

تصميم جهاز الكتروني لتعزيز الثقة بالنفس في فعالية الوثب الطويل لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل

أ.م.د. نغم خالد نجيب الخفاف / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل onmkm747591315@gmail.com

قبول البحث: ٢٠٢٠/٦/٢١

استلام البحث: ٢٠٢٠/٥/١٠

المخلص

أن البحث يسعى الى تصميم جهاز الكتروني حساس يساهم في مساعدة الطلاب لتذليل الصعوبات التي تواجههم اثناء ادائهم للركضة التقريبية من خلال اخطاء لمس اللوحة ما قبل الارتقاء، فيتولد لديهم نوع من زعزعة الثقة بالنفس وبالتالي يؤثر في قدرتهم على اداء هذه الفعالية.

ان فعالية الوثب الطويل من فعاليات العاب القوى والتي تعتمد بشكل كبير على الاداء الفني العالي لما تتطلبه هذه الفعالية من قدرات حركية وبدنية عالية تسهم في تحقيق الانجاز والاداء الامثل، والهدف من أي عملية تعليمية هو تحقيق مستوى يمكنهم من الاداء الحركي للنشاط الرياضي المعني ومحاولة تنمية وتطوير امكانية الطلاب بصورة تمكنهم من ضبط الركضة التقريبية وعدم هدر أي محاولة او خسارتها تحقيقاً لأهداف العملية التعليمية ومن ثم تحقيق النجاح في الاداء، لذا سعت الباحثة لدراسة هذا البحث كونها تدرس مادة الساحة والميدان لمعرفة مدى صلاحية هذا الجهاز اثناء تمرينات الاداء لتعليم الطلاب على كيفية التأقلم بالجهاز ومن ثم الاداء بدونه وصولاً الى تعزيز الثقة بالنفس بعد استخدام هذا الجهاز، اذ طبق على طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المرحلة الرابعة - جامعة الموصل للموسم الدراسي (٢٠١٨-٢٠١٩) البالغ عددهم (١٥٠) طالباً، اما عينة البحث بلغت (٦٠) طالباً، وتم استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) للحصول على النتائج التي اثبتت ان التدريب باستخدام الجهاز الالكتروني المصمم لتعليم الطلاب فعال في كيفية الحد من المحاولات الخاطئة لفعالية الوثب الطويل، وان الثقة بالنفس لدى الطلاب ازدادت بشكل معنوي بعد استخدام الجهاز.

الكلمات المفتاحية: تصميم جهاز الكتروني- ومقياس الثقة بالنفس - والوثب الطويل - وطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

Designing an Electronic Device to Consolidate Self Confidence in Long Jump Event for Students of College of Physical Education/ Mosul University

Assistant professor. Dr. Nagham Khalid Najeeb Al- Khafaf

College of Physical Education and Sports Science - University of Mosul – Iraq

Abstract

This research aims at designing a sensitive electronic device to help students surpass the difficulties they face during their performance of the approaching run in touching the takeoff board before taking off and this somewhat shakes their confidence and consequently their ability to perform this activity.

The long jump event is one of the athletic activities that largely depend on the high technical performance considering what it requires of high motor and physical potentials that contribute to accomplishing achievement and perfect performance. The target of any pedagogic activity is to achieve a level that enables participants of motor performance of the determined sport activity, and attempting to develop and improve the abilities of the students in a way that enables them to perfect their approaching run without wasting any attempt or losing it in order to achieve the goals of that pedagogic activity successfully in that performance. This is the aim of this study this subject, having in mind that the researcher herself teaches athletics, to determine the validity of this device during performance exercises to teach students how to adapt to this device, then to perform without it to consolidate self-confidence. Fourth-year students of physical education and sport sciences college/ Mosul university, of the study year (2018-2019) (150 students) have carried out this procedure, whereas the sample of the research is (60) students only. The statistical program (SPSS) is used to obtain the results which proves that exercising accompanied by the use of the electronic device designed to teach the students is effective in limiting the false attempts in performing the long jump event, and that self-confidence of the students increases significantly after using the device.

