1- أفضل رقم في المحاولات يمثل اقل مدى .	6	المحاولة الأولى
7	2- الوسط الحسابي للمحاولات الثلاثة .	7	المحاولة الثانية
1=7-8	3- الفرق بين أفضل رقم والوسط الحسابي .	8	المحاولة الثالثة
9=8+1	4- الفرق في الخطوة السابقة مضافاً إلى أفضل رقم .		
10=9+1	5- الفرق في الخطوة الثالثة مضافاً إلى المدى المتوسط للحصول على أعلى مدى .		

وعلى ذلك يكون الهدف الفكري المراد تحقيقه لهذه الطالبة في المحاضرات القادمة يتراوح بين اقل مدى (8) وأعلى مدى (10)

3-4-3 تحديد المهارات قيد البحث :

تم اعتماد المهارات قيد البحث من مفردات مادة الجمناستك الفني للنساء المقررة لطالبات المرحلة الثالثة في كليات التربية الرياضية، وهي:

1- القفز فتحاً على جهاز طاولة القفز.

2- الهبوط عجلة بشرية (كارت ويل) من على عارضة التوازن.

ومن اجل تقويم مستوى الأداء المهاري لهذه المهارات فقد تم تحديد الدرجة النهائية لكل مهارة من (10) درجات كما تم الاستعانة بأربعة محكمات من ذوات الخبرة في مجال لعبة الجمناستك* الفني للنساء للتحكيم من خلال مشاهدتهن للعرض الفديوي للأداء علماً بان الباحثة لم تطلع المقومات على الآلية المستخدمة في تعليم الطالبات للمهارات المبحوثة لضمان عدم انحيازهم إلى إي مجموعة من المجموعتين ولا استخراج الدرجة النهائية فقد تم حذف أعلى واقل درجة ثم تم جمع الدرجتين الوسطيتين وتقسيمها على (2).

3-5 الاختبارات القبليّة

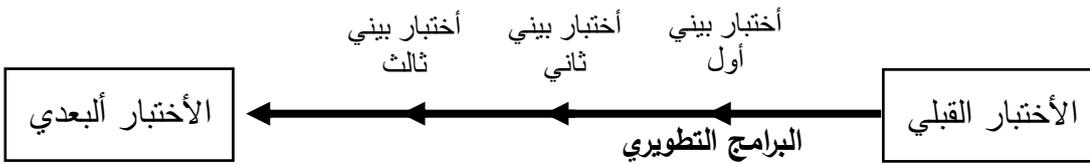
تم تنفيذ الاختبارات القبليّة بعد إن تم إعطاء طالبات المجموعتين التجريبيّتين الأولى والثانية وحدة تعريفية حول المهارات المبحوثة وذلك في يوم الأربعاء المصادف 2012/3/11 إضافة إلى توزيع استمارات مقياس الرضا الحركي على الطالبات.

3-6 البرنامج التطويري وطريقة تنفيذه (*)

بعد الانتهاء من الاختبارات القبليّة تم تنفيذ البرنامج التعليمي المقترح المؤلف من (8) وحدات تعليمية ابتداءً من تاريخ 2012/3/18 ولغاية 2012/5/6 بواقع وحدة تعليمية واحدة أسبوعياً لكل من مجموعتي البحث وقد قسمت الوحدة التعليمية إلى الأقسام الثلاثة التالية:

- 1- تبدأ الوحدة التعليمية بالقسم التحضيري البالغ وقته (25) دقيقة ويتم فيه التأكيد على النواحي الإدارية وتهيئة الطالبات والبداة بالإحماء العام ثم الخاص إذ تشترك مجموعتي البحث في الإحماء.
 - 2- يقسم القسم الرئيسي البالغ وقته (60) دقيقة إلى قسم تعليمي وقته (20) دقيقة يتم فيها شرح وعرض المهارة و (40) دقيقة للقسم التطبيقي يتم إعطاء في كل وحدة تعليمية فيه مجموعة التمارين المهارة المتنوعة* الخاصة بالحركات المؤدات على جهازي عارضة التوازن وطاولة القفز.
 - 3- تعطى في القسم الختامي البالغ وقته (5) دقيقة لعبة صغيرة وإرشادات تربوية وتحية الانصراف.
- ومما يجب ملاحظته هنا تشابه مجموعتي البحث في أقسام الدرس الثلاثة وان الاختلاف بينهما يكون في إن المجموعة الأولى تخضع للاختبارات الفترية البينية ثم تستمر في البرنامج إما المجموعة التجريبية الثانية فهي تستمر بالبرنامج دون إجراء تلك الاختبارات الفترية البينية.
- المجموعة التجريبية الأولى :

تتكون طالبات هذه المجموعة من (11) طالبة وهي المجموعة التي حدد لها أهداف فترية يعملن على تحقيقها، إي بعد الاختبار القبلي يتم معالجة النتائج بطريقة معادلة تحديد الهدف الفترى السابق ذكرها وعلى ضوء نتائج تلك المعادلة يظهر الهدف الفترى المقبل الذي على الطالبة إن تحفقه خلال المدة المقبلة والتي مدتها أسبوعين ثم تم إجراء الاختبارات البينية الثانية بعد مرور أربعة أسابيع من بداء البرنامج وأخيراً إجراء الاختبارات البينية الثالثة بعد مرور ستة أسابيع من بداء البرنامج وبهذا تكون الطالبة في هذه المجموعة قد خضعت إلى خمسة اختبارات (قبلي - ثلاثة فترى - بعدي) والشكل (1) يبين ذلك.



شكل (1)

يبين الاختبارات القبليّة والبينية والبعديّة للمجموعة التجريبية الأولى.

* تكونت لجنة التحكيم من:

- 1- أ.م.د بشرى كاظم
 - 2- أ.م.د هدى شهاب
 - 3- م.د زينة عبد السلام
 - 4- م. م عبير علي
- * ملحق (2)
* ملحق (3)

- المجموعة التجريبية الثانية:

تتكون طالبات هذه المجموعة من (11) طالبة وهي المجموعة التي تعمل دون تحديد أهداف بينية سوى ما يطلب من الطالبة من بذل أقصى جهد عند إجراء الاختبارات القبليّة والبعدية ويطبق على هذه المجموعة البرنامج التعليمي نفسه من تمارين متنوعة ونفس المهارات المبحوثة ولكنهن لا يخضعن إلى الاختبارات التي خضعت لها طالبات المجموعة التجريبية الأولى وبهذا فإن الطالبات هنا يكن قد خضعن إلى اختبارين فقط (قبلي وبعدي) كما في الشكل (2) .



شكل (2)

يبين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية الثانية

3-7 الاختبارات البعدية

بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج المقترح تم إجراء الاختبارات البعدية للمهارات المبحوثة مع قياس الرضا الحركي للطالبات وقد تم تصوير الأداء باستخدام الكامرة نفسها والطريقة نفسها التي تمت بالاختبارات القبليّة وتحت نفس الظروف المكانية والزمانية.

3-8 الوسائل الإحصائية

- 1- الوسط الحسابي
- 2- الانحراف المعياري
- 3- الاختبار الفائي
- 4- اختبار (ت) للعينات المتناظرة
- 5- اختبار (ت) للعينات غير المتناظرة.

4 - نتائج البحث.. عرضها.. وتحليلها.. ومناقشتها

- 4-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الأداء المهاري لمجموعتي البحث
- 4-1-1 عرض وتحليل ومناقشة الاختبارين القبلي والبعدى لمجموعتي البحث لمهارة الهبوط عجلة بشرية من على عارضة التوازن

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للاختبارين القبلي والبعدى لمهارة الهبوط بالعجلة البشرية من على عارضة التوازن.

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة	ألبعدى		القبلى		المعالم الإحصائية المجموعات
			ع	س	ع	س	
معنوي	2,22	15,11	1,17	7,40	1,05	1,18	المجموعة التجريبية الأولى
معنوي		6,63	1,23	4,72	1,24	1,09	المجموعة التجريبية الثانية

من خلال ملاحظة الجدول أعلاه نلاحظ إن قيمة الوسط الحسابي للمجموعتين الأولى والثانية في الاختبارات البعدية (4,72 - 7,40) هي أعلى من قيمته في الاختبارات القبلية (1,09 - 1,18) إما بالنسبة لقيمة الانحراف المعياري ولكلا المجموعتين الأولى والثانية فنلاحظ أنها في الاختبارات البعدية (1,23 - 1,17) مختلفة عما في الاختبارات القبلية (1,24 - 1,05) وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة ظهر إن قيمتها المحسوبة للمجموعتين الأولى والثانية (6,63 - 15,11) على التوالي وهي أعلى من القيمة الجدولية (2,22) عند درجة حرية (10) ومستوى دلالة (0,05) مما يؤشر على معنوية الفروق ولصالح الاختبارات البعدية.

جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية لمهارة القفز فتحاً على طاولة القفز

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة	ألبعدى		القبلى		المعالم الإحصائية المجموعات
			ع	س	ع	س	
معنوي	2,22	7,54	1,99	5,95	0,56	0,81	المجموعة التجريبية الأولى
معنوي		6,35	0,63	3,36	0,78	1,04	المجموعة التجريبية الثانية

يظهر لنا من الجدول أعلاه إن قيمة الوسط الحسابي للمجموعتين التجريبتين الأولى والثانية في الاختبارات البعدية (3,36 - 5,95) هي أعلى عن قيمته في الاختبارات القبلية (0,81 - 1,04)، وكذلك الحال بالنسبة لقيمة الانحراف المعياري ولكلا المجموعتين الأولى والثانية فنلاحظ أنها في الاختبارات البعدية (0,63 - 1,99) وهي مختلفة عما كانت عليه في الاختبارات القبلية (0,78 - 0,56) وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة ظهر إن قيمتها المحسوبة للمجموعتين الأولى والثانية (6,35 - 7,54) على التوالي وهي قيم أعلى من قيمتها الجدولية (2,22) عند درجة حرية (10) ومستوى دلالة (0,05) مما يؤشر على معنوية الفروق ولصالح الاختبارات البعدية.

ومن خلال ملاحظة الجدولين السابقين يتبين لنا وجود فروقات معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي وتعزى أسباب ذلك إلى دور البرنامج المقترح في تطوير الأداء المهاري بمهارتي القفز فتحاً على طاولة القفز والهبوط عجلة بشرية من على عارضة التوازن، إذ أسهمت المعلومات والأنشطة الحركية المتنوعة في تكوين مخزون جيد لدى الطالبة أسهم في نضج أدائها وتنوعه فالانتظام بالتعلم يعكس تأثير البرنامج في تنمية وتطوير هذه المهارات والذي اعتمد على تنويع التمارين والمواقف وزيادة فرص المتعة والمشاركة واستخدام أجهزة وأدوات ساهمت في توفير الفرص اللازمة لأداء هذه المهارات الحركية الصعبة إذ إن وضع الطالب في مواقف تعليمية تستثيره لتحقيق الأداء الأفضل يأتي من خلال مساعدته في الحصول على المعلومات والخبرات بشكل علمي مدروس ومخطط له بصورة صحيحة⁽¹⁾.

4-1-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث في المهارات المبحوثة .

جدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة الجدولية في الاختبارات البعدية لمجموعي البحث بالمهارات المبحوثة

المعالم الإحصائية المهارات	التجربة الأولى		التجربة الثانية		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	الدلالة الإحصائية
	س	ع	س	ع			
الهبوط عجلة بشرية من على عارضة التوازن	7,40	1,17	4,72	1,23	5,21	2,08	معنوي
القفز فتحاً على طاولة القفز	5,95	1,99	3,36	0,36	4,10		معنوي

من خلال ملاحظة الجدول أعلاه نلاحظ إن هناك تباين واضح في قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبارات البعدية ما بين المجموعتين التجريبتين الأولى والثانية وفي كلا المهارتين المبحوثتين، وللتعرف على حقيقة هذه الاختلافات تم استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة. إذ ظهر إن قيمتها المحسوبة (5,21) في مهارة الهبوط عجلة بشرية من على عارضة التوازن وهي أكبر من القيمة الجدولية (2,08) عند درجة حرية (20) ومستوى دلالة (0,05) ولصالح المجموعة التجريبية الأولى. إما قيمة اختبار (ت) المحسوبة في مهارة القفز فتحاً على طاولة القفز فقد بلغت (4,10) وهي أكبر من قيمتها الجدولية (2,08) عند درجة حرية (20) ومستوى دلالة (0,05) ولصالح المجموعة التجريبية الأولى وذلك بسبب استخدام هذه المجموعة الأهداف الفترية مما أسهم في تطوير مستوى الأداء المهاري، فقد كانت الأهداف الفترية (البينية) المحددة لكل طالبة ملائمة لمستواها وقابلة للتحقيق فهي ليست سهلة ولا مستحيلة مما زاد من رغبتها واندفاعها بشكل كبير نحو تحقيق مستويات أفضل كما وجد إنشاء متابعة عمل هذه العينة إن الطالبة هنا تنتابها لحظات حماس واندفاع عندما تجري لها هذه الاختبارات مما يولد لديها الرغبة والإصرار على معرفة مستواها ونسبة تطورها

¹ - أميرة عبد الواحد منير ، شيماء عبد ماطر التميمي : أسس تعليم الجمناستيك الإيقاعي ، النور للطباعة ، بغداد ، 2010 ، ص88 .

الذي حصل وما هو المطلوب منها تحقيقه في الاختبارات المقبلة (إن تحديد الأهداف يساهم في التقدم بعملية التدريب بشكل عام سواء للأفراد أو للفرق الرياضية)⁽¹⁾.

2-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار الرضا الحركي لمجموعتي البحث.

جدول (6)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للاختبارين القبلي والبعدى لمجموعتي البحث في اختبار الرضا الحركي.

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة	البعدى		القبلي		المعالم الإحصائية المجموعات
			ع	س/	ع	س/	
معنوي	2,22	18,13 3	9,12	112,08 3	11,8	81,45	التجريبية الأولى
معنوي		4,81	8,89	98,83	17,0 7	82,25	التجريبية الثانية

من خلال ملاحظة الجدول أعلاه نلاحظ إن قيمة الوسط الحسابي للمجموعتين الأولى والثانية في الاختبارات البعدية باختبار الرضا الحركي (112,083 - 98,83) هي أعلى من قيمته في الاختبارات القبليّة (81,45 - 82,25) وكذلك الحال نجد إن قيمة الانحراف المعياري لكلا المجموعتين في الاختبارات البعدية (9,12 - 8,89) تختلف عن قيمته عن الاختبارات القبليّة (11,8 - 17,07) وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة ظهر إن قيمتها المحسوبة للمجموعتين الأولى والثانية (18,133 - 4,81) هي أعلى من القيمة الجدولية (2,22) عند درجة حرية (10) ومستوى دلالة (0,05) مما يؤشر معنوية الفروق ولصالح الاختبارات البعدية . ويعود السبب في ذلك إلى إسهام البرنامج التطويري المقترح في تطوير مستوى الرضا الحركي لدى الطالبات لما يحتويه من تقنيات تعتمد على الشمولية والترابط والتنوع والتجديد مما أدى إلى تحفيز الطالبات نحو الأداء الأفضل والابتعاد عن الملل والضجر وتشجيعها على الإصرار والمثابرة مع تحسين مستوى الأداء على الرغم من صعوبة الأداء خاصة على هذه الأجهزة إذ يعد جهازي (طاولة الففز وعارضة التوازن) من الأجهزة التي تحتاج إلى توافق عقلي عصبي عالي من قبل الطالبات مما زاد من شعور الطالبة بالرضا عن الذات والارتباط لممارسة المهارات الأساسية فارتباط الفرد بموضوعات ترضي فيه دوافع معينة يكون لديه اتجاه موجب نحو تلك الموضوعات والعكس صحيح⁽²⁾.

1-Gorden , A-M : Self – Regulation and Goal setting , in science and medicine in sport , by bloom field , et – al . 2nd – ed . back well science 1995 , p.p172

2 - نزار الطالب وكامل لويس : علم النفس الرياضي ، دار الحكمة للطباعة ، بغداد ، 1993 ، ص 143 .

جدول (7) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية في الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث في اختبار الرضا الحركي.

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة	التجربة الثانية		التجربة الأولى		المعالم الإحصائية الاختبارات
			ع	س	ع	س	
معنوي	2,08	3,291	8,89	98,83	9,12	112,08 3	الرضا الحركية

من خلال ملاحظة الجدول أعلاه نجد إن هناك تباين واضح في قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبتين الأولى والثانية في اختبار الرضا الحركي، وباستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة ظهر لنا إن قيمتها المحسوبة (3,291) وهي أكبر من قيمتها الجدولية (2,08) عند درجة حرية (20) ومستوى دلالة (0,05) مما يوشر معنوية الفروق ولصالح المجموعة التجريبية الأولى. وتعزى أسباب ذلك إلى استخدام الأهداف الفترية التي أثرت بشكل ايجابي على نتائج الرضا الحركي، فان وضع الهدف الفترى واختبار الطالبة بين فترة وأخرى ومعرفتها بمستواها في كل اختبار فترى ووصولها إلى المستوى المطلوب منها تحقيقه يوفر الفرصة لإظهار مشاعر الارتياح لديها وبالتالي بتعزيز شعورها بالرضا عن ذاتها وعن أدائها من خلال ممارسة الأداء الجيد والتغلب على مختلف الصعوبات التي تواجه أداء المهارات الحركية المطلوب أدائها مهما كان مستوى صعوبتها، فالفرد يحاول الوصول إلى معنى لحياته من خلال هدف محدد يعيش ساعياً لتحقيقه⁽¹⁾.

5 - الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

- 1- فاعلية البرنامج المقترح في تطوير الرضا الحركي وأداء الطالبات لبعض الحركات بالجمناستك الفني للنساء.
- 2- تفوق المجموعة التجريبية الثانية (وفقاً لأهداف الفترية) على المجموعة التجريبية الأولى (بدون أهداف فترية) في تطوير الرضا الحركي وأداء الطالبات لبعض المهارات بالجمناستك الفني للنساء.

5-2 التوصيات

- 1- استخدام البرنامج التطويري المقترح في تعلم مهارات أخرى وعلى أجهزة أخرى من أجهزة الجمناستك الفني للنساء.
- 2- استخدام مجموعة التمارين المقترحة في تعليم المهارات على جهازي عارضة التوازن وطاولة القفز.
- 3- الاستفادة من آلية تحديد الأهداف الفترية المستخدمة في البحث في تحديد مستويات الطالبات بصورة موضوعية.
- 4- إن تحديد أهداف فترية قابلة للتحقيق يزيد من شعور الطالبة بالرضا عن ذاتها ويزيد من ثقتها بنفسها عند الأداء.
- 5- ضرورة الاهتمام بتطوير الرضا الحركي للطالبات لما له من تأثير واضح في رفع المستوى المهاري والحركي بشكل

عام

¹ - محمد نعمة : التفاؤل والتشاؤم الرياضي وعلاقته بتحقيق الأهداف والهوية الرياضية والإنجاز لدى لاعبي ألعاب القوى ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، 2008 ، ص 140 .

- المصادر العربية والاجنبية

- * احمد سليمان عودة و خليل يوسف الخليلي: الإحصاء للباحث في التربية والعلوم، دار الأمل، مصر، 2000 .
- * أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية، تطبيقات في مجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000 .
- * أميرة عبد الواحد منير، شيماء عبد مطر التميمي: أسس تعليم الجمناستك الإيقاعي، النور للطباعة، بغداد، 2010 .
- * تهاني عبد السلام السيد: أسس الترويح والتربية الترويحية، دار المعارف، الإسكندرية، 1979.
- * حلا رزاق مدول: تأثير الرسوم الفائقة بالأسلوبين الذاتي والتعاوني في تعلم المهارات بأداة الشاخص وتطوير الرضا الحركي في الجمناستك الإيقاعي، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، 2011 .
- * حنان عبد المجيد: علم النفس التربوي، ط3، دار الصفاء للنشر، عمان، 2005.
- * عبد الرحمن ناصر، تأثير منهج تدريبي باستخدام الأهداف الفترية موضوعاً كدافع لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين الناشئين بكرة القدم، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2004.
- * عبد الرحيم محمد أسلامي: اثر برنامج مقترح للتدريب الذهني في بعض المهارات الأساسية والرضا الحركي بكرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2002 .
- * عبد الستار جاسم النعيمي ، عابدة علي حسين : الجمباز المعاصر للبنات ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، بغداد ، 1991 .
- * فان دالين، مناهج البحث في التربية وعلم النفس (ترجمة محمد نبيل وآخرون)، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، 1985.
- * قيس ناجي وبسطويسي محمد: الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي، مطبعة التعليم العالي، بغداد، 1987
- * محمد حسن علاوي: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999.
- * محمد حسن علاوي: سيكولوجيا القيادة الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة. 2002.
- * محمد خضر اسمر (الحياني وآخرون) : بناء مقياس الرضا الحركي في المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم للناشئين، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2004 .
- * محمد نعمة: التفاؤل والتشاؤم الرياضي وعلاقته بتحقيق الأهداف والهوية الرياضية والانجاز لدى لاعبي العاب القوى، أطروحة دكتوراه، جامعة بابل، 2008 .
- * نزار الطالب وكامل لويس: علم النفس الرياضي، دار الحكمة للطباعة، بغداد، 1993.
- * AAHPERD: Physical Education for lifelong fitness, The physical best Teachers Gulden, Human, Kinetics, Champaign, Ill, 1991.
- * Gordon A-M: Felf-Regulation and Goal setting, in science and medicine in sport, by bloom field, et al.2nd ed. Back well science 1995.

الملحق (1) مقياس الرضا الحركي

الدرجات					العبارات
5	4	3	2	1	1- زملائي يعتقدون أن قدرتي على الحركة جيدة .
5	4	3	2	1	2- أستطيع تعلم المهارات الحركية بسهولة .
5	4	3	2	1	3- عندي قدرة على المحافظة على أوزان جسمي أدائي لبعض المهارات .
5	4	3	2	1	4- أستطيع الوثب عالياً لارتفاع مناسب .
5	4	3	2	1	5- لدى القدرة على الجري بسرعة .
5	4	3	2	1	6- أستطيع القيام بالحركات التي تتطلب الرشاقة .
5	4	3	2	1	7- قدرتي جيدة على تعلم مهارات حركية جديدة .
5	4	3	2	1	8- أستطيع الاحتفاظ بتوازني من الثبات .
5	4	3	2	1	9- لدي القدرة على التحرك بخفة ورشاقة .
5	4	3	2	1	10- أستطيع رمي كرة تنس لمسافة كبيرة جداً .
5	4	3	2	1	11- أستطيع الاحتفاظ بتوازني بالوقوف على قدم واحدة لفترة معقولة .
5	4	3	2	1	12- أستطيع التحرك بسرعة حول بعض العوائق أو الموانع .
5	4	3	2	1	13- لدي القدرة على الأشتراك في بعض الأنشطة الحركية دون الخوف من السقوط على الأرض .
5	4	3	2	1	14- أستطيع ثني ومد جسمي بسهولة .
5	4	3	2	1	15- أستطيع أن أقوم بأداء حركات بدنية أفضل من معظم زملائي .
5	4	3	2	1	16- أستطيع أداء الحركات البدنية العنيفة .
5	4	3	2	1	17- أستطيع السباحة لمسافة طويلة .
5	4	3	2	1	18- أستطيع أن أشارك في بعض الأنشطة البدنية التي تتطلب مستوى عال من المهارات الحركية .
5	4	3	2	1	19- أستطيع الأشتراك في النشاط البدني لفترة طويلة دون الشعور بالتعب .
الدرجات					العبارات
5	4	3	2	1	20- لي القدرة على تحريك جسمي بكفاءة في مختلف الإتجاهات .
5	4	3	2	1	21- عندي ثقة واضحة في قدراتي الحركية .
5	4	3	2	1	22- أنا راض تماماً عن قدراتي الحركية .
5	4	3	2	1	23- أستطيع حفظ توازني أثناء المشي .
5	4	3	2	1	24- لي قدرة على التحرك برشاقة على إيقاع الموسيقى .
5	4	3	2	1	25- أستطيع أداء بعض الحركات الرشيقة عندما أرغب في ذلك .
5	4	3	2	1	26- أستطيع تقدير المسافات بيني وبين زملاء الآخرين أثناء الحركة .

5	4	3	2	1	27- أستطيع القيام باسترخاء جسدي عندما أرغب في ذلك .
5	4	3	2	1	28- أستطيع استخدام كلا من الذراعين والرجلين في وقت واحد عندما يتطلب الأمر ذلك .
5	4	3	2	1	29- أستطيع الوثب أماما" لمسافة معقولة .
5	4	3	2	1	30- أستطيع بذل مجهود بدني متواصل لفترة طويلة.

ملحق (2) نماذج لوحدات تطويرية مقترحة

نموذج (أ)

- الهدف التعليمي : القفز فتحاً على حصان القفز
- الهدف التربوي : تنمية روح العمل المنظم بين الطالبات
- الأدوات : أبسطة جمناستك ، قفاز ، جهاز طاولة القفز ،المهر ،الترامبولين التعليمي .
- عدد الطالبات : 22 طالبة

الملاحظات	التشكيلات	محتوى الوحدة التعليمية	الوقت	أقسام الوحدة التعليمية
			25 د	1) القسم التحضيري
(1) التأكيد على النظام بين الطالبات .	× × × × × × × × × × Δ	- إحماء وتهيئة عامة للجسم	10 د	أ- الإحماء العام
(2) التأكيد على وضع الجسم الصحيح أثناء التمارين .	× × × × × × Δ	تمارين متنوعة شاملة لكل الجسم تخدم القسم الرئيسي	15 د	ب- الإحماء الخاص
			60 د	2) القسم الرئيسي
(1) التأكيد على فهم الطالبات للنواحي الفنية الأداء .	× × × × × × Δ	شرح وعرض المهارة	20 د	أ- النشاط التعليمي
(2) تطبيق المهارة بصورة صحيحة .	× × × ×	1) تمرين (12) 2) تمرين (13) 3) تمرين (17) 4) تمرين (21)	40 د	ب- النشاط التطبيقي

	Δ			
التأكيد على الهدوء .	xxxxxxxxx Δ	تمارين تهدئة بسيطة للجسم وتحبة الأنصراف .	5 د	3) القسم الختامي

نموذج (ب)

المرحلة : الثالثة

الزمن : 90 د

- الهدف التعليمي : الهبوط عجلة بشرية من على عارضة التوازن
- الهدف التربوي : تطوير العزيمة والإندفاع
- الأدوات : أبسطة جمناستك ، مسطبة منخفضة ، عارضة التوازن.
- عدد الطالبات : 22 طالبة .

الملاحظات	التشكيلات	محتوى الوحدة التعليمية	الوقت	أقسام الوحدة التعليمية
			25 د	1) القسم التحضيري
1) التأكيد على النظام بين الطالبات .	xxxxxx xxxxxx Δ	إحماء وتهيئة عامة للجسم وأجزائه .	10 د	أ- الإحماء العام
2) التأكيد على وضع الجسم الصحيح أثناء التمارين .	x x x x x x x x Δ	تمريبات متنوعة شاملة لكل الجسم تخدم القسم الرئيسي	15 د	ب- الإحماء الخاص
			60 د	2) القسم الرئيسي
1) التأكيد على فهم الطالبات للنواحي الفنية الأداء .	x x x x x x x x Δ	شرح وعرض المهارة	20 د	أ- النشاط التعليمي
2) تطبيق المهارة بصورة صحيحة .	x x x x Δ	1) تمرين (1) 2) تمرين (3) 3) تمرين (6) 4) تمرين (8) 5) تمرين (11)	40 د	ب- النشاط التطبيقي
التأكيد على الهدوء .	xxxxxxxxx Δ	تمارين تهدئة بسيطة للجسم وتحبة الأنصراف .	5 د	3) القسم الختامي

ملحق (3) نماذج من التمارين المهارية

- 1) تعلم الطالبة على أداء حركة خطف الرجل اليمنى للخلف مع إنزال اليدين على الأرض .
- 2) تؤدي التمرين لحد لوقوف على الذراعين والرجلين ممتدتان مفتوحتان للجانبين بمساعدة الأرض .
- 3) تؤدي التمرين لحد الوقوف على الذراعين والرجلين ممتدتان مفتوحتان للجانبين بدون مساعدة الأرض .
- 4) تؤدي الكارت ويل بدون مساعدة .
- 5) تؤدي الكارت ويل بمساعدة الزميل على القفز ووضع البساط على القفز .
- 6) تؤدي الكارت ويل بمساعدة على مسطبة منخفضة .
- 7) تؤدي الكارت ويل على عارضة التوازن قليلة الارتفاع مع مساعدة الزميل .
- 8) تؤدي الكارت ويل على عارضة التوازن متوسطة الارتفاع مع مساعدة الزميل .
- 9) تؤدي الكارت ويل على عارضة التوازن مرتفعة الارتفاع مع مساعدة الزميل .
- 10) تؤدي الكارت ويل على عارضة التوازن قليلة الارتفاع بدون مساعدة الزميل .
- 11) تؤدي الكارت ويل على عارضة التوازن مرتفعة بدون مساعدة الزميل .
- 12) تقف الطالبة على القفز مع وضع الذراعين على سطح الجهاز طاولة القفز للقفز للأعلى دون رفع الذراعين من الحضان ووصول الورك أعلى الجهاز مع فتح الرجلين للجانب بسرعة وضمها فور الهبوط .
- 13) الوقوف على القفز مع وضع الذراعين على سطح المهر ودفع للأعلى مع فتح الرجلين للجانب ثم الهبوط .
- 14) القفز فتحاً والزميل في وضع إنحاء .
- 15) القفز فتحاً على الصندوق المنخفض ، وثم التدرج في الارتفاع .
- 16) القفز فتحاً على المهر بمساعدة القفز .
- 17) القفز فتحاً على المهر بمساعدة الترامبولين .
- 18) القفز فتحاً على المهر بالطول .
- 19) القفز فتحاً على الصندوق التعليمي بالطول .
- 20) القفز فتحاً على طاولة القفز بمساعدة الترامبولين .
- 21) القفز فتحاً على طاولة القفز بمساعدة القفز .

تأثير استراتيجية التعلم مع أدوات مساعدة في تطوير الأداء الفني للضربتين الأمامية والخلفية بالتنس

أ.د. ناهده عبد زيد الدليمي م. رائد مهوس م.د. ماهر عبد الحمزة

ملخص البحث

هدف البحث على التعرف على تأثير استراتيجية التعلم مع أدوات مساعدة في تطوير الأداء الفني للضربتين الأمامية والخلفية بالتنس، وافترض الباحثون بان هناك تأثير معنوي لاستراتيجية التعلم مع أدوات مساعدة في تطوير الأداء الفني للضربتين الأمامية والخلفية بالتنس، وتطرق الباحثون إلى الدراسات النظرية التي احتوت على مباحث متعددة تتعلق بموضوع البحث، واستعمل الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين وتحدد مجتمع البحث بلاعبى المدرسة التخصصية في وزارة الشباب والرياضة للتنس بعمر (12-14) سنة للموسم (2011-2012) وبالبالغ عددهم (20) لاعبا وتم اختبار العينة بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث الأصلي وبأسلوب القرعة أيضا وبواقع (16) لاعبا، وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين كل مجموعة تضم (8) لاعبا المجموعة التجريبية تعمل باستراتيجية التعلم مع أدوات مساعدة والمجموعة الضابطة تعمل بالأسلوب المتبع، وقد استغرق مدة الوحدات التعليمية (4) أسابيع بواقع (3) وحدات تعليمية أسبوعيا، وبعد الانتهاء من تنفيذ الوحدات التعليمية البالغة (12) وحدة تم إجراء الاختبارات البعدية واستخراج البيانات وتم استعمال الوسائل الإحصائية المناسبة لمعالجة النتائج التي تم عرضها وتحليلها ومناقشتها وفي هذه النتائج توصل الباحثون إلى الاستنتاجات أهمها إن استعمال استراتيجية التعلم مع أدوات مساعدة ساهمت بصورة كبيرة في التقليل من الجهد المبذول في عملية تصحيح الأخطاء وتقديم التغذية الراجعة لنوع الخطأ من قبل المتعلمين، فضلا عن تفوق المجموعة التجريبية التي عملت باستراتيجية التعلم مع أدوات مساعدة في تطوير الأداء الفني للضربتين الأمامية والخلفية بالتنس، أما أهم التوصيات فكانت ضرورة الاستفادة من إستراتيجية التعلم مع أدوات مساعدة في استثمار الوقت والجهد المبذول في العملية التعليمية لتطوير للضربتين الأمامية والخلفية بالتنس

Research Summary

The impact of learning strategy together with tools to help in the development of the technical performance of the front and rear two-stroke tennis

A. D. Nahida Abed Zaid al-Dulaimi. Raed Mahos D. Maher Abdel-Hamza

The research aims to identify the impact of learning strategy together with tools to help in the development of the technical performance of two-stroke front and rear tennis, and I suppose the researchers that there is a significant effect of learning strategy together with tools to help in the development of the technical performance of two-stroke front and rear tennis, and touched researchers to theoretical studies which contained Detectives multiple on the subject of research, and researchers used experimental method style groups Almtkavitin and define the research community players school specialist at the Ministry of Youth and Sports tennis aged (12-14) years for the season (2011-2012), who are (20) players have been tested sample randomly from the community of original research The way the draw also by (16) players, was divided the sample into two groups each group (8) players experimental group working strategy learning together with tools to help and control group working style practice, took a teaching units (4) weeks, (3) modules week, and after the completion of the modules the (12) unit has been testing dimensional data mining has been used statistical methods appropriate to address the results that have been presented and analyzed and discussed in these results

1-التعريف بالبحث:

1-1مقدمة البحث وأهميته:

تعد استراتيجية التعلم معاً من أساليب التعلم الحركي الحديثة، إذ تعد من الاستراتيجيات التعليمية التي تتفاعل تفاعلاً وظيفياً لتحقيق الأهداف المطلوبة والوصول بالمتعلمين إلى أفضل مستوى في تعلم المهارات الرياضية المختلفة، كذلك تعد هذه الإستراتيجية من إحدى إستراتيجيات تنظيم البيئة التعليمية، لأنها تركز على اختزال عدد المتعلمين في مجموعات صغيرة مختلفة في القدرات لأداء عمل معين مشترك فيما بينهم بهدف تعلمهم من خلالها.

وتعد لعبة التنس الأرضي واحدة من الألعاب الرياضية التي شهدت تطوراً ملحوظاً من خلال التطبيق العلمي الصحيح لاسيما في عملية تعلم مهاراتها الحركية الأساسية ومنها الضربتين الأمامية والخلفية اللتان تشكلان نسبة عالية جداً في هذه اللعبة وأكثرها استعمالاً لاسيما للمتعلم المبتدئ، كذلك تعد هاتين الضربتين المحور الأساسي في لعبة التنس، ويعتمد مستوى تطور أدائهما إلى حد كبير على مقدار كفاية اللاعبين أو المتعلمين المبتدئين ودرجة إتقانهم لهما لأنهما من الأساسيات في اللعب.

ومن خلال ما تقدم تكمن أهمية البحث في استعمال إستراتيجية من إستراتيجيات التعلم التعاوني ألا وهي إستراتيجية التعلم معاً بأدوات مساعدة في تطوير الأداء الفني للضربتين الأمامية والخلفية بالتنس وإيجاد تأثير هذه الإستراتيجية في تطوير الأداء الفني لمثل هذه الفئة من اللاعبين الذين هم بعمر (12-14) سنة لتسهم في اكتساب هاتين الضربتين الأمامية للعبة التنس وتطوير من أدائها والتي تعطي أثراً واضحاً في تطور لعبة التنس.

1-2 مشكلة البحث:

من خلال متابعة الباحثون لواقع لعبة التنس و لاسيما الفئات العمرية، وجدوا ضعفاً وصعوبة واضحة في كيفية أداء المهارات الأساسية بالتنس و لاسيما الضربتين الأمامية والخلفية لدى لاعبي هذه الفئة بعمر (12-14) سنة وهم من مبتدئي لعبة التنس، فضلاً عن وجود ظاهرة اتساع تشتت الكرات عند أدائهم لهاتين الضربتين وقلة وجود انسيابية وترابط في دقة الأداء الحركي لهما، إذ أن اللاعب قد لا يدرك الارتفاع المناسب لمرور الكرة فوق الشبكة، وكذلك تحديد المكان المناسب لسقوط الكرة، ولهذا ارتأى الباحثون إدخال إستراتيجية التعلم معاً بأدوات مساعدة تعمل على تطوير الأداء الفني للضربتين الأمامية والخلفية، وهذا ما قد يتلاءم مع التطور في عملية التعلم الحركي.

1-3 أهداف البحث:

1- التعرف على تأثير إستراتيجية التعلم معاً بأدوات مساعدة في تطوير الأداء الفني للضربتين الأمامية والخلفية بالتنس .

