



The effect of the mental stimulant strategy on some physical abilities and psychological fitness of handball students

Asst. Lec. Alaa Ali Wadi^{*1} , Lec. Dr. Mohammed Hussein Obaid² 

^{1,2} Ministry of Education, Babil Education Directorate, Iraq.

*Corresponding author:

Received: 0٩-0٣-2025

Publication: 28-04-2025

Abstract

The best way to achieve the desired goals of the educational process through learning is by identifying the strengths and weaknesses in the level of performance. In addition, the results of these tests are a true indicator of the level of student performance by evaluating the performance of each student individually. As it is an important part of determining the extent of the student's progress during the educational unit and the mistakes that some may make in order to correct them, therefore the educational curriculum that was developed according to mental stimulants to learn the skill and thus it may help to enrich the educational process and enrich the educational content studied especially when presenting the mental stimulant in more than one part at once, as it is comprehensive, in addition to allowing learners to take a chance, which increases their psychological aspect, motivation and desire for it. The study aimed to identify the effect of the mental stimulant strategy on some physical abilities of handball for students. The experimental research sample included a number of students, amounting to (40) students, as recorded in the department, and they were divided into an experimental group and a control group, each of which had (20) students. They were homogeneous and equal, while the researchers prepared a psychological fitness scale according to the scientific procedures and steps after adopting the psychological fitness scale prepared by (Al-Zamli, 2011). The scale consists of (36) paragraphs. Note that the answer alternatives are according to the five-point Likert scale (applies to me to a very great extent - applies to me to a great extent - applies to me to a medium extent - applies to me to a small extent - applies to me to a very small extent) with a correction key (1, 2, 3, 4, 5).

Keywords: Mental Stimulants, Physical Abilities, Mental Fitness, Handball.



أثر استراتيجية المنشطات العقلية في بعض القدرات البدنية واللياقة النفسية للطلاب بكرة اليد

م.م. الاء علي وادي ، م.د. محمد حسين عبيد

العراق. وزارة التربية. مديرية تربية بابل

تاريخ استلام البحث ٢٠٢٥/٣/٥ تاريخ نشر البحث ٢٠٢٥/٤/٢٨

الملخص

ان تحقيق الأهداف المطلوبة من العملية التعليمية بشكل أفضل عن طريق التعلم يتم من خلال تحديد نقاط القوة والضعف في مستوى الأداء، إضافة إلى ذلك فإن نتائج هذه الاختبارات تعد بمثابة مؤشر حقيقي على مستوى اداء الطلاب من خلال تقويم أداء كل طالب بمفردها، كونها تعد جزءا مهما للوقوف على مدى تقدم الطالب خلال الوحدة التعليمية والاختفاء التي قد يرتكبها البعض لغرض تصحيحها لذا فالمنهاج التعليمي الذي وضع على وفق المنشطات العقلية لتعلم المهارة وبالتالي فانه قد يساعد على اثراء العملية التعليمية واغناء المحتوى التعليمي المدروس وخاصة لدى عرض المنشطة العقلية بأكثر من جزء في ان واحد كونها شاملة فضلا عن انها تتيح للمتعلمين اخذ فرصة مما يزيد من الجانب النفسي لديهم والدافع والرغبة بذلك وقد هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير استراتيجية المنشطات العقلية في بعض القدرات البدنية بكرة اليد للطلاب. التعرف على مستوى اللياقة النفسية للطلاب والتعرف على تأثير استراتيجية المنشطات العقلية في اللياقة النفسية بكرة اليد للطلاب واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمة تحقيق اهداف البحث فيما تكونت عينة البحث من طلاب الصف الثاني المتوسط في ثانوية المرتضى للبنين طلاب البالغ عددهم (٨٦) طالباً. اما عينة البحث التجريبية فقد اشتملت عدد من الطلبة والبالغ عددهم (٤٠) طالبا كما مثبت بقسم وتم تقسيمهم الى مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة لكل منهما (٢٠) وقد تم اجراء لهم التجانس والتكافؤ فيما قام الباحثان بأعداد مقياس اللياقة النفسية وفق الاجراءات والخطوات العلمية بعد ان تم تبني مقياس اللياقة النفسية والمعد من قبل (الزاملي، ٢٠١١) ويتألف المقياس من (٣٦) فقرة ، علماً ان بدائل الاجابة وفق مقياس ليكرت الخماسي (تتطبق علي بدرجة كبيرة جدا - تتطبق علي بدرجة كبيرة - تتطبق علي بدرجة متوسطة - تتطبق علي بدرجة قليلة - تتطبق علي بدرجة قليلة جدا) بمفتاح تصحيح (١،٢،٣،٤،٥).

الكلمات المفتاحية: المنشطات العقلية، القدرات البدنية، اللياقة النفسية، كرة اليد

١-المقدمة:

إن التطور الذي يشهده العالم اليوم في مجالات الحياة المختلفة لاسيما في المجال الرياضي الذي تظهر ملامحه من خلال المستويات المهارية والانجازات الرقمية لم يحدث صدفة وإنما هو نتاج التطور المستمر في علوم الرياضة بأجمعها، ومن هذه العلوم هو علم النفس الرياضي الذي تعتمد عليه الأنشطة الرياضية التنافسية والذي يهدف إلى دراسة الجوانب النفسية الايجابية والسلبية المؤثرة على أداء الرياضي لمعرفة هذه الجوانب مما يساعد على امكانية التعامل السليم معهم من أجل الارتقاء بالإداء وتحقيق افضل النتائج ومن دون ذلك فإنه من الصعب تحقيق مستوى عالٍ من الانجاز.

لذا استوجب على القائمين بالعملية التعليمية ايجاد أساليب فاعلة للإفادة من الثورة المعلوماتية في هذا المجال والتي ركزت على الطالب كمحور لهذه العملية والابتعاد عن الشرح المطول عند تعلم المهارات ومساعدة الطالب في استثمار طاقاته وتعزيز قراراته الصائبة وتعديل الخاطئة منها. وتعد استراتيجية المنشطات العقلية أحد الأساليب التي تحفز وتولد الأفكار الإبداعية لدى المتعلمين عن طريق جلسات خاصة الهدف منها توظيف قوة التفكير لحل مشكلة في موقف تعليمي معين والتوصل إلى أفكار لا يستطيع المتعلم الوصول إليها وحيدا، كما يعد هذا الأسلوب من الأساليب التي تساعد الطالب في تطوير قدراته الذهنية لأنه يستخدم العقل في تطبيق مشكلة أو معوق يصادفه مما يتطلب منه عند ذلك تحليل تلك المشكلة وإيجاد الحلول المناسبة لاتخاذ القرار السليم لحلها.

إن اللياقة النفسية هي احدى هذه المفاهيم والعوامل النفسية التي لها تأثير على مستوى اللاعبين وطريقة تصرفهم في الاداء، فكما ان القدرات البدنية عنصر أساسي ومؤشر على صحة جسم الفرد وتمكنه من ممارسة نشاطات حياته وقدرته على مواجهة التعب من دون الوصول إلى الاجهاد، فإن اللياقة النفسية مؤشر على صحة الفرد النفسية ولها أهمية اللياقة البدنية نفسها. وان مهمة لكل انسان ولكن أكثر الناس حاجة لها هم الرياضيون وخاصة لاعبي كرة القدم الذي تتطلب منهم هذا النشاط مواجهة الجمهور والتعامل مع المنافسين ومواقف اللعب المختلفة والمباريات المهمة ومتطلبات التدريب والمدرّب مما يولّد ضغوطا كثيرة على اللاعبين ويعيق الانجاز والتفوق إن لم نجد لاعبين قادرين على مواجهتها بلياقة نفسية عالية، ومن هنا تظهر أهمية البحث في محاولة الاستفادة استراتيجية المنشطات العقلية والتعرف على أثرها في بعض القدرات البدنية واللياقة النفسية للاعبي كرة اليد

إن عملية الاستفادة القصوى من بعض الأساليب التدريسية المهمة يحتاج أحيانا أن نبحث عن الجزئيات التي تجعلها فعالة بشكل كبير ويعطي الفائدة المرجوة من المتغيرات الطبيعية

والفسيولوجية والبدنية في تطوير الأداء المهارى والذي يتطلب من المربين استثمار مدة المرحلة تشييط القدرات العقلية لغرض تطوير الأداء المهارى وتنظيم عملية التعليم وتطوير قدراتهم النفسية في الوقت ذاته.

فيما ظهرت في الآونة الاخيرة زيادة الاهتمام بعلم النفس الايجابي مع زيادة المشاكل النفسية للفرد بشكل عام والرياضي بشكل خاص والتي تعوقه عن الاداء الامثل والتصرف الامثل، اذ يركز علم النفس الايجابي على الصفات الايجابية في كل فرد وكيفية تنميتها وتطويرها وتشجيعها ويهدف إلى مساعدته على فهم سلوكه وسلوكيات المحيطين به وتفسيرها طبقاً لأسس علمية سليمة وبالتالي يساعده على اتخاذ قرارات سليمة مبنية على الفهم الايجابي للمواقف المختلفة.

