

مجلة علوم الرياضة الدولية



مجلة علوم
الرياضة
الدولية



المجلد الرابع العدد (4)
نيسان 2021 م شعبان 1442 هـ

WWW.ISSJKSA.COM
ISSN: 1658- 8452

جميع الحقوق محفوظة
لمجلة علوم الرياضة الدولية



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 3, issue 4, April 2021

ISSN: 1658- 8452



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





ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 3, issue 4, April 2021

ISSN: 1658- 8452



الصفحة	المحتويات
5	1-المحتويات
7	2-اتجاهات طلبة وأساتذة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نحو التعليم الالكتروني
15	3-أثر وحدات تعليمية مقترحة مبنية على تمارين التوافق الحركي في تحسين التوافق العضلي-العصبي ومهاتري التصويب والتمرير في كرة السلة لدى فريق مدرسي للبراعم
25	4-اليقظة الذهنية وعلاقتها بالتحصيل الاكاديمي (العملي) لدى طالبات كلية واقسام التربية البدنية والعلوم الرياضية في جامعة الموصل
35	6-بناء وتطبيق مقياس المناعة النفسية لدى طالبات كلية واقسام التربة البدنية والعلوم الرياضية في جامعة الموصل
43	7-تأثير تمارينات خاصة على وفق مواقف اللعب وبعض الوسائل المساعدة في تطوير بعض المهارات الاساسية لدى طلاب المرحلة المتوسطة بكرة السلة



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 3, issue 4, April 2021

ISSN: 1658- 8452



اتجاهات طلبة وأساتذة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نحو التعليم الالكتروني

د. بن سميشة العيد¹

المركز الجامعي نور البشير، البيض (الجزائر)¹

(¹ bensemicha@cu-elbayadh.dz)

المستخلص: تكمن مشكلة البحث حيث وجد الباحثان ان القائمين على العملية التعليمية والتدريبية يعملون على المحافظة على الأداء والقدرة على استقبال المعلومات بدنيا وان تكرار تمارين المهارات الأساسية يزيد من تعلمها وتطورها في مرحلة اكتساب التعلم لغرض تحسين وتسريع عملية التعلم والوصول الى مرحلة الأداء الناجح ، وكذلك إبقاء الخطط والمناهج التعليمية دون مواكبة التطور وعدم الاهتمام الى تطوير المسار الحركي للأداء الفني دون ان تؤثر على الإجهاد إثناء التعلم وبنفس الأهمية الى القدرات البدنية بل تعتبر مساعدة ومسرعة في إتقان التعلم وتحقيق الهدف التعليمي ومن اجل الارتقاء بعملية التعلم وقد هدف البحث الى:

1-إعداد تمارينات خاصة للذراعين وفق المسار الحركي لمهارة الإرسال بالكرة الطائرة.

2-التعرف على تأثير التمارينات الخاصة للذراعين وفق المسار الحركي لمهارة الإرسال بالكرة الطائرة.

إما إجراءات البحث فقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة المشكلة وكذلك تضمن وصفا لعينة البحث حيث قام الباحثان بتقسيم العينة الى مجموعتين تجريبية وضابطة بطريقة عشوائية عن طريق القرعة وتم تطبيق المنهج الذي أعده الباحثان على المجموعة التجريبية وإبقاء المجموعة الضابطة على المنهج المتبع التقليدي من قبل المدرس وفي ضوء النتائج والأهداف توصل الباحثان الى الاستنتاجات التالية: أثرت التمارينات بشكل ايجابي وواضح في تطوير الأداء الفني المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لدى المجموعة التجريبية وحققت التمارينات التعليمية المقترحة في المنهج تحسن واضح لدى المجموعة التجريبية.

الكلمات المفتاحية: تمارينات خاصة-الأداء الفني-الكرة الطائرة .

1- المقدمة:

ولما كانت الاتجاهات عبارة عن تكوين دائم من الدوافع والإدراك والانفعالات والعمليات المعرفية المرتبطة بجوانب حياة الفرد، حظيت دراستها باهتمام مكثف من العلماء والدارسين، واحتلت مكانة بارزة لديهم في كثير من التخصصات كعلم النفس والتربية وغيرها، وذلك نظرا للوظائف المهمة التي تؤديها الاتجاهات كتحديد السلوك وتفسيره، وتنظيم العمليات الانفعالية والإدراكية، والمعرفية حول بعض نواحي الحياة، والتي تنعكس في سلوك الفرد كأقوال وأفعال وتفاعل مع الآخرين، كما أنها تيسر للفرد اتخاذ القرارات في المواقف المختلفة دون تردد أو تفكير فضلا عن أن الاتجاهات المشتركة منها توحد سلوك الجماعات، لذلك فقد حظي موضوع الاتجاهات نحو التعلم الإلكتروني باهتمام العديد من الباحثين وأجريت حوله دراسات عديدة في بيئات مختلفة.

وتنسجم هذه الدراسة مع فلسفة الجامعة في تبني مبدأ التعليم الإلكتروني كأحد طرق الوصول إلى المعرفة، وإلقاء الضوء على التعليم الإلكتروني كونه أبرز أنماط التدريس التي تطمح المؤسسات التربوية في ترسيخ جذورها تماشيا مع التطور التكنولوجي والانفجار المعرفي، والاهتمام بمعرفة اتجاهات طلبة وأساتذة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نحو التعليم الإلكتروني، باعتباره ركنا أساسيا في العملية التعليمية، الأمر الذي يساعد الجامعة على مراجعة سياستها في هذا المجال.

إشكالية الدراسة:

فالتعليم الإلكتروني لا يعد تعليما بديلا للموجود ولا تصحيحا له، وكما أنه ليس بالضرورة تعليما من الدرجة الثانية ولكنه يمثل نمطا جديدا وإضافة لموجود وتكامل معه في منظومة تعليمية بعيدة الآفاق فالتعليم الإلكتروني هو محور أساسي لصياغة الحاضر التعليمي وتشكيل معالمه المستقبلية، لبناء وتأسيس مجتمع متطور يواكب تداعيات عصر المعرفة، والتي أصبحت تفرض على الأنظمة التعليمية- الجامعية بوجه الخصوص- التركيز على كيفية التعلم وكذا التفكير في آليات التعلم الحديثة من تعليم المعرفة نفسها ومن جهة أخرى الانفتاح على مختلف الثقافات، وأن تكون لدى الطالب إمكانية البحث والاستفادة من الفرص التعليمية المتاحة التي تنتهجها التربية مدى الحياة (الشرمان، 2013).

يشهد عصرنا الحالي تقدم هائل في مختلف المجالات بما فيها التربوية، والتي قد فتحت فيها تكنولوجيا المعلومات والاتصالات موردا جديدا وفعالا من موارد التعليم والتعلم لكل الأفراد وفي مختلف القطاعات، إذ أصبح التعليم من خلال هذه التكنولوجيا الحديثة أحد أهم ركائز العصر، إذ تغلغت في جميع مجالاته لدرجة أنها غيرت الكثير من المفاهيم والمصطلحات والعلاقات وكذا أنماط الحياة، فلم تعد خيار يمكن التغاضي عنه بقدر ما أصبحت ضرورة لمواكبة التوجهات العالمية نحو اقتصاد المعرفة، الذي يسعى بدوره للتقدم العلمي والمعرفي والخروج من الجمود الفكري القائم على الحفظ والتلقين، إلى حيوية التعلم القائم على الاكتشاف وكذا البحث والتحليل.

والانفجار المعرفي الذي يشهده العالم يتطلب منا التفكير جليا في طرق وآليات تعليمية أخرى أكثر مرونة لا تعتمد على حشو ذهن الطالب وتلقينه، وإنما تجعله محور العملية التعليمية التعليمية برمتها باعتبار أن عملية التعليم عملية متجددة باستمرار، لا بد أن تواكب في مسيرتها صور التطور والتغير المعرفي الذي يشهده العصر، خصوصا بظهور تكنولوجيا الحاسوب وشبكة الانترنت التي تعد أحد أهم مظاهر التعليم الإلكتروني (خان، 2005).

ويعد النظام الإلكتروني أحد الصيغ الذي ذاع صيته في بداية القرن الحادي والعشرين، وشهد اهتماما كبيرا داخل النظم التربوية وخارجها، بسبب الحاجة الماسة إلى نواتج ذلك التعلم من أجل رفد سوق العمل بالقوى العاملة المؤهلة تربويا فهو ليس مجرد استغلال للإمكانات التقنية الحديثة في توصيل المعرفة، والمقررات الدراسية وتقديمها إلى الطلبة، بل يعد ثروة أدخلت إلى الحياة، وأحدثت تحولات فيها على مختلف الأصعدة، وقد أشارت الدراسات التي قارنت بين التعليم الإلكتروني والتعليم التقليدي إلى أن لهما نفس الفعالية عندما تكون الوسائل والتقنيات المتبعة ملائمة لموضوع التعلم نفسه، هذا فضلا عن التفاعل المباشر الذي يحدث بين الطالب وأخر، والتغذية المرتدة بين الطالب والأساتذة وبيئة التعلم، فضلا عن المرونة التي تميزه من حيث النظم الناقله وحرية اختيار وقت ومكان التعلم (الخضري، 2008).

مجالات الدراسة:

المجال البشري: بعض طلبة وأساتذة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

المجال الزمني: الموسم الدراسي 2021/2020

المجال المكاني: جامعات الغرب الجزائري.

المصطلحات والمفاهيم المستخدمة في الدراسة:

الاتجاهات: هي أفكار حول ما هو مرغوب فيه، أو غير مرغوب فيه بالنسبة للأمور ويشترك فيها جماعة معينة (الملحم، 2005). ويعرفها الباحث بأنها ميول وتقبل طلبة وأساتذة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية للتعليم الإلكتروني، وتقاس بدرجات استجاباتهم على مقياس الاتجاهات المستخدم في الدراسة الحالية.

التعليم الإلكتروني: يعرفه زيتون (2005) بأنه عملية تقديم محتوى تعليمي إلكتروني عبر الوسائط المعتمدة على الكمبيوتر وشبكاته إلى المتعلم بشكل يتيح له إمكانية التفاعل النشط مع هذا المحتوى ومع المعلم ومع أقرانه سواء أكان ذلك بصورة متزامنة أم غير متزامنة وكذا إمكانية إتمام هذا التعليم في الوقت والمكان وبالسرية التي تناسب ظروفه وقدراته، فضلاً عن إمكانية إدارة هذا التعلم أيضاً من خلال تلك الوسائط (زيتون، 2005).

التعلم الإلكتروني: نظام تعليمي يتم فيه تقديم وإدارة المقررات الدراسية إلكترونياً عبر الحاسوب وشبكاته، والوسائط المتعددة والإلكترونية المختلفة، بشكل يسمح للطلبة بالتفاعل النشط مع هذه المقررات سواء كان ذلك ذاتياً أو بمساعدة الأستاذ أو الأقران بصورة تزامنية أو غير تزامنية، وفي البيئات الافتراضية المختلفة أو الواقعية، وبالسرية التي تناسب الطلبة وقدراتهم الخاصة (إبراهيم، شهاب، 2013).

ويعرفه الباحث بأنه ذلك النوع من التعلم الذي يعتمد على استخدام أجهزة الحواسيب والتقنيات المتطورة والشبكة العنكبوتية في عرض المحاضرات، أو في الاتصال بين الأساتذة والطلبة في الجامعة من خلال إدارة نظام التعليم الإلكتروني.

لذا فإن تنمية الاتجاه الإيجابي نحو التعليم الإلكتروني لدى طلبة وأساتذة الجامعة يعد ضرورة ومخرجا تربويا للتغلب على الصعوبة التي تواجه الأساتذة وكذلك الطلبة في الانتقال من نمط التعليم التقليدي إلى نمط التعليم الإلكتروني خصوصا مع اعتماد معظم الجامعات هذا النظام.

الأمر الذي دفع الباحث إلى الكشف عن اتجاهات طلبة وأساتذة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نحو التعليم الإلكتروني في بعض جامعات الغرب الجزائري.

أسئلة الدراسة:

- ما هي اتجاهات طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نحو التعليم الإلكتروني؟.

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لاتجاهات طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نحو التعليم الإلكتروني تعزى لمتغير المستوى (الليسانس، ماستر)؟.

- ما هي اتجاهات أساتذة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نحو التعليم الإلكتروني؟.

أهداف الدراسة:

- الكشف عن اتجاهات طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نحو التعليم الإلكتروني.

- الكشف عن الفروق لاتجاهات طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نحو التعليم الإلكتروني تعزى لمتغير المستوى (الليسانس، ماستر).

- الكشف عن اتجاهات أساتذة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نحو التعليم الإلكتروني.

فرضيات الدراسة:

- تتباين اتجاهات طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نحو التعليم الإلكتروني.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية لاتجاهات طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نحو التعليم الإلكتروني تعزى لمتغير المستوى (الليسانس، ماستر).

- تتباين اتجاهات أساتذة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نحو التعليم الإلكتروني؟.

ووضع أمام كل فقرة تدرج خماسي نوع ليكرت بحيث أن (إيجابي جدا = 5 درجات، إيجابي = 4 درجات، محايد = 3 درجات، سلبي = 2 درجتين، سلبي جدا = 1 درجة واحدة)، ويمكن لدرجة المفحوص أن تتراوح ما بين (37 إلى 185 درجة).

2-4 صدق المقياس:

قام الباحث بالتحقق من صدق المقياس:

أ- صدق المحكمين: تم عرض المقياس على (09) محكمين من حملة الدكتوراه في التخصص وذلك للتحقق من ملائمة المقياس لتحقيق أغراض الدراسة.

ب- ثبات المقياس: كما تم حساب الثبات لمقياس الاتجاهات نحو التعليم الإلكتروني من خلال تطبيقه على العينة الاستطلاعية (10) أساتذة و(10) طلبة، من خلال إيجاد معامل الثبات بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار لمعامل الارتباط بيرسون، وهذا ما يوضحه الجدول (02).