1-4 فروض البحث:

1- هناك تأثير معنوي لإستراتيجية التعلم معاً بأدوات مساعدة في تطوير الأداء الفني للضربتين الأمامية والخلفية بالتنس.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري:- لاعبو المدرسة التخصصية لوزارة الشباب والرياضة للتنس بعمر (12-14) سنوات في محافظة بغداد.

1-5-2 المجال الزمني:-المدة من 2012/4/5 ولغاية 2012./ 7/12
1-5-3المجال المكاني:-ملاعب التنس في المدرسة التخصصية-العطيفية-بغداد.

2-الدراسات النظرية والدراسات السابقة :

2-1الدراسات النظرية:

2-1-1 إستراتيجية التعلم معا:

تؤكد هذه الإستراتيجية تقوية مهارات التفاعل اللفظي المتبادل، وفيها يعمل المتعلمين في مجموعات صغيرة على تحقيق مهارات معينة ،ويعطى كل متعلم دوراً معيناً أو تعطى كل مجموعة خطة العمل المتضمنة الأهداف والأنشطة التعليمية،ويكافئ المدرس المجموعات ككل، ويخضع المتعلمين لاختبار فردي، زيادة على تقويم المجموعة ككل،وتعد هذه الإستراتيجية الأكثر شيوعاً والأكثر ملائمة لدرس التربية الرياضية لاسيما في تعلم المهارات الحركية المختلفة، كما أنها تطور الاتجاه الاجتماعي بصورة أكبر وتنمي الثقة بالنفس من خلال المناقشة المستمرة وتصحيح الأخطاء للمجموعة كلها.¹

وتتكون المجموعة الواحدة من(2-6)متعلمين يعملون لتحقيق هدف أو مهمة معينة إذ يقوم المدرس بعرض المهارة المراد تعلمها وشرحها لهم ثم يساعد الواحد منهم الآخر على تعلم المهارة وإتقانها مع تصحيح الأخطاء وإعطاء التغذية الراجعة لكل متعلم في المجموعة وتعطى المكافآت والتقويم للمجموعة ككل، كما أن المتعلمين يتلقون المساعدة بعضهم من بعض وليس من المدرس مباشرة ولا يوجد هناك أثر للفردية داخل المجموعة.²

ويكون دور المدرب أو المدرس هو دور الموجه لا دور الملقن، وعليه يتخذ القرار بتحديد الأهداف التعليمية وتشكيل المجموعات، كما أن عليه شرح المفاهيم والإستراتيجيات الأساسية، كما أن كل متعلم في المجموعة لابد أن يكون له دور يقوم وهو:-³

1-تنظيم وتنسيق عمل المجموعة بين أفرادها وحثهم على المشاركة بانجاز نشط.

2-جمع وتنظيم الأدوات التي تستعملها المجموعة.

3-العمل على ضبط الوقت اللازم لالنتهاء من النشاط.

4-المساعدة في وضع الحل لتعلم المهارة ومشاركة الآخرين في الأفكار والمشاعر.

5-حل الخلافات بين الأفراد والتخلي عن الأنانية والتحيز.

2-1-3الأدوات المساعدة:

إن مفهوم الأدوات المساعدة هو ليس بالجديد في مجال التعلم الحركي أو التدريب الرياضي،فهي تعني مجموعة الأدوات والمواد التعليمية التي يستعملها للاعبين في المواقف التعليمية أو التدريبية لتسهيل عملية التعلم الحركي والتدريب الرياضي، وتعد الأدوات المساعدة من الوسائل الأساسية التي تستعمل ويمكن استثمارها في مخاطبة جميع حواس المتعلمين فهي تقوم في أساسها على اشتراك أكثر من حاسة في تكوين التصور الذهني والمدركات والمفاهيم بصورة أفضل من الأسلوب المتبع

¹ - محمود داود الربيعي.إستراتيجيات التعلم التعاوني، ط1 ،النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة ، 2008،ص109.

² - رغداء حمزة السفاح. إستراتيجية التعلم التعاوني وأثرها في تعلم بعض مهارات الجمناستك الإيقاعي ونسبة استثمارها لوقت التعلم الأكاديمي، أطروحة دكتوراه ،جامعة بغداد ،كلية التربية الرياضية ، 2005،ص44.

³ -مقبولة بنت سالم بن حميد الرواحي.أسلوب التعلم التعاوني في زيادة التحصيل،السعودية،جامعة الملك فهد ،2007،ص16

القائم على الألفاظ وأداء الأنموذج الحي، إذ أن من خلال استعمال هذه الأدوات بإمكان تحقيق جذب انتباه اللاعبين أو المتعلمين في أثناء تعلم المهارة الحركية فيصبحون أكثر فاعلية ، وفي الوقت نفسه تقضي على الملل الذي يشعرون به في أثناء التدريب أو التعلم فهي تساعد في الاقتصاد بالوقت والجهد لكل من المدرب أو المدرس واللاعب أو المتعلم.¹

وتعرف الأدوات المساعدة بأنها "الوسيلة التي يستطيع بواسطتها المدرب أن يرفع من مستوى اللاعب الفني والخططي".²، وأن المدرب أو المدرس يستطيع من خلال الأدوات المساعدة رفع مستوى أداء اللاعب أو المتعلم الفني والخططي فضلاً عن أن الجانب البدني والمهاري هو الأساس في تطوير المهارات الأساسية للعبة كما أنها تعمل على تهيئة المواقف والأوضاع التي يتخذها اللاعب أو المتعلم أو يواجهها في أثناء أداء هذه المهارات في الظروف الحقيقية للعب. وللدوات المساعدة دور مهم يكمن في:-³

- 1-تعمل على تسهيل عملية التعلم الحركي.
 - 2-تعمل على استشارة دوافع المتعلم نحو التعلم وبيث التشويق والإثارة.
 - 3-تعمل على اختصار الوقت ودقة التنفيذ.
 - 4-تعمل على المساعدة على التركيز والإدراك السليم للحركة.
 - 5-تعمل على تكوين الاتجاهات الايجابية ومراعاة الفروق الفردية.
- 2-1-4 الضربتين الأماميتين والخلفية بالتنس:

تشكل الضربتين الأماميتين والخلفية نسبة عالية جداً ربما أكثر من (80 %) في لعبة التنس وهما يشكلان معظم قوة اللعب وتمتازان بأهميتهما لاستعمالهما كضربات دفاعية وهجومية، وهما أيضاً من الضربات الأساسية والمألوفة والكثيرة الانتشار في لعبة كرة التنس، إذ تمتازان بسهولة أدائهما بالنسبة للضربات الأخرى، ويجب تعلمها جيداً والتحكم فيها قبل البدء في تعلم أي ضربات أخرى وعليه يجب تعلمها جيداً والتحكم فيها.⁴، ولا تزال الضربتين لأمامية والخلفية يشكلان حجر الزاوية في اللعب الصحيح للتنس، وعلى المتعلمين تعلم لعبة التنس من خلال تعلم الضربات الأمامية أولاً.⁵

وتعني الضربات الأرضية ضرب الكرة بعد ارتدادها من الأرض عادةً، ولكن ليس بالضرورة من موقع قريب من خط القاعدة وهناك أنواع متعددة من الضربات تؤدي بوجه المضرب أو ظهر المضرب.⁶، ويجب أن تكون الكرة يجب أن تكون بمستوى ارتفاع الخصر عند ضربها، إلى الأعلى بالمضرب لكي يتم اجتيازها الشبكة ومن السقوط في حدود من الجهة المقابلة.⁷، كما أن الضربتين الأماميتين والخلفية تعدان المحور الأساسي في لعبة التنس، الذي تدور حولهما بقية المحاور الأخرى،

¹ - ناهده عبد زيد الدليمي. مفاهيم في التربية الحركية، طر ،النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة ، 2010، ص163.

² - باسم حسن غازي . تأثير منهج تدريبي مقترح باستخدام وسائل مساعدة في تطوير مهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة للشباب، رسالة ماجستير ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، 2005، ص19.

³ - عبد الحميد شرف. تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية ،القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2000، ص55- 56.

⁴ -ظافر هاشم الكاظمي الأسلوب التدريبي المتداخل وتأثيره في التعلم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعليم التنس، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية ، 2002، ص68.

⁵ -بل مورفي. الكتاب الشامل لتدريب البطولة بالتنس،(ترجمة)سميرسلط(وأخرون)،بغداد، مطابع التعليم العالي، 1991، ص25.

⁶ -وجدان عدنان عيسى الشريدة. دراسة العلاقة بين بعض القياسات الجسمية والمهارات الأساسية للتنس الأرضي ،رسالة ماجستير ، جامعة البصرة ،كلية التربية الرياضية ، 1998، ص52.

⁷ -مشتاق عبد الرضا ماشي شرارة. تحليل أداء المنتخب الوطني العراقي بكرة التنس الأرضي ومقارنته ببطولة فرنسا الدولية المفتوحة (فردى الرجال)، سالة ماجستير ، جامعة القادسية ،كلية التربية الرياضية، 2005، ص21.

ولذلك يجب على جميع المتعلمين سواء أكانوا مبتدئين أم متقدمين التدريب باستمرار على هاتين الضربتين، ولقد أكدت المصادر

على وضع دلائل لتعلم الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية وعلى شكل خطوات رئيسية وهي:¹

1- ضبط الخطوات وعدم تقاطعها.

2- توافق الدوران مع المرجحتين الأمامية والخلفية لضرب الكرة.

3- التوقيت والتقدير الصحيح بمكان ضرب الكرة.

4- متابعة ضرب الكرة.

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث:- استعمل الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين.

3-2 مجتمع البحث وعينته:- تحدد مجتمع البحث بلاعبين المدرسة التخصصية في وزارة الشباب والرياضة للتنس بعمر (12-

14) للموسم الرياضي (2011-2012) والبالغ عددهم (20) لاعباً وتم اختبار العينة بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث

الأصلي، وبأسلوب القرعة أيضاً وبواقع (16) لاعباً وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين كل مجموعة تضم (8) لاعباً، وبهذا تكون

النسبة المئوية لعينة البحث هي (80%)، وهي نسبة مئوية مناسبة لتمثيل مجتمع البحث تمثيلاً حقيقياً وصادقاً.

3-3 تجانس العينة وتكافؤ مجموعات البحث:

3-3-1 تجانس العينة:

قبل البدء بتنفيذ الوحدات التعليمية ومن أجل ضبط المتغيرات التي تؤثر في دقة نتائج البحث لجأ الباحثون للتحقق من

تجانس عينة البحث في المتغيرات التي تتعلق بالقياسات المورفولوجية وهي (الطول والوزن والعمر الزمني والتدريبي) وكما هو

مبين في الجدول (1).

الجدول (1) يبين تجانس عينة البحث في متغيرات الطول والوزن والعمر الزمني والتدريبي

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	معامل الالتواء
الطول/سم	147.08	2.88	145	0.72
الوزن/كغم	40.41	2.61	42	0.61-
العمر/سنة	13.24	0.80	13	0.3
العمر التدريبي/سنة	1.83	0.52	2	0.33-

يبين الجدول (1) أن قيم معامل الالتواء تحددت بين $(1 \pm)$ مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات أي

اعتدالية التوزيع الطبيعي لهم.

¹ -رائد مهوس زغير. بعض مؤشرات القدرة اللاهوائية والهوائية وعلاقتها بدقة أداء المهارات الأساسية المشتركة في ألعاب المضرب، رسالة ماجستير، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، 2002، ص 18.

3-3-2 تكافؤ مجاميع البحث:

قبل البدء بتنفيذ الوحدات التعليمية لجأ الباحثون إلى التحقق من تكافؤ مجموعتي البحث في متغير اختبار الأداء الفني للضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية للتنس قيد البحث وكما هو مبين في الجدول(2).

الجدول(2) يبين تكافؤ مجموعتي البحث في اختبار الأداء الفني للضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية للتنس

المتغيرات	التجريبية		الضابطة		قيمة (t) المحسوبة	نوع الدلالة
	ع	س	ع	س		
الأداء الفني للضربة الأرضية الأمامية/ درجة	9.6	1.13	9	1.43	0.87	غير معنوي
الأداء الفني للضربة الأرضية الخلفية/ درجة	8.74	1.22	8.82	1.17	0.13	غير معنوي

الدرجة الجدولية (t) = (2.14) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (14).

يبين الجدول(2)، بأن الفروق في اختبار الأداء الفني للضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية للتنس بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية قد ظهرت غير معنوية، إذ أن قيم {t} المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية البالغة (2.14) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (14) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية، وهذا يعني أن المجموعتين متكافئتين في متغيرات البحث.

3-4 الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة:

3-4-1 الوسائل البحثية:- استعان الباحثون بالوسائل البحثية الآتية:-

-المصادر العربية والأجنبية.-الملاحظة.-المقابلات الشخصية.-الاستبيان.-الاختبارات والقياس.

3-4-2 الأدوات والأجهزة المستعملة:- استعمل الباحثون الأدوات والأجهزة الآتية:-

-استمارة تسجيل الأداء الفني للضربة الأمامية بالتنس.

-ملعب للتنس قانوني بملحقاته وكرات تنس قانونية عدد (30) كرة.

-جهاز قذف الكرات وكرات تنس متنوعة الأوزان والألوان عدد(90) كرة.

-مضارب تنس مختلفة الإحجام والأوزان .

-حبال للقفز عدد(6) ورباط يد (كيتز) مقل والأشرطة المطاطية.

-أقماع وأقراص وحلقات مطاطية متنوعة.

-شريط لاصق ملون وشريط قياس (سم) وأصباغ وطباشير.

- صفارة وساعة توقيت يدوية عدد(2) وميزان طبي(كغم) لقياس الوزن.

-حاسبة إلكترونية من نوع(Casio - Scientific) .

-جهاز لابتوب نوع(hp).

-كاميرا تصوير + فيديو نوع (SONY-16 mega pixels) .

-أدوات مكتبية مختلفة(أوراق، أقلام ... الخ) .

3-5 تحديد اختبار الأداء الفني للضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية للتنس:

تعد الاختبارات من الأمور الواجب توافرها في أي بحث علمي وعلى هذا الأساس استعمل الباحثون اختبار (Hensley) لوصف مستويات الأداء ولغرض التأكد من صلاحية تقييم الأداء الفني* قام الباحثون بإعداد استبانة، وتم عرضها على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين** في مجالات التنس والتعلم الحركي والاختبار والقياس والبالغ عددهم (9) خبير ومختص، لبيان رأيهم في مدى صلاحيتها وفي ضوء آراء السادة الخبراء والمختصين تبين أن قيمة (كا²) المحسوبة هي (9) وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (3.84) عند درجة (1) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على صلاحية الاختبار.

- اسم الاختبار :- (Hensley) لوصف مستويات الأداء:-¹

- هدف الاختبار :- تقييم الأداء الفني للضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية.

- الأدوات :- (15) مضرباً ، 60 كرة ، ملعب نظامي متكامل، استمارة تسجيل.

- الإجراءات :-

- يمنح اللاعب (5) محاولات للضربة الأرضية الأمامية واستخراج الوسط الحسابي.

- يمنح اللاعب (5) محاولات للضربة الأرضية الخلفية واستخراج الوسط الحسابي.

- تقويم الدرجات :-

- الدرجة الممتازة (5):- القبضة صحيحة والتوازن جيد وحركة القدمين جيدة وضع الاستعداد التام والعرض الثابت لميكانيكية

الضربات وضرب الكرة في الأماكن الضعيفة للمنافس وبدقة عالية.

- الدرجة الجيدة (4):- قبضة صحيحة، توازن جيد، حركة القدمين بكفاية، الشكل والوضع مقبول وليس تاماً، العرض فوق المعدل

من الثبات في ميكانيكية الحركة، وضع الكرة في الملعب (بداخله) وبدقة أقل.

- الدرجة المتوسطة (3):- قبضة جيدة وتوازن مقبول، حركة القدمين ضعيفة، الشكل والوضع خاطئين في بعض الأحيان، النتيجة

عدم الثبات في ميكانيكية الحركة، أسلوب الضربة دفاعياً.

- الدرجة المناسبة (المقبولة) (2):- أخطاء في القبضة أحياناً، حركة القدمين ضعيفة، الشكل والوضع ظهور أخطاء وعدم ثبات

ميكانيكية الحركة، أسلوب الضرب الدفاعي.

- الدرجة الضعيفة (1):- قبضة خاطئة، انعدام التوازن أو مفقود، ضعف في حركة القدمين، الوضع والشكل ضعيفان جداً،

وبأخطاء كثيرة، الدقة غير صحيحة في الضربات.

- الدرجة الكلية لاختبار الضربة الأرضية الأمامية هي (25) درجة.

- الدرجة الكلية لاختبار الضربة الأرضية الخلفية هي (25) درجة.

¹ -Hensley L.D. Tennis For Boys and Girls, (Quoted by, James, Morrow and Others, Human Kenticcs, 1995), p.288.

* ينظر الملحق (1).

** ينظر الملحق (2).

3-6 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثون بإجراء تجربته الاستطلاعية يوم الخميس الموافق (2012/4/19) في ملاعب التنس بالمدرسة التخصصية على عينة من مجتمع البحث الأصل من الذين لم يشتركوا في التجربة الرئيسية يبلغ عددهم (4) لاعبين، إذ كان الغرض من التجربة الاستطلاعية هو التعرف على:-

1- معرفة مدى ملائمة الاختبار الفني مع مستوى عينة البحث وقدراتها.

2- معرفة الزمن المستغرق للاختبار.

2- التعرف على كيفية تنظيم عمل الفريق المساعد.

3- معرفة مدى ملائمة الملعب والأدوات وصلاحياتها.

4- إيجاد الأسس العلمية للاختبارات.

3-7 الأسس العلمية للاختبار:

لغرض ضمان القياس الصحيح قام الباحثون بالتأكد من الأسس العلمية للاختبار قبل إجراء التجربة الرئيسية وكما

يأتي:-

3-7-1 صدق الاختبار:

وصولاً لتحقيق صدق الاختبار استعمل الباحثون صدق المحتوى من خلال عرضها على السادة الخبراء والمختصين.

3-7-2 ثبات الاختبارات:

لمعرفة مدى ثبات الاختبار قيد البحث استعمل الباحثون طريقة الاختبار وإعادته، إذ تم تطبيق الاختبار يوم الخميس الموافق 2012/4/19 على عينة من مجتمع البحث الأصل من الذين لم يشتركوا في التجربة الرئيسية بلغ عددهم (4) وبعد مرور (7) أيام أعيد تطبيق الاختبار في يوم الخميس الموافق 2012/4/26، وبعد المعالجات الإحصائية للنتائج عن طريق قانون الارتباط البسيط (بيرسون) تبين أن الاختبار يتمتع بدرجة ثبات عالية وكما هو مبين في الجدول (3).

3-7-3 موضوعية الاختبارات:

إن الاختبار يعد موضوعياً إذا أعطى في الحالات جميعها نفس الدرجات بغض النظر عن صحته، لذا تم إيجاد موضوعية اختبار الأداء الفني من خلال إيجاد معامل الارتباط بين درجات محكمين اثنين، بعد المعالجة الإحصائية لنتائج الاختبار جاء معامل الارتباط بدلاله عالية مما يدل على معامل الموضوعية كان عالياً، وكما مبين في الجدول (3).

الجدول (3) يبين معامل الثبات والموضوعية للاختبار قيد البحث

ت	الاختبار	معامل الثبات	الموضوعية
1	الأداء الفني للضربة الأمامية/درجة	0.87	0.92
2	الأداء الفني للضربة الخلفية/درجة	0.85	0.91

3-8 إجراءات البحث الميدانية:

3-8-1 الاختبار القبلي:

أجري الاختبار القبلي لعينة البحث يوم الأحد الموافق 2012/6/3 اختبار الأداء الفني للضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية بالتنس وذلك يمنح اللاعب (5) محاولات للضربة الأرضية الأمامية و (5) محاولات للضربة الأرضية الخلفية، وتم حساب

الدرجة التي يحصل عليها اللاعب اعتماداً على الاختبار المحدد وحسب استمارة التقويم المعدة مسبقاً لهذا الغرض، وقد تم تقييم الأداء الفني لثلاثة محكمين مختصين*¹

3-8-2 تنفيذ مفردات الإستراتيجية:

بعد أكمل الاختبارات القبلية قام الباحثون بإتباع الأتي:-

- عملت المجموعة التجريبية بإستراتيجية التعلم مع أدوات مساعدة.

- عملت المجموعة الضابطة بالأسلوب المتبع من مدرب الفريق.

- مدة الوحدات التعليمية(4)أسابيع وبعدهد(3) وحدات تعليمية أسبوعياً.

- المجموع الكلي للوحدات التعليمية(12) وحدة.

- زمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة.

- تم تنفيذ إستراتيجية التعلم مع أدوات مساعدة في جزء من القسم الرئيس ويزمن(60) دقيقة.

- تم البدء بتنفيذ الوحدات التعليمية يوم الاثنين الموافق 2012/6/11.

- تم الانتهاء من العمل مع مجموعتي البحث التجريبية والضابطة يوم الاثنين الموافق 2012./7/9

3-8-4 الاختبار البعدي:

بعد أكمل الوحدات التعليمية في مدة(4)أسابيع بواقع(12)وحدة باستعمال إستراتيجية التعلم مع أدوات مساعدة في تطوير

الأداء الفني للضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية بالتنس، أجري الاختبار البعدي وبالظروف نفسها التي كان عليها الاختبار

القبلي في يوم الثلاثاء الموافق 2012./7/10

3-9 الوسائل الإحصائية:- استعان الباحثون بالوسائل الإحصائية الآتية:-²

- النسبة المئوية. - المنوال. - الوسط الحسابي. - الانحراف المعياري. - معامل الالتواء.

- اختبار(كا2). - معامل الارتباط بيرسون. - اختبار (t) للعينات المتناظرة وغير المتناظرة.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4-1 عرض نتائج الأداء الفني للضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية بالتنس وتحليلها ومناقشتها:

4-1-1 عرض نتائج الأداء الفني للضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية بالتنس للمجموعة التجريبية ذات

إستراتيجية التعلم مع أدوات مساعدة وتحليلها ومناقشتها:

* قام بتقييم الأداء الفني للضربتين السادة المدرجة أسمائهم أذناه:-

1- د. ظافر هاشم الكاظمي أستاذ كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد.

2- د. عماد عبد الكريم أستاذ مساعد كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد.

3- السيد عدي أحمد جهاد مدرب المنتخب الوطني للتنس حاصل على شهادة ITF (1.2) LEVL.

1- وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي. التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، الموصل، دار الكتب، 1999،

ص272، 178، 155، 102، 310، 279.

الجدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين الاختبارات القبلية والبعدية لاختبار الأداء الفني للضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية بالتنس للمجموعة التجريبية ذات إستراتيجية التعلم مع أدوات مساعدة

المتغيرات	القبلي		البعدي		قيمة (t) المحسوبة	نوع الدلالة
	ع	س-	ع	س-		
الأداء الفني للضربة الأرضية الأمامية/ درجة	1.13	9.6	0.93	18.67	5.84	معنوي
الأداء الفني للضربة الأرضية الخلفية/ درجة	1.22	8.74	1.29	16.92	4.11	معنوي

قيمة (t) الجدولية (2.36) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (7).

يبين الجدول (4) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي للأداء الفني للضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية للمجموعة التجريبية ذات إستراتيجية التعلم مع أدوات مساعدة، وأظهرت النتائج أن قيم (t) المحسوبة هي أكبر من قيمتها (t) الجدولية (2.36) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (7)، وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

4-1-2 عرض نتائج الأداء الفني للضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية بالتنس للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها :

الجدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين الاختبارات القبلية والبعدية لاختبار الأداء الفني للضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية بالتنس للمجموعة الضابطة

المتغيرات	القبلي		البعدي		قيمة (t) المحسوبة	نوع الدلالة
	ع	س-	ع	س-		
الأداء الفني للضربة الأرضية الأمامية/ درجة	1.43	9	1.22	14.33	3.24	معنوي
الأداء الفني للضربة الأرضية الخلفية/ درجة	1.17	8.82	1.38	13.56	4.11	معنوي

قيمة (t) الجدولية (2.36) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (7).

يبين الجدول (5) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي للأداء الفني للضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية للمجموعة الضابطة، وأظهرت النتائج أن قيم (t) المحسوبة هي أكبر من قيمتها (t) الجدولية (2.36) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (7)، وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

4-1-3 مناقشة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة:-

من خلال النتائج التي أظهرها الجدولين (4،5) نجد أن هناك فروقا واضحا وملموسا لدى أفراد المجموعتين في الاختبار البعدي وهذا يتفق مع ما جاء في الجزء الأول من الفرض الأول من البحث، ويعزو الباحثون سبب ذلك إلى فاعلية الوحدات

التعليمية واحتوائه على تمارين مختارة بصورة علمية وبتكرارات صحيحة ومتناسقة ومنسجمة مع مستوى وقابلية أفراد المجموعتين وقائمة على أساس الممارسة الصحيحة وهذا ما تم تأكيده على أن التدريب والممارسة على مهارة معينة ضمن واجب حركي يؤدي إلى زيادة الخبرة وإحداث تطور في التعلم، لذلك فإن الممارسة تعد أهم متغير في عملية التعلم للمهارات المعقدة وحتى البسيطة¹.

4-1-4 عرض نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة للأداء الفني للضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (6) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين الاختبارات القبلية والبعدي لاختبار الأداء الفني للضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية بالتنس بين المجموعتين التجريبية والضابطة

المتغيرات	التجريبية		الضابطة		قيمة (t) المحسوبة	نوع الدلالة
	ع	س-	ع	س-		
الأداء الفني للضربة الأرضية الأمامية/ درجة	0.93	18.67	14.33	1.22	7.49	معنوي
الأداء الفني للضربة الأرضية الخلفية/ درجة	1.29	16.92	13.56	1.38	4.71	معنوي

قيمة (t) الجدولية = (2.14) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (14).

يبين الجدول (6) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) المحسوبة في الاختبار البعدي للأداء الفني للضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية بين المجموعتين التجريبية والضابطة، وأظهرت النتائج أن قيم (t) المحسوبة هي أكبر من قيمتها (t) الجدولية البالغة (2.14) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (14)، وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح التجريبية.

4-1-5 مناقشة نتائج الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة:-

من خلال ما تم عرضه من نتائج في الجدول (6) نجد أن هناك فرقا معنويا واضحا بين المجموعتين في الاختبار البعدي للأداء الفني للضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية بالتنس، وهذا يدل على تفوق المجموعة التجريبية، ويعزو الباحثون سبب هذه الفروق والتفوق إلى العمل بإستراتيجية التعلم مع التي يعمل فيها المتعلمون تحقيق هدف مشترك واحد ، إذ يقسم المتعلمون إلى فرق تساعد بعضها بعضا في الواجبات والقيام بالمهام ، وفهم المهارة داخل الوحدة التعليمية وخارجها ، فضلا عن ما قدمته هذه الإستراتيجية من تنافس فيما بين أفرادها وبما قدمته من مساعدة لهم، كذلك استعمال الأدوات المساعدة وإدخالها في الوحدات التعليمية لتنفيذ التمارين الخاصة بهاتين الضربتين، إذ أنها أوجدت نوع من الإثارة والتشويق لدى مجموعة البحث التجريبية، فضلا عن أن استعمال الأدوات كعامل مساعدة كان له تأثير فعال أدى إلى تطوير أداء الضربتين قيد البحث من خلال الاقتصاد بالزمن والجهد المبذول من المدرب والمتعلم وهذا ما تم تأكيده في أن للأدوات المساعدة أهمية في توفير الوقت والجهد المبذول من قبل المدرب أو المدرس واللاعب أو المتعلم والعمل على تقريب واقع الحركة أو المهارة المرغوب تعلمها في ذهن اللاعب أو المتعلم وتعلم أعداد كبيرة من اللاعبين أو المتعلمين في وقت واحد، فضلا عن التأثير

¹ - قاسم لزام. موضوعات في التعلم الحركي ، بغداد ، مطابع الجمعة ، 2005، ص56.

الإيجابي والفعال في زمن العملية التعليمية.¹ كما أن أهمية إدخال الأدوات المساعدة في مجمل العملية التعليمية في طريقة بناء وتنفيذ هذه الوحدات على وفق الأسس العلمية لها، هي من الحقائق التي عملت على إتقان أداء الضربتين وتطويره.

5- الاستنتاجات والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات :

- 1- استعمال إستراتيجية التعلم مع أدوات مساعدة ساهمت بصورة كبيرة في التقليل من الجهد المبذول في عملية تصحيح الأخطاء وتقديم التغذية الراجعة لنوع الخطأ من قبل المتعلمين.
- 2- تفوق المجموعة التجريبية التي عملت بإستراتيجية التعلم مع أدوات تطوير الأداء الفني للضربتين الأمامية والخلفية بالتنس.
- 3- إدخال الأدوات المساعدة ساهم بشكل مباشر في تطوير الأداء الفني للضربتين الأمامية والخلفية بالتنس.
- 4- وجود فروق واضحة للمجموعة الضابطة في تطوير الأداء الفني للضربتين الأمامية والخلفية بالتنس ولكن بصورة أقل من المجموعة التجريبية.

5-2 التوصيات :

- 1- ضرورة الاستفادة من إستراتيجية التعلم مع أدوات مساعدة في استثمار الوقت والجهد المبذول في العملية التعليمية لتطوير للضربتين الأمامية والخلفية بالتنس.
- 2- ضرورة إدخال الأدوات المساعدة في الوحدات التعليمية لتقليل الجهد والزمن وبيث الدافعية والإثارة لدى اللاعبين الصغار لتطوير أدائهم الفني لمهارات بالتنس .
- 3- ضرورة إجراء دراسات وبحوث للتعرف على إستراتيجيات التعلم الأخرى في مهارات التنس ومحاولة الوصول إلى الأساليب العلمية الصحيحة لحلها وتطوير الأداء الحركية لهذه المهارات.
- 4- ضرورة إجراء المزيد من الدراسات التي تستعمل الأدوات المساعدة الحديثة المختلفة بغرض تعلم المهارات الأساسية بالتنس وتطويرها.
- 5- ضرورة إجراء دراسات وبحوث على مهارات أخرى في التنس وفي الفعاليات والألعاب الرياضية الفردية الأخرى وعلى وكلا الجنسين.

المصادر العربية والاجنبية:

- باسم حسن غازي. تأثير منهج تدريبي مقترح باستخدام وسائل مساعدة في تطوير مهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة للشباب، رسالة ماجستير، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، 2005.
- بل مورفي. الكتاب الشامل لتمارين البطولة بالتنس، (ترجمة) سمير مسلط (وآخرون)، بغداد، مطابع التعليم العالي، 1991.
- رائد مهوس زغير. بعض مؤشرات القدرة اللاهوائية والهوائية وعلاقتها بدقة أداء المهارات الأساسية المشتركة في ألعاب المضرب، رسالة ماجستير، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، 2002.

¹ - ناهده عبد زيد الدليمي. أساسيات في التعلم الحركي، ط 1، النجف، دار الضياء للطباعة، 2008، ص 171.

- رغداء حمزة السفاح. إستراتيجية التعلم التعاوني وأثرها في تعلم بعض مهارات الجمناستك الإيقاعي ونسبة استثمارها لوقت التعلم الأكاديمي، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2005.
- عبد الحميد شرف. تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2000.
- ظافر هاشم الكاظمي الأسلوب التدريبي المتداخل وتأثيره في التعلم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعليم التنس، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2002.
- قاسم لزام. موضوعات في التعلم الحركي، بغداد، مطابع الجمعة، 2005.
- محمود داود الربيعي. إستراتيجيات التعلم التعاوني، ط 1، النجف، دار الضياء للطباعة، 2008.
- مشتاق عبد الرضا ماشي شرارة. تحليل أداء المنتخب الوطني العراقي بكرة التنس الأرضي ومقارنته ببطولة فرنسا الدولية المفتوحة (فردى الرجال)، سالة ماجستير ، جامعة القادسية ، كلية التربية الرياضية، 2005.
- مقبولة بنت سالم بن حميد الرواحي. أسلوب التعلم التعاوني في زيادة التحصيل، السعودية، جامعة الملك فهد ، 2007.
- ناهده عبد زيد الدليمي. أساسيات في التعلم الحركي، ط 1، النجف، دار الضياء للطباعة، 2008.
- ناهده عبد زيد الدليمي. مفاهيم في التربية الحركية، ط 2، النجف، دار الضياء للطباعة، 2010.
- وجدان عدنان عيسى الشريدة. دراسة العلاقة بين بعض القياسات الجسمية والمهارات الأساسية للتنس الأرضي ،رسالة ماجستير، جامعة البصرة، كلية التربية الرياضية، 1998.
- وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي. التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، الموصل، دار الكتب، 1999.

-Hensley L.D. Tennis For Boys and Girls, Quoted by, James, Morrow and Others, Human Kentics, 1995.

الملحق (1)

يبين استمارة تقييم الأداء الفني للضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية بالتنس

ت	اسم اللاعب	المهارة	المحاولات					المجموع الكلي المحاولات	الوسط الحسابي للمحاولات	الانحراف المعياري للمحاولات
			1	2	3	4	5			
1		الضربة الأمامية								
		الضربة الخلفية								
2		الضربة الأمامية								
		الضربة الخلفية								
3		الضربة الأمامية								
		الضربة الخلفية								

								الضربة الأمامية	4
								الضربة الخلفية	
								الضربة الأمامية	5
								الضربة الخلفية	
								الضربة الأمامية	6
								الضربة الخلفية	
								الضربة الأمامية	7
								الضربة الخلفية	
								الضربة الأمامية	8
								الضربة الخلفية	

الملحق (2) يبين أسماء الخبراء والمختصين الذين تم عرض الاستبانة عليهم

ت	الاسم	التخصص	مكان العمل
1	ا.د. ظافر هاشم الكاظمي	العاب مضرب	كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد.
2	ا.د. محمد جاسم الياسري	الاختبارات والقياس	كلية التربية الرياضية/جامعة بابل.
3	ا.د. مازن عبد الهادي	التعلم الحركي	كلية التربية الرياضية/جامعة بابل.
4	ا.م.د. عماد عبد الكريم	العاب مضرب	كلية التربية الرياضية/جامعة بابل.
5	ا.م.د. محمد حسن هليل	العاب مضرب	كلية التربية الرياضية/جامعة بابل.
6	ا.م.د. محمد جاسم الحلي	التعلم الحركي	كلية التربية الرياضية/جامعة بابل.
7	ا.م.د. علي جهاد رمضان	العاب مضرب	كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد.
8	ا.م.د. لؤي حسين شكر	العاب مضرب	كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد.
9	م.د. علي مكي مهدي	العاب مضرب	كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد.

أسلوبى الاداء بالمواجهة والمحطات وأثره على بعض المتغيرات الكينماتيكية ومستوى الاداء الفنى والانجاز لفعالية

رمى الرمح

أ.م.د. ناهدة حامد مشكور

كلية التربية الرياضية/ جامعة البصرة

ملخص البحث باللغة العربية

أشتمل البحث على خمسة ابواب اذ تم التطرق الى دور اسلوبى الاداء بالمواجهة والمحطات واثره على بعض المتغيرات الكينماتيكية ومستوى الاداء الفنى والانجاز لفعالية ررمى الرمح اذ اعتمدت الباحثة الى التصوير الفيديو والذي من خلاله يمكن ان نصل الى تاثير الاسلوبين فى التعلم ،كما تم تحديد مشكلة البحث فى ضعف اداء الطلبة لفعالية ررمى الرمح واستخدام الاسلوب الادق والامثل لغرض تعليم الاداء الفنى للفعالية من جهة اخرى،لذا ارتأت الباحثة الى الكشف عن اساليب جديدة لتعليم وتطوير الاداء الفنى لفعالية ررمى الرمح،وكذلك هدفت الدراسة الى معرفة تاثير اسلوبى الاداء بالمواجهة والمحطات على بعض المتغيرات الكينماتيكية ومستوى الاداء الفنى والانجاز لفعالية ررمى الرمح وكذلك التعرف على الفروق فى بعض المتغيرات الكينماتيكية ومستوى الاداء الفنى والانجاز لفعالية ررمى الرمح،وكذلك تم التطرق الى عدد من المواضيع النظرية ذات العلاقة بمتغيرات الدراسة والدراسات المشابهة ،واستخدمة الباحثة المنهج التجريبي لملائته مشكلة البحث اذ بعد استخراج الاوساط الحسائية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث وللمجموعتين التجريبيية الاولى والثانية ومعالجة البيانات احصائياً تم التوصل الى عدد من الاستنتاجات والتوصيات التي اوصت الباحثة بها .