ومن المفاهيم المتعلقة بهذا العلم هو اللياقة النفسية والتفكير الايجابي، فاللاعبين الذين يتسمون بلياقة نفسية وتفكير ايجابي يستطيعون التعامل مع مواقف التدريب والمنافسة بشكل ايجابي وسليم ويساعدهم على تحقيق توازنهم الداخلي أولاً والاداء العالي تحت مختلف الظروف ثانياً ، وبالتالي يؤدي الى تحقيق الانجازات والاهداف الموضوعة ، على العكس من اللاعبين الذين لا يتسمون باللياقة النفسية والتفكير الايجابي، فأنهم لا يستطيعون تحمل الظروف الضاغطة والمتغيرة وما يصاحبها من انفعالات نفسية مختلفة كما في الالعاب الجماعية وخاصة كرة القدم مما يولد لديهم افكاراً سلبية واحباطات واستسلام لتلك الظروف مما يحول دون الوصول الى مستواهم الحقيقي وعدم التصرف السليم في المباراة والفشل في تحقيق الاهداف والانجازات الرياضية .

وقد لاحظ الباحثان أن اغلب أساليب التعلم في تدريس الوحدات التعليمية في المدرسة تعتمد على أسلوب الأمر وتقييد الطالب وعدم إعطائه حرية الاعتماد على قدراته في حل بعض المواقف التعليمية ، بالإضافة إلى أن هناك مشكلة تحتاج إلى معالجة وهي أن معظم المدرسين ينظمون وحداتهم التعليمية بشكل متساوي طيلة أوقات التمرين اليومية والأسبوعية على وتيرة واحدة ، في حين أن هناك مؤثرات طبيعية لمتغيرات عقلية تؤثر في البيئة الداخلية للفرد والخارجية للمحيط وهذه المؤثرات تزداد فاعليتها أثناء منها المنشطات العقلية ، لذلك حاول الباحثان استغلال تلك القدرات العقلية الايجابية في تطبيق استراتيجيات المنشطات العقلية من اجل التعرف على عملية اثرها في تطوير بعض القدرات البدنية واللياقة النفسية للطلاب بكرة اليد

ويهدف البحث الى:

- ١- التعرف على تأثير استراتيجيات المنشطات العقلية في بعض القدرات البدنية بكرة اليد للطلاب.
- ٢- التعرف على مستوى اللياقة النفسية للطلاب.
- ٣- التعرف على تأثير استراتيجيات المنشطات العقلية في اللياقة النفسية بكرة اليد للطلاب.

٢- إجراءات البحث:

٢-١ منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

٢-٢ مجتمع البحث وعينته:

اشتمل مجتمع البحث على طلاب الصف الثاني المتوسط في ثانوية المرتضى للبنين طلاب البالغ عددهم (٨٦) طالباً، اما عينة البحث التجريبية فقد اشتملت عدد من الطلبة والبالغ عددهم (٤٠) طالبا كما مثبت بقسم وتم تقسيمهم الى مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة لكل منهما (٢٠) طالبا وقد استخرج الباحثان قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة الالتواء لبيان تجانس العينة كلها ثم تم استخراج قيمة (T.test) لمعرفة التكافؤ بين العينتين التجريبية والضابطة للبدء بخط شروع واحد من خلال الاعتماد على نتائج الاختبار القبلي

جدول (١) يبين تجانس العينة

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1)	القدرة الانفجارية	37.87	5.83	٠,٣٣
	الذراعين	8.25	1.34	٠,٣٤
2)	القوة المميزة بالسرعة	32	1.27	٠,٨٠
	الرجلين	7	1.02	٠,٢٥
3)	تحمل القوة	9.15	1.245	٠,٧١
4)	تحمل سرعة	73.59	23.94	٠,٠٧
5)	اللياقة النفسية	58.715	3.25	٠,٣٣

جدول (٢) يبين قيمة (ت) المحتسبة لنتائج الاختبارات القبلية بين المجموعتين التجريبية والضابطة

ت	المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت	Sig	الدالة
		س	±ع	س	±ع			
(١)	القدرة الانفجارية	37.87	5.9	17.45	5.76	٥,٥٩	٠,٦٢	غير دال
	الرجلين	8.25	0.39	1.27	٠,٨٠	1.27	٠,٧١	1.27
(٢)	القوة المميزة بالسرعة	32	64.92	1.43	65.43	٤,٦٧	٠,٧٢	غير دال
	الرجلين	7	0.23	8	0.76	1.27	٠,٠٨٠	1.27
(٣)	تحمل القوة	0.26	9.15	2.23	9.3	٥,٣٠	٠,٨١	غير دال
(٤)	تحمل سرعة	24.45	73.59	3.43	7.4	٨,٨٤	٠,٧٠	غير دال
(٥)	اللياقة النفسية	1.75	58.715	4.75	8.43	٦,٣٨	٠,٩٦	غير دال

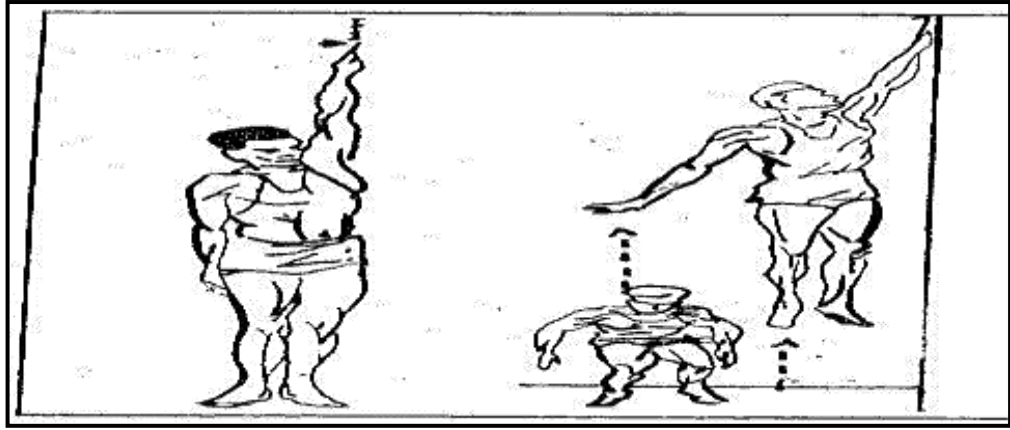
٢-٣ وسائل جمع المعلومات:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية
- مقابلات شخصية
- الاستبانة
- استمارة تفريغ بيانات
- فريق العمل المساعد

٢-٤ أدوات البحث:

٢-٤-١ اختبارات القدرات البدنية:

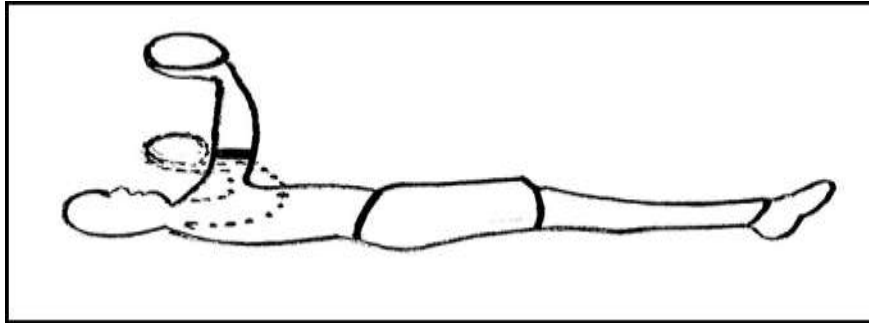
- الاختبار البدني الأول: اختبار القفز العمودي من الثبات المعدل لـ (سارجنت):
- الهدف من الاختبار: قياس القدرة العضلية (الانفجارية) لعضلات الرجلين.
- الأدوات: شريط قياس، حائط بارتفاع مناسب، وعاء به ماء، سلم أو كرسي.
- مواصفات الأداء: يقف المختبر بحيث يواجه الحائط بكتفه الأيمن أو (كتف الذراع المميّزة)، يقوم المختبر برفع ذراعه التي جهة الحائط عالياً (بعد غمس أصابع اليد في الماء)، لعمل علامة على الحائط عند أقصى نقطة تصل إليها الأصابع، يقوم المختبر بمرجحة الذراعين أسفل مع ثني الركبتين نصفاً، ثم مرجحتهما أماماً عالياً مع مد الركبتين عمودياً للوثب لأعلى لعمل علامة أخرى بيد الذراع المجاورة للحائط عند أقصى نقطة تصل إليها الأصابع، كما في الشكل (١).
- الشروط: للمختبر ثلاث محاولات تسجل له أفضلها.
- التسجيل: تسجل المسافة الواقعة بين العلامة الأولى والعلامة الثانية، حيث تعبر عن رقم للمختبر في هذا الاختبار (بالسنتيمتر).