Key words: Designing an electronic device- Self-confidence measurement- Long jump- Students of the college of physical education and sport sciences.

١- المقدمة

" أن التقنيات الحديثة والوسائل المتطورة التي تستخدمها مختلف الشركات المعنية بالإنتاج الرياضي وتكنولوجيا الرياضة تسعى لتوفيرها لأي فعالية رياضية سواء كانت فردية أم فرقية، والتي تأتي من خلال اهتمام الاتحادات الدولية القائمة على الفعالية الرياضية في تقديم الحديث للعبة وتطويرها والتقدم بها الى الأمام، وهذا ما نلاحظه من خلال المستويات العالية والنتائج التي يتم تحقيقها باعتمادها على التقنيات الحديثة والأسس العلمية في التدريب الرياضي". (٤:ص ٢٣) ان التطور الذي تشهده ألعاب القوى متأني من خلال استثمار الامكانيات جميعها وتذليلها للاعبين من خلال اعتمادهم على العلوم المختلفة وتطبيقاتها في المجال الرياضي بصورة صحيحة والاستخدام الامثل للوسائل العلمية الحديثة في تعليم وتعزيز الثقة بالنفس لدى الطلاب والتي تؤثر على اداءهم بصورة ايجابية وتدفعهم لبذل المزيد من الجهد لمواجهة وتذليل الصعوبات للوصول الى الانجاز المطلوب " لذا نجد ان الانجاز للطلاب بفعالية الوثب الطويل لا يرقى الى المستويات المقبولة نتيجة الضعف في الاداء الفني والمهاري وبما ان هذه الشريحة المتمثلة بطلاب كلية التربية البدنية علوم الرياضة تعد من الشرائح المهمة والاساسية في المجتمع لما لها من تأثير في رفد الاندية والمنتخبات باللاعبين الجيدين والمتمرسين كونهم يعدون القاعدة الاساسية لذلك، فعليه اصبح من غير الممكن ان تتطور هذه الشريحة الا من خلال التعليم والتدريب المنظم" (٣:ص ٧٥), , وهذا ما حدث به الباحثة الى تصميم وتجريب جهاز الكتروني حساس يساعد الطلاب ويمكنهم في تقدير الخطوات وتجاوز الاخطاء المرتكبة اثناء الاداء من خلال لمس لوحة الارتقاء، ومن هنا دعت الحاجة لأجراء هذه الدراسة خدمة لمادة الساحة والميدان وبالأخص فعالية الوثب الطويل ومساعدة الطلاب والمدرسين القائمين عليها، فضلاً عن خدمة نوع النشاط الرياضي التخصصي الذي تسعى الباحثة لتحقيقه.

٢- الغرض من الدراسة

تصميم وتجريب جهاز الكتروني حساس يساعد الطلاب ويمكنهم في تقدير الخطوات وتجاوز الاخطاء المرتكبة اثناء الاداء في فعالية الوثب الطويل

٣- إجراءات البحث الميدانية

٣-١ مجتمع البحث وعينه

اشتمل مجتمع البحث على طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة الموصل الموصل للموسم الدراسي (٢٠١٨- ٢٠١٩) والبالغ عددهم (١٥٠) طالباً، اما عينة البحث تم اختيارها بالطريقة العمدية اذ بلغت (٦٠) طالباً، منهم (٣٠) طالباً لعينة الثبات بالنسبة للمقياس، و(٨) طلاب لأغراض التجربة الاستطلاعية، وتجربة البحث الرئيسية (٢٢) طالباً تم تقسيمهم الى مجموعتين بواقع (١١) طالب لكل مجموعة، اما عينة التمييز بلغت (٩٠) طالباً، وكما مبين بالجدول ادناه:

الجدول (١) يبين عينة ومجتمع البحث

ت	عينة الثبات	التجربة الاستطلاعية	عينة التطبيق	عينة التمييز
العدد	٣٠	٨	٢٢	٩٠
النسبة المئوية	٢٠٪	٥,٣٣٪	١٤,٦٧٪	٦٠٪
مجتمع البحث	١٥٠			