Abstract

My performance confrontational style and terminals and its impact on some Elkinmetekih variables and the level of technical performance and achievement of the effectiveness of the javelin

A.. Dr. Nahida Hamed

Faculty of Physical Education / University of Basra

Research included five doors as touched on the role of stylistic performance confrontational and terminals and its effect on some variables Elkinmetekih and the level of technical performance and achievement of the effectiveness of the javelin as adopted researcher to photography and video through which we can reach to influence two modes of learning.

was also identified research problem in poor performance of students of the And the use of technique more accurate and optimized for the purpose of teaching the technical performance of the effectiveness of the other, so felt researcher to reveal new ways to teach and develop the technical performance of the effectiveness of the javelin, as well as study aimed to determine the impact of stylistic performance confrontational and stations on some variables Elkinmetekih and the level of technical performance and achievement of the effectiveness of the javelin

and as well as to identify the differences in Some variables and the level of technical performance and achievement of the effectiveness of the javelin, and also touched on a number of topics theory relevant variables study and studies similar, and used by the

researcher experimental approach to suitability research problem because after extracting circles calculations and standard deviations for the variables search for two experimental first and second data processing statistically beento reach a number of conclusions and recommendations that

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

نتيجة للتطورات العلمية التي طرأت على مختلف مجالات الحياة وما رافق هذا التطور من اهتمام كبير داعياً الباحثون التربويون والمتخصصون في العملية التعليمية للبحث والتقصي لايجاد بدائل تعليمية من خلال الابداع في خلق مناخ نموذجي يؤدي بصورة طبيعية الى مواقف مرغوب فيها في تنظيم النشاطات والفعاليات المختلفة ضمن الدروس التعليمية لمهارات تلك الفعاليات. ونتيجة للتقدم العلمي للدراسات والبحوث المتخصصة في التعليم أصبح من المتطلبات الاساسية للدروس هو استثمار الوقت والجهد في تسريع عملية التعلم وكان الاهتمام في الالونة الاخيرة على تطوير اساليب وطرائق التدريس واصبح واضحاً لدى مدرس التربية الرياضية أن يتعامل مع المادة بطرائق تربوية عالية واساليب حديثة لغرض اكتساب الطلبة المهارات الاساسية باساليب متنوعة وحديثة،

ان فن الاداء الحركي في رمي الرمح يبدأ بالاقتراب الذي تبلغ مسافته الافقية ما بين 30-36.5 م/ث وينتهي بهبوط الرمح على الارض لذلك يجب اتقان اجزاء الحركة وترابطها بعضها البعض وقد ارتبطت العملية التعليمية ببقية العلوم الأخرى ومنها علم البايوميكانيك الذي يبحث في دراسة الحركة من ناحية القوانين الميكانيكية المؤثرة في كافة أجزاء الحركة وتحليلها للوقوف على نقاط الضعف لدى الطلاب والاستفادة منها في تصحيحها للوصول الى الهدف التعليمي وفقاً للمتغيرات الميكانيكية ، وفعالية رمي الرمح هي من الفعاليات التي تتطلب استخدام العديد من الوسائل والأساليب التدريسية لتطوير مراحلها الفنية حيث انها تتطلب اتقان هذه المراحل والتي تؤثر مباشرة على الانجاز وكذلك تتميز بسرعة في الاداء ، ومن أجل تطبيقها بصورة صحيحة يجب تشخيص الخطأ في الأداء ومن الصعب الاعتماد على العين المجردة حيث يعد التحليل الكينماتيكي هو المفتاح الذي يصلنا لمعرفة دقائق أجزاء الحركة من خلال استخدام اسلوبين تدريسيين هما طريقة (الاداء بالمواجهة والمحطات) في تطوير مراحل الأداء الفني ومسافة الانجاز وبعض المتغيرات البيوكينماتيكية لفعالية رمي الرمح ، وتكمن أهمية البحث في دراسة كل من اسلوبي الاداء بالمواجهه والمحطات واثره على بعض المتغيرات الكينماتيكية ومستوى الأداء الفني والانجاز لفعالية رمي الرمح باستخدام التصوير الفديوي والذي من خلاله يمكن أن نتوصل إلى معرفة تاثير الاسلوبين على تعلم رمي الرمح للطلاب والتي من خلالها يمكن اضافة اساليب جديدة من شأنها الارتقاء بمستوى الاداء والانجاز.

1-2 مشكلة البحث

تعد الحركة الحركة السوطية من اهم خصائص الاداء في رمي الرمح كما ان الحقائق العلمية التي تحدد المسافة الافقية للرمية هي نفسها التي تتعلق بالمقذوفات وديناميكية الهواء المؤثرة على مسار طيران الرمح يعد عاملاً مؤثراً في تأثيرها على قيم الزوية المثالية للانطلاق والميلان لتوجيه الرمح كذلك اهمية الدوران الذي يسלט على الرمح بالاضافة الى التعديلات على سطح المنطقة وعلى مركز ثقل الرمح انسجماً مع الصفات الديناميكية الهوائية لذلك بدأ الاهتمام في ايجاد

الطرق والاساليب التي من شأنها الارتقاء بالمستوى الرياضي سواء كان ذلك على مستوى لاعبين او طلبة او هواة للفعالية وهذا يرتبط بنوعية الطريقة او الاسلوب التعليمي لديهم من جهة وكيفية تنفيذها بالشكل الامثل تحقيقاً للهدف او الغرض من جهة اخرى لذلك ارتأت الباحثة الى التعرف على الاساليب المثلى لتعليم رمي الرمح وطريقة توافقاً مع امكانيات وقدرات الطلبة كذلك الرغبة في معرفة افضلية تلك الاساليب التعليمية لرمي الرمح تحقيقاً للاهداف الموضوعه اسهاماً في رفع مستوى الاداء لتكون عوناً للوسائل الاخرى في تحقيق بيئة تعليمية افضل للطلاب في تعلم فعالية رمي الرمح

1-3 أهداف البحث

يهدف البحث التعرف على :

- 1- تأثير استخدام اسلوبي (الاداء بالمواجهة و المحطات) على بعض المتغيرات الكينماتيكية ومستوى الأداء الفني والانجاز لفعالية رمي الرمح للمجموعتين التجريبيتين.
- 2- التعرف على الفروق في بعض المتغيرات الكينماتيكية ومستوى الأداء الفني والانجاز لفعالية رمي الرمح للمجموعتين التجريبيتين.
- 3- التعرف على افضلية الاسلوبيين الاداء بالمواجهة والمحطات على بعض المتغيرات الكينماتيكية ومستوى الاداء الفني والانجاز لفعالية رمي الرمح .

1-4 فروض البحث

- 1- معرفة تاثير استخدام اسلوبي الاداء بالمواجهة والمحطات على بعض المتغيرات الكينماتيكية ومستوى الاداء الفني والانجاز لفعالية رمي الرمح .
- 2- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولكلا المجموعتين في متغيرات البحث .

1-5 مجالات البحث.

1-5-1 المجال البشري : طلاب المرحلة الاولى في كلية التربية الرياضية - جامعة البصرة .

1-5-2 المجال الزمني : الفترة من 16 / 12 / 2012 م ولغاية 31 / 1 / 2013 م.

1-5-3 المجال المكاني : ملعب كلية التربية الرياضية لالعاب القوى/ جامعة البصرة

2- الدراسات النظرية

1-2 الاداء بالمواجهة:

الاداء بالمواجهة أسلوب مناسب لاداء جميع التلاميذ لنفس نوع الاداء في وقت واحد. وبذلك يستطيع المدرس ان يواجه كل ملاحظاته لكل الفصل كوحدة واحدة وفي هذه الحالة يقع الفصل كله تحت نظر المدرس.

بالرغم من ان الاداء بالمواجهة يستخدم اساساً عند اداء الفصل كمجموعة واحدة ، الا انه يمكن استخدام هذا الاسلوب عند وقوف الفصل في قاطرات او مجموعات ويلاحظ عدم وجود فترات انتظار أثناء مسار الاداء كما ان المدرس يمكنه ان يصدر الامر بايقاف الاداء بعد وقت معين طبقاً للواجب التعليمي او التربوي الذي يبغى تحقيقه.

وفي طريقة الاداء بالمواجهة يمكن تغيير تأثير الحمل باستخدام الاجراءات التالية:

- تغيير صعوبة التمرينات او مجموعة التمرينات (مثلاً التبادل ما بين التمرينات السهلة والتمرينات الصعبة ، تغيير الاداء من تمرينات متشابهة الى تمرينات غير متشابهة أو من تمرينات ذات تكوين معين الى تمرينات ذات تكوين مغاير أو مختلف).
- تغيير الثقل (مثلاً الاداء بثقل اضافي او بدون ثقل ، أو الاداء بثقل خفيف او ثقيل اي الاداء بأداة ثقيلة الوزن او وزن اخف).
- تبادل الاداء بتمرينات فردية او مجموعة تمرينات او سلسلة من التمرينات .
- زيادة عدد مرات الاداء في نفس الوحدة او الفترة الزمنية.
- تغيير العلاقة بين دوام فترة الحمل وفترة الراحة (مثلاً الاداء لفترة دقيقتين والراحة لفترة نصف دقيقة ثم تغييرها الى الاداء لفترة ثلاث دقائق والراحة لفترة نصف دقيقة).
- التشكيل الايجابي لفترة الراحة (اي راحة ايجابية أو انشطة بدلا من الراحة السلبية).

2-2 الاداء في محطات:

الاداء في محطات يعد طريقة هادفة من طرق الاداء في درس التربية البدنية ويؤدي غالباً بغرض تثبيت المهارات الحركية وتنمية الصفات البدنية .. ويقوم التلاميذ في هذه الطريقة بالاداء بصورة مستمرة (كل تلميذ بعد الاخر مباشرة) في محطات متعددة والتي تشكل في مجموعها دائرة محطات .

ومصطلح (محطة) يقصد به مكان الاداء وينبغي ملاحظة ان الاداء في محطات لا يعد فقط من خصائص طريقة الاداء في محطات ، بل يمكن ايضا عند الاداء في مجموعات او عند الاداء الدائري ومصطلح (دائرة محطات) يقصد به عدة محطات تشكل في مجموعها وحدة واحدة ويقوم كل تلميذ بالاداء في كل محطة من هذه المحطات الواحدة بعد الاخرى (مع مراعاة الا يشترط ان تكون المحطات على هيئة دائرة) ويمكن تنفيذ ذلك بالطريقتين التاليتين:

- 1- ان تكون هنال دوائر محطات متعددة بعدد المجموعات والاقسام الموجودة وتقوم كل مجموعة او قسم بالاداء في دائرة محطات واحدة.

2- كل المحطات الموجودة تصبح دائرة محطات كبيرة ويقوم الفصل بالاداء على جميع هذه المحطات التي تشكل مجموعها وحدة واحدة ، ولامكانية التغلب على فترات الانتظار تقوم كل مجموعة بالبدا من اماكن مختلفة في محطات الدائرة .

وتراعى النقاط التالية عند تنظيم الاداء:

- الاتكون التمرينات التي تؤدي في دائرة في دائرة محطة متعارضة او يؤثر كل منها في التمرين التالي بصورة سلبية او عكسية.
- ان يتبادل بذل الجهد لمجموعات العضلات الرئيسية من محطة لأخرى.
- ان تتبادل التمرينات التي تتطلب بذل المزيد من الجهد مع التمرينات التي تتطلب بذل القليل من الجهد.
- عند ترتيب التمرينات داخل دائرة محطة يجب مراعاة الوقت اللازم للاداء حتى يمكن تجنب تكتل التلاميذ في محطة معينة.
- الاداء في المحطات يجب ان يتكون من عناصر تمرينات مفردة ، لان التمرينات المركبة تأخذ وقتاً طويلاً وتعوق الاداء المستمر (1).

عندما تتضمن دائرة محطات عدة تمرينات صعبة فيجب ان يقلل عدد المحطات وعند استخدام طريقة المحطات يكون الاداء بصورة متقطعة اي يحدث تبادل بين الحمل والراحة سواء داخل دائرة المحطة مع اعطاء فترات راحة غير كاملة او بين دائرة محطة الى دائرة محطة اخرى مع اعطاء فترة راحة كافية.

وبالنسبة لزمان الاداء في كل دائرة قد يصل من 4-6 دقائق وفترة الراحة بين دوائر المحطة تتراوح ما بين 30 ثانية الى 2 دقيقة . وفي اثناء فترات الراحة تتاح الفرصة للمدرس لتصحيح الاخطاء واعطاء التوجيهات الفنية للاداء وبعض التوجيهات التربوية . وفي هذه الطريقة يمكن في اي وقت ايقاف الاداء (2).

2-3 المراحل الفنية لاداء فعالية رمي الرمح

1. القبض والحمل .
2. وقفة الاستعداد .
3. الاقتراب .

¹ - عنايات محمد أحمد .مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية، دار الفكر العربي ، 1998، ص 114.

² - عنايات محمد احمد: مصدر سبق ذكره ، ص 116-117.

4. الخطوات التحضيرية .

5. مرحلة الرمي والتخلص (المرحلة الخامسة)

6. حفظ الاتزان .

1- القبض والحمل :

أ- قبض الرمح :

يتم القبض على الرمح من نهاية المقبض وتؤدي عملية القبض من هذا المكان الى تأمين تركيز القوة وراء مركز الثقل تماما كذلك يؤدي هذا الاستخدام الى توفير مقاومة مناسبة للاصابع اثناء الدفع

ويذكر (محمد عثمان 1990) عن يونات وكرمبل (1980) (uinath Krempell) ان هناك ثلاثة انواع رئيسة من القبض على الرمح هي :

1- النوع الاول : وفيه يتم القبض على الرمح بحيث يوضع اصبع السبابة خلف الرمح وتلتف الاصابع الاخرى حول مقبض الرمح ، وتؤدي هذه القبضة الى التحكم في توجيه مسار الرمح ، وتستخدم من عدد كبير من اللاعبين .

2- النوع الثاني : وفيه يتم القبض على الرمح بكل من السبابة والابهام خلف المقبض تماما بحيث تلتف بقية الاصابع خلف المقبض .

3- النوع الثالث : ويسمى بقبضة الكماشة ، حيث يتم القبض على الرمح بوضع السبابة والإصبع الاوسط خلف المقبض

ويؤدي استخدام هذه الأنواع الثلاثة من القبض الى تأمين عدم الأصابة (مفصل المرفق) (1) .

ب- حمل الرمح :

يتم حمل الرمح بطريقتين اساسيتين هما : (2)

1- الطريقة الاولى : حمل الرمح فوق الكتف والسنان للاسفل حيث تكون القبضة على ارتفاع الجبهة والمرفق مثنياً ويتجه للامام وللأسفل ، بحيث تصبح قبضة الرمح موازية لعضد الرامي وتسمى بالمسكة الالمانية

2- الطريقة الثانية : حمل الرمح فوق الكتف ورأسه للاعلى ويكون المرفق متجها للامام والعضد عموديا على الجسم وتسمى بالمسكة الامريكية .

(1) محمد عثمان : موسوعة العاب القوى ، الكويت ، دار القلم ، 1990 ، ص508-510 .

(2) كمال جميل الرضي : الجديد في العاب القوى ، ط2 ، عمان ، المكتبة الوطنية ، 1999 ، ص312 .

2- وقفة الاستعداد :

يقف الرامي معتدل القامة وهو قابض على الرمح باحدى الطرائق السالفة الذكر من نهاية قبضة الحبل الملفوف ، وفي بداية طريق الاقتراب يكون مركز ثقل الجسم محملا على القدمين ولكن الجزء الأكبر منه على القدم اليسرى والتي تكون في الإمام اما القدم اليمنى فتكون مرتكزة على المشط والى الخلف قليل وتكون الذراع القابضة للرمح عند مستوى الاذن والمرفق متجهاً للإمام وتكون الذراع الاخرى بجانب الجسم في حالة استرخاء تام (1) .

3- الاقتراب :

يتميز الاقتراب في مسابقة رمي الرمح بالطول حيث لا يقل عن (35) متراً ولا يزيد عن (36.5) متراً ، تنقسم من (8-12) خطوة تمهيدية تتخذ شكل تدرج في السرعة ، وتتميز مرحلة الاقتراب بالاسترخاء وعدم التقلص ، حيث يظل الرمح في مكانه فوق الكتف وفي مستوى الجبهة ، وتبدأ مرحلة الاقتراب للرمي بالهرولة ثم الجري بطريقة توافقية ثم الخطوات الخمس التحضيرية وتتميز الخطوات الاولى من الاقتراب (التمهيدية) بالاستمرار او التدرج ثم تتخذ الخطوات بعد ذلك شكلا ومواصفات خاصة تسمى الخطوات التحضيرية (2) .

ان الركضة التقريبية مع الرمح عبارة عن وسيلة يستخدمها الرياضي للحصول على السرعة المطلوبة ، ونلاحظ في بعض الاحيان ان الركضة التقريبية السريعة جدا تؤثر في تكنيك الرامي ويجعل من الصعوبة السيطرة على الاداء الحركي الصحيح ، الا ان السرعة في نهاية الركضة التقريبية والتوقيت الموزون للخطوات الخمس مهمان جدا للحصول على الانجاز الجيد (3) .

4- الخطوات التحضيرية :

تبدأ الخطوات التحضيرية عادة عند علامة معينة يضعها اللاعب لنفسه على جانبي طريق الاقتراب ويحاول ان يقابلها بالقدم اليسرى (بالنسبة للاعب المستخدم اليد اليمنى) حيث تشير مقدمة القدم للإمام ، كذلك يتجه الوجه والصدر ، ويعني ذلك ان الخطوات التحضيرية تبدأ عادة بالرجل اليسرى ثم اليمنى ثم اليسرى ، ثم اليمنى ثم اليسرى ثم الرمي (4) .

اما واجب الرامي في هذا الجزء فهو اداء حركة سحب الرمح للخلف مع عدم تخفيض سرعة الركض واتخاذ الوضعية الاكثر ملائمة قبل الرمي واداء الرمية بدون تباطؤ وان استخدام السرعة العالية للركض تسمح للرامي بان ينقل جسمه بشكل اسرع للمرحلة النهائية وان يسبق الاداء بشكل احسن في الحركة النهائية للرمي (5) .

(1) زكي درويش ، عادل عبد الحافظ : العاب القوى في فن الرمي والمسابقات المركبة ، مصر ، دارالمعارف ، 1980 ، ص 260 .

(2) محمد عثمان : موسوعة العاب القوى ، مصدر سبق ذكره ، ص 510 .

(3) قاسم حسن حسين ، نزار مجيد الطالب : الاسس النظرية والميكانيكية في تدريب الفعاليات العشرية للرجال والسباعية للنساء ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد ، 1990 ، ص 302 .

(4) محمد عثمان : موسوعة العاب القوى ، مصدر سبق ذكره ، 1990 ، ص 510 .

(5) صريح عبد الكريم ، طالب فيصل : العاب الساحة والميدان ، كتاب منهجي ، ط 1 ، جامعة بغداد ، 2001 ، ص 81 .

5- مرحلة الرمي والتخلص:

تبدأ مرحلة الرمي عند تواجد مركز ثقل الجسم على الرجل اليمنى أثناء الخطوة التوقيتية الخامسة وحتى وضع القدم اليسرى على الأرض ، لأخذ وضع الرمي يجب أولاً بلوغ تزايد السرعة أقصاه لكل من الجسم والإدارة ، وكذلك يجب ان يكون اتجاه مسار حركة المقعد والرمح متزامنين وبذلك تبدأ حركة سريعة ونشطة ومنخفضة للرجل اليمنى بدفعها في اتجاه الرمي (1) ، (حيث تبدأ القدم اليمنى بالدوران للداخل تتبعها مد الركبة مع امتداد الرجل بكاملها وتبدأ معها حركة الحوض بالدفع للامام ، وفي نفس الوقت يتحرر الكتف الأيسر ويدور المرفق الأيمن للخارج وللأعلى ، ان امتداد الرجل اليسرى و إيقاف (الكبح) السريع بالقوس المفاجئ لها وكذلك الدوران بمفصل الحوض وامتداد القدم اليمنى يحصل عنها ما يسمى بالقوس المشدود ، حيث يكون وجه اللاعب وصدرة مواجه لقطاع الرمي (2) . (وينتهي القوس المشدود جراء حركة الضرب الأمامية لمرفق الذراع الرامية ودوران الجذع حول المحور العرضي لمفصل الورك بعد نقل الطاقة الحركية من الأسفل الى اليد الرامية لرمي الرمح ويجب على الرامي في هذه المرحلة استخدام قوته من اجل الحصول على السرعة والزاوية المناسبة لاطلاق الرمح) (3) .

6 - حفظ الاتزان :

ان حفظ الاتزان يتم مباشرة بعد التخلص من الرمي حيث يحاول اللاعب إيقاف الحركة المندفعة من الجسم كله وعدم تخطي العلامة المحدد لنهاية طريق الرمي (4) .

ويجب على الرامي ان يضع في اعتباره ان يقوم بالرمي قبل قوس الرمي بحوالي (2م) كي يتفادى لمس خط النهاية او عبوره ولاسيما انه قادم بأسرع ما يمكن (5) .

فيحاول اللاعب عمل تبديل لوضع الرجلين باستخدام وثبة يتم من خلالها انتقال الرجل اليمنى للامام لتعمل بمثابة فرملة أخيرة ، كما يثني الجذع للامام وتعمل الذراعان على حفظ الاتزان وعدم السماح للجسم بالاستمرار في الارتفاع للامام وياخذ الجسم شكل حركة الميزان ، حيث ترتفع الرجل اليسرى للأعلى وتكون الذراعان في الجانب والجذع مثنيا بعض الشيء للامام (6) .

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث

اعتمدت الباحثة (المنهج التجريبي) لملائمته طبيعة البحث .

(1) بسطويسي احمد : سباقات المضمار وسباقات الميدان ، تعليم ، تكنيك ، تدريب ، (مصدر سبق ذكره)، 1997، ص 504 .

(2) كمال جميل الربضي : الجديد في العاب القوى ، مصدر سبق ذكره ، ص 317 .

(3) بسطويسي احمد : سباقات المضمار وسباقات الميدان ، تعليم ، تكنيك ، تدريب ، مصدر سبق ذكره، 1997 ، ص 504

(4) محمد عثمان : موسوعة العاب القوى ، مصدر سبق ذكره ، 1990، ص 513

(5) خير الدين علي عويس ، محمد كامل عفيفي : علم الميدان والمضمار ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1983 ، ص 161

(6) محمد عثمان : موسوعة العاب القوى ، نفس المصدر السابق ، 1990، ص 513

3- 2 مجتمع وعينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية طلاب المرحلة الأولى كلية التربية الرياضية / جامعة البصرة ، كون الفعالية تدرس في هذه المرحلة وبطريقة القرعة اختيرت شعبي(هـ ، و) عدد 20 طالباً، وقسمت العينة بالطريقة العشوائية إلى قسمين مجموعة تجريبية الأولى والتي استخدمت أسلوب المواجهة وعدد 10 طلاب ومجموعة تجريبية ثانية والتي استخدمت أسلوب المحطات عدد 10 طلاب ، وقد شكلت نسبة العينة إلى مجموع المجتمع الأصلي (92،10%) وأجريت عليهم عملية التجانس من حيث الطول والوزن والعمر وبعض المتغيرات الكينماتيكية والأداء الفني والانجاز للعينة ، وكما هو مبين في الجدول (1).

الجدول (1) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمتغيرات ومعامل الاختلاف لعينة البحث

المتغيرات	س	\pm ع	معامل الاختلاف
الطول/م	1.68	0.47	23.8%
الوزن/كغم	70.10	1.71	2.43%
العمر/سنة	19.85	0.93	4.68%
زاوية ميل الجسم	7.32	0.20	2.73%
سرعة الانطلاق	12.62	0.16	1.26%
زاوية الانطلاق	31.35	1.13	3.60%
ارتفاع الانطلاق	168.70	5.02	2.97%
الأداء الفني/درجة	3.50	0.51	14.57%
الانجاز/م	19.90	0.43	2.24%

من الجدول (1) نلاحظ ان قيمة معامل الاختلاف أقل من 30% مما يدل على تجانس العينة في المتغيرات قيد البحث ، ولأجل تكافؤ مجموعتي البحث قامت الباحثة بإجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبتين وذلك عن طريق حساب دلالة الفروق في المتغيرات قيد البحث كما في جدول (2)

جدول (2) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات وقيمة (ت) المحتسبة للمجوعتين للمتغيرات قيد الدراسة

النتيجة	قيمة (ت) المحتسبة	التجريبية الثانية		التجريبية الأولى		وحدة القياس	الاختبارات
		± ع	س	± ع	س		
غير معنوي	0.64	0.82	1.68	0.51	1.67	متر	الطول
غير معنوي	0.25	1.86	70.20	1.82	70	كغم	الوزن
غير معنوي	1.76	0.70	19.50	1.03	20.20	سنة	العمر
غير معنوي	0.04	0.22	7.23	0.19	7.32	درجة	زاوية ميل الجسم
غير معنوي	1.42	0.04	12.68	0.22	12.57	م/ثا	سرعة الانطلاق
غير معنوي	0.98	1.07	31.60	1.19	31.10	درجة	زاوية الانطلاق
غير معنوي	1.07	0.32	1.69	6.27	167.5	متر	ارتفاع الانطلاق
غير معنوي	0.32	0.51	3.6	0.51	3.4	درجة	الأداء الفني
غير معنوي	0.35	0.49	19.92	0.39	19.85	متر	الانجاز

* - قيمة t الجدولية (2.10) عند مستوى دلالة (0.05) و درجة حرية=18

3-3 الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة في البحث

- المصادر العربية والأجنبية .

- ميزان طبي لقياس الوزن والطول

- آلة تصوير فيديو نوع (Sony) .

- رمح رجالي وزن (800)

-مقياس رسم(1)م

3-4 الإجراءات الميدانية .

3-4-1 التجربة الاستطلاعية

أجرت الباحثة تجربتها الاستطلاعية بتاريخ 2012/12/16 م وفي الساعة العاشرة صباحاً في ملعب العباب القوي ،

كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، على مجموعة من الطلاب المرحلة الأولى - كلية التربية الرياضية وكان عددهم 5

خارج عينة البحث وكان الهدف منها ما يأتي .:

التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة (خاصة التصوير الفيديوي)وكذلك التأكد من مدى تفهم العينة لمفردات

الاختبارات و التأكد من تفهم فريق العمل وكفاءتهم في إجراء القياسات والاختبارات وتسجيل النتائج .

3-4-2 التصوير القبلي

تم تصوير المجموعتين التجريبيتين بتاريخ 2012_12_23 من خلال وضع آلة التصوير الفيديوية على جانب مجال الركضة التقريبية من جهة اليد الرامية وعلى ارتفاع (1.25م)، وتبعد عن منتصف عرض المجال للركضة التقريبية بمسافة (12.25م) إذ تكون عمودية على منتصف المعدل الوسطي لمسافة الخطوات الأخيرة . وتم استخدام مقياس رسم بطول (1م) تم تصويره في نقطة منتصف المسار الحركي للأداء. وتم تحديد اهم المتغيرات البايوكينماتيكية التي ستخضع للتحليل عن طريق المصادر العلمية .

3-4-2-1 المتغيرات الكينماتيكية قيد الدراسة

1- زاوية ميل الجسم : وهي الزاوية المحصورة بين المحور الطولي للجسم والخط العمودي لحظة مس القدم الأمامية الأرض.

2- سرعة انطلاق الرمح : هي سرعة الانطلاق (اللحظية) لحظه ترك الرمح يد الرامي.

3- زاوية الانطلاق: هي الزاوية المحصورة بين الخط الأفقي المار بمركز ثقل الرمح والموازي لسطح الأرض لحظه ترك الرمح من يد الرامي مع مسار مركز ثقل الرمح في الهواء.

4- ارتفاع نقطة الانطلاق: هو المسافة العمودية بين يد اللاعب الرامي(آخر اتصال) وسطح الأرض

3-4-3 تقويم الأداء الفني

تم إجراء تقويم الأداء الفني لفعالية رمي الرمح وللمجموعتين التجريبيتين بعد أن تم تصوير الأداء الفني لكل طالب على حدة بعد أن تم إعداد استمارة لتقويم الأداء الفني لفعالية رمي الرمح وعرضها على المختصين* في مادة العاب القوى كما في ملحق (1) لغرض تقويم الأداء الفني للمجموعتين من خلال مشاهدتهم للعرض الفيديوي وبطريقة الملاحظة العلمية اعتماداً على استمارة التقويم المعدة سلفاً وضع المقومون درجات كل قسم من أقسام الفعالية وكالاتي:

تقسيم الفعالية إلى ثلاثة مراحل :-

* المختصون كل من :

- د.قصي محمد علي كلية التربية الرياضية /جامعة البصرة

- م. وليم لويس كلية التربية الرياضية/جامعة البصرة

- م.م صباح عبد الله كلية التربية الرياضية/جامعة البصرة

• القسم التحضيري (وقفة الاستعداد والركضة التقريبية) (2 درجة)

• القسم الرئيسي (خطوات الرمي والرمي) (7 درجة)

• القسم النهائي (التغطية والاحتفاظ بالتوازن) (1 درجة)

5-4-3 اختبار الانجاز

تم تسجيله ميدانياً بواسطة شريط القياس وقد اعتمدت أفضل محاولة من مجموع ثلاث محاولات ولكلا الاختبارين القبلي و البعدي .

6-4-3 المنهج التعليمي

طبقت الباحثة المنهج التعليمي لفعالية رمي الرمح المعتمد في مناهج كلية التربية الرياضية لطلبة المرحلة الأولى لـ (4 أسابيع) وكان يشتمل على (8 وحدات) وبواقع وحدتين في الأسبوع لكل مجموعة حيث كانت المجموعة التجريبية الأولى تستخدم اسلوب المواجهة والمجموعة التجريبية الثانية تستخدم اسلوب المحطات وكما في ملحق (2) وقد أعطت الباحثة وحدتين تعريفية مسبقة للمنهج التعليمي ، وكان زمن الوحدة التعليمية (90 د) إذ بدء المنهج التعليمي في يوم 24/12/2012م وانتهى في يوم 29/1/2012 م وطبقت المجموعتين المنهج في القسم الرئيسي من الوحدة التعليمية الغرض منها تعليم فعالية رمي الرمح وبعض المتغيرات البيوكينماتيكية وبالتالي تأثيره على الانجاز.

7-4-3 الاختبارات البعدية

تم اجراء الاختبارات البعدية بتاريخ 2013/1/30 وقامت المجموعتين التجريبتين باداء الفعالية كاملة وتم تصوير كل مجموعة وتقويم الاداء للينة وكذلك تحليل المتغيرات البيوكينماتيكية واستخراجها وقياس مسافة الرمي لهم.

5-3 الوسائل الإحصائية

استخدمت الباحثة نظام الرزم الإحصائية الجاهز (spss) الاصدار 17 واستخدمت الباحثة

قانوني

- معامل الاختلاف = الانحراف المعياري / الوسط الحسابي × 100%

- النسبة المئوية = الجزء/الكل × 100%

4- عرض النتائج ومناقشتها وتحليلها

4-1 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبالية والبعدية للمتغيرات البيوكينماتيكية ومستوى الاداء والانجاز للمجموعة التجريبية الاولى

جدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لبعض المتغيرات البيوكينماتيكية ومستوى الاداء الفني والانجاز وقيمة(ت) المحتسبة للمجموعة التجريبية الاولى (اسلوب المواجهة)

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		الوسط الحسابي للفروق	قيمة (ت) * المحتسبة	الدلالة
		س±	س	س±	س			
زاوية ميل الجسم	درجة	0.19	7.32	0.66	9.01	1.67	7.56	معنوي
سرعة الانطلاق	م/ثا	0.22	12.57	0:24	13.36	0.78	5.71	معنوي
زاوية الانطلاق	درجة	1.19	31.10	0.99	35.90	4.80	10.28	معنوي
ارتفاع الانطلاق	متر	6.27	167.5	0.10	173.4	5.90	2.95	معنوي
الأداء الفني/درجة	درجة	0.51	3.4	0.63	7.2	3.80	15.23	معنوي
الانجاز/م	متر	0.39	19.85	0.61	24.77	4.92	20.10	معنوي

* - قيمة t الجدولية (2.26) عند مستوى دلالة (0.05) و درجة حرية=9

يظهر من الجدول (3) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) للاختبارين القبلي والبعدي للمتغيرات البيوكينماتيكية والاداء الفني والانجاز للمجموعة التجريبية الاولى والتي استخدمت اسلوب المواجهة حيث نلاحظ ان قيم فروق المتوسطات لمتغير زاوية الميل (1.67) و متغير سرعة الانطلاق (0.78) اما متغير زاوية الانطلاق (4.80) و متغير ارتفاع الانطلاق فكانت قيمة فرق المتوسط له (5.90) اما مستوى الاداء الفني فكانت قيمة فرق الاوساط (3.80) والانجاز (4.92) ونلاحظ ان جميع قيم (ت) المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية مما يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي. وتعزو الباحثة سبب الحصول على هذه النتيجة الى أن طبيعة المنهج التعليمي الذي تم اعداده من قبل الباحثة باسلوب المواجهة والذي يعد الاداء بالمواجهة من اساليب الاداء التي تتميز بدرجة عالية من الفاعلية نظراً لأن جميع التلاميذ يؤدون نفس التمرينات ونوع الاداء، حيث يمكن التحكم بدرجة كبيرة من الحمل والراحة، الامر الذي يسهم في تنمية قدرات خاصة . ويمكن البرهنة على فاعلية أسلوب الاداء بالمواجهة من وجهة نظر عامل (زمن الاداء) في ضوء نتائج العديد من البحوث والدراسات العلمية التي اشارت الى الزيادة الواضحة في زمن الاداء لكل تلميذ في الاجزاء المختلفة لدرس التربية البدنية (الجزء التمهيدي والجزء الرئيسي والجزء الختامي)(¹) .

2-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمتغيرات البيوكينماتيكية ومستوى الاداء والانجاز للمجموعة التجريبية الثانية

¹ - عنايات محمد أحمد :مصدر سبق ذكره ، ص 103-104.

جدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لبعض المتغيرات البيوميكانيكية ومستوى الاداء الفني والانجاز وقيمة(ت) المحسبة للمجموعة التجريبية الثانية (اسلوب المحطات)

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار أبعدي		الوسط الحسابي للفروق	قيمة (ت) * المحسبة	الدلالة
		س	ع±	س	ع±			
زاوية ميل الجسم	درجة	7.23	0.22	11.01	0.66	3.68	16.57	معنوي
سرعة الانطلاق	م/ثا	12.68	0.04	14.76	0.62	2.08	10.48	معنوي
زاوية الانطلاق	درجة	31.60	1.07	36,30	0.82	4.7	11.11	معنوي
ارتفاع الانطلاق	متر	1.69	0.32	1.75	0.12	0.6	4.14	معنوي
الأداء الفني	درجة	3.6	0.51	7.50	0.52	3.90	21.72	معنوي
الانجاز	متر	19.92	0.49	25.80	0.78	5.87	20.67	معنوي

* - قيمة t الجدولية (2.26) عند مستوى دلالة (0.05) و درجة حرية=9

يظهر من الجدول (4) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) للاختبارين القبلي والبعدي للمتغيرات البيوميكانيكية والاداء الفني والانجاز للمجموعة التجريبية الثانية والتي استخدمت اسلوب المحطات حيث نلاحظ ان قيم فروق المتوسطات لمتغير زاوية ميل الجسم (3.68) و متغير سرعة الانطلاق (2.08) اما متغير زاوية الانطلاق (4.7) و متغير ارتفاع الانطلاق فكانت قيمة فرق المتوسط له (0.60) اما مستوى الاداء الفني فكانت قيمة فرق الاوساط (3.90) والانجاز (5.87) ونلاحظ ان جميع قيم (ت) المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية مما يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار أبعدي. وتعزو الباحثة سبب الحصول على هذه النتيجة الى المنهج التعليمي المعد من قبل الباحثة باسلوب الاداء بالمحطات وليس المنهج المتبع في الكلية، حيث يمكن الارتقاء بمستوى القدرات الرياضية للتلاميذ ويراعى عند استخدامها في مجال التعلم الحركي تشكيل الاداء بصورة معينة تسهم في زيادة قدرة التلميذ على الاداء الجيد إذ ليس المهم هو سرعة وتكرار الأداء ولكن المهم هو الحصول للسرعة المثالية التي يحتفظ بها الرامي أو تزيد منها في مرحلة الايقاع للخمس خطوات ولكن الاهداف (1) . وهذه الطريقة تسهم في تنمية التحمل لدى التلاميذ ، نظرا لأن الاداء يتخلله فترات راحة قصيرة او فترات راحة غير كاملة (2) .

¹ -عامر فاخر شغاتي،مهدي كاظم علي : العاب القوى تعليم تدريب ارشادات،باب المعظم ،مكتب النور للنشر،ط2012، 1،ص239 .

² - عنايات محمد أحمد : مصدر سبق ذكره ، ص 103-104.

