

مجلة علوم الرياضة الدولية



المجلد الثاني العدد (4)  
تموز 2020 م ذي القعدة 1441هـ

[WWW.ISSJKSA.COM](http://WWW.ISSJKSA.COM)  
ISSN: 1658- 8452

جميع الحقوق محفوظة  
لمجلة علوم الرياضة الدولية

# مجلة علوم الرياضة الدولية

## International Sports Science Journal

مجلة علمية محكمة  
تصدر عن  
أكاديمية علوم الرياضة

رقم الإيداع: 4176 / 1441 هـ  
رقم الردمد: 8452 - 1658

معامل التأثير العربي ( .51 )

[info@issjksa.com](mailto:info@issjksa.com)



الصفحة	المحتويات
3	1-المحتويات
5	2-الاتجاهات النفسية لطالبات جامعة جده من غير الاختصاص نحو ممارسة النشاط البدني
17	3- الدافع المعرفي لدى طلبة بعض كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في المنطقة الوسطى والجنوبية
25	4-أثر التغذية الراجعة البايوميكانيكية بواسطة الهاتف المحمول وبرامج التحليل الحركي في تعليم مهارة الوقوف على اليدين في الجمناستيك
33	5-تأثير منهاج تدريبي مقترح في تطوير القوة العضلية وتخفيف الضغوط النفسية لدى الرباعين ذوي الإعاقة
	6-Effect of a Psychological Skills Education Program (PSEP) on Free Kicks and Penalty Kicks For High School soccer players..41



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal

Vol. 2, issue 4 July 2020

ISSN: 1658- 8452



## الاتجاهات النفسية لطالبات جامعة جده من غير الاختصاص نحو ممارسة النشاط البدني

ا. وفاء فهد الشمراني<sup>1</sup> د. سناء الشعثاني<sup>2</sup>

كلية علوم الرياضة بجامعة جدة<sup>1</sup>

كلية علوم الرياضة بجامعة جدة<sup>2</sup>

<sup>1</sup> (w-fj@hotmail.com)

**المستخلص:** تهدف هذه الدراسة الى توضيح الاتجاهات النفسية لدى طالبات جامعة جدة من غير الاختصاص نحو ممارسة النشاط البدني والتعرف على مختلف الفروقات وقياس التغير في مستوى الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني بجامعة جدة تبعاً للمتغيرات التالية: مستوى ممارسة النشاط البدني، التخصص الأكاديمي، السنة الدراسية، استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي بالطريقة المسحية لملائمته لطبيعة المشكلة المراد حلها، ويمثل مجتمع البحث طالبات جامعة جدة بكلياتها وأقسامها الإنسانية والعلمية والصحية (من غير الاختصاص) في العلوم الرياضية خلال الفصل الدراسي الثاني من عام (2020). وتكونت عينت الدراسة من (210) طالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من بين مجتمع الدراسة. لجمع بيانات الدراسة استخدمت الباحثة استبانة لقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني والمستمدة في دراسة (الجفري، 2013) بعد اجراء بعض التعديلات التي اقترحها المحكمين ولملائمتها مع واقع الدراسة الحالية. وفي ضوء ما توصلت اليه الدراسة من نتائج أمكن للباحثة التوصل إلى وجود اتجاه ايجابي نحو ممارسة طالبات جامعة جدة للنشاط البدني، إذ جاءت اتجاهات الطالبات ايجابية على مجالات الاستبيان ككل، كما أن اتجاهات طالبات جامعة جده من غير الاختصاص نحو ممارسة النشاط البدني بصفة خاصة من حيث الممارسين للنشاط البدني والغير ممارسين إذ نجد أننا اعتلال المجال النفسي في المرتبة الاولى في كل الجانبين أن هناك قبول لطالبات جامعة جده نحو ممارسة الانشطة البدنية ، وهذا يعني إن العينة بشكل عام كانت بالاتجاهات الايجابية نحو النشاط البدني ، ولم تؤثر المتغيرات (التخصص الأكاديمي، و السنة الدراسية) على اتجاهات طالبات جامعة جدة من غير الاختصاص نحو ممارسة الأنشطة، وأوصت الباحثة بضرورة العمل على زيادة الفرص للممارسة للنشاط البدني من أجل الصحة والاشتراك في الأنشطة الرياضية لكافة الطالبات تبعاً لقدراتهم ومستوياتهم البدنية، على الصعيد الجامعي والصعيد الاسري، وزيادة الوعي الاجتماعي لممارسة النشاط البدني عن طريق عمل الندوات والانشطة الرياضية المناسبة لجميع فئات الطالبات وإعطائهن الفرصة لممارسة النشاط الرياضي ، واصدار كتيبات توعوية تنشر داخل الجامعة .

**الكلمات المفتاحية:** الاتجاه - النشاط البدني.

## 1-المقدمة:

ويرى سعد عبد الرحمن (2008) أن الاتجاهات هي حصيلة تأثر الفرد بالمشيرات العديدة التي تصدر عن اتصاله بالبيئة وانماط ونماذج الثقافة السائدة والتراث الحضاري الموروث عن الاجيال السابقة.

ويؤكد علماء التربية والاجتماع على أن أي تغيير اجتماعي يتطلب أولاً دراسة الاتجاهات النفسية السائدة بين أفراد المجتمع ومعرفة قابلية تلك الاتجاهات للتحويل نحو التغيير المطلوب (احسان الحسن، 2005).

وبشكل عام تعتبر الاتجاهات النفسية جزءاً هاماً من التراث الثقافي والحضاري لأي مجتمع، لذلك فإن المتخصصين في العلوم النفسية والتربوية يوجهون اهتماماً نحو دراسة الاتجاهات النفسية ومحاولة قياسها وتقييمها وتدعيمها (محمود منسي، 2003).

ويرى (امين الخولي، 1996) ان الاتجاهات تساهم بدور فعال في تطور وتقدم التربية الرياضية في مختلف قطاعات المجتمع إذا ما عُرِزت بشكل ايجابي عن طريق معالجة الاتجاهات السلبية لدى المجتمع وخاصة لدى الطالبات عن طريق معارف تعالج الجوانب المختلفة والتعريف بقيمة وأهمية النشاط البدني في المجتمع وتوجيه الأنظار إلى إن النشاط البدني له فوائد عديدة جسدية ونفسية وعقلية كونها جزء من حياتنا.

ويرى (علاوى، 2011) أن إسهامات الممارسة الرياضية المنتظمة للفتاة ذات تأثيرات ايجابية فسيولوجية، كزيادة مرونة وكفاءة المفاصل ومعالجة آلام المفاصل والظهر ورفع كفاءة عمل الجهازين الدوري والتنفسي وزيادة المقاومة الطبيعية للأمراض والإقلال من احتمال الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والوقاية من التعب الذهني، كذلك لها تأثيرات اجتماعية كما اكد (احسان الحسن، 2005) كسهولة تكوين الصداقات والشعور بالانتماء وتقدير العمل الجماعي وتنمية القيم الاجتماعية، وأيضاً لها تأثيرات نفسية مثل إشباع الميول والدوافع المرتبطة باللعب وتنمية الثقة بالنفس والصحة الانفعالية، مما يسهم في تحقيق الرضا النفسي والسرور

الفرد يكتسب قيمه ومثله العليا واتجاهاته من المجتمع الذي يعيش فيه من خلال عملية تفاعلية بينه وبين المجتمع من خلال ما يستقبل من منبهات تدعوه إلى الانتباه ولو لم يركز المجتمع على هذه المنبهات نجد إن تلك المواضيع لا تقع في دائرة اهتمامه (محمود منسي، 2003).

وفي الآونة الأخيرة من هذا القرن احتل موضوع دراسة الاتجاهات النفسية اهتماماً متزايداً من معظم الباحثين في مجال علم النفس الرياضي وعلم النفس الاجتماعي (بشرى، 2008)، إذ تسهم دراسات الاتجاهات النفسية للأفراد في تفسير سلوكهم الحالي والتنبؤ بسلوكهم أيضاً في المستقبل تجاه الاحداث والموضوعات والظواهر في إطار التنشئة الاجتماعية، فسلوك الفرد ليس وُلِد للصدفة أو لظروف الموقف الذي يمر به، بلهو انعكاس لاتجاهاته النفسية التي اكتسبها من التطبيع والاتصال الاجتماعي كالأسرة والمدرسة والمجتمع (امين الخولي، 1996).

وتعد دراسة الاتجاهات النفسية للأفراد ذات أهمية وذلك باعتبار أن الشخصية الانسانية ماهي الا مجموعة الاتجاهات التي تتكون لدى الفرد وتؤثر في عاداته وميوله ووجدانه واساليب وانماط سلوكه (اندرسون، 2005).

وقد تعددت وتتوعدت مفاهيم الاتجاهات باختلاف العلماء والباحثين في كل مجال على حدة بين المجالات التربوية والنفسية والاجتماعية المختلفة، فيرى علماء التربية أن التعليم الذي يؤدي الى تكوين اتجاهات نفسية ايجابية في المتعلمين يعد أكثر جدوى وفائدة من التعليم الذي يؤدي لمجرد اكتساب المعرفة، إذ أن الاتجاهات النفسية يبقى أثرها دائماً بينما تخضع الخبرات المعرفية عادة لعوامل النسيان (منى عبد الرحيم، 2009).

كما يؤكد (محمود منسي، 2003) أن المدرسة والجامعة لهما دور كبير في تكوين الاتجاهات النفسية للطلاب، ويتم ذلك من خلال دور المدرس كقدوة ونموذج للسلوك يحتذى به الطلاب كقدوة يبحثون فيها عن مثلهم واتجاهاتهم.

بشكل أساسي على افكاره ومعتقداته، لذا فإن تغيير هذه الافكار والمعتقدات سوف يؤدي إلى تغيير الاتجاه وبصورة ايجابية.

كذلك يشير كل (كمال درويش وخير الدين عويس، 2012) إلى أن اتجاهات الفرد تختلف تبعاً لزيادة خبراته المعرفية بأهمية النشاط البدني في الجوانب الصحية والتربوية والنفسية والاجتماعية، ويتطلب الامر اكتشاف الاتجاهات النفسية السائدة وقياس درجاتها حتى يمكن رسم الخطط ووضع المناهج واتخاذ السبل التي تؤدي على تغيير وتعديل الاتجاهات تبعاً للأهداف الموضوعية.

وتمارس الانشطة البدنية في المملكة العربية السعودية بصورة مختلفة وعلى مستويات متباينة، وهذا يعتبر من أهم العوامل المؤثرة في تشكيل وتكوين الاتجاهات نحو الاحداث والموضوعات والاشخاص والظواهر الرياضية بصفة عامة، ويختلف ذلك التأثير باختلاف أهمية ومكانة التربية الرياضية والنشاط البدني في نظم التعليم السائدة باعتبارها احدى الانشطة التي تمارس وتدرس في الجامعات (الجفري، 2013).

وإدراكاً لأهمية النشاط البدني وتأثيراته على صحة الأفراد الجسمية والنفسية والاجتماعية وتحقيقاً لرؤية المملكة العربية السعودية 2030 بتمكين المرأة في مجال الرياضة تعتبر جامعة جدة من الجامعات التي لها الاسبقية في تدريس مواد العلوم الرياضية في إطار خطتها الحديثة والمطورة بطرح مساق اللياقة البدنية ضمن متطلبات الكلية، واعتبرته مساقاً اجبارياً لجميع طلبة الجامعة كمادة اساسية في السنة التحضيرية ثم تم تدشين كلية لعلوم الرياضة عام 2019 م (قرار معالي مدير الجامعة رقم ١١٣١ - ٠٥ - ٤٠ بتاريخ ٣٠/٥/١٤٤٠هـ)، وهدفت دراستي معرفة الاتجاهات النفسية لدى طالبات جامعة جدة من غير الاختصاص نحو ممارسة النشاط البدني لأنه على الرغم من الاهتمام الكبير الذي حظي به هذا المساق من قبل إدارة الكلية والجامعة مازالت البيانات الموضوعية والعلمية المتعلقة بأثر تدريس اللياقة البدنية على اتجاهات الطلبة نحو ممارسة الأنشطة البدنية غير ملموسة.

والسعادة في الحياة من خلال مشاركة الفتاة في تلك الأوجه من النشاط.

والنشاط البدني له فوائد كثيرة لما له من ارتباط ايجابي بعيد من المجالات الحيوية كالذكاء والتحصيل والنضج الاجتماعي والنمو البدني والصحة البدنية والعقلية (الهزاع، 2009)، ويساعد على تقليل احتمالات الإصابة بأمراض القلب، ومرض السكري، وآلام أسفل الظهر، والسمنة، بالإضافة الى تنمية الجوانب المعرفية المتعلقة بالصحة والتغذية (اسامة راتب، 2008).

فالنشاط البدني يمثل جزءاً متكاملاً من حياة الفرد والأسرة عبر عصور وحضارات الإنسان المختلفة؛ ولطالما أسهم النشاط البدني في الترابط الأسري والحياة الاجتماعية بمختلف أنشطتها (الهزاع، 2011)؛ ومنح أفراد الأسرة السعادة والمتعة والبهجة من خلال أنشطة الترويح وأوقات الفراغ والمظاهر الاحتفالية المتعددة الأغراض؛ كما كان له أثره الطيب في إضفاء الأمن والأمان النفسي والاجتماعي للأفراد والمجتمعات؛ علاوة على مظهر الصحة والحياة الطيبة كأحد معطياته (امين الخولي، 1996).

ويضيف (محمد علاوي، 2011) أن الاتجاهات الايجابية نحو النشاط البدني تلعب دوراً هاماً في الارتقاء به لأنها تمثل القوة التي تحرك الفرد وتثيره لممارسة هذا النشاط والاستمرار فيه بصورة منتظمة، وبأسلوب يرضى عنه المجتمع مما يؤثر على تكامل شخصيته ونموها بصورة متزنة تؤثر بالتالي على تحسن انتاجه.

لذا فإن تنمية الاتجاه الإيجابي نحو النشاط البدني يعد ضرورة ومخرجاً تربوياً واجتماعياً للتغلب على المشكلات الصحية والنفسية والسلوكية والأخلاقية المتعلقة بالتقدم التقني لدى الأفراد عامة (حازم علوان وعادل الصالحي، 2020).

ويشير كلاً من (غصاب، 2007)، (الكردي، 1988) أن المقياس الحقيقي لاتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط الرياضي يؤدي إلى إحداث تغييرات ايجابية في شخصية الطالب الجامعي والتي يحدد كفاءته وميوله لممارسة اللعبة عاطفياً، وأن للاتجاه بعداً في ممارسة النشاط الرياضي تعتمد

بالناحية الصحية، وعلاقة النشاط البدني بالناحية الاجتماعية، وعلاقة النشاط البدني بالناحية النفسية، وعلاقة النشاط البدني بالناحية الاكاديمية)، وانتمى للمجال الأول (7) فقرات، وللمجال الثاني (8) فقرات، أما المجال الثالث فانتمى له (8) فقرات، بينما انتمى للمجال الرابع (11) فقرة، وتم الاستجابة على فقرات الأداة وفقاً لتدرج ليكرث الخماسي (موافق بشدة، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة)، كما كانت فقرات بعضها ذات صياغة ايجابية والأخرى ذات صياغة سلبية.

جدول (2) مجالات الاستبانة وارقام كل من الفقرات الايجابية والسلبية وعدد فقرات كل مجال

م	مجالات الاستبانة	الفقرات الايجابية	الفقرات السلبية	عدد الفقرات
1	الناحية الصحية	1.2.3.4.5.6.7		7
2	الناحية الاجتماعية	1.2.3.5.7	4,6,8	8
3	الناحية النفسية	1.2.3.4.5.6.7.8		8
4	الناحية العلمية	1.3.5.6.8.9	2.4.7.10.11	11
المجموع	26	8	34	

لاستخراج النتائج تم تطبيق النتائج تم تطبيق الاستبانة على أفراد العينة وقد تكون سلم الاستجابة على فقرات الاستبانة من خمس استجابات حسب تدرج ليكرث الخماسي وهي:

- موافق بشدة ولها (5) درجات.

- موافق ولها (4) درجات.

- محايد ولها (3) درجات.

- غير موافق ولها (2) درجة.

- غير موافق بشدة ولها (1) درجة.

وقد تم عكس الفقرات السلبية قبل التحليل الاحصائي إذ اعطيت الدرجات (1.2.3.4.5) بدل من (5.4.3.2.1).

ميزت الباحثان بين خمسة مستويات من الاتجاهات عند أفراد مجتمع الدراسة، تبعا للتقسيم التالي، إذ أشار إليها (السيد، 2004):

- عند استخدام سلم خماسي (1.2.3.4.5)

- المدى=أعلى قيمة- أقل قيمة =5-1=4

- طول الفئة- المدى/عدد الفئات=5/4=0.8

- اتجاه سلبي جدا من 1 الى 1.8

- اتجاه سلبي من 1.9 الى 2.6

لذا حاولت الباحثان خلال دراستها التعرف على التغيير في اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني.

## 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث: استخدمت الباحثان المنهج الوصفي بالطريقة المسحية لملائمته لطبيعة المشكلة المراد حلها.

2-2 مجتمع البحث وعينته: تمثل مجتمع البحث طالبات جامعة جدة بكلياتها وأقسامها الإنسانية والعلمية والصحية من غير الاختصاص (العلوم الرياضية) خلال الفصل الدراسي الثاني من عام (2020)، وتكونت عينت الدراسة من (210) طالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من بين مجتمع الدراسة.

الجدول (1) يوضح عدد افراد العينة حسب الكليات

العدد	الكليات
3	كلية القران والدراسات الاسلامية
9	كلية الاعمال
18	كلية التربية
26	كلية العلوم
1	كلية الهندسة
1	كلية الطب
2	كلية علوم وهندسة الحاسبات
6	معهد اللغة الانجليزية
37	كلية العلوم الاجتماعية
3	كلية الاتصال والاعلام
27	كلية اللغات والترجمة
77	السنة التحضيرية
210	Total

اذ يبين الجدول (1) يوضح عدد افراد العينة حسب الكليات:

2-3 متغيرات البحث: (ممارسة النشاط البدني، التخصص الأكاديمي، السنة الدراسية).

2-4 الادوات والوسائل: لجمع بيانات الدراسة استخدمت الباحثان استبانة لقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني والمستخدم في دراسة (الجفري، 2013) بعد اجراء بعض التعديلات التي اقترحها المحكمين ولملائمتها مع واقع الدراسة الحالية.

وتكوّن أداة الدراسة بصورة اولية من (34) فقرة، وتوزعت فقرات الأداة على أربعة مجالات هي؛ (علاقة النشاط البدني



-ولقياس مدى ثبات أداة الدراسة، قام الباحث بقياس مستوى الثبات الكلي الاستبانة باستخدام معامل الثبات الداخلي. وقد بلغ معامل الثبات (0.766) كما تم حساب معامل (ت) الأداة وفقاً لمعامل (Alpha) باستخدام عينة الدراسة الحالية، وقد بلغت درجة ثبات الأداة عند ذلك المعامل (0.91) وهي درجة تؤكد على ثبات وصدق الأداة بدرجة عالية وبالتالي صلاحية الاعتماد عليها كوسيلة لقياس ما صممت لقياسه في هذه الدراسة.

## 2-7 خطوات إجراء البحث:

1-تم إجراء دراسة استطلاعية على عينة قوامها (30) طالبة من خارج العينة الأساسية للبحث للتأكد من:

-مدي فهم عبارات الاستبانة وقد اتضح وضوح العبارات وفهمها.

-قياس مدى ثبات الاستبانة.

2-للحصول على البيانات والمعلومات وزعت أداة الدراسة على أفراد العينة ومن ثم استرجعت وفقاً للاتي:

-عمل الاستبانة الكترونية لسهولة توزيعها على أفراد العينة.  
-التأكد من خلو الاستبانات من طالبات جامعة جدة تخصص اللياقة البدنية.

-وصل عدد الاستبانات (213) وتم الاخذ بعدد (210) لملائمتها لعينة الدراسة.

-تم عكس فقرات الاستبانة السلبية قبل البدء في العمل الإحصائي.

-بويت البيانات وعولجت احصائياً.

## 2-8 الأساليب الإحصائية: استخدمت الباحثتان الحقيبة الإحصائية (SPSS) لإيجاد الوسائل الإحصائية التالية:

-المتوسط الحسابي.

-الانحراف المعياري

-النسبة المئوية

-ANOVA (لمعرفة الفروق بين المتوسطات)

-Paired Sample t-test) للمقارنة بين القياسين.

-محايد من 2.7 الى 3.4

-اتجاه ايجابي من 3.5 الى 4.2

-اتجاه ايجابي جدا من 4.3 الى 5

ومن أجل تفسير النتائج والتعرف على اتجاهات طالبات جامعة جدة نحو ممارسة النشاط البدني وعبر دراسة (الجفري، 2013) تم اعتماد المتوسط (3) كقيمة في تفسير النتائج حيث اعتبرت الفقرات ذات المتوسط (3) فأكثر ذات اتجاه ايجابي والفقرات ذات المتوسط أقل من (3) ذات اتجاه سلبي.

## 2-5 صدق قياس الاتجاهات:

قام الباحث بحساب صدق الاستبانة بالطرق التالية:

تم عرض هذه الاستمارة على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين في علوم الرياضة عدد (8) وتم حذف بعض العبارات وتعديل أخرى بناء على توجيهات السادة المحكمين. (ملحق 1).

## 2-6 ثبات قياس الاتجاهات: وتم حساب معامل ثبات

محاور الاستبيان باستخدام معامل ألفا كرونباخ (Alpha)

(Cronbach's) الذي يقيس الارتباط بين كل بند من بنود

الاستبانة وباقي البنود، وقد تم التعرف على ثبات المتغيرات

بشكل منفرد ثم ثبات المحاور الرئيسية للاستبانة، والتي تظهر

قيمها من خلال الجدول (3) وتم احتساب معامل المصادقية

ألفا Cronbach's Alpha لمعرفة درجة الاتساق والثبات بين

ردود المستجيبين على عبارات الاستبانة. يتضح من الجدول

(3) أن محاور الاستبيان تتمتع بمعاملات ثبات عالية (0.76)

أن القيمة العامة لمتوسط معامل الثبات (0.76) وجميعها قيم

مرتفعة مما يدل على ثبات المقياس وصلاحية تطبيقه وقدرته

على تحقيق أهداف الدراسة.