جدول (02): يبين ثبات وصدق درجات أبعاد مقياس الاتجاهات نحو التعليم الإلكتروني بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار لمعامل الارتباط بيرسون

معامل الصدق	معامل الثبات	درجة الحرية	حجم العينة	مقياس الاتجاهات نحو التعليم الإلكتروني
0.92	0.86	09	10	استبيان الاتجاهات نحو التعليم الإلكتروني موجه للطلبة
0.93	0.88	09	10	استبيان الاتجاهات نحو التعليم الإلكتروني موجه للأساتذة
قيمة (ر) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) وتحت درجة الحرية (09) = 0.666				

يتضح من الجدول (02) أن معاملات ثبات وإعادة بلغ لاستبيان الاتجاهات نحو التعليم الإلكتروني الموجه للطلبة (0.86) واستبيان الاتجاهات نحو التعليم الإلكتروني الموجه للأساتذة بلغ (0.88) وتعد هذه المعاملات مقبولة لأغراض الدراسة الحالية، واستخدم الباحث معامل الصدق الذاتي إذ بلغ لاستبيان الاتجاهات نحو التعليم الإلكتروني الموجه للطلبة (0.92)، وبلغ لاستبيان الاتجاهات نحو التعليم الإلكتروني الموجه للأساتذة (0.93)، وهذا ما يبين أن الأداة تتميز بدرجة عالية من الصدق.

2-5 المعالجة الإحصائية: تم إعداد البيانات وتحليلها إحصائياً باستخدام برنامج spss وذلك من أجل: (النسب

2-منهجية الدراسة وإجراءاتها الميدانية:

2-1 منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج الوصفي

بالدراسة التحليلية نظراً لملاءمته لأهداف الدراسة.

2-2 مجتمع وعينة الدراسة: يشمل مجتمع الدراسة أساتذة

وطلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعات الغرب الجزائري للموسم الدراسي 2020/2019، إذ تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية، وبلغت (360) طالبا وطالبة، و(80) أستاذا وأستاذة، والجدول رقم (01) يبين ذلك. جدول (01) يبين مواصفات عينة الدراسة.

الجامعة	عينة الدراسة	العينة المختارة	النسبة المئوية
جامعة مستغانم	الأساتذة	30	37,50%
	الطلبة	الماسنات	33,33%
		الماسنات	33,33%
جامعة وهران	الأساتذة	20	25,00%
	الطلبة	الماسنات	25,00%
		الماسنات	33,33%
جامعة البيض	الأساتذة	10	12,25%
	الطلبة	الماسنات	16,16%
		الماسنات	16,16%
جامعة تيسمسيلت	الأساتذة	20	25,00%
	الطلبة	الماسنات	25,00%
		الماسنات	16,16%
المجموع	الأساتذة	80	100%
	الطلبة	الماسنات	100%
		الماسنات	120

2-3 وسائل جمع المعلومات (مقياس الاتجاهات نحو

التعليم الإلكتروني): استخدم الباحث في هذه الدراسة مقياس الاتجاهات نحو التعلم الإلكتروني اعتمادا على مقياس الاتجاهات لطلبة الجامعة الذي استخدمته زبيدة عبد الله (2017) في دراستها، وتم عرضه على لجنة محكمين إذ تضمن مقياس الاتجاهات المقترح بعد إجراء تعديلات التحكيم عليه من (37) عبارة موزعة على فرعين:

1- استبيان الاتجاهات نحو التعليم الإلكتروني موجه للطلبة يضم (20) عبارة.

2- استبيان الاتجاهات نحو التعليم الإلكتروني موجه للأساتذة يضم (17) عبارة.

ويرى الباحث أن طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية يدركون أن التحول إلى بيئة التعليم الإلكتروني أصبح ضرورة ملحة في ظل التطورات المتسارعة للتكنولوجيا في الوقت الحالي، والانفجار المعلوماتي، واستجابات جيل نشأ في عصر تقوده التكنولوجيا في شتى المجالات، إضافة إلى ما يقدمه هذا النظام من أنشطة تفاعلية، وتطبيقات تؤدي إلى إثارة الدافعية نحو التعلم، وتمنية ميولهم واهتماماتهم، وجعلهم أكثر نشاطا وإيجابية نحو التعليم الإلكتروني.

وانتقلت نتائج الدراسة مع دراسة كل من الشافعي والشامي (2008)، الحميري (2014)، الجرح (2011).

وكان اتجاه طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية محايدا نحو الرغبة لحضور برامج تدريبية حول تقنيات التعليم الإلكتروني، والمتعة بحل الواجبات الإلكترونية، وتشجيع الزملاء على الدراسة من خلال نظام التعليم الإلكتروني فضلا عن الاعتقاد بأن التعليم الإلكتروني يزيد من فرصة الحصول على الوظيفة الجيدة، وكذا تفضيل الدراسة في الجامعة من خلال التعليم الإلكتروني والاستمتاع بتلقي المحاضرات بالطريقة الإلكترونية، فضلا عن سلبية استخدام هذا النظام تفوق إيجابياته، وأن تعليمهم بهذا النظام مضطرب وليس مخيرين، وانحصر المتوسط الحسابي ما بين (3.39 إلى 2.84).

ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى ما يجده طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية من صعوبات في استخدام منظومة التعليم الإلكتروني، والبطء في الوصول إلى الموضوعات والتنقل بين الصفحات الناشئة نظرا لبطء تدفق الإنترنت، والأعطال الفنية التي تحصل أحيانا، وقلة تجاوب الدعم الفني مع الطلبة.

وانتقلت هذه النتائج مع دراسة كل من السيد (2015)، أبو عقل وصباح (2013)، شاهين وريان (2013)، ملكاوي والسفار (2015).

ثم جاء الاتجاه السلبي نحو إهمال التعليم الإلكتروني للجوانب التربوية في العملية التعليمية، وإضعافه العلاقة بين الطلبة والأساتذة، وافتقاره للمصداقية، وحاجته إلى الجهد الكبير، فضلا عن تسببه في العبء المادي، والتعب أثناء استخدامه، وانحصر المتوسط الحسابي ما بين (2.81 إلى 2.11).

المئوية، معامل الارتباط بيرسون، الصدق الذاتي، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار "ت".

3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة:

3-1 عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالسؤال الأول:

جدول (03) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والاتجاه لمقياس الاتجاهات نحو التعلم الإلكتروني الموجه لطلبة الجامعة.

الاتجاه	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العبارة
إيجابي	1,24	3,64	أجد أن نظام التعليم الإلكتروني يسهم في زيادة تحصيلي العلمي
إيجابي	1,27	3,49	أرى أن نظام التعليم الإلكتروني يزيد خبراتي العلمية
إيجابي	1,22	3,42	أتابع المستجدات المرتبطة بالتعليم الإلكتروني
محايد	1,34	3,39	أرغب في حضور برامج تدريبية حول تقنيات التعليم الإلكتروني
محايد	1,26	3,36	أشعر بسعادة ومنتعة عندما أقوم بحل الواجبات الإلكترونية
محايد	1,36	3,29	أشجع زملائي على الدراسة من خلال نظام التعليم الإلكتروني
محايد	1,39	3,23	أعتقد أن التعليم الإلكتروني يزيد من فرصة حصولي على وظيفة جيدة
محايد	1,22	3,21	أفضل الدراسة في الجامعة من خلال التعليم الإلكتروني
محايد	1,17	3,17	أفضل التعليم الإلكتروني على التعليم الجامعي التقليدي
محايد	1,25	3,09	أستمع كثيرا عندما أتلقي المحاضرات بالطريقة الإلكترونية
محايد	1,45	2,93	أرى أن سلبية استخدام نظام التعليم الإلكتروني أكثر من إيجابياته
محايد	1,29	2,84	أدرس بنظام التعليم الإلكتروني مضطرا وليس مخيرا
سلبي	1,32	2,81	أعتقد أن الاعتماد على نظام التعليم الإلكتروني هدرا للمال والوقت والجهد
سلبي	1,40	2,77	بهمل التعليم الإلكتروني الجوانب التربوية في عملية التعلم
سلبي	1,27	2,60	أرى أننا لسنا في حاجة للتعليم الإلكتروني
سلبي	1,31	2,58	يفتقر التعليم الإلكتروني للمصداقية
سلبي	1,18	2,46	التعليم الإلكتروني يضعف العلاقة التفاعلية بيني وبين أساتذتي
سلبي	1,24	2,35	التعليم الإلكتروني يزيد من العبء المادي علي
سلبي	1,19	2,20	أشعر أن التعلم باستخدام إستراتيجية التعليم الإلكتروني يتطلب مني جهدا يفوق طاقتي
سلبي	1,23	2,11	أشعر بالتعب أثناء التعلم باستخدام التعليم الإلكتروني

من خلال الجدول (03) والذي رتب فيه نتائج الدراسة وفق قيم المتوسط الحسابي تنازليا لاتجاهات طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نحو التعليم الإلكتروني، إذ كان الاتجاه الإيجابي نحو أن نظام التعليم الإلكتروني يسهم في زيادة تحصيلهم العلمي، ويزيد خبراتهم العلمية، وأنهم يتابعون المستجدات المرتبطة بهذا النظام، وانحصر المتوسط الحسابي ما بين (3.64 إلى 3.42).

3-3 عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث:

جدول (05) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والاتجاه لمقياس الاتجاهات نحو التعلم الإلكتروني الموجه لأساتذة الجامعة.

الاتجاه	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العبارة
ايجابي	0,98	4,05	أرغب في حضور برامج تدريبية حول تقنيات التعليم الإلكتروني
ايجابي	1,08	3,90	أحب أن أتابع المستندات المرتبطة بالتعليم الإلكتروني
ايجابي	1,21	3,84	أرى أن نظام التعليم الإلكتروني يزيد خبراتي العلمية
ايجابي	0,04	3,72	أرغب في المشاركة في نظام التعليم الإلكتروني
ايجابي	1,13	3,57	أرى أن الأساتذة يستخدمون نظام التعليم الإلكتروني مضطرين وليس خيريين
محايد	1,02	3,41	أشجع زملائي على التدريس بنظام التعليم الإلكتروني
محايد	1,31	3,25	أستمتع كثيرا عندما ألقى المحاضرات بالطريقة الإلكترونية
محايد	1,10	3,13	أرى أننا لسنا في حاجة للتعليم الإلكتروني
محايد	1,17	2,96	أفضل التعليم الإلكتروني على التعليم الجامعي التقليدي
محايد	1,26	2,88	أعتقد أن الاعتماد على نظام التعليم الإلكتروني هدرا للمال والوقت والجهد
سلبى	1,14	2,75	التعليم الإلكتروني يضعف العلاقة التفاعلية بيني وبين طلابي
سلبى	1,28	2,55	التعليم الإلكتروني يزيد من العبء المادي على
سلبى	1,09	2,48	أشعر بالتعب أثناء التعلم باستخدام التعليم الإلكتروني
سلبى	1,24	2,38	أشعر أن التعلم باستخدام إستراتيجية التعليم الإلكتروني يتطلب مني جهدا يفوق طاقتي
سلبى	1,15	2,30	أعتقد أن التعلم الإلكتروني يقلل من دوري في العملية التعليمية
سلبى	1,19	2,29	بهمل التعليم الإلكتروني الجوانب التربوية في عملية التعلم
سلبى	0,23	2,16	يفقر التعليم الإلكتروني للمصداقية

من خلال الجدول (05) والذي رتبته فيه نتائج الدراسة على وفق قيم المتوسط الحسابي تنازليا لاتجاهات أساتذة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نحو التعليم الإلكتروني، إذ كان الاتجاه الايجابي نحو أرغب في حضور برامج تدريبية حول تقنيات التعليم الإلكتروني، ومتابعة المستندات المرتبطة بالتعليم الإلكتروني والمشاركة فيه، وأن نظام التعليم الإلكتروني يزيد خبراتهم العلمية، وأنهم يستخدمونه في العملية التعليمية مضطرين وليس خيريين، وانحصر المتوسط الحسابي ما بين (4.05 إلى 3.57).

ويرى الباحث أن أساتذة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية يدركون أهمية نظام التعليم الإلكتروني من حلال ممارستهم له في التعليم الجامعي، ومواظبتهم الحضور على الدورات التدريبية التي عززت لديهم الاتجاه الايجابي نحوه.

وانتقلت نتائج الدراسة مع دراسة كل من الشافعي والشامي (2008)، أبو انعيم والسكرانة (2014)، الحمير (2014)، عبد العاطي (2015).

ويرجع الباحث هذه النتيجة على قدرة نظام التعليم الإلكتروني على تلبية حاجات الطلبة وتوقعاتهم بشكل كبير، وجعل اتجاهاتهم سلبية نحو أغلب الفقرات السلبية، بمعنى أن التعليم الإلكتروني يوفر الوقت والجهد ويهتم بالجوانب التربوية في التعلم وصادق، ويقوي العلاقة بين الطلاب والأساتذة، ويقلل التعب المادي على الطلبة، ولا يحتاج إلى جهد كبير.

وانتقلت هذه النتائج مع دراسة كل من القرواني (2012)، الزاخي (2011)، بأصغر (2009).

3-2 عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني:

جدول (04) يبين نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق من حيث اتجاهات طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

المتغير	طلبة الماجستير (ن=120)		طلبة الليسانس (ن=240)		الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
مقياس الاتجاهات نحو التعليم الإلكتروني	3.59	1.38	2.63	1.15	1.98

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) وتحت درجة الحرية (358) = 1.98

من خلال الجدول (04) يتبين بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية من حيث المستوى التعليمي على اتجاهات طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نحو التعليم الإلكتروني، وأن هذه الفروق لصالح طلبة الماجستير، وذلك بدلالة المتوسط الحسابي الذي بلغ للممارسين (3.59)، وقيمة (ت) المحسوبة البالغة (6.857) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (358) وهي أكبر من (ت) الجدولية المقدره بـ (1.98).

ويعزو الباحث ذلك إلى الخبرة الكبير في التعامل مع نظام التعليم الإلكتروني، مما جعل اتجاهاتهم أفضل من طلبة الليسانس، وانتقلت هذه النتائج مع دراسة كل من القرواني ماهر (2012)، عبد المجيد صادق (2008).

الالكتروني، وشملت عينة تم اختيارها بالطريقة العشوائية، وبلغت (360) طالبا وطالبة، و(80) أستاذا وأستاذة، وطبق عليها استبيانين للاتجاهات نحو التعليم الالكتروني أحدهما موجه للطلبة والآخر للأساتذة.