3-4 عرض ومناقشة الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبتين

جدول (5) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبتين

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية الاولى(المواجهة)		المجموعة التجريبية الثانية(المحطات)		قيمة (ت) * المحتسبة	الدالة
		س±	س	س±	س		
زاوية ميل الجسم	درجة	0.66	9.01	0.66	11.10	7.58	معنوي
سرعة الانطلاق	م/ثا	0.24	13.36	0.62	14.76	7.25	معنوي
زاوية الانطلاق	درجة	0.99	35.90	0.82	36.30	0.98	غير معنوي
ارتفاع الانطلاق	متر	0.10	1.73	0.12	1.75	3.01	معنوي
الأداء الفني	درجة	0.63	7.20	0.52	7.50	2.15	معنوي
الانجاز	متر	0.61	24.77	0.78	25.80	3.24	معنوي

* - قيمة t الجدولية (2.10) عند مستوى دلالة (0.05) و درجة حرية=18

يظهر من الجدول رقم (5) قيم (ت) المحتسبة بين المجموعتين التجريبتين في الاختبار البعدي في متغير زاوية ميل الجسم ومتغير سرعة الانطلاق ومتغير ارتفاع الانطلاق بين المجموعتين كان معنويا ولصالح المجموعة التجريبية الثانية والتي استخدمت اسلوب الاداء بالمحطات، " حيث تستخدم هذه الطريقة لاكساب التلاميذ القدرة على اداء المهارات الحركية في ظروف متعددة الحمل البدني والتي تقرب في طبيعتها من طبيعة المنافسات . وبذلك يمكن الارتقاء بمستوى القدرات الرياضية للتلاميذ ويراعى عند استخدامها في مجال التعلم الحركي تشكيل الاداء بصورة معينة تسهم في زيادة قدرة التلميذ على الأداء الصحيح، والاداء في محطات يستخدم فقط بهدف رئيسي واحد وهو الاتقان او التثبيت ، ومن هذا المنطلق كانت هنالك اهمية كبرى بالنسبة لاختيار نوع الاداء او التمرينات بحيث تختار انواع الادوات او التمرينات التي يمكن للتلميذ ان يؤديها بصورة توافقية جيدة⁽¹⁾ وهذا مما ادى الى اتقان الحركة وهذا سيؤدي الى وصول الطالب في هذه المتغيرات الى الوضع الافضل وبالتالي يؤدي الى الاداء الافضل حيث نلاحظ من الجدول اعلاه ان الاداء الفني في الاختبارات البعدية كان معنويا ولصالح المجموعة التجريبية الثانية، أما بالنسبة لمتغير الانجاز فقد كان الفرق بين المجموعتين معنويا ولصالح المجموعة التجريبية الثانية وتعود الباحثة ذلك الى تطوير الشروط الميكانيكية المصاحبة للأداء الفني لرمي الرمح والتي تطورت بشكل ايجابي بالإضافة الى بعض العوامل الأخرى التي تحدد المسافة الأفقية لرمي الرمح اذ ان فن الاداء الحركي في رمي الرمح يبدأ بالاقتراب الذي تبلغ مسافته الأفقية ما بين (30-36.5م) واللازمة لاكساب الرامي السرعة المثالية اللازمة لاطلاق الرمح باقصى سرعة ممكنة تقدر بـ (30-35م/ثا) وينتهي بهبوط الرمح

¹ - عنايات محمد أحمد : مصدر سبق ذكره ، ص 114 .

على الأرض⁽¹⁾ وهذه المتغيرات هي نفسها تتعلق بالمقذوفات . وفي النتيجة النهائية تصب هذه القوانين في العلاقة ما بين شكل الأداء الفني والمسار الحركي لأجزاء الجسم المشتركة بالأداء مما يؤدي الى زيادة المسافة الأفقية للانجاز .

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات .

1- الأثر الايجابي للاستلوك المتبع من قبل الباحثة اكبر من المنهج التعليمي المتبع في الكلية .

2- اثر المنهج التعليمي باستخدام اسلوبي الاداء بالمواجهة والاداء بالمحطات تأثيرا ايجابيا على بعض المتغيرات الكينماتيكية والاداء الفني والانجاز لفعالية رمي الرمح .

3- اسلوب الاداء بالمحطات اكثر تأثيرا ايجابيا على بعض المتغيرات الكينماتيكية والاداء الفني والانجاز .

5-2 التوصيات .

1- التأكيد على استخدام اسلوبي الاداء بالمواجهة والاداء بالمحطات في تعليم وتحسين مستوى الاداء الفني والانجاز لفعالية رمي الرمح.

2- تأكيد على استخدام الاساليب التي تؤدي الى تطوير المتغيرات البايوميكانيكية والتي تؤثر على تطوير مستوى الاداء والانجاز للفعالية.

3- ضرورة استخدام اساليب مختلفة لتعليم الفعاليات وتطبيقها على فعاليات العاب القوى الاخرى

المصادر

- بسطويسي احمد : سباقات المضمار وسباقات الميدان ، تعليم ، تكنيك ، تدريب ، مصدر سبق ذكره، 1997.
- كمال جميل الربضي : الجديد في العاب القوى ، ط2 ، عمان ، المكتبة الوطنية ، 1999.
- خير الدين علي عويس ، محمد كامل عفيفي : علم الميدان والمضمار ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1983.
- زكي درويش ، عادل عبد الحافظ : العاب القوى في فن الرمي والمسابقات المركبة ، مصر ، دارالمعارف ، 1980.
- صريح عبد الكريم ، طالب فيصل : العاب الساحة والميدان ، كتاب منهجي ، ط1 ، جامعة بغداد ، 2001.
- قاسم حسن حسين ، نزار مجيد الطالب : الاسس النظرية والميكانيكية في تدريب الفعاليات العشرية للرجال والسباعية للنساء ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد ، 1990.

¹ -قاسم حسن حسين ،امان شاکر محمود:الاسس الميكانيكية والتحليلية والفنية في فعاليات الميدان والمضمار،الاردن، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع،ط1، 2000، ص381 .

- قاسم حسن حسين ، ايمان شاكر محمود: الأسس الميكانيكية والتحليلية والفنية في فعاليات الميدان والمضمار، الاردن ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، 2000.
- محمد عثمان : موسوعة العاب القوى ، الكويت ، دار القلم ، 1990
- عامر فاخر شغاتي، مهدي كاظم علي : العاب القوى تعليم تدريب ارشادات، باب المعظم ، مكتب النور للنشر، ط2012، 1
- عنايات محمد أحمد . مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية، دار الفكر العربي ، 1998.

ملحق (1)

استمارة تقويم الاداء الفني لفعالية رمي الرمح

المجموعة.....

الملاحظات	مجموع درجات الاداء	التغطية والاحتفاظ التوازن	خطوات الرمي والرمي	وقفة الاستعداد والركضة التقريبية	رقم المختبر
	(20) درجة	(1) درجة	(7) درجة	(2) درجة	الدرجة
					1
					2
					3
					4
					5
					6
					7
					8
					9
					10

التوقيع :

اسم الخبير:

الاختصاص :

التاريخ :

ملحق (2)

نموذج لوحة تعليمية باستخدام أسلوب الاداء بالمواجهة

الزمن (90) دقيقة

الاهداف التعليميه: مرحلة الرمي والتوازن

المرحلة الاولى

الاهداف التربوية: الثقة بالنفس

الاسبوع الخامس

الملاحظات	التشكيلات	الفعاليات والمهارات	الزمن د	الوحدة التعليمية
التاكيد على اداء التحيه بحماس	xxxxxxxxxxxxx △	الوقوف خط مستقيم تسجيل الحضور واداء التحيه الرياضية	10 د 2 د 8 د	القسم التحضيري المقدمة الاحماء والتمارين
التاكيد على دقة اداء التمارين	xxxxxxxxxxxxxxxxx ▷	وقوف -السير الاعتيادي- السير على الامشاط مع تدوير الذراعين للامام ثم		
التاكيد على تمارين الذراعين	xxxxxxxxxxxxxxxxx	للخلف مع الصافره -فتل الجدع للجانبين مع الهروله- هروله خفيفة - سير- الوقوف على شكل دايره (الوقوف)مرجحة الذراعين اماما خلفا (2عده). (الوقوف -فتحا)ميل الجذع للجانبين بالتعاقب (4عدات) .	30 د 5 د	القسم الرئيسي - النشاط التعليمي
يقوم المدرس بالتاكيد على الاداء الجيد		تعليم مرحلة رمي الرمح	2 د	- الجزء النظري
تطبيق الرمي بوجن مع التكرار ثم	x x x x x x x x x x x x x x	يقوم المدرس باداء الخطوات امام الطلاب.	3 د	- الجزء العملي
باداء الرمي مع التكرار	△	-الوقوف على شكل	25 د	-النشاط التطبيقي
تغيير وزن الرمح (وزن خفيف ، وزن ثقيل)	xxxxxxxxxxxxxxxxx	قاطرتين يبداء الطلاب	5 د	القسم الختامي
تغيير فترات الحمل والراحة	xxxxxxxxxxxxxxxxx	باداء الرمي بشكل زوجي		
اعطاء فترة راحة ايجابية	△	-اداء مرحلة الرمي وربطها		
التاكيد على النظام والهدوء	xxxxxxxxxxxxxxxxx	بمرحلة الاتزان لعبه صغيره ثم الانصراف		

نموذج لوحدة تعليمية باستخدام اسلوب الاداء بالمحطات
 الاهداف التعليمية: مرحلة الرمي والتوازن
 الزمن (90) دقيقة
 المرحلة الاولى شعبة الاهداف التربوية: الثقة بالنفس

الاسبوع الخامس

الملاحظات	التشكيلات	الفعاليات والمهارات	الزمن د	الوحدة التعليمية
التاكيد على اداء التحيه بحماس	xxxxxxxxxxxxx △	الوقوف خط مستقيم تسجيل الحضور واداء التحية الرياضية	10 د	القسم التحضيري
التاكيد على دقة اداء التمارين	xxxxxxxxxxxxx ▷	وقوف -السير الاعتيادي- السير على الامشاط مع تدوير الذراعين للامام ثم للخلف مع الصافره -قتل الجذع للجانبين	2 د	المقدمة
التاكيد على تمارين الذراعين	xxxxxxxxxxxxx x x x x x x x x x x △	مع الهروله- هروله خفيفة - سير- الوقوف على شكل دائره (الوقوف)مرجحة الذراعين اماما خلفا (2عده).	8 د	الاحماء والتمارين
زمن الاداء في كل محطة 4-6د الراحة 30ثا-2د اعطاء التوجيهات والتصحيح اثناء الراحة يمكن ايقاف لاداء وتصحيح الاخطاء تكرار التمرين في نفس المحطة ثم الانتقال للمحطة الاخرى ضرورة التعاون الايجابي للتلاميذ مع رؤساء المجموعات محطة1استخدام الحبل المطاطي لحركةالذراع بمساعدة الزميل من نفس المحطة. محطة2اداء الرمي بدون رمح مع التوازن ثم باوزان مختلفة محطة3رمي بالاداة و غرسها بالارض مع التوازن محطة4رمي الرمح لاقصى مسافة مع التوازن - يراعي الاتكون المحطات بشكل دائري -التاكيد على النظام والهدوء		30 د	القسم الرئيسي	
		تعليم مرحلة رمي الرمح والتوازن	5 د	- النشاط التعليمي
		يقوم المدرس بشرح الخطوات امام الطلاب.	2د	-الجزء النظري
		يؤدي المدرس الرمي و ثم التوازن	3د	-الجزء العملي
		-يقسمون الى اربع مجاميع كل مجموعة تمثل محطة -تؤدي كل محطة تمرين	25 د	-النشاط التطبيقي
	xxxxxxxxx xxxxxxxx xxxxxxxxx xxxxxxxx	لعبه صغيره ثم الانصراف	5د	القسم الختامي

اثر برنامج إرشادي نفسي في تنمية الرضا عن صورة الجسم لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة بابل .

أ. م . د حيدر عبد الرضا طراد الخفاجي

ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث الى :

1- التعرف على درجة الرضا عن صورة الجسم لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة بابل.
2- التعرف على الفروق في درجة الرضا عن صورة الجسم لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة بابل على وفق متغير الجنس .

3- بناء وتطبيق برنامج إرشادي لتنمية الرضا عن صورة الجسم لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة بابل .
4- التعرف على اثر البرنامج في تنمية الرضا عن صورة الجسم لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة بابل .
استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والدراسات المقارنة في قياس الرضا عن صورة الجسم لدى طلبة كلية التربية الرياضية ، كما استخدم المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) في تنمية الرضا عن صورة الجسم لدى الطلبة .

اشتمل مجتمع البحث على طلبة كلية التربية الرياضية - جامعة بابل للعام الدراسي(2012- 2013) البالغ عددهم (620) طالبا وطالبة ، اما عينة البحث فقد تكونت من (200) طالبا وطالبة بنسبة بلغت (32%) من المجتمع بواقع (85) طالبة و(115) طالبا .

تكونت عينة تطبيق البرنامج الإرشادي من (40) طالب وطالبة بواقع (20) طالبا ، و(20) طالبة من الحاصلين على درجات أقل من الوسط الفرضي على مقياس الرضا عن صورة الجسم في التجربة الرئيسية ، وقد تم تقسيمهم عشوائيا الى مجموعتين ضابطة وتجريبية بواقع(20) طالبا وطالبة لكل مجموعة.

ولغرض قياس الرضا عن صورة الجسم لدى افراد عينة البحث تبني الباحث مقياس (دوجان ، 2002) ، بعد تقنينه على افراد العينة . وقد قام الباحث ببناء برنامج إرشادي على وفق أنموذج (التخطيط - البرمجة - الميزانية) وحسب النظرية السلوكية المعرفية ، والذي يتكون من (12) جلسة إرشادية ، وتم تطبيقه على العينة التجريبية.
وقد توصل البحث الى استنتاجات عدة من أهمها :

1- يتمتع اغلب طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية - جامعة بابل برضا نفسي عن صور اجسامهم.
2- تتمتع الطالبات برضا نفسي عن صور أجسامهن أكثر من الطلاب .
3- للبرنامج الإرشادي الذي بناه الباحث تأثير ايجابي في تنمية الرضا عن صورة الجسم لدى طلبة كلية التربية الرياضية - جامعة بابل .

وقد أوصى الباحث تعميم نتائج الدراسة الحالية على الكليات والجامعات العراقية الاخرى ، وكذلك الاهتمام بالبرامج الارشادية وإعدادها وتطبيقها بشكل علمي رصين لمعالجة الكثير من الظواهر النفسية التي يعاني منها طلبة الجامعة .

Abstract

Following a pilot program psychological in the development of body image satisfaction among the students of College of Physical Education at the University of Babylon.

Researcher: Asst. prof. Dr. Hayder Abdulridha Tarrad AL-Khafaji

The research aims to:

1 - Identifying the degree of satisfaction with body image among the students of the Faculty of Physical Education at the University of Babylon.

2 - to identify differences in the degree of satisfaction with body image among the students of the Faculty of Physical Education at the University of Babylon variable according to sex.

3 - the construction and application of a pilot program for the development of body image satisfaction among the students of College of Physical Education at the University of Babylon.

4 - Get on the impact of the program in the development of body image satisfaction among the students of College of Physical Education at the University of Babylon.

The researcher used the descriptive style survey and comparative studies to measure satisfaction with body image among the students of the Faculty of Physical Education, also used experimental method style groups Almtkavitin (experimental and control) in the development of body image satisfaction among students.

Included research community on the students of Physical Education College - University of Babylon for the academic year (2012 - 2013)'s (620) students, either research sample consisted of (200) students at a rate (32%) of the community by (85) student and (115) students.

The sample application program indicative of (40) students by (20) students, and (20) a student from obtaining degrees lower than the mean hypothesis on a scale of satisfaction with body image in the experiment major, has been divided randomly into two groups control and experimental rate (20) students per group.

For the purpose of measuring satisfaction with body image with members of the research sample researcher adopted a measure (Dogan, 2002), codified on the sample. The researcher has built a pilot program according to the model (planning - programming - budget) and by cognitive behavioral theory, which consists of (12) counseling session, was applied to the experimental sample.

The search had reached several conclusions, including:

1 - enjoyed most of the students and students of the Faculty of Physical Education - University of Babylon with the consent of myself for their body images.

2 - students enjoyed the consent of myself photos of their bodies more than the students.

3 - indicative of the program, which was built researcher positive influence in the development of body image satisfaction among the students of College of Physical Education - University of Babylon.

The researcher recommended disseminate the results of the current study at colleges and universities other Iraqi, as well as interest guidance programs, preparation and application of scientific Rezin to address a lot of psychological phenomena experienced by university students.

1- التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

تعد صورة الجسم (Body Image) من المفاهيم الحيوية التي نالت اهتمام الباحثين ، والتي عدها البعض بعدا من أبعاد الذات. وإذا كانت هناك متغيرات متباينة سواء أكانت نفسية ام بيئية خارجية تعوق قدرة الفرد على التواصل الفعال والتوافق السليم ، فان صورة الفرد السلبية عن جسمه او عدم رضاه عنها قد يكون احد هذه العوامل التي تعوق التوافق مع ذاته وبيئته المحيطة به في الوقت نفسه ، وقد يكون هذا سببا في معاناته من اضطرابات سلوكية تعكس عدم اتزانه وسوء توافقه .

فالصورة التي يكونها الفرد عن جسمه لها تأثير بالغ الأهمية على أفكاره ومشاعره وسلوكه ، وعن طريق فهمه لهذه الصورة يمكن ان يفهم المقدار الكبير حول ذاته وشخصيته . وفي ذلك يقول فشر (Fisher) ، وهو احد الباحثين البارزين في هذا المجال "بان تجارب الفرد مع جسمه على انه مادة نفسية قد تدخل وبشكل واسع في حياته وان هذه الصورة المدركة للجسم لا يمكن الهروب منها ، وبسبب النظرة المحتومة لإدراكه هذا فانها تمتلك تأثيرا كبيرا عليه"⁽¹⁾ ، وبشكل اعتيادي فان الجسم قد عد على انه جزء من مفهوم الذات ، فصور أجسامنا هي الجزء الصامت لصور ذواتنا ، فاذا نحن قبلنا بهيئتنا فنحن نميل الى القبول او نقيم انفسنا بشكل عام ، فالفرد الذي يرفض هيئته او صورته الجسمية فمن المحتمل ان يرفض ذاته النفسية .

ومن هنا تأتي أهمية دراسة صورة الجسم للتعرف على اهم العوامل والمؤثرات التي تؤدي الى بناء صورة جسم ايجابية وما هي العوامل التي تؤدي الى حدوث اضطراب في صورة الجسم وتأثيراتها على مفهوم الذات والشخصية بصورة عامة ، اذ تشير بعض الادبيات الى ان انخفاض درجة الرضا او ضعف تقبل صورة الجسم والتي تصل احيانا الى حد الاضطراب اكثر ما تظهر في مرحلة المراهقة والشباب ومنها مرحلة الدراسة الجامعية تلك المرحلة التي تتميز بصفات نفسية ، واضطرابات وجدانية ، وتتضمن هذه المرحلة طموحات كثيرة منها الطموح الى تحقيق الذات ، والتميز داخل المحيط الاجتماعي والبحث عن أنموذج مثالي ، وهدف او غاية تجعل للحياة معنى وجدوى وطعما ونكهة وإذا لم نستطع ان نحقق التوازن في كل ذلك فيمكن ان تضطرب حياتنا . ففي هذه المرحلة ترسخ صورة الجسم اكثر ما يكون ، وان أي انحراف عن المعدل الطبيعي كزيادة الوزن على سبيل المثال قد يكون مصدرا للتوتر في ادراك الفرد لصورة جسمه ، ويشعرن بضعف الرضا عن جسمه او شكله والذي يؤدي الى أعراض خطيرة ، فقد يتوقف عن الدراسة او يرفض مغادرة منزله .

ولتجنب الوصول الى مثل هذه المرحلة من الاختلال النفسي فان الصحة النفسية والتربوية تعمل على الوقاية من هذه الاضطرابات النفسية من خلال إعداد برامج نفسية وإرشادية لمعالجة تلك المشكلات قبل تفاقمها .

ان مساعدة الطلبة للتمتع بصحة نفسية سليمة والحفاظ عليها من التوترات والأزمات والظروف الصعبة التي تواجهها ، تتطلب بناء برامج إرشادية تربوية لمساعدتهم كي يفهموا أنفسهم وتنمو شخصياتهم لتحقيق التوافق النفسي مع ذاتهم اولا ومع بيئتهم الخارجية ثانيا واستثمار إمكانياتهم وطاقاتهم على خير وجه ليصبحوا أكثر نضجاً وأكثر قدرة على التوافق

(1) Fisher,s. "Deveelopment and structure of the body image" (vol. 182). Hillsdale, N, j. Erlbum . 1986 , p63.

النفسى في المستقبل ، إذ تشير الأدبيات الى فاعلية البرامج الإرشادية في تعديل السلوك عموماً وفي التخفيف من هذه الاضطرابات النفسية .

ومن هنا تأتي أهمية بناء وتطبيق البرنامج الإرشادي المعد في هذه الدراسة لغرض معرفة اثره في تقبل الطلبة لصورة اجسامهم ، وفي خفض حدة التوترات الناشئة عن حملهم لصور سلبية لأجسامهم .

1-2 مشكلة البحث :

يخضع الانسان لقوانين النمو التي تسير قدماً نحو تحقيق النضج الذي يشتمل على الجوانب الجسمية والعقلية والاجتماعية كافة ، والتي تشكل بناء شخصيته ، وعندما يبدأ الفرد بتكوين نظرة نحو ذاته تتضمن افكاراً واتجاهات ومعانٍ ومدارك حياتية تكوّن مفهوماً لتلك الذات ، كما تكوّن أفكاراً ومشاعر ومدارك نحو صورة جسمه ، تزداد في مرحلة الشباب ، وتنمي لديه صورة ذهنية نحو جسمه ، وتخلق في ذاته القبول او ضعفه عن صورة ذلك الجسم .

وقد أشارت دراسة (Cary & Monoll, 2004) الى ان ضعف الرضا عن صورة الجسم وتدني تقبلها قد تؤدي إلى حدوث (اضطراب صورة الجسم) ، وغالباً ما يؤدي هذا الاضطراب إلى سيطرة القلق المستمر والاضطرابات الانفعالية ، والتي بدورها تؤدي إلى إحداث مشكلات اخرى لدى المراهقين مما يولد حالة من الصراع النفسى ، ومن ثم ظهور قسم من الأعراض التي تصيب اجهزة الجسم ووظائفه والتي لا يجدي فيها العلاج الطبي وحده ، بل تحتاج الى علاج طبي نفسي ، والذي ينظر فيه الفرد من حيث المرض والبيئة الاجتماعية والجانب النفسى والعضوي ، كما أشارت الدراسة الى ان هذه المشكلة (ضعف تقبل صورة الجسم) تزداد لدى الفتيات والفتيان لاسيما في مرحلة المراهقة والشباب مما يؤثر على وضعهم النفسى والاجتماعي .⁽¹⁾

وقد شخّص الباحث مشكلة البحث الحالي بعد اطلاعه على قسم من الأدبيات في مصطلح صورة الجسم (Body Image) ، مما اتاح له فرصة الاطلاع على بعض الجوانب النظرية لهذا المصطلح في الحقل التربوي ، وقد اتضح قلة او ندرة الدراسات التي تناولت هذا الموضوع ، ويرجع ذلك الى عوامل اجتماعية وثقافية تجعل ثمة خصوصية لسلوك الإنسان فيما يتعلق بصورته عن جسمه وعن جاذبيته الجسدية ، فلم تجد هذه الدراسة من البحوث المتصلة بهذا الشأن الا القليل جدا من الباحثين الذين بذلوا المحاولات لدراسة تأثير الجمال او نقصه في موضوع الرضا او ضعفه عن صورة الجسم .

والطالب او الطالبة من خلال تلك الفكرة يسعى للحصول على الأمن والثقة بالنفس وربما الزواج ، فضلا عن اعتقاده بان مظهره الخارجي (شكله) يسهل عليه الحصول على كل ذلك او على اقل تقدير على قسم منه .

لذا فان مشكلة البحث الحالي تكون من خلال تلمس الباحث ان هناك شكوى من بعض طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية من صورة اجسامهم مما يستدعي التفكير في إمكانية بناء برنامج إرشادي لتقبل صورة اجسامهم ، ومحاولة التعرف على اثر هذا البرنامج في رضا الطلبة عن صور اجسامهم .

1-3 أهداف البحث :

يهدف البحث الى :

1- تقنين مقياس الرضا عن صورة الجسم على طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة بابل .

2- التعرف على درجة الرضا عن صورة الجسم لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة بابل.

⁽¹⁾ Arthur, Cary & Monoll, kim. "Body Dysmorphic Disorder", university of south florida college of medicin,(2004) . <http://www.Emedicine.Com/med/topic3/24.htm>.

3- التعرف على الفروق في درجة الرضا عن صورة الجسم لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة بابل على وفق متغير الجنس .

4- بناء وتطبيق برنامج إرشادي لتنمية الرضا عن صورة الجسم لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة بابل.

5- التعرف على اثر البرنامج في تنمية الرضا عن صورة الجسم لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة بابل.

4-1 فروض البحث :

1- توجد فروق حقيقية في درجة الرضا عن صورة الجسم لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة بابل على وفق متغير الجنس .

2- للبرنامج الإرشادي تأثير ايجابي في تنمية الرضا عن صورة الجسم لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة بابل .

5-1 مجالات البحث :

1- المجال البشري : طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة بابل للعام الدراسي (2012-2013).

2- المجال الزمني : المدة من 3 / 9 / 2012 ولغاية 26 / 2 / 2013 م .

3- المجال المكاني : القاعات الدراسية في كلية التربية الرياضية - جامعة بابل .

6-1 تحديد المصطلحات :

صورة الجسم Body Image :

1. تعريف ابي حطب وفهمي (1984) :

"الأفكار والتصورات التي يكونها الفرد عن جسمه في أوضاعه المختلفة وتتكون هذه الصورة لدى الفرد من خصائصه الجسمية وصفاته الداخلية فضلا عما يطرأ على الجسم من تغيرات عند تعرضه لخبرات انفعالية واجتماعية ، وتتأثر بأوهام الفرد عن جسمه".⁽¹⁾

2. تعريف دوجان (2002) :

"الصورة الذهنية التي يكونها الفرد عن خصائص جسمه المادية والتي يدركها ويشعر بها وتعبّر عن اتجاهاته وتعبّر عن هذه الخصائص ككل او كأجزاء بالرضا عنها او الانزعاج منها".⁽²⁾

ومن خلال التعريفات السابقة لصورة الجسم يعرفه الباحث نظريا بأنه :

الصورة الذهنية التي يكونها الفرد عن جسمه وفقا لإدراكه وفهمه لها ، والتي تشعره بالرضا او عدم الرضا عن جسمه . ويعرفه الباحث إجرائيا بأنه :

الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب/الطالبة من خلال إجابته على فقرات مقياس الرضا عن صورة الجسم .

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة :

2-1 الدراسات النظرية :

2-1-1 مفهوم صورة الجسم (Body Image)

(1) فؤاد ابو حطب و محمد سيف الدين . معجم علم النفس والتربية ، القاهرة ، مجمع اللغة العربية ، 1984 ، ص22.

(2) خالد إبراهيم دوجان . تطور الفرد عبر المراحل العمرية ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، ابن رشد ، جامعة بغداد ، 2002 ، ص93 .

ان الرؤية النفسية لمفهوم صورة الجسم تشير الى ان البداية كانت على يد أخصائي الأعصاب والطبيب النفسي بونير (Bonnier) المساهم الاول في دراسة صورة الجسم ، والذي قام بدراسة اتجاهات الفرد نحو جسمه قبل مطلع عام (1900) ثم جاء بيك (Pick) الذي درس اضطراب الاتجاه نحو سطح الجسم والأطراف ،وقد مهدت هذه الدراسة الاولية لدراسة صورة الجسم ، اما هنري هيد (Henry Head) وهو اخصائي الأعصاب البريطاني الذي نشر افكاره عن صورة الجسم في قرابة (1920) ويعد اول من بلور بشكل ملائم النظرية المتعلقة بصورة الجسم ، واستنتج من ملاحظاته ان كل فرد يبني تدريجاً صورةً او أنموذجاً عن ذاته وجسمه ،وانه من دون هذا الأنموذج لن يتمكن من ان ينتقل من وضعية لآخرى بصورة منسقة.(1)

وقد وضح هيد (Head) مفاهيم عن المصطلحات العصبية لمخططات الجسم او صورة الجسم وكان مهتما اساسا باهمية هذا المخطط او الصورة في ادراك وظيفة الجسم وفي عام (1935) وسع شلدر (Schilder) هذا المفهوم ليضم المعنى الاجتماعي (Sociological meanig) للفرد والمجتمع وحدد شلدر صورة الجسم بانها ذلك المخطط او الصورة لأجسامنا التي نبنيناها في اذهاننا كوحدة ثلاثية الابعاد وتتضمن عوامل شخصية وبيئية وزمنية ، وربط فضلاً عن ذلك صورة الجسم بحب الاستطلاع والتعبير عن العاطفة والعلاقات الاجتماعية ووسع الوجهة الادراكية لصورة الجسم بالتعبيرية (Expressive). (2)

اما شونفلدز (Shonfields,1963) فقد اكد على خبرات الفرد والتخيل في تكون هذه الصورة فمن خلال الخبرات التي يمر بها الفرد في الماضي والوقت الحاضر تتكون لديه هذه الصورة وبذلك فهو يرى "انها التمثيل المركز والمكثف لخبرات الفرد الماضية والحاضرة والتخيلية عن جسمه ، ولها مظهران شعوري ولا شعوري". (3)

ثم جاء كل من جوتسمان وكالدول (Gottesman & Caldwell ,1966) بتعريف اكثر تطوراً اذ ان صورة الجسم من وجهة نظرهما عبارة عن خبرة شخصية نفسية قابلة للتعديل والتطور من خلال ما يتعرض له الفرد من خبرات ، ومدى ادراكه لجسمه وحساسيته نحوه.(4)

فيما ترى نوريس (Norris,1970) ان صورة الجسم هي تغيرٌ مستمرٌ للعمليات الشعورية والملاشعورية ، واحساسات الفرد وادراكه باختلاف جسمه عن الاخرين وتكوين اجتماعيا (Social Creation) يتطور من خلال الادراكات المنعكسة من سطح جسم الفرد واستجاباته المنبعثة من المناطق الداخلية للجسم . فضلا عن ذلك عدتها نوريس اساسا لهوية الفرد ، وعزتها الى الانا الجسدي (Somatic ego) كما ربطتها بقيم الفرد واتجاهاته واحاسيسه عن ذاته.(5)

وقام ستافيري (Staffeeri,1976) ببحوث ودراسات عديدة لدراسة صورة الجسم ومعرفة تأثيرها على الفرد وتوصل من خلال نتائج بحوثه الى ان صورة الجسم لها تأثير بالغ على تفاعل الفرد الاجتماعي ، ويؤثر نتاج هذا التفاعل على نمو وتطور الشخصية ويتضح ذلك من خلال محاولة الافراد الذين يدركون انفسهم على سبيل المثال بانهم ذوو قامة قصيرة

(1) Fisher. Sand cleveland S.E . "Body image and personality" D. VAN Noster and company, INC. princeton, New Jersey, (1985) . p. 3-6.

(2) Mary, Sim , "Guide to psycholoty", Edinburgh and London , Ghurchill Living stone .(1974).p.254.

(3) Samuels, shirley "Euhanceing self-conceptin early child hood". New Yourk : Humon sciences press. . (1977).p.24.

(4) Gottesman, E & Cladwell, W ."The body Image, identifica test : Aquantitative projective techniu to study aspect of body Image" The Journal of Genetic psychology, (1966). P.20.

(5) Clark , D.M. & wells, A. "Acognitive model of social phobia-Diagnosis, Assessment, and Treatment". (eds R.C.Heimbery, M. R.Lie bowitz, D. Hope,etol). PP.69-93. Guilford press : new york. (1995).p.74.

او ذوات السمنة المفرطة خوفا مما قد يصدره الاخرون عليهم من احكام سلبية . لذا غالبا ما نجدهم بانهم أكثر انطواء وانزواءً وعزلةً ، واكثر ما يحير سلوكهم هو الخجل والتوتر.(1)

والمتتبع للتطور التاريخي لهذا المفهوم يجد ان هناك باحثين اخرين أكدوا على الجانب العقلي والبيئة الاجتماعية في بنائها وما ينعكس على المشاعر والادراكات والسلوك .

وفي ذلك يذكر لايتستون (Lightston ,1999) ان هذه الصورة هي صورة عقلية يكونها الفرد عن جسمه وتتضمن هذه الصورة افكاره ومشاعره واحاسيسه واحكامه وادراكاته ، وسلوكه ، وتتطور بتفاعل الفرد مع الاخرين والبيئة الاجتماعية المحيطة .(2)

ومن خلال ما تم استعراضه من تعريفات لهذا المفهوم نجده بانه مفهوم مركب من مجموعة الخبرات التي يمر بها الفرد ، وقد تكون هذه الصورة واقعية أي فكرة الفرد عن جسمه كما هي في واقع الحال ، او قد تكون غير واقعية تتأثر بمشاعر واتجاهات الفرد وكذلك تتأثر بخياله ، وتظهر على مستوى الشعور متأثرة بالخبرات اللاشعورية .

2-1-1-2 علامات ضعف الرضا عن صورة الجسم :

هناك عدة طرق لتحديد فيما اذا كان الفرد يواجه خطر تطور ضعف الرضا عن صورة الجسم وإذا كان يعاني منه فعليا ، ويحدد فيليبس (phillips) هذه العلامات او الأعراض بما يلي :¹

1. المقارنة المتكررة لعيب مظهره المدرك مع المظهر لدى الآخرين .
2. الفحص المتكرر لمظهر الجزء المحدد من الجسم في المرآة وغيرها من السطوح العاكسة .
3. تغطية العيب المدرك بالملابس او بالمكياج او القبعات او اليدين او الوقفة .
4. تجنب المرايا او الوقوف امامها لساعات.
5. اللمس المتكرر للعيب المدرك.
6. قياس الجزء غير المرغوب من الجسم .
7. تجنب المواقف الاجتماعية التي يمكن فيها كشف العيب المدرك .
8. القراءة المفرطة عن الجزء الذي فيه عيب من الجسم.
9. الإحساس بالقلق .

2-1-1-2 علاج ضعف الرضا عن صورة الجسم :

1. العلاج السلوكي المعرفي (Cognitive Behaviour Therapy)

بدأ الباحثون والمعالجون منذ عام (1987) في اتباع العلاج السلوكي المعرفي لعلاج ضعف الرضا لدى الافراد عن اجسامهم ،واكدت نتائج الدراسات القليلة التي اجريت في هذا المجال الى انه اكثر فاعلية قياسا بغيره من الاساليب العلاجية اذ يؤدي هذا العلاج الى تحسين صورة الجسم والى تحسين التوافق النفسي العام لمثل هؤلاء الافراد.(4)

¹Staffieri, J.R" A study of social stereotypes of body image in children", *Journal of personality and social psychology*, (1976) .p. 154.

² Lightstone, Judy . "Improving Body Image".(1999).p.4. <http://www.Edrefferral.com/bodyimage.htm>.

³ Phillips, katharine. "Body Dysmorphic Disorder". (2004).p.2.

(4) عادل عبد الله محمد . *العلاج المعرفي السلوكي ، اسس تطبيقات* ، القاهرة ، دار الرشد ، 2000، ص292.

ان واضع هذه النظرية او (العلاج) هو الامريكي دونالد ميشنوبوم (Meichenbaum) عام (1966) . فقد كتب مجموعة من المراجع حول الإرشاد والعلاج السلوكي المعرفي ، وقد جمع في إنموذجه هذا بين الاساليب السلوكية وبالتحديد اساليب الاشراف الاجرائي والاساليب المعرفية.(1)

ويؤكد ميشنوبوم على ان العلاج السلوكي المعرفي لا يقتصر على التحكم في الاشراف السلوكي والارتباط الشرطي بين مثير واستجابة ، بل ان هناك عوامل اخرى تلعب دوراً في عملية العلاج وهي التفكير والادراك والبناءات المعرفية وحديث الفرد الداخلي مع نفسه وكيفية عزو الاشياء لاسبابها . ان هذه الامور لها تاثير على سلوك الفرد . فقد استنتج ميشنوبوم ان للتفكير والمعتقدات والمشاعر والحديث الايجابي مع النفس وتوجيهات الفرد لنفسه دوراً كبيراً في عملية العلاج . ويقدم هذا العلاج وكأنه في ظاهرة مترابطة ، الا انه في حقيقته منفصلاً الواحد عن الاخر ، فهو اذن يقدم متصلاً لا منفصلاً ، لان معظم المختصين يفضلون تطبيق كلا الجانبين بشكل يكونا فيه متلازمين في اثناء العلاج . والهدف الرئيس من العلاج السلوكي المعرفي في محاولة تغيير الأفكار الخطأ ، وذلك من خلال عملية علاجية (أو إرشادية) تعرف باسم عملية إعادة البناء المعرفي (Cognitive Restructuring) وذلك بغية أن تصبح العمليات المعرفية أكثر اتصالاً بالواقع. ويستعمل مصطلح إعادة البناء المعرفي للإشارة إلى كل النماذج العلاجية أو الإرشادية التي تشمل محاولة تعديل العوامل المعرفية.(2)

2. العلاج السايكوسوماتي (Somatopsychic Approaches)

من المهم ان نعرف ان العلاج السايكوسوماتي المستعمل مع صورة الجسم هو حديث نسبيا ويشار الى طرائق هذا العلاج ايضا بالعلاجات الفنية المبدعة او الابداعية وهي تستعمل للتدخلات الجسدية مثل الحركة واللمس للتأثير على العمل الوظيفي النفسي . ويفترض المعالجون السايكوسوماتيون بأنه اذا ما كان هدف العلاج تبديل صورة الجسم السلبية ، فان العمل مباشرة مع الجسد او (الجسم) والخبرة الجسمية هو الطريقة المثلى للوصول الى هذا الهدف بدلا من معالجة العينات كعينات غير مجسمة او (مجسدة) ، وتطبيق علاجي كلامي.(3)

ويؤكد المعالجون السايكوسوماتيون على العلاقة المتداخلة ما بين العمل الوظيفي الجسدي والنفسي ، فضلا عن الافتراض بان العقل والجسم متفاعلان .

