

النضج الانفعالي وعلاقته بالاستقرار النفسي والتوافق الاجتماعي لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أ.م.د. هويدة اسماعيل ابراهيم

العراق. جامعة بغداد. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Dr.Hoowayda Ismael_85@yahoo.com

الملخص

هدف البحث الى التعرف على النضج الانفعالي والاستقرار النفسي والتوافق الاجتماعي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وكذلك التعرف على العلاقة بين الاستقرار النفسي والتوافق الاجتماعي لدى الطلاب ، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية ، تكونت العينة البحث من (٨٠) طالب من طلبة المرحلة الثانية ، وقد تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية. ومن اهم الاستنتاجات التي توصلت اليها الباحثة هو تمتع طلاب الكلية بنصح انفعالي واستقرار نفسي وتوافق اجتماعي فوق المتوسط، وكذلك وجود علاقة ارتباط قوية بين النضج الانفعالي وكل من الاستقرار النفسي والتوافق الاجتماعي لدى الطلاب.

الكلمات المفتاحية : النضج الانفعالي ، الاستقرار النفسي ، التوافق الاجتماعي

Emotional maturity and its relationship to psychological stability and social compatibility
among students of the Faculty of Physical Education and Sports Science

Prof.Dr.Hoowayda Ismael Ibrahim

Iraq. Baghdad University. Faculty of Physical Education and Sport Sciences

Dr.Hoowayda Ismael_85@yahoo.com

Abstract

The research objective is to identify the emotional maturity, psychological stability and social compatibility of the students of the Faculty of Physical Education and Sport Sciences as well as to identifying the relationship between psychological stability and social compatibility among students .The researcher used the descriptive approach of survey method and correlative relations. The research sample consisted of (80) students second, and it was chosen by random method. One of the most important conclusions reached by the researcher is that the students enjoy emotional vigilance and psychological stability as well as social compatibility above the average. Also there is a strong correlation between emotional maturity and both psychological stability and social compatibility among students

Keywords: emotional maturity, psychological stability, social compatibility

١- المقدمة:

يعد النضج الانفعالي من المفاهيم التي نالت اهتمام الباحثين والذي معناه توازن وثبات النشاط النفسي ومن المعروف ان النشاط النفسي ذو كفتين واحدة عقلية والآخرى انفعالية ، وحاله النضج النفسي معناه السيطرة على الانفعالات وتختلف الانفعالات باختلاف شخصيه الفرد وسلوكه فمن الافراد من يتميز بنضج انفعالي يجعله قادراً على التوافق مع المجتمع الذي يعيش فيه . وان مساعدة الطلبة للتمتع بصحة نفسيه سليمة للحفاظ من التوترات والازمات والظروف الصعبة التي تواجههم لتجعلهم يشعرون بالاستقرار النفسي والتوافق الاجتماعي حيث يستثمروا امكانياتهم وطاقاتهم على اكمل وجه ليصبحوا اكثر قدره على العطاء والنجاح في المستقبل.

ومن خلال عمل الباحثة تدريسيه في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ان هناك تباين واضح ما بين الطلاب في العلاقات الاجتماعية فيما بينهم وقد يعود ذلك الى اسباب او تغيرات نفسيه فيما بينهم ومن هنا نتبادر السؤال التالي:

- هل هنالك علاقة ارتباط بين كل من النضج الانفعالي والاستقرار النفسي والتوافق الاجتماعي.

ويهدف البحث الى :

١- التعرف على النضج الانفعالي والاستقرار النفسي والتوافق الاجتماعي لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

٢- التعرف على العلاقة بين النضج الاجتماعي من جهة والاستقرار النفسي والتوافق الاجتماعي من جهة اخرى.

٢- اجراءات البحث:

١-٢ منهج البحث : استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي للعلاقات الارتباطية لملائمته طبيعة البحث

٢-٢ مجتمع وعينة البحث :

حددت الباحثة مجتمع البحث وهم طلبة المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ديالى والبالغ عددهم (٢١٠) طالب وتم اختيار عينه البحث بالطريقة العشوائية والبالغ عددهم (٨٠) طالب وهم يمثلون (38,09) من مجتمع البحث.

٢-٣ الوسائل والادوات المستخدمة في البحث

- الاستبيان

- المصادر والمراجع

- مقياس النضج الانفعالي

- مقياس الاستقرار النفسي

- مقياس التوافق الاجتماعي

- جهاز حاسوب نوع Dell صيني المنشأ

- اقلام

٢-٤-١ مقياس النضج الانفعالي : (فراس التميمي، ١٢١)

اعتمدت الباحثة مقياس النضج الانفعالي (فراس طالب التميمي "٢٠١٣") حيث تكون المقياس من (٤٩) فقرة وتكون الاجابة عليها وفق خمسة بدائل هي (لا تنطبق علي الاطلاق، تنطبق علي بشكل قليل ، تنطبق علي نصف انطباق تقريباً ، تنطبق علي في اغلب الاحيان ، تنطبق علي دائماً). وبدرجات (٥/٤/٣/٢/١) على التوالي ، الدرجة العليا للمقياس (٢٤٥) والدرجة الدنيا (٤٩) والمتوسط الفرضي للمقياس (١٥٥) ، وكلما اقتربت درجة المفحوص من الحد الأعلى دلت على وجود نضج انفعالي