وتوصلت الدراسة أن هناك اتجاهات ايجابية لدى طلبة وأساتذة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نحو التعليم الالكتروني في الرغبة في حضور برامج تدريبية حول تقنيات التعليم الالكتروني، ومتابعة المستجدات المرتبطة بالتعليم الالكتروني والمشاركة فيه، وأن نظام التعليم الالكتروني يزيد خبراتهم العلمية، وأنهم يستخدمونه في العملية التعليمية مضطرين وليس خيرين، وأن هناك اتجاهات محايدة تمثلت في التشجيع للزملاء على التدريس من خلال التعليم الالكتروني، والاستمتاع باستخدامه للمحاضرات، وتفصيله عن التعليم الجامعي التقليدي، فضلا عن اعتباره هدرا للمال والوقت والجهد، كما كانت هناك اتجاهات سلبية تمثلت في إهمال التعليم الالكتروني للجوانب التربوية في العملية التعليمية، وافتقاره للمصداقية، وحاجته إلى الجهد الكبير، فضلا عن تسببه في العبء المادي، والتعب أثناء استخدام طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نحو التعليم الالكتروني لصالح الماستر.

وبناء على ما سبق يعد الباحث التعليم الالكتروني مركز إشعاع وتوجيه للمجتمع، فالجامعة بشكلها ومحتواها وطرقها الحالية ستتلاشى لتحل محلها الجامعة كشبكة، والتحول من نمط التعليم على وفق الحاجة والوقت سيكون أقوى الاتجاهات في التعليم.

وأوصى الباحث بالاتي:

- تطوير نظام التعليم الالكتروني ليكون قادرا على مواجهة الصعوبات والمعوقات التي تواجه الطلبة والأساتذة أثناء استخدامهم لهذا النظام والعمل على تذليلها والتغلب عليها.
- توفير الدعم الفني المناسب لمواجهة الأعطال التي قد تطرأ على النظام.
- تضمين استخدام نظام التعليم الالكتروني كأسلوب أو وسيلة تعلم في توصيف مقررات المحاضرات الجامعية.

وكان اتجاه أساتذة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية متوسط نحو تشجيع زملائهم على التدريس من خلال التعليم الالكتروني، والاستمتاع باستخدامه للمحاضرات، وتفصيله عن التعليم الجامعي التقليدي، فضلا عن اعتباره هدرا للمال والوقت والجهد، وانحصر المتوسط الحسابي ما بين (3.41) إلى (2.88).

ويرى الباحث أن أساتذة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية يتفقون على أن نظام التعليم الالكتروني سيحدث تغييرا كبيرا في دور الأستاذ وعلاقته مع الطلاب، وأن هذا يرجع إلى الصعوبات التي يتلقاها الأساتذة في استخدام منظومة التعليم الالكتروني، فضلا عن عدم توفر الإمكانيات التقنية والفنية في بعض الجامعات، فضلا عن بطء سرعة تدفق الإنترنت.

واتفقت هذه النتائج مع دراسة كل من حسين هشام (2011)، السدحان عبد الرحمان (2011)، عبادي فؤاد (2015).

ثم جاء الاتجاه السلبي نحو إهمال التعليم الالكتروني للجوانب التربوية في العملية التعليمية، وافتقاره للمصداقية، وحاجته إلى الجهد الكبير، فضلا عن تسببه في العبء المادي، والتعب أثناء استخدامه، وانحصر المتوسط الحسابي ما بين (2.75) على (2.16).

ويرى الباحث أن أساتذة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية يتمتعون بمرونة وسهولة استخدام نظام التعليم الالكتروني والسعي المستمر من المشرفين على الجامعات في تطوير النظام وتحديثه، فضلا عن توفير دورات تدريبية للأساتذة.

واتفقت هذه النتائج مع دراسة كل من الحميري (2014)، الزاخي (2011)، القضاة ومقابلة (2013).

4- خاتمة:

يُعدّ التعليم الإلكتروني وتوظيف التكنولوجيا الرقمية من الطرق والوسائل الحديثة في التعليم الجامعي، ويهدف إلى استخدام التقنية الحديثة لإيصال المعلومة للمتعلم متجاوزين حدود الزمان والمكان، ويعتمد نجاح هذا الاستخدام على الطريقة التي يتم بها تصميم البيئة التعليمية التكنولوجية ومدى مراعاة عناصرها الأساسية، وجاءت هذه الدراسة لتكشف عن اتجاهات طلبة وأساتذة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نحو التعليم

[21] عبد المجيد أحمد صادق (2008) برنامج مقترح في التعليم الإلكتروني باستخدام البرمجيات الحرة مفتوحة المصدر وأثره في تنمية مهارات تصميم وإنتاج دروس الرياضيات الإلكترونية والاتجاه نحو التعليم الإلكتروني لدى الطلاب المتعلمين، مجلة كلية التربية بالمنصورة، المجلد (2) العدد (66).

[22] Mank David. (2005). Using data mining for e- learning decision making ,Electronic Journal –of E learning,V3 Issue,1 , 1-14

صيانة الأجهزة داخل الجامعات وإاحتها للطلبة حتى لا يكون التعليم الإلكتروني مكلف بالنسبة لهم خصوصا الذين لا يملكون أجهزة في منازلهم.

ضرورة تطوير نظام التعليم الإلكتروني ليكون قادرا على مواجهة الصعوبات والمعوقات التي تواجه الطلبة والأساتذة أثناء استخدامهم لهذا النظام والعمل على تذليلها والتغلب عليها.

المصادر:

- [1] أبويعرب نذير سبحان، السكارنة محمد (2014) اتجاهات أعضاء هيئة التدريس في جامعة البلقاء التطبيقية نحو استخدام الانترنت في التعليم، المجلة الدولية التربوية المتخصصة، المجلد (3) العدد (8) ص75- 89.
- [2] الأمين آدم حسين ماري (2016) الوسائل وتكنولوجيا التعليم، مكتبة المتنبى، ط1، الدمام، المملكة السعودية العربية.
- [3] الحميري عبد القادر (2014) اتجاهات المجتمع التعليمي بمنطقة تبوك نحو تطبيق التعليم الإلكتروني، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد (15) العدد (2)، ص165-200.
- [4] الجراح عبد المهدي (2011) اتجاهات طلبة الجامعة الأردنية نحو استخدام برمجة black board في تعلمهم، مجلة العلوم التربوية، المجلد(38) العدد (04)، ص1293-1304.
- [5] الزاوي حليلة (2011) التعليم الإلكتروني بالجامعة الجزائرية مقومات التجسيد وعوائق التطبيق دراسة ميدانية بجامعة سكيكدة، مذكرة ماجستير في علم المكتبات، الجزائر، جامعة منتوري، كلية العلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية.
- [6] الشافعي سهام أحمد، الشامي منار مرسي (2008) اتجاه طلاب هيئة أعضاء التدريس بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية نحو التعليم الإلكتروني وعلاقته ببعض المتغيرات، مجلة تكنولوجيا التربية، عدد خاص، ص288- 305.
- [7] الشمران عاطف (2013) تكنولوجيا التعليم المعاصرة و تطوير المناهج ، ط1، الأردن، دار وائل.
- [8] القرواني خالد (2011) اتجاهات الطلبة نحو استخدام التواصل الفوري المتزامن وغير المتزامن في بيئة التعلم الإلكتروني في منطقة سلفيت التعليمية، مجلة بيرسيا، العدد (17).
- [9] القرواني ماهر نظمي (2012) اتجاهات طلبة الرياضيات والحاسوب في جامعة القدس المفتوحة منطقة سلفيت التعليمية نحو استخدام التعليم الإلكتروني في تعلم الرياضيات، المجلة الفلسطينية للتعلم المفتوح، المجلد (3) العدد (6)، ص139- 170.
- [10] القضاة خالد يوسف، مقابلة بسام (2013) تحديات التعلم الإلكتروني التي تواجه أعضاء الهيئة التدريسية في الجامعات الأردنية الخاصة، مجلة المنارة، المجلد التاسع، العدد (3).
- [11] باصقر محمد (2009) التعليم الإلكتروني وأثره على هيئة أعضاء التدريس - دراسة حالة لقسم علم المعلومات بجامعة أم القرى، مجلة دراسات المعلومات، العدد(4)، ص72-92.
- [12] بو الفلغل إبراهيم، شهيب عادل (2013) واقع التعليم الإلكتروني في الجامعة الجزائرية دراسة ميدانية، بحث مقدم للمؤتمر الدولي الثالث للتعليم الإلكتروني والتعليم عن بعد، الرياض.
- [13] حسين هشام بركات (2011) اتجاهات أعضاء هيئة التدريس بالجامعات السعودية نحو استخدام نظام إدارة التعلم الإلكتروني جسور، جامعة الملك سعود نموذجا، ورقة مقدمة إلى الندوة الأولى في تطبيقات تقنية المعلومات والاتصال في التعليم والتدريب، المملكة العربية السعودية.
- [14] حمدي أحمد عبد العزيز (2008) التعليم الإلكتروني(الفلسفة- المبادئ- الأدوات- التطبيقات)، ط1، عمان، دار الفكر.
- [15] خان بدر (2005) استراتيجيات التعلم الإلكتروني)، ط 1، ترجمة علي بن شرف الموسوي وآخرون، سوريا، شعاع للنشر والعلوم.
- [16] خضري عوده (2008) الأسس التربوية للتعليم الإلكتروني، القاهرة، عالم الكتب.
- [17] زينون حسن حسين (2005) رؤية جديدة في التعلم الإلكتروني(المفهوم، القضايا، التطبيق، التقييم)، ط 1، الرياض، الدار الصوتية للتربية.
- [18] ملحم سامي محمد (2005) القياس والتقويم في التربية وعلم النفس، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان.
- [19] عبد العاطي حسن البائع (2015) أثر اختلاف أسلوبي المساعدة والتوجيه الموجزة التفصيلية في اكتساب أعضاء هيئة التدريس في جامعة الطائف مهارات التعلم الإلكتروني واتجاهاتهم نحوها، المؤتمر الدولي الأول لكلية التربية بجامعة الباحثة، (12، 15) 2015/04.
- [20] عباد فواد، صالحه ياسر (2015) الكفاءة الذاتية في الحاسوب وعلاقتها بالاتجاه نحو التعليم الإلكتروني لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الأقصى، المجلة العربية لضمان جودة التعليم الجامعي، المجلد (8) العدد (19)، ص65-94.

أثر وحدات تعليمية مقترحة مبنية على تمارين التوافق الحركي في تحسين التوافق العضلي-العصبي

ومهارتي التصويب والتمرير في كرة السلة لدى فريق مدرسي للبراعم

د. هبيرة السعيد¹، د. اسامة امزيان²، د. مالك رضا³

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية/جامعة ام البواقي/الجزائر¹

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية/جامعة ام البواقي/الجزائر²

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية/جامعة ام البواقي/الجزائر³

(¹ houssamsport@yahoo.com)

المستخلص: هدفت الدراسة الى معرفة أثر وحدات تعليمية مبنية على التوافق الحركي في تحسين التوافق العضلي-العصبي ومهارتي التصويب والتمرير في كرة السلة. اختار الباحث مجتمع متجانس من براعم الفريق المدرسي للمدرسة الجديدة بأم البواقي، كما اعتمد على عينة قوامها 10 لاعبين ينتمون الى الفريق المدرسي لذات المتوسطة. واستعمل المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة، وتوصل الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة المختبرة ولصالح البعدي في اثر الوحدات التعليمية المبنية على التوافق الحركي على تحسين كل من التوافق العضلي-العصبي وكذا مهارتي التمرير والتصويب في كرة السلة .

الكلمات المفتاحية: وحدات تعليمية - التوافق الحركي - التوافق العضلي-العصبي - مهارتي التصويب والتمرير - كرة السلة - للبراعم.

I . S . S . J

1-المقدمة:

المهارى في كسب النقاط كالتصويب نحو السلة مثلا. أما من جانب النمو فإن التوافق الحركي قد يكون مهما في التعلم الحركي بشتى أساليبه في بداية المراحل الأولى لتعلم اللعبة والتدرج لاكتساب هذه المهارات.

وكون الباحثون كانوا لاعبين ومدربين لبعض الفرق الناشئة في بعض المدارس الإعدادية في ولاية أم البواقي في الشرق الجزائري، لاحظوا هذا التباين في الأداء المهارى من فريق إلى آخر ومن منطقة إلى أخرى.

وهذا خاصة بعد المشاركات في مختلف البطولات المدرسية الجهوية فطرح الباحثون الإشكالية التالية:

هل تؤثر الوحدات التعليمية المبنية على التوافق الحركي في تحسين التوافق العضلي- العصبي ومهارتي التصويب والتمرير لدى لاعبي الفريق المدرسي لكرة السلة لفئة الناشئين 10-11 سنة.

هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى معرفة اثر الوحدات التعليمية المقترحة للتوافق الحركي في تحسين التوافق العضلي - العصبي ومهارتي التصويب والتمرير في كرة السلة لدى فئة براعم كرة السلة .

فروض الدراسة:

الفرضية العامة:

-تؤثر الوحدات التعليمية المبنية على التوافق الحركي في تحسين التوافق العضلي العصبي ومهارتي التصويب والتمرير في كرة السلة لدى عينة البحث.

الفرضيات الجزئية:

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تحسين التوافق بين العين والرجلين لدى عينة البحث.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تحسين التوافق بين العين واليد.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تحسين مهارة التصويب لأداء الرمية الحرة لدى عينة البحث.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تحسين مهارة التصويب السلمي لدى عينة البحث.

إن التوافق بصفة عامة مهم لنمو الطفل حركيا، وهو ضروري في حياته اليومية عند أداء الحركة العامة او الخاصة او تنفيذ بعض المهارات اليومية كالركض والمشي والقفز. وبعد افتقار الطفل لصفة التوافق العام يؤدي إلى عدم كفاءته وزيادة فرص إصابته أحيانا، كما يساهم التوافق الحركي بصفة عامة إلى تقليل الحركات الغير ضرورية لدى الطفل وهو مرتبط ارتباطا منطقيا بالجهاز العصبي والعضلي للفرد. أن تعلم الحركات يكون بدرجة مختلفة وهي عملية ليست متساوية بين الأفراد نتيجة اختلاف القدرات والصفات الفردية للمتعلمين.

وفي مختلف الألعاب الرياضية تعد المهارات الأساسية هي الركيزة التي تبنى عليها اللعبة، كما يعتمد نجاح اللاعب أو الفريق وتقدمه إلى حد كبير على إتقان هذه المهارات وأن هذا الإتقان يعمل على الارتقاء بالمستوى المطلوب.