جدول (3) يوضح معادلات الثبات لمجالات الدراسة والدرجة الكلية للأداة

حسب معادلة لفا كرونباخ.

م	المجال	عدد الفقرات	قيمة ألفا كرونباخ
1	الناحية الصحية	7	0.76
2	الناحية الاجتماعية	8	0.76
3	الناحية النفسية	8	0.76
4	الناحية العلمية	11	0.76
	الكلي	34	0.76

2	تساهم ممارسة الأنشطة البدنية الجماعية في التعرف على الآخرين.	4.01	0.813	ايجابي
3	أعتقد بأن للأسرة دور كبير في ممارسة أبنائها للأنشطة البدنية.	4.27	0.901	ايجابي
4	أرى أن ثقافة المجتمع تعيق الفتاة من ممارسة الأنشطة البدنية.	2.77	1.314	محايد
5	أفضل ممارسة الأنشطة البدنية الجماعية.	3.40	1.150	محايد
6	أفضل ممارسة الأنشطة البدنية الفردية.	2.22	1.098	سلبى
7	العلاقات الاجتماعية التي تتبناها ممارسة الأنشطة البدنية تمثل لي أهمية كبيرة.	3.62	1.088	ايجابي
8	ممارسة الأنشطة البدنية تتناسب مع الذكور أكثر من الإناث.	4.00	1.214	ايجابي
	الكلى	3.51	1.07	ايجابي

يتضح من الجدول (5) أن اتجاهات طالبات جامعة جدة من غير الاختصاص نحو ممارسة النشاط البدني على المجال الاجتماعي أنت ايجابية على الفقرات (1.2.3.7.8) حيث أن المتوسط الحسابي لها أكثر من (3) بين (4.26) و (3.62) وانت العبارة السلبية رقم (6) بمتوسط معياري (2.22)، والعبارة المحايدة (4.5) بمتوسط حسابي (3) وفيما يتعلق بالاتجاهات الكلية لمجال الخبرة الاجتماعية انت ايجابية ومحايدة حيث بلغ المتوسط الحسابي لها (3.51) ويعد هذا المتوسط ايجابيا نوعا ما لهذا المجال.

#### ت-في المجال النفسي:

جدول (6) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والاتجاه للمجال النفسي

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الاتجاه
1	تكسب الأنشطة البدنية الفرد الثقة بالنفس.	4.51	0.814	ايجابي
2	ممارسة الأنشطة البدنية تساعد على تخفيف التوتر العصبي الشديد.	4.57	0.775	ايجابي
3	توجد علاقة بين ممارسة الأنشطة البدنية وتخفيف نسبة القلق والاكتئاب.	4.48	0.974	ايجابي
4	تساعد ممارسة الأنشطة البدنية على الاسترخاء من ضغوط الحياة.	4.51	0.820	ايجابي
5	تخفف ممارسة الأنشطة البدنية من الصراعات النفسية.	4.33	0.925	ايجابي
6	تعد ممارسة الأنشطة البدنية وسيلة هامة من وسائل الترويح.	4.45	0.858	ايجابي
7	تعمل ممارسة الأنشطة البدنية على زيادة الشعور بالسُرور.	4.42	0.878	ايجابي
8	تزيد ممارسة الأنشطة البدنية ضبط النفس.	4.34	0.889	ايجابي
	الكلى	4.45	0.87	ايجابي

### 3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

#### 3-1 عرض وتحليل النتائج:

#### 3-1-1 النتائج المتعلقة باتجاهات الطلبة من غير

#### الاختصاص نحو ممارسة النشاط البدني بشكل عام:

#### أ-في المجال الصحي:

جدول (4) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والاتجاه للمجال الصحي:

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الاتجاه
1	أعتقد أن الأنشطة البدنية ضرورية لاكتساب الصحة الجيدة.	4.80	0.409	ايجابي
2	أعتقد أن الأنشطة البدنية تساعدني في الحصول على قوام سليم.	4.80	0.397	ايجابي
3	أعتقد أن ممارسة الأنشطة البدنية تفيد الصحة البدنية فقط.	2.45	1.283	سلبى
4	الهدف الرئيسي لممارسة الأنشطة البدنية الحصول على صحة بدنية جيدة.	3.86	1.016	ايجابي
5	تساعد الأنشطة البدنية على تجنب الإصابة ببعض الأمراض الصحية.	4.66	0.568	ايجابي
6	الأنشطة البدنية ضرورية لرفع كفاءة أجهزة الجسم العضوية.	4.55	0.626	ايجابي
7	اهتم كثيرا بالفائدة الصحية للنشاط البدني الذي امارسه.	4.18	0.876	ايجابي
	الكلى	4.19	0.74	ايجابي

يتضح من الجدول (4) أن اتجاهات طالبات جامعة جدة من غير الاختصاص نحو ممارسة النشاط البدني على المجال الصحي أنت ايجابية على الفقرات (1.2.4.6.7) حيث أن المتوسط الحسابي لها أكثر من (3) بين (4.80) و (3.86) وانت العبارة السلبية رقم (3) بمتوسط معياري (2.45)، وفيما يتعلق بالاتجاهات الكلية لمجال الخبرة الصحية انت ايجابية حيث بلغ المتوسط الحسابي لها (4.19) ويعد هذا المتوسط ايجابيا جدا لهذا المجال.

#### ب-في المجال الاجتماعي:

جدول (5) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والاتجاه للمجال الاجتماعي:

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الاتجاه
1	الأنشطة البدنية تساهم في تنمية العلاقات الاجتماعية بين الأفراد.	3.80	0.952	ايجابي

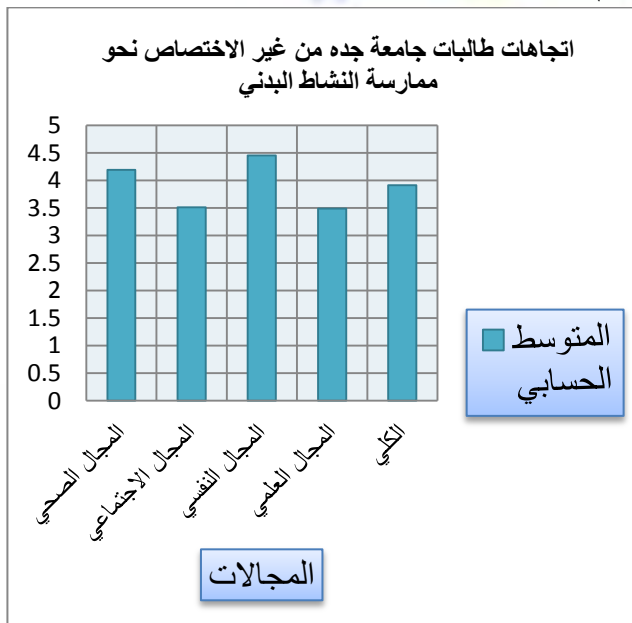
محايدة رقم (10) بمتوسط حسابي (3.12)، وفيما يتعلق بالاتجاهات الكلية لمجال الخبرة العلمية أنت ايجابية حيث بلغ المتوسط الحسابي لها (3.49) ويعد هذا المتوسط ايجابيا لهذا المجال.

### خلاصة النتائج المتعلقة باتجاهات طالبات جدة من غير الاختصاص نحو النشاط البدني:

جدول (8) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لجميع مجالات الدراسة.

م	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الاتجاه
1	المجال الصحي	4.19	0.74	ايجابي
2	المجال الاجتماعي	3.51	1.07	ايجابي
3	المجال النفسي	4.45	0.87	ايجابي
4	المجال العلمي	3.49	1.07	ايجابي
	الكلية	3.91	0.938	ايجابي

يتضح من الجدول (8) أن اتجاهات طالبات جامعة جدة نحو ممارسة النشاط البدني على جميع المجالات والدرجة الكلية للمتوسط الحسابي (3.91) إذ جاء المجال النفسي في المرتبة الاولى بمتوسط (4.45) ثم في المرتبة الثانية المجال الصحي بمتوسط (4.19)، ثم في المرتبة الثالثة المجال الاجتماعي بمتوسط (3.51) ثم في المرتبة الاخيرة المجال العلمي بمتوسط (3.49).



شكل (1) اتجاهات طالبات جامعة جدة من غير الاختصاص نحو ممارسة النشاط البدني

يتضح من الجدول (6) أن اتجاهات طالبات جامعة جدة من غير الاختصاص نحو ممارسة النشاط البدني على المجال الصحي أنت ايجابية على جميع الفقرات حيث أن المتوسط الحسابي لها أكثر من (4) بين (4.57) و (4.33) وفيما يتعلق بالاتجاهات الكلية لمجال الخبرة النفسية أنت ايجابية حيث بلغ المتوسط الحسابي لها (4.45) ويعد هذا المتوسط ايجابيا لهذا المجال.

### ث- في المجال العلمي:

جدول (7) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والاتجاه للمجال العلمي:

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الاتجاه
1	يحظى العاملون بمجال الرياضة مكاتة اجتماعية كبيرة في المجتمع.	3.49	1.082	ايجابي
2	دراسة مقررات اللياقة البدنية ضروريا للمتخصصين في الرياضة فقط.	3.24	1.303	سلبى
3	اعتقد من الضروري تدريس مقررات اللياقة البدنية كمتطلبات اجبارية في الجامعات.	3.65	1.210	ايجابي
4	يهتم مقرر الصحة واللياقة بطرق ممارسة الألعاب الرياضية فقط.	3.25	1.151	سلبى
5	أعتقد أن دراسة مقرر الصحة واللياقة البدنية تزيد من الوعي الصحي والرياضي للطلاب.	4.31	0.873	ايجابي
6	لمقرر اللياقة البدنية قيمة علمية هامة.	4.18	0.883	ايجابي
7	ينظر المجتمع لللياقة البدنية والعلوم الرياضية على أنها علوما هامشية.	2.19	1.002	سلبى
8	استمتع بالمحاضرات العلمية لمقرر الصحة واللياقة البدنية.	3.78	1.058	ايجابي
9	تساعد دراسة مقرر اللياقة البدنية في فهم الأجهزة الحيوية لجسم الإنسان ووظائفها.	4.14	0.922	ايجابي
10	اعتقد من الصعب فهم المعارف والمفاهيم العلمية لعلوم الرياضة.	3.12	1.124	محايد
11	يتطلب مقرر اللياقة البدنية مني جهدا كبيرا لاجتيازه.	2.99	1.206	ايجابي
	الكلية	3.49	1.07	ايجابي

يتضح من الجدول (7) أن اتجاهات طالبات جامعة جدة من غير الاختصاص نحو ممارسة النشاط البدني على المجال العلمي أنت ايجابية على الفقرات (1.3.5.6.8.9.11) إذ أن المتوسط الحسابي لها ابين (4.31) و (2.99) وانتت العبارة السلبية رقم (2.4.7) بمتوسط معياري (2.89) وانتت عبارة

جدول (10) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لجميع مجالات الدراسة وفق متغير التخصص الأكاديمي:

المجال	المجال النفسي		المجال الاجتماعي		المجال الصحي		المجال التخصص الأكاديمي
	علمي	ادبي	علمي	ادبي	علمي	ادبي	
العدد	55	155	55	155	55	155	55
المتوسط الحسابي	3.5	4.42	4.54	3.51	3.53	4.21	4.11
الانحراف المعياري	0.54	0.75	0.54	0.46	0.44	0.43	0.39

نلاحظ في الجدول (10) أن اتجاهات طالبات جامعة جدة من غير الاختصاص نحو ممارسة النشاط البدني حسب متغير التخصص الأكاديمي، تقارب في نتائج الاحصائيات والمتوسط الحسابي بين المجالين العلمي والادبي في كل المجالات. تعني عدم وجود فروق بين التخصص الأكاديمي العلمي والادبي ويعزو الباحثان ذلك أن الطلاب والطالبات لديهم نفس الاهتمام في مجال النشاط البدني، ولديهم كذلك نفس المعلومات والمعارف والخبرات المتعلقة بتأثير النشاط البدني على المجالات المختلفة (الصحية والنفسية والاجتماعية والعلمية) وبالتالي من الطبيعية أن يكون اتجاهاتهم بشكل متساوي

### 3-1-4 النتائج المتعلقة باتجاهات الطلبة من غير الاختصاص نحو ممارسة النشاط البدني حسب

#### متغير السنة الدراسية:

جدول (11) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لجميع مجالات الدراسة وفق متغير السنة الدراسية:

السنة الدراسية	المحاور	المجال الصحي	المجال الاجتماعي	المجال النفسي	المجال العلمي
السنة الاولى	المتوسط الحسابي	4.06	3.46	4.41	3.35
	العدد	44	44	44	44
السنة الثانية	الانحراف المعياري	0.47	0.39	0.76	0.50
	المتوسط الحسابي	4.19	3.59	4.44	3.54
السنة الثالثة	العدد	52	52	52	52
	الانحراف المعياري	0.40	0.45	0.75	0.53
السنة الرابعة	المتوسط الحسابي	4.20	3.49	4.52	3.44
	العدد	46	46	46	46
السنة الرابعة	الانحراف المعياري	0.43	0.45	0.64	0.44
	المتوسط الحسابي	4.26	3.50	4.44	3.56
السنة الرابعة	العدد	68	68	68	68
	الانحراف المعياري	0.39	0.49	0.68	0.53

### 3-1-2 النتائج المتعلقة باتجاهات الطلبة من غير

#### الاختصاص نحو ممارسة النشاط البدني حسب

#### متغير الممارسة للرياضة:

توضح البيانات التالية الانحراف المعياري والمتوسط الحسابي للطالبات الممارسات للنشاط البدني والفرق بينها وبين الغير ممارسات للنشاط البدني.

جدول (9) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لجميع مجالات الدراسة وفق متغير ممارسة النشاط البدني:

الممارسة	النشاط البدني = ممارس للنشاط			النشاط البدني = غير ممارس للنشاط		
	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
المجال الصحي	127	3.88	0.98	83	4.17	0.74
المجال الاجتماعي	127	3.51	1.06	83	3.52	1.08
المجال النفسي	127	4.38	0.96	83	4.56	0.69
المجال العلمي	127	3.54	1.07	83	3.41	1.07

يوضح الجدول اعلاه (9) نتائج الاتجاهات من حيث ممارسة النشاط البدني، إذ بلغ عدد الممارسين للنشاط البدني (127) طالبة من اصل (210) وهي تمثل 60% من عينة الدراسة وترى الباحثة أن اتجاهات طالبات جامعة جدة من غير الاختصاص نحو ممارسة الرياضة عالية إذ بلغ المتوسط الحسابي في المجالات (الصحية، الاجتماعية، والنفسية والعلمية) اعلى من (3.50) واحتل المجال النفسي المرتبة الاولى ثم المجال الصحي ثم المجال العلمي ثم المجال الاجتماعي، مقارنة بالطالبات الغير ممارسات للنشاط البدني البالغ عددهم (83) ويمثلون 40% من عينة الدراسة، إذ بلغ المتوسط الحسابي اعلى من (3) واحتل المجال النفسي المرتبة الاولى ثم المجال الصحي ثم المجال العلمي ثم المجال الاجتماعي .

### 3-1-3 النتائج المتعلقة باتجاهات الطلبة من غير

#### الاختصاص نحو ممارسة النشاط البدني حسب

#### متغير التخصص الأكاديمي:

“اتجاهات طلبة جامعة السلطان قابوس نحو النشاط الرياضي وعلاقتها ببعض المتغيرات” والتي بين فيها ارتفاع مستوى الوعي الصحي لدى الجنسين. ودراسة أخرى للدكتور على الجفري (المملكة العربية السعودية) عام (2013) بعنوان " اتجاهات طالبات جامعة الملك عبد العزيز في المملكة العربية السعودية نحو ممارسة النشاط البدني"، التي بينا فيها أن اتجاهات طلبة جامعة الملك عبد العزيز نحو ممارسة النشاط البدني كانت ايجابية. كما بين كاجو (السودان) عام (2018) في دراسة أخرى بعنوان " اتجاهات جامعة الدلنج نحو ممارسة النشاط الرياضي"، ان طلاب بتخصصاتهم المختلفة لديهم اتجاهات ايجابية بوجه عام نحو ممارسة النشاط الرياضي من حيث اعتباره كخبرة جمالية وللصحة ولللياقة البدنية وكخبرة اجتماعية، كما أن أكثر الاتجاهات الايجابية لطلبة تنمية المجتمع بالجامعة كانت اتجاهاتهم نحو النشاط البدني كخبرة جمالية.

كما جاءت نتائج اتجاهات طالبات جامعة جده من غير الاختصاص نحو ممارسة النشاط البدني بصفة عامة في المجال النفسي في المرتبة الاولى، وهذا يعني إن العينة بشكل عام كانت بالاتجاهات الايجابية نحو النشاط البدني. إذ إن العينة تعتبر من الطبقة المثقفة والواعية في المجتمع والتي تنظر إلى النشاط البدني كونها ذات مردود ايجابي على البدن والصحة من جهة وعلى النفس والعلاقات الاجتماعية وتقدير الذات والتعاون وتنمية الاعتزاز بالنفس واحترام الآخرين من جهة أخرى. (الهزاع، 2011).

ويبدو أن احتلال المجال النفسي في المرتبة الاولى في اتجاهات الطلبة في ارجاء مختلفة من العالم تجعلنا نستنتج أن القيمة النفسية والصحية للنشاط البدني يتم ادراكها على نحو كبير من قبل طلاب وطالبات الجامعات الذين ينتمون إلى شريحة ثقافية متقاربة على الرغم من اختلاف المجال الاجتماعي والجغرافي والعرقى وهذا ما أظهرته نتائج الدراسات الحالية وانفقت مع العديد من الدراسات، إذ أشارت نتائج دراساتهم التي طبقت على عينات مختلفة من الشباب الجامعي وطلاب التعليم الثانوي في المدارس الثانوية وفي بيئات مختلفة وعلى كلا الجنسين الذكور والاناث لمعرفة اتجاهاتهم نحو ممارسة النشاط

3.49	4.45	3.51	4.19	المتوسط الحسابي	Total
210	210	210	210	العدد	
0.51	0.70	0.45	0.42	الانحراف المعياري	

يتضح من جدول (11) أن اتجاهات طالبات جامعة جدة من غير الاختصاص نحو ممارسة النشاط البدني من خلال السنة الدراسية، لم يكن لها تأثير. فقد أظهرت تغييراً في اتجاهاتهم نحو ممارسة النشاط البدني، وكذلك قد اكتسبوا المعارف والمعلومات والحقائق المتعلقة في جميع الجوانب المختلفة (الاجتماعية والنفسية والصحية والعلمية) وكان لها تأثيرها بشكل إيجابي على اتجاهاتهم نحو ممارسة النشاط البدني.

### 3-2 مناقشة النتائج:

يتضح خلال عرض النتائج في الجداول من (4-8) وجود اتجاه ايجابي نحو ممارسة طالبات جامعة جدة للنشاط البدني، حيث جاءت اتجاهات الطالبات ايجابية جدا في مجال النفسي، ايضا في المجال الصحي، بينما جاءت الاتجاه ايجابية نسبية ومحيدة في المجال الاجتماعي والمجال العلمي، وجاءت اتجاهات الطالبات ايجابية عموما في مجالات الاستبيان ككل. وهذا يعكس وعيا واضحا لدى طالبات جامعة جدة بالمردودات الصحية والاجتماعية والنفسية والعلمية للأنشطة البدنية. هذه النتائج تتفق مع العديد من الدراسات نذكر منها دراسة محمود اسماعيل (2009)، إذ أنه قام بدراسة على تلاميذ وتلميذات المرحلة الثانوية بمصر ومقارنة اتجاهاتهم نحو النشاط الرياضي ووجد أن ليس هنالك تأثير باتجاهات التلميذ بتقاليد وعادات مجتمع مدينة مينا، إذ ظهرت اتجاهات نحو النشاط الرياضي ايجابية وأن اتجاهات التلاميذ كانت أكثر ايجابية من التلميذات كما بينت عزيزة محمود محمد سالم (2013) ضمن "رسالة دكتوراه بعنوان" الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني الرياضي وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية" أنه توجد فروق جوهرية بين الرياضيين وغير الرياضيين في الاتجاهات النفسية لصالح الرياضيين كما توجد فروق معنوية بين الرياضيات وغير رياضيات ايجابية نحو النشاط الرياضي وخاصة لتلميذات المرحلة الثانوية. كما انفقت نتائج البحث مع دراسة أجراها زايد واخرون (2006) بعنوان

جميع الاوليات والوسائل فهي تخطط وتدعم البرامج المختلفة المقدمة للطالبات للنهوض النشاط البدني، وتمثل ذلك في انشاء كلية علوم الرياضة للطالبات، فضلا عن الخدمات التي تقدمها عمادة شؤون الطلاب ممثلة في قسم الانشطة الرياضية من خلال النشاطات والبرامج والمسابقات المختلفة في جميع الالعاب الرياضية وعلى مدار العام الجامعي.

#### 4-الخاتمة:

وفي ضوء ما توصلت اليه الدراسة من نتائج أمكن الباحثان التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:

1-وجود اتجاه ايجابي نحو ممارسة طالبات جامعة جدة للنشاط البدني، إذ جاءت اتجاهات الطالبات على المجال النفسي بالاتجاه الايجابي جدا، والاتجاه الايجابي ايضا على المجال الصحي، بينما جاءت بالاتجاه الايجابي النسبي والمحاييد على المجال الاجتماعي والمجال العلمي، وجاءت اتجاهات الطالبات ايجابية على مجالات الاستبيان ككل.

2-اتجاهات طالبات جامعة جدة من غير الاختصاص نحو ممارسة النشاط البدني بصفة خاصة من حيث الممارسين للنشاط البدني والغير ممارسين إذ نجد أننا اعتلال المجال النفسي في المرتبة الاولى في كل الجانبين أن هناك قبول لطالبات جامعة جدة نحو ممارسة الانشطة البدنية وهذا يعني إن العينة بشكل عام كانت بالاتجاهات الايجابية نحو النشاط البدني.

3-لم تؤثر المتغيرات (التخصص الأكاديمي والسنة الدراسية) على اتجاهات طالبات جامعة جدة من غير الاختصاص نحو ممارسة الأنشطة البدنية فنجد أن الطالبات لديهم وعي نحو النشاط البدني على المجالات المختلفة (الصحية والنفسية والاجتماعية والعلمية) وبالتالي من الطبيعة أن تكون اتجاهاتهم بشكل متساوي.