٢-٤-٢ مقياس الاستقرار النفسي : (فاضل كردي، ١٩٠)

اعتمدت الباحثة على مقياس الاستقرار النفسي لـ كريم حسن محمد (٢٠١٠) ، يتكون المقياس من (٣٩) فقرة وتكون الاجابة عليها وفق خمسة بدائل هي (تنطبق علي دائماً ، تنطبق علي كثيراً ، تنطبق علي بدرجة متوسطة ، تنطبق علي قليلاً، لا تنطبق علي) ، وبدرجات (٥/٤/٣/٢/١) على التوالي ، الدرجة العليا للمقياس (١٩٥) والدرجة الدنيا (٣٩) ، والمتوسط الفرضي للمقياس (١١٧) درجة ، وكلما اقتربت درجة المفحوص من الحد الأعلى دلت على وجود استقرار نفسي لدية.

٢-٤-٣ مقياس التوافق الاجتماعي: (حسن صالح، ١٩٠)

اعتمدت الباحثة على مقياس التوافق النفسي الاجتماعي لحسن صالح مهدي (٢٠١٠) بعد اجراء بعض التعديلات الطفيفة عليه ، يتكون المقياس من (٦٨) فقرة وتكون الاجابة عليها وفق خمسة بدائل هي (قليلاً جداً ، قليلاً ، متوسط ، كثيراً ، كثيراً جداً) ، وبدرجات (٥/٤/٣/٢/١) على التوالي ، الدرجة العليا للمقياس (٣٤٠) والدرجة الدنيا (٦٨) ، والمتوسط الفرضي للمقياس (٢٠٤) درجة ، وكلما اقتربت درجة المفحوص من الحد الاعلى دلت على وجود توافق اجتماعي لدية.

٢-٥ التجربة الاستطلاعية :

تم تطبيق المقاييس الثلاث على عينة استطلاعية مؤلفة من (١٠) طلاب من خارج عينة البحث الرئيسية اختبروا عشوائياً بتاريخ ٢٠١٨/١٠/١٥ من أجل التأكد من وضوح تعليمات المقاييس ووضوح تعليمات المقاييس ووضوح فقراتها للطلبة ، والتعرف على ظروف تطبيقها وما يوافق ذلك من صعوبات او معوقات ، وقد اتضح من هذه التجربة ان تعليمات المقاييس الثلاثة - وفقراتها واضحة وان المقاييس صالحة للتطبيق على العينة الرئيسية.

٢-٦ الاسس العلمية للمقاييس.

أولاً: الصدق

تم استخدام الصدق الظاهري للتأكد من صدق المقاييس الثلاثة في قياس ما صممت لأجله ، وتم ذلك من خلال عرض المقاييس على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي ، وقد تبين إن المقاييس صالحة للتطبيق على العينة بنسبة ١٠٠%.

ثانياً: الثبات

تم استخدام في حساب الثبات طريقة الاختبار وإعادة الاختبار حيث طبقت المقاييس الثلاثة على العينة الاستطلاعية المتكونة من (١٠) طلاب وبعد مرور اسبوعين أعيد تطبيقها على نفس العينة وب نفس الظروف وقد استخدم معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة الارتباطية بين نتائج التطبيق وللمقاييس الثلاثة. وقد بلغ معامل الثبات للنضج الانفعالي (٠,٨٤) ولمقياس الاستقرار النفسي (٠,٨٠) ولقياس التوافق الاجتماعي (٠,٨٣) وهي قيم عالية للثبات.

٢-٧ التجربة الرئيسية :

تم تطبيق المقاييس على عينة البحث البالغة (٨٠) طالب من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى في يوم ٢٠١٨/١٠/١٨ بوجود فريق عمل مساعد في قاعات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وتم تدوين الدرجات التي حصل عليها الطلبة وتهيئتها لمعالجتها احصائياً.

٢-٨ الوسائل الإحصائية :

استخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية التالية في معالجة النتائج من خلال الحقيبة الإحصائية (spss) الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري معامل الارتباط (بيرسون) ، الاختيار الثاني لعينة واحدة.

٣-١ عرض ومناقشة النتائج :

بعد تطبيق المقاييس على عينة البحث وبعد معالجة البيانات إحصائياً ، اظهرت النتائج متوسطات درجات العينة ، وانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث الثلاثة وكذلك متوسطاتها الفرضية وكما مبين في الجدول (١).

الجدول (١)

يبين الأوساط الحسابية والفرضية والانحرافات المعيارية ودلالة الفروق بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي لدى افراد العينة في

متغيرات البحث

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	الوسط الفرضي	قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة عند 0.05	الدلالة
النضج الانفعالي	١٦٠,٩٧	١١,٨١١	٠,٧٧	١٠٠	٧,٠١	٠,٠٠٠٠	معنوي
الاستقرار النفسي	١٢٥,٢٩	٥,٠٨	٠,٦٩	١١٧	٥,٩٨	٠,٠١٧	معنوي
التوافق الاجتماعي	٢٤١,٧٣	٤,٥١	٠,٩٢	٢٠٤	٥,٣٢	٠,٠٠٠٠	معنوي

وباستخدام اختبار (t) لعينة واحدة لاختبار الفروق بين الوسطين (الوسط الحسابي للعينة والوسط الفرضي للمقياس). ظهر وجود فروق دالة إحصائية بين الوسط الفرص وبين متوسط افراد العينة ولصالح متوسط العينة لمتغيرات البحث الثلاثة، اذ ان قيم (t) المحسوبة كانت دالة عند مستوى دلالة اقل من (0.05) مما يعني ان عينة البحث لديها نضج انفعالي واستقرار نفسي وتوافق اجتماعي فوق المتوسط.