وتعد رياضة كرة السلة من الألعاب الجماعية التي يحتاج فيها اللاعب أن يكون في حالة تدريبية عالية سواء من حيث المهارة أو التخطيط الجيد لها، الأمر الذي يجعل الاهتمام بإعداد الرياضي مهاريا على جانب كبير من الأهمية، كما أن كثرة المواقف المتغيرة وغير المعتاد عليها بسبب الزيادة في خلل الأداء . ويتم مشاهدة ذلك من خلال مباريات كرة السلة إذ يبذل اللاعب جهد بدني وعصبي وما يرافق ذلك من انفعالات مختلفة والسرعة والحركة طوال فترة الأداء .

مشكلة البحث:

لقد تطورت رياضة كرة السلة بشكل كبير مما أدى إلى استقطاب إعلامي عالمي الشيء الذي انعكس إيجابا على الجانب الاقتصادي لتلك الفرق العالمية كما أدى أيضا إلى زيادة احترافها بدرجة كبيرة. ولكن إذا تمعن الباحثون إلى فضل الوصول إلى هذا المستوى من التقدم فيجب مراجعة عوامل التفوق النخبوي لهذه اللعبة ولاسيما العامل الجانب المهارى الذي يرتبط بعدة جوانب سواء داخلية ام خارجية للفرد في حد ذاته. فسلامة الجهاز العصبي والعضلي منذ الطفولة الأولى يساهم في ترقية الجانب الحركي بصفة عامة والتوافق في أدائه بشكل خاص في هذه اللعبة.

إن حسم المباراة في كرة السلة يعتمد أيضا على الأداء الهجومي للفريق سواء من خلال التحولات الهجومية السريعة أو الأداء

التعريف الإجرائي: مجموع الدرجات التي يحصل عليها المختبرون في اختبارات التوافق العضلي- العصبي. **المهارات الأساسية في كرة السلة:**

التصويب اصطلاحا: "هو عملية دفع الكرة باتجاه الهدف على شكل حركة الرمي باستخدام ذراعين والتصويب يكون الهدف الأساسي الذي يتوج جميع العمليات التي تحدث في كرة السلة إذ تعد المهارة الأساسية الأولى من حيث الأهمية والتي عن طريقها يمكن تحقيق الانتصار في المباراة" (5، 2011، 12).

التمرير اصطلاحا: "هو تبادل أعضاء الفريق الواحد الكرة فيما بينهم وهو الوسيلة المثلى للتقدم بالكرة إلى منطقة قريبة من السلة للتصويب، كما تعتبر المهارة التي تستلزم العمل الجماعي وإنكار الذات وتفضيل مصلحة الفريق على المجد الشخصي ذلك أنها الأسلوب الأسرع والسليم للتقدم بالكرة" (7، 2003، 46).

التعريف الإجرائي: هي مجموع الدرجات التي يتحصل عليها اللاعبون من خلال الاختبارات المهارية المطبقة في الدراسة.

اللاعبون البراعم: هم اللاعبون ذوي الأعمار 11-12 سنة اللذين يمثلون الفريق المدرسي لكرة السلة للمدرسة الجديدة بولاية أم البواقي الواقعة في الشرق الجزائري ويتدربون 3 مرات في الأسبوع بمعدل ساعة وثلثون دقيقة .

الدراسات النظرية والمشابهة :

الدراسة النظرية:

أهمية التوافق الحركي: ان للتوافق الحركي أهمية كبيرة وذلك لأنه يغير احد الأهداف الرئيسية للرياضة كما أن أهمية التوافق الحركي عامة تكمن في:

- 1-يعد من القدرات البدنية والحركية.
- 2-يساعد على إتقان الأداء الفني والخططي.
- 3-يساعد اللاعب على تجنب الأخطاء المتوقعة.
- 4-تظهر أهميته عندما ينتقل اللاعب بالجسم في الهواء كما في الوثب.

طريقة عمل التوافق الحركي: يستلزم التوافق كفاءة خاصة من الجهاز العصبي إذ يتعين إرسال الإشارات العصبية إلى أكثر من جزء من أجزاء الجسم في وقت واحد وقد يستلزم أداء الحركة أن يكون تحريك هذه الأجزاء من الجسم في اتجاهات مختلفة في نفس اللحظة الزمنية وذلك لإخراج الحركة في الصورة المناسبة فضلا عن ذلك فان هذه الإشارات العصبية يجب أن تصل

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تحسين مهارة التمريرة الصدرية لدى عينة البحث.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تحسين مهارة التمريرة المرتدة لدى عينة البحث.

مجالات البحث:

المجال البشري: لاعبو الفريق المدرسي لكرة السلة فئة الناشئين- براعم- للمتوسطة الجديدة لولاية أم البواقي في الشرق الجزائري بأعمار 11-12 سنة.

المجال الزمني: من 2015/10/12م إلى 2016/02/10م.

المجال المكاني: ملعب كرة السلة الموجود بساحة المتوسطة المذكورة بولاية أم البواقي .

التعريف بمصطلحات الدراسة:

الوحدات التعليمية المقترحة:

التعريف الإجرائي: هي مجموعة وحدات منظمة من تمارين التوافق الحركي العامة والخاصة في شكل حصص تعليمية مكونة من قسم تمهيدي يهدف إلى تسخين عام وخاص وقسم رئيس يحتوي على مختلف تمارين التوافق الحركي المختلفة ومختلف المهارات الأساسية في كرة السلة حيث أن الثلاثي أي الفترة مخصصة لرياضة كرة السلة لموسم 2015/2016 وقسم ختامي يهدف الى العودة للهدوء

التوافق الحركي والعضلي - العصبي:

التوافق الحركي:

التعريف الاصطلاحي: " يعني التوافق الحركي قدرة الفرد على تحريك مجموعتين عضليتين أو أكثر في اتجاهين مختلفين في وقت واحد" (8، 2010، 71).

التعريف الإجرائي: هي تمارين تؤدي باستعمال وسائل بيذاغوجية بهدف تحسين الأداء الحركي في المهارات الأساسية لكرة السلة وذلك بتوافق جيد خالي من الشوائب وباقتصاد في الجهد ويظهر ذلك في حالة استعمال الاختبارات التوافقية.

التوافق العضلي- العصبي:

التعريف الاصطلاحي: "هو مقدرة اللاعب على إدماج أنواع الحركات في إطار محدود" (16، 1997، 15).

وتوصل الباحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي للاختبارات المقترحة لقياس التوافق الحركي وبعض المهارات الأساسية في كرة السلة .

دراسة محمد سالم احمد 2010: بعنوان (تأثير برنامج تعليمي مبني على وحدات التمارين التوافقية على تحسين دقة التمرير والمحاورة في كرة السلة).

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج تعليمي مبني على وحدات التمارين التوافقية على تحسين دقة التمرير والمحاورة لدى أصغر كرة السلة . واستعمل الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية، كما اعتمد على عينة قوامها 15 لاعبا من أصغر فريق المدرسة التكوينية لكرة السلة ذكور وذلك بطريقة عمدية. وتوصل الباحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في دقة التمرير والمحاورة على عينة البحث.

دراسة رنا شهاب احمد 2011: بعنوان (تأثير تمرينات مقترحة لتطوير التوافق الحركي ومستوى أداء مهارة خطوات الدفاع للاعبين كرة السلة).

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير التمرينات المقترحة لتطوير التوافق الحركي وأثرها على مستوى أداء مهارة خطوات الدفاع قيد الدراسة والتعرف على نسبة التطور في التوافق الحركي. إذ استعمل الباحث المنهج التجريبي، كما اعتمد على عينة قوامها 9 لاعبين من نادي الشهيد اوهان لكرة السلة وقد توصل الباحث أن التمرينات المقترحة لها أثر ايجابي في تطوير التوافق ومدى أثرها على مستوى أداء مهارة خطوات الدفاع.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث: إن لكل دراسة علمية أسس منهجية يبني عليها الباحث عملية الدراسة، وتكون بمثابة المرشد الذي يوجهه حتى تتسم دراسته بالدقة والموضوعية. والمنهج يعني مجموعة من القواعد والأسس التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى الحقيقة (9، 1998، 86). واستعمل الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة بتطبيق الاختبار وإعادة الاختبار على المجموعة التجريبية في هذه الدراسة والمناسب لها.

بسرعة إلى العضلات إذ تتم الحركة في الوقت المناسب (10)، (2004).

أهمية التصويب في كرة السلة: إن الغرض الأساسي من كل مباراة في كرة السلة هو التهديف في سلة المنافس اكبر عدد من المرات لن عدد الإصابات هو الذي يحدد الفريق الفائز والفريق المنهزم.

إن كل المهارات الأساسية في لعبة كرة السلة من محاورة وتمرير وتصويب ومتابعة وحركات دفاعية تعتبر في نفس الأهمية لكن التصويب، هو أكثر المهارات أهمية، فتنفيذ تمريرات جيدة ومحاورة فعالة تستطيع أن تؤدي إلى نسبة تصويب عالية. لكن اختراق الكرة في النهاية هو الهدف من كل هذه المراحل.

وتكمن أهمية التصويب أيضا في:

1-تهديد وعدم اطمئنان الخصم وإجباره على اللعب القريب من المهاجم، وهذا يمنح المهاجم الفرصة لكي يخدعه.

2-الفريق الذي يجيد التصويب على الهدف يكون دائما ذي ثقة كبيرة في نفسه وهي أهم أعمدة الفوز (7، 2003، 43).

أهمية التمرير في كرة السلة: التمرير احد أهم المهارات الأساسية في كرة السلة خاصة عند نقل الكرة إلى أماكن مختلفة في الملعب، إذ يمكن الحصول على مواقف مميزة من أجل نسب أفضل للتصويب ويتوقف على سلامة نتيجة المباراة والقدرة على التمرير في كرة السلة تشغل بال المدربين في كل المستويات، فالفريق الذي يتميز بدقة التمرير ينال إعجاب الأفراد ذوي العلاقة باللعبة كاللاعبين والمدربين والمشاهدين وقد يكون التمرير في المرتبة الثانية من حيث الأهمية بعد التصويب لكن كلاهما يساهم في النتيجة (4، 233).

الدراسات المشابهة:

دراسة وليد 2003 بعنوان (تأثير برنامج تدريبي على تمارين التوافق العصبي العضلي على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة السلة لدى طالبات كلية علوم الرياضة بجامعة موتة).

هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير البرنامج التدريبي لتطوير التوافق الحركي في تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة السلة لدى طالبات الكلية بالمكان. إذ استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين وهذا لملائمته طبيعة مشكلة الدراسة. كما اختار الباحث مجتمع من 40 طالبة واختار عينة من هذا المجتمع بطريقة مقصودة بلغت 20 طالبة بنسبة 50 بالمائة

طريقة أداء الاختبار: لكل مختبر (10) محاولات للأداء، يتم أداءها من خلف خط الرمية الحرة. على المختبر أن يقوم بأداء الرميات الحرة باستخدام أي طريقة من طرق التصويب، يتم تأدية التصويب أو الرميات على شكل مجموعتين لكل واحدة (5) رميات. وبعد الانتهاء يبدأ المختبر الذي يليه . وهكذا إلى أن يتم تأدية العشر رميات.

شروط الاختبار: يحق للمختبر أن يؤدي بعض التصويبات قبل البدء بالاختبار على سبيل التجربة. لكل مختبر الحق في أداء عشر رميات، ويجب أن تتم عملية التصويب من خلف الرمية الحرة.

التسجيل: تحسب درجة لكل إصابة ناجحة بغض النظر عن كيفية دخولها السلة. في حالة عدم دخول الكرة للسلة يحسب صفر لذلك.

الحد الأقصى للدرجات عشرة لكل رمية ناجحة واحدة فقط (13)، (1999، 179).

2-5-2 اختبار دقة التصويب السلمي:

الهدف من الاختبار: قياس دقة التصويب السلمي.

الأدوات المستخدمة: كرة السلة + هدف السلة.

طريقة الأداء: يقوم اللاعب بالطبقة من منتصف الملعب وبتجاه الهدف ومحاولة دفع الكرة وإدخالها إلى السلة بيد واحدة. **شروط الاختبار:** لكل لاعب 10 محاولات ويشترط أداء الطبقة الثلاثية بشكل قانوني .

كيفية التسجيل: تحتسب درجة واحدة لكل محاولة ناجحة وبأداء قانوني، ولا تحتسب أي نقطة للأداء الخاطئ والكرة لم تدخل السلة (12، 1984، 211).

2-5-3 اختبار التميرية الصدرية:

الهدف من الاختبار: قياس دقة التميرية الصدرية باليدين نحو الهدف .

الأدوات المستعملة: كرة السلة، حائط مرسوم عليه ثلاثة دوائر متداخلة. نصف قطرهم على الترتيب، الصغرى 42، والمتوسطة 98، والكبرى 150. ملاحظة ان سمك الخطوط 5.2 سم والحافة السفلى للدائرة الكبرى ترتفع عن الأرض بمقدار 90 سم

2-2 مجتمع البحث: اختار الباحث مجتمع الدراسة من المدرسة الجديدة مرحلة المتوسطة بولاية أم البواقي الواقعة في الشرق الجزائري ويتمثل في فريق الناشئين أي البراعم في التصنيف المدرسي الجزائري والذي شارك في البطولة الولائية ثم الجهوية لكرة السلة وكان عددهم 20 لاعبا ذكور بأعمار 10-11 سنة .

2-3 عينة البحث: تعد العينة كونها مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية، وهي جزء من الكل بمعنى أن تأخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع الأصلي لتجري عليها الدراسة (15، 1999، 219).

اختار الباحثون عينة الدراسة بالطريقة العمدية قوامها 10 لاعبين ذكور من مجتمع الدراسة أي الفريق المدرسي، واستبعد كل اللاعبين المصابين والذين لا يتدربون بشكل منتظم.

جدول (1) يمثل عينة الدراسة الأساسية

اللاعبين	المجتمع	العينة	النسبة	المستبعدين
11 سنوات	10	4	40	6
12 سنوات	10	6	60	4

المجموع الكلي للعينة التجريبية 10

من اجل معرفة الغرض من تجانس العينة ولتقادي العوامل المؤثرة على نتائج الدراسة، قام الباحث بحساب معامل الالتواء من المتغيرات - العمر /الوزن/ الطول.