وفي ضوء استنتاجات الدراسة توصي الباحثة بالتوصيات الآتية:

1-ضرورة العمل على زيادة الفرص للممارسة النشاط البدني من أجل الصحة والاشتراك في الانشطة الرياضية لكافة الطالبات

البدني، واتت هذه الاتجاهات ايجابية وتقع بين المستوى الجيد والممتاز (عبد الرحيم، 2009).

لم تؤثر المتغيرات " التخصص الأكاديمي"، و" السنة الدراسية" على اتجاهات طالبات جامعة جدة من غير الاختصاص نحو ممارسة الأنشطة البدنية فنجد أن الطالبات لديهم وعي نحو النشاط البدني على المجالات المختلفة هذه النتائج تتفق مع العديد من الدراسات نذكر منها دراسة للدكتور على الجفري (2013) (المملكة العربية السعودية) الذي بين أنه لا توجد فروق دلالية في اتجاهات الطلبة تبعا لمتغير مؤشر كتلة الجسم، والمعدل التراكمي، بينما وجدت فروق في الاتجاهات في أثر النشاط البدني على الصحة ولصالح الذكور. كذلك دراسة هدى حسن الخاجة (2000) (البحرين) التي أظهرت أنه لا توجد فروق معنوية بين اتجاهات مجموعتي طالبات الدراسات النظرية والدراسات النظرية العلمية، بينما هناك فروق معنوية في الدالة الاحصائية بين اتجاهات هذه المجموعتين مع المجموعة الثالثة أي طالبات الدراسات النظرية اللاتي درسن مقررات في قسم التربية الرياضية لصالح الاخيرة. كذلك دراسة محمود حسني الاطرش (2016) (فلسطين) الذي بين أنه ليس للمتغيرات الديمغرافية: الجنس، التخصص الأكاديمي، السنة الدراسية، تأثيرا على اتجاهات طلبة مساق التربية البدنية نحو ممارسة الانشطة البدنية وذلك قبل دراستهم للمساق.

وهذا يعود الى تنامي الوعي حول هذه المجالات نتيجة الجهود المبذولة التي توليها الدولة من خلال حملات التوعية في وسائل الاعلام المختلفة، وذلك من خلال الدور الذي يقوم به المعلمون المختصون بالتربية الرياضية في جميع مراحل التعليم العام. كما ترى الباحثة في ضوء التغيرات الكبيرة التي حدثت على المجتمعات والتي أدت إلى ظهور العديد من الامراض المرتبطة بقلة الحركة وانخفاض مستوى النشاط البدني، وانتشار تلك الامراض في المجتمع السعودي وشمولها فئة الشباب وخاصة الشباب الجامعي ادى الى ضرورة نشر الوعي الصحي والثقافي نحو أهمية ممارسة النشاط البدني وأثره على الصحة، وأن هذا الوعي ايضا أصبح ضمن اولويات وفلسفة جامعة جدة في دعم النشاط البدني والرياضي وحرصا على ذلك تقدم جامعة جدة

[19]سهام ابراهيم كامل. مفهوم الاتجاه. القاهرة: مجلة كلية التربية، 2008.

[20]صلاح أحمد السقا. "علاقة علم النفس بالرياضة." جريدة اليوم الالكترونية، 2018.

[21]عزيزة محمود سالم. الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني الرياضي وعلاقتها بالتوافق الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. مصر: رسالة دكتوراه، 2013.

[22]عصمت الكردي. اتجاهات الممارسة الرياضية في الوقت الحر لدى طلاب الجامعة الاردنية. عمان، الاردن: مجلة الدراسات في الجامعة الاردنية، 1988.

[23]عقيل راشد العقيل. "مقالات في الاتجاهات النفسية." منتدى علم النفس، 2018.

[24]علي عبدالله الجفري. اتجاهات طلبة جامعة الملك عبدالعزيز في المملكة العربية السعودية نحو ممارسة النشاط البدني. جده المملكة العربية السعودية، 2013.

[25]فاروق عبدالوهاب. الرياضة صحة ولياقة بدنية. القاهرة: دار الشروق، 1995.

[26]قرار كعالي مدير الجامعة. موقع كلية علوم الرياضة. جدة، 30 5، 1440.

[27]كاشف زايد، و اخرون. اتجاهات طلاب جامعة السلطان قابوس نحو النشاط الرياضي وعلاقتها ببعض المتغيرات. عمان، 2006.

[28]كنزة جبارة. اتجاه الطلبة الجامعيين نحو الكتابة الجدارية. الجزائر، 2013.

[29]محمد ابراهيم السفاضة. اساسيات الارشاد والتوجيه النفسي والتربوي. الكويت: مكتبة الفلاح، 2003.

[30]محمد الفايز الفليش. النشاط البدني وأثره على الصحة. الرياض: دار كتب المؤلفين، 2013.

[31]محمد حسن علاوي. القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. القاهرة: دار نشر الكتاب، 1990.

[32]محمد حسن علاوي؛ مدخل في علم النفس الرياضي. القاهرة: دار نشر الكتاب، 2011.

[33]محمد عبد الرحمن منسي. التعليم المفهوم النماذج التطبيقات. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية، 2003.

[34]محمود اسماعيل طلبة ابراهيم. دراسة مقارنة في الاتجاهات نحو النشاط الرياضي بين تلاميذ وتلميذات المرحلة الثانوية. مدينة مينا بمصر، 2009.

[35]محمود حسني الاطرش. قياس التغير في مستوى الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني بعد دراسة مساق اللياقة البدنية بجامعة النجاح الوطنية. فلسطين، 2016.

[36]مختار حمزة. أسس علم النفس الاجتماعي. جدة: دار البيان العربي، 1982.

[37]معيوف ذنون. علم النفس الرياضي. الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، 1987.

[38]منى عبدالحليم. الاتجاهات البحثية المعاصرة في علم النفس الرياضي. الاسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، 2009.

[39]موقع منظمة الصحة العالمية. "مجموعة مقالات في النشاط البدني." منظمة الصحة العالمية، 2018.

[40]نزار الطالب، و كامل لويس. علم النفس الرياضي. الموصل: مطابع الموصل، 1984.

[41]هدى حسن الخاجة. اتجاهات طالبات جامعة البحرين نحو النشاط البدني دراسة مقارنة. البحرين، 2000.

[42]هزاع بن محمد الهزاع. فسيولوجيا الجهد البدني الأسس النظرية والإجراءات المعلمية للقياسات الفسيولوجيا. الرياض: جامعة الملك سعود للنشر العلمي والمطابع، 2009.

[43]هزاع بن محمد الهزاع. "مقالات في النشاط البدني والرياضي." الصفحة الشخصية للكاتب، 2011.

[44]وثيقة كنده كاجو. اتجاهات جامعة الدننج نحو ممارسة النشاط الرياضي. السودان، 2018.

تبعاً لقدراتهم ومستوياتهم البدنية، على الصعيد الجامعي والصعيد الاسري.

2-زيادة الوعي الاجتماعي لممارسة النشاط البدني عن طريق عمل الندوات والانشطة الرياضية المناسبة لجميع فئات الطالبات وإعطائهن الفرصة لممارسة النشاط الرياضي، وإصدار كتيبات توعوية تنشر داخل الجامعة.

3-يجب العمل على إحداث حصة النشاط الرياضي الموجهة للطلبات وجعلها أكثر قرباً من تحقيق هدف نشر الوعي الصحي للممارسة الرياضية، وتطوير اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

4-إجراء بحوث مشابهة طالبات الكليات الأخرى وعلى شريحة النساء في المجتمع.

#### المصادر:

[1] ابتهاج رفعت حسين. اتجاهات طلبة كلية التربية في الجامعة المستنصرية نحو ممارسة النشاط الرياضي. العراق، 2016.

[2] احسان محمد الحسن. علم الاجتماع الرياضي. الاردن: دار وائل للنشر والتوزيع، 2005.

[3] ارفيس زبير. اتجاهات تلاميذ الطور الثانوي نحو التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بدافعية الانجاز. الجزائر، 2014.

[4] اسامة كامل راتب. علم النفس الرياضة المفاهيم والتطبيقات. مدينة نصر: دار الفكر العربي، 2008.

[5] اسماعيل غصاب. اتجاهات طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك نحو ممارسة النشاط الرياضي. قطر: مجلة العلوم التربوية في جامعة قطر، 2007.

[6] السيد عبدالعزيز السيد عيسى. فعالية أسلوب التدريس المصغر في تنمية بعض المهارات واتجاهات الطلاب نحوها لدى طلاب شعبة التربية الرياضية. القاهرة: جامعة الازهر، 2006.

[7] الواسع العمري. دراسة الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي. بلدية خليل ولاية برج بوعرييج في الجزائر، 2017.

[8] أمين أنور الخولي. الرياضة والمجتمع. الكويت: عالم المعرفة للنشر، 1996.

[9] أمين أنور الخولي، و محمد الحماسي. قانون التربية البدنية والرياضية المدرسية. القاهرة: دار الفكر العربي، 1966.

[10] بشري عبدالحسين. قياس اتجاهات طلبة جامعة بغداد نحو النزاهة. العراق: مجلة العلوم النفسية، 2009.

[11] بهاز لويزه، و جمعة أولاد حميدوه أخرون. اتجاهات الأساتذة الجامعيين نحو التعامل مع البنوك الإسلامية. غرداية: مجلة الواحات للبحوث والدراسات، 2011.

[12] ترحم الى العربية من قبل محمد رضوان الأبرش أندروس غارسون. علم النفس الرياضي في الممارسة اطار عمل للبحث والتطبيق. شابين، 2005.

[13] تغريد الوديان. دراسة مقارنة بين المواقف طلاب جامعة اليرموك وعمان نحو النشاط البدني. اربد، الاردن: اطروحة غير منشورة، 2004.

[14] حازم علوان، و عادل الصالحي وأخرون. مقمنة في علم النفس الرياضي التطبيقي المعاصر. الاسكندرية: مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة، 2020.

[15] حسين أمين دواغرة. اتجاهات المعلمين في مدارس محافظة الكرك نحو العمل الارشادي. الكرك، الاردن: أطروحة غير منشورة، 2006.

[16] رضا عام، و محمد عبدالسلام وأخرون. اتجاهات المرأة نحو الرياضة للجميع بمحافظة بور سعيد وفقاً لمتغيرات. مصر، 2016.

[17] سعد عبدالحمن. القياس النفسي النظرية والتطبيق. القاهرة: النيل العربية للنشر والتوزيع، 2008.

[18] سلطان بن عبدالصمد اسماعيل الخضري، و قزافة. انماط السلوك الصحي للطلاب كمدخل لتقويم الحطة العامة لإدارة النشاط الرياضي بجامعة أم القرى. مكة المكرمة: المجلة الأوروبية لتكنولوجيا علوم الرياضة، 2016.



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal

Vol. 2, issue 4 July 2020

ISSN: 1658- 8452





## الدافع المعرفي لدى طلبة بعض كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في المنطقة الوسطى والجنوبية

ا.د. خالد اسود لايخ<sup>1</sup> . د. بهاء حيدر فليح<sup>2</sup> . د. حيدر محمد مصلح<sup>3</sup>

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة المثنى<sup>1</sup>

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة القادسية<sup>2</sup>

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة القادسية<sup>3</sup>

<sup>1</sup> (khalid\_swd@yahoo.com)

**المستخلص:** يهدف البحث الحالي إلى التعرف على مستوى الدافع المعرفي لدى طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة والتعرف على دلالة الفرق في مستوى الدافع المعرفي لدى طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة وفق متغيري النوع، استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي كونه انصب المناهج لمعالجة مشكلة البحث حدد مجتمع البحث الحالي بطلبة بعض كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في العراق وكما مبين في الجدول ادناه إذ بلغ مجتمع البحث (2035) طالب وطالبة، اما عينة البحث فقد كانت (400)، فيما يتعلق بالهدف الأول تشير النتائج إلى ارتفاع مستوى الدافع المعرفي لدى طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في العراق . واوصى الباحثون تبني حوافز تتناغم مع الدوافع المستثارة يهدف لإدانة تدفق الطاقات الفكرية وترسيخها كتخصيص مقاعد دراسية لإكمال الدراسات العليا للعشرة الأوائل في الكليات أو إرسالهم لزمالات وبعثات دراسية للخارج .  
**الكلمات المفتاحية:** الدافع المعرفي-الطلبة-المنطقة الوسطى والجنوبية.

## 1-المقدمة:

في الدول المتطور. ومن ذلك قامت باستخدام أثر التمرينات هذه في تطوير المتغيرات البايوميكانيكية قيد الدراسة كسرعة الزاوية في دقة مهارة أداء مهارة الارسال لأفراد العينة من لاعبي التنس الأرضي للموهوبين بإعمار 16-17 سنة من للموهوبين.

### أهداف البحث:

- 1- اعداد تمرينات باستخدام حبال السحب المطاطية.
- 2- معرفة أثر هذه التمرينات في تطوير بعض المتغيرات البايوميكانيكية ودقة مهارة الارسال لإفراد العينة.

### فروض البحث:

- 1- هناك فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات القبليّة والبعدية في تطوير المتغيرات البايوميكانيكية قيد الدراسة لأفراد عينة البحث.
- 2- هناك فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات القبليّة والبعدية للمتغيرات البايوميكانيكية وأداء دقة مهارة الارسال لأفراد العينة.

### مجالات البحث:

- المجال البشري:** لاعبي مركز نادي الصيد بالتنس الأرضي.
- المجال الزمني:** من الفترة 2019/9/15 لغاية 2019/11/15.

- المجال المكاني:** ملاعب نادي الصيد الرياضي للتنس/المنصور .

### تحديد المصطلحات:

**المتغيرات البايوميكانيكية:** هي التزويد بالوصف اللفظي في خدمة تصبح الحركة وفقاً لمعطيات مختلفة كيناميكية هذه الحركة وهذا ما يمكن للاعب يشكل معلومات يمكن الاستفادة منها أثناء الأداء وتحسينها من خلال التدريب والتي تركز على الشروط الميكانيكية للأداء الأنسب (1): (146).

**حبال السحب المطاطية:** وهي احدى الوسائل المساعدة كمقاومات مختلفة أثناء التدريب في الأداء المهاري وأثر بالفعالية في زيادة مقدار القوة العضلية وسرعتها نتيجة

إن التقدم العلمي او التطور التقني من أهم السمات المميزة للعصر الحديث وما ينتج عنه من اعداد كبيرة من المتعلمين يجعل العملية التعليمية تواجه قضايا مهمة في مقدمتها تطوير اساليب التعلم الحديثة لغرض الوصول إلى تحقيق الاهداف التربوية المنشودة، ومن ذلك تعد فعالية التنس واحدة من الفعاليات التي حظيت باهتمام الخبراء والمختصين نتيجة تطويرها بين الالعب في الآونة الأخيرة وأصبح لها شعبية كبيرة ومرموقة ونتيجة ذلك لا بد من البحث إلى إمكانية إيجاد وسائل تطوير تلك الفعالية لأداء متطلباتها الفنية، وتعد الوسائل والأدوات واحدة من تلك المتطلبات لتطوير هذه الفعالية والحبال السحب المطاطية من الوسائل الحديثة في التدريب كونها تلعب دور مؤثر وفعال في تطوير القدرات الخاصة والمتغيرات البايوميكانيكية أحد هذه المتطلبات من سرعة زاوية للذراع الضاربة وزاوية انطلاق الكرة وسرعة انطلاق الكرة كمتطلبات بايوميكانيكية مؤثر في دقة مهارة الارسال للتنس الأرضي لأفراد العينة، وقد برزت أهمية البحث باستخدام أثر لتمرينات بحبال السحب المطاطية لحل المشكلة وأثرها في تطوير المتغيرات قيد البحث في أداء دقة مهارة الارسال للتنس الأرضي لأفراد العينة من الموهوبين بإعمار 16-17 سنة للموهوبين.

### مشكلة البحث:

من خلال عمل الباحثة في المؤسسات التربوية التعليمية كانت هناك جملة من المشاكل والصعوبات في العملية التدريبية والتعليمية للموهوبين في رياضة التنس ولاسيما في الأدوات والوسائل التعليمية أدت إلى تدني مستوى رياضة التنس في القطر في السنوات الأخيرة، ومن ذلك أبرزت الباحثة من خلال متابعتها لأفراد العينة كونهم طلاب متوسطة واعدادية، لذلك بادرت باستخدام اسلوب أثر تمرينات بالحبال السحب المطاطية كوسيلة جديدة لحل المشكلة في تطوير المتغيرات البايوميكانيكية في دقة مهارة الارسال للتنس الأرضي لأفراد العينة، ومن ذلك قامت الباحثة باستخدام التمرينات وفق التفكير العلمي بشكل عقلائي والتي تجعل العملية التعليمية مواكبة العلم

التعريف الذي وضع له، اي تحديد معنى المفهوم الذي يبني حوله المقياس بدقة.

تقسيم مفهوم الدافع المعرفي الى مجالات وهذا العمل يتفق مع الاتجاه العلمي في المقياس النفسي بان المفاهيم النفسية متعددة المجالات واستندت في تقسيم المفهوم الى مجالاته الرئيسية من خلال مراجعة الأدبيات والمقاييس السابقة والدراسات التي تناولت ذلك المفهوم:

-محاولة صياغة فقرات المجالات وفقاً للتعريفات التي وضعت لها.

-جمعت الفقرات من عدة مصادر.

-إن لا توحى بالتطرف مثل غالباً، دائماً.

-إن تحقق الفقرات أهداف البحث.

### 2-3-2 إعداد فقرات المقياس بصيغتها الأولية: من

خلال الخطوات السابقة وبالإستعانة ببعض الأدبيات والمقاييس والدراسة الاستطلاعية ومن خلال الإشارة إلى الحاجة والمعرفة عند ومستويات الجانب المعرفي عند بلوم، تم تحديد ستة مجالات للدافع المعرفي لدى طلبة كليات التربية الرياضية وهي (التذكر، الفهم، التطبيق، التحليل، التركيب، التقويم) وكما مبين في الجدول (2).

جدول (2) يبين مجالات الدافع المعرفي بصيغته الأولية

ت	مجالات الدافع المعرفي	عدد الفقرات
1	التذكر	14
2	الفهم	14
3	التطبيق	13
4	التحليل	13
5	التركيب	11
6	التقويم	14
	المجموع	79

### 2-3-3-2 تطبيق وتصحيح المقياس:

#### 2-3-3-1 أسلوب تحديد بدائل الاستجابة: اعتمد

الباحث طريقة ليكرت في بناء المقاييس وذلك بوضع متدرج خماسي لتقدير الاستجابات على فقرات المقياس على شكل بدائل وهي (تتطبق علي بدرجة كبيرة جداً، تتطبق علي بدرجة كبيرة، تتطبق علي بدرجة متوسطة، تتطبق علي

التكيف على وفق الإيعازات العصبية العضلية استناداً لقانون (الدفع = القوة × الزمن) وفي ضربة الارسال تحتاج إلى أكبر كمية من القوة والسرعة لأداء فعال للارسال (2): (139).

### 2-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

**2-1 منهج البحث:** إن المنهج هو " الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة لاكتشاف الحقيقة " (3: 83)، لذلك استخدم الباحثون المنهج التجريبي للمجموعتين المتكافئتين لملاءمة اجراءات البحث الميدانية.

**2-2 مجتمع البحث وعينته:** حدد مجتمع البحث الحالي بطلبة بعض كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في العراق وكما مبين في الجدول ادناه إذ بلغ مجتمع البحث (2035) طالب وطالبة، اما عينة البحث فقد كانت (400).

جدول (1) يبين مجتمع وعينة البحث

ت	الجامعة	ذكور	إناث
1	المثنى	مجتمع 240	عينة 65
2	القادسية	مجتمع 300	عينة 25
3	بابل	مجتمع 285	عينة 25
4	واسط	مجتمع 250	عينة 25
5	الكوفة	مجتمع 210	عينة 25
6	كربلاء	مجتمع 260	عينة 25
7	ذي قار	مجتمع 220	عينة 25
8	البصرة	مجتمع 270	عينة 25
	المجموع	مجتمع 2035	عينة 200

### 2-3 مقياس الدافع المعرفي: نال موضوع الدافع المعرفي

اهتمام الكثير من الباحثين في مختلف الاختصاصات والعلوم وعلى الرغم من وجود الكثير من المقاييس والأدوات التي وضعت لقياس الدافع المعرفي إلا إن البحث الحالي تطلب بناء أداة لقياس الدافع المعرفي لدى طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة على وفق نظرية ماسلو وتوظيف مستويات المعرفة عند بلوم لذا اتبعت الخطوات الآتية.

### 2-3-1 التخطيط للمقياس: تحديد المضمون المفهوم

الدافع المعرفي والنظرية التي تبناها الباحث من خلال

غير دالة	%31.25	%68.75	4.8
دالة	%12.50	%87.50	1.2:3.4.6:7.8.9.10.11.13:14
غير دالة	%50.37	%50.60	12.5

الفقرة دالة عند مستوى دلالة 0.05.

## 2-4 الإجراءات الإحصائية لتحليل الفقرات: للحصول

على مقياس يتصف بالموضوعية استخدم أسلوب المجموعتين المتطرفين وعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس. وهما من أكثر الأساليب المستخدمة في المقاييس النفسية لضمان الإبقاء على الفقرات الجيدة واستبعاد الفقرات الضعيفة وعلى الرغم من وجود علاقة عالية بين الأسلوبين استخدمنا معاً لتأكيد اتساق التحليل

## 2-4-1 علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس: يعتمد

هذا الأسلوب أساساً لمعرفة فيما إذا كانت كل فقرة من الفقرات المقياس تسير في المسار نفسه الذي يسير فيه المقياس كله أم لا فهي تمتاز بأنها تقدم لنا مقياساً متجانساً (عبد الرحمن، 1998، ص207) لذلك يعد هذا الأسلوب من أدق الوسائل المعتمدة في حساب الاتساق الداخلي لفقرات المقياس، ووفقاً لذلك استخدم معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجات كل فقرة لاستجابات أفراد عينة التحليل الإحصائي للفقرات البالغ عددهم (400) طالب وطالبة وتبين أن جميع معاملات الارتباط كانت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (399) إذ كانت القيمة الجدولية لمعامل الارتباط (0.098) باستثناء الفقرات (23، 48، 55) غير دالة إحصائياً وهي الفقرات ذاتها غير المميزة بأسلوب المجموعتين المتطرفتين ولذلك فقد تم استبعادها بالفقرة كلما ازداد ارتباطها بالمجموع الكلي ازدادت فرصة الحصول على مقياس متجانس. وكما مبين في الجدول (5)

جدول (5) معاملات ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الدافع المعرفي

مستوى الدلالة	مقياس مربع كاي	قيمة	المعارضون النسبية المئوية	الموافقون النسبية المئوية	أرقام الفقرات	المستويات
دالة	0.215	47	0.485	24	0.422	1
غير دالة	0.04	48	0.559	25	0.253	2
دالة	0.525	49	0.345	26	0.420	3
غير دالة	0.518	50	0.335	27	0.339	4
دالة	0.577	51	0.118	28	0.451	5

بدرجة قليلة ولا تنطبق علي) وهذا يعني وضع عدة بدائل للمستجيب ليختار أكثرها انطباقاً عليه.