وللتعرف على العلاقة بين النضج الانفعالي والاستقرار النفسي تم استخدام معامل ارتباط بيرسون حيث تبين من خلال النتائج وجود علاقة ارتباط دالة إحصائياً بينهما إذ كانت قيمة معامل الارتباط المحسوبة عند مستوى دلالة اقل من (0.05) والجدول (٢) يبين النتائج

الجدول (٢)

يبين دلالة الارتباط بين النضج الانفعالي والاستقرار النفسي

المتغيرات	العدد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
النضج الانفعالي	٨٠	٠,٥١	٠,٠٠٠	دالة
الاستقرار النفسي				

وللتعرف على العلاقة بين الرضا عن صورة الجسم والتوافق الاجتماعي تم ايضاً استخدام معامل ارتباط بيرسون حيث تبين من خلال النتائج وجود علاقة ارتباط دالة احصائية بينهما إذ كانت قيمة معامل الارتباط المحسوبة عند مستوى دلالة اقل من (٠,٠٥). والجدول (٣) يبين النتائج.

الجدول (٣)

يبين دلالة الارتباط بين النضج الانفعالي والتوافق الاجتماعي

المتغيرات	العدد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
النضج الانفعالي	٨٠	٠,٦٥	٠,٠٠٠	دالة
التوافق الاجتماعي				

٣-٢ مناقشة النتائج :

من خلال ما تم عرضه في الجداول السابقة لاحظت الباحثة وجود علاقات ارتباطية قوية بين كل من النضج الانفعالي والتوافق النفسي وهذا يرجح الى ان ما اشارت اليه

(امل المخزومي ٢٠٠٣) اثناء المجهود البدني تصدر اشارات عصبية متتالية ومستمرة الى المسارات العصبية الموجودة في المخ والتي تساعد على ارسال اشارات من خلية عصبية الى اخرى والى انسجة العضلات وذلك من خلال المحور العصبي وهذه الاشارات توجد في مركز الاتصال في العقل وان اي زيادة في التوتر بهذه الاعصاب يسبب خلل في ارسالها مما تظهر استجابات غير هادفة وخاصة في المواقف المهمة او الحرفية التي تؤدي الى زيادة في شدة التوتر (علي مطاوع ، ١٩٧٧ ، ص١٠٧)

وكذلك تبين الجداول ان طلبه جامعه دياالى يتمتعون باستقرار نفسي من خلال الدعم الذي تقدمه الجامعة للطلبة مما يساعدهم على اشباع حاجاتهم وتحقيق طموحاتهم وكذلك الى احساسهم الى وجود توافر فرص عمل بعد التخرج وهذا اتفق مع دراسة (الجميل ٢٠٠٤) ، ودراسة (الخرجي ٢٠٠٦) وكذلك تبين ان هناك علاقة بين التوافق الاجتماعي والنضج الانفعالي وهذا ما اكده (الديب ٢٠٠١) ان الاشخاص يتمتعون بتوافق نفسي واجتماعي وهذا يعود الى الاتزان الانفعالي والتحكم الشخصي والمجتمعي وهذا يشعران الشخص بحاجة الى الناس اليه واهتمامهم به وشعور بانه يقوم بإنجازات في حياته على صعيد عمله وخدمه مجتمعه.

٤- الاستنتاجات والتوصيات :

٤-١ الاستنتاجات : في ضوء ما تم التوصل اليه من نتائج يمكن استنتاج ما يأتي:

١- ان طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة يتمتعون بنضج انفعالي واستقرار نفسي وتوافق أجمالي فوق المتوسط.

٢- وجود علاقة ارتباط قوية بين النضج الانفعالي وكل من الاستقرار النفسي والتوافق الاجتماعي لدى الطلاب

٤-٢ التوصيات : توصي الباحثة بما يلي:

١- ضرورة تسليط الضوء على النضج الانفعالي وربطه بمتغيرات اخرى مهمة لتطوير شخصية الفرد.

٢- خلق تفاعل ايجابي بين النضج الانفعالي والثقة بالنفس ومحاولة اتباع سلوك ايجابي معتدل يضيف للطلاب قوه شخصية.

المصادر

- احمد عزت راجح : اصول علم النفس ، ط٤ (الاسكندرية ، المكتب المصري الحديث للطباعة والنشر ، ١٩٩٣).

- حسن صالح مهدي : التنبؤ بالإنجاز الفرقي على وفق التوافق النفسي الاجتماعي والتماسك الحركي لفرق الدوري الممتاز بكرة السلة في العراق، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، ٢٠١٠).

- فاضل كردي شلاكة : اثر برنامج ارشادي في الاستقرار النفسي واداء اهم المهارات بكرة اليد وعمل ادائها لدى اللاعبين الشباب ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، ٢٠١٠).

- فراس طالب التميمي : النضج الانفعالي و دافعيه الانجاز وعلاقتها بمستوى فاعليه اداء بعض المهارات الفنية في الكرة الطائرة لدى لاعبين النخبة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠١٣).