إدراك الجسم : لتحقيق التغير النفسي ينبغي ان يدرك الفرد الرسائل والتي يوافرها الجسم وتأثير

الخبرة الجسمية على الافكار والمشاعر والشخصيات . وكما في العلاج السلوكي المعرفي الذي يطلب فيه المصابون مراقبة السلوك والافكار ، فان العلاجات الموجهة نحو الجسم تحتاج الى المراقبة الذاتية ، ويمكن دمج ادراك الجسم بعلاجات نفسية لفظية اكثر تقليدية.(4)

حركة الجسم : تستعمل الكثير من الطرائق العلاجية الحركة لاحداث التغير الإنساني ، قد صممت طريقة فيلد نكرياس ، والكسندر لتحسين العمل الوظيفي للجسم بوساطة تسهيل ادراك العادات الحركية واعادة ترتيب الوضع الجسدي وتنظيم عمل العضلات . شكل الجسم نظريا من خلال استعمال هذه الاساليب لانها تدعم ادراك الجسم ، وقد اصبح علاج الحركة

(1) محمد محروس الشناوي نظريات الارشاد والعلاج النفسي ، القاهرة ، دار الغريب للنشر والطباعة ، 1994 ، ص123، 122 .

(2) Kalish. H.I. "From bhaioral scienceto be havior modifcation". New york: McGraw Hill, . (1981).p78.

(3) Mahoney, M.J. "Psytherapy and the body in the mind". In T.F. cash & T. pruzinsky(Eds.) Body images : Development. Deviance and change ,New York : Guilford press. .(1990).p.328.

(4) Kepner, j.i. Body process : "Agestalt approach to working with the body in psychotherapy". new york : Gestalt institut of cleveland press. (1987).p53.

الراقصة شكلا معروفا من اشكال العلاج السايكوسوماتي ،لانه استعمل في علاج انواع عديدة من الاضطرابات مثل اضطراب الطعام فضلا عن استعماله في علاج صورة الجسم السلبية او ضعف الرضا صورة الجسم .(3)

2-1-1-3 اضطراب صورة الجسم Body Dysmorphic Disorder

يعد اضطراب صورة الجسم من التطبيقات الحديثة للعلاج السلوكي المعرفي على الاضطرابات المختلفة ، ويضع دليل التصنيف التشخيصي والاحصائي للأمراض والاضطرابات النفسية والعقلية في طبعتها الرابعة (Dsm-1v) لعام (1994) هذا الاضطراب تحت مسمى تشوه صورة الجسم . (Body Dysmorphic disorder). ويبلغ معدل انتشار هذا الاضطراب 4% تقريبا بين النساء في حين تقل النسبة عن 1% تقريبا بين الرجال.(4)

ويمكن لاضطراب تشوه صورة الجسم ان يقود الشخص الى سلوكيات انسحابية شديدة ، مثل العزلة عن المعارف وحتى الاشخاص المحبوبين ،فضلا عن السلوك الانتحاري الذي يمكن ان يكون امرا شائعا وعاديا في مثل هذه الحالة ،كما قد تحصل كآبة اكلينيكية وفي قسم من الحالات تفشل التدخلات الجراحية المتعددة وجهود تحويل شكل الجسم (مثل الزيادة الاجبارية للجسم) في تحسين وجهة نظر الشخص حول العيب المظهري .(5)

وهناك ما يقرب من (2-7%) من المرضى المصابين باضطراب صورة الجسم يقومون بجراحة تجميلية ، وعموما لا يشعر المرضى الذين يقومون بهذه الجراحة والذين يعانون من الاضطراب بالسعادة بعد الجراحة ، ويحاولون ايجاد جزء اخر من اجسامهم ليقفوا حوله مجدداً ، ويواصلوا الاستغراق في التفكير في المنطقة التي يعانون منها بعد اجراء الجراحة التجميلية.(6)

2-1-1-4 السمات التي يتميز بها المصاب باضطراب صورة الجسم :

يمكن تحديد عدد من السمات تميز ذلك الفرد الذي يعاني من اضطراب صورة الجسم ،وذلك على النحو الاتي : (7)

1. مظهر جسدي عادي .
2. زيادة التركيز على المظهر الجسدي في التقويم الذاتي .
3. تقدير سلبي للذات يرجع الى المظهر الجسدي .
4. ضعف الرضا الذي يسبب الانزعاج من المظهر الجسدي مع انشغال كبير به .
5. شعور متطرف بالذات في المواقف العامة والاجتماعية او قيام الفرد بتجنب تلك المواقف .
6. عدم معاناة الفرد من فقد الشهية العصبي (Anorexia Nervosa) او الشره العصبي للطعام (Bulimia Nervosa) .
7. ارتفاع معدل الكآبة والأفكار الانتحارية.

¹- Stark, A., Aronow, S., & McGeehan, T. "Dancel movement therapy with bulimic patients". In m . Homyak & E.K.Baker (Eds.), *Experiential therapies for eating disorder* (pp.121-143) New york: Guilford press. (1989),p.54.

² عادل عبد الله محمد . مصدر سبق ذكره ، ص.288

³- Thompson. J.Keven . "Body Image and Body Dysmorphic Disorder". (2003),p.2. <http://www.athealth.com/consumerdisorders/BDDInterview.htm/>.

⁴Arthur, Cary & Monoll, kim.op .cit .p.2,3.

<http://www.Emedicine.Com/med/topic3/24.htm>.

⁵ - عادل عبد الله محمد . مصدر سبق ذكره ، ص.292.

2-1-2 مفهوم الإرشاد :

كلمة الارشاد في العربية تعني الإصلاح والابتعاد عن الضلالة وتتضمن معنى التوعية وتقديم الخدمة والمساعدة للآخرين. فضلاً عن ذلك استعمل هذا المفهوم وبشكل واسع للوصول الى اهداف مختلفة ومتعددة بحسب الاغراض التي يسعى إليها ، والتي شملت تقديم النصح والتشجيع ، واعطاء المعلومات وتفسير وتوضيح الاختبارات والتحليلات النفسية المختلفة التي بموجبها يستطيع المسترشد ان يكون على علم كاف بانواع هذه الفحوص وطريقة دراستها وتحليلها. ويمثل الارشاد النفسي احد المجالات التطبيقية لعلم النفس الحديث الذي يهدف الى تحقيق سعادة الانسان وتطوره . ان تلك العملية تساعد الناس في الوصول الى احسن الخيارات المناسبة ، كونها عملية تعلم ونمو للشخصية واكتساب معلومات ذاتية يمكن ان تترجم الى مفهوم افضل لدور الانسان وسلوك اكثر فاعلية .(1)

ويرى غازي صالح (2010) الإرشاد بأنه "علاقة دينامية بين المرشد والمسترشد ولها هدف واضح ومحدد وهو مساعدة الفرد (الطالب) على تغيير سلوكه وفهم نفسه على نحو أفضل".(2)

ويعرف الهاشمي (1986) الارشاد النفسي بأنه " الاهتمام العلمي النفسي بحياة الفرد السوي العادي لمساعدته في مواجهة المشكلات التي يمر بها في حياته اليومية ، تلك المشكلات التي لا يستطيع التغلب عليها بمفرده".(3) في حين يرى ملتون ومالكولم (1955, miltom & Malcolm) ان الارشاد هو العلاقة التي تاخذ مجراها بين المرشد هو الشخص المؤهل لهذا العمل لحيازته التخصص والكفاية والتدريب والمسترشد الذي تواجهه قسماً من المشكلات ويصعب عليه ان يواجهها بنفسه .(4)

2-1-2-1 الحاجة الى الإرشاد:

كل فرد في مراحل حياته ونموه المتتالية يمر بمشكلات عديدة وحقب حرجة يحتاج فيها الى الارشاد فهو يمر من الطفولة الى المراهقة ومن العزوبية الى الزواج ، وقد يمر من الزواج الى الطلاق ، وقد يتعرض في اثناء انتقاله من مرحلة الى اخرى الى القلق وقد يصل به الامر الى الاكتئاب ، والخوف من المجهول ، كما طرأت تغيرات اسرية بين الماضي والحاضر احدثت تفككا اسريا ومشكلات وبالوقت نفسه حدث تقدماً علمياً تكنولوجياً كبيراً ، وتغيرت الاتجاهات والقيم عن طريق التلفاز ، وأخيراً البث الفضائي والانترنت ، كما حدث تطوراً في التعليم ومناهجه وزيادة في أعداد التلاميذ في المدارس والجامعات ، وحدثت تغيرات في العمل والمهنة من حيث النوعية والعدد مما يتطلب التخصص الدقيق وحلول الاله مكان العامل ، كما ان عصرنا قد امتاز بالقلق اذ طغت المادة على الجانب الروحي .(5) ولاننا نعيش في عالم معقد مليء بالصراعات والاحباط والضغوط أصبح لزاماً علينا التعرف على كيفية مواجهتها والتصدي لها ومعالجتها .

ويؤكد (Munro,1979) على اهمية الارشاد لإيمانه بان لدى الافراد حاجات اساسية لا يستطيعون تحقيقها الا من خلال الارشاد فهم يحتاجون الى المساعدة المباشرة لفهم الذات والتوافق النفسي والاجتماعي والتعرف على حقيقة مشكلاتهم ، ووضع الحلول الناجحة ، وان الارشاد المؤثر والفعال قادر على تغيير سلوك الفرد سواء اكان ذلك في

(1) حسين محمد علي ، محي الدين يوسف . الارشاد النفسي والتربوي بين الاصلاح والتجديد ، جامعة الكويت ، كلية التربية ، 1986، ص216.

(2) غازي صالح محمود . أثر برنامج ارشادي نفسي في تطوير بعض المتغيرات النفسية والحركية للاعبين كرة القدم ، 2010 ، ص5 . المكتبة الافتراضية .

(3) عمر ياسين ابراهيم . اتجاهات طلبية جامعة صلاح الدين نحو استخدام الارشاد النفسي والتربوي ، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية ، المجلد (7) ، العدد (2) ، 2007 ، ص7 . المكتبة الافتراضية .

(4) Han, Mitto and E. Maslcan, "counsling psychology", McGraw-Hill Book Co , Inc , New York . (1955) .p.6.

(5) نبيل سفيان . المختصر في الشخصية والارشاد النفسي ، جامعة تعز ، كلية التربية ، 2002، ص109.

مساعدته على التغيير في جانب محدد في سلوكه او ان يعمل على مساعدته في ان يتصرف بشكل مختلف كلياً عما كان عليه ، كأن يفعل امورا مختلفة او يتكلم بطريقة جديدة او تتكون لديه مشاعر جديدة حيال نفسه والآخرين .(6)

وأكدت دراسة (Clynis,1987) على ان الارشاد قادر على ان يسهم في تقديم المساعدة للطلبة لفهم الازمات التي تواجههم وتخطيها ،فضلا عن دوره في تجنب حالات الفشل في الدراسة وفي العلاقات مع الآخرين .(7) ان تعدد الحاجات النفسية لدى الطلبة دفع رجال التربية الى الاهتمام بالعملية الارشادية وجعلها عنصرا من عناصر العمل التربوي الذي تمارسه المؤسسات التربوية من اجل التخفيف من اعباء الفرد النفسية والعقلية والجسمية ، ومساعدته على التكيف لمواجهة المتغيرات المتسارعة في الحياة لذا فقد تغيرت وظيفة التربية ولم تعد قاصرة على نقل التراث فحسب بل اصبح من همومها تهيئة الفرص المناسبة ليتمكن الطلبة من ابراز قابلياتهم وقدراتهم الذاتية .(1)

2-2-1-2 مجالات الارشاد النفسي :

ينفرد الارشاد النفسي الى مجالات كثيرة نذكر اهمها هنا : (2)

1. الارشاد التربوي : هو عملية مساعدة الفرد على رسم الخطط التربوية التي تتلائم مع قدراته وميوله واهدافه ، ويهدف الى تحقيق النجاح التربوي على طريق فهم سلوكهم ومساعدتهم في الاختيار السليم لنوع الدراسة ومناهجها وتحقيق الاستمرار والنجاح وحل المشكلات التربوية ، فاهميته تاتي من حاجة كل طالب له ومن حاجة المشكلات التربوية التي تتعلق بالمتفوقين واخرى بضعاف العقول واخرى بالمتأخرين دراسيا ، واخرى بالنمو ، واختيار نوع الدراسة ، ومشكلات سوء التوافق ومشكلات سوء النظام ... الخ ، وخدمات الارشاد التربوي يقوم بها كل من الطالب والمرشد والمدرسة فالطالب يستشير والمرشد يدرس استعدادات وميول كل طالب ويعرفه بالامكانات المتاحة ، والمدرسة تتيح الفرص بحسب القدرات المختلفة ، والخدمات هنا وقائية نمائية ، خدمات فردية لكل طالب ، وخدمات جماعية .
2. الارشاد العلاجي : هو عملية مساعدة الفرد في اكتشاف وفهم وتحليل نفسه ومشكلاته الشخصية والانفعالية والسلوكية التي تؤدي الى سوء توافقه النفسي وحل لإحداث التوافق بعد الدراسة الشخصية ككل ، والحاجة اليه ماسة فهناك مشكلات قد تحدث للفرد على تكيفه وعلاقاته وقد تؤدي الى العصاب والذهان وينبغي حلها قبل حصول تلك الامراض .
3. الارشاد المهني : هو مساعدة الفرد في اختيار مهنته بما يتلائم مع استعداداته وقدراته وميوله ومطامحه وظروفه الاجتماعية وجنسه والاعداد والتأهيل لها والدخول في العمل والتقدم فيه ،وبعبارة اخرى يهدف الى وضع الشخص المناسب في المكان المناسب بما يحقق التوافق المهني ويعود على الفرد والمجتمع بالخير .
4. الارشاد الزوجي : هو عملية مساعدة الفرد على اختيار زوجة الاستعداد للحياة الزوجية والدخول فيها والاستقرار والسعادة وتحقيق التوافق الزوجي وحل ما قد يطرأ من مشكلات زوجية قبل الزواج واثنايه وبعده ،ويهدف هذا النوع من الارشاد الى تحقيق سعادة الاسرة الصغيرة والمجتمع الكبير وكذلك تعليم الشباب اصول الحياة الزوجية السعيدة ، والعمل على الجمع بين انسب زوجين وذلك بهدف وقائي والمساعدة في حل وعلاج ما قد يطرأ من مشكلات واضطرابات زوجية ، ويلاحظ اهميته في التوافق الشخصي والاجتماعي والنفسي بصفته العامة.

1- Munro, A "counseling Askills Approach". Methune puplication. M2 New Zeland . (1979). P.56.

2- Clynis, M.B. "The Evaluation of student counseling" A Review of the Literature 1962-1986. British Journal of guidance and counseling. Vol. (5), No.(2)May. (1987).p.173.

3- محمد صالح برقاي . مشكلات طلاب المدارس الثانوية في الاردن ، منشورات مركز البحث والتطوير التربوي في جامعة اليرموك ، 1983 ، ص3.

4- نبيل سفيان . مصدر سبق ذكره ، ص149-151.

5. الارشاد الاسري : هو عملية مساعدة افراد الاسرة فرادي او جمعي في فهم الحياة الاسرية ومسؤولياتها لتحقيق الاستقرار والتوافق الاسري وحل المشكلات والحاجة اليه تتبع ان مشكلات الابناء والوالدين عينة من مشكلات اسرية . وقد تتشابه المشكلات فحتاج الارشاد ومن هذه المشكلات ما يتعلق باضطراب علاقة الابناء مع الوالدين ، الادمان ، الوالدان العصبيان ، ويتعلق بالتنشئة الاجتماعية الخاطئة ، عقوق الوالدين ... الخ .. ويتضمن هذا النوع من الارشاد اجراءات وقائية وعلاجية ، ويستعين بخدمات مجالات الارشاد الاخرى ويقدم ايضا خدمات نفسية عن طريق توجيه الوالدين الى التطبيقات التربوية لعلم النفس وتغيير الاتجاهات السلبية ، وقد يستعمل اسلوب الارشاد الجماعي للأسرة .

6. ارشاد الاطفال : هو عملية المساعدة في رعاية نمو الاطفال نفسيا وتربيتهم اجتماعيا وحل مشكلاتهم اليومية بهدف مساعدتهم لتحقيق نمو سليم متكامل وتوافق سوي والحاجة الى ارشاد الاطفال تعود الى خصائص نمو الاطفال المميزة وهي سرعة النمو الكلي والحاجات النفسية التي ينبغي اشباعها ، كما تتبع الحاجة لهذا النوع من الارشاد من كون مرحلة الطفولة مرحلة اساسية في نمو الشخصية .

2-1-2-3 مناهج الارشاد النفسي :

لم تعد العملية الارشادية عملية تقديم نصيحة واستشارة فحسب بل اصبحت علما له مناهجه واسسه وخططه ، فقد تعددت مناهجه تبعا لتعدد نظريات الارشاد ، فضلا عن تعدد وتنوع المشكلات التي يواجهها الافراد بما يتحتم على المرشد النفسي الإلمام بمناهج الارشاد النفسي ويمكن القول ان هناك ثلاثة مناهج لتحقيق اهداف الارشاد النفسي ، وعلى المرشد ان يتخذ منها ما يناسبه من هذه المناهج الثلاثة بحسب ما تتطلبه المشكلة ويمكن استعراض مناهج الارشاد والنفسية على النحو الآتي :

أولا : المنهج الإنمائي:

ويتضمن هذا المنهج الاجراءات التي تؤدي الى النمو السوي لدى الاسوياء خلال رحلة نموهم طول العمر حتى يتحقق الوصول بهم إلى أعلى مستوى ممكن من النضج والصحة النفسية والسعادة والتوافق النفسي وذلك عن طريق معرفتهم وتقبلهم لذاتهم ونمو مفهوم موجب عن الذات وتحديد اهدافهم بطريقة سلمية ، وتوجيه قدراتهم التوجيه السليم نفسيا وتربويا ومهنييا من خلال رعاية نمو الفرد نمو متكامل⁽¹⁾.

ثانيا : المنهج الوقائي :

ويهتم هذا المنهج بالأسوياء والأصحاء قبل اهتمامه بالمرضى ليقوم من حدوث المشكلات والاضطرابات والامراض النفسية.

ويشمل المنهج الوقائي ثلاثة مستويات (2):

الاول : يمثل مستوى الوقاية الاولى المبدئية في منع حدوث الاضطرابات النفسية وذلك عن طريق إزالة اسبابها ودوافعها .
الثاني : يمثل مستوى الوقاية الثانوية وذلك عن طريق الكشف المبكر لبدايات الاضطرابات النفسية والعمل للسيطرة عليهما
الثالث : مستوى الوقاية المرافقة وذلك بمساعدة الفرد المضطرب نفسيا في تخفيف المضاعفات المرضية ومنع تفاقم الاضطرابات وأزماته .

ثالثا : المنهج العلاجي :

(1) نبيل سفيان . مصدر سبق ذكره ، ص110.

(2) عبد الحميد الهاشمي . التوجيه والارشاد النفسي ، جده ، دار المشرق ، 1986 ، ص162، 161.

ويتضمن دوره في علاج المشكلات والاضطرابات والامراض النفسية حتى العودة الى حالة التوافق والصحة النفسية ويهتم المنهج العلاجي بنظريات الاضطراب والمرض النفسي وتشخيصه وطرائق علاجه وتوافر المرشدين والمعالجين والمراكز النفسية . ويتضمن هذا المنهج توظيف مالدينا من معرفة نفسية في تشخيص وعلاج ورعاية المضطربين نفسيا وعقليا والمنحرفين سلوكيا بهدف مساعدتهم على التقليل من الاثار السلبية للانحراف ويستند الى وجهة النظر القائلة ان هناك مشكلة فردية او جماعية ، محددة او عامة ، سطحية او عميقة جارية او طويلة ، وانها تحتاج الى حل .⁽¹⁾

2-2 الدراسات السابقة :

1- دراسة فيللي وديفيد (Veale, Davided, 1996):⁽²⁾

استهدفت الدراسة التأكد من فاعلية العلاج السلوكي المعرفي في علاج اضطراب صورة الجسم لدى عينة عشوائية من المرضى ضمت (19) مريضا من الجنسين في عقد الثلاثينيات من أعمارهم من المترددين على العيادة الخارجية في المستشفى. فتم تقسيمهم على مجموعتين خضعت احدهما وهي المجموعة التجريبية لبرنامج علاجي سلوكي معرفي استمر (12) اسبوعا بواقع جلسة واحدة اسبوعيا ، في حين كانت المجموعة الثانية بمثابة مجموعة ضابطة ضمت أولئك المرضى الذين عدوا على قائمة الانتظار. وأوضحت النتائج عدم وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطي درجات المجموعة الضابطة في أي من المقاييس المستعملة وذلك بين القياسيين القبلي والبعدي في حين كانت هناك فروق دالة احصائيا بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المقاييس المرتبطة باضطراب صورة الجسم لصالح القياس البعدي. والى جانب ذلك كانت هناك فروقا دالة إحصائيا بين المجموعتين الضابطة التجريبية في القياس البعدي تدل على التحسن وذلك في المقاييس المرتبطة باضطراب صورة الجسم مما يؤكد فاعلية العلاج السلوكي المعرفي في هذا الصدد.

2- دراسة سهير سلمان العزاوي (2004):⁽³⁾

استهدفت الدراسة التعرف على اثر برنامج ارشادي في تقبل صورة الجسم لدى الطالبات المراهقات في الصف الثاني من المرحلة المتوسطة ، من خلال استخدام برنامج ارشادي بأسلوب العلاج السلوكي المعرفي ، تضمن البرنامج (14) جلسة إرشادية بواقع جلتين أسبوعيا، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين (ضابطة وتجريبية) ، قسمت العينة الى مجموعتين تجريبية مكونة من (25) طالبة طبق عليها البرنامج الإرشادي وضابطة بنفس العدد تركت بدون برنامج ، وقد استخدم في الدراسة مقياس (دوجان ، 2002) للرضا عن صورة الجسم. ومن اهم النتائج التي توصلت اليها الدراسة ان للبرنامج الإرشادي بما فيه من إستراتيجيات وبما اعتمده من أنشطة وفعاليات أثرا في تقبل صورة الجسم لدى الطالبات المراهقات في المرحلة المتوسطة ، اذ اسهم البرنامج بشكل فاعل في تقبل صورة الجسم لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة .

²-Veale, David. "Cognitire-behavioural for body dysmorphic disorder".(2001).

(http://apt:repsych.org/cgi/content/fult/7/2/25=B2)(Cp.1-21).

³- سهير سلمان العزاوي . بناء برنامج إرشادي في تقبل صورة الجسم لدى طالبات المرحلة المتوسطة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية- ابن رشد ، جامعة بغداد ، 2004 .

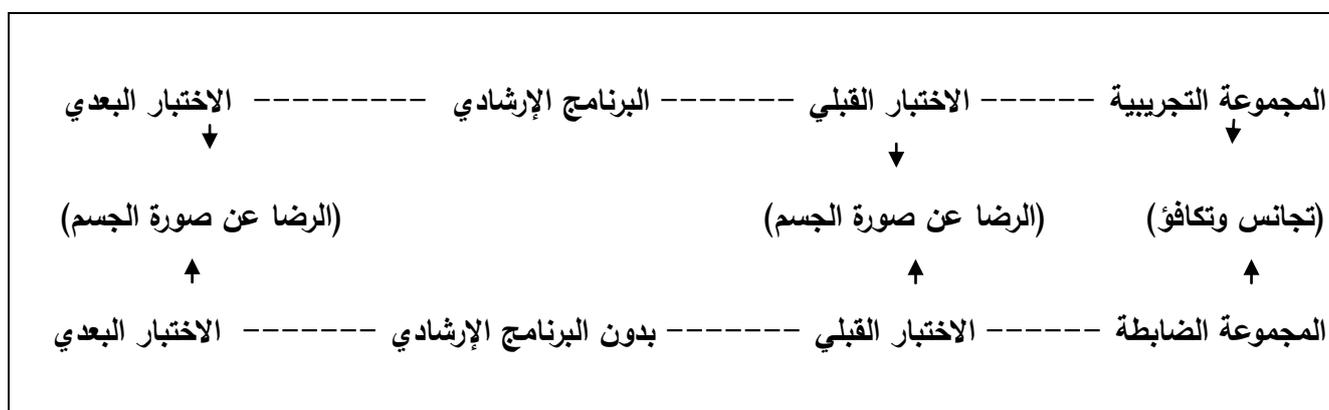
3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والدراسات المقارنة في قياس الرضا عن صورة الجسم لدى طلبة كلية التربية الرياضية ، كما استخدم المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) في تنمية الرضا عن صورة الجسم لدى الطلبة .

التصميم التجريبي للبحث :

لغرض اختبار فرضيات البحث تم اختيار التصميم التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين والذي يتضمن المجموعتين الضابطة والتجريبية ، والاختبار القبلي والبعدي لكلا المجموعتين وكما موضح في الشكل (1).



الشكل (1) يوضح التصميم التجريبي للبحث

3-2 مجتمع البحث وعيناته:

اشتمل مجتمع البحث على طلبة كلية التربية الرياضية - جامعة بابل للعام الدراسي (2012-2013) البالغ عددهم (620) طالبا وطالبة ، اما عينة البحث فقد تكونت من (200) طالبا وطالبة بنسبة بلغت (32%) من المجتمع بواقع (85) طالبة و(115) طالبا، قسمت كالاتي:

1- العينة الاستطلاعية:

تم اختيارها عشوائيا من طلبة كلية التربية الرياضية - جامعة بابل بواقع (20) طالبا وطالبة .

2- عينة تقنين المقياس :

اشتملت عينة التقنين على (180) طالبا وطالبة من طلبة كلية التربية الرياضية بواقع (80) طالبة و(100) طالبا ،بعده (40) طالبا وطالبة من كل صف (مرحلة دراسية) .

3- عينة تطبيق البرنامج الإرشادي:

تكونت عينة تطبيق البرنامج الإرشادي من (40) طالب وطالبة بواقع (20) طالبا ، و(20) طالبة من الحاصلين على درجات أقل من الوسط الفرضي على مقياس الرضا عن صورة الجسم في التجربة الرئيسية ، وقد تم تقسيمهم عشوائيا الى مجموعتين ضابطة وتجريبية بواقع(20) طالبا وطالبة لكل مجموعة.

3-3 أدوات البحث:

3-3-1 مقياس الرضا عن صورة الجسم:

لغرض قياس الرضا عن صورة الجسم لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة بابل تبنى الباحث مقياس (دوجان ، 2002)⁽¹⁾ ، والذي تم إعداده في كلية التربية - ابن رشد في جامعة بغداد ، وبني على البيئة الأردنية ولكلا الجنسين ، وقد اعتمد الباحث هذا المقياس لعدم عثوره على مقياس محلي يقيس الرضا عن صورة الجسم مصمم لطلبة الجامعة في العراق فضلا عن ان المقياس حديث . يتكون المقياس من (45) فقرة موزعة على مجالاته الخمسة ، واندرج تحت كل مجال عددا من أجزاء الجسم ترتبط به وتشمل مجال الرأس والوجه وتشمل (15) فقرة ، ومجال الجذع والأرداف وتشمل (7) فقرات ، ومجال الأطراف وتشمل (5) فقرات ، ومجال الجاذبية الجسمية وتشمل (8) فقرات ، ومجال التناسق الجسمي وتشمل (11) فقرة.

وتتدرج إجابات المفحوصين على وفق مقياس خماسي يتدرج من (الشعور بالانزعاج الشديد إلى الارتياح الشديد) .

3-3-2 إجراءات تقنين المقياس :

3-3-2-1 صلاحية المقياس :

تم عرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين^(*) للتأكد من صلاحيته في قياس الرضا عن صورة الجسم للطلبة وملائمته لعينة البحث ، وقد حصل على موافقتهم جميعا بنسبة 100%.

3-3-2-2 التجربة الاستطلاعية :

قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مؤلفة من (20) طالبا وطالبة من خارج عينة البحث الرئيسية ومن المراحل الدراسية الأربعة اختيروا عشوائيا ، من أجل التأكد من وضوح تعليمات المقياس ووضوح فقراته للطلبة ، والتعرف على ظروف تطبيق المقياس وما يرافق ذلك من صعوبات او معوقات ، وقد اتضح من هذه التجربة ان تعليمات المقياس وفقراته واضحة وان المقياس صالح للتطبيق على عينة التقنين . وقد تراوح زمن الإجابة على فقرات المقياس بين (10-20) دقيقة بمعدل (15) دقيقة.

(1) سهير سلمان العزاوي . مصدر سبق ذكره ، ص160.

(*) أسماء السادة الخبراء والمختصين :

1- أ. د. عامر سعيد	علم النفس الرياضي
2- أ. د. ياسين علوان	علم النفس التربوي
3- أ. م. د. سلمان عكاب	علم النفس الرياضي
4- أ. م. د. سعاد سبتي	ارشاد نفسي
5- أ. م. د. هيثم حسين	ارشاد نفسي
	كلية التربية الرياضية - جامعة بابل
	كلية التربية الرياضية - جامعة بابل
	كلية التربية الرياضية - جامعة الناصرية
	كلية التربية الرياضية بنات - جامعة بغداد
	كلية التربية الرياضية - جامعة بابل

3-2-3-3 تطبيق المقياس على عينة التقنين :

تم تطبيق مقياس الرضا عن صورة الجسم على عينة التقنين البالغة (180) طالبا وطالبة من قبل الباحث وعن طريق الاتصال المباشر معهم ، للمدة من 2012/12/15 ولغاية 2012/12/22 . وقد أكد الباحث على ضرورة قراءة تعليمات فقرات المقياس بدقة والإجابة عن جميع الفقرات بصدق وأمانة .

3-2-3-4 تصحيح المقياس:

لحساب الدرجة الكلية لكل طالب من طلبة عينة التقنين على المقياس، تم اعتماد مفتاح التصحيح المعد لهذا الغرض ، إذ حسبت الدرجة الكلية لـ (180) استمارة على أساس مجموع أوزان الإجابات على فقرات المقياس البالغة (45) فقرة . وقد تراوحت الدرجات الكلية لطلبة عينة التقنين بين (98- 200) درجة بمتوسط حسابي مقداره (161.27) درجة وانحراف معياري (22.93) درجة ، في حين بلغ معامل الالتواء (0.832) والذي يدل على التوزيع الطبيعي لنتائج العينة على المقياس .

3-2-3-5 تحليل فقرات المقياس:

لغرض التأكد من صلاحية فقرات المقياس وقدرتها على التمييز اتبع الباحث أسلوبين هما :

أولاً: المجموعتان المتطرفتان:

تم ترتيب الدرجات تنازلياً ثم اختيرت نسبة (27%) العليا والدنيا من الدرجات لتمثيل المجموعتين المتطرفتين . وعلى هذا الأساس ضمت كل مجموعة طرفية (49) طالبا وطالبة. ولغرض حساب معامل تمييز كل فقرة من فقرات المقياس البالغة (45) فقرة استخدم اختبار (t) لعينتين مستقلتين بواسطة الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss). وعدت القيمة التائية الدالة إحصائياً مؤشراً لتمييز الفقرات. والجدول (1) يبين نتائج الاختبار التائي لجميع الفقرات في المقياس.

الجدول (1) يبين القيم التائية ومعامل الارتباط لفقرات المقياس لدرجات عينة التقنين

رقم الفقرة	القيمة التائية	معامل الارتباط	رقم الفقرة	القيمة التائية	معامل الارتباط	رقم الفقرة	القيمة التائية	معامل الارتباط
1	4.27	0.25	16	2.54	0.27	31	3.67	0.47
2	3.82	0.19	17	5.33	0.52	32	3.87	0.37
3	3.88	0.28	18	6.19	0.46	33	4.88	0.47
4	5.21	0.47	19	5.38	0.44	34	2.56	0.57
5	2.47	0.51	20	5.01	0.52	35	6.04	0.62
6	2.72	0.62	21	2.96	0.63	36	5.06	0.44
7	4.72	0.72	22	2.39	0.52	37	3.44	0.47
8	4.97	0.29	23	5.92	0.41	38	3.89	0.31
9	3.21	0.36	24	4.23	0.34	39	3.19	0.49
10	4.69	0.72	25	3.34	0.36	40	6.26	0.41

0.22	2.98	41	0.28	3.38	26	0.47	3.66	11
0.27	2.02	42	0.55	5.11	27	0.33	2.46	12
0.37	4.22	43	0.58	3.37	28	0.47	2.60	13
0.53	4.67	44	0.62	4.52	29	0.48	5.21	14
0.48	3.12	45	0.68	2.76	30	0.31	5.29	15

درجة الحرية للتمييز = 96 مستوى الدلالة = 0.05 قيمة (ت) الجدولية = 1.99

درجة الحرية للاتساق = 178 مستوى الدلالة = 0.05 قيمة (ر) الجدولية = 0.159

من خلال ملاحظة الجدول (1) يتبين لنا ان القيم التائية المحسوبة تراوحت بين (2.02 - 6.26) وعند مقارنتها مع قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (96) ومستوى دلالة (0.05) وبالباغة (1.99) تبين ان جميع الفقرات تمتلك قوة تمييزية .

ثانيا: معامل الاتساق الداخلي:

تم حساب معامل الاتساق الداخلي من خلال إيجاد ارتباط درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس، وذلك باستخدام معامل ارتباط بيرسون وبواسطة الحقيبة الإحصائية (spss) فقد تراوحت معاملات الارتباط المحسوبة بين (0.19 - 0.72) وعند مقارنتها مع القيمة الجدولية لمعامل الارتباط البالغة (0.159) درجة تبين ان جميع الفقرات دالة إحصائيا ، وكما مبين في الجدول (1).

3-3-2-6 صدق المقياس:

تحقق الباحث من صدق المقياس من خلال استخدامه لنوعين من الصدق ، أولهما الصدق الظاهري وذلك بعرض المقياس على الخبراء والمختصين ، وثانيهما صدق التكوين الفرضي عن طريق إيجاد القوة التمييزية للفقرات بأسلوب المجموعتين المتطرفتين، ومعامل الاتساق الداخلي من خلال إيجاد العلاقة بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس .

3-3-2-7 ثبات المقياس:

تحقق الباحث من ثبات المقياس من خلال استخدام طريقتي التجزئة النصفية ، والاتساق الداخلي (الفكرونباخ) وكالاتي:

أولا: طريقة التجزئة النصفية:

اعتمد الباحث لاستخراج الثبات وفق هذه الطريقة على بيانات تجربة التقنين الأساسية لـ (180) طالبا وطالبة ، اذ قسمت فقرات المقياس الى نصفين فقرات فردية وفقرات زوجية، ولأجل التأكد من تجانس درجات النصفين تم استخراج القيمة الفائية لهما اذ بلغت قيمة (ف) المحسوبة (1.12) درجة وعند مقارنتها بقيمتها الجدولية عند درجتي حرية (179، 179) ومستوى دلالة (0.05) البالغة (1.35) تبين انها غير دالة إحصائيا، وبذلك تحقق التجانس للنصفين. ثم استخرج معامل الارتباط بين مجموع درجات النصفين باستخدام معامل ارتباط بيرسون، حيث بلغ معامل الارتباط (0.78) وحيث ان معامل الارتباط المستخرج يعني الثبات لنصف الاختبار فقط ، ولأجل الحصول على ثبات كامل الاختبار تم تطبيق معادلة سبيرمان - براون ، وبذلك بلغت قيمة معامل ثبات الاختبار (0.87) وهو مؤشر ثبات عال.