## 2-3-3-2 تحديد أوزان البدائل: بما أن الباحث اعتمد

طريقة ليكرت في تصميم المقياس فقد روعي وضع مترج خماسي أمام كل فقرة من فقرات المقياس، وكما مبين في الجدول (3).

جدول (3) أوزان بدائل الإجابة على مقياس الدافع المعرفي

اتجاه الفقرة	تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة قليلة	لا تنطبق علي
ايجابية	5	4	3	2	1
سلبية	1	2	3	4	5

## 2-3-3-3 صلاحية الفقرات: ولأجل التحقيق من

صلاحية الفقرات لقياس ما صممت من اجل قياسه فقد تم عرض فقرات المقياس بصيغتها الأولية المؤلفة من (79) فقرة على مجموعة من السادة المحكمين المتخصصين في التربية وعلم النفس بلغ عددهم (11)، ملحق (1). لإبداء الرأي في صلاحيتها وسلامة صياغتها ومدى ملائمتها للمجال الذي تنتمي إليه وحذف أو تعديل أو إضافة ما يرويه مناسباً من تلك الفقرات وبما يجعل المقياس صياغة الفقرات للتأكد من صلاحيتها وباستخدام مربع (كاي) لعينة واحد أظهرت النتائج استبعاد (14) فقرة من المقياس أما الفقرات المتبقية من المقياس فقد حظيت جميعها بموافقة المحكمين كونها فقرات صالحة إضافة إلى إجراء بعض التعديلات على (4) فقرات وبذلك فقد أصبح عدد فقرات مقياس الدافع المعرفي بعد الأخذ بأراء المحكمين وملاحظاتهم يتألف من (65) فقرة والجدول (4) بين ذلك.

جدول (4) يبين أراء المحكمين وصلاحية فقرات مقياس الدافع المعرفي باستخدام مربع (كاي)

المستويات	أرقام الفقرات	الموافقون		المعارضون		قيمة مربع كاي	مستوى الدلالة
		النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد		
المعرفة	14.13.12.11.10.8.7.6.5.3.2.1	%100					دالة
الفهم	4.9	%65.75		%31.25			غير دالة
		%87.85		%75.18			دالة
التطبيق	1.3.4.6.7.8.9.10.11.12.13	%50.87		%50.37			غير دالة
		%68.75		%31.25			دالة
التحليل	1.2.3.5.6.7.8.9.10.11.13.12	%93.75		%6.25			دالة
		%65.50		%37.50			غير دالة
التركيب	1.2.3.5.6.7.8.9.10.11	%100					دالة

وضعت من اجله قد تحقق هذا النوع من الصدق في المقياس الحالي عندما عرضت فقراته على مجموعة من خبراء في التربية الرياضية وعلم النفس الملحق (1).

#### 2-4-2-3 صدق البناء: ويسمى أحيانا صدق المفهوم أو

صدق التكوين الفرضي ويشير هذا النوع إلى المدى الذي يمكن أن نقرر بموجبه أن المقياس يقيس بناء نظريا محددًا أو خاصية معينة و تحقق هذا النوع من الصدق بإيجاد ارتباط كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس وتبعاً للدافع المعرفي الممثلة له إذ كانت القوة التمييزية 1 ومعاملات الارتباط ذات دلالة إحصائية وكما تحت الإشارة إليه وهذا يعد مؤشراً على الاتساق الداخلي لفقرات المقياس

#### 2-4-2-4 الثبات: (الاختبار الثابت هو الاختبار الذي

يعطي نتائج مقارنة أو نفس النتائج إذا طبق أكثر من مرة في ظروف مماثلة رسالتي (نادر فهمي وهاشم عمر، 2005، 145). وتم حساب معامل ثبات مقياس الدفع المعرفي كالآتي:

#### 2-4-2-5 إعادة الاختبار: ويتمثل بإعادة تطبيق

الاختبار على العينة ذاتها وتحت نفس الظروف التي سبق اختبارهم فيها ثم حساب معامل الارتباط بين أدائهم في المرتين ويستعمل هذا المؤشر في الحالات التي لا يحتمل أن تتأثر النتيجة بعوامل الذاكرة والمران أو التدريب وان لا تكون المدة الزمنية بين التطبيقين متباعدة جدا مما يحدث نمواً لقدرات المستجيب واستعداداته ولا متقاربة جدا فيؤثر عامل التذكر في إجابات الأفراد ويطلق على معامل الثبات في هذه الحالة بمعامل الاستقرار، ووفقاً لذلك تم إعادة تطبيق مقياس الدافع المعرفي على عينة مكونة من (40) طالبا وطالبة من طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة اختبروا عشوائياً. وأعيد تطبيق المقياس على عينة الثبات بعد فاصل زمني مقداره (14) يوماً لاستخراج معامل الثبات بطريقة الإعادة والذي يفسر بأنه معامل استقرار نتائج المقياس خلال مدة التطبيق الأول والثاني له وباستخدام معامل ارتباط بيرسون ظهر أن معامل الارتباط للمقياس يساوي (0.81) وهو إحصائياً عند

0.518	52	0.294	29	0.358	6
0.347	53	0.161	30	0.316	7
0.459	54	0.348	31	0.453	8
0.034	55	0.462	32	0.349	9
0.484	56	0.567	33	0.407	10
0.495	57	0.442	34	0.387	11
0.464	58	0.467	35	0.355	12
0.433	59	0.298	36	0.334	13
0.576	60	0.504	37	0.378	14
0.551	61	0.506	38	0.427	15
0.441	62	0.393	39	0.366	16
0.464	63	0.518	40	0.414	17
0.414	64	0.539	41	0.475	18
0.333	65	0.475	42	0.455	19
		0.486	43	0.381	20
		0.462	44	0.471	21
		0.564	45	0.123	22
		0.543	46	0.032	23

الارتباط غير دالة عند مستوى دلالة 0.05

#### 2-4-2-1 حساب الدرجة الكلية لمقياس الدافع

المعرفي: أصبح المقياس بصورته النهائية يتكون من (65) فقرة لذا فان أعلى درجة محتملة للمستجيب هي (325) وأدنى درجة له هي (65) والمتوسط الفرضي للمقياس هو (195) درجة وعليه كلما ازدادت درجة المستجيب عن المتوسط الفرضي كان ذلك مؤشراً على زيادة مستوى الدافع المعرفي لديه وكلما انخفضت درجته عن المتوسط الفرضي كان ذلك مؤشراً على انخفاض مستوى الدافع لديه.

#### 2-4-2-2 مؤشرات صدق وثبات مقياس الدافع

المعرفي:

#### 2-4-2-1 الصدق: يعد الصدق من أهم الشروط التي

يجب توافرها في بناء المقاييس والاختبارات النفسية ويرتبط بصحة صلاحية المقياس للاستخدام لقياس ما يجب ان يقيسه (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، 2000)، وتبعاً لذلك اعتمد الباحثون مؤشرين للصدق هما:

#### 2-4-2-2 الصدق الظاهري: ويشير إلى مدى صلة

فقرات الاختبار بالمتغير المراد قياسه كما يعكس دقة تعليمات المقياس وموضوعيتها وملائمتها للفرض الذي

الحياة الحديثة وبذلك يمكن أمل الإنسانية الأعظم في فهم أفضل لذاتها وقد أكد ماسلو تأكيداً كبيراً على إمكانية البشرية، أي قدرة الفرد على أن يصبح ما يريد أن يكون عليه في تحقيق قابلياته وأن يعيش الحياة التي تليق به فهو ينظر إلى الفرد على أنه عملية أكثر منه ناتج لأن الحياة الإنسانية هي مسألة نمو من خلال المعرفة والخبرة (Gaglia, Lisa, 2000).

كما مرّ المجتمع العراقي في عهد النظام السابق بحقبة زمنية مريرة رافقتها حروب وحصار وقمع وتسلط أفقدته الاستقرار وفرضت عليه واقعاً متردياً في الميادين الاقتصادية والاجتماعية والخدمية، وبعد سقوط النظام فإذا بالمجتمع الذي نشد الحرية واشتاق إلى العيش بأمان يواجه واقعاً أصبح العنف سمة ملازمة له سواء على أرض الواقع أم على شاشات التلفاز، فضلاً عن ضعف إجراءات الحكومة في التصدي لهذه الأحداث أو التخفيف من حدة الآثار المترتبة عليها. مما جعلها تلقي بضلالها على شرائح كثيرة من المجتمع، لاسيما طلبة الجامعة بكل ما تمثله هذه المرحلة العمرية من مشاعر وانفعالات إلا أن طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة الذين يعدون من شرائح المجتمع المهمة أصبحوا مندفعين إلى معرفة التغيرات وفهمها التي حدثت في المجتمع على جميع المستويات بغية تفسيرها وضبطها أو التوافق معها على أقل تقدير، على الرغم من الصعوبات التي واجهتهم .

### 3-2 التعرف على دلالة الفرق في مستوى الدافع

المعرفي لدى طلبة كليات التربية البدنية وعلوم

الرياضة على وفق متغير النوع: (ذكر -

أنثى):

بالنسبة لتحقيق هذا الهدف أسفرت نتائج الدراسة عن أن متوسط الدافع المعرفي لدى الذكور (236.7662) وبتباين معياري قدره (32.5292) في حين بلغ متوسط الدافع المعرفي لدى الإناث (247.2010) وبتباين معياري قدره (29.7976) وباستخدام الاختبار التائي لدلالة الفروق بين متوسطي عينتين مستقلتين تبين أن القيمة التائية المحسوبة (0.13) وبمقارنتها بالقيمة التائية الجدولية (1.96) يتضح عدم وجود فروق ذات

مستوى (0.05) وهو معامل ثبات ذو دلالة إحصائية.

### 3-5 التجربة الرئيسية: بعد أن تم استخدام الإجراءات

الخاصة ببناء مقياس الدافع المعرفي ويهدف تحقيق الأهداف قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة البحث المؤلفة من (400) طالب وطالبة وهي نفس عينة التحليل الإحصائي

### 2-6 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحث الحقيبة

الإحصائية spss للعلوم الاجتماعية

### 3-عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

### 3-1 التعرف على مستوى الدافع المعرفي لدى طلبة

كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في

العراق:

لتحقيق هذا الهدف طبق مقياس الدافع المعرفي على عينة من طلبة الكليات بلغت (400) طالب وطالبة وبعد معالجة البيانات إحصائياً تبين أن المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة بلغ (246.962) وبتباين معياري قدره (31.161) .

وعند مقارنة المتوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي للمقياس البالغ (195)، وبعد اختبار دلالة الفرق بين المتوسطين باستعمال معادلة الاختبار التائي لعينة واحدة، تبين أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (20.25)، وهي أعلى من القيمة التائية الجدولية (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (399) مما يشير إلى أن مستوى الدافع المعرفي لدى طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة مرتفع وبشكل كبير وكما مبين في الجدول (6).

جدول (6) يبين الاختبار التائي لدلالة الفرق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لدرجات عينة البحث على مقياس الدافع المعرفي

عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	التباين المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
400	246.962	31.161	195	20.52	1.96	0.05	دالة

ويمكن أن تعزى هذه النتيجة إلى ما أشار إليه ماسلو بأننا مدفوعون للفهم الحقيقي لأنفسنا وللناس الذين من حولنا فعن هذا الطريق نستطيع أن نحسن كل شيء إلا أننا نزيل الأسباب الرئيسية للفوضى ونستطيع أن نهيمن بشكل أفضل على مشاكل

يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين الذكور والإناث .

فيما يوصي الباحث بالاتي:

1-تبني حوافز تتناغم مع الدوافع المستثارة بهدف إدامة تدفق الطاقات الفكرية وترسيخها كتخصيص مقاعد دراسية لإكمال الدراسات العليا للعشرة الأوائل في الكليات أو إرسالهم لزمالات وبعثات دراسية للخارج .

2-اختيار مواقف ونشاطات علمية متنوعة للطلبة وإقامة ندوات علمية ومباريات علمية وتكليفهم بالمشاريع والأبحاث العلمية ومكافأة الطلبة الذين يسهمون بأنشطة متميزة .

3-توفير الكتب العلمية الحديثة والمجلات العلمية المتنوعة في المكتبة وإتاحة الفرصة للطلبة للحصول عليها لتنمية عادة القراءة العلمية نظراً لأهميتها في تنمية الدافع المعرفي للطلبة.

4-العمل على توسيع مختبرات الحاسوب في الكليات كماً ونوعاً وتطويرها إلى مختبرات إلكترونية متقدمة ترفد الطلبة بالخبرة العلمية بما يهيئ فرصاً أفضل للانتقال من منهجية التلقين إلى منهجية التعليم الذاتي .

5-إشاعة استخدام الحواسيب وشبكة الانترنت على نطاق أوسع وتخفيض أجور استخدامها إلى أقل قدر ممكن وبخاصة للباحثين وطلبة لما لها من دور حيوي في تنمية الدافع المعرفي للطلبة في جميع محالات المعرفة .

6-بناء نظام تنبئي لمعرفة مستوى الدافع المعرفي لدى الطلبة في جميع المراحل الدراسية واستخدام وسائل وقائية وتشخيصية وعلاجية للحيلولة دون تدهور مستوى الدافع المعرفي للطلبة .

#### المصادر :

- [1]القرآن الكريم
- [2] أبو حويج؛ علم النفس التربوي، ط1: (عمان، دار المسيرة، 2004).
- [3] سلوى محمود جمال؛ اثر برنامج ارشادي في خفض القلق الاجتماعي للطلبة الجدد في المعاهد الفنية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، (1997).
- [4] زينب عبد العال؛ حب الاستطلاع وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية، (أطروحة دكتوراه غير منشورة)، كلية التربية، جامعة الزقازيق- مصر، (1990).
- [5]فاضل محسن الازيرجاوي؛ أسس علم النفس التربوي: (الموصل، دار الكتب، العراق، 1993).
- [6]محمد أحمد خليل الرفوع؛ أثر برنامج تدريبي في تنمية دافعية الإنجاز والتحصيل الدراسي لدى الطلبة بطبني التعلم في المدارس الأساسية: (أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية

دلالة إحصائية بين الذكور والإناث عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (398) وكما مبين في الجدول (7) .

جدول (7) يبين الفروق في مستوى الدافع المعرفي لدى طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في العراق من حيث متغير النوع (ذكر - أنثى)

المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة الجدولية المحسوبة	الدلالة
الذكور	201	236.7662	32.5292	0.13	1.96	غير دالة
الإناث	199	247.2010	29.7976			

ويمكن أن تعزى هذه النتيجة إلى أن كلا الجنسين يعيشان في إطار تقاليد وعادات وأعراف متشابهة إلى حد كبير، وبما أن المثيرات متشابهة في منطلقاتها وطبيعتها فإن من المحتمل أن لا تظهر الفروق الفردية بشكل مؤثر مع تشابه الاستجابات بدرجة كبيرة ، فالجميع يعيشون ولحقب تتراوح بين الطول والقصر في ثقافة واحدة تتحدد أساليب الحياة فيها وتجعلهم يتساوون في ما يتعرضون له من إشباع أو إحباط، أمن أو قلق، وفرة أو حرمان، فهم يتعرضون لمشكلات تتناول كافة جوانب شخصياتهم الانفعالية والدراسية والاجتماعية والعائلية وغيرها. وقد انسجمت هذه النتيجة مع رؤية ماسلو في أنه كلما نضج الإنسان ازداد صعوداً في سلم الحاجات وأن كلا الجنسين هم أمام مسؤولية واحدة في بناء الذات والاستقلالية وممارسة القدرات والوعي في اتخاذ قراراتهم في ما يتعلق بحياتهم ليحققوا ذواتهم ويكونون راضين عنها. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (سلوى، 1998) التي أظهرت عدم وجود فرق دال بين الذكور والإناث في مستوى الدافع المعرفي واختلقت مع دراسة (زينب، 1998) التي توصلت إلى وجود فرق دال بين الذكور والإناث لمصلحة الذكور في الحاجة إلى المعرفة .

#### 4-الخاتمة:

وعلى ضوء النتائج التي اظهرتها الدراسة توصلت الباحثة الى الاستنتاجات التالية:

1-فيما يتعلق بالهدف الأول تشير النتائج إلى ارتفاع مستوى الدافع المعرفي لدى طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في العراق .

2-فيما يتعلق بالهدف الثاني والثالث فأظهرت النتائج انه لا

- التربية، ابن رشد، جامعة بغداد، 2000).
- [7] محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2000).
- [8] عبد الرحمن سعد؛ القياس النفسي . النظرية والتطبيق: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2004).
- [9] عبد الكريم سليم علي؛ موقع الضبط (النظرية والمفهوم)، ط1: (الموصل، المكتبة الوطنية الكردستانية، 2003).
- [10] نادر فهمي الزبيد وهشام عامر عليان؛ مبادئ القياس والتقويم في التربية، ط3: (عمان، دار الفكر، 2005).
- [11] محمود محمد الزيتي؛ سيكولوجية النمو والدافعية: (القاهرة، دار الكتب الجامعية، 1998).
- [12] عمر وآخرون؛ الإحصاء التعليمي في التربية البدنية الرياضية، ط2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2001).
- [13] داود ماهر محمد؛ أساسيات في طرائق التدريس العامة: (الموصل، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة الموصل، كلية التربية، 1991).
- [14] A. P. A. (American Psychological Association). (1985). Standard For Educational Test, Washington, D. C.: Author .
- [15] Anastasi, A. (1976): Psychologicahtesting, New York, Macmillan Company .
- [16] Borg, R. W. (1975): Educational Research ,New York .
- [17] Brown, F.G.,(1983) Principles of Education and Psychological Testing, New York, Holt Rinehart & Winston .
- [18] Cacippo, John. T, petty, Richard. (1982) .The need for cognition, Journal of personality and social psychology ,Vol (42), No. (1) . p.p (116-131) .
- [19] Davis, Gary, A. (1974). Psychology of Education ,Canada .
- [20] Divesta, Francis J. (1970). Educational Psychology: Instrutional behavioral change, New York .
- [21] Gaglia, Lisa. (2000). Need for Cognition: Implications for persuasion, university of Toronto.



## أثر التغذية الراجعة البايوميكانيكية بواسطة الهاتف المحمول وبرامج التحليل الحركي في تعليم مهارة

### الوقوف على اليدين في الجمناستك

مؤيد محمد أمين<sup>1</sup>

وزارة التربية/المديرية العامة لتربية كرميان<sup>1</sup>

(muayad.ameen@gmail.com)<sup>1</sup>

**المستخلص:** ان التغذية الراجعة واحدة من اكثر المتغيرات أهمية في مجال التعلم الحركي والتي تؤثر تأثيراً فعالاً ومباشراً في عملية التعلم، إذ تعددت وسائل وطرق نقل المعلومات وطراً عليها تقدم كبير نتيجة لتطور المفاهيم الحديثة للعملية التعليمية وارتباطها بالقدرات العقلية والمعرفية للمتعلم، التعرف على تأثير التغذية الراجعة البايوميكانيكية بواسطة الهاتف الذكي وبرنامج التحليل الحركي في تعليم مهارة الوقوف على اليدين على بساط الحركات الارضية، استخدم الباحث المنهج التجريبي. واجريت الدراسة على عينة من طلاب قسم التربية الرياضية/كلية التربية الاساسية/جامعة كرميان إذ بلغ مجموع عينة البحث من (20) طالب تم توزيعهم بشكل عشوائي الى مجموعتين ضابطة وتجريبية، وبعد اجراء الاختبار القبلي تلقت المجموعة التجريبية التغذية الراجعة البايوميكانيكية بواسطة جهاز المبايل وبرنامج التحليل الحركي (Dartfish Express)، وبعد معالجة البيانات احصائياً، أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية معنوية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح البعدي لكلا المجموعتين ولكن بوجود تفاوت ما بين البرنامجين إذ ادى الى تحسن ملحوظ في مستوى الاداء، كذلك أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية معنوية في الاختبار البعدي بين المجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية، واستنتج الباحث فاعلية التغذية الراجعة البايوميكانيكية بأستخدام جهاز المبايل وبرنامج التحليل الحركي على تعليم وتطوير الاداء الحركي لمهارة الوقوف على اليدين على بساط الحركات الارضية.

**الكلمات المفتاحية:** التغذية الراجعة- الهاتف المحمول-الجمناستك.

## 1-المقدمة:

يشهد العالم تطوراً كبيراً في المجالات كافة ومنها المجال الرياضي. إذ انطلق بخطوات واسعة في مختلف الألعاب الرياضية، وهذا يشير الى مدى اهتمام المختصين والباحثين في تطوير العملية التعليمية والتدريبية، ولعبة الجمناستيك احدى الألعاب الرياضية التي وصل فيها مستوى الاداء الى حد الإبداع والابتكار. تعد الحركات الارضية أساساً لمعظم الحركات على بقية الاجهزة الأخرى إذ يرتبط تعلمها بتعلم الأوضاع الأساسية لأنها الأساس في تعلم هذه الحركات واتقانها في الوقت المناسب (4): (167).

أن مهارة الوقوف على اليدين على بساط الحركات الارضي، من الحركات الاساسية المهمة في رياضة الجمناستيك بل ويعد العصب الرئيس لرياضة الجمناستيك واغلب الحركات تبدأ منه وتنتهي اليه وهو من المهارات التي تحتاج الى توافق وترابط حركي واتزان للوصول الى وضع الاستاتيكي للوقوف على اليدين.