- علي الديب : التوافق الشخصي والاجتماعي للراشدين ، مجلة التربية الجديدة ، مجلد ٣ ، العدد ١١.

- سناء صاحب الخزرجي : القيم الدينية وعلاقتها بالاستقرار النفسي ومعرفة الذات لدى طلبة الجامعة ، جامعة المستنصرية كلية التربية ، اطروحة دكتوراه ، غير منشور ، ٢٠٠٤).

- كريم حسين الجميلي : الاستقرار النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات ، كلية الآداب ، الجامعة المستنصرية ، رسالة ماجستير ، غير منشوره ، ٢٠٠٤).

- عبد الفتاح غزال : ابحاث حديثة في علم نفس الطفل ، القاهرة ، دار ما هي للنشر والتوزيع . ط١ ، ٢٠٠٨).

ملحق (١)

فريق العمل المساعد

ت	الاسم	اللقب العلمي	مكان العمل
١	محمد حسين علي	مدرس	كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى
٢	موفق احمد محمد	مدرس	كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى
٣	اسماعيل عبد علي	مدرس	كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى
٤	حسنين احمد عباس	مدرس	كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى

(ملحق ٢)

اسماء الخبراء والمختصين في علم النفس الرياضي

ت	الاسم	اللقب العلمي	مكان العمل
١	علي يوسف	استاذ	جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٢	علي صبحي	استاذ	جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٣	بان عدنان	استاذ	جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تأثير التعليم المبرمج بالأسلوب الخطي في تطوير تحمل سرعة الاداء الخاص لمهارة الدرجة بكرة القدم

أ.م.د. حسين حبيب مصلح ، م.د. نوفل قحطان محمد حمزه

العراق. جامعة الأنبار كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Dr. Hussein Habib_68@yahoo.com

الملخص

يهدف البحث الى معرفة تأثير التعليم المبرمج في تطوير تحمل سرعة الأداء الخاص لمهارة الدرجة بكرة القدم، استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته البحث وطبق البحث على عينة من (١٤) لاعب من فئة الناشئين التابعة للمدرسة التخصصية بكرة القدم لمديرية رياضة وشباب الانبار، واستخدم الباحثون اختبار تحمل سرعة الأداء الخاص لمهارة الدرجة بكرة القدم. وقد أعد الباحثون كتيب مبرمج لإتمام اجراءات البحث ، وبعد اجراء التجانس تم تطبيق البرنامج، وقد اسفرت النتائج الاحصائية على التأثير الإيجابي للكتيب المبرمج في تطوير متغير البحث. وقد أوصى الباحثين الى ضرورة التركيز على استخدام الكتيب المبرمج كأسلوب حديث في العملية التعليمية.

الكلمات المفتاحية : التعليم المبرمج ، الأسلوب الخطي ، كرة القدم

The Effect of Programmed Education by Linear Method on Developing Endurance of special Performance Speed of football rolling skill

Prof.Dr. Hussein Habib Musleh, Lect.Dr.Noufal Qahtan Mohammed Hamza

Iraq. Anbar University, College of Physical Education and Sports Science

Dr. Hussein Habib_68@yahoo.com

Abstract

The research aims to find out the Effect of Programmed Education by Linear Method on Developing Endurance of special Performance Speed of football rolling skill. The researchers used the experimental method to suit the research and applied the research to a sample of (14) players from the junior category of the football school of the Directorate of Sport and Youth of Anbar. The researchers used the test of endurance of special performance speed of football rolling skill. The researchers have prepared a programmed booklet to complete the research procedures. The researchers recommended focusing on using the programmed booklet as a modern method in the educational process.

Keywords: programmed education, linear method, football

١- المقدمة :

تعد التربية الرياضية أحد فروع التربية العامة كونها تعمل على تنشئة وتربية الفرد من خلال الأنشطة الحركية المختلفة مستخدمة أحدث النظريات العلمية والأساليب التربوية.

أن الحقيقة التي يجب ادراكها ان اي نظام تعليمي يتوقف على العديد من العوامل للوصول الى الهدف في المنهج الدراسي وكفاءة وقدرة المعلم على توضيح الأفكار للمتعلمين كاستخدام الوسائل التعليمية وبرامج نوعية تثير الانتباه خلال تنفيذ الوحدة التعليمية او التدريبية لتنمية قدراتهم البدنية والمهارية والنفسية والعقلية لاختيار الأداء الصحيح للمادة المراد تعلمها وتطويرها.