٣-٢ أدوات البحث

٣-٣ مواصفات جهاز الكتروني

قامت الباحثة بتصميم الجهاز بمساعدة باحثين آخرين، والجهاز عبارة عن منظومة الية تتكون من " المعالج المستخدم هو arduino nano"، والمتحسس المستخدم هو "proximity sensor"، ومصدر طاقة متمثلة ببطارية مع " 1channel relay" لتزويد المصباح والمتحكم بالطاقة، والبطارية المستخدمة "9 volt"، اما الية العمل نضع الجهاز المتحسس تحت الركبة، اذ يتحسس بوجود معدن بمدى 4 ملم من ورق الالمنيوم يوضع على لوحة الارتقاء، وعندما يضع اللاعب قدمه عليها يقوم الجهاز المتحسس بأرسال اشارة للمعالج ويضيء المصباح المثبت تحت الركبة، وان التغذية الراجعة تمت من خلال توجيه الطلاب المتعلمين بضبط الركضة التقريبية وتصحيح المسار الحركي للاداء، اضافة الى اساهم هذا الجهاز في تقليل عامل الخوف لدى الطالب من خلال الخطأ والتجربة.



٣-٤ مقياس الثقة بالنفس

استخدمت الباحثة مقياس الثقة بالنفس الذي اعدّه (الاطرش، ٢٠١٧)، وهو مطبق على البيئة الفلسطينية، إذ تم تطبيقه على طلاب المرحلة الرابعة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة الموصل، وتالف المقياس من (٢٤) فقرة، وتتم الاجابة على فقرات المقياس من خلال خمس بدائل، إذ شملت عبارات ايجابية وسلبية عند تصحيح المقياس يتم إعطاء الاجابات الدرجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) للفقرات الايجابية والعكس للفقرات السلبية، وتم الاعتماد على النسب المئوية من اجل تفسير النتائج التي يحصل عليها (٨٠٪) فاكتر مستوى ثقة بالنفس عال جداً، (٧٠-٧٩٪) مستوى ثقة بالنفس عالي، (٦٠-٦٩٪) مستوى ثقة بالنفس متوسط، (٥٠-٥٩٪) مستوى ثقة بالنفس منخفض، اقل من (٥٠٪) مستوى ثقة بالنفس منخفض جداً.

(٢، ص ٣٥)

٣-٥ صدق المقياس

تحققت الباحثة من صدق المقياس عبر الصدق الظاهري وهو احد أنواع الصدق، ويعني "مدى تمثيل الاختبار للمحتوى المراد قياسه" (٢: ص ٤٣-٤٤)، إذ قامت الباحثة بعرض فقرات الاستبيان على عدد من السادة ذوي الخبرة والاختصاص وهم: أ. م. د. وليد ذنون يونس / علم النفس الرياضي / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل م. د. محمد سعد حنتوش / بايوميكانيك- ساحة وميدان / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل م. د. عبدالله حساني / علم التدريب الرياضي- ساحة وميدان / كلية التربية الاساسية / جامعة الموصل م. د. اسماعيل عبد الجبار / علم النفس الرياضي / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل م. د. محمد خير الدين / علم النفس الرياضي / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل

ضمن اختصاص علم النفس الرياضي لغرض تقويمه والحكم على صلاحيته، ولتحقيق الصدق الظاهري للاختبارات وهو نوع من انواع صدق المحتوى، وقد حظي المقياس بنسبة قدرها (٨٠٪) من موافقة السادة الخبراء.

٣-٦ التجربة الاستطلاعية

تم اجراء التجربة الاستطلاعية على عينة قوامها (٨) طلاب، وتم اختيارهم من عينة البحث، وكان الهدف من التجربة هو التعرف على ملائمة الفقرات المعدة لهذا الغرض، ومدى وضوح الفقرات للمستجوب.

٣-٧ صدق البناء (التحليل الإحصائي للفقرات)

استخدمت الباحثة الصدق التمييزي بأسلوب "المجموعتين المتطرفتين والاتساق الداخلي" وذلك بسبب ان فقرات المقياس تم تعديلها من قبل الباحثة بما يلائم عينة البحث، والسبب الثاني ان المقياس مطبق على البيئة الفلسطينية وغير مطبق على البيئة العراقية فلذا لا بد ان تتم هذه العمليات الاحصائية.