جدول (2) يمثل تجانس عينة الدراسة

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	متر	1.22	20.77	2.111
الوزن	كغ	40	1.79	2.583
العمر	السنة	41.65	5.33	1.336

2-4 وسائل جمع المعلومات وأدوات وأجهزة البحث:

(المراجع العربية والأجنبية، الاختبارات والقياسات، استمارة الاستبانة للمحكمين، أجهزة قياس الاختبارات المستعملة- التصويب-التمرير).

2-5 الاختبارات المستعملة:

2-5-1 اختبار دقة التصويب من الثبات (الرمية الحرة):

الهدف من الاختبار: قياس مهارة الرمية الحرة.

الأدوات والأجهزة المستعملة: كرة السلة وهدف السلة.

2-5-5 اختبار التوافق العضلي-العصبي (اختبار الدوائر المرقمة):

الغرض من الاختبار: قياس التوافق بين العين والرجلين.
الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت الكترونية + رسم 8 دوائر على الأرض على ان يكون قطر كل منها 60 سم.
مواصفات الأداء: يقف المختبر داخل الدوائر رقم 1 عند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معا الى الدائرة رقم 2 ثم إلى الدائرة رقم 3 ثم إلى 4 ... حتى الدائرة 8 يتم ذلك بأقصى سرعة.

التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الثماني دوائر (3، 1982، 465).

2-5-6 اختبار رمي واستقبال الكرات:

الغرض من الاختبار: قياس التوافق بين العين واليد
الأدوات المستخدمة: كرة تنس + حائط + خط على بعد 5 متر من الحائط

مواصفات الأداء: يقف المختبر أمام الحائط وخلف الخط المرسوم على الأرض إذ يتم الاختبار وفقا للتسلسل الآتي:
1- رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد.

2- رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليسرى على أن يتم استقبالها من قبل المختبر بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد.

3- رمي الكرة خمس مرات باليد اليمنى على ان يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط باليد اليسرى.

التسجيل: لكل محاولة صحيحة تحسب للمختبر درجة أي الدرجة النهائية 15 درجة (14، 1987، 400).

2-6 الشروط العلمية للاختبارات: قبل التطرق إلى

المعاملات العلمية قام الباحثون بأجراء تجربة استطلاعية على عينة من مجتمع الدراسة ولكن خارج العينة الأساسية وكان عددهم 7 لاعبين والغرض منها هو قياس شروط الاختبارات.

2-6-1 صدق المحكمين: اعتمد الباحث على مجموعة

من المختصين والباحثين في الاختصاص ومما لديهم باع سواء في التدريس الجامعي أو تدريب الناشئين في الشرق الجزائري وهم ينتمون الى بعض جامعات الشرق الجزائري، إذ منحت لهم

ويرسم خط على بعد 10.5 سم من الحائط، ومواجه له بالنسبة للأولاد.

مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط الرمي المرسوم على الأرض ومعه الكرة على أن يقوم بالتمرير على الدوائر باستخدام التمريرة الصدرية. هذا ويسمح للمختبر بأداء عدة محاولات على سبيل التجريب قبل أداء الاختبار.

الشروط: على المختبر أن يمسك الكرة بكلتا اليدين.
- يجب أن يتم التمرير باليدين من خلف الخط المرسوم على الأرض.

- على المختبر ان يؤدي خطوة قبل التمرير وعليه ان لا يتعدى مقدمه خط الرمي .

- للمختبر أن تؤدي 10 تمريرات.

التسجيل: تحتسب المحاولة التي تصيب الدائرة الصغرى بـ 3 درجات في حين تحتسب بدرجتين إذا أصابت الدائرة الوسطى 2. وتحتسب بدرجة واحدة إذا أصابت الدائرة الخارجية 1. مع ملاحظة ان الخطوط داخل مقاييس الدوائر مما سبق يتضح ان الحد الأقصى للدرجات الممكن الحصول عليها هي 30 درجة في حالة إصابة الدائرة الصغرى في الرميات العشرة المخصصة له (4، 62).

2-5-4 اختبار دقة التمريرة المرتدة:

الغرض من الاختبار: قياس دقة التمريرة المرتدة باليدين .
الأدوات المستخدمة: كرة السلة + صفارة + ملعب كرة السلة .

مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط مرسوم على الأرض. إذ تكون مسافة أداء الاختبار 6 متر. ومقسمة إلى 6 أجزاء كل جزء مقداره 1 متر، عند الإشارة يقوم المختبر بأداء التمريرة المرتدة بكلتا اليدين. أعلى درجة تسجل لارتداد الكرة في المتر السادس ثم نزولا إلى باقي المسافة إذ تكون درجة ارتداد الكرة في المتر 1 و2 مقدارها 1.

التسجيل: يكون المعيار من 5 درجات في محاولتين.

المتر 6 = 5 درجة

المتر 5 = 4 درجة

المتر 4 = 3 درجة

المتر 3 = 2 درجة

المتر 1 = 1 درجة (10، 2004، 123) .

2-3 عرض نتائج الاختبار الثاني: التوافق بين العين واليد:

جدول (5) يبين الفروق بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية .

الاختبارات	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	مستوى الدلالة الاحصائية
الاختبار القبلي	10	11.1	5.2	3.255	1.833	0.05
الاختبار البعدى		13.5	4.022			

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن قيمة T المحسوبة قد بلغت 3.25 وهي قيمة اكبر من الجدولية البالغة 1.833 عند درجة حرية 9 ومستوى دلالة 0.05 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في اختبار التوافق بين العين واليد ولصالح الاختبار البعدى.

3-3 عرض نتائج الاختبار الثالث: اختبار دقة التصويب من الثبات (الرمية الحرة).

جدول (6) يبين الفروق بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية .

الاختبارات	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	مستوى الدلالة الاحصائية
الاختبار القبلي	10	3.3	0.224	2.014	1.833	0.05
الاختبار البعدى		4.23	1.333			

نلاحظ من خلال الجدول اعلاه ان قيمة T المحسوبة قد بلغت 2.014 وهي قيمة اكبر من الجدولية البالغة 1.833 عند درجة حرية 9 ومستوى دلالة 0.05 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في اختبار دقة التصويب من الثبات الرمية الحرة ولصالح الاختبار البعدى.

4-3 عرض نتائج الاختبار الرابع: اختبار دقة التصويب السلمي:

جدول (7) يبين الفروق بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية.

الاختبارات	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	مستوى الدلالة الاحصائية
الاختبار القبلي	10	4.1	0.556	3.001	1.833	0.05
الاختبار البعدى		6.2	1.222			

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن قيمة T المحسوبة قد بلغت 3.001 وهي قيمة اكبر من الجدولية البالغة 1.833 عند درجة حرية 9 ومستوى دلالة 0.05 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في اختبار دقة التصويب السلمي ولصالح الاختبار البعدى.

استمارة مكونة من 10 اختبارات مهارية و5 للتوافق العضلي-العصبي مما أسفر على اختيار 6 منهم لكل متغير اختبارين كان ترتيبهم معتمد على خبرة الباحثين.

2-6-2 ثبات الاختبار: يعرف بـ "الاستقرار ويعني أننا لو قمنا بتكرار اختبار لمرات على الفرد لو المجموعة ظهرت شيئاً من الاستقرار وذلك بان يمنح الاختبار نفس النتائج إذا ما استخدم أكثر من مرة تحت نفس الظروف وعلى نفس الأفراد (6، 2004، 59).

واستخدم الباحثون طريقة الاختبار وإعادة الاختبار ويفارق زمني قدره 07 أيام، وبعدها تم حساب معامل الارتباط بيرسون كما في الجدول:

جدول (3) يمثل ثبات الاختبارات المستعملة

الاختبارات	معامل الارتباط بيرسون
التوافق بين العين والرجلين	0.88
التوافق بين العين واليدين	0.82
دقة التصويب من الثبات	0.91
التصويب السلمي	0.83
التمريرة الصدرية	0.78
التمريرة المرتدة	0.84

نلاحظ من خلال الجدول (3) أن جميع الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية.

2-7 الوسائل الإحصائية المستعملة: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون، معامل الالتواء، اختبارات للفروق الإحصائية للعينات المتساوية).

3-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات:

3-1 عرض نتائج الاختبار الأول: التوافق بين العين والرجلين:

جدول (4) يبين الفروق بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية.

الاختبارات	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	مستوى الدلالة الاحصائية
الاختبار القبلي	10	8.7	4.22	2.68	1.833	0.05
الاختبار البعدى		7.22	4.55			

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن قيمة T المحسوبة قد بلغت 2.68 وهي قيمة اكبر من الجدولية البالغة 1.833 عند درجة حرية 9 ومستوى دلالة 0.05 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في اختبار التوافق بين العين والرجلين ولصالح الاختبار البعدى.

تطوير التنسيق الجيد للحركة وتظهر من خلال انتقال الجسم ككل أو في حركات الأطراف العليا (11، 1998، 45).

3-7-2 مناقشة نتائج: الفرضية الثالثة والرابعة الخاصة

بالفروق في اختبار كل من التصويب من الرمية الحرة والتصويب السلمي في كرة السلة، اتضح من خلال نتائج الجدول 06 و 07 وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين في المجموعة التجريبية في اختبار التصويب الرمية الحرة والتصويب السلمي. إذ يعزو الباحث هذه النتائج إلى أثر تمارين الوحدات التعليمية للتوافق الحركي التي أدت إلى تحسن في النوعين من المارتين التي تعتمد أساسا على التوافق بالدرجة الأولى.

جاءت هذه النتائج لتوافق ما قاله (إسماعيل عبد الرحيم، 2003) إن مهارة التصويب في كرة السلة تحتاج إلى التوقع الصحيح والتوقع لمسافة الأداء للعين. وذلك من أجل إعطاء التقدير اللازم والسليم للجهاز العصبي لإيصال الإشارة العصبية إلى العضلات العاملة. لتبسيط القوة المناسبة وتوفير قدرة عالية من الجهاز العصبي الذي يلعب دورا هاما في توفير انقباضات عضلية تشارك في الأداء وكذلك تنظيم الوقت وتوفير الحركة المناسبة (1، 2003، 56).

كما أشار (أبو العلاء عبد الفتاح، 1997) بشأن أهمية التوافق الحركي في عملية التصويب في كرة السلة حيث أن توجيه الحركات الإرادية نحو الهدف يتطلب كفاية عالية من الجهاز العضلي والعصبي وان الدقة تتطلب سيطرة كاملة على العضلات الإرادية لتوجيهها نحو هدف معين (2، 1997، 205).

كما أشار محمد حسن علاوي انه عندما يمتلك الرياضي توافق حركيا جيد فذلك يساهم في تعليم وتحسين وترقية مستوى الأداء الحركي (15، 1996، 156).

3-7-3 مناقشة نتائج: الفرضية الخامسة والسادسة

الخاصة بفروق الاختبارين للتمريرة الصدرية والمرتدة في كرة السلة، اتضح من خلال نتائج الجدول 08 و 09 وجود فروق دالة إحصائية في الاختبارين للتمريرة المرتدة والصدريّة. ويعزو الباحثون كذلك هذه النتيجة إلى فضل الوحدات التعليمية المبنية على أساس التوافق الحركي التي أدت إلى تحسن ولو نسبي في عملية التمرير.

3-5 عرض نتائج الاختبار الخامس: اختبار دقة التمريرة الصدرية:

جدول (8) يبين الفروق بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية.

الاختبارات	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة الإحصائية
الاختبار القبلي	10	10.3	5.224	3.522	1.833	0.05	دالة إحصائية
الاختبار البعدى		13.2	5.336				

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن قيمة T المحسوبة قد بلغت 3.522 وهي قيمة أكبر من الجدولية البالغة 1.833 عند درجة حرية 9 ومستوى دلالة 0.05 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في اختبار دقة التمريرة الصدرية ولصالح الاختبار البعدى.

3-6 عرض نتائج الاختبار السادس: اختبار دقة التمريرة المرتدة:

جدول (9) يبين الفروق بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية.

الاختبارات	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة الإحصائية
الاختبار القبلي	10	13.5	4.224	2.365	1.833	0.05	دالة إحصائية
الاختبار البعدى		13.8	4.222				

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن قيمة T المحسوبة قد بلغت 2.365 وهي قيمة أكبر من الجدولية البالغة 1.833 عند درجة حرية 9 ومستوى دلالة 0.05 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في اختبار دقة التمريرة المرتدة ولصالح الاختبار البعدى.

3-7 تفسير نتائج الدراسة:

3-7-1 مناقشة نتائج: الفرضية الأولى والثانية الخاصة

بالتوافق العضلي-العصبي بين العين والرجلين وكذا التوافق بين العين واليد، اتضح من خلال نتائج الجدول 04 و 05 وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين للمجموعة التجريبية في اختبار دقة التوافق العضلي-العصبي بين العين واليدين لدى عينة الدراسة. ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أثر الوحدات التعليمية للتوافق الحركي العامة والخاصة المبنية على شكل تمارين التوجيه الحركي والتنسيق وكذا رد الفعل مما أدى إلى تحسن في اختبار التوافق بين العين والرجلين.

وذكر (تاماس، 1998) أن التدريب على التوافق العضلي العصبي بين الحركات ضمن إيقاع محدد سوف يؤدي إلى

- [11] ريسان خريبط مجيد، تطبيقات في علم الفيزيولوجيا والتدريب الرياضي، ط1: (الأردن، دار الشروق للنشر والتوزيع، 1998).
- [12] محمود عبد الدايم محمد وصبحي حسنين، القياس في كرة السلة، ط1: (القاهرة دار الفكر العربي، 1984).
- [13] مؤيد عبد الله فايز بشير، كرة السلة: (العراق، دار الكتب للطباعة والنشر 1999).
- [14] محمد صبحي حسنين، القياس والتقويم في التربية البدنية، ط2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1987).
- [15] محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب، البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس، (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).
- [16] ChalesB and coline puthl, concepts of physical fitness: (Fourteenth Edition, 1997).

لقد أشار كل من (محمد مطر عطية وحبيب شاكور جبر، 2010) أن السرعة الحركية للذراع ترتبط ارتباطاً معنوياً بمهارة المناولة أي التمير في كرة السلة وذلك من خلال دراستهما. ويرتبط الجانب الحركي بالمهارات في كرة السلة خاصة من الناحية البيو ميكانيكية، فالحركة الصحيحة التي تعتمد على أداء حركي أي توافقي تساهم في الأداء في الأوقات الصعبة كالتمير في كرة السلة.