لذلك يسعى القائمين على العملية التعليمية الى استحداث واستخدام الطرائق التي من شأنها رفع كفاية المتعلم لتحقيق الاهداف من خلال اكساب المتعلم معلومات بأساليب متعددة منها تقديم صور للمعلومات او رسوم او استخدام التعليم المبرمج والذي يعني " وسيط يمكن الفرد من ان يعلم نفسه بنفسه ذاتيا بواسطه برنامج معد

بأسلوب تقسيم المعلومات الى اجزاء صغيره وترتيبها ترتيبا منطقيا وسلوكيا بحيث يستجيب لها المتعلم تدريجيا ويتأكد فورا من صحة استجابته حتى يصل في النهاية الى السلوك المرغوب فيه " (محاسن احمد رضا ، ١٩٧٧ ، ص١٠٩)

اذ يشتمل هذا الاسلوب على أنواع هي الخطي والقافز والمتشعب لكل منها مميزات واطارات لكل اطار ثلاث ركائز هي مثير واستجابة وتعزيز فكان اتجاه الباحثين الى استخدام الاسلوب الخطي الذي "يقوم على تحليل المادة الدراسية الى أجزاء مستقلة يسمى كل منها اطار وتتوالى الاطارات في خط افقي مستقيم " (عبد العظيم الفرجاني ، ١٩٨٥ ، ص٦٥)

لذا فان هذا النوع يتناسب مع مهارات كرة القدم وعلى الاخص مهارة الدحرجة من ناحية وضوحها وكونها احدى مهارات التحكم الداخلي والتي تتطلب مستوى من التحمل الخاص بسرعة الاداء للحفاظ على الاداء الامثل للمهارة . ومما ذكر سابقا يتضح أهمية استخدام التعليم المبرمج بالأسلوب الخطي لتطوير القدرات أو المهارات المختلفة في كرة القدم كأحد الأنشطة الرياضية ، وبيان اثر هذا الاسلوب في تطوير تحمل سرعة الأداء الخاص لمهارة الدحرجة بكرة القدم.

وتحددت مشكلة البحث من خلال متابعة الباحثين إلى أن عملية التعلم بالطريقة التقليدية وهي الشرح والنموذج عن طريق المعلم والتطبيق من قبل المتعلمين لا تتيح الفرصة لديهم للمشاركة مما ادى الى الغاء الجانب التربوي واستغلال وقت عملية التعليم بشكل فاعل للوصول الى تطوير التعلم واكتساب القدرات البدنية من خلال العملية التعليمية، لذلك كان اتجاه الباحثين الى التعليم المبرمج وبأسلوب الخطي للنهوض بالعملية التعليمية من خلال تصميم كتيب مبرمج للمساهمة في رفع مستوى عملية التعليم في كرة القدم.

ويهدف البحث الى :

١- إعداد كتيب للتعليم المبرمج بالأسلوب الخطي لتطوير تحمل سرعة الأداء الخاص لمهارة الدحرجة في كرة القدم لعينة البحث.

٢- التعرف على تأثير الكتيب للتعليم المبرمج بالأسلوب الخطي في تطوير تحمل سرعة الأداء الخاص لمهارة الدحرجة في كرة القدم.

٢- اجراءات البحث:

١-٢ منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية ذات الاختبار القبلي والبعدي بتصميم الضبط المحكم.

٢-٢ عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية حيث تمثلت بلاعبي كرة القدم للمدرسة التخصصية التابعة لمديرية شباب رياضة الانبار لفئة الناشئين البالغ عددهم ١٤ لاعب، وقد تم اختيار هذه العينة لإمكانية تطبيق البحث لتوفر جميع الظروف الملائمة لإتمامه وقد تم اجراء التجانس بين افراد عينة البحث في متغيرات الطول، والوزن والعمر، ثم تم تقسيم العينة لمجموعتين متساويتين ضابطة وتجريبية وتم اجراء التكافؤ بين المجموعتين، كما مبين في جدول (١)(٢). بحيث اصبحت مجموعتين متساويتين كل مجموعة سبعة لاعبين.

جدول (١)

يبين تجانس افراد عينة البحث

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الطول (سم)	١٦٧,٨٣	٧,٢٣	١٦٥,٥	٠,٩٦
العمر (سنة)	١٤,٨٣	٢,٥٧	١٥	٠,١٩ -
الوزن (كغم)	٦١,٤١	٨,١٣	٦١,٠٥	٠,٠٣ -

جدول (٢)

يبين تكافؤ المجموعتين

الاختبار	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		(t)	الدالة
		س	ع	س	ع		
تحمل سرعة الأداء	زمن ثانية	١,٣٦	٠,٥٤	١,٣٥	٠,٦١	٠,٠٣	غير دال

*قيمة (t) الجدولية (١,٧٨) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) امام درجة حرية (١٢).

٢-٣ الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات:

اولاً: الاجهزة

- جهاز لقياس الطول والوزن.

ثانياً: الأدوات

- حاسبة الكترونية نوع HP.

- شريط قياس متري.

- شواخص

- صافرة

- كرات قدم عدد (١٠)

- كرات طبية زنة (١ كغم)

- ملعب كرة قدم

- ساعة توقيت نوع (Casio) عدد (٢).

ثالثاً: وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والأجنبية
- فريق العمل المساعد (م.م. عمار امين ، جمال جبير (مدرّب كرة قدم))
- الملاحظة والتجريب
- استمارة معلومات لكل لاعب
- الاختبارات والقياس
- ٢-٤ اختبار البحث:
- اختبار تحمل السرعة للاعب كرة القدم

(Reberet A. Robesg & Scott O.Reberet . 1997. p 769)

قام الباحثان بعمل مسح المراجع والبحوث العلمية للاختبارات لتحمل سرعة الأداء بكرة القدم الهدف من الاختبار: قياس تحمل السرعة للاعب كرة القدم.

الادوات المستعملة: شواخص عدد (٢) ، كرة قدم عدد (١)، ساعة توقيت، صافرة عدد (١)، بورك، اداة قياس مترية.