شكل (١) يوضح اختبار القفز العمودي من الثبات لـ (سارجنت)

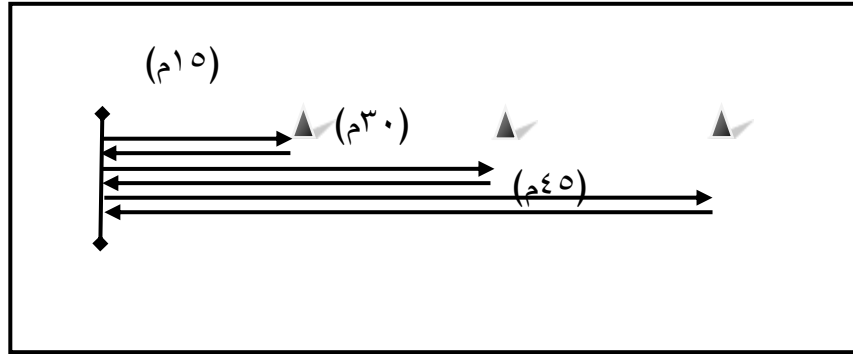
- الاختبار البدني الثاني: اختبار رمي كرة طبية زنة (٨٠٠ غرام) لأقصى مسافة:
- الهدف من الاختبار: قياس القدرة العضلية (الانفجارية) لعضلات الذراعين.
- الأدوات: كرة طبية زنة (٨٠٠) غرام، شريط قياس متري، شريط لاصق. مجال مناسب للرمي.
- مواصفات الأداء: من وضع الوقوف يقوم اللاعب برمي الكرة لأقصى مسافة ممكنة.
- التسجيل: يسجل للاعب المسافة من مكان الرمي حتى مكان سقوط الكرة بالمتري وأجزائه.
- الشروط:
- يجب ملامسة قدمي اللاعب للأرض أثناء الرمي.

- يسمح باتخاذ خطوة الارتكاز: لا يكون هناك مرحلة متابعة بعد الرمي.
- لكل لاعب محاولة واحدة فقط.
- الاختبار البدني الثالث: اختبار الحجل لأقصى مسافة في (١٠) ثانية:
- الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.
- الأدوات: ساعة توقيت، وصافرة، شريط قياس، استمارة تسجيل.
- طريقة الأداء: يقف اللاعب المختبر خلف علامة محددة على الأرض وبعد سماع الصافرة يقوم اللاعب بالحجل على رجل واحدة وباختيار اللاعب وبخط مستقيم محدد وبأسرع ما يمكن.
- التسجيل: تسجل المسافة التي قطعها المختبر خلال فترة (١٠) ثا وتعطى للمختبر محاولة واحدة فقط.
- الاختبار البدني الرابع: اختبار خفض ورفع الكرة الطبية زنة (٢ كغم) أقصى عدد خلال (١٠ ثا)
- الهدف من الاختبار: قياس تحمل
- الأدوات: ملعب كرة يد، أو أرض مستوية، كرة طبية زنة (٢ كغم)، ساعة توقيت، وصافرة، استمارة تسجيل.
- طريقة الأداء: من وضع الاستلقاء على الظهر يقوم اللاعب المختبر بحمل الكرة الطبية زنة (٢ كغم) ورفعها الى الأعلى من خلال مد الذراعين الأكثر استخداما في اللعب اليمين واليسار، وبعد سماع صافرة البداية للموقت يقوم اللاعب بالثني والمد الكامل للذراع بأسرع ما يمكن خلال (١٠ ثا) المنتهية بصافرة الموقت النهائية، كما في الشكل (٢).
- التسجيل: تسجل للاعب المختبر بواسطة المسجل عدد مرات خفض ورفع الكرة الطبية (التي والمد للذراع) خلال (١٠ ثا) ويعطى للمختبر أداء الاختبار لمرة واحدة فقط



شكل (٢) يوضح اختبار خفض ورفع الكرة الطبية (٢ كغم) أقصى عدد خلال (١٠ ثا)

- الاختبار البدني السادس: اختبار الركض المرتد (١٨٠م) من الوضع الواقف:
- الهدف من الاختبار: قياس تحمل السرعة.
- الأدوات: شريط قياس، وساعة توقيت يدوية، وشواخص عدد (٤) المسافة بين شاخص وآخر (١٥م)، صافرة.
- وصف الأداء: بعد إعطاء إشارة البدء (الصافرة) يقوم اللاعب بالانطلاق من الشاخص الأول (البداية) إلى الشاخص الثاني والعودة إلى البداية والركض نحو الشاخص الثالث والعودة إلى البداية ثم الركض نحو الشاخص الرابع والعودة إلى البداية، وبهذا يكون اللاعب قد أنهى الاختبار، كما في الشكل (٣).
- التسجيل:
- يقوم المسجل بتدوين الوقت المستغرق بالثانية ولاقرب ١% من الثانية.
- يقوم كل لاعب بمحاولة واحدة ناجحة.
- تعاد المحاولة في حالة فشل اللاعب في الأداء (سقوط اللاعب إثناء الارتداد)



شكل (٣) يوضح اختبار الركض المرتد (١٨٠م)

٢-٤-٢ مقياس اللياقة النفسية:

٢-٤-٢-١ اعداد مقياس اللياقة النفسية :

بعد اطلاع الباحثان على عدد من الادبيات والدراسات السابقة، قامت الباحثان بتبني مقياس اللياقة النفسية والمعد من قبل (الزاملي، ٢٠١١) ويتألف المقياس من (٣٦) فقرة، علماً أن بدائل الاجابة وفق مقياس ليكرت الخماسي (تتطبق علي بدرجة كبيرة جدا - تتطبق علي بدرجة كبيرة - تتطبق علي بدرجة قليلة - تتطبق علي بدرجة قليلة جدا) بمفتاح تصحيح (١،٢،٣،٤،٥). الملحق(١).

٢-٢-٤-٢ صلاحية فقرات المقياس:

أن التحليل المنطقي يعد ضرورياً في بدايات أعداد الفقرات لأنه يوضح مدى تمثيل الفقرة ظاهرياً للسمة التي أعدت لقياسها، لذا بعد أن تم أعداد فقرات المقياس (٣٦)، فقرة وعرض المقياس على مجموعه من الخبراء المتخصصين في العلوم التربوية والنفسية والبالغ عددهم (١٢)، لبيان مدى صلاحيتها، ولغرض تقويمها من حيث صياغتها وصلاحيتها في قياس اللياقة النفسية، واعتمد الباحثان على الدلالة الإحصائية لقيمة مربع كاي (X^2) لبيان مدى موافقة المحكمين على الفقرات وكما يبين في الجدول (٣).

الجدول (٣) نتائج اختبار كا ٢ لأراء المحكمين حول صلاحية فقرات المقياس

المقياس	أرقام الفقرات	عدد الخبراء الموافقون	عدد الخبراء الرافضون	النسبة	قيمة كاي		مستوى الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
مقياس اللياقة النفسية	١-٢-٣-٥-٦-٧-١٠	١٢	-	١٠٠%	١٢	٣,٨٤	دالة
	١١-١٦-١٧-٢٠-٢٢-٢٣-٢٤-٢٥-٢٦-٢٧	١١	١	٩١,٦٦%	٨,٣٣	٣,٨٤	دالة
	٢٩-٣٠-٣١-٣٢-٣٣-٣٤	١٠	٢	٨٣,٣٣%	٥,٣٤	٣,٨٤	دالة

الجدول (٣) يبين ان قيمة (مربع كاي)، المحسوبة لجميع الفقرات أكبر من قيمة كاي الجدولية (٣,٨٤)، عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، ودرجة حرية (١)، وبذلك لم تحذف اي فقرة من فقرات المقياس.

٢-٤-٣ اعداد تعليمات الاجابة عن فقرات المقياس:

لكي تكتمل الصورة الأولية للمقياس بغية التمكن من تطبيقها على المعلمين، تم إعداد تعليمات واضحة للمستجيب، توضح طريقة الإجابة عن فقرات المقياس من أجل الوصول إلى نتائج دقيقة، وروعي فيها:

- اعلام الطلاب عدم ذكر الاسم، وان إجاباتهم ستكون سرية وستستخدم لأغراض البحث العلمي للتغلب على عامل الميل للاستحسان.

- الطلب من الطلاب الإجابة على جميع فقرات المقياس لأنه لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة بل المقصود فيها التعبير الصادق عن النفس، وطلب منهم قراءة كل فقرة بشكل جيد ومن ثم الإجابة عنها بموضوعية وقد تضمنت التعليمات أيضا مثالا يبين طريقة الإجابة عن عبارات الاختبار.

- تضمنت التعليمات الاجابة عن المقياس من خلال وضع اشارة(√)، تحت البديل الذي تعتقد انه يناسب الطالب ومتطابق عليه او يعبر عنه وان لكل فقرة اشارة(√)، واحدة فقط، مع توضيح للطلاب انه لا توجد اجابة صحيحة او خاطئة.

٢-٤-٤ وضوح تعليمات المقياس:

أجل تعرف وضوح تعليمات المقياس والكشف عن الفقرات الغامضة الواضحة لدى عينة البحث وكذلك حساب الوقت المستغرق في الإجابة عن المقاس، إذ طبق المقياس على عينة عشوائية تتألف من (٢٠) طالب وبحضور الباحثان كي يتسنى الإجابة عن استفساراتهم وتحديد العبارات غير المفهومة، وتبين من التطبيق أن تعليمات الإجابة كانت مفهومة وأن فقرات ولكلا المقياس كانت واضحة من حيث الصياغة والمعنى، وان الوقت المستغرق للإجابة تراوح بين (٧-١٠)، دقيقة للمقياس.