4-الخاتمة:

وعلى ضوء النتائج التي تم التوصل إليها استنتج الباحثون التالي:

- 1-للتوافق الحركي عامة والتوافق العضلي العصبي خاصة دور مهما في التعلم الحركي منذ السنوات الأولى للطفل.
 - 2-كرة السلة تعتمد بالدرجة الأولى على التوافق للوصول إلى أعلى مستوى من الجانب المهاري.
- فيما يوصي الباحثون بالآتي:
- 1-إجراء دراسات أخرى بالاعتماد على المهارات الغير مدروسة في هذا البحث.
 - 2-الاعتماد على نتائج هذه الدراسة خاصة من طرف مدربي الناشئين في كرة السلة وكذا المدرسين في المدارس الإعدادية.
 - 3-الاعتماد على تمارين التوافق الحركي بشكل دائم قبل البدء في تعليم المهارات الأساسية في الفرق المدرسية لاختصاص كرة السلة.

المصادر:

- [1] اسماعيل محمد وعبد الرحيم، الاساسيات الخطية والهجومية في كرة السلة ، ط1: (الاسكندرية، منشأة المعارف، 2003).
- [2] ابو العلاء عبد الفتاح، التدريب الرياضي والاسس الفيزيولوجية، ط1: (مصر، دار الفكر العربي، 1997).
- [3] احمد محمد خاطر وعلي فهمي لبيك، القياس في المجال الرياضي: (القاهرة دار المعارف 1982).
- [4] احمد علي خليفة، كرة السلة للمبتدئين: الكلية الجامعية للتعفة، قسم التربية البدنية، جامعة ام القرى.
- [5] امجد محمد العتوم واخرون، عالم كرة السلة، ط1: (عمان، مكتبة المجتمع العربي 2011).
- [6] زيد لهويدي، اساسيات القياس والتقويم التربوي، ط1: (الامارات العربية المتحدة، دار الكتاب الجامعي، 2004).
- [7] حسين سيد معوض، كرة السلة للجميع، ط7: (القاهرة، دار الفكر العربي 2003).
- [8] نجاح مهدي شبلسي ومازون عبد الهادي: مبادئ التعلم الحركي: (الأردن، دار الضياء للطباعة والنشر، 2010).
- [9] عمار بوحوش محمد ذنبيات، منهج البحث العلمي: (الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية 1998).
- [10] علي سلوم الفرطومي، تحديد اهم القدرات الوظيفية والقلبية لانتقاء الناشئين ومؤشرات للتنبؤ بمستوى اداء بعض المهارات الهجومية في كرة السلة: اطروحة دكتوراه، (كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2004).



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal

Vol. 3, issue 4, April 2021

ISSN: 1658- 8452



اليقظة الذهنية وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي (العملي) لدى طالبات كلية وأقسام التربية البدنية والعلوم الرياضية في جامعة الموصل

ا.د نبراس يونس محمد ال مراد¹، الباحثة علا محمد سعدون الالوسي²

جامعة الموصل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية¹

جامعة الموصل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية²

(¹ nibasyouns@yahoo.com, ² olasadoon1993@gmail.com)

المستخلص: يهدف البحث الحالي الى التعرف مستوى اليقظة الذهنية لدى طالبات كلية وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضية في جامعة الموصل، كذلك التعرف على العلاقة بين اليقظة الذهنية ومستوى التحصيل الأكاديمي (العملي) . وكذلك الكشف على الفروق في اليقظة الذهنية لدى طالبات كلية وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضية في جامعة الموصل تبعاً للمراحل الدراسية . وشملت عينة البحث (331) طالبة إذ اعتمدت الباحثتان على المقياس المعد من قبل (عبد الله، 2013) الذي يتكون من (36) فقرة وكانت النتائج كما يلي:

1- طالبات كلية وقسمي التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل يمتلكون مستويات عالية على وفق مقياس اليقظة الذهنية.

2- هناك علاقة ذات دلالة معنوية بين اليقظة الذهنية والتحصيل الأكاديمي (العملي) لدى طالبات كلية وقسمي التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل.

3- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات استجابات طالبات كلية وقسمي التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل على وفق مقياس اليقظة الذهنية تبعاً لمتغير (المرحلة الدراسية) ولصالح ذوي المرحلة الرابعة.

الكلمات المفتاحية: اليقظة الذهنية-التحصيل الأكاديمي-طالبات-كلية وأقسام التربية البدنية والعلوم الرياضية.

1-المقدمة:

فضلاً عن مواجهة ضغوط الحياة اليومية الأخرى، وهذا يتطلب مستوى مناسب من اليقظة الذهنية والتي تمكنها من عبور هذه المرحلة بسلام

مشكلة البحث:

يعد التعليم الجامعي من أهم المراحل التعليمية إذ انه يمثل قمة الهرم التعليمي ويهدف الى امداد الافراد بصورة منظمة وموجهة للحياة، وتعد الموصفات التعليمية الجامعية مؤسسات نمو وتطوير نحو الأفضل إذ أنها توفر الفرص للطلبات الجامعيات لاكتساب الخبرات والمعلومات الموجهة والتي تؤدي إلى تحقيق أفضل تحصيل أكاديمي .

وتعد الأنشطة الرياضية التي تمارس بكلية وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة جانب مهم من جوانب الحياة والتي تهدف إلى تطوير السلوك الاجتماعي وتنمية العلاقات الاجتماعية والإنسانية بين الطالبات فضلا عن ذلك تحقيق جانب مهم من جوانب تطوير الكفاءة البدنية وأجهزة الجسم الوظيفية ورفع قدرات الطالبات وإمكانياتهم الجسمية والعقلية وهي من العناصر المهمة في صقل وإعداد شخصية الطالبات وتأهيلهم تأهيلاً يضمن إعدادهم التربوي وفق الفلسفة التي تتبناها كلية وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعة.

ولكن عندما تكون الإحداث الواقعة على كاهل الطالبة صعبة وما تواجهه من العديد من المثيرات الضاغطة والتي قد تصادفها أثناء التطبيقات العملية ولا تستطيع الطالبة تحملها نظراً لطبيعة متطلبات كلية وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة وما تتطلبه من مجهود بدني وذهني ومحاولة التوفيق بين كل هذه المتطلبات من مقررات دراسية تطبيقية ونظرية والتفاعل الجيد مع تلك المتطلبات وكذلك الخوف من التعرض للإصابة من جراء الدروس العملية فضلاً عن القلق والتوتر والجهود التي تبذلها الطالبة من تدريب في الدروس العملية وغير ذلك من عوامل من أجل تحقيق أفضل تحصيل أكاديمي في الدروس العملية والتي قد لا تستطيع فيه الطالبة من التكيف مع تلك الضغوط والحصول عليها. ومن هنا برزت مشكلة البحث الحالي في تسليط الضوء على اليقظة الذهنية التي تعد من المفاهيم التربوية الهامة، فضلاً عن اليقظة الذهنية وما لها من تأثير على الطالبات عند تفاعلهم مع المواقف المختلفة والذي بدوره قد يؤثر

في ظل الثورة العلمية التي تتزايد في عالمنا اليوم انطلقت العديد من الدراسات التي تتناول جميع الموضوعات الرياضية والعوامل التي يمكن أن تؤثر فيها والبحث عن أفضل الحلول لمعالجة المشكلات التي ينطوي عليها هذا المجال في جميع المجتمعات المتحضرة والتي تسعى جميع الدول ولاسيما المتطورة منها إلى الارتقاء بمجال التربية البدنية وعلوم الرياضة، إذ أن الفرد الرياضي في أي مجتمع يعيش ضغوطاً وتوترات ينعكس تأثيرها سلباً في صحته النفسية والبدنية وذلك عندما يتعرض لضغوط مستمرة ومتكررة دون وجود قدرة كافية تمكنه من مواجهة العديد من الصعوبات والضغوط والتي بدورها تؤثر في السيطرة على انفعالاته وتصرفاته وسلوكه في مواجهة تلك الضغوط. يشير (Langer، 2000) " إلى أهمية اليقظة الذهنية على أنها مهمة في الحياة اليومية وأشار إلى أهميتها في زيادة القدرة على إيجاد حلول جديدة و مبتكرة " (Langer، 2000، 9) ويؤكد (Perkins، Rich hart، 2000) " بان اليقظة الذهنية لها أثر في تحسين استراتيجيات المواجهة واتخاذ القرار فهي تعمل على زيادة الإرادة من خلال الثقة بالنفس ومن ملاحظة الذات والتي تقلل من الالتزامات بالأفكار والمعتقدات القديمة " (Perkins Rich hart، 2000، 38). وتعد المرحلة الجامعية من المراحل المهمة في حياة شريحة مهمة من شرائح المجتمع ودور الجامعة يقوم على مساعدة الطلاب في النجاح بحياتهم العلمية والعملية وهذا يتوقف على مدى وعيهم بما يدور حولهم وما يمتلكونه من قدرات وإمكانيات.

إذ إن الاهتمام بشريحة الطالبات في كلية وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة يعني الاهتمام بالمجتمع، على اعتبار بأنهم جزء مهم من المجتمع العراقي الذي يعيش ظروفاً ضاغطة في حياتهم اليومية، وما يتعرضون له من ضغوطات تتعلق بحياتهم الجامعية وتحصيلهم الأكاديمي وخصوصاً في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة، لذلك فهم ليس بمنأى عن تأثيرات تلك الظروف والتي تتطلب منهم المقاومة والدفاع للاستمرار الحياة لغرض الحصول على تحصيل أكاديمي (عملي) متميز في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة، ولكي تجتاز الطالبات هذه المراحل بنجاح فتوجب عليها بذل الجهد والمثابرة وتحمل الاعباء الدراسية والمتطلبات الجامعية لتحقيق أفضل تحصيل أكاديمي،

تحديد المصطلحات:

اليقظة الذهنية: ويعرفها (Hassed, 2016) "بأنها مجموعة واسعة من التطبيقات ذات الصلة بالتعليم، إذ تشمل على تعزيز الصحة النفسية، وتحسين الفواصل، والتعاطف والتطور العقلي وتحسين الصحة البدنية والتعلم والأداء " (Hassed, 2016,) (33).

وتعرف الباحثتان اليقظة الذهنية نظرياً بأنها: مجموعة من المهارات التي يمكن تعلمها وممارستها من أجل الحد من العديد من الضغوط النفسية وزيادة الصحة النفسية لدى الفرد.

وتعرف الباحثتان اليقظة الذهنية إجرائياً بأنها: الدرجة التي تحصل عليها الطالبة من خلال مقياس اليقظة الذهنية والمؤلف من (36) فقرة وتتراوح درجاته بين (36-180) درجة وتشير الدرجة العليا على المستوى الايجابي للطالبة في اليقظة الذهنية.

التحصيل الأكاديمي: عرفه (Ahmar & Anwar, 2013) بأنه "ما ينجزه الطالب من أهداف تعليمية في الموارد الدراسية التي تعلمها في عام دراسي معين ويعبر عنه بالمعدل السنوي للعلامات التي يحصل عليها الطالب في المواد الدراسية جميعها في نهاية العام الدراسي" (Ahmar & Anwar, 2013, 15). وتعرف الباحثتان التحصيل الأكاديمي نظرياً بأنه: هو القدرة على اكتساب كم من المعلومات والمهارات والتي تمكن الطالبة من استيعابها وفهمها ويتوقف ذلك عن طريق قدراتها المعرفية وتقاس عن طريق مؤشرات الأداء الأكاديمي.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والارتباطي منهجاً للدراسة.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

2-2-1 مجتمع البحث: اشتمل مجتمع البحث على طالبات كلية وقسمي التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل والبالغ عددهم (331) طالبة موزعين على كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/كلية التربية للبنات/كلية التربية الاساسية ويبين الجدول (1) ذلك.

على تحصيلهم الأكاديمي (العملي) وتحديد تساؤلات رئيسية للمشكلة وهي كالاتي:

- ما مستوى اليقظة الذهنية لدى طالبات كلية وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل؟

- ما العلاقة بين اليقظة الذهنية والتحصيل الأكاديمي (العملي) لدى طالبات كلية وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل؟

- هل تختلف اليقظة الذهنية لدى طالبات كلية وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل باختلاف المراحل الدراسية؟

أهداف البحث:

1- التعرف مستوى اليقظة الذهنية لدى طالبات كلية وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضية في جامعة الموصل .

2- التعرف على العلاقة بين اليقظة الذهنية ومستوى التحصيل الأكاديمي (العملي) لدى طالبات كلية وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل .

3- التعرف على الفروق في اليقظة الذهنية لدى طالبات كلية وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضية في جامعة الموصل تبعاً للمراحل الدراسية .

فرضيات البحث:

1- لا تمتلك طالبات كلية و أقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل مستويات إيجابية عالية على مقياس اليقظة الذهنية .

2- لا توجد علاقة ذات دلالة معنوية بين اليقظة الذهنية ومستوى التحصيل الأكاديمي في المقررات العملية لدى طالبات كلية وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة .

3- لا توجد فروق ذات دلالة معنوية في اليقظة الذهنية لدى طالبات كلية وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضية في جامعة الموصل تبعاً لمتغير (المراحل الدراسية) .

مجالات البحث:

المجال البشري: طالبات كلية وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل .

المجال المكاني: القاعات الدراسية لكلية وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل .

المجال الزمني: 2020/2/1 و لغاية 2020/9/15 .

الجدول (٢) يبين تفاصيل عينة البناء والتطبيق

النسبة المئوية	العدد	عينة البحث
%9,063	30	التجربة الاستطلاعية
%36,253	120	البناء
%12,085	40	الثبات
%12,387	41	المستبعدون
%30,212	100	التطبيق
%100	331	المجموع الكلي

3-2 أداة البحث: نظراً لشمولية الدراسة على موضوع اليقظة

الذهنية فقد تطلب استخدام أداة لقياس المتغير وكما يأتي:

1-3-2 مقياس اليقظة الذهنية: استخدمت الدراسة

الحالية مقياس اليقظة الذهنية والمعد من قبل (عبد الله، 2013)، إذ تكون المقياس من (36) فقرة موزعة على (4) مجالات وهي (التمييز اليقظ، الانفتاح على الجديد، التوجه نحو الحاضر، الوعي بوجهات النظر المتعددة)، علماً بأن المقياس تم بناؤه على طلبة الجامعة في البيئة العراقية ويتمتع بمعامل ثبات بلغ (0.79).