وصف الاداء: من وضع البدء العالي يقف اللاعب خلف خط البداية و الكرة على خط البداية، ومع اشارة البدء يدرج اللاعب الكرة بأقصى سرعة مسافة (٣٠ م) الى خط النهاية و الدوران حول الشاخص الموجود عند خط النهاية والعودة بالكرة مكررا الاختبار (٥) مرات باستمرار وتحسب مسافة الذهاب والاياب كل على حدة. تعليمات الاختبار: تحدد مسافة (٣٠م) بموازيه الخط الجانبي ويحدد فيها خط البداية وخط النهاية بواسطة شاخصين ويؤدي اللاعب محاولة واحدة.

التسجيل: يحسب الزمن المستغرق ذهابا وايابا ويسجل الزمن لأقرب (١/١٠٠) من الثانية. كما في الشكل (١).



الشكل (١) اختبار
تحمل سرعة الاداء
لمهارة الدرجة بكرة
القدم

٢-٥ التجارب الاستطلاعية:

لغرض اتباع السياق العلمي السليم بأجراء البحث و ضرورة اجراء تجربة استطلاعية من حيث انها " تكون بالنسبة للباحث تدريباً عملياً للوقوف بنفسه على السلبيات والايجابيات التي تقابله اثناء اجراء الاختبار لتفاديها مستقبلاً" (قاسم حسن المنذلاوي وآخرون ، ١٩٨٩ ، ص ١٠٧)

وبعد تحديد اختبار البحث قام الباحثان بأجراء تجربة الاستطلاعية الاولى على (٤) لاعبين ممن لم يشاركوا في التجربة الرئيسية يوم الاحد بتاريخ ٢٠١٨/٧/١ وكان الغرض منها:

- تفهم افراد عينة البحث لطريقة إجراء الاختبار.

- التأكد من الزمن المستغرق للاختبار.

- التأكد من المعوقات والصعوبات التي قد يواجهها الباحثان أثناء إجراء الاختبار.

وفي يوم الثلاثاء ٢٠١٨/٧/٣ قام الباحث بإجراء تجربته الاستطلاعية الثانية على افراد عينة البحث وكان الغرض منها:

- التأكد من تقبل اللاعبين لأسلوب التعليم المبرمج

- التأكد من الخطوات التعليمية للكتيب المبرمج المعد من قبل الباحثان

- تلافي بعض الأخطاء وتصحيح بعض المصطلحات والعبارات.

وقد اسفرت التجربة الاستطلاعية على حذف بعض العبارات والكلمات وإجراء التعديل في بعض الموضوعات.

٢-٦ اجراءات البحث الميدانية:

٢-٦-١ الاختبار القبلي:

تم اجراء الاختبار القبلي في يوم (الخميس) الموافق ٢٠١٨/٧/٥ وقد راعى الباحث تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبار من حيث الزمان والمكان الادوات المستعملة وطريقة تنفيذ الاختبار.

٢-٦-٢ التجربة الرئيسية:

بعد اطلاع الباحثون على المصادر العلمية والدراسات الحديثة قام الباحثون بإعداد الكتيب المبرمج وفقا للإجراءات العلمية واجراء عملية التقويم للكتيب وذلك بعرضه على مجموعة من الخبراء (ملحق ١) وتم تطبيق التجربة من قبل المجموعة التجريبية لمدة ٤ اسابيع من الفترة ٢٠١٨/٧/٨ - ٢٠١٨/٧/٣١ بواقع وحدتين اسبوعيا وخلال الجزء الرئيسي واستغرق زمن تنفيذ تمرينات الكتيب المبرمج ٣٠-٤٠ دقيقة من زمن الوحدة التعليمية البالغة ٩٠ دقيقة. اما المجموعة الضابطة تطبق منهج المدرب المتبع دون استخدام الكتيب المبرمج.

وقد تضمن البرنامج عدد من الخطوات اتبعها الباحثون هي:

- ١- اختبار مهارة الدرجة بكرة القدم التي يتم تطوير تحمل سرعة الاداء الخاص بها.
 - ٢- تحديد الاهداف الخاصة بمهارة الدرجة بكرة القدم المراد تطويرها ووفقا لذلك وضع الباحث الانشطة بالاعتماد على ادبيات طرائق التدريس فضلا عن ذلك الادوات المستخدمة في المنهج المعد والذي يتضمن القانون الخاص بمهارة الدرجة بكرة القدم وانواعها وطريقة ادائها، والتحليل الفني لأداء المهارة وخطواتها التعليمية.
 - ٣- تحليل مستوى الوحدة التعليمية:
- ويتم هنا ترتيب الافكار منطقيا من خلال تحليل مهارة الدرجة بكرة القدم والتعرف على اجزائها ومتطلباتها والمدة المقررة لتطويرها وعدد الوحدات وقد تبين انها تستغرق ٨ اسابيع بواقع وحدتين اسبوعيا وزمن الوحدة ٩٠ دقيقة. ثم قام الباحثون بمراعاة بدء التدرج من السهل الى الصعب وذلك للوصول الى الاستجابة النهائية الموجودة في كل وحدة.