٢-٤-٥- التحليل الاحصائي للفقرات المقياس:

تعد هذه العملية من الخطوات الاساسية في بناء أي مقياس وذلك للكشف عن الخصائص السايكومترية للفقرات التي تساعد في اختيار الفقرات ذات الخصائص الجيدة وهذا يؤدي الى تحقيق صدق المقياس وثباته، وان هذا الاجراء ضروري للتمييز بين الافراد في الصفة المقاسة التي تعني قدرة المقياس على التمييز بين الافراد المتفوقين في الصفة التي يقيسها المقياس والافراد الضعفاء في تلك الصفة كما يعطي مؤشراً عن الافراد الذين حصلوا درجات عالية على المقياس في خصائص السلوك او التنظيم بدرجة اكبر من الذين حصلوا على درجات منخفضة، وكما يأتي:

٢-٤-١-٥-١ استخراج القوة التمييزية لفقرات المقياس باستعمال أسلوب المجموعتين الطرفيتين: إن هذه الطريقة تستعمل في تعيين معامل صدق المقياس وتقوم هذه الطريقة من أساسها على مفهوم قدرة المقياس على التمييز بين طرفي المتغير الذي يراد قياسه، وتعتمد على مقارنة درجات المجموعة العليا بدرجات الدنيا للمقياس، وتتم هذه المقارنة عن طريق الدلالة الإحصائية للفرق بين المتوسطين، فإذا كانت هنالك دلالة إحصائية بين المتوسطين يعد المقياس صادقاً وعمل الباحثان على ترتيب درجات العينة تنازلياً وتبدأ بأعلى درجة (4)، وتنتهي بأدنى درجة (1)، وباستعمال (أسلوب المجموعتين الطرفيتين)، تم استخراج (٢٧ %) تمثل المجموعة العليا وبلغ عدد استماراتها (٨)، (٢٧ %) وتمثل المجموعة الدنيا، واستعمل الباحثان الاختبار مربع كاي لمعرفة الدلالة الإحصائية بين المجموعتين العليا والدنيا، وعدت قيمة مربع كاي المحسوبة مؤشراً لتمييز كل فقرة من فقرات مقياس اللياقة النفسية من خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية (٣,٨٤)، بمستوى دلالة (٠,٠٥)، وبدرجة حرية (1)، كما مبينه في الجدول (٤)

جدول (٤) يبين القوة التمييزية لمقياس اللياقة النفسية باستعمال مربع كاي بطريقة المجموعتين الطرفيتين.

رقم الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة (t) المحسوبة	قوة الفقرة التمييزية
	ع	س-	ع	س-		
١.	٤,٠٨	٠,٩٧	٢	٠,٧٨	٨,١٧	مميزة
٢.	٤,٥٨	٠,٥٠	١,٣٧	٠,٤٩	٢٢,٢٦	مميزة
٣.	٤,٢٩	٠,٧٥	١,٩١	٠,٨٢	١٠,٣٩	مميزة
٤.	٤,٧٠	٠,٤٦	١,٢٥	٠,٤٤	٢٦,٤٢	مميزة
٥.	٤,٥٧	٠,٤٤	٢,٢٠	٠,٦٥	١٥,٧٠	مميزة
٦.	٤,٨٧	٠,٣٣	٢,١٢	٠,٥٣	٢١,٢٤	مميزة
٧.	٣,٧٦	٠,٥١	٣,٥٣	١,٠٢	١١,٣	مميزة
٨.	٤,٥٤	٠,٦٥	١,٨٧	٠,٠٠	٢٦,٣٦	مميزة
٩.	٤,٧٩	٠,٤١	١,٥٤	٠,٦٥	٢٠,٤٦	مميزة
١٠.	٥	٠,٠٠	١,٣٧	٠,٤٩	٣٥,٩١	مميزة
١١.	٤,٣٣	٠,٤٨	١,٣٣	٠,٤٨	٢١,٥٨	مميزة
١٢.	٥	٠,٠٠	٢,٢٠	١,٢١	١١,٢٥	مميزة
١٣.	٢,٩٧	١,٤٠	٢,٨٤	١,٢٥	١٢,٣٧	مميزة

مميزة	١١,٣٥	١,٠٩	٢,٣٧	٠,٢٠	٤,٩٥	.١٤
مميزة	٢٢,١٦	٠,٦٠	٢,٢٥	٠,٠٠	٥	.١٥
مميزة	٢١,٥٨	٠,٤٨	١,٣٣	٠,٤٨	٤,٣٣	.١٦
مميزة	١٥,٩٨	٠,٧٨	١,٣٧	٠,٣٨	٢,٨٣	.١٧
مميزة	٨,٩٥	١,١٠	٢,٥٨	٠,٤٤	٤,٧٥	.١٨
مميزة	١٢,٦٣	١,٣٥	٢,٥٧	١,٦٢	٢,٣٨	.١٩
مميزة	١٢,٥٢	٠,٩٢	٢,٠٨	٠,٥٠	٤,٧٩	.٢٠
مميزة	٢٢,٨٤	٠,٢٨	١,٠٨	٠,٦٤	٤,٣٧	.٢١
مميزة	٢١,٥٨	٠,٤٨	١,٣٣	٠,٤٨	٤,٣٣	.٢٢
مميزة	٢٣,٤١	٠,٥١	١,٥٠	٠,٤٢	٤,٧٧	.٢٣
مميزة	٢٢,٧٧	٠,٥٧	١,٦٢	٠,٣٨	٤,٨٣	.٢٤
مميزة	١٤,٦١	٠,٩٠	٢,٢٩	٠,٠٠	٥	.٢٥
مميزة	١٦,٦٦	٠,٧٢	١,٧٩	٠,٤٦	٤,٧٠	.٢٦
مميزة	١٩,٤٧	٠,٦٣	١,٦٦	٠,٤٤	٤,٧٥	.٢٧
مميزة	١٨,٩٤	٠,٤٦	١,٢٩	٠,٦٠	٤,٢٥	.٢٨
مميزة	١٨,٣٧	٠,٧١	١,٤١	٠,٤٦	٤,٧٠	.٢٩
مميزة	٢١,٨٠	٠,٩٠	٢,٤٦	٠,٨٢	٣,٧٣	.٣٠
مميزة	١٢,٢٤٧	١,٠٣٦	٤,٦٧٧	٠,٩٠٤	٤,٩٧١	.٣١
مميزة	١٣,٠٥	٠,٩٣	١,٣٧	٠,٤٤	٤,٧٥	.٣٢
مميزة	١٩,٩٩	٠,٨٠	١,٧٠	٠,٠٠	٥	.٣٣
مميزة	١٨,٨٨	٠,٥٥	١,٧٠	٠,٥٠	٤,٥٨	.٣٤
مميزة	١٥,٧٩	٠,٤٦	١,٢٩	٠,٨٠	٤,٢٩	.٣٥
مميزة	٢١,٥٩	٠,٠٠	١	٠,٧٣	٤,٢٥	.٣٦

٢-٤-٢-٥ ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

ويقصد بها حساب ارتباط درجة كل فقرة مع الدرجة الكلية للمقياس لكل أفراد العينة، وهذا يعطي مؤشر على الاتساق الداخلي (Internal Consistency)، للمقياس لأنها تشير إلى تجانس فقرات المقياس في قياس الظاهرة السلوكية، حيث كل فقرة من فقرات المقياس تسير في المسار نفسه الذي يسير فيه المقياس ككل، على ضوء هذا المؤشر، يتم الإبقاء على الفقرات التي تكون معاملات ارتباط درجاتها بالدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً، وذلك باستخدام معامل ارتباط بوينت بايسيريل، وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (٠,٢٠-٠,٤٣)، مما يشير إلى أن جميع معاملات الارتباط لفقرات مقياس دالة إحصائياً مقارنة بالقيمة الجدولية البالغة (٠,٠٩٨)، عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، وبذلك أصبح المقياس في صيغته النهائية مكون من (٨٨)، فقرة وكما مبين في الجدول (٥)، يبين ذلك.