٣-٨ اسلوب المجموعتين المتطرفتين

بلغ حجم عينة التمييز (٩٠) طالباً، إذ تم اخذ مجموعتين متطرفتين منهما بعد ترتيب درجاتهم ترتيباً تنازلياً، ولتحقيق ذلك يتم اختيار نسبة (٥٠٪) من الدرجات (العليا، والدنيا) لتمثلا المجموعتين المتطرفتين، وبذلك تضمنت كل مجموعة (العليا والدنيا) (٤٥) طالباً، وبمجموع كلي قدره (٩٠) طالباً وصفهم عينة التمييز النهائية، واعتمدت الباحثة قيمة اختبار (ت) المحتسبة لاختبار دلالة الفروق بين متوسطات إجابات المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة من فقرات المقياس، وذلك باستخدام نظام (SPSS) على الحاسوب الآلي والجدول (٢) يبين ذلك.

يتبين من الجدول (٢) أن القيم الناتجة لفقرات المقياس تراوحت بين (٣,٣١٧-٩,٥٩١)، وعند مقارنتها بقيمة (ت) الجدولية أمام درجة حرية (٨٨) ومستوى معنوية (٠,٠١)، وبالبالغة (٢,٦٣٩)، وفي ضوء ذلك يتضح أن (٢٤) فقرة أثبتت قدرة تمييزية، تم الاستدلال عليها من خلال مقارنة قيمة (ت) المحتسبة مع قيمتها الجدولية، وبما أن قيمة (ت) المحتسبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية، لم يتم حذف أي فقرة لعدم وجود فقرة ضعيفة التمييز.

الجدول (٢) يبين القوة التمييزية بأسلوب المجموعتين المتطرفتين لفقرات مقياس الثقة بالنفس

رقم الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (sig)	القدرة التمييزية للفقرة
	ع	س	ع	س			
١	٣,٣٣٣	١,٠٢٢	٢,٦٦٦	٠,٨٧٩	٣,٣١٧	٠,٠٠١	معنوي
٢	٣,٧٧٧	٠,٨٧٦	٢,٥٧٧	٠,٨٦٥	٦,٥٣٥	٠,٠٠٠	معنوي
٣	٣,٨٤٤	٠,٨٢٤	٢,٣٣٣	٠,٩٢٩	٨,١٥٩	٠,٠٠٠	معنوي
٤	٣,٥٧٧	١,١٣٧	٢,٦٤٤	٠,٩٠٨	٤,٣٠٠	٠,٠٠٠	معنوي
٥	٣,٦٦٦	٠,٩٥٣	٢,٣٥٥	٠,٩٣٣	٦,٥٩٣	٠,٠٠٠	معنوي
٦	٣,٦٢٢	٠,٩٣٦	٢,١٣٣	٠,٨١٤	٨,٠٤٧	٠,٠٠٠	معنوي
٧	٣,٩٣٣	٠,٧٨٠	٢,٣١١	٠,٩٠٠	٩,١٣٥	٠,٠٠٠	معنوي
٨	٣,٨٤٤	٠,٨٢٤	٢,٣٧٧	٠,٨٣٣	٨,٣٩١	٠,٠٠٠	معنوي
٩	٣,٩١١	٠,٨٢٠	٢,٢٠٠	٠,٩٩٠	٨,٩٢١	٠,٠٠٠	معنوي
١٠	٣,٤٦٦	٠,٩١٩	٢,١١١	٠,٨٣١	٧,٣٣٤	٠,٠٠٠	معنوي
١١	٣,٤٨٨	١,٠١٤	١,٧٧٧	٠,٦٣٥	٩,٥٩١	٠,٠٠٠	معنوي
١٢	٣,٢٣٣	٠,٨٧٩	٢,٠٠٠	٠,٨٥٢	٧,٣٠٣	٠,٠٠٠	معنوي