٤- كتابة الوحدات (ملحق ١)

- تعد اهم مرحلة وقد شملت كل وحدة ما يلي:
- المثير: وتم فيه شرح لمهارة الدرجة وانواعها بكرة القدم مع استخدام الصور التوضيحية، وما يجب مراعاته عند اداء كل تمرين حتى يتجنب اللاعب الخطأ.
 - الاستجابة: حدد الباحث الاستجابة الحركية المطلوبة في كل وحدة.
 - التعزيز: تم التركيز على اشارة دافعية اللاعبين لتنفيذ ما مطلوب منه ضمن الاطار المعد للكتيب ومعرفة نتائج تعلمه، ويتم تقديم التعزيز الفوري لكل استجابة حركية، حيث قام الباحث بتحديد كيف يحكم اللاعب على ادائه في كل تمرين، وفي بعض الاحيان يقوم المعلم في التدخل للحكم على الاداء فيكون دور المعلم توجيهها.
- ٢-٦-٣ الاختبار البعدي:
- تم اجراء الاختبار البعدي لأفراد عينة البحث في يوم (الخميس) بتاريخ ٢٠١٨/٨/٢، وقد تم مراعاة الظروف الزمانية و المكانية نفسها و الادوات المستخدمة في الاختبار القبلي.
- ٢-٧ الوسائل الاحصائية:
- استعان الباحث بالوسائل الاحصائية الاتية :
- (وديع ياسين وحسن محمد العبيدي ، ١٩٩٩ ، ص ٣٣-١٢٣)

- الوسط الحسابي
- الوسيط.
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- (t) للعينات المترابطة.

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

٣-١ عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تحمل سرعة الاداء لمهارة الدرجة بكرة القدم وتحليلها .

جدول (٣)

الاختبار	وحدة القياس	قبلي		بعدي		سَ ف	عَ ف	(t)	الدلالة
		سَ	ع	سَ	ع				
تحمل سرعة الأداء	زمن ثانية	١,٣٦	٠,٥٤	٩,١٩	٠,١٣	٠,٠٥	٠,٠١٨	٨,٣٣	دال

*قيمة (t) الجدولية (١,٩٤) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) امام درجة حرية (٦).

يتبين من الجدول (٢) وجود فرق دال احصائيا بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي في تحمل سرعة الاداء لمهارة الدرجة بكرة القدم. اذ بلغت قيمة (t) المحسوبة البالغة (٨,٣٣) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (١,٩٤) تحت مستوى دلالة ٠,٠٥ امام درجة حرية (٦).

٣-٢ عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تحمل سرعة الاداء لمهارة الدرجة بكرة القدم وتحليلها.

جدول (٤)

الاختبار	وحدة القياس	قبلي		بعدي		سَ ف	عَ ف	(t)	الدلالة
		سَ	ع	سَ	ع				
تحمل سرعة الأداء	زمن ثانية	١,٣٥	٠,٦١	١,٢٦	٠,٣٣	٠,٠٩	٠,٠٢٧	٩	دال

*قيمة (t) الجدولية (١,٩٤) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) امام درجة حرية (٦).

يتبين من الجدول (٣) وجود فرق دال احصائيا بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي في تحمل سرعة الاداء لمهارة الدرجة بكرة القدم. اذ بلغت قيمة (t) المحسوبة البالغة (٩) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (١,٩٤) تحت مستوى دلالة ٠,٠٥ امام درجة حرية (٦).

٣-٣ عرض نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تحمل سرعة الاداء لمهارة الدحرجة بكرة القدم وتحليلها ومناقشتها.

جدول (٥)

الاختبار	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		(t) المحسوبة	الدلالة
		س	ع	س	ع		
تحمل سرعة الأداء	زمن ثانية	١,٣١	٠,١٣	١,٢٦	٠,٣٣	٥	دال

*قيمة (t) الجدولية (١,٧٨) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) امام درجة حرية (١٢).

يتبين من الجدول (٤) وجود فرق دال احصائيا بين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في تحمل سرعة الاداء لمهارة الدحرجة بكرة القدم. اذ بلغت قيمة (t) المحسوبة البالغة (٥) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة

(١,٧٨) تحت مستوى دلالة ٠,٠٥ امام درجة حرية (٦).

٣-٤ مناقشة النتائج.

من خلال عرض النتائج الاحصائية يتضح التأثير الايجابي للتعليم المبرمج والذي يستخدم فيه كتيب يتضمن مجموعة من الاختيارات الخاصة يتحمل سرعة الاداء الخاص لمهارة الدحرجة بكرة القدم ، ويعزوا الباحثان هذه النتائج الى فاعلية الكتيب المبرمج وما يحتويه من معلومات وتمارين إعدادية بدنية ومهارية وأسئلة تتطلب الإجابة والتوضيح ساهمت في ادراك وفهم والتحليل لدى عينة البحث لما تتطلبها المهارة ، أي بمعنى ان المتعلم يعلم نفسه ذاتيا مستفيدا من المعلومات من خلال الاجابة على الاسئلة لذلك يستطع تقويم نفسه وتشخيص الاخطاء وتصحيحها بمساعدة المعلم للانتقال الى مرحلة اخرى ، اذ ان التعليم المبرمج يساهم في مساعدة " المتعلمين على ممارسة العديد من مهارات التفكير وتطويرها لان طبيعة الطريقة تنطوي على معالجة المتعلم بالفهم والتحليل والربط والتقويم والاستنتاج.