جدول (٥) يبين علاقة ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية لكل مجال من مجالات

ت	معامل ارتباط الفقرات	ت	معامل ارتباط الفقرات	ت	معامل ارتباط الفقرات	ت	معامل ارتباط الفقرات
1.	0.798	١٠.	0.707	١١.	0.256	١٢.	0.638
2.	0.290	١٣.	0.731	١٤.	0.211	١٥.	0.630
3.	0.202	١٦.	0.650	١٧.	0.214	١٨.	0.239
4.	0.818	١٩.	0.220	٢٠.	0.601	٢١.	0.597
5.	0.251	٢٢.	0.267	٢٣.	0.310	٢٤.	0.731
6.	0.798	٢٥.	0.214	٢٦.	0.597	٢٧.	0.650
7.	0.290	٢٨.	0.601	٢٩.	0.290	٣٠.	0.220
8.	0.818	٣١.	0.220	٣٢.	0.601	٣٣.	0.597
9.	0.251	٣٤.	0.267	٣٥.	0.310	٣٦.	0.731

٢-٤-٦-١ الخصائص السيكومترية للمقياس:

٢-٤-٦-١-١ صدق المقياس:

يعد الصدق أهم خاصية من خواص القياس، لأنه يشير إلى مدى صلاحية استخدام درجات المقياس للقيام بتفسيرات معينة وأن الصدق يتعلق بما يقيسه الاختبار ومدى جودته في قياس ما وضع لأجله، ووفقاً لذلك يجب الحذر من قبول اسم الاختبار كمؤشر لما يقيس الاختبار وقد تم التحقق من انواع صدق المقياس الحالي بالطرائق الآتية:

أ- الصدق الظاهري (Face Validity):

يشير الصدق الظاهري إلى أن الاختبار يتضمن فقرات يبدو ظاهرياً أنها ذات صلة بالمتغير الذي يُقاس وأن الهدف من الاختبار يتفق مع مضمونه، وهو يشير إلى المظهر العام للاختبار من حيث نوع الفقرات وكيفية صياغتها ومدى وضوحها وتعليماته والوقوف على مدى مناسبة الاختبار لقياس ما وضع لأجله وقد تحقق هذا النوع من الصدق بعرض المقياس على مجموعة من المُحكمين المتخصصين في التربية الخاصة و العلوم التربوية والنفسية كما تم توضيح ذلك في فقرة صلاحية الفقرات.

ب- صدق البناء (Construct Validity):

يُقصد بصدق البناء مدى قياس الاختبار لسمة أو ظاهرة سلوكية معينة، كذلك هو عبارة عن تحليل معنى درجات الاختبار في ضوء المفاهيم السايكولوجية، كما انه أكثر انواع الصدق قبولاً من وجهة نظر عدد كبير من المختصين في المقياس النفسي اذ يتفق مع جوهر مفهوم (Epel). للصدق من حيث تشبع المقياس بالمعنى العام وقد تحقق هذا النوع من الصدق من خلال استخراج القوة التمييزية بطريقة المجموعتين الطرفيتين وعلاقة درجة الفقرات بالدرجة الكلية للمقياس (لمقياس اللياقة النفسية وعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية).

٢-٤-٦-٢ ثبات المقياس (The Scale Reliability):

يشير الثبات إلى اتساق الدرجات التي يحصل عليها نفس الأشخاص عندما يعاد تطبيق الاختبار أكثر من مرة، فإن مفهوم الثبات يكمن في حساب خطأ القياس حيث يمكننا التنبؤ بالتذبذب المرجح أن يحدث في أداء الأفراد نتيجة عوامل غير ذات صلة بالاختبار، فالمقياس الثابت يعطي النتائج نفسها تقريباً إذا قاس الخاصية نفسها عند إعادة تطبيقه أكثر من مرة على نفس الأشخاص وفي نفس الظروف ولأجل استخراج الثبات للمقياس بهذه الطريقة خضعت درجات استمارة المقياس إلى معادلة ألفا كرونباخ (Alfa Cronbach Frommula)، وقد بلغ معامل ثبات مقياس اللياقة النفسية (٠,٨٥)، لذلك عُدَّ المقياس متسق داخلياً ويتمتع بثبات عالٍ وهذا ما يؤكد عليه كرونباخ بأن المقياس الذي ثباته عالٍ هو مقياس دقيق، كما مبين في الجدول (٦).

جدول (٦) قيم ثبات مجالات مقياس اللياقة النفسية بطريقة ألفا كرونباخ

ت	المقياس	الثبات بطريقة ألفا كرونباخ
1	اللياقة النفسية	٠,٨٥

٢-٤-٧ وصف المقياس بالصيغة النهائية:

يتكون مقياس اللياقة النفسية من (٣٦) فقرة، علماً ان بدائل الاجابة وفق مقياس ليكرت الخماسي (تنطبق علي درجة كبيرة جداً - تنطبق علي درجة كبيرة - تنطبق علي درجة متوسطة - تنطبق علي درجة قليلة - تنطبق علي درجة قليلة جداً) بمفتاح تصحيح (١,٢,٣,٤,٥).

٢-٥ التجربة الاستطلاعية:

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية على عينة من طلاب المرحلة الثالثة من عينة البحث يوم الخميس في تمام الساعة ٩:١٥ صباحاً حيث قامت العينة بأداء الضربة الامامية والخلفية بمساعدة أحد الاجهزة المستخدمة بالبحث ومن ثم قام أحد الاساتذة بإجراء تجربة اخرى، ومن ثم تم اجراء الاختبارات المستخدمة بالبحث بغية الوصول الى.

- التحقق من مدى سلامة الاختبار وملائمتها افراد العينة
- مدى صلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة

- معرفة الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات لمراعاة ذلك في الاختبار الاصلي

- التحقق من تفهم فريق العمل وكفايتهم حول كيفية تنفيذ الاختبارات وتدوين النتائج

- التعرف على المعوقات التي قد تظهر اثناء تنفيذ الاختبارات وتلافيها.

٢-٦ الاختبارات القبليّة :

تم تنفيذ اختبارات البحث القبليّة على عينة البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة والبالغ عددهم (٤٠) طالباً، (٢٠) طالباً للمجموعة التجريبية و(٢٠) طالباً للمجموعة الضابطة وقد تم تنفيذ على عينة البحث من قبل فريق العمل المساعد لاختبارات القدرات البدنية واللياقة النفسية للطلاب.

٢-٧ التجربة الرئيسية:

قام الباحثان بتطبيق التجربة الرئيسية على عينة البحث وقد استمرت لمدة ٦ اسابيع على العينة التجريبية والضابطة إذا بلغ زمن كل وحده تدريبية (٤٥ دقيقة) بواقع وحدتين بالأسبوع اي (١٢) وجده تعليمية.

٢-٨ الاختبارات البعدية:

تم اجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث المتمثلة بالمجموعتين التجريبية والضابطة مع مراعاة توفير نفس الظروف التي تم بها اجراء الاختبارات القبلية قدر الامكان .

٢-٩ الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (spss v20) لملائمة طبيعة البحث باستخدام القوانين الاتية:

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- اختبار (ت) للعينات المستقلة وغير المستقلة
- معامل الالتواء
- مربع كاي ٢ (Chi – Square).
- معامل الارتباط (بيرسون).
- معامل الارتباط (باي سيريل)
- اختبار (T.test) لعينة واحدة:
- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين.
- (معادلة ألفا كرونباخ)، (Cronbuh Alpha) .

٣- عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

٣-١ عرض نتائج وتفسير ومناقشة نتائج المتغيرات البحثية:

٣-٢ عرض وتحليل اختبارات القدرات البدنية:

٣-٢-١ عرض وتحليل اختبارات القدرات البدنية للمجموعة التجريبية:

جدول (٧) يبين عرض نتائج الاختبار **T.test** لاختبارات القدرات البدنية القبلية والبعدية

للمجموعة التجريبية

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت	Sig	الدالة
	س	±ع	س	±ع			
القدرة الانفجارية	الذراعين	٨.29	5.9	١2.43	1.76	٥,٥٩	٠,٠٠٣ دال
	الرجلين	37.54	6.76	61.1	8.55	٦,٥٤	٠,٠٠٢ دال
القوة المميزة بالسرعة	الذراعين	32.25	4.92	45.42	5.43	٤,٦٧	٠,٠٠٨ دال
	الرجلين	7.5	1.08	13.25	2.42	٨,٤	٠,٠٠٥ دال
تحمل سرعة		9.26	1.02	13.23	2.3	٥,٣٠	٠,٠٠١ دال
تحمل قوة		24.45	9.78	37.43	7.4	٨,٨٤	٠,٠٠٠ دال

من خلال ملاحظة الجدول (٧) يظهر لنا ان هنالك فروقاً واضحة في بين الاوساط وقيمته (T.test) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للاختبارات القبلية والبعدية، إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي لاختبار القدرة الانفجارية للذراعين في الاختبار القبلي (٨,٢٩) اما البعدي فقد بلغ (١٢,٤٣) بالانحراف المعياري على التوالي (٥,٩)، (١,٧٦) اما قيمته (T.test) المحسوبة بلغت (٥,٥٩) بدرجة حريه (١٩) بمستوى دلالة (٠,٠٠٣) مما يؤكد على وجود فرق دال احصائيا للاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي لاختبار القدرة الانفجارية للرجلين في الاختبار القبلي (٣٧,٥٤) اما البعدي فقد بلغ (٦١,١) بالانحراف المعياري على التوالي (٦,٧٦)، (٨,٥٥) اما قيمته (T.test) المحسوبة بلغت (٦,٥٤) بدرجة حريه (١٩) بمستوى دلالة (٠,٠٠٢) مما يؤكد على وجود فرق دال احصائيا.

إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي لاختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين في الاختبار القبلي (٣٢,٢٥) اما البعدي فقد بلغ (٤٥,٤٢) بالانحراف المعياري على التوالي (٤,٩٢)، (٥,٤٣) اما

قيمته (T.test) المحسوبة بلغت (٤,٦٧) بدرجة حريه (١٩) بمستوى دلالة (٠,٠٠٨) مما يؤكد على وجود فرق دال احصائيا للاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي. إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي لاختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين في الاختبار القبلي (٧,٥) اما البعدي فقد بلغ (١٣,٢٥) بالانحراف المعياري على التوالي (١,٠٨)، (٢,٤٢) اما قيمته (T.test) المحسوبة بلغت (٨,٤) بدرجة حريه (١٩) بمستوى دلالة (٠,٠٠٥) مما يؤكد على وجود فرق دال احصائيا للاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي. إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي لاختبار تحمل السرعة في الاختبار القبلي (٩,٢٦) اما البعدي فقد بلغ (١٣,٢٣) بالانحراف المعياري على التوالي (١,٠٢)، (٢,٣) اما قيمته (T.test) المحسوبة بلغت (٥,٣٠) بدرجة حريه (١٩) بمستوى دلالة (٠,٠٠١) مما يؤكد على وجود فرق دال احصائيا للاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي. إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي لاختبار تحمل القوة في الاختبار القبلي (٢٤,٤٥) اما البعدي فقد بلغ (٣٧,٤٣) بالانحراف المعياري على التوالي (٩,٧٨)، (٧,٤) اما قيمته (T.test) المحسوبة بلغت (٨,٨٤) بدرجة حريه (١٩) بمستوى دلالة (٠,٠٠) مما يؤكد على وجود فرق دال احصائيا للاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

٣-٢-٢ عرض وتحليل اختبارات القدرات البدنية القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة

جدول (٨) يبين عرض نتائج الاختبار T.test لاختبارات القدرات البدنية القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت	Sig	الدلالة
	س	±ع	س	±ع			
القدرة الانفجارية	الذراعين	32.29	5.9	41.13	5.76	٩.6	دال
	الرجلين	33.63	4.8	49.25	4.01	٨,٩٣	دال
القوة المميزة بالسرعة	الذراعين	7.25	1.92	10.42	0.43	٨,٦٧	دال
	الرجلين	32.5	3.73	40.08	6.11	٧,٢٩	دال
تحمل القوة		41	9	٤٩	٦,٤	٧,٣٠	دال
تحمل السرعة		24.45	2.78	34.13	7.4	٤,٨٤	دال

الجدول (٨) يبين لنا ان هنالك فروقاً واضحة في بين الاوساط وقيمته (T.test) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للاختبارات القبلية والبعدية، إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي لاختبار القدرة الانفجارية للذراعين في الاختبار القبلي (٣٢,٢٩) اما البعدي فقد بلغ (٤١,١٣) بالانحراف المعياري على التوالي (٥,٩)، (٥,٧٦) اما قيمته (T.test) المحسوبة بلغت (٩.٦) بدرجة حريه (١٩) بمستوى دلالة (٠,٠٠٢) مما يؤكد على وجود فرق دال احصائيا للاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي لاختبار القدرة الانفجارية للرجلين في الاختبار القبلي (٣٣,٦٣) اما البعدي فقد بلغ (49.25) بالانحراف المعياري على التوالي (٤,٨)، (٤,٠١) اما قيمته (T.test) المحسوبة بلغت (٨,٩٣) بدرجة حريه (١٩) بمستوى دلالة (٠,٠٠٣) مما يؤكد على وجود فرق دال احصائيا للاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي لاختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين في الاختبار القبلي (٧,٢٥) اما البعدي فقد بلغ (١٠,٤٢) بالانحراف المعياري على التوالي (١,٩٢)، (٠,٤٣) اما قيمته (T.test) المحسوبة بلغت (٨,٦٧) بدرجة حريه (١٩) بمستوى دلالة (٠,٠٠٨) مما يؤكد على وجود فرق دال احصائيا للاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي لاختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين في الاختبار القبلي (٣٢,٥) اما البعدي فقد بلغ (٤٠,٠٨) بالانحراف المعياري على التوالي (٣,٧٣)، (٦,١١) اما قيمته

(T.test) المحسوبة بلغت (٧,٢٩) بدرجة حريه (١٩) بمستوى دلالة (٠,٠٠٣) مما يؤكد على وجود فرق دال احصائيا للاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي لاختبار تحمل القوة في الاختبار القبلي (٤١) اما البعدي فقد بلغ (٤٩) بالانحراف المعياري على التوالي (٩)، (٦,٤) اما قيمه (T.test) المحسوبة بلغت (٧,٣٠) بدرجة حريه (١٩) بمستوى دلالة (٠,٠٠١) مما يؤكد على وجود فرق دال احصائيا للاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي لاختبار تحمل القوة في الاختبار القبلي (٢٤,٤٥) اما البعدي فقد بلغ (٣٤,١٣) بالانحراف المعياري على التوالي (٢,٧٨)، (٧,٤) اما قيمه (T.test) المحسوبة بلغت (٤,٨٤) بدرجة حريه (١٩) بمستوى دلالة (٠,٠٠٠) مما يؤكد على وجود فرق دال احصائيا للاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

٣-٢-٣ عرض وتحليل اختبارات القدرات البدنية للمجموعة التجريبية والضابطة:

جدول (٩) يبين عرض نتائج الاختبار T.test لاختبارات القدرات البدنية للمجموعة

التجريبية والضابطة

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت	Sig	الدالة
	س	±ع	س	±ع			
القدرة الانفجارية	الذراعين	٤٣,١٢	5.76	41.13	5.76	٠,٠٠٢	دال
	الرجلين	61.1	8.55	49.25	4.01	٠,٠٠١	دال
القوة المميزة بالسرعة	الذراعين	45.42	5.43	10.42	0.43	٠,٠٠١	دال
	الرجلين	٤٥.25	2.42	40.08	6.11	٠,٠٠٢	دال
تحمل القوة		41.23	2.3	٤٩	٦,٤	٠,٠١١	دال
تحمل السرعة		37.43	7.4	34.13	7.4	٠,٠٠	دال

الجدول (٩) يبين لنا ان هنالك فروقاً واضحة في بين الاوساط وقيمه (T.test) المحسوبة بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي لاختبار القدرة الانفجارية للذراعين في الاختبار للمجموعة التجريبية (٤٣,١٢) اما البعدي فقد بلغ (٤١,١٣) بالانحراف المعياري على التوالي (٥,٧٦)، (٥,٧٦) اما قيمه (T.test) المحسوبة بلغت (٥,٥٩) بدرجة حريه (٢٨) بمستوى دلالة (٠,٠٠٢) مما يؤكد على وجود فرق دال احصائيا للاختبارين القبلي والبعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي لاختبار القدرة الانفجارية للرجلين للمجموعة التجريبية (٦١,١) اما الضابطة فقد بلغ (٤٩,٢٥) بالانحراف المعياري على التوالي (٨,٥٥)، (٠,٧٠) اما قيمه (T.test) المحسوبة بلغت (٤,٠١) بدرجة حريه (٢٨) بمستوى دلالة (٠,٠٠١) مما يؤكد على وجود فرق دال احصائيا للاختبارين القبلي والبعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

وبلغت قيمة الوسط الحسابي لاختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين للمجموعة التجريبية (٤٥,٤٢) اما الضابطة فقد بلغ (١٠,٤٢) بالانحراف المعياري على التوالي (٥,٤٣)، (٠,٤٣) اما قيمه (T.test) المحسوبة بلغت (٤,٦٧) بدرجة حريه (٢٨) بمستوى دلالة (٠,٠٠١) مما يؤكد على وجود فرق دال احصائيا للاختبارين القبلي والبعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

وبلغت قيمة الوسط الحسابي لاختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين للمجموعة التجريبية (٤٥,٢٥) اما الضابطة فقد بلغ (٤٠,٠٨) بالانحراف المعياري على التوالي (٢,٤٢) اما قيمه (T.test) المحسوبة بلغت (٧,٣٩) بدرجة حريه (٢٨) بمستوى دلالة (٠,٠٠٢) مما يؤكد على وجود فرق دال احصائيا للاختبارين القبلي والبعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي لاختبار تحمل السرعة للمجموعة التجريبية (٤١,٢٣) اما الضابطة فقد بلغ (٤٩) بالانحراف المعياري على التوالي (٢,٣)، (٦,٤) اما قيمه (T.test) المحسوبة بلغت (٦,٤) بدرجة حريه (٢٨) بمستوى دلالة (٠,٠١١) مما يؤكد على وجود فرق دال احصائيا للاختبارين القبلي والبعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي لاختبار تحمل القوة للمجموعة التجريبية (٣٧,٤٣) اما الضابطة فقد بلغ (٣٤,١٣) بالانحراف المعياري على التوالي (٧,٤)، (٧,٤) اما قيمه (T.test) المحسوبة بلغت (٨,٦٧) بدرجة حريه (٢٨) بمستوى دلالة (٠,٠٠) مما يؤكد على وجود فرق دال احصائيا للاختبارين القبلي والبعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

٣-٣ عرض وتحليل نتائج اللياقة النفسية:

٣-٣-١ عرض وتحليل نتائج المجموعة الاولى (التجريبية):

بعد تطبيق مقياس اللياقة النفسية على عينة البحث البالغ عددها (٢٠) في الاختبارين القبلي والبعدي اذ اظهرت النتائج ان المتوسط الحسابي لدرجاتهم القبلي بلغ (٣٣,٩٨) والبعدي (٤٦,٢٧) والقبلي بالانحراف المعياري على التتابع (٤,٨١)، (٣,٦٤) درجة، وكان الفرق دال احصائيا استعمل الاختبار (T.test) لعينة واحدة بلغت القيمة T.test المحسوبة (٢,٢٣) درجة وهي اعلى من الجدولية (٢,٤٤) درجة بمستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٩) مبينا في جدول (١٠)

جدول (١٠) عرض وتحليل نتائج المجموعة الاولى (التجريبية)

عدد أفراد العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		درجة الحرية	قيمة T.test		مستوى الدلالة	الدلالة
						الجدولية	المحسوبة		
	س	ع+	س	ع+					
٢٠	٧٣,٩٨	٤,٨١	٩٦,٢٧	٣,٦٣	١٩	٣,٢٣	٢,٤٤	٠,٠٥	دالة

وهذه النتيجة تعني ان مستوى درجة اللياقة النفسية لدى عينة البحث طلبة الصف الثاني المتوسط جاءت بمستوى جيد جدا .