ان التغذية الراجعة واحدة من اكثر المتغيرات أهمية في مجال التعلم الحركي والتي تؤثر تأثيراً فعالاً ومباشراً في عملية التعلم ومن ثم الوصول بالمتعلم الى تحقيق افضل اداء مهاري على وفق اساليب تعتمد على مدى الاتصال بين المعلم والمتعلم، ولقد تعددت وسائل وطرق نقل المعلومات وطراً عليها تقدم كبير نتيجة لتطور المفاهيم الحديثة للعملية التعليمية وارتباطها بالقدرات العقلية والمعرفية للمتعلم من خلال اشتراكه في بناء صيغ جديدة للاتصال وجعل المرافق التعليمية اكثر فعالية وتشويقاً.

ان أهمية البحث تكمن بمدى فعالية استخدام التغذية الراجعة البايوميكانيكية باستخدام الهاتف الذكي وبرنامج التحليل الحركي عن طريق مشاهدة الطالب لأخطائه في تعليم مهارة الوقوف على اليدين على بساط الحركات الارضية.

## مشكلة البحث:

تعد مهارة الوقوف على اليدين من المهارات الأساسية والمنهجية لدى طلاب كلية التربية الرياضية . فضلاً عما تمثله من حركة تمهيدية لحركات ربط اخرى. ومن خلال درس مادة الجمناستيك تم ملاحظة مشكلة تكمن في ضعف تعلم الطلاب مهارة الوقوف على اليدين وادائها وذلك لوصفها من المهارات التي تحتاج الى توافق حركي وتوازن وثبات، مما حدى بالباحث الى استخدام التغذية الراجعة البايوميكانيكية باستخدام الهاتف الذكي وبرنامج التحليل الحركي Dartfish Express لتعريف الطالب على أخطائه وتصحيحها ومقارنتها مع النموذج للوصول بالاداء الى الأفضل.

## أهداف البحث:

-التعرف على تأثير التغذية الراجعة البايوميكانيكية بواسطة الهاتف الذكي وبرنامج التحليل الحركي في تعليم مهارة الوقوف على اليدين على بساط الحركات الارضية.

## فروض البحث:

-هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين التغذية الراجعة البايوميكانيكية بواسطة الهاتف الذكي وبرنامج التحليل الحركي في تعليم مهارة الوقوف على اليدين على بساط الحركات الارضية.

## مجالات البحث:

-المجال البشري: طلاب المرحلة الثانية-قسم التربية الرياضية-كلية التربية الاساسية-جامعة كرميان  
المجال الزمني: الفترة من 1/5 /2019 لغاية 25/2/2019.  
المجال المكاني: القاعة الخارجية المغلقة-قسم التربية الرياضية-كلية التربية الاساسية-جامعة كرميان.

## 2-منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي بإسلوب المجموعتين وذلك لملائمته طبيعة البحث وأهدافه، و" التجريب هو التغيير المتعمد والمضبوط للشروط المحددة لحادث ما وملاحظة التغيرات الناتجة في

جدول (2) يوضح تكافؤ العينة في متغيرات البحث

الدالة	نسبة الخطأ	قيمة t		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	نتائج الأداء
		الجدولية	المصوبة	س	ع	س	ع		
الوقوف على البدين (الاختبار القبلي)	0.175	2.101	1.413	0.485	4.250	0.614	3.900	درجة	

## 2-5 وسائل جمع البيانات والأجهزة والأدوات المستخدمة:

2-5-1 الوسائل البحثية: (المصادر العلمية العربية والأجنبية، شبكة المعلومات العالمية (الانترنت)، استمارات تسجيل البيانات وتفرغها).

2-5-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة: (شريط قياس معدني، ميزان إلكتروني لقياس الكتلة بوحدة الكيلوغرام، لوحة ترقيم لمعرفة تسلسل اللاعب والمحاولات التي قام بها، جهاز لابتوب نوع (Dell-core,i5) بنظام تشغيل (Windows 7)، جهاز موبايل نوع Samsung Galaxy Note8 Duos، حجم الشاشة (6.3) بوصة، 30 صورة في الثانية، برنامج التحليل الحركي Dartfish Express - Sport video analysis، بساط للحركات الارضية، حامل ثلاثي للكاميرا عدد (1)).

## 2-6 برنامج التحليل الحركي Dartfish Express - Sport video analysis

### مواصفات البرنامج:

- 1- تسجيل الفيديو وأستعراضه على الفور .
- 2- إيقاف الفيديو وتشغيله بالصورة البطيئة .
- 3- استخدام ادوات الرسم الهندسية والزوايا .
- 4- تحليل الفيديو وأجراء التصحيحات .
- 5- إمكانية إضافة الصوت الى الفيديو .
- 6- إمكانية عرض فديويين على الشاشة والمقارنة بينهما .
- 7- حفظ الفيديو او مشاركته مع الآخرين عبر وسائل الاتصال .

الحادثة نفسها وتفسيرها والأسباب التي أثرت عليها " (2): (137).

2-2 مجتمع البحث وعينته: يتحدد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الثانية في قسم التربية الرياضية/كلية التربية الاساسي/جامعة كرميان للعام الدراسي (2018-2019) والبالغ عددهم (70) طالبا اما عينة البحث فقد تكونت من (20) طالب تم اختيارهم عشوائياً، (10) طلاب للمجموعة التجريبية و(10) طلاب للمجموعة الضابطة.

2-3 تجانس عينة البحث: لغرض معرفة التجانس لدى عينة البحث في بعض المتغيرات التي لها علاقة بالبحث، قام الباحث باستخراج معامل الالتواء لكل من (الطول، الكتلة، العمر)، وكما موضح في الجدول (1).

جدول (1) تجانس عينة البحث في القياسات الانثروبومترية لعينة البحث

المعامل الإحصائية المتغيرات	وحدات القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر الزمني	سنة	20.684	0.749	21	0.616
الطول	سنتيمتر	173.50	0.0528	174	0.086-
الكتلة(الوزن الظاهري)	كيلوغرام	68.618	8.232	71.50	0.237-

ويظهر في الجدول(1)، أن قيم معامل الالتواء هي ما بين (±3)، وبهذا تكون عينة البحث متجانسة، في المتغيرات المذكورة .

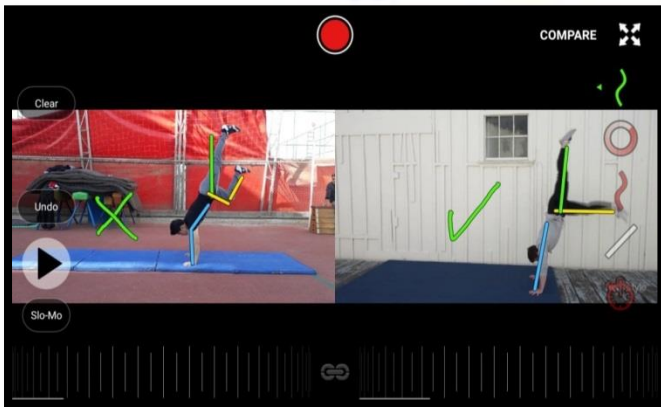
2-4 تكافؤ عينة البحث: عمد الباحث على إجراء عملية التكافؤ لنتائج اداء أفراد العينة مستخدماً الوسائل الإحصائية المناسبة، وكما مبين في جدول رقم (2)، ومن الجدول أدناه تبين عدم وجود فروق بين أفراد العينة في الاختبار القبلي، إذ ان نسبة الخطأ أكبر من (0.05) أي عشوائية تحت درجة حرية (18) وبدلالة (0.05). وهذا يعني أن العينة قد بدأت من نقطة شروع واحدة .

## 2-8 المنهج المستخدم للعينتين: تلقت المجموعة

الضابطة الطريقة المتبعة لتعليم مهارة الوقوف على اليدين في قسم التربية جامعة كرميان، اما المجموعة التجريبية فقد تلقت وحدثين تدريبيين في الاسبوع ولمدة اربعة اسابيع، فيعد اجراء الاحماء العام والخاص يقوم المدرس بعرض المهارة امام الطلاب ثم يقوم الطلاب بأداء المهارة على الحائط ثم مع الزميل ثم أداء المهارة بشكل كامل إذ يتم تصوير اداء كل طالب بواسطة الموبايل ومن خلال برنامج دارت فيش نقوم بعرض حركة الطالب امامه مباشرة بالصورة البطيئة او ارجاعها وبيان الاخطاء البايوميكانيكية وكذلك المقارنة مع النموذج العالمي من اجل اعطاء التغذية الراجعة الفورية التصحيحية .



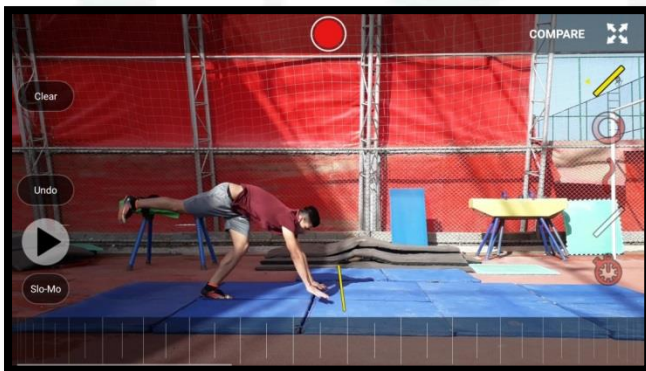
شكل (1) صورة توضح دارت فيش



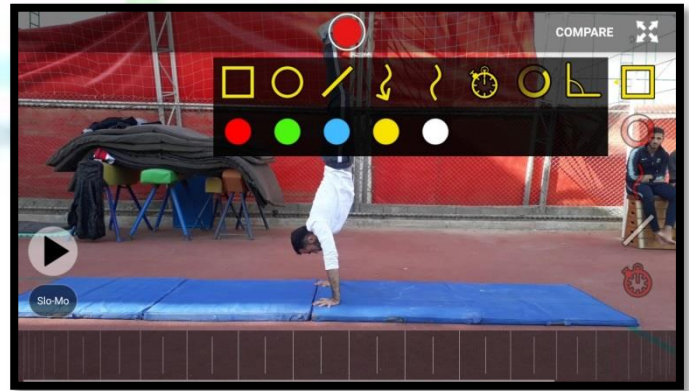
شكل (3) صورة توضح مقارنة بين المتعلم والنموذج العالمي

## 2-9 الاخطاء البايوميكانيكية:

1- وضع اليدين على الأرض بمسافة أقل او اكثر من إتساع الصدر .



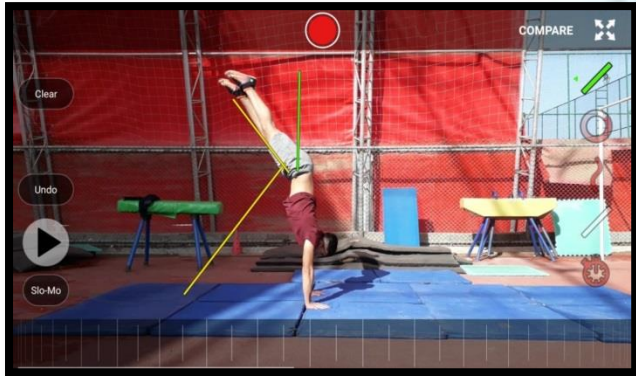
شكل (4) صورة توضح المسافة بين اليدين



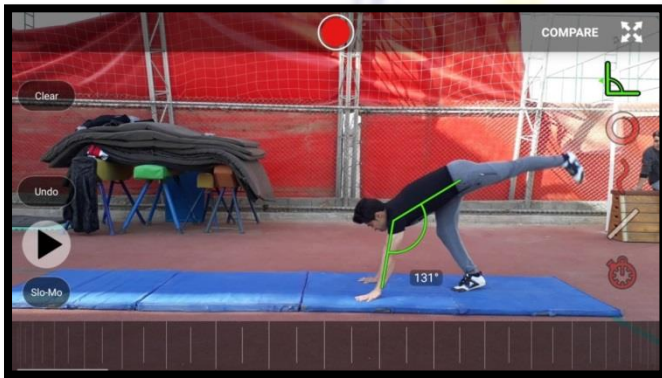
شكل (2) صورة توضح واجهة البرنامج

## 2-7 الاختبار الفديوي القبلي: بعد تلقي المجموعتين

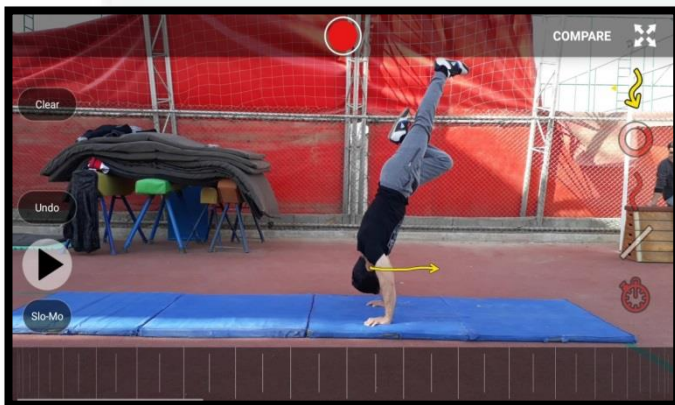
محاضرة تعريفية واحدة عن مهارة الوقوف على اليدين وعرضها امام الطلاب وأدائها بشكل اولي وتكرارها. في المحاضرة التالي تم اجراء الاختبار الفديوي القبلي للمجموعتين في يوم 2019/1/15، من خلال اعطاء محاولة واحدة لكل طالب، إذ تم التصوير من ارتفاع (105سم) وبشكل جانبي وعلى بعد (5 متر) وذلك لإمكانية تصوير كامل الأداء وملاحظة جميع الأخطاء، وتم التصوير في القاعة الداخلية التابعة لقسم التربية الرياضية جامعة كرميان وبعد استكمال الاجراءات عرضت على مجموعة من الحكام كما موضح بالملحق (2)، إذ تم تحكيم الحركات من خلال مشاهدة كل حكم للعرض الفديوي لكل متعلم على حدة مع إمكانية إيقاف الفيديو او أعادته اكثر من مرة وتقويم كل حركة في أستمارة التقويم ملحق (1) وأعطى الدرجة من (1-10) درجات.



شكل (8) صورة توضح ضعف دفع القدمين للأرض  
6-زاوية مفصل الكتف أقل من 180 بتحرك الكتفين خارج  
قاعدة الارتكاز .



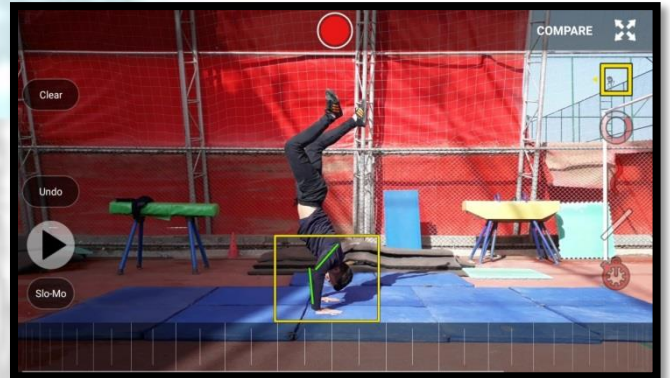
شكل (9) صورة توضح زاوية مفصل الكتف أقل من 180  
7-عدم النظر إلى اليدين أثناء الوقوف على اليدين



شكل (10) صورة توضح عدم النظر إلى اليدين

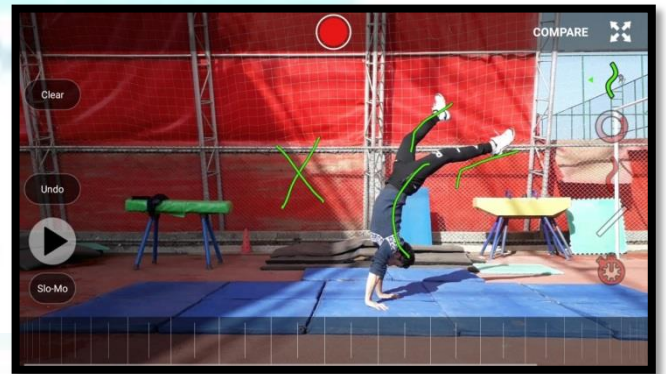
**2-10 الاختبار الفديوي البعدي:** اجري الاختبار البعدي  
على المجموعتين في يوم 2019/2/15 لمهارة الوقوف على  
اليدين، إذ تم التصوير من ارتفاع (105سم) وبشكل جانبي  
وعلى بعد (5 متر)، و تم التصوير في القاعة الداخلية التابعة

2-ثني الذراعين أثناء الوقوف .



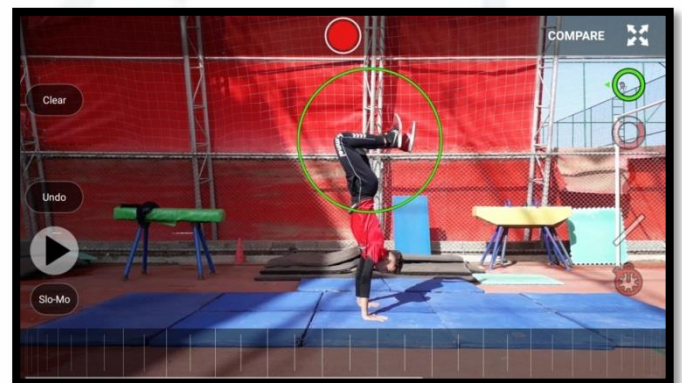
شكل (5) صورة توضح ثني الذراعين

3-رفع الرأس إلى الامام أكثر من اللازم مع تقوس الظهر ثني  
الركبتين وعدم شد المشطين أو عدم رفعها أماما مما  
يؤدي إلى سقوط الجسم أماما .



شكل (6) صورة توضح تقوس الظهر

4-ثني الركبتين وعدم شد المشطين .



شكل (7) صورة توضح تقوس الظهر

5-عدم دفع الأرض بالدرجة الكافية بقدم الارتقاء للمساعدة  
بالوقوف على اليدين، أوالدفع أكثرن اللازم مما يؤدي إلى  
شقلبة الجسم أماما.

وان تؤثر بشيء ما في التعلم واكتساب المتعلم للمهارة او الحركة المطلوبة تعلمها ،لذلك فهي تهدف رغم اختلاف مضامينها الى تحسين مستوى تعلم الفرد واكتساب للمعلومات والخبرات والمعارف التطبيقية الخاصة بالأداء المهاري الخاصة باللعبة وتلعب معها التغذية الراجعة التصحيحية وتكرارات الأداء دوراً في اكتساب المتعلم للأداء أو الحركة الصحيحة وثبوتها.

### 2-3 عرض وتحليل نتائج الاختبار البعدي لمجموعتي البحث ومناقشتها:

قام الباحث بحساب الوسط الحسابي والانحراف المعياري، واختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent t-test)، من أجل تحديد الفروق على الاختبار البعدي بين أفراد مجموعة الضابطة والتجريبية، ونتائج الجدول (4) تبين ذلك .

جدول (4) يوضح نتائج الاختبار البعدي لمجموعتي البحث

الدالة	نسبة الخطأ	ت	ت	الاختبار البعدي		المجموعة
				ع	س	
معنوي	0.000	2.101	5.139	0.598	5.050	الضابطة
				0.857	6.750	التجريبية

\* عند مستوى دلالة (0.05) امام درجة حرية (18).

\*\* اذا كان نسبة الخطأ اقل من 0.05 فهذا يدل على معنوية الفروق.

يتضح من الجدول (4) ان نسبة الخطأ للاختبار البعدي بين المجموعة الضابطة والتجريبية كان (0.000) وهو أقل من (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية وذلك لان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية اكبر من الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة، ويعزو الباحث ذلك الى التغذية الراجعة البايوميكانيكية الفورية التي تلقتها المجموعة التجريبية من خلال برنامج عين.

إذ ان المجموعة الضابطة اعتمد تعليمهم على التغذية الراجعة الخارجية من قبل المدرس، بينما اعتمد تعليم المجموعة التجريبية على التغذية الراجعة الكينماتيكية وهي افادة التعلم من ناحيتين: الأولى انها اكثر موضوعية من ذاتية المدرس في تحديد الأخطاء، والثانية ان هذه المعلومات اصبحت مركز في ذهن المتعلم من خلال عرض ادائه وملاحظة أخطائه بنفسه اضافة الى تركيز قياسات الزوايا التي يجب عليه تصحيحها، فعندما يلاحظ المتعلم زاوية الكتف وهي اقل من (180) ويقارنها مع

قسم التربية الرياضية جامعة كرميان فتحقق بذلك نفس المكان المشابه للاختبار القبلي .

2-11 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية SPSS الاصدار (18) لمعالجة البيانات ومن خلالها تم استخدام القوانين التالية: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط، معامل الالتواء، اختبار (t) للعينات المستقلة، اختبار (t) للعينات المترابطة).

### 3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

### 3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمجموعتي البحث ومناقشتها:

قام الباحث بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، واختبار (T) (paired- t-test) بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة والتجريبية، وكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول (3).

جدول (3) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمجموعتي البحث

الدالة	نسبة الخطأ	ت	ت	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجموعة
				ع	س	ع	س	
معنوي	0.005	2.262	3.748	0.598	5.050	0.485	4.250	الضابطة
				0.857	6.750	0.614	3.900	التجريبية

\* عند مستوى دلالة (0.05) امام درجة حرية للعينة الضابطة (9) .

\*\* اذا كان نسبة الخطأ اقل من 0.05 فهذا يدل على معنوية الفروق.

يتضح من الجدول (3) ان قيمة نسبة الخطأ (0.005) (0.000) على التوالي بالنسبة للمجموعة الضابطة والتجريبية وهي أقل من (0.05) مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

وتشير النتائج الى فعالية الطريقتين المستخدمتين في الدراسة ولكن بوجود تفاوت ما بين طريقة وأخرى ،وتعزى النتائج الى ان اي طريقة توجه لتعلم اي مهارة او حركة ما بشرط ان توظف بشكل صحيح ضمن برنامج تعليمي معد بشكل منظم على اساس علمي صحيح ولسل يحقق اهداف العملية التعليمية ويأتي بنتيجة إيجابية، وينقل (الخياط عن محمد حسن علاوي) أن " لطرق وأساليب التدريس أهمية بالغة في العملية التعليمية وان هذه الطرق والأساليب تؤثر على سرعة التعلم وعلى درجة الاشباع في التعلم " (3: )، لذلك فهما تنوعت هذه الطرق لابد

## الملاحق

ملحق (1) نموذج استمارة تقويم الأداء للاختبارات القبليّة  
والبعديّة  
أسم الخبير..... الاختصاص.....  
اللقب العلمي..... التاريخ.....  
والتوقيع.....