1-3-2 صدق المقياس: اعتمدت الباحثتان على

استخدام الصدق الظاهري كوسيلة للتأكد من صدق المقياس، إذ قامت الباحثتان بعرضه على عدد من السادة ذوي الخبرة والاختصاص في مجال العلوم التربوية والنفسية، والعلوم الرياضية، لغرض تقويمها والحكم على مدى صلاحيتها وملاءمتها للبعد الذي خصصت له الملحق (1)، وأجراء التعديلات المناسبة من خلال (حذف أو إعادة صياغة أو إضافة عدد من الفقرات) إذ تم قبول الفقرات التي أتفق عليها (80%). فأكثر من آراء الخبراء.

2-1-3-2 التجربة الاستطلاعية للمقياس: تم تطبيق

المقياس على عينة قوامها (30) طالبة من كلية وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة" تعد التجربة الاستطلاعية تدريب علميا للباحث للوقوف على السلبيات والايجابيات التي تقابله أثناء إجراء الاختبارات لتفاديها " (المندلوي، 1990، 107)، وكان الغرض من إجراء التجربة الاستطلاعية ما يأتي:

الجدول (1) يبين تفاصيل مجتمع البحث حسب الكليات والمراحل الدراسية

المراحل	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	كلية التربية للبنات	كلية التربية الاساسية	المجموع	النسبة المئوية
الاولى	50	55	25	130	%39,270
الثانية	50	41	20	111	%33,350
الثالثة	25	42	8	75	%22,750
الرابعة	9	6	صفر	15	%4,630
المجموع	134	144	53	331	%100

2-2-2 عينة البحث الأساسية: اشتملت عينة البحث

على (331) طالبة من كلية وقسمي التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل، إذ تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية، أي أن " يختار الباحث أفراد العينة حسب ما يراه مناسباً لتحقيق هدف معين، لذلك يتم اختيار الافراد لتحقيق مراد البحث " (طشوش، 2001، 37)، وتم اختيار نسبة (69.78%) من مجتمع البحث بواقع (231) طالبة كعينة بناء، وأستخدم القسم الباقي وبنسبة (30.22%) وبواقع (100) طالبة كعينة تطبيق، وفي العادة يتم اختيار نسبة (50%) من مجتمع البحث كعينة بناء، ويستخدم النصف الاخر كعينة تطبيق، ومن الملاحظ انه لا يوجد قانون مطلق أو قاعدة عامة تضبط نسبة تقسيم عينة البحث إلى عينة بناء وعينة تطبيق على هذا الاساس، إذ أن هناك عدة تقاسيم مختلفة لعينة البحث بحسب طبيعة البحث. إذ يشير (ملحم، 2010) " أن الباحثين والاختصاصيين لم يضعوا حداً معيناً على أساس علمي أو إحصائي يحدد الحجم المناسب للعينة، ولكي يسترشد عدد من الباحثين بالدراسات السابقة أن وجدت في تحديد حجم عينة البحث خاصة تلك الدراسات التي تستخدم نفس أسلوب البحوث الذي يريد الباحث استخدامه" (ملحم، 2010، 274)، وكما يأتي:

1-2-2-2 عينة البناء: اشتملت عينة البناء على (231)

طالبة، تم اختيارهم بطريقة عمدية من عينة البحث الاساسية، ويمثلون نسبة (69,78%)، وقد روعي في أثناء الاختيار (المراحل الدراسية كافة).

2-2-2-2 عينة التطبيق: اشتملت عينة التطبيق على

(100) طالبة، ويمثلون نسبة (30.22%) من عينة البحث، باعتبار أن تلك النسبة ممثلة لمجتمع البحث، إذ يقترح عدد من المنظرين أن يكون عدد أفراد العينة الدراسية في الدراسات الوصفية بنسبة (20%) من أفراد مجتمع صغير نسبياً (ملحم، 2010، 274) والجدول (2) يبين ذلك.

تساوي (1.98)، و في ضوء ذلك يتضح أن (36) فقرة أثبتت قدرة تمييزية، تم الاستدلال عليها من خلال مقارنة قيمة (ت) المحتسبة مع قيمتها الجدولية، وبما أن قيمة (ت) المحتسبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية، لم يتم حذف أي فقرة لعدم وجود فقرة ضعيفة التمييز .

2-3-1-3-2 أسلوب معامل الاتساق الداخلي: تم إيجاد معامل ارتباط درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس لنفس عينة التمييز البالغة (120) طالبة من كلية وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة، ويسمى بصدق الاتساق الداخلي للمقياس، إذ يتم قياسه من خلال حساب معامل الارتباط بين المفردة والمجموع الكلي للأبعاد، الدرجة الكلية للمقياس، وقد تم استخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لتحقيق ذلك، والجدول (7) يبين ذلك.

الجدول (7) يبين معامل الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية لمقياس اليقظة الذهنية باستخدام أسلوب الاتساق الداخلي

رقم الفقرة	معامل الارتباط	دلالة الفروق	رقم الفقرة	معامل الارتباط	دلالة الفروق
1	640,0	معنوي	19	324,0	معنوي
2	520,0	معنوي	20	771,0	معنوي
3	448,0	معنوي	21	698,0	معنوي
4	420,0	معنوي	22	291,0	معنوي
5	680,0	معنوي	23	351,0	معنوي
6	344,0	معنوي	24	511,0	معنوي
7	481,0	معنوي	25	687,0	معنوي
8	430,0	معنوي	26	698,0	معنوي
9	522,0	معنوي	27	528,0	معنوي
10	471,0	معنوي	28	487,0	معنوي
11	598,0	معنوي	29	632,0	معنوي
12	324,0	معنوي	30	593,0	معنوي
13	626,0	معنوي	31	486,0	معنوي
14	0,487	معنوي	32	0,431	معنوي
15	693,0	معنوي	33	523,0	معنوي
16	497,0	معنوي	34	583,0	معنوي
17	592,0	معنوي	35	621,0	معنوي
18	590,0	معنوي	36	644,0	معنوي

معنوي عند مستوى معنوية $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (118)، قيمة (ر) الجدولية تساوي (1.95).

يبين الجدول (7) أن قيم معامل الارتباط بين فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (0.291-0.771)، وعند الرجوع إلى جداول دلالة معامل الارتباط عند درجة حرية (118)، وأمام مستوى معنوية $\geq (0.05)$ نجد أن قيمة (ر)

2-3-1-3-2 التحليل الإحصائي للفقرات:

2-3-1-3-2 أسلوب المجموعتين المتضادتين أو المتطرفتين:

تم استخدام أسلوب المجموعتين المتضادتين للكشف عن الفقرات المميزة لمقياس اليقظة العقلية، إذ تم تطبيق المقياس بصورته الأولى كما في الملحق (6)، على عينة التمييز البالغ قوامها (120) طالبة، إذ اختيرت نسبة (50%) من الدرجات العليا ونسبة (50%) من الدرجات الدنيا لتمثلا للمجموعتين المتطرفتين، وقد تضمنت كل مجموعة (60) طالبة بعد أن رتب درجاتهم ترتيباً تنازلياً في ضوء إجاباتهم على فقرات المقياس، واعتمدت قيمة اختبار (ت) المحتسبة لاختبار دلالة الفروق بين متوسطات إجابات المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة من فقرات المقياس، وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي المعروف بال (الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية)، (Ebel, 1976، 399)، والجدول (6) يبين ذلك .

الجدول (6) يبين نتائج الاختبار التائي لحساب التمييز لمقياس اليقظة الذهنية

رقم الفقرة	معامل التمييز	دلالة الفروق	رقم الفقرة	معامل التمييز	دلالة الفروق
1	3,37	معنوي	19	31,4	معنوي
2	4,36	معنوي	20	79,3	معنوي
3	3,81	معنوي	21	93,3	معنوي
4	3,47	معنوي	22	3,17	معنوي
5	3,22	معنوي	23	25,3	معنوي
6	4,39	معنوي	24	79,4	معنوي
7	5,91	معنوي	25	51,3	معنوي
8	85,3	معنوي	26	3,20	معنوي
9	6,27	معنوي	27	20,2	معنوي
10	4,22	معنوي	28	4,91	معنوي
11	3,91	معنوي	29	6,85	معنوي
12	88,3	معنوي	30	5,60	معنوي
13	82,2	معنوي	31	3,11	معنوي
14	4,47	معنوي	32	3,12	معنوي
15	4,91	معنوي	33	3,91	معنوي
16	3,97	معنوي	34	5,98	معنوي
17	3,44	معنوي	35	2,99	معنوي
18	3,47	معنوي	36	5,90	معنوي

معنوي عند مستوى معنوية $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (118)، قيمة (ت) الجدولية تساوي (1.98)

يبين الجدول (6) أن القيم التائية لفقرات المقياس تراوحت بين (2.30-6.85) وعند الرجوع إلى قيمة (ت) الجدولية أمام درجة حرية (118)، وأمام مستوى معنوية $\geq (0.005)$ نجد أنها

تحديد وقت ثابت للإجابة على المقياس، وزعت عليهم كراسات المقياسين، وتم شرح طريقة الاجابة على المقياسين، وذلك بوضع علامة (√) أمام كل فقرة وتحت البديل الذي تراه مناسباً، وتم التأكيد عليهم للإجابة على جميع فقرات المقياس بكل دقة وأمانة، علماً أن الاجابة تكون على كراسة المقياسين نفسه، ثم تم جمع كراسات المقياس من المختبرين، إذ تم الحصول على (100) استمارة، وبهذا تكون درجة المختبر على المقياسين هي مجموع درجاته على فقرات المقياسين جميعاً.

وتم تقسيم مستويات الاجابة للمقياسين اعتماداً على الدراسات السابقة في هذا المجال ومنها (الربيعي، 2013)، ودراسة (باقر، محمد علي، 2013) ودراسة (المولى، 2015) ودراسة (حمودات، 2017). وكما في الجدول (8).

الجدول (8) تقسيم مستويات الاجابة على المقياسين

ت	الفئات	المستوى
1	80 % فأكثر	عال جداً
2	من 70% - أقل من 79%	عال
3	من 60% - أقل من 69%	متوسط
4	من 50% - أقل من 59%	منخفض
5	أقل من 50%	منخفض جداً

3-1 عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج ومناقشتها على وفق أهداف البحث وبالأتي:

3-1-1 التعرف مستوى المناعة النفسية واليقظة الذهنية لدى طالبات كلية وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل.

الجدول (9) يبين مستوى المناعة النفسية واليقظة الذهنية لدى طالبات كلية وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل

المستوى	اليقظة الذهنية			الكليات/الأقسام
	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
عال	71,12%	19,31	128,022	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
متوسط	66,85%	11,87	120,33	كلية التربية الأساسية / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
عال	71,68%	13,85	129,02	كلية التربية للبنات / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
عال	70,56%	16,37	127,02	المجموع الكلي

يتبين من الجدول (9) أن الأوساط الحسابية لليقظة الذهنية على التوالي (128.022، 120.333، 129.026) وبمستوى بين العالي والمتوسط وينسب مئوية على التوالي (71.123%)،

الجدولية تساوي (0.195)، وفي ضوء ذلك يتبين أن (36) فقرة أثبتت قدرة تمييزية، تم الاستدلال عليها من خلال مقارنة قيمة (ر) المحسوبة مع قيمتها الجدولية، وبما أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية، لم يتم حذف أي فقرة لعدم وجود فقرة ضعيفة التمييز وبهذا يصبح المقياس بصورته النهائية بعد عملية التحليل الاحصائي لفقراته مؤلف من (36) فقرة، كما مبين في الملحق (7).

2-3-1-4 ثبات المقياس: قامت الباحثتان بحساب درجة الثبات للمقياس بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه، إذ تم تطبيق المقياس على عينة مؤلفة من (40) طالبة كتطبيق أولي من عينة البناء وتم استبعادهم من عينة البحث، وأعيد تطبيق المقياس مرة ثانية بعد مرور أسبوع من موعد التطبيق الأولي على نفس العينة، وبعد جمع الاستمارات تم معالجتها إحصائياً باستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، فظهرت قيمة (ر) المحسوبة تساوي (0.89) وهو دال إحصائياً مما يدل على ثبات المقياس.

2-3-1-5 وصف المقياس وتصحيحه: مقياس اليقظة الذهنية لدى طالبات كلية وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة، يهدف إلى توفير أداة قياس صادقة وثابتة لقياس مستوى ودرجة اليقظة الذهنية، تألف المقياس بصورته النهائية من (36) فقرة، موزعة على (خمسة) أبعاد (تتطبق على دائماً، تتطبق على غالباً، تتطبق على إلى حد ما، لا تتطبق على، لا تتطبق على أبداً)، وتكون الأوزان تبعا لمضمون الفقرة (1-2-3-4-5) درجة، وتكون الدرجة الكلية العليا للمقياس هي (180) درجة، أما الدرجة الكلية الدنيا للمقياس فهي (36) درجة.

2-3-2 المعدلات التراكمية لأفراد عينة البحث: تم الحصول على المعدلات التراكمية (التحصيل العملي) لأفراد عينة البحث حتى نهاية الفصل الدراسي من العام الجامعي 2020/2019 من عمادة القبول والتسجيل في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-كلية التربية للبنات-كلية التربية الأساسية/جامعة الموصل.

2-4 التطبيق النهائي لمقياس المناعة النفسية واليقظة الذهنية: تم تطبيق المقياسين على عينة التطبيق البالغة (100) طالبة من كلية وأقسام التربية البدنية، ودون

بعد التحليل الإحصائي يتبين من الجدول (12) وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين اليقظة الذهنية والتحصيل الأكاديمي، إذ ظهرت قيمة (Sig) (0.009) وهي اصغر من مستوى الدلالة والتي تساوي (0,05).

وترى الباحثان بان الطالبات اللواتي يمتلكن مستويات عالية من اليقظة الذهنية يتواصلون ذهنيا مع أي نشاط مما يجعلهم منفتحين بشكل اكبر على الخبرات العملية التي يتلقونها من خلال التعلم للمهارات الحركية والواجبات الخططية المطلوبة منهم أثناء تحصيلهم الأكاديمي وتجعلهم مركزين انتباههم بشكل كبير على المواضيع والمعلومات والوعي بالتطورات الجديدة في مجالهم العملي والذي ينعكس ايجابيا على تحصيلهم الأكاديمي (العملي).