٣-٣-٢ عرض نتائج وتفسير ومناقشة نتائج مقياس اللياقة النفسية للمجموعة الضابطة:

بعد تطبيق مقياس اللياقة النفسية على عينة البحث البالغ عددها (٢٠) في الاختبارين القبلي والبعدي اذ اظهرت النتائج ان المتوسط الحسابي لدرجاتهم القبلي بلغ (٧٤,١٧) والبعدي (١٢٩,٤٦) والقبلي بالانحراف المعياري على التتابع (٤,٢١)، (٢,٤٧) درجة، وكان الفرق دال احصائيا استعمل الاختبار (T.test) لعينة واحدة بلغت القيمة T.test المحسوبة (٣,٢١) درجة وهي اعلى من الجدولية (٢,٤٤) درجة بمستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٩) مبينا في جدول (١١)

جدول (١١) يبين نتائج الاختبار **T.test** لعينة واحدة لمعرفة دلالة الفروق بين الوسط

الحسابي لمقياس اللياقة النفسية

الافتبار البعءى	الافتبار القبلى	ءءء	ءءء	ءءء	ءءء		ءءء	ءءء	ءءء
					ءءء				
					ءءء	ءءء			
ءءء	ءءء	ءءء	ءءء	ءءء	ءءء	ءءء	ءءء	ءءء	ءءء

وهذه النتيجة تعني ان مستوى درجة اللياقة النفسية لدى عينة البحث طلبة الصف الثاني المتوسط مستوى متوسط.

٣-٣-٣ عرض نتائج وتفسير ومناقشة دلالة الفروق مقياس اللياقة النفسية للمجموعتين:

بعد تطبيق مقياس اللياقة النفسية على عينة البحث البالغ عددها (٤٠) في الاختبار البعدي اذ اظهرت النتائج ان المتوسط الحسابي للمجموعة الاولى بلغ (٩٦,٢٧) والثانية (١٢٩,٤٦)، وبانحراف المعياري على التتابع (٣,٦٣)، (٢,٤٧) درجة، وكان الفرق دال احصائيا استعمل الاختبار (ت) اذ بلغت القيمة (ت) المحسوبة على التوالي (١١,٣٢)، (٥,٤٣) بمستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٩) مبينا في جدول (١٢)

جدول (١٢) يبين نتائج الاختبار (**T.test**) لمعرفة دلالة الفروق للمجاميع الثلاثة لمقياس

اللياقة النفسية

المجموعة	عدد أفراد العينة	الاختبار البعدي		درجة الحرية	قيمة T.test	مستوى الدلالة	الدالة
		س	ع+ع				
الضابطة	٤٠	٩٦,٢٧	٣,٦٣	٣٨	٥,٤٣	٠,٠٠٠١	دالة
التجريبية		١٢٩,٤٦	٢,٤٧			٠,٠١٦	دالة

جدول (١١) يبين تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة وفق مقياس اللياقة النفسية

٣-٤ مناقشة نتائج اختبارات القدرات البدنية للمجموعة التجريبية والضابطة:

من خلال ما تم عرضه في جدول (٧)، (٨)، (٩) والذي دل على وجود فروق بين الاختبار القبلية والبعدية وكذلك الفروق بين الاختبارات البعدية ولصاح المجموعة التجريبية فيعزو الباحثان الفروقات المعنوية واضحة للمناهج التعليمي للمنشطات العقلية الذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للقدرات البدنية إلى فاعلية المنهج التعليمي المعد وفقاً لاستراتيجيات المنشطات العقلية، إذ إن الهدف الذي تسعى إليه هذه البرامج التعليمية، هو تطوير مستوى الأداء وتحسينه وتسريع عملية التعلم، من خلال إتباع الأسس العلمية الصحيحة، عند تصميم هذه البرامج، وبما يتلاءم مع القابليات والإمكانات المتاحة لاكتساب التعلم والوصول بالمتعلم إلى مستوى جيد لأداء المهارة المراد تعلمها وهذا ما ثبتته نتائج البحوث السابقة للمنشطات العقلية، وأن الطالب يحتاج ولاسيما المبتدئة منها الى استخدام المنشطات العقلية كي تجعل أسلوب فهمها وتعلمها أكثر إثارة وتشويقاً ومتعة لأبعاد الروتين في الدروس التعليمية و الإيقاعية ويصبح الموضوع الذي يدرسه أكثر وضوحاً ومعنى وفائدة، لأن المنشطات العقلية من شأنها أن تعمل على تبسيط عملية التعلم وتجعل المحتوى التعليمي غير المألوف مألوفاً للمبتدئ، وتنمي مستويات عقلية مختلفة ومتنوعة، وأن عرض المنشط العقلي على المتعلم بأنماط مختلفة، ومواقف مختلفة، وأشكال مختلفة، من شأنه أن ينمي لديه عمليات عقلية مختلفة وغير مستغلة في مجال التعلم والفهم والاسترجاع .

لذا يؤكد (فاخر، ٢٠١٧) بأن جزء من فشل الطالب في الاسترجاع إلى افتقاده إلى الطريقة الصحيحة للدراسة، وندرة معرفته بالمنشطات العقلية التي تعمل كوسائل للتذكر، إذ يعد التذكر أحد العناصر الفعالة في عملية التعلم " ، لذا فالتعلم الفعال يعتمد على عدد المنشطات العقلية التي يستخدمها المتعلم في أثناء تعلمه، فكلما زاد عدد هذه المنشطات العقلية أدى إلى تحسين مستوى الاستيعاب ثم التعلم إذ أن استخدام المنشط العقلي في بداية القسم الرئيسي كالأسئلة المطروقة في الوحدة التعليمية كان له الأثر المميز في عملية التفكير والاستنتاج والتطبيق وصولاً إلى تفاصيل المهارة بشكلها الدقيق والصحيح .

لذا يجب أن نبين بأن كل عملية تعليمية أياً كان اختصاصها تسعى لتحقيق الأهداف سوى كانت رياضية كالقدرات (البدنية - والحركية - وإيقاعية أو نظرية، وهذا هو ما نسعى إليه في الدروس الإيقاعية، لذا فالمنشطات العقلية تزيد من احتمال فرص النجاح في تعلم المادة التعليمية ومن احتمال تحقيق الأهداف التعليمية من قبل المتعلم وتسهل الاتصال والتفاعل بين الأعضاء المشتركين في تصميم البرامج وتطبيقها.

فالتعلم المثمر هو ما كان مبنياً على مواقف تعليمية تتضمن الخبرة الواقعية والحقيقية لموضوع التعلم وبما انه يعد بمثابة المنبه والمحفز للعمليات العقلية لتسهيل عمليات الحفظ و الترتيب و الترسيخ للأفكار الاساسية والمهمة التي وردت في المادة النظرية والعملية المعروضة من قبل المدرس للإلمام بها وصياغتها بشكل الذي يراه الطالب قريب ومناسب الى عملياته العقلية وملائم للمهارة قيد التعلم .

ويرى الباحثان ان اعادة صياغة المادة المدروسة من قبل الطالب يساعد على تثبيت المادة وترتيبها في ذاكرته بالصيغة التي يفهمها هو، فضلا عن تكرارات اعادة الصياغة للمهارات نفسها ولكل الطلاب يساعد ايضا على الانتباه لتفاصيل قد تكون غائبة عن فهم بعض الطلاب ولاسيما الضعفاء منهم، أي بمعنى ان كلما زاد التردد للمعلومات وتزويدها للمتعلم كلما حصلنا على نتائج افضل للتعلم، كما أن نجاح استخدام التكرارات بوصفه وسيلة تعليمية بديلة عن الزمن قد وفر فرصاً متكافئة لكل افراد العينة في التعلم ولاسيما ان اسلوب اعادة الصياغة المستخدم في عملية التعلم هي فرصة جيدة للطلاب سواء كان هو المؤدي بشكل عملي او نظري للحركة او المشاهد أو المستمع لها، وبهذا يوفر للطلاب تسهيل عملية الحفظ ويعوض عنه رؤية الانموذج المعروض مرة اخرى لأنه يقف بنفسه عند الصورة الحقيقية للتطبيق المهارة المطلوبة ، ونقل هذه للمعلومات الكثيرة والمتوافرة حول الأداء من الذاكرة الحركية قصيرة الأمد الى الذاكرة طويلة الأمد وهذا النقل يؤدي الى عدم النسيان بصورة سريعة وهذا معناه القدرة على استعادة ما تعلموه بشكل ادق وبكمية أقل من الاخطاء إذ كان هذا المنشط هو احد اسباب التقدم للنتائج المجموعة التجريبية.