رقم الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (sig)	القدرة التمييزية للفقرة
	س	ع	س	ع			
١٣	٣,٣٣٣	١,٠٤٤	٢,٢٤٤	١,٠٠٣	٥,٠٤٣	٠,٠٠٠	معنوي
١٤	٣,٦٤٤	٠,٨٨٣	٢,٠٦٦	٠,٧٥٠	٩,١٣٢	٠,٠٠٠	معنوي
١٥	٣,٣٧٧	٠,٩٨٣	٢,١١١	٠,٨٠٤	٦,٦٨٨	٠,٠٠٠	معنوي
١٦	٣,٦٢٢	٠,٩٦٠	١,٩٥٥	٠,٧٠٥	٩,٣٨٢	٠,٠٠٠	معنوي
١٧	٣,٦٤٤	١,١١١	٢,٣٧٧	٠,٨٠٥	٦,١٩١	٠,٠٠٠	معنوي
١٨	٣,٢٨٨	١,١٠٠	٢,٠٦٦	٠,٩١٤	٥,٧٣١	٠,٠٠٠	معنوي
١٩	٣,٤٠٠	٠,٩٨٦	٢,٠٦٦	٠,٧١٩	٧,٣٢٥	٠,٠٠٠	معنوي
٢٠	٣,٤٢٢	١,١٣٧	٢,٠٤٤	٠,٦٧٢	٦,٩٩٢	٠,٠٠٠	معنوي
٢١	٣,١١١	١,٠٠٥	١,٩٧٧	٠,٦٩٠	٦,٢٣٥	٠,٠٠٠	معنوي
٢٢	٣,٤٨٨	٠,٩٩١	٢,٠٨٨	٠,٧٦٣	٧,٥٠٦	٠,٠٠٠	معنوي
٢٣	٣,٦٠٠	١,٠٩٥	٢,١٥٥	٠,٨٢٣	٧,٠٦٧	٠,٠٠٠	معنوي
٢٤	٣,٣٧٧	٠,٩١١	٢,١٥٥	٠,٨٥١	٦,٥٧٢	٠,٠٠٠	معنوي

٩-٣ أسلوب معامل الاتساق الداخلي

"يؤدي فحص الاتساق الداخلي للمقياس، أو معامل تجانسه إلى الحصول على تقدير لصدقه التكويني" (٥: ص ١٢٥)، إذ سيتم إيجاد معامل ارتباط درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس لنفس العينة البالغة (٩٠) طالباً، إذ يسمى بصدق الاتساق الداخلي للمقياس، وقد تم استخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لتحقيق ذلك، كما مبين أدناه:

الجدول (٣) يبين معامل الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية لمقياس الثقة بالنفس

الفقرة	معامل الارتباط	قيمة (sig)	الفقرة	معامل الارتباط	قيمة (sig)
١	**٠,٣٩٧	٠,٠٠٠	١٣	**٠,٥١٣	٠,٠٠٠
٢	**٠,٥٩١	٠,٠٠٠	١٤	**٠,٧٢٣	٠,٠٠٠
٣	**٠,٦٣٦	٠,٠٠٠	١٥	**٠,٥٨٢	٠,٠٠٠
٤	**٠,٤٢٩	٠,٠٠٠	١٦	**٠,٧٠١	٠,٠٠٠
٥	**٠,٥٧٢	٠,٠٠٠	١٧	**٠,٦١٣	٠,٠٠٠
٦	**٠,٧٠٢	٠,٠٠٠	١٨	**٠,٥٤٧	٠,٠٠٠
٧	**٠,٦٧٥	٠,٠٠٠	١٩	**٠,٦٥٩	٠,٠٠٠
٨	**٠,٦٩٢	٠,٠٠٠	٢٠	**٠,٥٩٢	٠,٠٠٠
٩	**٠,٦٨٧	٠,٠٠٠	٢١	**٠,٥٨١	٠,٠٠٠
١٠	**٠,٦٢٢	٠,٠٠٠	٢٢	**٠,٦٥١	٠,٠٠٠
١١	**٠,٧٢٠	٠,٠٠٠	٢٣	**٠,٦٢١	٠,٠٠٠
١٢	**٠,٦٦٦	٠,٠٠٠	٢٤	**٠,٥٩٩	٠,٠٠٠