(Bingshust, . 110-112. 1988)

فضلا عن ذلك يعزوا الباحثان التطور في تحمل سرعة الاداء لمهارة الدحرجة هو ان الاستمرارية بال تكرار وضغط الزمن للأداء للتمرينات التي تضمنها الكتيب المبرمج ساهم في رفع مستوى قدرة التحمل للمهارة فمهارة الدحرجة بكرة القدم هي مهارة ليست منفصلة في طبيعة ادائها تتطلب الاستمرارية وبذلك قد وصل اللاعبين الى الفهم وأدراك تفاصيل الاداء مع التكرار للتمرينات.

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

- ١- هناك تأثير ايجابي للكتيب المبرمج في تطوير تحمل سرعة الأداء الخاص لمهارة الدحرجة بكرة القدم.
 - ٢- ساهم الكتيب المبرمج في إشراك اللاعبين في العملية التعليمية واكتساب المعارف عن الأداء.
- ٤-٢ التوصيات:
- ١- ضرورة استخدام الكتيب المبرمج لما له من تأثير في زيادة الناتج من العملية التعليمية
 - ٢- ضرورة استخدام الكتيب المبرمج على مهارات أخرى والعب رياضية مختلفة.

المصادر

- عبد العظيم الفرجاني؛ تكنولوجيا المواقف التعليمية :دار النهضة العربية، القاهرة، ١٩٨٥
- سفاسيلام تيا جارجان ؛ التعليم المبرمج للعاملين بمحو الأمية ، ترجمة فخر الدين الملا وفاخر عقل : (المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم ، الشركة المصرية للطباعة والنشر ، القاهرة ، ١٩٧٧)
- عثمان لييب فرج ؛ اتجاهات حديثة في التربية والتعليم ، خواطر حول اتجاهات التعليم المبرمج : (مجلة التربية الحديثة ، عدد ٣ ، القاهرة ، ١٩٨٧)
- قاسم حسن المندلاوي وآخرون ؛ والاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية : (بغداد ، بيت الحكمة ، ١٩٨٩)
- محاسن احمد رضا ؛ برمجه المواد التعليمية لمحو الأمية وتعليم الكبار :الشركة المصرية للطباعة والنشر ، القاهرة ، ١٩٧٧ .
- محمد هاني محمد عبدالله ؛ اثر استخدام طريقتي سكر وكراوادر للبرمجة النظرية في تعلم الوثب الطويل بدرس التربية الرياضية للبنين : (رسالة دكتوراه، جامعة حلوان، الإسكندرية ، ١٩٨٤)
- وديع ياسين وحسن محمد العبيدي : التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية : (جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩)
- Reberet A. Robesg & Scott O.Reberet : Exercise physiology performance and clinical application mosbuy, year book , INC , u.s.A, 1997, p 769.
- Bingshust, Z : Experimental research on programmed instruction of volleyball forward, ST. Skill. Reider ,H. and Holuke. V(eds) the physical education teacher and coach today, Koe In Te book p.p :110-112. 1988.

ملحق (١) يبين نموذج من الكتيب المبرمج

اقرأ التعليمات قبل ان تستخدم الكتاب

- اقرأ المكتوب بتمعن سوف تجد حركة مطلوب القيام بأدائها او سؤال او جملة المطلوب إكمالها.
- ادي الحركة والمطلوبة مستعينا بالملاحظات والصور واجب عن الأسئلة.
- قبل قيامك بأداء الحركة انظر الى الصورة الموجودة في حالة الاستجابة الصحيحة انتقل الى الإطار التالي.
- في حالة الاستجابة الخاطئة عليك بتصحيح الأداء بمساعدة المعلم.
- والان توجه الى اولى صفحات العمل بالكتاب: -

الاطار (١) تمارينات اعدادية

- ١- (وقوف الذراعان عاليا تشبيك) الجري في المكان.
- ٢- (جلوس على اربع) مد الركبتين الوقوف على المشطين مع رفع الذراعان عاليا.
- ٣- (انبطاح مائل معكوس) دفع الحوض والجذع عاليا.
- ٤- (جلوس طويل، الذراعان عاليا) رفع الرجلين عاليا بالتبادل.
- ٥- (جلوس الجثو، مسك رسغي القدمين) مد الجزء خلفا.
- تؤدي التمارينات السابقة كأحماء قبل استخدام الكتيب ويؤدي كل تمرين لمدة ادقيقة.
- ملاحظة: - الاهتمام بهذا الجزء من التمارينات لكي لا تتعرض الى الاصابات كالشد العضلي او الالتواء..... اهتم

به

أطار (٢) مهاره الجري بالكرة (الدرجة، المراوغة)

- من وضع الوقوف الجري بالكرة من بين (٦) شواخص المسافة بين كل شاخص ٢م ذهاب واياب بدون توقف لمدة دقيقة واحدة.

- كرر نفس التمرين السابق بالتدرج بالسرعة تصاعديا .

- كرر نفس التمرين السابق ثم تضيق المسافة بين الشواخص الى (١,٥) متر.

ملاحظة/كرر الاداء ٦ مرات مع مراعاة ملاحظة الصور قبل الاداء للتأكد من الاداء الصحيح.

* اجب عن الأسئلة الآتية:

• عدم حماية الكرة يجعل المنافس يستحوذ على الكرة.

• عندما تحاول ان تجتاز المنافس يميل اللاعب المستحوذ على الكرة الى:

* للخلف

* الامام

* احد الجانبين