من خلال ما تم عرضه في جدول (٧) ، (٨) ، (٩) ان دلالة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية هذا يدل على تفوقها في تنمية اللياقة النفسية وهذا يرجع الى التوقيت والالتزام في تطبيق الوحدات التعليمية المعدة من وفق المنشطات العقلية التي ساهمت بشكل فعال في تنمية القدرات النفسية والاجتماعية لدى عينة البحث .

اذ أن الاهداف الواضحة والمحددة في ذهن الطلاب والتي تم تحديدها مسبقا او قام بتحديددها أثناء أداء المهمة كانت واضحة في استراتيجية الانشطة العقلية وبهذا فان الطالب ادرك ان هذه الاهداف التي حددها قابلة للتحقيق لان النشاط لا تحتاج إلى أن تكون موجهة نحو تحقيق أهداف محددة غير قابلة للتحقيق، فضلا عن ذلك فان المنشطات العقلية ساهمت بشكل كبير في تمويل الطلاب بالتغذية الراجعة اثناء اداء المهمة بتلقي تغذية راجعة فورية وواضحة من المهمة نفسها بحيث تسمح للفرد أن يعرف بأنه سينجح في تحقيق الهدف المطلوب، ويعني ان يكون الفرد القدرة على تقييم أدائه بدقة عندما يعرف الخطوات دقيقة بدقيقة لأي نشاط يقوم به، ولكن

بدون ردود الفعل أو عدم الوضوح أو التأخير في الوقت المناسب، لا يمكن للفرد تقييم تأثير أفعاله وما يجب القيام به من أجل تحسين الأداء وما يجب تجنبه. وهذا ما انعكس على احساس الطالب بالسيطرة التامة على الموقف و الدقة والهدوء التام و الأفكار الايجابية وكل ذلك ناتج من اعتقاده بمهارته العالية وبتخلصه من القلق اثناء الأداء، ففي هذه الحالة يشعر الفرد بالمسؤولية والسيطرة الذاتية على المهام والتحديات وكلما كان الشخص ملما بمعنى المنشطات العقلية وطبيعتها تمكن من استخدامها بالطريقة المناسبة لها، ولتنوع المشكلات والتي كان أهمها قلة استخدام التقنيات الحديثة في عملية التعلم الذي يؤدي الى تأخر عملية التعلم وتباطئه من جهة، وحادثة المنشطات العقلية وعدم استخدامها بالمجال الرياضي من جهة أخرى، لذا كان لابد من التعرف على دورها.

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

- ١- هنالك تأثير فعال لاستراتيجية المنشطات العقلية على الطريقة التقليدية في بعض القدرات البدنية المبحوثة بكرة اليد للطلاب.
- ٢- وجود مستوى منخفض لللياقة النفسية وفق المقياس المعد للطلاب في الاختبارات القبلية الا انه كان جيدا في الاختبارات البعدية ولكلا المجموعتين .
- ٣- لأستراتيجية المنشطات العقلية الافضلية التأثير في اللياقة النفسية بكرة اليد للطلاب.

٤-٢ التوصيات:

- ١- تلتزم الباحثون من الجهات ذات العلاقة ودور في تحديد مفردات المناهج المراحل المتوسطة من خلال تضمينها الجانب الادراك الرياضي.
- ٢- اجراء دراسات بشكل موسع على عينات اخرى لاستراتيجية المنشطات العقلية.

المصادر

- ابتسام رفعت السعيد؛ اللياقة النفسية كمدخل لتطوير فاعلية الاداء المهارى وتماسك الفريق في الالعاب الجماعية لتلميذات منتخبات المدارس الثانوية، اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنات، 2013.
- إبراهيم احمد سلامة: مناهج البحث في التربية البدنية، القاهرة، دار المعارف، ١٩٨٠.
- إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث (تخطيط - تطبيق - قيادة)، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٨.
- إبراهيم سلامه: الاختبارات والقياس في التربية البدنية، مصر، مطبعة الجزيرة، ١٩٨٠.
- أحمد خميس السوداني وجميل قاسم البدرى: موسوعة كرة اليد العالمية، ط١، بيروت، الصفاء للمطبوعات، ٢٠١١.
- افنان نظير: اساسيات في علم النفس التربوي (استراتيجيات الادراك ومنشطاتها كأساس لتصميم التعلم) دراسات وبحوث وتطبيقات، ط ١، الاردن، دار الشروق للنشر والتوزيع ٢٠٠٤.
- بسطويسى احمد بسطويسى: التدريب العضلي الايزوتوني في مجال الفعاليات الرياضية، بغداد، مطبعة الوطن العربي.
- الخياط ونوفل محمد الحيايى: كرة اليد، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ٢٠٠١.
- دروزة افنان نظير: اساسيات في علم النفس التربوي (استراتيجيات الادراك ومنشطاتها كأساس لتصميم التعلم) دراسات وبحوث وتطبيقات، ط ١، الاردن، دار الشروق للنشر والتوزيع ٢٠١٤.
- زكريا محمد الظاهر وآخرون: مبادئ علم النفس والتقويم في التربية، ط١: عمان، مطابع الأرز، ١٩٩٩.
- زهير الخشاب وآخرون: كرة القدم، ط٢، الموصل، دار الكتب للطباعة، ١٩٩٩.
- سامي محمد: مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط٢، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ٢٠٢٢.
- السيد عبد المقصود: نظريات التدريب الرياضي-تدريب وفسولوجيا القوة، ط١، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٧.
- صالح جواد: استراتيجيات الإدراك ومنشطاتها كأساس لتصميم، (بحث منشور - مجلة كلية التربية الرياضية -جامعة القادسية)، ٢٠٠٩.
- علي السعداوي تأثير المنشطات العقلية في أداء بعض مهارات الطوق بالجمناستك الإيقاعي للطالبات، بحث منشور مجلة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ذي قار، العدد ٢٣، ٢٠١٩.

- علي حسين هاشم الزامل: اللياقة النفسية كمؤشر لقبول الطلبة المتقدمين لكلية التربية الرياضية، جامعة القادسية، بحث منشور، ٢٠١١.
- عودة، احمد سليمان: القياس والتقويم في العملية التدريسية، ط٢، اربد، دار الأمل، ٢٠٠٨.
- قاسم حسن حسين وبسطويسي أحمد: التدريب العضلي الايزوتوني في مجال الفعاليات الرياضية، بغداد، مطبعة الوطن العربي، ١٩٧٩.
- كمال جميل الربضي: التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، ط١، عمان، دائرة المطبوعات والنشر، ٢٠٠١.
- محسن علي السعداوي تأثير المنشطات العقلية في أداء بعض مهارات الطوق بالجمناستك الإيقاعي للطالبات، بحث منشور مجلة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ذي قار، العدد ٢٣، ٢٠١٩.
- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، القاهرة، دار المعارف، ١٩٩٠.
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٢.
- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، ج٢، ط٥، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٣.
- نبيل رفيق محمد ابراهيم: الذكاء المتعدد، ط١، عمان، دار، صفاء للنشر والتوزيع، ٢٠١١.
- ياسر محمد حسن دبور: كرة اليد الحديثة، الإسكندرية، دار المعارف، ١٩٩٧.
- Anastasi. A.(1976): Psychological Testing. New York. Macmillan
- Anastasia. A. (1997): Psychological Testing. Macmillan Co. New York: U.S.A.
- Bompa T. O. : Periodization Training for Sport programs for Pokstrength and Humankinetics. 1999. P 192-193.
- Cratty B. J. : Movement Behavior and Motor Learning . Philadelphia . 1975. p 212.
- csikszentmihaly.(2014) :flow psychology of Psychology Flow:The (1990). Peterson C (2009): "positive psychology" Reclaiming Children and youth" Seligman

- Martin E. P (2007) : "Positive Psychology Center". University of Pennsylvania.
- Moss. P. A. (1994): Can there be validity with reliability. Education researcher. USA.P83.
- Sanson.C. & Harackiewicz. J.M.(1996). "I don't feel like it" the function of interest in self-regulation In L.L.martin&A.tesser(Eds.) striving and feeling: Interactions among goals affect. and self-regulation. Mah. wah.N.J:Lawrence Erlbaum .
- Schwartz. Robert. C. (2004). "No way is way: the power of artistry in psychotherapy" Annals of the American psychotherapy 6(1)(15354075):18-21.en.Wikipedia.org\wikil flow-(psychology
- Singer N. Rebert : Motor Learning and Human Performance. 3rd ed. Macmillan. Publishing Co. Inc. New York. 1990. P 221.

-