ت	أسم الطالب	قفزة اليدين الامامية	
		الاختبار القبلي	الاختبار البعدي
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

ملحق (2) اسماء والألقاب العلمية للسادة المختصين الخبراء

ت	أسم الطالب	التخصص ومكان العمل
1	أ.د طارق نزار طالب	جمناستك / جامعة بغداد
2	أ.م.د فاتن علي أكبر	جمناستك / جامعة كرميان
3	م.م محمد ياسين الزهاوي	جمناستك / جامعة كرميان
4	م.م شنيار برهان نعمت	جمناستك / جامعة كرميان

نموذج بجانب صورته وانه يجب عليه تقليد النموذج فعليه في العمليات العقلية (التركيز وتفسير النتائج) محاولة ايجاد حل لهذه المشكلة (الخطأ في الاداء)، فيستعين بمدرس المادة الذي ينصحه بعدم رفع رأسه للأعلى، او دفع البساط اكثر ما يمكنه ذلك، وبهذا كان تصحيح الأداء للمجموعة التجريبية عملية مركزة في الجهاز العصبي المركزي (1:).

كذلك أن التغذية الراجعة البايوميكانيكية جعلت العمل اكثر تشويقا كما عملت على تطوير الجانب الذهني لدى المتعلم من خلال حثه على التفكير بالحركة وفهمها وثبيتها.

## 4-الخاتمة:

من خلال الوسائل الإحصائية التي تم معالجتها للاختبار القبلي والبعدي استنتج الباحث ما يلي:

- 1-تصحيح الاخطاء البايوميكانيكية لعينة البحث نتيجة فاعلية المتابعة من خلال المبايل للتعرف على نوع الخطأ في أداء مهارة الوقوف على اليدين على بساط الحركات الارضية.
- 2-فاعلية التغذية الراجعة البايوميكانيكية بأستخدام برنامج التحليل الحركي على تعليم وتطوير الاداء الحركي لمهارة الوقوف على اليدين على بساط الحركات الارضية.

أوصى الباحث في الدراسة على ما يلي:

- 1-ضرورة اعتماد المدرسين والمدرّبين على الأسس والقوانين البايوميكانيكية في التعليم و التدريب.
- 2-استخدام الاجهزة الوحية والهواتف النقالة بما فيها من برامج التحليل حركي في العملية التعليمية وذلك لسهولة التحرك اثناء التعلم وقلة تكلفتها .

## المصادر:

- [1] حامد نوري و(آخرون)؛ أثر التغذية الراجعة البايوميكانيكية لمقارنة المتعلم أداءه مع نموذج على تعلم الوقوف على اليدين في الجمناستك: (مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة القادسية، 2012).
- [2] ظافر هاشم الكاظمي؛ التطبيقات العلمية لكتابة الرسائل والإطاريح التربوية والنفسية: (بغداد، دار الكتب والوثائق، 2012).
- [3] فداء أكرم الخياط؛ اثر استخدام أسلوب التنافس الذاتي والمقارن في تعلم بعض المهارات الحركية بكرة القدم: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية-جامعة الموصل، 1997).
- [4] معيوف دنون، وعامر محمد؛ المدخل في الحركات الاساس للاجهزة: (جامعة الموصل، مطبعة جامعة الموصل، 1988).



I . S . S . J

I . S . S . J



## تأثير مناهج تدريبي مقترح في تطوير القوة العضلية وتخفيف الضغوط النفسية لدى الرباعين ذوي الإعاقة

م.د علي كاظم حسين الجوراني<sup>1</sup>

وزارة التربية/المديرية العامة لتربية بغداد الرصافة الثالثة/متوسطة العباقره للمتفوقين<sup>1</sup>

[ali1aljorani@gmail.com](mailto:ali1aljorani@gmail.com)<sup>1</sup>

المستخلص:

هدفت الدراسة إلى ما يأتي:

- 1- إعداد مناهج تدريبي لتطوير القوة العضلية وتخفيف الضغوط النفسية لدى الرباعين ذوي الإعاقة
  - 2- التعرف على تأثير المناهج التدريبي في تخفيف الضغوط النفسية لدى الرباعين ذوي الإعاقة. التعرف على تأثير المناهج التدريبي في تخفيف الضغوط النفسية لدى الرباعين ذوي الإعاقة .
  - 3- التعرف على تأثير المناهج التدريبي في تطوير القوة العضلية لدى الرباعين ذوي الإعاقة.
  - 4- التعرف على تأثير المناهج التدريبي في تخفيف الضغوط النفسية لدى الرباعين ذوي الإعاقة
- أما فرضيات البحث فقد اشتملت على:

- 1- وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية في القوة العضلية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبار البعدي.
- 2- وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية في القوة العضلية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.
- 3- وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية في تخفيف الضغوط النفسية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبار البعدي.
- 4- وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية في تخفيف الضغوط النفسية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

وقد استنتج الباحث ما يأتي:

- 1- ظهور فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لعينة البحث في الاختبارات البدنية ولصالح الاختبار البعدي، للمجموعتين الضابطة والتجريبية.
- 2- فاعلية المناهج التدريبي المقترح في تنمية القوة العضلية بالشكل السريع والفعال وله الأفضلية على المناهج التقليدي للمدرب.
- 3- انخفاض مستوى الضغوط النفسية لدى الرباعين ذوي الإعاقة عينة البحث بتطور مستواهم وقوتهم العضلية.
- 4- وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية في تخفيف الضغوط النفسية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

الكلمات المفتاحية: المناهج التدريبي-القوة العضلية-الضغوط النفسية-الرباعين-الإعاقة.

## 1-المقدمة:

خلق الله سبحانه وتعالى الإنسان في أحسن تقويم، لذا يعد البشر من أغنى الثروات الموجودة لدى الأمم، إذ تقوم الدول المتقدمة بالتنافس على تقديم أفضل الوسائل والخدمات لأبنائها بغض النظر عن فئاتهم وثقافتهم وسنهم وفهمهم، ناهيك عن كون هذا الشخص من الأصحاء أو من ذوي الإعاقة، إذ لم يعد المعاقون عبئاً على المجتمع كما هو الحال في الماضي، نتيجة للاهتمام المتزايد من الدول المتحضرة بهم وتمتعهم بالحقوق نفسها التي يتمتع بها الأصحاء، وضمان حقهم في الحياة الكريمة؛ لذا أصبحت اللياقة البدنية ضرورية للإنسان السوي لكنها أكثر ضرورة بالنسبة لذوي الإعاقة التي تعمل على رفع الحالة البدنية والنفسية وتحسينها لجسم المعاق، كذلك من خلال إشباع حاجاته ورغباته وميوله وإثبات ذاته ورفع روحه المعنوية من خلال دمجها بالمجتمع وجعله شخصاً منتجاً وليس مستهلكاً. وتعد الرياضة أحد مظاهر الرقي والتقدم للمجتمعات، الأمر الذي جعل الدول المتقدمة والنامية على حد سواء تهتم بهذا المجال وعلى كافة المستويات، ومنها شريحة ذوي الإعاقة، ومن أهم الأسباب التي جعلت الدول تولي الرعاية والاهتمام الكبيرين بهم وبرياضاتهم، هو الجانب الإنساني ونظرة الأديان التي تنظر إلى أفراد البشرية جميعهم بعين العدل والمساواة، وأخذت هذه المجتمعات تساعدهم وتمد يد العون لمساعدتهم على إعادة تأهيلهم واندماجهم في المجتمع، وتهتم بريضة المعاقين لما تمثله من أهمية كبيرة في جعل هؤلاء المعاقين قادرين على الحركة بصورة أفضل، من خلال تأهيلهم رياضياً ولهم القدرة على العمل والإنتاج على أن لا يبقوا عاطلين وعالة على مجتمعاتهم.

فضلا عن كون رياضة المعاقين أصبحت رياضة إنجاز ومستويات عليا، وليس فقط رياضة للترفيه والتسلية وإعادة التأهيل، إذ أن فوز اللاعبين ذوي الإعاقة والفرق الرياضية في البطولات الخاصة بهم تمثل رفع علم واسم بلدانهم في هذه المحافل، وصارت الدول تتنافس لحصد الأوسمة البارالمبية من خلال رياضيتها ذوي الإعاقة المشاركين في الاولمبياد الموازية،

وكذلك الأوسمة في بطولاتهم الدولية، وصار لزاماً على هذه الدول أن تعد البرامج العلمية والعملية لهم ولكافة الألعاب الرياضية ومنها رياضة رفع الأثقال لذوي الإعاقة التي يمكن من خلالها تحقيق الإنجازات الرياضية على المستوى الدولي والبارا لمبي ووفق معايير وأسس علمية على وفق ما تتطلبه العملية التدريبية.

إذ أن استخدام المناهج التدريبية المقننة يؤدي دوراً مهماً في تحسين مستوى القوة العضلية، لأن الرباعين كلما تحسنت قوتهم العضلية كلما أصبحت إنجازاتهم أفضل، وبذلك تقل الضغوط النفسية التي يواجهونها سواء في حياتهم العامة أو في حياتهم الرياضية وسواء أثناء التدريب أو المنافسة.

وتكمن أهمية البحث في إعداد منهاج تدريبي، والتعرف على تأثيره في تطوير القوة العضلية والتخفيف من الضغوط النفسية لدى الرباعين ذوي الإعاقة.

### يهدف البحث إلى التعرف على:

- 1-إعداد منهاج تدريبي لتطوير القوة العضلية وتخفيف الضغوط النفسية لدى الرباعين ذوي الإعاقة .
- 2-التعرف على تأثير المنهج التدريبي في تطوير القوة العضلية لدى الرباعين ذوي الإعاقة.
- 3-التعرف على تأثير المنهج التدريبي في تخفيف الضغوط النفسية لدى الرباعين ذوي الإعاقة .

### فيما يفترض الباحث الآتي:

- 1-وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القوة العضلية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبار البعدي.
- 2-وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القوة العضلية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.
- 3-وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تخفيف الضغوط النفسية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبار البعدي.
- 4-وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تخفيف الضغوط

من الأسس العلمية لمقياس الضغوط النفسية لدى عينة البحث، والباقيين مثلوا التجربة الرئيسة إذ بلغ عددهم (40) رابع، وهم يمثلون نسبة (77%) من المجموع الكلي، كما في الجدول

ت	المجموعة التجريبية	العدد	المجموعة الضابطة	العدد
1	نادي الإشراف	10	لجنة ميسان	10
2	لجنة الديوانية	5	نادي ذي قار	7
3	لجنة ديالى	5	لجنة ذي قار	3
	العدد الكلي	20		20

(1).

الجدول (1) عدد رباعي اللجان والأندية عينة البحث ولمعرفة التجانس بين الرباعين في المجموعتين الضابطة والتجريبية من حيث الوزن والعمر الزمني والعمر التدريبي، والتكافؤ بين المجموعتين من حيث القوة النسبية والمميزة بالسرعة وتحمل القوة ومقياس الضغوط النفسية، أجرى الباحث اختبارات قبلية وكذلك قام بتوزيع استبانة مقياس الضغوط النفسية على المجموعتين؛ لكي يتمكن من أن يعزو ما يحدث من فروق في نتائج الاختبارات البعدية إلى تأثير المتغير المستقل، إذ استخدم اختبار (T) للعينات المستقلة، كما في الجدول (2).

الجدول (2) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق في المتغيرات قيد البحث بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي

المتغيرات	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		القيمة (t) المحسوبة	القيمة (t) الجبرية	درجة الحرية	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س					
كتلة الجسم	كغم	78	14.58	76.75	14.38	0.273		38	0.786	عشرون
العمر الزمني	سنة	27.95	4.68	28.6	5.47	0.404				
العمر التدريبي	سنة	13.3	5.16	13.85	5.48	0.326				
القوة النسبية	نسبي	2.29	0.22	2.43	0.28	1.66				
القوة المميزة بالسرعة	تكرار	7	0.79	7.45	1.46	1.03				
تحمل القوة	تكرار	18.65	1.13	18.25	2.04	0.764				
مقياس الضغوط النفسية	درجة	66.70	4.10	68.85	6.01	1.32				

### 2-3 الوسائل والاجهزة والأدوات المستخدمة:

(المصادر والمراجع العربية والأجنبية وشبكة الانترنت، استبانة مقياس الضغوط النفسية، استمارات تسجيل، فريق العمل المساعد (4) مساعدين، جهاز قياس الكتلة (ميزان طبي)، جهاز رفع أقال قانوني مختلف الأوزان سويدي الصنع، مصطبات خاصة بالرباعين ذوي الإعاقة عدد (20) مصطبة، حاسبة (كمبيوتر شخصي)، جهاز متعدد الأغراض (Multy Gym)+

النفسية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية . واشتملت مجالات البحث على ما يأتي:

المجال البشري: الرباعين ذوي الإعاقة في لجان وأندية العراق. المجال الزمني: المدة من 2019/11/2 لغاية 2020/5/10. المجال المكاني: قاعات رفع الأقال لذوي الإعاقة في أندية العراق. تحديد المصطلحات:

القوة النسبية: وهي تلك القوة المحسوبة على وفق كتلة الرياضي، لأن كتلته لها دور مهم في زيادة القوة المطلقة، وإن القوة النسبية يمكن حسابها بقسمة القوة المطلقة على كتلة الرياضي، القوة النسبية = القوة المطلقة / كتلة الرياضي، وتلعب القوة النسبية دوراً فعالاً في بعض الفعاليات التي تقسم الى فئات وزنية في المنافسات منها: المصارعة، والملاكمة، ورفع الأقال " (4:220).

الضغط النفسي: هو عدم التوازن الواضح بين المتطلبات (البدنية، النفسية) والمقدرة على الاستجابة تحت ظروف معينة عندما يكون الفشل في الاستجابة لتلك المتطلبات يمثل نتائج هامة (6:17).

الإعاقة: هي ضعف أو عجز قد يكون إدراكياً، أو طورياً، أو فكرياً، أو عقلياً، أو بدنياً، أو حسيماً، أو مزيجاً من هذه الأنواع، ويؤثر بشكل كبير على أنشطة حياة الشخص، وقد يكون موجوداً منذ الولادة، أو قد يحدث في حياته (7:11).

### 2-2 منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين الضابطة والتجريبية ذي الاختبارين القبلي والبعدي لملاءمته متطلبات الدراسة.

2-2 مجتمع البحث وعينته: اشتمل مجتمع البحث على الرباعين ذوي الإعاقة في (10) من لجان وأندية العراق لعام (2019) والبالغ عددهم (52) رابع لفئة المتقدمين، وتم اختيارهم بصورة عمدية وتم استبعاد (2) رباعين بسبب الإصابة و (10) رباعين للتجربة الاستطلاعية ولغرض التحقق

استخدام حركة الغطس أثناء حركة الثني ومس الصدر حتى لا تكون هناك تأرجح في البار أثناء أداء هذه الحركة.

-التسجيل: يحسب التكرار في (10 ثا).

ثالثاً: اختبار تحمل القوة (67:5):

-الغرض من الاختبار: قياس تحمل القوة لعضلات الذراعين خلال حركة الثني الكامل إلى مستوى الصدر والمد الكامل للذراعين باستخدام رفعات القوة وبشدة حمل (50%) وحساب التكرار لغاية استنفاد الجهد.

-وصف الأداء: بعد حساب وزن (50%) من أقصى قوة للرباع

يقوم المختبر بالاستلقاء الكامل للجسم بشكل مستوٍ مع تثبيت الفخذين، يمسك المختبر البار الحديدي بمسافة عرض (81 سم) ويقوم بثني الذراعين إلى مستوى الصدر ثم المد الكامل للذراعين مع مراعاة سرعة الحركة بشكلها الطبيعي وعدم استخدام حركة الغطس أثناء أداء حركة الثني ومس الصدر، وتتم عملية الاختبار لحين فقدان القوة بشكل لا يستطيع الرياضي أداء حركة التمرين مرة أخرى.

-التسجيل: حساب التكرارات لغاية استنفاد الجهد.

رابعاً: مقياس الضغوط النفسية (75:3): استخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية ل (أسامة كامل راتب، ) من إحدى الدراسات، وبعد اتفاق خبراء علم النفس على عبارات المقياس وملائمته لعينة البحث تم توزيعه على عينة البحث، علماً أن المقياس يتمتع بصدق وثبات عاليين، ومطبق على إحدى العينات العراقية، كما موضح في الملحق (1).

-مؤشرات صدق وثبات المقياس:

1-الصدق الظاهري (مقياس الضغوط النفسية): قام الباحث بعرض مقياس الضغوط النفسية على مجموعة من الخبراء في اختصاص علم النفس وعلم النفس الرياضي الملحق (2)، لمعرفة آرائهم حول صلاحية المقياس وكانت بدائل المقياس ثلاثة وهي (دائماً، أحياناً، أبداً)، وتحتسب درجات المقياس كما يأتي: (1,2,3) للفرقات الايجابية، و (3,2,1) للفرقات السلبية وقد بلغت أعلى درجة للمقياس (90) أما أقل درجة فقد بلغت (30).

دمبلصات مختلفة الأوزان، ساعة توقيت الكترونية عدد (4)، حاسبات رقمية، أقراص ليزيرية (DVD)، الوسائل الاحصائية).

2-4 الاختبارات والقياسات المستخدمة:

أولاً: اختبار القوة القصوى للذراعين (65:5):

-الغرض من الاختبار: قياس القوة القصوى لعضلات الذراعين باستخدام (IRM) باستخدام تمرين رفعات القوة من خلال حركة الثني الكامل للذراعين إلى مستوى الصدر مع توقف (2 ثانية) ثم المد الكامل للذراعين.

-الأدوات المستخدمة:

1-بار حديدي زنة (20) كغم نوع إيكو سويدي المنشأ.

2-أقراص حديد مختلفة الأوزان من (0.5 كغم لغاية 25 كغم) نوع إيكو سويدي المنشأ.

3-مصطبة خاصة برفع الأثقال لذوي الاحتياجات الخاصة ضمن المواصفات الدولية.

-وصف الأداء: بعد حساب وزن البار مع حساب وزن الأقراص بما يتلاءم وإمكانية الرباع، يقوم اللاعب بالاستلقاء الكامل للجسم بشكل مستوي مع تثبيت الفخذين بحزام خاص يمسك المختبر البار الحديدي بمسافة عرض (81 سم)، وبعدها يقوم بثني الذراعين إلى مستوى الصدر مع توقف ثانية واحدة ثم المد الكامل للذراعين.

-التسجيل: تعطى ثلاث محاولات يتم تسجيل أعلى وزن لمحاولة واحدة بشكلها القانوني.

ثانياً: اختبار القوة المميزة بالسرعة (66:5):

-الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين خلال حركة الثني الكامل إلى مستوى الصدر والمد الكامل للذراعين باستخدام تمرين رفعات القوة لمدة (10 ثانية) وحساب التكرار خلال الزمن وبشدة حمل (70%).

-وصف الأداء: بعد حساب الوزن في هذا الاختبار من أقصى قوة للرباع إذ يقوم اللاعب بالاستلقاء الكامل للجسم بشكل مستوٍ مع تثبيت الفخذين بحزام خاص يمسك المختبر البار الحديدي بمسافة عرض (81 سم)، ثم يقوم بثني الذراعين إلى مستوى الصدر ثم المد الكامل للذراعين مع مراعاة عدم

-معدل النقل الوسطي (88.75-81.49-89.87-82.11) (نتائج الشدة مضروبة في عدد التكرارات في عدد الجلسات ومقسومة على عدد التكرارات للوحدة التدريبية، أو مجموع الأوزان المرفوعة مقسومة على التكرارات) (518:1).

**2-5-4 الاختبارات البعيدة:** تم إجراء الاختبارات البعيدة بعد الانتهاء من تطبيق الوحدات التدريبية للمجموعة التجريبية في يوم السبت الموافق (2019/12/28)، وللمجموعة الضابطة في يوم الأحد الموافق (2019/12/29) وقد تم مراعاة كل الظروف التي جرت بها الاختبارات القبليّة، وكذلك تم توزيع الاستبانة على الرباعين.

**2-6 الوسائل الإحصائية:** اعتمدت الدراسة الحالية على استخدام البرنامج الإحصائي (spss) في معالجة البيانات: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (T) للعينات المترابطة، اختبار (T) للعينات المستقلة).

### 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

**3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعيدة للمتغيرات قيد الدراسة لإفراد عينة البحث:**

الجدول (3) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومتوسط الفروق والخطأ المعياري للفروق وقيمة (T) المحسوبة واحتمال الخطأ ودلالة الفروق لمتغيرات البحث للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي.

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		ف	ف هـ	(T) المحسوبة	قيمة sig	دلالة الفروق
		ع±	س	ع±	س					
النسبية القوة	نسبي	2.43	0.28	2.50	0.30	0.07	0.011	5.530	0.000	
المموزة بالسرعة	تكرار	7.45	1.46	9.5	1	2.05	0.25	8	0.000	
تحمل القوة	تكرار	18.25	2.04	20.30	1.65	2.05	0.26	7.69	0.000	
الضغط النفسية	درجة	68.85	6.01	59.60	4.51	9.25	1.70	5.43	0.000	

\* قيمة (T) الجدولية (1.23) عند درجة حرية (19).

**2-الثبات: (طريقة إعادة الاختبار):** لغرض التحقق من درجة الثبات قام الباحث بإجراء طريقة إعادة الاختبار على عينة من خارج عينة البحث بلغت (10) رباعين، وقد بلغ معامل الثبات لمقياس الضغوط النفسية (0.87) وهو معامل ثبات مرتفع ويمكن الوثوق به علمياً.

### 2-5 إجراءات البحث الميدانية:

**2-5-1 التجربة الاستطلاعية:** قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية على (10) رباعين من خارج عينة البحث في يوم السبت الموافق (2019/11/2)، وذلك للتعرف على ملائمة الاختبارات لعينة البحث، فضلاً عن التعرف على الزمن المستغرق لإجرائها، ولمعرفة كفاءة فريق العمل المساعد، وفي يوم الاثنين الموافق (2019/11/4) للتعرف على ملائمة المنهاج التدريبي لعينة البحث.

**2-5-2 الاختبارات القبليّة:** تم إجراء الاختبارات القبليّة وتوزيع الاستبانة على الرباعين للمجموعة التجريبية في يوم الأربعاء الموافق (2019/11/13) والمجموعة الضابطة في يوم الخميس الموافق (2019/11/14) قبل البدء في تطبيق الوحدات التدريبية وذلك لتثبيت البيانات الأولية وللتحقق من تجانس العينة.