ثانيا: طريقة الاتساق الداخلي (الفاكرونباخ):

تم استخراج الثبات بهذه الطريقة من خلال تطبيق معادلة الفاكرونباخ على نتائج أفراد عينة التقنين البالغة (180) طالبا باستخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) اذ تبين ان قيمة معامل الثبات تساوي (0.85) وهو مؤشر ثبات عال. بعد استكمال إجراءات التقنين لم يجري أي تغيير على فقرات المقياس الذي يتكون من (45) فقرة ، وبذلك فان أعلى درجة يمكن ان يحصل عليها الطالب على المقياس (225) درجة ، وأدنى درجة (45) ، يبلغ الوسط الفرضي للمقياس (135) درجة ، وقد عدت الدرجة التي تساوي او تزيد عن درجة الوسط الفرضي مؤشرا لوجود الرضا عن صورة الجسم عند الطالب ، في حين عدت الدرجة التي تقل عن درجة الوسط الفرضي مؤشرا لضعف درجة الرضا عن صورة الجسم عند الطالب .

وقد اعتمد الباحث نتائج عينة التقنين في تحديد الطلبة الذين لديهم والذين ليس لديهم رضا عن صورة اجسامهم ، وكذلك تحديد عيني البحث التجريبية والضابطة وذلك لعدم حصول تغيير في فقرات المقياس الأصلي خلال عملية التقنين .

3-4 خطوات بناء البرنامج الإرشادي

اعتمد الباحث الإجراءات الآتية في بناء البرنامج الإرشادي :

اولا : اعتمد الباحث أنموذج (التخطيط - البرمجة - الميزانية) نظاما لتخطيط البرنامج الإرشادي الحالي ، اذ يعد هذا النوع من الأساليب الإدارية الفاعلة في التخطيط كونه يسعى للوصول الى أقصى حد من الفعالية والفائدة بأقل التكاليف .
ثانيا : اعتمد الباحث في تنمية الرضا عن صورة الجسم لدى طلاب كلية التربية الرياضية على البرنامج الإرشادي الجمعي
ثالثا : اعتمد الباحث النظرية المعرفية السلوكية للمبررات الآتية: (1)

1- ترى النظرية المعرفية السلوكية إن السلوك غير المرغوب هو نتيجة تعلم خاطئ أو تفكير خاطئ ، وان المشكلات السلوكية التي يعاني منها الفرد وهي أنماط من الاستجابات الخاطئة المتعلمة ونتيجة اكتساب الأفكار السلبية خلال التنشئة الاجتماعية من الوالدين أولا ثم من المجتمع

وبما إن السلوك الاجتماعي هو متعلم أو مكتسب من البيئة فيمكن تنميته من خلال تطبيق أفكار النظرية .

2- إن الأسلوب الإرشادي وفقا للنظرية المعرفية السلوكية لا يتطلب وقتا طويلا مقارنة بالنظريات الإرشادية الأخرى .

3- تعتمد النظريات على اثر المرشد وأهميته في إحداث التغيير.

4- ترى النظرية السلوكية المعرفية إن تغيير السلوك غير السوي يتم بتحديد السلوك المراد تغييره والظروف التي يظهر فيها وتخطيط مواقف يتم فيها تعلم ومحو تعلم لتحقيق التغيير المنشود. وكذلك ترى العمل على إحداث تغيير في العمليات المعرفية وأنماط التفكير الخاطئة .

3-5 خطوات تخطيط البرنامج الإرشادي .

أولاً: تحديد الحاجات :

بعد اطلاع الباحث على الادبيات والنظريات ذات العلاقة في مجال بناء البرامج الارشادية والتربوية والنفسية وتطبيقاتها للإفادة منها في بناء البرنامج الحالي ، فضلا عن الدراسات السابقة المتعلقة بصورة الجسم ومناقشة بعض من الأساتذة

(1) هيثم حسين عيد . اثر استخدام برنامج إرشادي نفسي في تعديل السلوك الاجتماعي وعلاقته بموقع الضبط لدى طلاب كلية التربية الرياضية - جامعة بابل ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، 2010 ، ص120 .

المختصين في الإرشاد التربوي ، تم تحديد الحاجات ذات العلاقة بتقبل صورة الجسم وتم عرضها على الخبراء والمختصين بالعلوم التربوية والنفسية والإرشاد التربوي وعلم النفس الرياضي (*) لتحديد عدد الجلسات الإرشادية وحاجاتها ، وقد وافق الخبراء على ان يكون عدد الحاجات(10) وهي :

- 1- التعريف بصورة الجسم .
 - 2- فنيات التعريض(السلم الهرمي)
 - 3- فنيات التعريض(عرض الأفلام)
 - 4- تقبل الذات
 - 5- القدرة على مواجهة الضغوط
 - 6- القدرة على مواجهة القلق
 - 7- الاسترخاء
 - 8- الاستقرار النفسي
 - 9- التفاؤل
 - 10- التفكير الايجابي
- ثانيا: اختيار الأوليات :

اعتمد الباحث ترتيب الحاجات حسب أهميتها من خلال آراء الخبراء فيما تقدم في الخطوة السالفة الذكر لأولويات العمل في البرنامج الإرشادي والأخذ بنظر الاعتبار ملاحظاتهم حول عناوين كل جلسة وزيادة عناوين أخرى وتعديل القسم الآخر منها .

ثالثا: تحديد الأهداف :

حدد الباحث الهدف العام من البرنامج الإرشادي وهو تنمية الرضا عن صورة الجسم لدى طلبة كلية التربية الرياضية بما يساعدهم على تعديل انماط سلوكهم وتفكيرهم ، وبما يحقق التوافق النفسي والاجتماعي لديهم ، ثم حدد بعد ذلك الأهداف الفرعية الأخرى وفقا للحاجات التي تم تشخيصها.

رابعا : إيجاد فعاليات وأنشطة لتحقيق الأهداف :

ولتحقيق أهداف البرنامج الإرشادي اعتمد الباحث على مجموعة من الأنشطة والفعاليات وهي:

1- المحاضرة والمناقشة : تقديم المحاضرات التربوية والعلمية من قبل المرشد وكان الهدف منها شرح وتوضيح الرضا عن صورة الجسم ومجالاته وما الأدوار التي يمكن للمسترشد من خلالها رفع مستوى رضاه عن صورة جسمه . كما كان لقسم من هذه المحاضرات هدف ثقافي علمي كما في محاضرة التغيرات الجسمية والفلسجية في مرحلة المراهقة ، فضلا عن انها

(*) السادة الخبراء هم :

1- أ. د. عامر سعيد	علم النفس الرياضي
2- أ. د. ياسين علوان	علم النفس التربوي
3- أ. م. د. سلمان عكاب	علم النفس الرياضي
4- أ. م. د. سعاد سبتي عبد	ارشاد نفسي وتربوي
5- أ. م. د. هيثم حسين	ارشاد نفسي وتربوي

كلية التربية الرياضية - جامعة بابل
كلية التربية الرياضية - جامعة بابل
كلية التربية الرياضية - جامعة الناصرية
كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة بغداد
كلية التربية الرياضية - جامعة بابل

تعد مقدمة للدخول في موضوع صورة الجسم . وذلك لإمداد الطلبة بالمعلومات اللازمة عن التغيرات الإنمائية في مرحلة المراهقة وقد اعتمد الباحث على المصادر العلمية في استقاء المعلومات المطلوبة عن كل محاضرة .

كما اعتمد الباحث المناقشات العلمية مع الطلبة من خلال توجيه اسئلة واستفسارات معينة فضلا عن التعليقات والتوضيحات التي يبديها الباحث اثناء الجلسة الارشادية بغية التوصل إلى الفهم الأفضل لإجراءات الجلسة ، وتحقيقا لأهدافها .

2- الأنموذج : اعد الباحث مجموعة من النماذج والأمثلة والمواقف بحيث تتوافق مع موضوع الجلسة وأهدافها .

3- عرض الصور والمخططات والرسوم :

استعرض الباحث العديد من الصور الشخصية والمخططات والرسوم التوضيحية وبما يتلاءم مع تحقيق الأهداف الموضوعية للجلسة الارشادية .

4- عرض الأفلام :

قام الباحث بعرض عدة أفلام واشتملت على موضوعات علمية وإرشادية منها :

- فلم بعنوان (لنعرف أجسامنا) : ويتحدث عن التغيرات الجسمية والفسلجية في مرحلة المراهقة والشباب .

- فلم بعنوان (اعرف جسمك) : ويتحدث عن فتاة مراهقة كانت تنظر بسلبية إلى مظهرها الجسدي وتعاني من مشكلة ضعف الرضا عن صورة جسمها وعدم تقبلها لجسمها ، وتخجل من المشاركة في المناسبات الاجتماعية سواء في المدرسة او مع العائلة ، وتمتنع عن المشاركة في دروس الرياضة خوفا من نظر الآخرين الى جسمها واكتشافهم العيوب التي تعتقدها ، مما ادى بالتالي إلى شعورها بالدونية ، ويسترسل الفلم في أحداثه حتى تتخلص المراهقة من عقدها هذه . ويدعو الفلم فضلا عن ذلك إلى الاعتناء بالمظهر الخارجي من خلال تعليم الوقوف والمشي باستقامة وعدم السماح بانحناءات الظهر ، فضلا عن التاكيد على الثقة بالنفس .

5- التعزيز الاجتماعي : استخدم الباحث المعززات الاجتماعية بعد أداء النشاطات البيئية أو مشاركة أي فرد من أفراد المجموعة في أنشطة الجلسة مثل كلمات الإطراء (شكرا، جيد، رائع...) أو التعزيز غير اللفظي (هز الرأس، اتصال العين، حركة اليدين، حركة الجسم، الابتسام) وجميعها دالة على التقبل والاستحسان.

6- التغذية الراجعة : تعطى التغذية الراجعة من قبل الباحث أو أفراد المجموعة بعد كل إستراتيجية يقدمها أفراد المجموعة في البرنامج الإرشادي، للوقوف على مدى النجاح في تقديم الفنيات والاستفادة منها، وإتقان السلوكيات المرغوبة التي قدمت في أثناء الجلسات.

7- الوعظ الديني : تضمنت الجلسات الارشادية وعظا دينيا تمثل بذكر قسم من الآيات القرآنية الكريمة والأحاديث النبوية الشريفة مما له صلة في هذا المجال .

8- النشاط البيئي : وهو تكليف الطلاب بتطبيق ما قد تم تعلمه في الجلسات في الحياة الواقعية وذلك بتقديم تقرير يتضمن تلك المواقف بصورة سهلة التنفيذ ، وتمثل بتدوين ملاحظات وافكار ومشاعر الطلبة حول صور اجسامهم ، وتطور هذه الملاحظة والأفكار والمشاعر عبر الجلسات الارشادية ، فضلا عن القيام بقسم من التمرينات (تمارين استرخاء) في المنزل ، وقسم من الأنشطة الأخرى التي تؤكد على الإحجام عن النقد الذاتي لصورة الجسم .

خامسا : التقويم الذاتي :

لجا الباحث إلى إجراء هذا النوع من أنواع التقويم بعد الانتهاء من كل جلسة وذلك بتوجيه أسئلة للطلبة عن مدى الفائدة مما تم تناوله في الجلسة لتقييم آرائهم بها .

3-7 الاختبار القبلي

تم اعتماد نتائج الطلبة الذين لديهم مستوى منخفض من الرضا عن صورة الجسم اعتمادا على نتائج تطبيق المقياس بعد التقتين كاختبار قبلي قبل الشروع بتنفيذ البرنامج الإرشادي ، وقد اختير منهم (40) طالبا وطالبة قسموا عشوائيا الى مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (20) طالبا وطالبة لكل مجموعة .

3-6 تكافؤ مجموعتي البحث :

1- التكافؤ في الرضا عن صورة الجسم :

أظهرت النتائج إن الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة هو (130.12) بانحراف معياري مقداره (14.38) إما الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية فقد بلغ (128.67) بانحراف معياري مقداره (12.76). ولمعرفة معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية فقد تم احتساب القيمة التائية لعينتين مستقلتين حيث بلغت قيمتها المحسوبة (1.72) وهي أصغر من قيمتها الجدولية البالغة (2.03) عند درجة حرية (38) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يشير الى وجود فروق عشوائية بين المجموعتين في مستوى التلوث النفسي مما يدل على تكافؤهما ، والجدول (2) يبين ذلك.

الجدول (2) التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الرضا عن صورة الجسم

الدلالة	القيمة التائية		مستوى الدلالة	درجة الحرية	ع	س	المعالم الإحصائية المجموعة
	المحسوبة	الجدولية					
غير دالة	1.72	2.03	0.05	38	14.38	130.12	المجموعة الضابطة
					12.76	128.67	المجموعة التجريبية

2- التكافؤ في العمر :

تمت عملية التكافؤ في العمر بين المجموعتين بمرحلتين ، الأولى من خلال توزيع الطلبة على المجموعتين بصورة متوازنة في العمر بحيث تحتوي كل مجموعة على طلاب وطالبات من المراحل الأربعة ، والمرحلة الثانية إحصائيا من خلال حساب الفروق بين المجموعتين في العمر حيث أظهرت النتائج إن الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة هو (20.65) سنة بانحراف معياري مقداره (1.47) إما الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية فقد بلغ (20.97) سنة بانحراف معياري مقداره (1.25). ولمعرفة معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية فقد تم احتساب القيمة التائية لعينتين مستقلتين حيث بلغت قيمتها المحسوبة (1.81) وهي أصغر من قيمتها الجدولية البالغة (2.03) عند درجة حرية (38) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يشير الى وجود فروق عشوائية بين المجموعتين في متغير العمر مما يدل على تكافؤهما.

الجدول (3) التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في العمر

الدلالة	القيمة التائية		مستوى الدلالة	درجة الحرية	ع	س	المعالم الإحصائية المجموعة
	المحسوبة	الجدولية					
غير دالة	1.81	2.03	0.05	38	1.47	20.65	المجموعة الضابطة
					1.25	20.97	المجموعة التجريبية

3- التكافؤ في التحصيل الدراسي للآباء والأمهات :

لتحقيق التكافؤ بين مجموعتي البحث في متغير التحصيل الدراسي للآباء والأمهات ، استعمل مربع كاي حيث أسفرت النتائج انه ليس هناك فرق ذو دلالة إحصائية بين المجموعتين في تحصيل الأبوين ، اذ ظهر عند الآباء ان قيمة (كا) المحسوبة (3.11) وهي اصغر من قيمتها الجدولية البالغة (9.48) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (4) ، في حين ظهر عند الأمهات ان قيمة (كا) المحسوبة (3.83) وهي ايضا اصغر من قيمتها الجدولية البالغة (9.48) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (4) ، والجدولين (4 ، 5) يبينان ذلك .

جدول (4) يبين دلالة الفروق بين المجموعتين في التحصيل الدراسي للآباء باستخدام (كا2)

الدلالة الإحصائية	قيمة كا2		درجة الحرية	كلية فما فوق	إعدادية	متوسطة	ابتدائية	يقرا ويكتب	العدد	المجموعة
	الجدولية	المحسوبة								
غير دالة	9.48	3.11	4	3	6	4	3	4	20	تجريبية طلبة
				5	5	3	4	3	20	ضابطة طلبة

جدول (5) يبين دلالة الفروق بين المجموعتين في التحصيل الدراسي للأمهات باستخدام (كا2)

الدلالة الإحصائية	قيمة كا2		درجة الحرية	كلية فما فوق	إعدادية	متوسطة	ابتدائية	يقرا ويكتب	العدد	المجموعة
	الجدولية	المحسوبة								
غير دالة	9.48	3.83	4	4	4	6	4	2	20	تجريبية طلبة
				3	5	4	5	3	20	ضابطة طلبة

3-7 تطبيق البرنامج الإرشادي

تم تنفيذ البرنامج الإرشادي (ملحق 2) على عينة البحث بطريقة الإرشاد الجمعي وذلك بسبب عامل الوقت والمشاكل المشتركة والتفاعل الذي تحدثه بين المرشد (الباحث) والمسترشد (الطلبة). وقد تم اختيار إحدى القاعات الدراسية في كلية التربية الرياضية في جامعة بابل مكان لتنفيذ البرنامج ، وتم تحديد (12) جلسة إرشادية كانت مدة الجلسة الإرشادية (45) دقيقة باستثناء الجلستين الافتتاحية والختامية (30) دقيقة . حدد الباحث الجلسات في يوم الأربعاء من كل أسبوع ، قام الباحث بتطبيق البرنامج الإرشادي خلال الفصل الدراسي الاول على عينة البحث (المجموعة التجريبية) ابتداء من تاريخ 24 /10/ 2012 لغاية 23/1/ 2013 .

3-8 الاختبار البعدي:

قام الباحث بإجراء الاختبار البعدي لعينة البحث بتوزيع مقياس الرضا عن صورة الجسم على طلبة المجموعتين التجريبية والضابطة وذلك في يوم الاربعاء الموافق 30 / 1 / 2013 م ، وقد حرص الباحث ان تكون الظروف والمتغيرات مشابهة للتي طبقت فيها الاختبارات القبليّة من حيث الوقت والمكان.

3-9 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية ضمن الحقيبة الإحصائية لبرنامج (SPSS) وباستخدام الحاسوب :
الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ، الاختبار التائي لعينة واحدة ، معامل ارتباط بيرسون ، معامل سبيرمان - براون ، معادلة الفا كرونباخ ، معامل كاي .

4- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها :

4-1 عرض النتائج وتحليلها :

4-1-1 عرض نتائج الهدف الأول :

تم تحقيق الهدف الأول وبشكل مفصل في الباب الثالث من خلال إجراءات تقنين مقياس الرضا عن صورة الجسم على طلبة كلية التربية الرياضية - جامعة بابل .

4-1-2 عرض نتائج الهدف الثاني :

يرمي الهدف الثاني التعرف على درجة الرضا عن صورة الجسم لدى طلبة كلية التربية الرياضية - جامعة بابل . وقد تم تحقيق هذا الهدف من خلال تطبيق مقياس الرضا عن صورة الجسم على (180) طالب وطالبة ، إذ بينت النتائج ان القيمة التائية المحسوبة اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.98) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (199) ، مما يعني ان هناك فروقا دالة إحصائية بين الوسط الفرضي للمقياس ومتوسط العينة ولصالح متوسط العينة ، وهذا يشير الى وجود رضا عن صورة الجسم لدى طلبة جامعة بابل. والجدول (6) يبين هذه النتائج .

الجدول (6) يبين دلالة فروق الاختبار التائي لعينة واحدة بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي لدى أفراد العينة في الرضا عن صورة الجسم

الدلالة الإحصائية	القيمة التائية		الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العدد	المتغير
	الجدولية	المحسوبة					
دالة	1.98	6.12	135	22.93	161.27	180	الرضا عن صورة الجسم

درجة الحرية = 179 مستوى الدلالة = 0.05

4-1-3 عرض نتائج الهدف الثالث:

يرمي الهدف الثالث الى التعرف على الفروق في درجة الرضا عن صورة الجسم بين طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية - جامعة بابل . وللتعرف على دلالة الفرق بين متوسط الطلاب والطالبات تم استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين حيث تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بينهما ولصالح الطالبات ، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة

(5.18) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.98) عند درجة حرية (178) ومستوى دلالة (0.05) وكما مبين في الجدول (7) .

الجدول (7) يبين دلالة فروق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين في الرضا عن صورة الجسم بين الطلاب والطالبات

المتغير	الجنس	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		الدلالة الإحصائية
					المحسوبة	الجدولية	
الرضا عن صورة الجسم	الطلاب	100	157.33	17.12	5.18	1.98	دالة
	الطالبات	80	165.15	15.73			

درجة الحرية = 178 مستوى الدلالة = 0.05

4-1-4 عرض نتائج الهدف الرابع :

يرمي الهدف الرابع الى بناء وتطبيق برنامج إرشادي لتنمية الرضا عن صورة الجسم لدى طلبة كلية التربية الرياضية . وقد تحقق هذا الهدف من خلال بناء برنامج إرشادي على وفق الأسس العلمية الصحيحة ، ومن ثم تطبيقه على عينة البحث (المجموعة التجريبية) حيث تم الإشارة إلى ذلك وبشكل مفصل في الباب الثالث.

4-1-5 عرض نتائج الهدف الخامس :

4-1-5-1 عرض نتائج الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وتحليلها:

استخرج الباحث الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج اختبار الرضا عن صورة الجسم القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية . ولغرض التعرف على حقيقة الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي للرضا عن صورة الجسم تم استخدام اختبار (ت) للعينات المتناظرة ، والجدول (8) يبين النتائج .

جدول (8) يبين دلالة فروق الاختبار التائي لعينة واحدة بين الاختبار القبلي والبعدي للرضا عن صورة الجسم للمجموعة التجريبية

المتغير	حجم العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت)		الدلالة الإحصائية
		س	ع	س	ع	المحسوبة	الجدولية	
الرضا عن صورة الجسم	20	128.67	12.76	145.83	10.08	5.29	2.09	دالة

درجة الحرية = 19 مستوى الدلالة = 0.05

من خلال ملاحظة جدول (8) يتبين لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي ولصالح البعدي في الرضا عن صورة الجسم للمجموعة التجريبية. إذ إن القيمة التائية المحسوبة لها كانت اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.09) عند درجة حرية (19) ومستوى دلالة (0.05) .

4-1-5-2 عرض نتائج الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة :

استخرج الباحث الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج اختبار الرضا عن صورة الجسم القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة . ولغرض التعرف على حقيقة الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي للرضا عن صورة الجسم تم استخدام اختبار (ت) للعينات المتناظرة ، والجدول (9) يبين النتائج .

جدول (9) يبين دلالة فروق الاختبار التائي لعينة واحدة بين الاختبار القبلي والبعدي للرضا عن صورة الجسم للمجموعة الضابطة

المتغير	حجم العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت)		الدلالة الإحصائية
		ع	س	ع	س	المحسوبة	الجدولية	
الرضا عن صورة الجسم	20	130.12	14.38	132.36	13.27	1.82	2.09	غير دالة

درجة الحرية = 19 مستوى الدلالة = 0,05

من خلال ملاحظة جدول (9) يتبين لنا عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في الرضا عن صورة الجسم للمجموعة الضابطة . إذ إن القيمة التائية المحسوبة لها كانت اقل من قيمتها الجدولية البالغة (2.9) درجة عند درجة حرية (19) ومستوى دلالة (0.05) .

4-1-5-3 عرض نتائج الفروق للاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة :

لغرض التعرف على حقيقة الفروق للاختبارات البعدية بين المجموعتين للرضا عن صورة الجسم تم استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة ، والجدول (10) يبين النتائج .

جدول (10) يبين دلالة فروق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين في الاختبارات البعدية للرضا عن صورة الجسم بين المجموعتين التجريبية والضابطة

المتغير	حجم العينة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)		الدلالة الإحصائية
		ع	س	ع	س	المحسوبة	الجدولية	
الرضا عن صورة الجسم	40	145.83	10.08	132.36	13.27	5.81	2.03	دالة

درجة الحرية = 38 مستوى الدلالة = 0.05

من خلال ملاحظة جدول (10) يتبين لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح التجريبية في الرضا عن صورة الجسم . إذ إن القيمة التائية المحسوبة لها كانت اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.03) درجة عند درجة حرية (38) ومستوى دلالة (0.05) . مما يدل على فاعلية البرنامج الإرشادي المطبق على طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة بابل في تنمية الرضا عن صورة اجسامهم .

4-2 مناقشة النتائج :

تبين لنا من خلال النتائج ان اغلب طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة بابل لديهم رضا عن صور اجسامهم ، وإنهم يتقبلون أشكال اجسامهم كما هي ، ويعزو الباحث هذه النتيجة الى ان طلبة كلية التربية الرياضية عند انضمامهم الى

الكلية قد أخضعوا الى الفحوصات الطبية والقياسات الجسمية فضلا عن الاختبارات البدنية والمهارية مما يؤشر على امتلاكهم مواصفات جسمية جيدة ومقبولة وهذه المواصفات تعد ركن أساسي من أركان مقياس الرضا عن صورة الجسم إضافة الى المواصفات الاخرى ، وان اغلبهم قد حافظ او طور مواصفاته الجسمية من خلال الدروس العملية والنظرية التي يتلقاها سواء كانت بدنية ام مهارية وفي مختلف الألعاب الرياضية طيلة مدة الدراسة في الكلية. زيادة على ان معظم طلبة التربية الرياضية قد بلغوا مرحلة من النضج الثقافي والديني والعلمي ما يؤهلهم على ان يكونوا عمليين وواقعيين في نظرتهم للأمور الشكلية ، وقناعاتهم بأهمية وجود العقل والأخلاق والانجازات الإبداعية التي يقدمها الانسان الى المجتمع والبشرية والتفوق في المواد الدراسية بالنسبة إليهم مقابل انشغالهم بأمور ثانوية صغيرة لا قيمة لها اذا ما قورنت بتلك القدرات والانجازات العظيمة. كذلك إيمانهم بقول الرسول الكريم (ص) (ان الله لا ينظر إلى صوركم ولا إلى أجسامكم ولكن ينظر إلى قلوبكم) ، وقوله (ص) (خير الناس من نفع الناس) .

كما أظهرت النتائج تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة ، أي فاعلية البرنامج الإرشادي في رفع درجة الرضا عن صورة الجسم لدى الطلبة ، ويعزو الباحث سبب ذلك الى أمور عدة منها ان المعلومات والأنشطة والفعاليات التي تضمنها البرنامج الإرشادي فضلا عن النماذج الاجتماعية والصور التي تم عرضها لأفراد المجموعة التجريبية (المسترشدون) كان لها الأثر الواضح في تنمية الرضا عن صورة الجسم لديهم ، فضلا عما تضمنه البرنامج الإرشادي من معلومات ونصائح إرشادية ومعلومات دينية من آيات قرآنية وأحاديث نبوية شريفة قد اطلع عليها أفراد المجموعة التجريبية خلال الجلسات.

كذلك ان محتوى البرنامج الإرشادي جاء متلائما مع مستوى الطلبة العلمي ومناسبا لأعمارهم وهذا ما أدى إلى زيادة رغبتهم في الاستفادة من البرنامج الإرشادي وهو ما لاحظته الباحث على أفراد المجموعة التجريبية ، وكان لهذا اثر فاعل في نجاح البرنامج وتحقيق أهدافه .

ومن الأمور الاخرى التي ساعدت أيضا في نجاح البرنامج هي ان البرنامج الإرشادي ساهم على نحو واضح في تعديل الأفكار السلبية الخاطئة التي كانت مسيطرة على الطلبة وزرع الأفكار الايجابية في نفوسهم وعقولهم ، مما انعكس ايجابا في إجابات الطلبة على المقياس بعد انتهاء جلسات البرنامج الإرشادي(الاختبارات البعدية). هذا فضلا عن أهمية استخدام النظرية السلوكية المعرفية بمفاهيمها الإرشادية وأساليبها من خلال تبني أفكارها من قبل الباحث ، التي كان لها الأثر الواضح في تنمية الرضا عن صورة الجسم لدى الطلبة المسترشدون.

كذلك كان لاستعمال المناقشات العلمية والنقد الموضوعي وإعطاء الواجب البيتي اثر واضح في تنمية الرضا عن صورة الجسم لدى الطلبة المسترشدون .

5- الاستنتاجات والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات :

- 1- يتمتع اغلب طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية - جامعة بابل برضا نفسي عن صور اجسامهم.
- 2- تتمتع الطالبات برضا نفسي عن صور أجسامهن أكثر من الطلاب .
- 3- للبرنامج الإرشادي الذي بناه الباحث تأثير ايجابي في تنمية الرضا عن صورة الجسم لدى طلبة كلية التربية الرياضية - جامعة بابل .

4- للإرشاد الجماعي فاعلية كبيرة في تنمية الرضا عن صورة الجسم لدى طلبة كلية التربية الرياضية - جامعة بابل.
5-2 التوصيات :

1- تعميم نتائج الدراسة الحالية على الكليات والجامعات العراقية الأخرى .

2- الاهتمام بالبرامج الإرشادية وإعدادها وتطبيقها بشكل علمي رصين لمعالجة الكثير من الظواهر النفسية التي يعاني منها طلبة الجامعة .

3- إجراء دراسة تتبنى إستراتيجيات العلاج الأنثوي والعلاج السايكوسوماتي فضلا عن العلاج السلوكي المعرفي ، وذلك للمقارنة بين فاعلية هذه البرامج العلاجية في تنمية الرضا عن صورة الجسم .
المصادر والمراجع العلمية :

* حسين محمد علي ، محي الدين يوسف . الإرشاد النفسي والتربوي بين الأصالة والتجديد ، جامعة الكويت ، كلية التربية ، 1986 .

* خالد إبراهيم دوجان . تطور الفرد عبر المراحل العمرية ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، ابن رشد ، جامعة بغداد ، 2002 .

* سهير سلمان العزاوي . بناء برنامج إرشادي في تقبل صورة الجسم لدى طالبات المرحلة المتوسطة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية - ابن رشد ، جامعة بغداد ، 2004 .

* عادل عبد الله . العلاج المعرفي السلوكي ، اسس تطبيقات ، القاهرة ، دار الرشاد ، 2000 .

* عبد الحميد الهاشمي . التوجيه والإرشاد النفسي ، جده ، دار المشرق ، 1986 .

* عمر ياسين إبراهيم . اتجاهات طلبة جامعة صلاح الدين نحو استخدام الإرشاد النفسي والتربوي ، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية ، المجلد (7) ، العدد (2) ، 2007 . المكتبة الافتراضية .

* غازي صالح محمود . أثر برنامج إرشادي نفسي في تطوير بعض المتغيرات النفسية والحركية للاعبين كرة القدم ، 2010 . المكتبة الافتراضية .

* فؤاد ابو حطب و محمد سيف الدين . معجم علم النفس والتربية ، القاهرة ، مجمع اللغة العربية ، 1984 .

* محمد صالح برقواوي . مشكلات طلاب المدارس الثانوية في الأردن ، منشورات مركز البحث والتطوير التربوي في جامعة اليرموك ، 1983 .

* محمد محروس الشناوي . نظريات الإرشاد والعلاج النفسي ، القاهرة ، دار الغريب للنشر والطباعة ، 1994 .

* نبيل سفيان . المختصر في الشخصية والإرشاد النفسي ، جامعة تعز ، كلية التربية ، 2002 .

* هيثم حسين عبد . أثر استخدام برنامج إرشادي نفسي في تعديل السلوك الاجتماعي وعلاقته بموقع الضبط لدى طلاب كلية التربية الرياضية - جامعة بابل ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، 2010 .

* Arthur, Cary & Monoll, kim.. "Body Dysmorphic Disorder", university of south florida college of medicine. (2004) .

<http://www.Emedicine.Com/med/topic3/24.htm>.

* Clark , D.M. & wells, A. "Acognitive model of social phobia-Diagnosis, Assessment, and Treatment". (eds R.C.Heimbery, M. R.Lie bowitz, D. Hope,etol). PP.69-93. Guilford press : new york. (1995).

- * Clynis, M.B. "The Evaluation of student counseling" A Review of the Literature 1962-1986. British Journal of Guidance and counseling. Vol. (5), No.(2)May. (1987).
- * Fisher, S. "Development and structure of the body image" (vol. 182). Hillsdale, N, j. Erlbaum . (1986) .
- * Fisher. Sand Cleveland S.E . "Body image and personality" D. VAN Noster and company, INC. Princeton, New Jersey, . (1985) .
- * * Gottesman, E & Cladwell, W ."The body Image, identifica test : A quantitative projective technique to study aspect of body Image" The Journal of Genetic psychology, (1966).
- * Han, Mitto and E. Maslan, "counseling psychology", McGraw-Hill Book Co , Inc , New York . (1955) .
- * Kalish. H.I. "From behavioral science to behavior modification". New York: McGraw Hill, . (1981).
- * Kepner, J.I. Body process : "A Gestalt approach to working with the body in psychotherapy". New York : Gestalt Institute of Cleveland Press. (1987).
- * Lightstone, Judy ."Improving Body Image".(1999).
[http://www.Edrefferral.com/bodyimage, htm](http://www.Edrefferral.com/bodyimage.htm).
- * Mahoney, M.J."Psychotherapy and the body in the mind". In T.F. Cash & T. Pruzinsky(Eds.) Body images : Development. Deviance and change ,New York : Guilford Press. .(1990).
- * Mary, Sim , "Guide to psychology", Edinburgh and London, Churchill Livingstone .(1974).
- * Munro, A ." Counseling Skills Approach". Methuen Publication. M2 New Zealand . (1979).
- * Phillips, Katharine. "Body Dysmorphic Disorder". (2004).p.2.
<http://kidshealth.org/parent/emotions/feelings/body-dysmorphic-p5.htm/>
- * Samuels, Shirley "Enhancing self-concept in early childhood". New York : Human Sciences Press . (1977).
- * Staffieri, J.R"A study of social stereotypes of body image in children", Journal of Personality and Social Psychology .(1976) .
- * Stark, A. Aronow, S. & McGeehan, T. "Dance movement therapy with bulimic patients". In M. Homyak & E.K.Baker (Eds.), Experiential therapies for eating disorder (pp.121-143) New York: Guilford Press. (1989).
- * Thompson. J.Keven ."Body Image and Body Dysmorphic Disorder". (2003).
[http://www.athealth.com/consumerdisorders/BDDInterview,htm/](http://www.athealth.com/consumerdisorders/BDDInterview.htm/)
- * Veale, David. "Cognitive-behavioural for body dysmorphic disorder". (2001). (<http://apt.rcpsych.org/cgi/content/full/7/2/25=B2>)(Cp.1-21).

ملحق (1)

مقياس صورة الجسم

عزيزي الطالب ... عزيزتي الطالبة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

بين يدك العديد من الفقرات التي تتضمن أجزاء من جسمك وأمام كل جزء عدد من البدائل تتضمن رضاك عن هذا

الجزء من جسمك وما عليك الا قراءة كل فقرة التي تتضمن مشاعرك نحوها وتتكون البدائل من :

1. الانزعاج الشديد : أي شعورك بان هذا الجزء يسبب لك الضيق بشكل دائم .

2. الانزعاج أحيانا : أي شعورك بان هذا الجزء يسبب لك الضيق في بعض الأوقات .

3. عدم الاهتمام : أي أنك لا تعير هذا الجزء اهتماما سواء ضيقا او ارتياحا .

4. الارتياح أحيانا : أي شعورك بان هذا الجزء يسبب الارتياح في بعض الأوقات .

5. الارتياح الشديد : أي شعورك بان هذا الجزء يسبب لك الارتياح الدائم .

لذا يرجو الباحث ان تقوم بتحديد مشاعرك الحالية نحو هذه الفقرات علما بأنه لا توجد إجابة صحيحة او خاطئة ، ولا

داعي لذكر الاسم .

شاكرا لكم حسن تعاونكم

الجنس : ذكر انثى

العمر: ----- (يحدد بعدد السنوات)

الصف والشعبة : -----

المستوى العلمي للأم : تقرأ وتكتب ابتدائية متوسطة

إعدادية كلية فما فوق

المستوى العلمي للأب : يقرأ ويكتب ابتدائية متوسطة

إعدادية كلية فما فوق

المجال	الرقم	الفقرة أشعر	بالانزعاج الشديد	بالانزعاج أحيانا	بعدم الاهتمام	بالارتياح أحيانا	بالارتياح الشديد
وجه الرأس	1.	نحو شكل رأسي .					
	2.	نحو شكل أنفي .					
	3.	نحو أذني .					
	4.	نحو جبهتي بالنسبة لوجهي .					

					نحو لون شعري	.5	
					نحو غزارة شعري .	.6	
					نحو شكل فمي .	.7	
					نحو أسناني .	.8	
					نحو شفتي .	.9	
					نحو شكل وجهي .	.10	
					نحو ذقتي (الحنك) .	.11	
					نحو حجم عيوني .	.12	
					نحو لون عيوني .	.13	
					نحو أهدابي (رموشي) .	.14	
					نحو شكل حاجبي .	.15	
					نحو شكل رقبتي .	.16	
					نحو حجم أكتافي .	.17	
					نحو حجم صدري .	.18	
					نحو محيط خصري .	.19	
					نحو حجم بطني .	.20	
					نحو حجم أردافي .	.21	
					نحو شكل حوضي .	.22	
					نحو شكل ساقى .	.23	
					نحو طول ذراعي .	.24	
					نحو أصابع يدي .	.25	
					نحو شكل قدمي .	.26	
					نحو أصابع قدمي .	.27	
					نحو لون بشرتي .	.28	الجاذبية الجسمية
					نحو ملمس بشرتي .	.29	
					نحو وزني .	.30	
					نحو طولي .	.31	
					نحو رشاقة جسمي .	.32	
					نحو مظهري الجسمي العام .	.33	

					34. نحو نظرة الآخرين لمظهر جسيمي .	التناسق الجسمي
					35. نحو نبذة صوتي .	
					36. نحو جاذبية وجهي .	
					37. نحو تناسق ذقني مع وجهي .	
					38. نحو تناسق حجم رأسي مع حجم جسيمي .	
					39. نحو تناسق حجم رقبتي مع حجم رأسي	
					40. نحو تناسق ذراعي مع قدي .	
					41. نحو تناسق أصابعي مع كفوف يدي .	
					42. نحو تناسق ساقي مع حجم جسيمي .	
					43. نحو تناسق أصابع قدي مع حجمها .	
					44. نحو تناسق طولي مع وزني .	
					45. نحو تناسق الجزء العلوي مع الجزء السفلي من جسيمي .	