القيمة الجدولية لمعامل الارتباط بدرجة حرية (٨٩) ومستوى دلالة (٠,٠١) = (٠,٢٦٧)

يتبين من الجدول (٣) أن قيم معامل الارتباط بين فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس قد اقتربت بين (٠,٣٩٧ - ٠,٧٢٣) وعند الرجوع إلى جداول دلالة معامل الارتباط عند درجة حرية (٨٩) وأمام مستوى معنوية (٠,٠١)، نجد أن قيمة (ر) الجدولية تساوي (٠,٢٦٧) عند مقارنتها بقيمة (ر) المحتسبة لمعاملات الارتباط للفقرات، نجد أن جميع فقرات المقياس كانت مميزة.

١٠-٣ ثبات المقياس

بغية الحصول على ثبات المقياس قامت الباحثة بتوزيع المقياس على عينة من (٣٠) طالبا كاختبار أولي ثم أعيد الاختبار نفسه بعد مرور (١٤) أيام من الاختبار الأول على العينة نفسها، وبعد جمع البيانات تمت معالجتها إحصائياً باستخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون ظهرت قيمة (ر) المحتسبة لمقياس الثقة بالنفس (٠,٨٧)، وهذا يدل على وجود ارتباط وبالتالي وجود معامل ثبات للمقياس.

١١-٣ الوسائل الإحصائية

تمت المعالجات الإحصائية بواسطة الحاسوب الآلي باستخدام نظام (SPSS).

٤- عرض النتائج ومناقشتها

اعتمدت الدرجات التي حصل عليها أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) على مقياس الثقة بالنفس قبل البدء باستخدام الجهاز للمجموعة التجريبية، وقبل البدء بالدروس الاعتيادي للمجموعة الضابطة بمثابة نتائج الاختبار القبلي كما مبينه بالجدول ادناه:

الجدول (٤) القيم الإحصائية للدرجة الكلية لمقياس الثقة بالنفس للاختبار القبلي- قبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة

المتغير	المجموعة	المقياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(T) المحتسبة	الاحتمالية Sig	مستوى الدلالة
الثقة بالنفس	التجريبية	قبلي	٦١,١٨١	٥,٠٥٦	٠,٣٩٣	٠,٦٩٨	غير معنوي
	الضابطة	قبلي	٦٠,٢٧٢	٥,٧٦٣			

الجدول (٥) القيم الإحصائية للدرجة الكلية لمقياس الثقة بالنفس للاختبار القبلي- بعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة

المتغير	المجموعة	المقياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(T) المحتسبة	الاحتمالية Sig	مستوى الدلالة
الثقة بالنفس	التجريبية	القبلي	٦١,١٨١	٥,٠٥٦	٥,٦٤٦	٠,٠٠٠	معنوي*
		البعدي	٧٦,٥٤٥	٥,٣١٧			
	الضابطة	القبلي	٦٠,٢٧٢	٥,٧٦٣	١,٣٠٥	٠,٢٢١	غير معنوي
		البعدي	٦٠,٦٣٦	٥,٦٦١			

*معنوي عند مستوى معنوية $\geq (٠,٠١)$

٤-٢ تفسير النتائج

يتبين من الجدول (٤) عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مقياس مستوى الثقة بالنفس حيث ظهرت نتائج الطلاب بمستوى متوسط من الثقة بالنفس، وتعزو الباحثة هذه النتائج " الى أن الطلاب عندما يمارسون الوثب الطويل يجب ان يضعوا أمام أعينهم أنه لا يمكن تطوير وتحسين الركضة التقريبية وضبطها والنجاح في محاولات الأداء الا من خلال التدريب والتمرين المستمر والذي يتطلب المواظبة والالتزام والصبر لتجاوز لوحة الارتفاع على وفق المسافة المقطوعة بحيث يتمكن اللاعب من تقدير المسافة بما يتلائم وقدراته التدريبية وبالتالي الوصول الى الأداء الأمثل". (٧:ص٤٥)