### 2-5-3 التجربة الرئيسية (تنفيذ المنهاج التدريبي):

قبل التنفيذ تم عرض المنهاج التدريبي ينظر ملحق (3)، على خبراء رفع الأثقال لذوي الإعاقة ملحق (4) لتقييمه من حيث التمرينات ومكونات حمل التدريب فيها، وبأشهر به في يوم السبت الموافق (2019/11/16) وكانت بالشكل الآتي:

-مدة المنهاج التدريبي (6) أسابيع.

-عدد الوحدات الأسبوعية (4) وحدة في الأسبوع الواحد.

-عدد الوحدات الكلية المخصصة للمنهاج التدريبي (24) وحدة تدريبية.

-مدة الوحدة التدريبية الواحدة (75-120) دقيقة.

-مجموع المدة الكلية للمنهاج التدريبي (1800-2880) دقيقة.

الفروق التي ظهرت هي فروق معنوية، ويعزو الباحث هذا التطور إلى المنهاج المتبع من رباعي المجموعة التجريبية الذي وضعه الباحث بصورة مقننة من حيث الشدد والحجوم والراحات وبطريقة علمية، والذي عمل على زيادة القوة العضلية وتخفيف الضغوط النفسية لدى رباعي المجموعة التجريبية، إذ يذكر (أسعد علي سفيح) نقلاً عن (فريق كمونة) أن الإحساس الإيجابي بالنجاح والإنجاز يعد استعادة الشعور بالقيمة الشخصية وإعادة صياغة الثقة، فالأنشطة الرياضية والنجاح يمكن أن يكونا وسيلة لإعادة الحصول على القيم العائلية والمشاركة الاجتماعية، إن درجة النجاح في الأداء البدني من المصابين بالبتز والمصابين بالشلل تحتل مكانة تماثل المهام الحياتية الأساسية (2:76).

ويظهر في الجدول (5) الذي يبين نتائج اختبار (t-test) لمعرفة دلالة الفروق بين رباعي المجموعة الضابطة ورباعي المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي، والتي أظهرت معنوية الفروق لصالح المجموعة التجريبية في تطوير القوة النسبية والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة وخفض الضغوط النفسية، ويعزو الباحث سبب ذلك إلى فاعلية المنهاج التدريبي المقترح الذي تناول تطوير القوة العضلية، والذي أدى كذلك إلى تخفيف الضغوط النفسية عند رباعي المجموعة التجريبية بشكل يفوق ما تم تطويره لرباعي المجموعة الضابطة، والسبب في ذلك إلى أن الباحث راعى التدرج بحمل التدريب من الشدة المتوسطة في بداية الأسبوع ثم الشدة العالية وبعدها شدة منخفضة بالإضافة إلى يوم راحة؛ مما أعطى الراحة والاستشفاء التام للرباع لكي يتمكن من أداء الشدة العالية جداً في اليوم التالي، وكذلك فإن معدل النقل الواسطي كان متوسطاً في بداية الأسبوع ثم ارتفع في الوحدة التدريبية الثانية وبعدها انخفض، أي استخدم الباحث طريقة التمرن بمعدل النقل الواسطي خلال الأسبوع، مما أتاح الفرصة للرباعين بالاستشفاء التام لكي يتمكن من تأدية الوحدة الأخيرة من الأسبوع وبمعدل نقل وسطي عالي، مما جعل مفردات الحمل التدريبي تكون موزعة بشكل منتظم يتلاءم مع قابليات الرباعين، وكذلك استخدم الباحث طريقة الضخ باستخدام شدة

الجدول (4) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومتوسط الفروق والخطأ المعياري للفروق وقيمة (T) المحسوبة واحتمال الخطأ ودلالة الفروق لمتغيرات البحث للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي.

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		ف	ف هـ	(T) المحسوبة	قيمة sig	دلالة الفروق
		س	ع±	س	ع±					
القوة النسبية	نسبي	2.29	0.22	2.31	0.22	0.13	0.003	3.50	0.002	
القوة المميزة بالسرعة	تكرار	7	0.79	7.6	0.68	0.6	0.11	5.33	0.000	
تحمل القوة	تكرار	18.65	1.13	18.95	0.94	0.30	0.12	2.34	0.030	معنوي
الضغوط النفسية	درجة	66.70	4.10	63.45	4.45	3.24	1.17	3.83	0.002	

\*قيمة (T) الجدولية (1.23) عند درجة حرية (19).

الجدول (5) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة واحتمال الخطأ ودلالة الفروق لمتغيرات البحث بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		احتمال الخطأ	دلالة الفروق
		س	ع±	س	ع±		
القوة النسبية	نسبي	2.31	0.22	2.50	0.30	2.832	0.025
القوة المميزة بالسرعة	تكرار	7.6	0.68	9.5	1	7.025	0.003
تحمل القوة	تكرار	18.95	0.94	20.30	1.65	3.165	0.004
الضغوط النفسية	درجة	63.45	4.45	59.60	4.51	2.825	0.008

\*قيمة (T) الجدولية (2.77) عند درجة حرية (38).

## 2-3 مناقشة نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمتغيرات قيد الدراسة لإفراد عينة البحث:

يتبين من الجدول (3) في اختبار القوة النسبية والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة ومقياس الضغوط النفسية للمجموعة الضابطة أن قيم (T) المحسوبة هي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (1.23) مما يدل على أن الفروق التي ظهرت هي فروق معنوية، ويعزو الباحث هذه الفروق إلى مفردات منهاج المدرب والحمل التدريبي للمنهاج الذي عمل على زيادة القوة العضلية والذي أدى إلى تخفيف الضغوط النفسية لدى رباعي المجموعة الضابطة، وذلك لأن "ممارسة المعوق للرياضة بحد ذاتها مكسباً كبيراً لمقومات الشخصية لدية فهي تمنحه الزخم والقوة والثقة بالنفس والصلابة لمواجهة صعوبات الحياة الأخرى مقارنة بالمعوق الذي لا يمارس الرياضة" (2:70)، ويتبين من الجدول (4) في اختبار القوة النسبية والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة ومقياس الضغوط النفسية للمجموعة الضابطة أن قيم (T) المحسوبة هي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (1.23) مما يدل على أن

الثقة بالنفس لدى الرباعين ذوي الإعاقة.

### المصادر:

- [1] أسامة أحمد حسين وعلاء محمد ظاهر؛ تأثير تمارين خاصة في تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين للاعبين المبارزة : (مجلة التربية الرياضية، جامعة بغداد، المجلد الثامن والعشرون، العدد الثاني، 2015).
- [2] أسعد علي سفيح؛ بناء وتقنين وتطبيق مقياس لأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى الرياضيين المعاقين حركياً: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة القدس، 2007).
- [3] خلود لايد وبن عدنان وزينة خالد؛ الضغوط النفسية وعلاقتها بالثقة بالنفس وأداء بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية في الجمناسك الفني للنساء: (مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، المجلد 25، العدد 4، 2013).
- [4] عادل تركي حسن الدلوي؛ مبادئ التدريب الرياضي وتدرجات القوة، ط1: (النجف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2011).
- [5] عقيل حميد عودة؛ تأثير الأسلوب الهرمي التنازلي المستمر في تطوير القوة العضلية لرباعين ذوي الاحتياجات الخاصة المتقدمين: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، 2008).
- [6] محمد شحاتة؛ الميول والاتجاهات الرياضية: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1994).
- [7] Disabilities. **World Health Organization**. Retrieved. 2016.

### الملاحق

ملحق (1) مقياس الضغوط النفسية

ت	الأسئلة والعبارات	دائماً	أحياناً	أبداً
1	هل تشعر غالباً بالصداع أو آلام الظهر؟			
2	عندما تجلس على الكرسي وتحدث لشخص ما، هل تكثر من الحركة للحصول على وضع مريح؟			
3	هل تجد صعوبة في النوم العميق ليلاً؟			
4	هل تغضب بسرعة أو تشعر بالإحباط عندما تواجه مشكلة يصعب حلها؟			
5	هل تظهر تعبيرات وجهك أنك مهوم دائماً؟			
6	هل تقوم بقرقعة أصابعك بدون هدف تعبيراً عن نرفزتك؟			
7	هل تجد صعوبة في التركيز في موضوع معين؟			
8	هل تجد صعوبة في الاسترخاء وقتما تريد ذلك؟			
9	هل ترغب دائماً في أن تتفوق على الآخرين؟			
10	هل تشعر بدرجة كبيرة من عدم الرضا والقلق عندما تفشل جهودك في تحقيق النجاح؟			
11	هل أنت مشغول جداً لدرجة أن وقتك لا يسمح بممارسة النشاط البدني؟			
12	هل تخجل من نفسك عندما ترتكب خطأ؟			
13	هل حالتك المزاجية سيئة دائماً؟			
14	هل تلجأ إلى تناول الطعام والشراب في حالات التوتر؟			
15	هل تستخدم الأدوية المهدئة في حالات الانزعاج؟			
16	هل تشعر ببرودة اليدين عند شعورك بالتوتر؟			
17	هل تخشى من عدم رضا الآخرين على أدائك؟			
18	هل تشعر بتقلص في معدتك عند تعرضك للضغط النفسي؟			
19	هل تشعر أن قلبك ينبض (يدق) بسرعة عندما تتوتر عصبياً؟			
20	هل تشعر أن جسمك مشدود عند تعرضك لموقف صعب؟			
21	هل تشعر بعدم الاستطاعة من الأداء الجيد للمهام عند التعرض للضغط النفسي؟			

قليلة في الجلسة الأخيرة من كل وحدة تدريبية والذي عمل على تطوير القوة العضلية ولا سيما تحمل القوة، وكذلك التمرينات البنائية أو الثانوية (المساعدة) كان لها الأثر الفعال في تطوير العضلات العاملة والمساعدة والمقابلة في رفعة الضغط من الاستلقاء لدى رباعي المجموعة التجريبية، كل هذه العوامل أدت إلى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في تطوير القوة العضلية والذي انعكس إيجاباً في تخفيف الضغوط النفسية، وبذلك تحققت فرضيات البحث.

### 4-الخاتمة:

في ضوء أهداف البحث ومن خلال المعالجات الإحصائية للبيانات التي تم الحصول عليها، توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:

- 1- ظهور فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي لعينة البحث في الاختبارات البدنية ولصالح الاختبار البعدي، للمجموعتين الضابطة والتجريبية .
- 2-فاعلية المنهاج التدريبي المقترح في تنمية القوة العضلية بالشكل السريع والفعال وله الأفضلية على المنهاج التقليدي للمدرب.
- 3-انخفاض مستوى الضغوط النفسية لدى الرباعين عينة البحث بتطور مستواهم وقوتهم العضلية.

### ويوصي الباحث بالآتي :

- 1-تطبيق المنهاج التدريبي المقترح على فئات عمرية مختلفة لما له من تأثير إيجابي في تنمية القوة العضلية وتخفيف الضغوط النفسية وخاصة في بداية فترة الاعداد الخاص.
- 2-إخراج وحدات تدريبية مستقبلية جديدة تواكب التنمية والتطور في القوة العضلية لدى الرباعين ذوي الإعاقة.
- 3-الاهتمام بالجانب النفسي للرباعين ومحاولة تذليل المشاكل لديهم ومحاولة إيجاد الحلول لها.
- 4-عمل بحوث مشابهة للمراحل العمرية المختلفة لتعزيز

ت	الأسئلة والعيارات	دائماً	أحياناً	أبدأ
22	هل تكبت مشاعرك عند تعرضك للضغط النفسي؟			
23	هل تلجأ الى النوم عند تعرضك للضغط النفسي؟			
24	هل تلجأ للخروج والترويح وممارسة النشاط في حالة التوتر؟			
25	هل تلوم غيرك على المشكلة التي تتعرض لها؟			
26	هل تبكي فقط عند التعرض للضغط النفسي؟			
27	هل تستسلم للخيال في معالجة المشكلة؟			
28	هل تتحدث مع الأهل والأصدقاء عن المشكلة؟			
29	هل تشعر بالعصبية عند التعرض إلى موقف ما؟			
30	هل تلجأ إلى الدعاء والصلاة من أجل أن تهتدي إلى الحل الصحيح؟			

ملحق (2) يوضح المنهاج التدريبي المقترح

ملحق (3) يوضح اسماء واللقاب العلمية للسادة المختصين

ت	الهدف	التمرين
1	أ.د مها صبري	تدريسي مادة علم النفس الرياضي في جامعة كركوك/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
2	أ.د زينب حسن فليح	تدريسي مادة علم النفس الرياضي في الجامعة المستنصرية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
3	أ.م.د سعد عباس الجنابي	تدريسي مادة علم النفس الرياضي في جامعة تكريت/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

ملحق (4) يوضح اسماء خبراء رفع الأثقال لذوي

ت	الهدف	التمرين
1	السيد حسن رضا السعدي	نائب رئيس اتحاد رفع الأثقال لذوي الإعاقة.
2	السيد سعد عواد الدليمي	مدرب منتخب رفع الأثقال لذوي الإعاقة .

التمرينات البنائية				
ت	الاسبوع	التكرارات	الأسبوت-الثلاثاء اسم التمرين	الأحد-الخميس اسم التمرين
1	1	10	بنج بريس زوج دميلص بريم	ضغط متكى وسط Smith
2	2	8/10/12	فتح دميلص مستوي	نشر دميلص جانبي
3	3	6/8/10	بنج بريس مستوي نصفي Smith	سحب بكرة أمامي وسط
4	4	4/6/8	كرل وسط Z	سحب جهاز متكى وسط
5	5	6/8/10	كرل دميلص متناوب	تراي سيبس دميلص مفرد
6	6	4/6/8	ساعد بار+ ساعد مقلوب	ترايسيس مطرقة مستلقي
7			رفع جذع من الاستلقاء	بش داون ضيق

ت	اليوم	يعمل به لمدة 6 أسابيع ابتداءً من 2019/11/16						
		مكونات الحمل التدريبي						
1	السبت	60	90	75	70	65	60	82.11
		9	2	7	8	9	10	
2	الأحد	50	90	85	80	75	70	89.87
		12	3	4	6	7	8	
3	الثلاثاء	70	70	65	60	55	50	81.49
		7	8	9	10	11	12	
4	الخميس	40	100	85	80	75	70	88.75
		14	1	3	5	6	7	



# Effect of a Psychological Skills Education Program (PSEP) on Free Kicks and Penalty Kicks For High School soccer players

Ph. D Student May Mohammed salman<sup>1</sup>, Ph. D Student Sahar Mohammed salman<sup>2</sup>  
(<sup>1</sup> saharmohammed10@yahoo.com)

**Abstract-**Mathematical training science is one of the sciences are concerned with preparing the athlete in a comprehensive manner according to scientific foundations, The purpose of this experimental research was to investigate the Effect of a Psychological Skills Education Program (PSEP) on Free Kicks and Penalty Kicks For High School soccer players by teaching skills (muscular and mental relaxation - mental perception - the focus of attention). In order to reach the optimal performance of the soccer player while performing free kicks, and penalty kicks, And through that, we raise the following questions:

- 1-Does the educational program using the proposed psychological skills is effective in improving athletic performance of soccer players (free kicks, penalty kicks)?
- 2-Does educational program using psychological skills effective in developing the psychological skills (relaxation, mental perception, the focus of attention) for soccer players?.

The design of this study is an experimental pre-test/post-test design. The information yielded by this design is pre-treatment information, post-treatment information testing on both free kicks and penalty kicks. The performance was collected on the pre-test (day 1), and the post-test (day 84). The treatment was completed during days 2 to 84. Subjects were assigned to either the PSEP of experimental group (participants in PSEP) or control group (not participants in PSEP). A one way ANOVA was used on pre-test kicks scores, The sample consisted of 100 soccer players from Lake Highland High School students. The adjusted total number of soccer players participants was 81 (age between 16-18 years). There were 40 participants in the Experimental Group (participant in PSEP) and 41 participants in Control Group (No participant in PSEP). The minimum age in Experimental Group was 16 and Control Group was 17 years of age. The maximum age for both groups was 18 years of age. The mean age for Experimental Group was 19.60 (SD- 1.41) and the mean Control Group was 20.59 (SD-1.79).

- 1-The control group did not use the PSEP or learn about the PSEP from the treatment group. In order to limit the amount of communication of training material between the experimental and control group the researcher de-emphasized any importance of information that one group is attaining in comparison to the other group.
- 2-Free kicks and penalty kicks during testing represented actual game and practice performance.
- 3-The PSEP was presented as Boutcher and Rotella (1987) meant it to be presented.
- 4-The ANOVA (analysis of variance) yielded a significance value of (insert F, df info here) .001 which is less than the .05 score, showing statistical significance; therefore, there was a significant statistical difference in the effect that PSEP has on the Experimental group.
- 5- Effect Sizes measures the magnitude of the proposed effect, in this case of the Psychological skills education program on the experimental group (use PSEP) . Using eta squared, the effect size was found to be .72 or simply 72% of the variance in the best free kicks, and penalty kicks performance, can be explained by the focus on developing attention, exercising, correcting mistakes, breathing exercises that increase attention and focus, and by relaxation exercises (massage, sauna, yoga), which it is mean (PSEP).

**Keywords-** Education Program (PSEP), Kicks and Penalty Kicks, High School.

## I. INTRODUCTION

Mathematical training science is one of the sciences are concerned with preparing the athlete in a comprehensive manner according to scientific foundations, where (Mayveyev, 1980) the preparation of athletes includes physical and cognitive preparation, skillful preparation, planning preparation, and finally psychological preparation. Players of high athletic levels are close in level and performance, but the decisive factor in this is the psychological factor, which is available to a greater degree among players who have more international participation, and that increases the chances of success and achievement (Vealey & et 1988). Therefore, researchers increased interest in studying psychological skills, as will as coaches, athletes, and sports experts on how to teach and apply those skills and determine the extent of their impact on the player's performance during penalty kicks and free throws that have a major role in winning sports competitions and reaching the highest levels in championships. Moreover, there is evidence that psychological skills are associated with a number of variables such as performance and susceptibility to injury, so they are important dependent variables in programs for improving athletic performance (Mahoney; 1989, Smith, 1995). Also, there is a close relationship between the level of mental abilities and mathematical excellence. Where Psychological skills in the athletic field help to reach a mental state that can prevent negative thoughts and distract attention interfering with physical performance. If the ability to perform once is available, then this means the ability to achieve this performance successfully in every attempt, but this is not done because the mind interferes and spoils neuromuscular compatibility and negatively affects performance and training in mental skills. (Martin and Weinberg (1981) agree that training in psychological skills such as (muscular and mental relaxation - mental perception - the focus of attention) should go hand in hand with training in motor skills. Therefore, the success of the soccer player in performing penalty kicks, and free kicks depends on the psychological factor, the calmness of nerves, and mental perception greatly, and focuses on the accuracy of the kick before the execution force. Hence the importance of the current research in identifying the effect of (PSEP) on free kicks and penalty kicks for high school soccer players, and to know the effect the psychological state on skill performance of high school soccer players while performing free kicks, and penalty kicks, which helps us to find out an important aspect of the psychological aspects that support the efforts of coaches and those in charge of the training process to bring players to higher levels of play.

## II. BACKGROUND OF STUDY

The soccer game is characterized by intense psychological pressure, which can affect the player's skill performance and the outcome of the game, and therefore the coaches plan early to develop the

psychological skills of players their physical preparation. There addition to has been an enormous increase in performance enhancement techniques to help athletes (Ecnker & Lambiotte, 1987; Gauran, 1986). Athletes and coaches are beginning to realize that psychological performance enhancement techniques are a necessity in athletics. Martin and Weinberg (1987) agree that training in psychological skills such as (muscular and mental relaxation - mental perception - the focus of attention) should go hand in hand with training in motor skills and that neglecting this aspect reduces the chances of winning in sports competitions, especially while performing free kicks, and penalty kicks, when the psychological factor, the calmness of nerves, and mental perception greatly, influences the accuracy of the kick. The importance of the research lies in identifying the psychological skills of high school soccer players, as well as learning about the relationship between psychological skills and skill performance of soccer players during the performance of free-kicks, and penalty kicks, which helps us to find an important aspect of psychological aspects that , this study supports the efforts of coaches to bring players to higher levels. The researcher noted that many coaches are keen to correct performance errors by asking their players for more training, mostly the real problem is not only the result of a lack of physical fitness, but the result of weakness in psychological skills. Although most coaches stress the importance of the psychological side during the competition they do not allocate sufficient time to improve the psychological capabilities of their players, due the low interest of coaches in the psychological aspect of the players 'personality even when the players themselves, would like more psychological training. The researcher noted most of the players suffer from a lack of interest in the activation of psychological skills and thus affects the skillful performance of the players, so the researcher decided to study this problem and develop appropriate solutions to it by developing the performance of the soccer player in free kicks and penalty kicks .

## III. LITERATURE REVIEW.

- 1-The review of the literature is divided into two parts. First, (PSEP) which includes, performance muscular and mental relaxation-mental perception-the focus of attention. Second, throughout
- 2-the review of the literature, studies with methods of importance to the current study will be highlighted.

### Psychological Skills Training Program:

Psychological Skills Educational Program One package that resembles SIT (stress Inoculation Training) and SMT (stress management Training) are the Psychological Skills Educational Program (PSEP). The PSEP was developed by Boutcher and Rotella (1987) and consists of four phases: sports analysis, individual assessment, conceptualization/motivation, and mental skill development In the first phase, sports analysis, the instructor must first learn the appropriate motor skill

technique being assessed. Sports analysis is very important because if the instructor does not know all the physiological, psychological, and technical aspects of the sport, he or she might not be able to assess the athlete properly. For example, a researcher might view an athlete as having psychological problems, when in reality the athlete could just be having a minor problem with their motor skill technique. The PESP addressed only skills like free kicks and penalty kicks in soccer games. The second phase, The second phase, individual assessment, uses questionnaires, interviews, and state and trait anxiety tests Athletes are to assess current psychological levels. In the third phase, The third phase, conceptualization, and motivation use the individual assessments to help personalize discussions on how to worry, anxiety, and lack of attentional focusing effects performance during perform the free kicks and penalty kicks. The fourth phase, s the development of skills in this phase relaxation, mental perception, focus of attention.