ملحق (2)

البرنامج الإرشادي

الوقت: 30 دقيقة

الجلسة : الأولى

عنوان الجلسة : التعريف بالبرنامج الإرشادي

أهداف الجلسة :

تهيئة أفراد المجموعة الإرشادية للبرنامج الإرشادي من خلال التعريف بالبرنامج وأهدافه ومحتواه .

الفنيات المستخدمة : أسلوب المحاضرة ، المناقشة والحوار .

محتوى الجلسة وإجراءاتها :

- أن يتم التعارف بين المرشد من جهة وأفراد المجموعة (المسترشدين) من جهة أخرى .

- التعارف فيما بين أفراد المجموعة الإرشادية .

- تعريف المسترشدين بالهدف من البرنامج وإجراءاته ونشاطاته.
- يتعرف المرشد على مدى رغبة المسترشدين في المشاركة بالبرنامج الإرشادي ويشكرهم على الحضور والمشاركة .
- الاتفاق على مواعيد الجلسات الإرشادية ومكانها وزمانها .
- التأكيد على المناقشة والصراحة والتعاون أثناء الجلسات والاتفاق على بعض الأمور فيما يخص تعليمات الجلسات وتجنب الغياب من البرنامج وتهيئة الواجبات البيتية .
- تقويم الجلسة
- توجيه سؤالا إلى طلاب المجموعة الإرشادية عن توقعاتهم للبرنامج الإرشادي .

الوقت: 45 دقيقة

الجلسة : الثانية

موضوع الجلسة : التعريف بصورة الجسم
أهداف الجلسة :

- 1- التعريف بمفهوم صورة الجسم ، وتقبل صورة الجسم كما هي .
 - 2- التعرف على مكونات صورة الجسم ، وتطورها مع المراحل العمرية.
 - 3- التعرف على معنى اضطراب صورة الجسم ، وآثاره النفسية والاجتماعية.
- الفيئات المستخدمة : اسلوب المحاضرة ، المناقشة ، الأنموذج ، التعزيز ، التغذية الراجعة .
- محتوى الجلسة وإجراءاتها :
- يوضح المرشد معنى صورة الجسم ، ومعنى الرضا عن صورة الجسم .
 - يوجه المرشد المسترشدين لمعرفة أفكارهم واتجاهاتهم عن صور اجسامهم ، ولأجل استكشاف المسترشد لمشكلته ومسبباتها ، وليتمكن أيضاً من تمحيص ذاته، ولمعرفة وجهة نظره وإدراكه لصورة جسمه ، هل هم راضين عن هذه الصورة ؟ هل يشعرون بارتياح ورضا عنها، ما الشيء أو الجزء أو العضو الذي يشعرون بانزعاج وضيق أو الذي لا يعجبهم من حيث الشكل؟ ثم توجه مجموعة أسئلة اخرى لمعرفة اسباب عدم الرضا عن صورة الجسم ، ولماذا يشعر بالضيق والانزعاج من مظهره الجسمي؟ وبذلك يتعرف المرشد على الأفكار السلبية لدى المسترشدين قبل بدء البرنامج الارشادي من خلال الملاحظات الذاتية للمسترشدين، وبالوقت نفسه تعد هذه خطوة ضرورية ليستكشف المسترشدون ذاتهم ، والتعرف على مشكلاتهم .
 - عرض نماذج صورية (صور تمثل مرحلة الطفولة ، صور تمثل مرحلة المراهقة، صور تمثل مرحلة الرشد) .
 - يفسح المرشد المجال للمسترشدين لمناقشة الجوانب التي تتعلق بالمظهر الجسمي ، والتي يمكن ان تسبب الضيق والانزعاج ، ومن خلال ملاحظاتهم الذاتية ، يتم توجيههم باستكشاف ذاتهم والتبصير بمشكلاتهم الحقيقية
 - وخلال ذلك يظهر المرشد تقبله لكل ما يقوله المسترشدون من آراء وأفكار وملاحظات لتشجيعهم على التحدث، ويظهر احترامه لهم .
- الواجب البيتي :

يطلب المرشد من المسترشدين تدوين أفكارهم وملاحظاتهم واتجاهاتهم نحو صور اجسامهم في دفتر المذكرات وتوجه الأسئلة الآتية لهم :

* ما هي نظرتك وفكرتك عن جسمك؟

* هل تشعر بانزعاج وضيق من هذه الصورة (جسمك او وجهك) ؟

* هل تشعر هذه النظرة بالخجل من صورة جسمك؟

* هل تحبون المشاركة في المناسبات الرياضية والاجتماعية ؟ ولماذا ؟

التقويم الذاتي :

يبدأ قسم من المسترشدين امام زملائهم لتوضيح مدى الإفادة من هذه الجلسة ، وهل تستطيع ذكر ما تعلمته من هذه الجلسة .

الوقت: 45 دقيقة

الجلسة : الثالثة

موضوع الجلسة : فنيات التعريض (السلم الهرمي)

أهداف الجلسة :

1- معرفة المظاهر الجسمية التي تسبب إزعاجاً وضيقاً للمسترشدين.

2- معرفة الآثار النفسية والاجتماعية لهذا الضيق والانزعاج.

الفنيات المستخدمة : اسلوب المحاضرة ، المناقشة ، الأنموذج ، التعزيز ، التغذية الراجعة.

محتوى الجلسة وإجراءاتها :

- مراجعة الواجب البيتي المدون في دفتر المذكرات للتعرف على فكرة المسترشدين حول صورة اجسامهم .

يوزع الباحث لكل مسترشد رسم تخطيطي يمثل سلم ويطلب من كل مسترشد ان يوضح الاجزاء من جسمه الاكثر إزعاجاً له ، وهكذا تتدرج من الجزء او المظهر الذي يسبب اكثر ازعاجاً وضيقاً نزولاً الى الاقل إزعاجاً وضيقاً . ويطلب من كل واحد هذه المعلومات على الاوراق الموزعة لهم من دون ذكر الاسم .

- وفي اثناء تدوين المسترشدين لملاحظاتهم حول اجسامهم على السلم الهرمي الموزع عليهم ، يقوم الباحث برسم السلم الهرمي على السبورة ، وبعد ان تجمع الوريقات من المسترشدين ، يطلب من احدهم ان يسجل هذه الملاحظات على الرسم الموضح على السبورة .. فيأخذ احدى الوريقات ويقراها امام المسترشدين وتدون الملاحظات على السلم الهرمي . وبذلك يندرج هذا السلم من المظهر الجسمي الاكثر ازعاجاً وصولاً الى المظهر الاقل ازعاجاً (من الاعلى الى الاسفل) .

- باستعمال الشاشة الكبيرة المثبتة في القاعة مع الحاسبة المربوطة بها يعرض المرشد قسماً من الرسوم التوضيحية تظهر من خلالها بعض الحالات التي تمثل عدم تقبل صورة الجسم، والحالات الاخرى التي تمثل الرضا عن تلك الصورة .

- يطلب المرشد من المسترشدين ان يعلقون على الحالات المعروضة من خلال الرسوم ثم يوجه السؤال الآتي :

تترك حالة عدم تقبل الجسم آثار نفسية واجتماعية ، هل يمكنكم توضيح تلك الآثار؟
(بالاستعانة بالحالات المعروضة من خلال الشاشة).

الواجب البيتي :

يطلب المرشد من المسترشدين الاستمرار في تدوين ملاحظاتهم وأفكارهم عن صور اجسامهم. وتوجيه السؤال الآتي : ما هي فكرتك عن جسمك ؟ هل انت راض عنه ام لا ولماذا ؟ وهل بإمكانك ان تحدد بدقة ما الأجزاء الجسمية التي لا ترضيك او التي تسبب ضيقاً وإزعاجاً لك ؟
التقويم الذاتي :

يبدأ قسم من المسترشدين امام زملائهم بتوضيح مدى الإفادة من هذه الجلسة ، وما هي المقترحات حول هذه الجلسة .

الوقت: 45 دقيقة

الجلسة : الرابعة

موضوع الجلسة : فنيات التعريض (عرض الافلام)
أهداف الجلسة :

- 1- التعرف من خلال الأفلام على التغيرات الجسمية النمائية في حقبة المراهقة والشباب.
- 2- العمل على تقبل الطالب لصورة جسمه وكيفية الدخول الى هذا التقبل وتبيان آثاره ايجاباً من الناحيتين النفسية والاجتماعية .

الفنيات المستخدمة : اسلوب المحاضرة ، المناقشة ، الأنموذج ، التعزيز ، التغذية الراجعة .
محتوى الجلسة وإجراءاتها :

- مراجعة الواجب البيتي ومناقشته .
- يبدأ المرشد باعطاء فكرة عامة عن كل فلم قبل عرضه.
- عرض الفلم الأول (لنعرف أجسامنا) ومدته 10 دقائق .
- ثم عرض الفلم الثاني بعنوان (اعرف جسمك) ومدته 10 دقائق .
- يبدأ المرشد بمناقشة الطلبة عن محتوى الفلمين ، وأهدافهما (ما الذي يرميان اليه)، وماذا تعلمنا منه؟
- توضيح المفاهيم الخاطئة : من خلال ما تم عرضه من الافلام وما تم مناقشته يستثمر المرشد بعض افكار المسترشدين وملاحظاتهم في توضيح بعض المفاهيم والافكار الخاطئة التي تم طرحها من المسترشدين حول اجسامهم .
- مثلاً:َّ: عما يعتقد المرشد من مظاهر جسمية يعدها غير جميلة..
- فاذا قال المرشد بانه نحيف ، وتلك النحافة تسبب ضيقاً وإزعاجاً... يبادر المرشد ليقول " هل تعرفون عارضات الازياء كم هن رشقات" فهنا التأكيد على تحويل كلمة نحيفة الى رشيقة، والتحدث عن مزايا الرشاقة منها (خفة الحركة ، عدم الشعور بالآم في المفاصل... الخ).
- ومن خلال عرض الافلام يركز المرشد على النمذجة لإعطاء خبرات بديلة من الخبرات التي يحملها المسترشدين ، بحيث يمكن تحويل افكار المسترشدين على نحو افضل .

- يحاول المرشد من خلال ما عرض من افلام ، تعزيز الجوانب الايجابية التي عرضت من خلال التأكيد على المظاهر الايجابية التي ينبغي ان توجه لتقبل صورة الجسم والبحث في داخل النفس عن ملامح التعويض الايجابية التي يمكن ان تدوم طويلاً وتغطي كل عيب في المظهر الخارجي كاللثة الجميلة والابتسامة الخلابة واللفظة الرقيقة ، والتصرفات الحكيمة والتفوق في العمل والنجاح بالمهمة المناطة للطالب والطالبة . لان كل هذه الامور يمكن ان تشكل ثروة متراكمة تعمل على

ادخال السعادة الى نفس صاحبها وتشكل اتزاناً معقولاً بين صورة المظهر وجمال المخبر (الصورة الداخلية) مثل الثقة بالنفس ، قوة التحمل ، والارادة الصلبة..الخ ، كما جاء في احد الفلمين:

" احدى الفتيات التي كانت تشعر بعدم الرضا وعدم الارتياح من مظهرها الجسمي، مما ادى الى الانعزال، والابتعاد عن الاخرين، وعدم المشاركة في النشاطات المدرسية والاجتماعية ظناً منها ان الجميع ينظرون الى العيب التي تعتقد انه موجود في مظهرها... ولكنها نبذت تلك الأفكار ذات مرة وحاولت الخروج من عزلتها وشاركت باحدى النشاطات المدرسية (السباحة) وارتدت ملابس السباحة... ومن ثم كانت النتيجة انها الفائزة الاولى على جميع المتباريات، فوقف الجميع وصفق لها وهم ينظرون اليها بأعجاب وحينها شعرت ان الجميع لا ينظرون الى مظهرها الجسمي وان ما فيها من عيب لا يوجد الا في مخيلتها ولا وجود له في الواقع .

الواجب البيتي :

يطلب المرشد من المسترشدين تدوين أفكارهم وملاحظاتهم واتجاهاتهم نحو صور اجسامهم في دفتر المذكرات ويوجه لهم السؤال الآتي وتكون الإجابة عليه كنشاط بيئي:

س : هل يعتقد كل واحد منكم انه أعطى صورة حقيقية لمظهره الجسمي؟

التقويم الذاتي :

يقوم كل مسترشد بتوضيح مدى الإفادة المستحصلة من الأفلام التي تم عرضها في هذه الجلسة .

الجلسة : الخامسة

عنوان الجلسة : تقبل الذات

أهداف الجلسة : 1- مساعدة افراد المجموعة على تنمية ثقتهم بأنفسهم .

2- تنمية مشاعر الرضا عن النفس والاعتماد عليها .

3- تمكين افراد المجموعة من تقبل نقد الآخرين .

الفتيات المستخدمة : اسلوب المحاضرة ، المناقشة والحوار، الأنموذج ،التعزيز ،التغذية الراجعة.

محتوى الجلسة وإجراءاتها :

- يرحب المرشد بالمجموعة ثم يبدأ بمناقشة الواجب البيتي بناء على ما تمت مناقشته في الجلسة السابقة .

- يبدأ المرشد بتقديم موضوع الجلسة بالقول : كلنا يعلم ان الكمال لله وحده واننا لا يمكن ان نكون متميزين في كل شيء ويجب على الفرد ان يعرف ويدرك قدراته واهتماماته واتجاهاته ويكتشف الكفاءات التي لديهم قبل ان يقدم على تحقيق أو رسم أي هدف يبغى تحقيقه ، وما قلناه آنفا يعبر عن مصطلح سمعناه كثيرا وهو الثقة بالنفس التي هي شعور الفرد واحساسه بكفاءته وقناعاته بما لديه وعدم شعوره بالنقص أو الضعف وهي تقترب بالمعنى من مفهوم الشجاعة ، أو القدرة على مواجهة المواقف الطارئة دون خوف والشخص الذي لديه ثقة بنفسه يثق بالآخرين .

- يطلب المرشد من افراد المجموعة بعض الامثلة عن مواقف يكون الانسان فيها واثقا أو غير واثقا من نفسه ثم يناقشون ذلك فيما بينهم ، مع الاخذ بنظر الاعتبار ان ثقة الانسان بنفسه ترتبط ارتباطا وثيقا بما لديه من قابليات وامكانيات مع توضيح الفرق اثناء النقاش بين الثقة بالنفس والغرور والآثار السلبية المترتبة عليه شخصية الفرد .

- قد يتعرض الفرد احيانا إلى نقد لسلوكه من قبل الآخرين ، وهنا تختلف ردود الافعال بين الافراد ، فمنهم من ينزعج ومنهم من يتقبل النقد وبسماحة ويحاول تعديل سلوكه بالشكل الذي يرضي من حوله ويصقل من شخصيته .
- يوجه المرشد السؤال التالي : كم مرة وجه اليك نقد من الآخرين ؟ وعلى ماذا كان وكيف كان رد فعلك ؟ ثم يقوم بمناقشة كل اجابة على حده مع افراد المجموعة لإثارة كل ما يراه مناسباً في الموقف النقاشي .
- يوضح المرشد الفرق بين النقد البناء والنقد الهادم ، ثم يطلب من افراد المجموعة ان يذكر امثلة عن ذلك ومن ثم مناقشتها معهم .

الواجب البيئي :

يطلب المرشد من افراد المجموعة التحضير للواجب البيئي بذكر مواقف تعبر عن تقبل الذات والثقة بالنفس وتقييمها .
تقويم الجلسة

أعطاء الفرصة للمجموعة الإرشادية لإصدار حكمهم فيما اذا كانت الجلسة مفيدة في الحياة الواقعية ام غير مفيدة .

الوقت: 45 دقيقة

الجلسة : السادسة

موضوع الجلسة : القدرة على مواجهة الضغوط

أهداف الجلسة :

1- التعريف بمفهوم الضغوط النفسية .

2- التعريف بخطوات مواجهة الضغوط النفسية وتمكين الطالب من مواجهتها والتغلب عليها.

الفيئات المستخدمة : اسلوب المحاضرة ، المناقشة والحوار ، الأنموذج ، التعزيز ، التغذية الراجعة.

محتوى الجلسة وإجراءاتها :

- مراجعة الواجب البيئي ومناقشته .

- قدم الباحث الموضوع لأعضاء المجموعة على ان الضغوط النفسية هي (كل ما يتعرض له الفرد من توتر وشدة خاضعة للظروف التي يمر بها الإنسان اجتماعية كانت ام تربوية وبالتالي تؤدي الى الخوف والتردد والشعور بالألم ، وان هناك استجابة غير محددة للضغط .

والضغط النفسي في المجال الرياضي هو حالة خلل تجبر الرياضي على القيام بالواجبات الوظيفية لمواجهة متطلبات عقلية وبدنية او نفسية لإعادة التكيف مع البيئة الطبيعية .

- وضح المرشد الخطوات الواقعية لتعلم كيفية تنمية القدرة على مواجهة الضغوط .

- وضح المرشد كيف يكتسب الطالب القدرة على استعادة التوازن النفسي .

- اعد المرشد أنموذجاً لمسؤولية سلوكية وهي : محمد لاعب في الفريق يؤدي التمارين واللعب مع الفريق رغم انه طالب في السادس العلمي وهو مطالب بان يؤدي ما عليه من واجبات مدرسية وهو متفوق في اللعب وفي المدرسة ، الجميع مطالب بان يكون مثل محمد ، وان يوازن ما بين الدراسة واللعب او حتى العمل .

ثم استمع المرشد إلى أسئلة وإجابات الطلبة والتي تركزت على الكيفية التي نواجه بها الضغوط النفسية ثم وضح المرشد كيفية مواجهة الضغوط وتم تعزيز الإجابات الايجابية .

- وجه المرشد سؤال الى المجموعة وكالاتي : كيف تستطيع مواجهة مباراة مهمة أمام جمهور كبير وفريق أقوى منك ؟

- ثم ناقش المرشد إجابات الطلبة ووفر التشجيع على الإجابة .
- قام المرشد مع المجموعة الإرشادية بإعادة سريعة لموضوع الجلسة مستعينا بم شرحه من خطوات وملاحظات والرد على الأسئلة التي وجهها للطلبة .
- الواجب البيتي
- وجه المرشد أعضاء المجموعة الإرشادية على تطبيق ما تعلموه في الحياة وفي داخل الكلية وتدوين عدد المواقف الضاغطة التي يواجهونها في كراس المعلومات .
- تقويم الجلسة :
- منح المرشد أعضاء المجموعة الإرشادية فرصة لإصدار الحكم على موضوع الجلسة وإذا كان مفيد وقد أبدأ أعضاء المجموعة أرائهم في موضوع الجلسة.

الوقت: 45 دقيقة

الجلسة : السابعة

موضوع الجلسة : القدرة على مواجهة القلق
اهداف الجلسة :

- 1- يتعرف أعضاء المجموعة الإرشادية عل فوائد معالجة القلق .
 - 2- يكتسب اعضاء المجموعة القدرة على مواجهة ومعالجة القلق والشعور بأهمية ذلك .
- الفيئات المستخدمة : اسلوب المحاضرة ، المناقشة والحوار ، الأنموذج ، التعزيز ، التغذية الراجعة.
- محتوى الجلسة وإجراءاتها :
- مراجعة الواجب البيتي ومناقشته .
 - وضح الباحث موضوع القلق إلى أعضاء المجموعة الإرشادية بأن"القلق هو حالة انفعالية غير سارة مقترنة بالاستثارة الناتجة عن الخوف أو توقع الخطر ، والقلق هو حالة الاستثارة التي يستعد بها الفرد للدفاع عن نفسه والمحافظة عليها ، وكما تختلف شدة الاستثارة تبعا لشدة القلق وتختلف أيضا طبيعة القلق الناتجة عن القلق عن تلك الاستثارة الناتجة عن الفرح فالأولى بمثابة تنشيط إجباري للطاقة الكامنة من اجل الدفاع عن النفس ، أما الثانية فهي اختيارية وسارة لأنها تنشط الطاقة الكامنة لتأكيد النفس وتحقيقها في المجتمع الذي ينتمي إليه .
 - وان القلق له أنواع ، القلق الموضوعي والقلق العصابي والقلق كسمة والقلق كحالة والقلق الميسر والقلق المعوق وارتباطهم بالظروف والمواقف الحياتية وتأثيرهم عليها وان لكل طالب او رياضي هنالك قلق يساعده على تقديم الأفضل وهو يتناسب مع طبيعة الأداء .
 - توضيح أسباب حدوث القلق .
 - اهمية تنمية الصفات النفسية لمعالجة القلق .
 - قدم المرشد أنموذج على شكل مثال (احمد طالب يستطيع أن يواجه القلق في كل حالاته واستطاع ان يواجه القلق ، فهل يستطيع احد أن يكون مثل حال احمد؟)
 - وقد تم مناقشة هذا الأنموذج مع المجموعة الإرشادية
 - سؤال من المرشد للطلبة ، ما هو شعورك وأنت ترى الآخرين ينظرون إليك نظرة ازدراء واستهزاء ؟

قام المرشد بمناقشة إجابات المجموعة وتقديم التشجيع لهم على الإجابات الإيجابية .
- قام المرشد مع طلبة المجموعة الإرشادية بإعادة سريعة لموضوع الجلسة مستعينين بما طرح من ملاحظات والرد على الأسئلة من خلال توضيح ذلك بالأمثلة .

الواجب البيتي

وجه المرشد أعضاء المجموعة على تطبيق ما تم تعلمه في الجلسة في البيت والقيام بتدوين ما يواجهون في دفتر الملاحظات.

تقويم الجلسة :

منح المرشد أعضاء المجموعة الإرشادية فرصة لإصدار الحكم على موضوع الجلسة وإذا كان مفيد وقد أبدأ أعضاء المجموعة آرائهم في موضوع الجلسة .

الوقت: 45 دقيقة

الجلسة : الثامنة

موضوع الجلسة : الاسترخاء

أهداف الجلسة :

- 1- تنمية وعي المسترشدين بأهمية الاسترخاء العضلي في خفض التوتر.
- 2- إتقان الطلاب المسترشدين لمهارة الاسترخاء وإبعادهم عن جو التوتر والقلق .

الفيئات المستخدمة : اسلوب المحاضرة ، المناقشة ، الأنموذج ، التعزيز ، التغذية الراجعة.

محتوى الجلسة وإجراءاتها :

- مراجعة الواجب البيتي ومناقشته .

- يبدأ المرشد بإعطاء محاضرة أو شرح عن مخاطر التوتر والقلق على الصحة العامة وما يصاحبها من تشنجات وتقلصات عضلية.. والشعور بحالة من التعب والإعياء وعدم الارتياح نتيجة التوتر والقلق.

- يوضح المرشد تقنية الشد والارتخاء ويبين للمسترشدين الفرق بينهما ويجعلهم يمارسون الشد والارتخاء والشعور بالفرق بينهما .

- بعد ذلك يعطي المرشد شرحاً لتقنية الاسترخاء العضلي ، أهميتها، واستعمالاتها، ومدى النجاحات التي حققتها هذه التقنية في حالات التشنج العضلي الناتجة عن القلق والتوتر. ثم يقدم الباحث شرحاً عن كيفية ممارسة هذه التقنية.

- تطبيق المرشد لهذه التقنية بنفسه امام الطلبة .

- ثم يطلب من بعض المسترشدين تطبيقها أمام زملائهم لتعميق الممارسة وفهمها بشكل أفضل .

- ثم يتم تطبيق هذه التقنية من قبل جميع المسترشدين .

الواجب البيتي :

- يطلب المرشد من المسترشدين ان يعمقوا تطبيق هذه التقنية في المنزل لخفض حالة التوتر والحصول على الاسترخاء العضلي.

- يطلب المرشد من المسترشدين ان يدونوا أفكارهم ومشاعرهم بعد تطبيق هذه التقنية في دفتر المذكرات.

التقويم الذاتي :

يطلب المرشد من كل مسترشد ان يوضح شعوره بعد تطبيق هذه التقنية (هل تشعر بالاسترخاء ام لا) . ثم يحدد كل مسترشد ما فائدة هذه التقنية .

الوقت: 45 دقيقة

الجلسة : التاسعة

موضوع الجلسة : الاستقرار النفسي

اهداف الجلسة : 1- معرفة ماهية الاستقرار النفسي .

2- معرفة أسباب عدم الاستقرار النفسي .

3- جعل الطالب قادرا على أن يستقر نفسيا وبدرجة عالية.

الفنيات المستخدمة : اسلوب المحاضرة ، المناقشة والحوار ، الأنموذج ، التعزيز ، التغذية الراجعة .

محتوى الجلسة وإجراءاتها :

- مراجعة الواجب البيتي ومناقشته .

- قام المرشد بتقديم موضوع (الاستقرار النفسي) إلى المجموعة الإرشادية وهو حالة يكون فيها الفرد مستقرا من الناحية النفسية وذلك عندما تكون رؤيته واضحة عن نفسه وذاته وبذلك يشعر بارتياح في المواقف المختلفة ، وهو أيضا قدرة الفرد على ضبط انفعالاته إزاء المواقف التي تستدعي الانفعال والحساسية تجاه الآخرين .

وان الاستقرار النفسي عند الطلبة هو القدرة على ضبط الانفعالات والركون الى الهدوء والثبات الانفعالي والتعامل بعقلانية من خلال أدراك الطالب للمواقف والمشكلات المختلفة التي تواجهه اثناء الدرس وخارجه وربطها مع الخبرات والتجارب السابقة في النجاح والفشل وبذلك يتم تحديد نوع الاستجابة وطبيعتها والتي تتفق مع ذلك الموقف .

- التاكيد على تقوية الروابط الاجتماعية.

- مشاركة الآخرين في المناسبات الاجتماعية .

- إخضاع الأفكار إلى التفاؤل وعدم الشعور بخيبة الأمل .

- قدم المرشد أنموذجا لمسؤولية سلوكية كالأتي :- (هناك ثلاثة زملاء في المجموعة يتميزون بالتفاؤل والنضج الانفعالي فكيف تستطيع أن تستفيد من سلوكياتهم ؟) ثم استمع المرشد الى إجابات الطلبة ومناقشتها مع تقديم التشجيع لهم .

- وضع المرشد سوألا من الواقع لطلبة المجموعة وكالاتي : لو وقعت لك مشكلة مع احد الزملاء في الصف هل تحاول أن تحلها بنفسك ام تطلب مساعدة الآخرين في حلها ؟

- وحرص المرشد على الاستماع الى إجابات المجموعة وتزويدهم بالتغذية الراجعة التشجيعية .

الواجب البيتي

مناقشة الواجب البيتي للجلسة السابقة وتشجيع الطلاب الذين أكملوا الواجب ، ثم كلف المرشد أفراد المجموعة بتطبيق ما قد تم تعلمه خلال الجلسة في الحياة اليومية .

تقويم الجلسة

أعطاء الفرصة للمجموعة الإرشادية لإصدار حكمهم فيما اذا كانت الجلسة مفيدة في الحياة الواقعية ام غير مفيدة .

الوقت: 45 دقيقة

الجلسة: العاشرة

موضوع الجلسة : التفاؤل

أهداف الجلسة :

1- التعريف بمفهوم التفاؤل

2- كيفية جعل الطالب متفائلا .

الفيئات المستخدمة : اسلوب المحاضرة ، المناقشة والحوار ، الأنموذج ، التعزيز ، التغذية الراجعة.

محتوى الجلسة وإجراءاتها :

- مراجعة الواجب البيتي ومناقشته .

- قدم المرشد موضوع التفاؤل الى أعضاء المجموعة على ان التفاؤل (موقف سلوكي يعبر عن نظرة الفرد تجاه الحياة ،

يميل أحيانا الى حد التركيز على الجوانب المشرقة في الحياة ومنها الأمل والخير ، وفيه ايضا يرى الفرد او يتوقع تماما

باتجاه الأحداث التي تواجهه حاضرا ومستقبلا ، أي تحقيق أفضل النتائج)

- وضح المرشد الخطوات الواقعية لتعلم تنمية القدرة على التفاؤل .

- معرفة الأحداث والنتائج التي تؤدي الى التفاؤل .

- قدم المرشد المسؤولية السلوكية كالاتي : كيف تتمكن من ان تجعل نفسك تسلك سلوكا تفاؤليا في اغلب الأحيان ؟

- ناقش المرشد الأنموذج السلوكي مع طلبة المجموعة وتم تعزيز الإجابات .

- قدم المرشد للمجموعة السؤال الاتي : ما هو شعورك عندما تحصل على نتائج ايجابية في الامتحانات؟

- قام الباحث بمناقشة إجابات الطلبة وتقديم التشجيع لهم .

- قام الباحث مع افراد المجموعة بإعادة سريعة لموضوع الجلسة مستعينا بما تم طرحه والرد على الأسئلة والقيام

بتوضيحها .

الواجب البيتي :

وجه المرشد أفراد المجموعة بتطبيق ما قد تم تعلمه في الجلسة في حياتهم اليومية وتدوين ما يواجهونه في دفتر

الملاحظات .

تقويم الجلسة :

يقوم كل طالب بإصدار حكم على الإفادة من موضوع الجلسة .

(*) قال تعالى (لقد خلقنا الانسان في أحسن تقويم) (التين : 4) .

قال تعالى (يا ايها الانسان ما غرك بربك الكريم * الذي خلقك فسواك فعدلك * في أي صورة ما شاء ركبك) (الانفطار

: 6-8) .

قول الرسول الكريم (ص) (ان الله لا ينظر إلى صوركم ولا إلى أجسامكم ولكن ينظر إلى قلوبكم) .

الوقت: 45 دقيقة

الجلسة : الحادية عشر

موضوع الجلسة : تنمية التفكير الايجابي

أهداف الجلسة :

- 1- تنمية التفكير الايجابي لدى المسترشدين .
 - 2- تعديل الأفكار الخطأ التي يحملها المسترشدون عن صورة أجسامهم .
- الفنيات المستخدمة : أسلوب المحاضرة ، المناقشة ، الأنموذج ، التعزيز ، التغذية الراجعة .
- محتوى الجلسة وإجراءاتها :
- مراجعة الواجب البيتي ومناقشته .
 - يطلب المرشد من المسترشدين أن يقوموا بطرح أفكارهم عن صورة اجسامهم .
 - يلخص المرشد أفكار المسترشدين على السبورة ويستخلص الأفكار الخطأ التي يحملها المسترشدون عن صورة أجسامهم.
 - يأخذ المرشد نموذج لفكرة خاطئة ويقوم بمناقشتها مع المسترشدين .
 - ثم يسأل : هل يمكنك النظر الى مشكلتك نظرة جديدة؟ وكيف؟ وأيضا يقوم المرشد بتوجيه المسترشد على الجوانب الايجابية في جسمه والتركيز عليها بدل الجوانب السلبية ليصل في النهاية الى استنتاج يفند تلك الأفكار الخطأ التي كان يحملها عن نفسه.
 - المرشد يسأل : هل تعتقد ان احترامك وتقبلك لذاتك ممكن ان يتأثر بمجرد ان لون بشرتك اسمر ، او شعر رأسك خفيف ؟
 - ويصل المرشد من خلال المناقشة مع المسترشدين الى تنفيذ الأفكار الخطأ التي يحملها المسترشد عن جسمه .
 - ويستشهد المرشد بقوله تعالى (لقد خلقنا الانسان في أحسن تقويم) (التين : 4) ويؤكد المرشد الى ان الله سبحانه وتعالى قد خلق كل شيء بمقدار (وكل شيء عنده بمقدار)(الرعد :10) وان هذا المقدار لا يعني الجسم فقط بل ان الله عز وجل قد جعل الروح في هذا الجسد والجانب الروحي يتمثل بالقيم والمعاني والمبادئ التي يحملها ذلك الانسان . كما ان الإنسان لا يمكن ان يصل الى الكمال لان الكمال لله سبحانه وتعالى وان الكمال الذي نسعى للوصول اليه قد لا نجده في الجسم ولكن يمكن ان نقرب منه في أمور اخرى منها العمل الصالح والعلاقات الطيبة مع الآخرين، والبشاشة وما نطلق عليه احيانا من خفة الدم او خفة الظل فكل هذه الأمور تجعل الفرد مرتاحاً مع نفسه متقبلاً لها واثقاً منها مما يؤدي بالنتيجة الى علاقات تفاعلية مع الآخرين المحيطين به، ومما يجعله ينظر الى نفسه (ذاته) نظرة احترام لأنه يدرك ان الانسان لا يقيم بوساطة جسده فحسب وانما قيمته تنبع من ذاته ومن عمله وسلوكه المتزن وأقواله التي تعبر عن أفكار ناضجة وقلوب صادقة مستشهادة بقول الرسول الكريم (ص) (ان الله لا ينظر إلى صوركم ولا إلى أجسامكم ولكن ينظر إلى قلوبكم) .
 - كما يعرض المرشد مساوئ البحث عن الكمال في الصورة الجسمية ويتوصل من خلال المناقشة مع المسترشدين الى ان البحث عن الكمال يجعل الفرد يكافح بصورة مندفعة لتحقيق ذلك دون ان يستطيع ، وبالتالي ان هذا الشعور يؤدي به الى العجز وفقدان الثقة بنفسه وهذا كله يؤثر تأثيراً سلبياً على نفسيته ومن ثم يشعر بالفشل.
 - ويؤكد المرشد ان تبني أفكار خطأ (لاعقلانية) تحمل الفرد فوق طاقتها مما يسبب له التوتر والضيق والقلق . وأن الحياة تتطلب من الإنسان أن يتبنى أفكاراً عقلانية وسليمة يستطيع الوصول إليها حتى يشعر بالثقة والاطمئنان والنجاح.

- يوجه المرشد السؤال الآتي : هل يمكنكم أن تضعوا لأنفسكن أهداف موضوعية (عقلانية) ، أعطوا أمثلة لذلك . يتوصل المرشد من خلال مناقشة المسترشدين إلى الأهداف الآتية: (النجاح في الدراسة ، تحقيق انجاز رياضي عال ، النجاح في إقامة علاقات تفاعلية مع الآخرين).

- يوصل المرشد إلى المسترشدين فكرة مفادها أن الفرد الذي ينظر إلى نفسه فكرة عقلانية وبيتعد عن الأفكار الخطأ بالاجتهاد وفي فعل الأفضل لذاته ، وهو الذي يشعر بالاستمتاع بما يملكه من مقومات النجاح الذاتية ومن عوامل القوة الذاتية المتمثلة بالثقة بالنفس والنظرة إلى ذاته نظرة إيجابية وتقويم ذاته بناءً على عمله وإيجابياته الذاتية وشخصيته المتفاعلة مع الآخرين وليس بناءً على مقوماته الجسدية فحسب.

الواجب البيتي : يطلب المرشد من المسترشدين أن يدونوا مشاعرهم وأفكارهم نحو صور أجسامهم بعد هذه الجلسة. كذلك يدون كل مسترشد الأفكار الخطأ التي كان يحملها عن صورة جسمه وكيفية تنفيذها، وتدوين الأفكار السليمة البديلة عنها. التقويم الذاتي : يقوم كل مسترشد بتوضيح مدى الإفادة المستحصلة من هذه الجلسة .

الوقت: 30 دقيقة

الجلسة: الثانية عشر

موضوع الجلسة : الختامية

أهداف الجلسة :

1- إن يتم التكامل من الجلسات الإرشادية السابقة للبرنامج الإرشادي

2- عرض مختصر لمحتوى الجلسات السابقة .

الفتيات المستخدمة : أسلوب المحاضرة ، المناقشة والحوار .

محتوى الجلسة وإجراءاتها :

- مراجعة الواجب البيتي ومناقشته لتحقيق الفائدة .

- يوضح المرشد للمجموعة بان هذه الجلسة هي الأخيرة ويقوم باستعراض مختصر لمحتوى الجلسات الماضية لمعرفة مدى الاستفادة منها ثم يتكلم عن معنى الرضا عن صورة الجسم وأثره الايجابي على شخصية الإنسان وحياته واستقراره النفسي .

- يطلب المرشد من أفراد المجموعة الإرشادية أن يذكروا رأيهم في البرنامج من ناحية السلبيات والايجابيات .

- يحدد المرشد موعد التطبيق ألبعدي لمقياس الرضا عن صورة الجسم ويذكرهم بان الهدف من الجلسات الإرشادية كان تنمية الرضا عن صورة الجم لديهم ، والذي سيكون واضحاً من خلال مقارنة الاختبار القبلي بالاختبار ألبعدي .

- يشكر المرشد أفراد المجموعة على اهتمامهم وحضورهم ومشاركتهم في المناقشات خلال الجلسات الإرشادية .

تقويم الجلسة :

- يوجه المرشد سؤالا للطلبة بشأن مدى إفادتهم من جلسات البرنامج الإرشادي وضرورة تطبيقه في حياتهم اليومية والاجتماعية .