ويتبين من الجدول (٥) وجود فروق ذات دلالة معنوية لمصلحة المجموعة التجريبية في مقياس الثقة بالنفس بعد استخدام الجهاز الحساس الالكتروني، في حين لم تظهر فروق ترتقي لمستوى المعنوية لدى المجموعة الضابطة، وتعزو الباحثة هذه النتائج الى ان الثقة بالنفس من اهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء اللاعبين بصورة ايجابية، اذ تدفعهم لبذل المزيد من الجهد من خلال التمرين الكثير باستخدام الجهاز الذي يمكن الطلاب من تطوير الثقة بالنفس عن طريق تحسين الاداء الفني لتجنب الاخطاء المرتكبة في فعالية الوثب الطويل، وهذا ما يؤكد ما اشار اليه (راتب، ١٩٩٧) " ثقة الرياضي في قدراته تمثل مصدرا ايجابيا لتحقيق الطاقة النفسية الايجابية، ويمكن تطوير الثقة بالنفس لدى الرياضيين من خلال التخطيط الجيد للبرنامج التدريبي الذي يوفر خبرات النجاح ويركز على تطوير القدرات المهارية في الفعالية المخصصة" (٦:ص١٥٢)

١-٥ الاستنتاجات

- اظهرت النتائج في مقياس الثقة بالنفس تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت الجهاز على المجموعة الضابطة التي تدربت على فعالية الوثب الطويل بدون الجهاز.
- اظهرت استخدام الوسائل المساعدة الحديثة تحديد عدد الخطوات الصحيحة بحيث تكون واضحة لدى الطلاب كجهاز لمراقبة وتحديد المكان الملائم للارتفاع.

٢-٥ التوصيات

- ضرورة اهتمام الجامعة بصورة عامة والكلية بصورة خاصة بتوفير الوسائل التدريبية والتقنيات الحديثة والملاعب الملازمة لإخراج الدروس بما يتلائم والتطور الحاصل في الرياضة.
- الاستفادة من الاجهزة والتقنيات الحديثة المستخدمة في فعاليات وفئات عمرية اخرى لرشد الاندية الرياضية ومنتخبات الجامعة بها.

المصادر

١. الاطرش، محمود حسني حسن (٢٠١٧): " مستوى الثقة بالنفس لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وعلاقته ببعض المتغيرات"، العدد (١٢)، المجلة الاوربية لتكنولوجيا علوم الرياضة، القاهرة، مصر.
٢. باهي، مصطفى حسين والأزهري، منى احمد (٢٠٠٦): " أدوات التقويم في البحث العلمي (التصميم- البناء)"، الطبعة الاولى، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، مصر.
٣. الجبوري، ماهر عبدالله سلمان والياسري، مخلد محمد جاسم (٢٠١٢): " اثر ترمينات مقترحة في تطوير القوة الخاصة والانجاز للاعبين الوثب الطويل"، المؤتمر الدوري الثامن عشر لكليات واقسام التربية الرياضية في العراق، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.

٤. راتب, اسامة كامل (١٩٩٧): " علم النفس الرياضية المفاهيم – التطبيقات", الطبعة (٢), دار الفكر العربي, القاهرة, مصر.
٥. زبير, سامي إبراهيم وآخرون (١٩٩٠): " تأثير ضبط الاقتراب في مسافة مختلفة على مسافة الوثب الطويل للمبتدئين ", مجلة التربية الرياضية, جامعة بابل, العراق.
٦. الطائي, نغم حاتم حميد (٢٠٠٠): " اثر استخدام أسلوب التعلم المكثف والموزع على مستوى الأداء والتطور في فعالية الوثب الطويل والاحتفاظ بها ", رسالة ماجستير غير منشورة, كلية التربية الرياضية, جامعة بغداد, العراق.
٧. العساف, صالح بن حمد (١٩٩٥): " المدخل على البحث في العلوم السلوكية ", الطبعة (١), مكتبة العبيكان, الرياض, السعودية.