#### progressive muscle relaxation :

The technique of progressive muscle relaxation was described by Edmund Jacobson in the 1930s and is based upon his premise that mental calmness is a natural result of physical relaxation progressive muscle relaxation (PMR) is a deep relaxation technique that has been effectively used to control stress and anxiety, relieve insomnia, and reduce symptoms of certain types of chronic pain. Progressive muscle relaxation is based upon the simple practice of tensing or tightening, one muscle group at a time followed by a relaxation phase with the release of the tension. Relaxation techniques can be used throughout treatment competition. maouley and Rotella (1982) outline a plan that uses relaxation prior to the performance, during the performance, and following the performance. Relaxation is a valuable part of many packages and has been shown to improve performance in case studies (Nideffer & Deckner, 1970). researchers have failed to find performance improvements with progressive relaxation alone (Cox, 1990). is unclear Relaxation does reduce anxiety levels; however, it how relaxation affects performance (Onestak, 1992). Weinberg, et al. (1983). using 40 college students, compared the effects of imagery, relaxation, relaxation plus imagery, and placebo control group on free kicks and penalty kicks performance. Results indicated that only the imagery group showed significant improvements in performance. Although relaxation did not lead to direct performance improvement, many researchers state that relaxation is a valuable skill that can enhance imagery (Kendall, et al., 1990, Smith, 1987).

#### mental perception:

Jennifer Heistand, CBT, HMCT–Mental trainer to athletes using technology that demonstrates how emotions are affecting their accurate decision making. He emphasizes that Reaching the next level of athletic performance depends upon the ability to regulate emotions and manage stress. So, Athletes who combine

mental and emotional training with physical training have a competitive advantage and are better equipped to enter into the peak performance zone more consistently. Thoughts and emotions have a profound effect on the heart's rhythm and this rhythm impacts performance. Under pressure, stressful thoughts and emotions cause the heart's rhythm to become irregular and jagged. This incoherent pattern inhibits brain function and diminishes the visual field, reduces reaction speed, and impairs decision making

the focus of attention:

As William James (1890) wrote, "[Attention] is the taking possession by the mind, in clear and vivid form, of one out of what seem several simultaneously possible objects or trains of thought. Focalization, concentration, of consciousness, is of its essence."(1) Focused attention Attention has also been described as the allocation of limited cognitive processing resources.

As for studies with important methods that are related to the current study:

1-Effects Of A psychological Skills Training program For Underserved Rugby Union Players. By Heinrich W. GROBBELAAR Department of Sport Science, Stellenbosch University, Stellenbosch, Rep. of South Africa

This study aimed to determine the effects of a psychological skills training (PST) program delivered to underserved club rugby players. Twenty-four (n=24) rugby union players (Age: M=27.02 years) .A quasi-experimental research design was used in which 11participants took part in a six-week PST program, with 13 participants acting as non-attentional controls. The program's effectiveness was further validated by the experimental group's feedback. Recommendations are made for future research, as well as a practical application within existing rugby development programs in South Africa.

2-Effects of a Psychological Skills Educational Program on free throw shooting for male high school basketball players

Wojtkowski, Rob Edward. San Jose State University, ProQuest Dissertations Publishing, 1993. 1354172.

The purpose of the study was to investigate the effects of the Psychological Skills Educational Program (PSEP) has on free throw shooting for male high school basketball players. Fourteen subjects were used to collect free throw shooting scores by shooting 20 discontinuous and 20 continuous free throws. Subjects were either placed into a PSEP group or attention-control group. During the 18 days of training, subjects in the PSEP group were taught progressive relaxation, imagery, cognitive restructuring, and the use of a pre-performance routine as outlined by Boutcher and Rotella (1987). In contrast, the attention-control group was given

general information on basketball. Post-test free throw shooting data and questionnaires were analyzed. The results of this study indicated that there was no difference between the PSEP group and attention-control group on free throw shooting.

3-Using Psychological Skills Training to Develop Soccer Performance. *Journal of Applied Sport Psychology* 18 (3) :254-270. September 2006

The present study examined the effects of soccer, midfielder-specific psychological skills intervention comprising relaxation, imagery, and self-talk on position-specific performance measures. Using a multiple-baseline-across- individuals design, five participants had three performance subcomponents assessed across nine competitive matches. The results of the study indicated the position-specific intervention to enable at least small improvements on the three dependent variables for each participant. Social validation data indicated all participants to perceive the intervention as being successful and appropriate to their needs. The findings provide further evidence to suggest the efficacy of sport and position-specific interventions.

4-Effect of psychological skill training as a psychological intervention for the successful rehabilitation of a professional soccer player: a single case study. *J Exerc Rehabil.* 2014 Oct; 10 (5) : 295–301.

The purpose of this study is developing and applying for psychological skill training (PST) program as one of the methods of intervention for psychological rehabilitation in order for a successful recovery of the professional soccer player participant (hereby known as K) is 24 yr old, and played as a professional soccer player at J league after college. He is currently on rehabilitation training after an injury, and we tried to see the results of this program. It was designed as a program of 17 sessions including 3 interviews and diagnostic checks (psychological skill questionnaire: PSQ, profiles of mood states: POMS) and 14 sessions of PST (goal setting, anxiety reduction, concentration, confidence). After the application of the program, the levels of anxiety reduction, goal setting, concentration, and confidence were visibly increased, and in POMS, which is an indicator of the physical rehabilitation process of K, vigor was increased.

5-Psychological Skills Development and Maintenance in Professional Soccer Players: An Experimental Design with Follow Up Measures *Miçoogullari, Bülent Okan Educational Research, and Reviews, v11 n12 p1138-1148 Jun 2016.*

The goal of this research was to investigate the relationship between performance-related psychological skills (team cohesion, confidence, and anxiety) and PWB and the effects of twelve weeks of cognitive-behavioral conceptual framework-based PST program on psychological skills of a professional

soccer team. participated in this study 81 male soccer players aged between 16 to 28 years old of Results showed improved psychological skills and PWB after 12 weeks of PST. Follow up measurements indicated that improved psychological skills were preserved up to six months. Finally, psychological skills and PWB were found to be interconnected parameters, with congruence components. Overall, the PST program improved athletes' team cohesion, self- confidence, anxiety, and PWB levels.

6-The current study: Effect of a Psychological Skills Education Program (PSEP) on Free Kicks and Penalty Kicks For High School soccer players. By may Al tameemi student Ed in Wesleyan University 2020.

Aim of this Experimental research was to investigate the Effect of a Psychological Skills Education Program (PSEP) on Free Kicks and Penalty Kicks For High School soccer players. During the (12) weeks of training, subjects in the PSEP group were taught (relaxation, mental perception, the focus of attention)., and the use of a pre-performance routine as outlined by Boutcher and Rotella (1987) in order to reach the optimal performance of the soccer player while performing free kicks, and penalty kicks. participated in this study 81 male soccer players aged between 16 to 18 years old of lake highlands high school. The tribal measurements of the research group were performed in all variables as follows: - Psychological skills (relaxation, mental perception, the focus of attention). Measurement of physical variables under investigation. Measuring the level of performance of soccer players (free kicks and penalty kicks) for the individuals in the research sample. The educational program was applied for a period of (12) weeks with three units per week according to the plan of conducting the research. Based on the results reached, the following was concluded:

1-The educational program using the proposed psychological skills is effective in improving athletic performance (free kicks, penalty kicks). For soccer players.

2-The educational program using psychological skills is effective in developing the most important psychological skills (relaxation, mental perception, the focus of attention) for soccer players. By reviewing the literature, we note that the similarities between previous studies and the current study are in the use of the independent variable (PSEP) and (PSTP) in all studies. As for the differences between the current study and the aforementioned studies, they are in the type of research, type of category and its number, and the type of skills used in order to raise the level of performance of football players.

IV. IV. PURPOSE AND RESEARCH QUESTIONS.

The purpose of this experimental research was to investigate the Effect of a Psychological Skills Education Program (PSEP) on Free Kicks and Penalty Kicks For High School soccer players by teaching skills (muscular and mental relaxation - mental perception - the focus of attention). In order to reach the optimal performance of the soccer player while performing free kicks, and penalty kicks, And through that, we raise the following questions:

- 1-Does the educational program using the proposed psychological skills is effective in improving athletic performance of soccer players (free kicks, penalty kicks)?
- 2-Does educational program using psychological skills effective in developing the psychological skills (relaxation, mental perception, the focus of attention) for soccer players?.

V. RESEARCH DESIGN:.

The design of this study is an experimental pre-test/post-test design. The information yielded by this design is pre-treatment information, post-treatment information testing on both free kicks and penalty kicks. The performance was collected on the pre-test (day 1), and the post-test (day 84). The treatment was completed during days 2 to 84. Subjects were assigned to either the PSEP of experimental group (participants in PSEP) or control group (not participants in PSEP). A one way ANOVA was used on pre-test kicks scores.

VI. DESCRIPTION OF SAMPLE:.

The sample consisted of 100 soccer players from Lake Highland High School students. The adjusted total number of soccer players participants was 81 (age between 16-18 years). There were 40 participants in the Experimental Group (participant in PSEP) and 41 participants in Control Group (No participant in PSEP). The minimum age in Experimental Group was 16 and Control Group was 17 years of age. The maximum age for both groups was 18 years of age. The mean age for Experimental Group was 19.60 (SD- 1.41) and the mean Control Group was 20.59 (SD-1.79).

TABLE I.

	Groups	
	Experimental group (Use PSEP)	Control group (No PSEP)
Valid N	N=40	N=41
Age. Maximum	16	17
Minimum	18	18
Mean	19.60	20.59
Std Deviation	1.41	1.79

VII. DESCRIPTION OF DATA AND DATA COLLECTION/PROCEDURES:.

Performance testing was collected by having each subject kick, 30 free kicks, and 30 penalty kicks.

Weinberg, et al. (1983) in their pilot study work found that there was a significant positive correlation between shooting 20 and 50 free throws (r.90). Thus, shooting 20 or 50 free kicks and penalty during testing gives similar results.. The procedures of the study are categorized for each day of the treatment. The treatment lasted 12 weeks with the subjects meeting three times a week. Each session lasted approximately 15-20 minutes. Both the experiment group and the control group followed the same procedures, the routine in training pre-test for days 1, 2, and 84 With the addition of psychological skills Education program to the experimental group only after completing the training routine in each specific day of training. Day 1 was placed in two groups: the pre-test group and the written test group. In the test, the experimental group took 30 free kicks from distance more than 12 yards from both sides of the stadium to the net, with a number of total kicks scored. Next, experimental groups took 30 penalty kicks from distance 12 yards in front of the net to the net. with a number of total kicks scored, and made videos and recorded of all the kicks. Day 2 Subjects viewed a tape on proper free kicks and penalty kicks (video made by the researcher), each subject and the members of their treatment group viewed their own kicks. Mechanical errors in technique were explained to each subject with an individualized written list of errors to provide each subject guidance in correcting the kicks errors (Appendix A). Also, assignments and the use of logbooks were discussed after viewing the video. The researcher stressed the importance of taking responsibility for each subject's own growth as a soccer player. Subjects were told they need to be honest in their recording of homework. It was stressed that the chances of improving as a soccer player will be increased if they did their homework. Furthermore, logbook checks were conducted, and subjects were asked to bring their books to practice. Day 3, conceptualization, uses the individual assessments to help personalize discussions on worry, and lack of attention, which negatively affects performance, and focus on developing attention by exercising and correcting mistakes, and that is done by breathing exercises that increase attention and focus, and then give the grope relaxation exercises (massage, sauna, yoga). Day 4 through 84 are listed in (Appendix B) with training on free kicks and penalty kicks to improve the soccer players' performance.

VIII. ANALYSIS:.

A one way ANOVA was used to determine differences between two types of kicks, free kicks, and penalty kicks. A two way ANOVA With repeated measure on the last factor was used to analyze the post-test measures soccer. The two independent factors consisted of treatment group (used PSEP), and control group, and type of kicks , free kicks and penalty Kicks.

IX. ASSUMPTION:.

- 1-The control group did not use the PSEP or learn about the PSEP from the treatment group. In order to limit the amount of communication of training material between the experimental and control group the researcher de-emphasized any importance of information that one group is attaining in comparison to the other group.
- 2-Free kicks and penalty kicks during testing represented actual game and practice performance.
- 3-The PSEP was presented as Boutcher and Rotella (1987) meant it to be presented.

X. DESCRIPTIVE STATISTICS:.

As shown in the table below, the descriptive statistics were computed with SPSS. Eighty-one participants were divided evenly into two groups, 40 control group (n=81) and, 41 Experimental group, and the mean and standard deviation were calculated for each group.

TABLE II.

Descriptive statistics			
Dependent variable	PSEP		
	Mean	Std. Deviation	N
Control group (Not use PSEP)	20.59	1.79	41
Experimental group (Use PSEP)	19.60	1.41	40
Total			81

As shown in table 3 this study found a skewness value of .296 and kurtosis value of -.416 indicating a slightly positive skew and a slightly platykurtic distribution.

TABLE III.

Descriptive statistics								
	N	Mean	Std Deviation	Variance	Skewness		Kurtosis	
	Statistics	Statistics	Statistics	Statistics	Statistics	Std Error	Statistics	Std Error
Control Group (use PSEP)	41	3.93	1.823	3.731	-.287	.473	-.416	.917
Experimental Group (use PSEP)	40	2.00	.834	.695	.001	.473	-.558	.917
N	81							

XI. INFERENCE STATISTICS:.

The ANOVA (analysis of variance) yielded a significance value of (insert F, df info here) .001 which is less than the .05 score, showing statistical significance; therefore, there was a significant statistical difference in the effect that PSEP has on the Experimental group.

XII. EFFECT SIZES:.

Effect Sizes measures the magnitude of the proposed effect, in this case of the Psychological skills education program on the experimental group (use PSEP) . Using eta squared, the effect size was found to be .72or simply 72% of the variance in the best free

kicks, and penalty kicks performance, can be explained by the focus on developing attention, exercising, correcting mistakes, breathing exercises that increase attention and focus, and by relaxation exercises (massage, sauna, yoga), which it is mean (PSEP).

XIII. DISCUSSION AND CONCLUSION:.

The results indicate that for the the soccer players in this study, there was difference between the Experimental group (use PSEP) and control groups (not use PSEP) Thus, athletes similar to the subjects in this study need elaborate psychological plans for free kicks and penalty kicks performance as created by the PSEP, Because of the importance of these kicks in determining the fate of the soccer team (winning, or losing) in sports championships with attention and general soccer knowledge and that helps improve players performance. The current study found that there was a statistically significant difference between the mean score of Experimental group in theirs free kicks and penalty kicks in compared with the score of control group in their free kicks and penalty kicks .One way ANOVA was used to determine differences between to type of kicks (free kicks and penalty kicks).The table below shows the the differences between the two groups and the values for statistical significance:

TABLE IV.

Descriptive statistics performance (free kicks – penalty kicks)with Effectiveness (PSEP)				
Dependent variable	PSEP			
	Mean score	Std Deviation	N	
Control group (not use. PSEP)	Free kicks	6.00	2.582	41
	Penalty kicks	3.856	2.030	
Experimental Group (use PSEP)	Free kicks	2.252	2.815	40
	Penalty kicks	2.000	3.163	

Thus, analysis of post-test result indicated that the type of kicks was of statistical significance,  $F(1,13) = 17.09$ ,  $MS = 54.32$ ,  $p < .05$ , with the score of free kicks ( $M = 14.929$ ,  $SD = 2.495$ ) showing greater success than the score of penalty kicks ( $M = 12.143$ ,  $SD = 2.878$ ), by using PSEP

In conclusion statistical results from this study indicate that in post-test on the free kicks, and penalty kicks there is difference between Experimental group (use PSEP) and control groups (not use PSEP) showed that the PSEP had helped him accomplish this perfect score. All the methods teach for the players were good to developed the free kicks, and penalty kicks, so 30 free kicks in each type of kicks have been enough attempts to find differences between groups even if differences existed. and by repeating kicks, the player can recognize strengths, and get rid of weaknesses. Especially since the trial time was 12 weeks, which gave the players a great opportunity to have enough time to develop their athletic performance the practiced used the PSEP

techniques in the package to the extent that is needed so, they show positive results in this study.

REFERENCES

- [1] Fenker, R.M., & Lambiotte, J.G. (19 87). A performance enhancement program for a college football team: One incredible season. *The Sport Psychologist*. 1\_, 224-236.
- [2] Gauron E.F (1986). The art of cognitive self-regulation. *Clinics in Sport Medicine*. 5., 91-101.
- [3] Smith, R. E., & Christensen, D. S. (1995). Psychological skills as predictors of performance and survival in professional baseball. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 399-415.
- [4] Fenker, R.M., & Lambiotte, J.G. (1987). A performance enhancement program for a college football team: One incredible season. *The Sport Psychologist*. 1\_, 224-236.
- [5] Gauron E.F (1986). The art of cognitive self-regulation. *Clinics in Sport Medicine*. 5., 91-101 Lobmeyer, D.L., & Wasserman, E.A. (1986). Preliminaries to free throw shooting: Superstitious behavior? *Journal of Sport Behavior*. 9., 70-78.
- [6] Vealey, R.S. (1988). Future directions in psychological skills training. *Sport Psychological* 2(4), pp.318- 336.
- [7] Boutcher, S.H., & Rotella, R.J. (1987). A psychological skills educational program for closed-skill performance enhancement. *The Sport Psychologist*. 1\_ 127-137.
- [8] McAuley, E., & Rotella, R. (1982). A cognitive behavioral approach to enhancing gymnastic performance. *Motor Skills: Theory into Practice*. 6\_, 67-75.
- [9] Nideffer, R.M., & Deckner, C.W. (1970). A case study of improved athletic performance following use of relaxation procedures *Perceptual and Motor Skills*. 30, 821-822.
- [10] Cox, R.H. (1990). *Sport psychology: Concepts and applications* (2nd ed.). Dubuque, IA: Wm. C. Brown.
- [11] Onestak, D.M. (1992). The effects of progressive relaxation, mental practice, and hypnosis on athletic performance: A review. *Journal of Sport Behavior*. 14. 247-282.
- [12] Kendall, G., Hrycaiko, D., Martin, G.L., & Kendall, T. (1990). The effects of an imagery, rehearsal, relaxation,
- [13] Weinberg, R.S., Chan, R., & Jackson, A. (1983). Mental preparation strategies and performance: Is a combination of techniques better than a single technique? *Journal of Sports Sciences*. 1^ 211-216.
- [14] Weinberg, R.S., Seabourne, T.G., & Jackson, A. (1981). Effects-of Visuo-Motor Behavior Rehearsal, relaxation, and imagery on karate performance
- [15] Greenspan, M.J., S< Feltz, D.L. (1989). Psychological interventions with athletes in competitive situations: A review. *The Sport Psychologist*. 3\_, 219-236.
- [16] Murphy, S.M., & Woolfolk, R.L. (1987). The effects of cognitive interventions on competitive anxiety and performance on a fine motor skill accuracy task.
- [17] Nideffer, R.M., & Deckner, C.W. (1970). A case study of improved athletic performance following use of relaxation procedures. *Perceptual and Motor Skills*. 30, 821-822.
- [18] Ungerleider, S. (1985). Training for the Olympic games with mind and body: Two cases. *Perceptual and Motor Skills*. 61. 1291-1294.

**(Appendix A)**

- 1-It is intended to control the ball while running. Dribbling skill helps to keep the ball under .**
- 2-your team's possession, you must touch the ball strongly while running so that it rushes in front of you, and at the same time to touch it lightly so that it remains under your obsession .and away from the opposing team's defenders You can push the ball**

- forward using the inside of the shoe, on top of the toe (and the foot).**
- 3-pointed down toward the ground) or by using the outside of the shoe The best way to do dribbling is within the shoe, but in different situations you will need to.**
- 4-use different areas of the shoe .Learn to push the ball forward at different speeds • 5 While running next to the touchline as you pass by the defenders, your darting ball will**
- 6-differ completely from the situations in which a man-to-man encounter with the last line of .defense is in the half of the opposing team's field .A slow rush is done by bringing the ball close to you.**
- 7-This way the defender is forced to take steps towards you in order to get the ball**
- 8-Rapid burst, is by touching the ball strongly, and then chased running.**
- 9-And usually after you beat the opponent and passed the ball from him, you have a large.**
- 10-area that you want to cut as quickly as possible The ball player takes advantage of this fast rush because the running speed without a ball.**
- 11-is greater than the speed of the jerry and ball between your feet (Appendix B)**
- 1-It is intended to control the ball while running. Dribbling skill helps to keep the ball under .**
- 2-your team's possession, you must touch the ball strongly while running so that it rushes in front of you, and at the same time to touch it lightly so that it remains under your obsession .and away from the opposing team's defenders You can push the ball forward using the inside of the shoe, on top of the toe (and the foot).**
- 3-pointed down toward the ground) or by using the outside of the shoe The best way to do dribbling is within the shoe, but in different situations you will need to**
- 4-use different areas of the shoe .Learn to push the ball forward at different speeds**
- 5-While running next to the touchline as you pass by the defenders, your darting ball will**
- 6-differ completely from the situations in which a man-to-man encounter with the last line of .defense is in the half of the opposing team's field .A slow rush is done by bringing the ball close to you**
- 7-This way the defender is forced to take steps towards you in order to get the ball**
- 8-Rapid burst, is by touching the ball strongly, and then chased running**
- 9-And usually after you beat the opponent and passed the ball from him, you have a large**
- 10-area that you want to cut as quickly as possible The ball player takes advantage of this fast rush because the running speed without a ball**
- 11-is greater than the speed of the jerry and ball between your feet**

1.In a quiet room and in a comfortable chair, assume a restful position and a quiet, passive attitude. Take four deep breathes. Make each one deeper than the one before: Hold the first inhalation for 4 seconds, the second one for 5 seconds, the third one for 6

seconds, the fourth one for 7 seconds. Pull the tension from all parts of your body into your lungs and exhale it with each expiration. Feel more relaxed with each breath.

2.Count backward from 10 to 0. Breath naturally, and with each exhalation count one number and feel more and more relaxed as you approach 0. With each count you descend a relaxation stairway and become more deeply relaxed until you are totally relaxed at 0.

3.Now go to ... (a relaxing scene from the past that you create in your mind) . . .stay there for four minutes. Try to vividly, but passively, recall the feelings of that place and time that were very relaxing.

4.Bring your attention back to yourself. Count from 0 to 10. Energize your body. Feel the energy, vitality, and health flow through your system. Feel alert and eager to resume your activities. Open your eyes.  
(Girdano S< Everly, 1986).





# I.S.S.J