أثر الطريقة المختلطة وفقاً لصيغ مختلفة في تعلم الطلاب مهارتي العجلة البشرية والقفزة العربية بالجمناستك

أ.م.د. علي عبد الحسن حسين

ملخص البحث باللغة العربية

تهدف عملية التدريس في بعض معانيها الى إحداث تغييرات مرغوبة في سلوك المتعلم وإكسابه المعلومات والمهارات ، ومن اجل تحقيق هذه الأهداف يتوجب على المعلم نقل هذه المعلومات بطريقة مشوقة ولتحقيق أهداف المنهج لابد من إيجاد صيغ مختلفة لتعليم المهارات بأقل وقت وجهد ممكن ونظرا لصعوبة بعض مهارات الجمناستك والتي يتطلب أدائها سرعة عالية مع دوران الجسم ومن ثم الهبوط لذا ارتأى الباحث استخدام طريقة وأسلوب تعليمي بصيغ مختلفة لتعليم الطلاب هذه المهارات للوصول إلى حلول ذات مردود ايجابي .

هدف البحث الى التعرف على تأثير الطريقة المختلطة وفقاً لصيغ مختلفة في تعلم الطلاب مهارتي العجلة البشرية والقفزة العربية وبالتالي معرفة أفضلية التأثير بالنسبة للصيغ المختلفة بالنسبة لطلاب المرحلة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة كربلاء .

تم استخدام المنهج التجريبي لملائته لمشكلة البحث وبعد تطبيق المنهج ومعالجة البيانات إحصائياً تم التوصل الى مجموعة من الاستنتاجات أهمها .

- 1- إن الطريقة المختلطة والطريقة المتبعة من قبل المدرس قد حققت أهدافها في تعلم الأداء الفني للمهارات قيد الدراسة .
- 2- إن المختلطة بصيغ مختلفة كان له أفضلية التأثير في تعلم الطلاب .
- 3- إن الصيغة المتبعة (العجلة البشرية ثم القفزة العربية) وبنفس الفصل الدراسي الواحد تعد أفضل الصيغ في تعلم الطلاب

Abstract

Impact of mixed method according to different formats at the students' learning skills wheel human and the Arabian Paljmanacetk jump

Dr. Ali Abed AL Hassan Hussein. Ph.D. Prof Assistant

teacher transfer this information in an interesting way. To achieve the objectives of the curriculum to be found different formulas to teach skills, less time and effort as possible. Given the difficulty of some of the skills gymnastics, which requires high-speed performance with the rotation of the body and then landing so felt researcher use method and different formats educational method to teach students the skills to reach solutions with a positive impact.

Research aims to identify the impact of mixed method according to different formats at the wheel student learning my skills and human Arabic jump and thus know the influence preference for different formats for the second stage, students at the Faculty of Physical Education, University of Karbala.

Experimental method has been used for suitability to the research problem and after the application of the curriculum and processing of statistical data has been reached to a group of the most important conclusions.

- 1- The hybrid method and the method used by the teacher may achieved in the technical performance of learning skills under study.
- 2- The mixed in different formats had a preference to influence the students' learning.
- 3- The formula used (human wheel then Arabic jump) and the same one semester is the best formulas in student learning.

1- التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

تبقى جهود العلماء والخبراء والتربويين المتخصصين في مجال التعلم والتعليم مستمرة في تطوير طرائق جديدة الغرض منها السعي للتوصل الى التدريس المؤثر (الايجابي) .

وقد حظيت طرائق التدريس كبقية العلوم التربوية الاخرى في مجال التربية الرياضية باهتمام متزايد الى حد كبير من خلال البحوث والدراسات ، مما يجعلها تتخذ شكلاً تنظيمياً وموصلاً سريع لكل ما يستحدث من تطور في الطرائق المستخدمة والمساهمة في ايجاد اساليب تدريسية جديدة .

تهدف عملية التدريس في بعض معانيها الى احداث تغييرات مرغوبة في سلوك المتعلم ، واكسابه المعلومات والمهارات ، ومن اجل تحقيق هذه الاهداف يتوجب على المعلم ان يقوم بنقل هذه المعلومات بطريقة مشوقة تثير اهتمام المتعلم ورغبته ، اذ تشكل طريقة التدريس الدعامة القوية للمعلم في توظيف كفاياته التعليمية وفي تنظيم تعليم الطلبة .

تعددت الطرائق والاساليب التعليمية والتدريسية في التعلم للوصول الى افضل تحصيل حركي على مستوى الاداء، وهنا يتساءل بعضهم عن الطرائق الاقتصادية للتعلم وما هي ، وقد يتساءل اخرون هل هناك طريقة مثلى واذا كانت هناك طريقة مثلى فلماذا توجد طرائق اخرى ، وهنا ما يجب الاشارة اليه ان من الخطأ الاعتقاد ان هناك طريقة مثلى وهي احسن انواع الطرائق لخدمة اغراض درس التربية الرياضية وان ما عداها يؤدي الى نجاح جزئي او الفشل في التدريس ، بل نجد ان لكل طريقة من المحاسن ما يفضلها عن الطرائق الاخرى ومن اجل تسهيل عملية التعلم وتسريعها واستخدام طرائق واساليب تعليمية واضحة وبمبسطة داخل الوحدات التعليمية واكساب المتعلم لأداء المهارات بشكل افضل واتقانها بدقة ، ارتأى الباحث استخدام الطريقة المختلطة وفقاً لصيغ مختلفة للتعرف على مدى اثرها في التعلم ولتحقيق اهداف المنهج العام للمؤسسة التعليمية عن طريق اختزال الوقت والجهد في عملية التعلم ، وهنا تكمن اهمية البحث في تطبيق الطريقة المختلطة وفقاً لصيغ مختلفة يتعلم فيها الطلاب مهارتي العجلة البشرية والقفزة العربية في الجمناستك بأقل وقت وجهد ممكن

1-2 مشكلة البحث :

ان اغلب طلاب كليات التربية الرياضية - المرحلة الثانية يواجهون صعوبة عند تعلمهم مهارة القفزة العربية في بداية العام الدراسي لكونها مهارة صعبة وتحتاج الى سرعة ودقة وتكنيك واتزان اعلى من مهارة العجلة البشرية ، والتي يتطلب ادائها سرعة عالية ، اذ تؤدي بحركة واحدة منذ وضع اليدين على الارض وحتى الدوران ورفع الرجلين للاعلى ومن ثم الهبوط وبعدها وضع اليدين من جديد وهكذا . لذا يتطلب عند تعليم مهارتي العجلة البشرية والقفزة العربية استخدام طريقة واسلوب تعليمي يتناسب قدرات المتعلمين ويزيد من قدراتهم على فهم المهارة وادراكها ومن ثم استيعابها وادائها بأقل جهد وبأحسن صورة .

ومن خلال خبرة الباحث الميدانية ، كونه مدرساً لمادة الجمناستك ، ارتأى استخدام الطريقة المختلطة وفقاً لصيغ مختلفة لتعليم الطلاب مهارتي العجلة البشرية والقفزة العربية بالجمناستك ، للتوصل الى حلول ذات مردود مؤثر ايجابي تمكن المدرس من الاستفادة منها لتنفيذها ضمن الجزء الرئيس من الوحدات التعليمية تؤدي في النهاية الى تحقيق الاهداف المرجوة بجهد ووقت مناسبين .

3-1 أهداف البحث :

- التعرف على تأثير الطريقة المختلطة وفقاً لصيغ مختلفة في تعلم الطلاب مهارتي العجلة البشرية والقفزة العربية بالجمناستك .
- معرفة افضلية التأثير للطريقة المختلطة وفقاً لصيغ مختلفة والطريقة المتبعة من قبل التدريسيين في تعلم الطلاب لمهارتي العجلة البشرية والقفزة العربية .
- التعرف على افضل الصيغ في تحقيق تعلم افضل لمهارتي العجلة البشرية والقفزة العربية للطلاب بالجمناستك .

4-1 فروض البحث :

- هناك تأثير للطريقة المختلطة وفقاً لصيغ مختلفة في تعلم الطلاب مهارتي العجلة البشرية والقفزة العربية بالجمناستك .
- هناك افضلية في التأثير للطريقة المختلطة وفقاً لصيغ مختلفة في تعلم طلاب مهارتي العجلة البشرية والقفزة العربية بلعبة الجمناستك .
- ان استخدام صيغة (العجلة البشرية ثم القفزة العربية) وبنفس الفصل الدراسي الافضل في تعلم الطلاب للمهارتين بلعبة الجمناستك .

5-1 مجالات البحث :

- 1- المجال البشري : طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية - جامعة كربلاء 2011 - 2012 م .
- 2- المجال الزمني : من 2011/10/15 ولغاية 2012/1/15 .
- 3- المجال المكاني : قاعة الجمناستك في كلية التربية الرياضية - جامعة كربلاء.

2- الدراسات النظرية والمشابهة :

1-2 الدراسات النظرية :

1-1-2 التعليم والتدريس :

ان مفهومى التدريس والتعليم تستخدم بمعنى واحد ، ولكن في الحقيقية يوجد فرق بينهما ، فمفهوم التعليم هو تعبير شامل وعام نستعمله في لغتنا اليومية في مواضع كثيرة ، كمثل ان نقول قد تعلمت الكثير من قراءاتي لهذا الكتاب ، اما مفهوم التدريس فيشير الى نوع خاص من طرائق التعليم ، أي انه تعليم مخطط ومقصود ، ويمكن ان نحدد الفرق بين المفهومين ، في ان التدريس يحدد بدقة السلوك الذي نرغب في تعليمه لمتعلم ويحدد الشروط البيئية العلمية التي تحقق الاهداف ، اما عملية التعليم فأنها قد تحدث بقصد او بدون قصد او هدف محدد⁽¹⁾ . فالتعليم يركز على التطبيقات العملية لمفاهيم التعلم وتسخيرها لاكتساب التعلم وتطويره واتقانه من خلال الارشادات والتعليمات الموجهة من قبل المعلم فكلهما (التعلم والتعليم) مفهومان يكمل احدهما الاخر ، اذ ان " هاتين العمليتين متداخلتان ومعتمدة الواحدة على الاخرى فليس للتعليم قيمة اذا لم تكن عند المتعلم رغبة في التعليم"⁽¹⁾ .

(1) محمود داود الربيعي ، التعلم والتعليم في التربية البدنية والرياضية ، ط1 ، دار الضياء للطباعة والنشر ، النجف الاشرف ، 2011 ، ص116 .

(1) محمود داود الربيعي : استراتيجيات التعلم التعاوني ، ط1 ، دار الضياء للطباعة ، النجف الاشرف ، 2008 ، ص47 .

في حين يذكر ان عملية التعليم تكون اعم واشمل من التعلم باعتباره السلسلة المترابطة ما بين المعلم والمتعلم والهدف ومحتوى المعرفة وكلاهما يشتركان في المعلومات من خلال ارسالها واستقبالها والتفاعل في ما بينهما⁽²⁾.

ويذكر ايضا ان بعض المختصين والتربويين يشيرون الى " ان التعليم اشمل واوسع استعمالاً من التدريس ، لانه يطلق على كل عملية يقع فيها التعليم سواء كان مقصوداً او غير مقصود ، وعو يقع على المعارف والقيم والمهارات ، فأنت تقول علمته السباحة في حين لا يصح ان نقول درسته السباحة ، لان السباحة مهارة والتدريس لا يقع على المهارة ، أي ان التدريس يرتبط بالجانب النظري والتعليم هنا يضاف له الجانب العملي " ⁽³⁾ .

ان العملية التدريسية تحتوي في محتواها العام على الاهداف الموضوعية بأسس علمية سليمة ، وعلى محتوى هذه العملية وما يراد تعليمه وتدريبه ، وهنا لا بد من ايجاد الطرائق والاساليب هي التي تحتاج الى مكوناتها الاخير الى التقييم لمعرفة ما وصلت اليه هذه العملية ، وهنا تبدأ ضرورة وجود معلم التربية الرياضية⁽⁴⁾ ، اذ ان لكل عمل من الاعمال الناجحة التي يقوم بها ، لا بد من تحديد الغرض الذي يبيغيه من عمله .

وفي ضوء ذلك يشير (محمد سلمان ووصفي ، 2009) الى انه يستطيع المعلم اختيار الطريقة المثلى للوصول الى الهدف الذي حدده ، وبدون ذلك يصبح عمل المعلم عملاً عشوائياً وان حقق بعض النتائج ، وبهذا يتضح لنا عمق الترابط بين الطريقة والهدف ، اذ لا يمكن الوصول الى الاهداف المنشودة الا بالطريقة السليمة⁽⁵⁾ .

ان بعض المهارات الحركية لا يمكن تعلمها بمستوى عال اذا اتبعنا احدى هاتين الطريقتين (الطريقة الكلية والطريقة الجزئية) ، الامر الذي يدعونا الى ايجاد طريقة اخرى اكثر اقتصاداً للوقت والجهد ، لهذا استخدمت طرائق متعددة للربط بين الطريقتين الكلية والجزئية بصورة تبادلية وناجحة في مواقف وحالات متعددة سميت بالطريقة المختلطة ، اذ تعتمد على تعليم الحركة كلها اولاً ، ثم التركيز بعد ذلك على الاجزاء المهمة من الحركة او تعليم اهم اجزاء الحركة ثم تعليم الحركة كلها⁽⁶⁾ .

2-2 الدراسات المشابهة :

2-2-1 دراسة (ماهر عبد الله سلمان)⁽⁷⁾

العنوان (اثر الطريقة المختلطة في تطوير بعض المتغيرات الكينماتيكية وتعلم وانجاز الطلاب بفعالية الوثب الطويل)

الاهداف :-

- التعرف على المتغيرات الكينماتيكية وقيمها لدى افراد عينة البحث .
- التعرف على الطريقة المختلطة في تطوير بعض المتغيرات الكينماتيكية وتعلم وانجاز الطلاب بفعالية الوثب الطويل

²Moss ton , Muska and Sara A shworth : Teaching physical esucation : (Mica . college , Now York , 1994) p.20 .

(3) محمود داود الربيعي : مصدر سبق ذكره ، 2011 ، ص116 .

(4) محمد سلمان ووصفي محمد : التربية الرياضية الفاعلة وطلبة كلية التربية الرياضية ، ط1 ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، عمان ، 2009 ، ص159 .

(5) غسان محمد صادق ، فاطمة الهاشمي : الاتجاهات الحديثة في طرائق تدريس التربية الرياضية ، دار الحكمة للطباعة ، جامعة الموصل ، 1988 ، ص31 .

(6) محمود داود سلمان واخرون : مصدر سبق ذكره ، 2001 ، ص116 .

(7) ماهر عبد الله سلمان : اثر الطريقة المختلطة في تطوير بعض المتغيرات الكينماتيكية وتعلم وانجاز الطلاب بفعالية الوثب الطويل ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، 2008 .

- التعرف على الفروق في التأثير بين الطريقة المختلطة والطريقة المتبعة من قبل المدرسين في تطوير بعض المتغيرات وتعلم وانجاز الطلاب بفعالية الوثب الطويل .

الاجراءات :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين ، اذ احرى البحث على عينة من طلاب المرحلة الاولى في كلية التربية الرياضية / جامعة بابل ، استغرق المنهج التعليمية (8) وحدات تعليمية ، عن اهم الوسائل الاحصائية فقد استخدم الباحث (T) للعينات المتناظرة والمستقلة والوسط الحسابي والانحراف المعياري .

اهم الاستنتاجات :

- للطريقة المختلطة تأثير في تطوير بعض المتغيرات الكينماتيكية وتعلم وانجاز الطلاب بفعالية الوثب الطويل .

2-2-2 مناقشة الدراسة المشابهة :

ان الدراسات والبحوث كثيرة ومتنوعة في مجال الطريقة الجزئية والكلية ولكثير من الالعاب ، وجميعها تجدها تهتم بالطريقة او التمرين الجزئي في العاب مختلفة سواء كانت فردية او جماعية ، اما في هذه الدراسة تميزت بتعليم الطلاب لمهارتي القفزة العربية والعجلة البشرية من خلال صيغ مختلفة وذلك بتدوير مفردات المنهج المقرر رسمياً وذلك لتسريع عملية تعلم مهارة القفزة العربية وللتقليل من صعوبتها وهذا ما اختلفت به عن الدراسة السابقة .

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب " المجموعتين التجريبيتين والمجموعة الضابطة العشوائية ذات الاختبارين القبلي والبعدي " (1). اذ ان المنهج التجريبي (يمثل الاقتراب الاكثر صدقاً لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة عملية ونظرية) (2). ويمكن توضيح التصميم التجريبي على النحو الاتي :

جدول (1) يبين التصميم التجريبي لعمل العينة

المتغيرات المجموعة	الاختبار القبلي	الصيغة المستخدمة	الاختبار البعدي
المجموعة التجريبية الاولى	اختبار الاداء الفني لمهارتي العجلة البشرية والقفزة العربية	عجلة بشرية ← ثم القفزة العربية. ضمن الفصل الدراسي الواحد	اختبار الاداء الفني لمهارتي العجلة البشرية والقفزة العربية
المجموعة التجريبية الثانية	اختبار الاداء الفني لمهارتي العجلة البشرية والقفزة العربية	القفزة العربية ← ثم العجلة البشرية . ضمن الفصل الدراسي الواحد	اختبار الاداء الفني لمهارتي العجلة البشرية والقفزة العربية
المجموعة الضابطة	اختبار الاداء الفني لمهارتي العجلة البشرية والقفزة العربية	الصيغة ضمن المنهج المقرر	اختبار الاداء الفني لمهارتي العجلة البشرية والقفزة العربية

(1) فان دالين : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، (ترجمة) ، محمد نبيل نوفل (واخرون) ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، 1985 ، ص398 . .

(2) محمد حسن علاوي ، اسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 ، ص217 .

3-2 مجتمع وعينة البحث :

تحدد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية / جامعة كربلاء وللعام الدراسي 2011-2012 م ، والبالغ عددهم (70) طالب ، اختيرت عينة من ذلك المجتمع وبواقع (45) طالباً ، مقسمين الى ثلاث مجاميع ، (15) طالب مجموعة تجريبية الاولى ، و (15) طالب مجموعة تجريبية ثانية ، (15) طالب مجموعة ضابطة ، اذ اختيروا بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة) .

3-3 الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث :

- صناديق خشبية .
- صفارة .
- بساط الحركات الارضية.
- شريط لاصق متعدد الالوان .
- كرات طبية .
- شواخص بلاستيكية .
- حاسبة (P4) .
- كاميرا فيديو نوع (Sony) .
- استمارة تقييم الاداء الفني لمهاتري العجلة البشرية والقفزة العربية.

3-4 اجراءات البحث الميدانية :

لغرض قياس وتحديد مستوى اداء مهاتري العجلة البشرية والقفزة العربية لطلاب المرحلة الثانية بكلية التربية الرياضية قام الباحث باستخدام كاميرا فيديو نوع (sony) بسرعة (24) صورة/ ثانية موضوعة على حامل ثلاثي يبعد عن منتصف البساط مسافة (12) متر وبارتفاع (1.15)م ، ومن ثم تصوير اداء كل طالب من عينة البحث وتحويلها على قرص ليزري وارسالها الى المحكمين (ينظر ملحق 1) لغرض تقويم اداء العينة من (10) درجات.

3-5 التجربة الرئيسية

3-5-1 الاختبار القبلي :

بعد تنفيذ وحدتين تعليمية (تعريفية) لكل مهارة ، تضمنت الشرح لمراحل الاداء لمهاتري العجلة البشرية والقفزة العربية استغرقت اسبوعين . اجرى الباحث الاختبار القبلي بتاريخ 2011/10/18 ولغاية 2011/10/20 ، على قاعة الجمناستك في كلية التربية الرياضية / جامعة كربلاء .

3-5-2 تكافؤ وتجانس العينة :

قام الباحث بإيجاد تجانس وتكافؤ العينة (مجاميع البحث الثلاث) باستخدام اختبار تحليل التباين الاحادي ، اذ ظهرت قيمة (F) وللمهاترين اصغر من القيمة الجدولية عند درجة حرية (2 ، 42) ومستوى دلالة (0.05) ، مما يدل على تجانس وتكافؤ مجاميع البحث الثلاث ، والجدول (2) يبين ذلك .

جدول (2) يبين تجانس وتكافؤ مجاميع البحث الثلاث

المؤشرات / المهارة	مصدر التباين	درجات الحرية	التباين	قيمة (F) المحسوبة	قيمة (F) الجدولية	الدلالة الاحصائية
العجلة البشرية	بين المجموعات	2	1.23	2.08	3.23	غير معنوي
	داخـل المجموعات	42	0.59			
القفرة العربية	بين المجموعات	2	0.52	2.73	3.23	غير معنوي
	داخـل المجموعات	42	0.19			

3-5-3 البرنامج التعليمي :

بدأ تطبيق البرنامج التعليمي * على عينة البحث (مجاميع البحث الثلاث) بتاريخ 2011/10/23 ولغاية 2011/12/1 ، قام الباحث ببناء البرنامج التعليمي من خلال اطلاعه على المصادر العلمية وخبرته الميدانية ، اذ جاءت تفاصيل البرنامج كالاتي :

- مدة البرنامج التعليمي (6) اسبوع .
- عدد الوحدات التعليمية خلال الاسبوع الواحد (2) وحدتين .
- مدة البرنامج الخاص بكل مهارة (3) اسابيع ، أي ما مجموع (6) وحدات لكل مهارة .
- مدة الوحدة التعليمية (90) دقيقة .
- طبيعة الصيغ المختلفة .

* الصيغة الاولى العجلة البشرية (3) اسبوع ثم يتم تعليم مهارة القفرة العربية
(بنفس الفصل الدراسي الواحد) (3) اسبوع .

* الصيغة الثانية

القفرة العربية (3) اسبوع ثم تعلم العجلة البشرية (3) اسبوع
(بنفس الفصل الدراسي الواحد) .

* الصيغة الثالثة : الصيغة المتبعة من قبل المدرس

الفصل الاول العجلة البشرية ————— الفصل الثاني القفرة العربية

الصيغة مصطلح يعبر عن عمل المجموعات الثلاث وهي مختلفة في اكتساب التعلم لمهاتري العجلة البشرية والقفرة العربية لطلاب المرحلة الثانية ، من خلال عمل مجموعة بعكس صيغة المجموعة الاخرى ، او صيغة اخرى تختلف عنهما في اكتساب التعلم للمهارات بلعبة الجمناستك .

بشكل عام فإن تعليم المهارات الفردية ، يمكن ان يعتمد على اعطاء مهارة مشابهة الى مهارة اخرى في بعض اجزائها او اصعب منها ، او يمكن من خلال ان نعلمهم بتقديم وتأخير بالمهارتين كما في مهارتي العجلة البشرية والقفزة العربية بلعبة الجمناستك .

3-5-4 الاختبار البعدي :

اجريت الاختبارات البعدية بتاريخ 2011/12/4 ولغاية 2011/12/6 ، (ولمجاميع البحث الثلاث) مع مراعاة الظروف نفسها التي جرت فيها الاختبارات القبلية من حيث المكان والزمان ووقت الاداء وطريقة التنفيذ

3-5 الواسائل الاحصائية :

استخدم الباحث الواسائل الاحصائية الاتية⁽¹⁾ :

- الوسط الحسابي

$$\bar{س} = \frac{\text{مج س}}{ن}$$

- الانحراف المعياري

$$ع = \sqrt{\frac{\text{مج (س - \bar{س})}^2}{ن}}$$

- اختبار (T) للعينات المترابطة

مج ف

= T

$$T = \frac{\text{ن مج}^2 - \text{مج ف}^2}{ن - 1}$$

- اختبار تحليل التباين الاحادي

التباين بين المجموعات

= F

التباين داخل المجموعات

- اختبار تيوكي

(1) محمد جاسم الياسري : مبادئ الاحصاء التربوي ، ط1 ، بغداد ، دار الضياء للطباعة ، 2010 ، ص 140-270 .

4- النتائج ، عرضها ، تحليلها ، مناقشتها :

4-1 عرض وتحليل نتائج تأثير الطرائق المختلفة في تعلم الطلاب مهارة العجلة البشرية بلعبة الجمناستك عند مجاميع البحث الثلاث :

الجدول (3)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والجدولية للاختبار القبلي والبعدى ولمجاميع البحث الثلاث في مهارة العجلة البشرية

الدلالة الاحصائية	قيمة (t) الجدولية	قيمة (t) المحسوبة	البعدى		القبلي		المؤشرات الاحصائية المجاميع
			ع	س-	ع	س-	
معنوي	2.18	10.03	0.51	7.64	0.44	4.10	المجموعة التجريبية الاولى
معنوي	2.18	8.40	0.55	6.8	0.81	4.57	المجموعة التجريبية الثانية
معنوي	2.18	7.01	0.65	5.65	0.97	4.05	المجموعة الضابطة
(*) قيمة (t) الجدولية تبلغ (2.18) عند درجة حرية (14) ومستوى دلالة (0.05)							

عند تسليط الضوء على ما جاء به الجدول (3) ، نجد تباين بشكل بسيط في اقيام الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية عند الاختبار القبلي لمهارة (العجلة البشرية) ولمجاميع البحث الثلاث ، نجد ان الاوساط الحسابية المتحققة بلغت وعلى التوالي (4.10 ، 4.575 ، 4.05) ، وكذلك الانحرافات المعيارية ، اذ بلغت (0.44 ، 0.81 ، 0.98) . وبالعودة الى ما جاء به الجدول (3) ، يتبين لنا ان قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبار البعدى ولمجاميع البحث الثلاث ، قد جاءت متباينة ايضاً ، اذ بلغت الاوساط وعلى التوالي (7.64 ، 6.8 ، 5.65) وكذلك الانحرافات اذ بلغت (0.51 ، 0.55 ، 0.65) . وهذا يدل على ان هناك تباين واختلاف بين مؤشرات الاختبارات القبلية والبعدية.

ولبيان تاثير الطريقة المختلطة في تعلم الطلاب مهارة العجلة البشرية ، استخدم الباحث اختبار (T) للعينات المتناظرة كوسيلة احصائية لتحقيق الفرض والكشف عن تاثير الطرائق التعليمية المستخدمة، اذ جاءت قيمته المحسوبة او على التوالي (10.3 ، 8.40 ، 7.01) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.18) عند درجة حرية (14) ومستوى دلالة (0.05) ، وهذا يدل على وجود تأثير واضح للطرائق في تعلم الطلاب مهارة العجلة البشرية بالجمناستك .

4-2 عرض وتحليل نتائج تأثير الطرائق المختلفة في تعلم الطلاب مهارة القفزة العربية بلعبة الجمناستك عند مجاميع البحث الثلاث :

الجدول (4)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والجدولية للاختبار القبلي والبعدى ولمجاميع البحث الثلاث في مهارة القفزة العربية

الدلالة الاحصائية	قيمة (t) الجدولية	قيمة (t) المحسوبة	البعدى		القبلي		المؤشرات الاحصائية المجاميع
			ع	س-	ع	س-	
معنوي	2.18	14.20	0.32	8.13	0.41	3.64	المجموعة التجريبية الاولى
معنوي	2.18	9.24	0.61	7.53	0.52	4.01	المجموعة التجريبية الثانية
معنوي	2.18	9.81	0.88	7.13	0.38	3.86	المجموعة الضابطة
(*) قيمة (T) الجدولية تبلغ (2.18) عند درجة حرية (14) ومستوى دلالة (0.05)							

عند تسليط الضوء على ما جاء به الجدول (4) ، نجد تباين واختلاف بشكل بسيط في اقيام الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية عند الاختبار القبلي لمهارة (القفزة العربية) ولمجاميع البحث الثلاث ، فمثلاً نجد ان الاوساط الحسابية المتحققة قد بلغت وعلى التوالي (3.64 ، 4.01 ، 3.86) ، وكذلك الانحرافات المعيارية اذ بلغت وعلى التوالي (0.41 ، 0.52 ، 0.38) .

وبالعودة الى ما جاء به الجدول (4) ، يتبين لنا ان قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبار البعدى ولمجاميع البحث الثلاث قد جاءت متباينة ايضاً اذ بلغت الاوساط الحسابية (8,13 ، 7,53 ، 7,13) وعلى التوالي وبانحرافات معيارية (0.32 ، 0.61 ، 0.88) .

ولمعرفة حقيقة هذه الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى في الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية استخدم الباحث اختبار (T) للعينات المتناظرة ، اذ جاءت قيمها المحسوبة والبالغة على التوالي (9.81 ، 9.24 ، 14.20) وهي اكبر من قيمها الجدولية والبالغة (2.18) عند درجة حرية (14) ومستوى دلالة (0.05) ، وهذا يدل على ان هناك تأثير واضح وحقيقي للطرائق التعليمية المختلفة في تعلم الطلاب مهارة القفزة العربية بالجمناستك .

3-4 مناقشة نتائج تأثير الطرائق المختلفة في تعلم الطلاب مهارتي العجلة البشرية والقفزة العربية بلعبة الجمناستك :

يلاحظ مما تقدم ان كل المجموعات المبحوثة قد احدثت فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى ويعزو الباحث السبب في ذلك الى استخدام التمرينات وبالطريقة المختلطة وما اليها من تصحيح الاخطاء المصاحبة للأداء قد ساعد على تنمية قدرة افراد المجاميع على استخدام الاداء الصحيح لاجزاء الجسم المشاركة بالأداء لتحقيق الهدف منه ، وهذا ما اكدته خيرية على ان " استخدام الاساليب والطرائق التعليمية ذات التأثير المباشر والتي يتم اختيارها بشكل اساسي على وفق نوع الضعف والخلل الحاصل بالأداء بحيث يكون التطور خاضعاً بنوع الخلل تعمل على تحسين الاداء "(1).

(1) خيرية ابراهيم السكري : استخدام الكرات الطبية لبرامج التدريب لمسابقات الرمي ، القاهرة ، نشرة العاب القوى للهواة ، مركز التنمية الاقليمي ، العدد الثامن عشر ، 1996 ، ص24 .

4-4 عرض وتحليل نتائج افضلية التأثير للطرائق التعليمية المختلفة في تعلم الطلاب مهارتي العجلة البشرية والقفزة العربية بلعبة الجمناستك ولمجاميع البحث الثلاث

الجدول (5)

يبين دلالة افضلية الفروق في الاختبار البعدي ولمجاميع البحث الثلاث في مهارتي العجلة البشرية والقفزة العربية

المؤشرات / المهارة	مصدر التباين	درجات الحرية	التباين	قيمة (F) المحسوبة	قيمة (F) الجدولية	الدلالة الاحصائية
العجلة البشرية	بين المجموعات	2	14.97	46.78	3.23	معنوي
	داخل المجموعات	42	0.32			
القفزة العربية	بين المجموعات	2	3.80	9.26		معنوي
	داخل المجموعات	42	0.41			

لمعرفة ما اذا كانت الفروق بين المجاميع الثلاث ذات دلالة احصائية في الاختبار البعدي ولكلا مهارتي (العجلة البشرية ، القفزة العربية) ، قام الباحث باستخدام اختبار تحليل التباين (F) الاحادي ، وكما هو مبين في الجدول (5) .

اذ نجد ان قيمة (F) المحسوبة والبالغة على التوالي (46.78 ، 9.26) اكبر من قيمة (F) الجدولية البالغة (3.23) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجتي حرية (2 ، 42) ، مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية في تعلم الطلاب مهارتي (العجلة البشرية والقفزة العربية) بين مجاميع البحث الثلاث (المجموعتين التجريبيتين والمجموعة الضابطة) .

ولاجل معرفة افضل الصيغ (المختلفة) المستخدمة في تعلم الطلاب لمهارتي (العجلة البشرية والقفزة العربية) بلعبة الجمناستك ، استخدم الباحث اختبار تيوكي كوسيلة احصائية لتحقيق الفرض والكشف عن افضلية التأثير للطريقة والصيغة المستخدمة في تعلم الطلاب للمهارات قيد الدراسة، وكما هو مبين في الجدول (6) .

جدول (6)

يبين معنوية الفروق بين الاوساط الحسابية وقيم تيوكي المحسوبة لمجاميع البحث الثلاث لمهارة العجلة البشرية

الصيغ	س-	الصيغة الاولى	الصيغة الثانية	الصيغة المتبعة من قبل المدرس	صيغة عمل المجاميع الثلاث
		7.64	6.8	7.13	
الصيغة الاولى	7.64	-	* 5.75	** 6.06	عجلة بشرية ← ثم القفزة العربية
الصيغة الثانية	6.8	-	-	2.42	القفزة العربية ← ثم العجلة البشرية
الصيغة المتبعة	5.65	-	-	-	الصيغة المتبعة من قبل المدرس ضمن المنهج

ان ما يبينه الجدول اعلاه ، هو انه هنالك فروقاً معنوية لصالح الصيغة الاولى ، اذ عند تسليط الضوء على ما جاء به الجدول (6) ، نجد ان قيمة تيوكي المحسوبة ما بين المجموعتين (الاولى والثانية ، والاولى والثالثة ، والثانية والثالثة) وبالغلة على التوالي (5.75 ، 13.63 ، 7.87) اكبر من قيمة تيوكي الجدولية وبالغلة (2.86) عند درجتي حرية (2 ، 42) ومستوى دلالة (0.05) ، ولصالح الصيغة الاولى (عجلة بشرية ثم قفزة عربية) ، لان وسطها الحسابي هو الاكبر بالقياس الى الاوساط الحسابية للصيغتين الاخرتين .

اما عن ما جاء به الجدول (7) ، فنجد ان قيمتي تيوكي المحسوبة ما بين المجموعتين (الاولى والثانية ، والاولى والثالثة) وبالغلة على التوالي (3.63 ، 6.06) اكبر من قيمة تيوكي الجدولية البالغة (2.86) عند درجتي حرية (2 ، 42) ومستوى دلالة (0.05) ، ولصالح الصيغة الاولى ايضاً ، اما عن قيمة تيوكي بين المجموعتين (الثانية والثالثة) فلم تحقق معنوية لان القيمة المحسوبة لتيوكي وبالغلة (2.42) اصغر من الجدولية وبالغلة (2.86)

4-5 مناقشة نتائج افضلية الفروق في تأثير الطريقة المختلطة وفق الصيغ المختلفة في تعلم الطلاب لمهارتي العجلة البشرية والقفزة العربية بلعبة الجمناستيك :

ان استخدام الباحث للصيغ المختلفة من خلال التقديم والتأخير لمهارتي العجلة البشرية والقفزة العربية هو لتسهيل عملية التعلم وتسريعها بشكل عام . ولتبسيط اداء مهارة القفزة العربية بشكل خاص وازافة الى استخدامه الطريقة المختلطة ضمن الوحدة التعليمية . وهنا يعزو الباحث السبب في تفوق الصيغة الاولى (العجلة البشرية ثم القفزة العربية) . و السبب في تفوق الصيغة الاولى (العجلة البشرية ثم القفزة العربية) على بقية الصيغ الاخرى ويرى الباحث، الى ان طبيعة الاداء الفني لمهارة العجلة البشرية مشابه الى حد كبير مهارة القفزة العربية ، لكن في الاداء الفني لمهارة العجلة البشرية سهولة وعدم تعقيد في الحركة ، على العكس من الاداء الفني لمهارة القفزة العربية والتي تتطلب من الطالب التركيز والسرعة والدقة العالين في الاداء .

5- الاستنتاجات والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات :

- ان الطريقة المختلطة والطريقة المتبعة من قبل المدرس قد حققت اهدافها في تعلم الاداء الفني لمهارتي العجلة البشرية والقفزة العربية بلعبة الجمناستيك .
- ان لاستخدام الصيغ المختلفة والطريقة المختلطة بالنسبة للمجموعتين التجريبيتين كان لها الافضلية من الصيغة والطريقة المتبعة من قبل المدرس ضمن مفردات المنهج في تعلم الطلاب مهارتي العجلة البشرية والقفزة العربية بالجمناستيك .
- المجموعة التجريبية الاولى بصيغة (العجلة البشرية ثم القفزة العربية) تعد افضل الصيغ في تعلم الطلاب لمهارتي العجلة البشرية والقفزة العربية بلعبة الجمناستيك .

2-5 التوصيات :

- التأكيد على تعليم الطلاب مهارة العجلة البشرية ومن ثم الفقرة العربية ضمن المنهج .
- ضرورة اجراء دراسات مشابهة وتطبيقها في المجال الرياضي لفعاليات فردية اخرى للوقوف على اهمية هذه الصيغ ومدى فائدتها .

ملحق (1)

قائمة بأسماء المحكمين

ت	الاسم	مكان العمل
	د. ولاء فاضل ابراهيم	التربية الرياضية- جامعة كربلاء
2	د. حسين مكي حمود	التربية الرياضية- جامعة كربلاء
3	د. علي جواد عبد	التربية الرياضية- جامعة بابل
4	د. هيثم حسين عبد	التربية الرياضية- جامعة بابل