إذ يشير (يونس، 2015) " بان الفرد اليقظ ذهنيا يتمكن من تمييز المعلومات منذ بدء عرضها ثم يعالجها من خلال التفسير الواعي لها؛ لان اليقظ ذهنيا يصنف المدخلات المعرفية ثم يعالجها حتى يتمكن من السيطرة عليها ضمن السياق المخصص لها (يونس، 2015، 8).

ويؤكد (Langer & Moldoveanu, 2000) " عندما يكون الانتباه محور عملية التعلم المستند إلى تحفيز العقل على استقبال المعلومات الجديدة بأساليب غير نمطية أو محددة فانه سيرتقي بتفكير الفرد ويضمن اتخاذ أساليب أفضل لأداء مهمة ما فضلا على أن التحفيز يسهم في تحسين عملية التذكر والتعلم بشكل أفضل " (Langer & Moldoveanu, 2000, 3)

3-1-3 التعرف على الفروق في اليقظة الذهنية لدى طالبات كلية وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل تبعاً للمراحل الدراسية.

الجدول (15) يبين نتائج تحليل التباين لمتغير مجاميع المراحل الدراسية لطالبات كلية وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة

الموصل على وفق مقياس اليقظة الذهنية

المتغيرات	مصدر التباين	مجموعة المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	قيمة Sig
مجاميع المراحل الدراسية	بين المجموعات	17813,515	3	5937,838	65,203	0,000
	داخل المجموعات	8742,445	96	91,067		
	المجموع	26555,960	99	3028,905		

* معنوي عند نسبة خطأ > (0.05) .

وكان المستوى بشكل عام عالٍ وبوسط حسابي قدره (127.02) ونسبة مئوية بلغت (70.566%).

وترى الباحثان بان طالبات كلية وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة يتمتعون مستوى عالي على مقياس اليقظة الذهنية هو مؤشر جيد ويجابي يدعو إلى التفاؤل على اعتبار أن طالبات كلية وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة هم أساس المجتمع وأداة المستقبل وذلك من خلال ما تتلقاه من مواد عملية للمهارات الحركية والجوانب الخططية لتلك المهارات والتي تجعل الطالبة قادرة على التميز بين أسلوب التعلم المفيد والمناسب لبيئة التعلم الجامعي الغني بالمشيرات والتي تجعل التعليم فعالا ومثيرا وتظهر نتائجها في جوانب شخصية الطالبة وتفكيرها فضلا عن ذلك انتشار الوعي المعرفي نتيجة الثورة التكنولوجية في مجال المعلومات الرياضية في الوقت الحاضر وانتشار الإصدارات العلمية والثقافية الخاصة بالتربية البدنية وعلوم الرياضة في المكتبات الالكترونية بالإضافة إلى البرامج العلمية التي تقدم من خلال الشبكة العنكبوتية.

إذ يؤكد (إسماعيل، 2017) " بان درجة الوعي والتركيز العالي بالخبرات والانفتاح على الأشياء الجديدة وتركيز الانتباه على حياتنا لحظة بلحظة لان اليقظة الذهنية تعلم الفرد كيفية التركيز والانتباه ودرجة التنظيم الذاتي وابتكار أفكار جديدة والانفتاح والوعي بالخبرات والتجارب التي يمرون بها مما يؤدي بهم إلى الاستبصار بالمواقف التي يمرون بها ويتفاعلون معها " (إسماعيل، 2017، 70).

3-1-2 التعرف على العلاقة بين اليقظة الذهنية والتحصيل الأكاديمي لدى طالبات كلية وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل .

الجدول (12) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (R) و (Sig) لاختبار دلالة العلاقة بين اليقظة الذهنية والتحصيل الأكاديمي

(العملي) لدى طالبات كلية وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة

الوصف الإحصائي	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة R	قيمة Sig	الدلالة
اليقظة الذهنية	127.02	16.378	0.268*	0.007	معنوي
التحصيل الأكاديمي (العملي)	76.21	9.186			

العملية تسمح للطلبات بتنمية العديد من المهارات والتي تلعب دوراً كبيراً في تنمية اليقظة الذهنية .

إذ يشير (صفحي،2019) " بان اليقظة الذهنية تتزايد مع التقدم في العمر الزمني وان الأفراد الأكبر سنا لديهم مستويات أعلى في اليقظة الذهنية من الأصغر سنا " (صفحي، 2019، 125).

ويؤكد (Alispahic&Hasanbegovic,2017) " بان الأفراد مع التقدم في العمر يطورون طرقاً متزايدة للتكيف مع إدارة انفعالاتهم وبالتالي يكونون اقل في الحكم على أنفسهم وعلى الآخرين " (Alispahic&Hasanbegovic, 2017, 160) .

4-الخاتمة:

على ضوء النتائج التي توصلت اليها الدراسة استنتجت الباحثتان التالي:

1-طلبات كلية وقسمي التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل يمتلكون مستويات عالية على وفق مقياس اليقظة الذهنية.

2-هناك علاقة ذات دلالة معنوية بين اليقظة الذهنية والتحصيل الأكاديمي (العملي) لدى طالبات كلية وقسمي التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل.

3-وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات استجابات طالبات كلية وقسمي التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل على وفق مقياس اليقظة الذهنية تبعاً لمتغير (المرحلة الدراسية) ولصالح ذوي المرحلة الرابعة.

المصادر:

- [1] إسماعيل، هاله خير سناري، (2017): المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية -دراسة تنبؤية، مجلة الإرشاد النفسي، العدد 50 جزء (1).
- [2] ملحم، سامي محمد (2010): مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط6، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الأردن.
- [3] المندلادي، قاسم حسن وآخرون (1990): الاسس التدريبية لفعالية ألعاب القوى، مطابع التعليم العالي، بغداد.
- [4] Abdo,N(2011):Academic performance and social Emotional competencein Adolescence unpublished ph, Ddisseration, yashiva unvercity, New york.
- [5] Ahmar,f&Anwar,E(2013):socio Economic status and its Relation to Academic Achievement of Higher secundar&Anwar,E (2013) :socio
- [6] Alispahic, s. & Hasanbegovic, E(2017):mindfulness.A,E and Gender Differencee on abosnian sample, psychological thought, 70 (1).
- [7] Hassed,C (2016) Mindful learning :Why attention matters in education .International Journal of school &educational psychology .4 (1), 52-60.
- [8] Langer, Ellend and moldoveanu,mihnea (2000). The construct of mindfulness. Journal of social Issues, 56 (2).

يتبين من الجدول (15) وجود فروق ذات دلالة معنوية لمتغير مجاميع المراحل الدراسية لطلبات كلية وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة على وفق مقياس اليقظة الذهنية إذ كانت قيمة (الدلالة)(0.000)، ومقارنة بمستوى الدلالة المعتمد (0.005) وعليه توجد فروق ذات دلالة معنوية بين أفراد العينة في اليقظة الذهنية وفق متغير المرحلة الدراسية.

ولغرض اختبار معنوية الفروق بين المتوسطات للمجموعات الأربع ولتحديد أي من المجاميع تتفوق عن الأخرى، تم استخدام اختبار اقل فرق معنوي (L.S.D) والجدول (16) يبين ذلك.

الجدول (16) يبين نتائج LSD بين الفروق في المرحلة الدراسية على وفق مقياس اليقظة الذهنية

المرحلة الدراسية	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفروق بين المتوسطات	sig
الرابعة-الثالثة	30-11	-154.09 133.836	- 9,893 11,993	20,224	0,000
الثانية-الأولى	31-28	-127,224 110,612	-5,814 9,45	16,601	0,000
الرابعة-الأولى	31-11	-154,09 110,612	- 9,893 9,45	43,478	0,000
الثالثة-الثانية	28-30	-133,836 127,224	-11,993 5,814	6,652	0,009
الرابعة-الثانية	28-11	-154,09 127,224	-9,893 5,814	26,876	0,000
الأولى-الثالثة	30-31	-110,612 133,836	-9,45 11,993	23,253	0,000

* معنوي عند نسبة خطأ > (0.05) .

يتبين من الجدول (16) وجود فرق معنوي في اليقظة الذهنية بين المرحلتين الرابعة والثالثة ولصالح الرابعة، وبين الثانية والأولى ولصالح الثانية، وبين الرابعة والأولى ولصالح الرابعة، وبين الثالثة والثانية ولصالح الثالثة، وبين الرابعة والثانية ولصالح الرابعة، وبين الأولى والثالثة والثالثة ولصالح الثالثة.

وتعزو الباحثتان سبب ذلك إلى عامل النضج والخبرة واللدان يلعبان دوراً مهماً في تنمية اليقظة الذهنية لدى الطالبات فضلاً عن ذلك بان طالبات المراحل المنتهية في كلية وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة قد طورن اليقظة الذهنية من خلال الممارسة العملية المستمرة مع بعضهم البعض في الفاعات الرياضية والذي أدى بدوره إلى اكتساب الطالبات مهارات معرفية وانفعالية وسلوكية إذ أن الممارسة العملية للمهارات الحركية والواجبات الخطئية الواجب أدائها أثناء المحاضرات والدروس

لا تنطبق علي ابداء	لا تنطبق علي	تنطبق علي احيانا	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي	الفقرات
					اجد نفسي قادرا على الاصغاء الى احد الاشخاص وان اعلم اشياء اخرى في الوقت نفسه
					انا محب للاستطلاع
					ينشغل جزء من تفكيري بعيدا عن العمل الذي يقوم به
					استخدم كل الادوات المتاحة لتحسين قدرتي على الفهم
					احاول حل المشكلات سواء كانت سارة او حزينة
					لدي القدرة على ابتكار الحلول المجردة للمشكلات
					اميل الى القيام بعدد من الاشياء في نفس الوقت
					لا احصر نفسي بطريقة واحدة لحل المشكلات التي تواجهني
					استخدم بعض الاستراتيجيات التفكير الجديدة لمواجهة المواقف الصعبة
					ارى ان جميع المواد الدراسية مترابطة مع بعضها
					استخدم خبراتي السابقة لمواجهة المشكلات المشابهة في المستقبل
					اشعر اني اواجه اليا دون ان اكون على وعي بما افعله
					من السهل ان اصاب بالشرود الذهني
					احاول الاستفادة من اراء زملائي لحل مشكلة معينة
					امتلك القدرة على التنبؤ بالاحداث
					اتشوق لمعرفة ماذي سأتعلمه من ملاحظتي للاشياء التي تثير انتباهي
					من الصعب ان اجد الكلمات التي اصف بها ما افكر فيه
					انا على وعي بكل ما لدي من افكار ومشاعر للآخرين
					اجد نفسي بانه يجب ان افكر بطريقة (انا افكر اذا انا موجود)
					لدي فضول لمعرفة مايدور في عقلي لحظة بلحظة
					اندمج في الفعاليات مع الاخرين دون ان اكون متاكدا اني منتبه اليهم
					انا شخص مرن
					استطيع الحكم فيما اذا كانت افكاري جيدة او غير جيدة
					اودي وظائف والمهام الموكلة الي بشكل الي دون ان اعني ما افعله
					اتحدث عن اخطائي واجدها سبيلا لاتعلم منها
					اميل الى تقييم فيما اذا كان ما ادركه صحيح او خاطئ

[9] Langer, Ellend and moldoveanu,mihnea (2000). The construct of mindfulness. Journal of social Issues, 56(2).

[10] Perkins, DN & Richhart, R. (2000): Mindfulness has also been found to enhance flexible and critical thinking skills. Journal of Social Issues.

الملاحق:

الملحق (1) يوضح استمارة استبيان

جامعة الموصل

كلية التربية الاساسية

قسم التربية البدنية والعلوم الرياضية

الدراسات العليا/ماجستير

عزيزتي الطالبة

تحية طيبة

اضع بين يديك مجموعة من الفقرات التي تعكس بعض الآراء والمعتقدات التي تستهدف الباحثان من خلال اجاباتكم عنها الوقوف على مواقفكم الحقيقية ولما لها اهمية كبيرة للبحث العلمي بشكل خاص ولتطوير المجتمع بشكل عام .

نظرا لما نعهده فيكم من موضوعية وصراحة في التعبير عن آرائكم، لذا نرجو الباحثان تعاونكم معها والاجابة على جميع الفقرات بما يناسب آرائكم وتكون الاجابة بوضع علامة (ع) امام الاجابة المناسبة من احد البدائل الخمسة لكل فقرة من الفقرات، علما انه لا يوجد اجابة صحيحة واجابة خاطئة ارجو الاجابة على جميع الفقرات دون استثناء وان اجابتك لن يطلع عليها احد سوى الباحثان، ولن تستعمل لغير اغراض البحث العلمي .

مع جزيل الشكر والتقدير

الاسم:

الكلية:

المرحلة:

طالبة الماجستير

علا محمد سعدون

الفقرات	تنطبق علي	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي احيانا	لا تنطبق علي	لا تنطبق علي ابداء
اميل الى تجريب كل ماهو جديد					
انا على وعي بالعواقب الوخيمة لافعالتي					
انا شخص مبدع					
اميل الى تجرية ماهو جديد					
احكم على الامور التي تستحق الاهتمام وما لاقيمة لها من خلال خبرتي					
اتمتع بروح الدعابة والفكاهة					
اشعر بالقلق من أي تطورات تحدث في حياتي					
اجيد اختيار الكلمات التي تصف احساساتي					
اتقبل كل الافكار السارة وغير السارة					
امتلك افكار غير عقلانية					



بناء وتطبيق مقياس المناعة النفسية لدى طالبات كلية واقسام التربية البدنية والعلوم الرياضية في

جامعة الموصل

ا.د نبراس يونس محمد ال مراد¹، الباحثة علا محمد سعدون الالوسي²

جامعة الموصل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية¹

جامعة الموصل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية²

(¹ nibrasyouns@yahoo.com, ² olasadoon1993@gmail.com)

المستخلص: يهدف البحث الحالي الى بناء وتطبيق مقياس المناعة النفسية لدى طالبات كلية واقسام التربية البدنية والعلوم الرياضية في جامعة الموصل وشملت عينة البحث (331) طالبة وكانت نتائج البحث صلاحية مقياس المناعة النفسية لدى طالبات كلية وقسمي التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل وقدرته على تشخيص المناعة النفسية عند استخدامه كوسيلة للقياس وان طالبات كلية وقسمي التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل يمتلكون مستويات متوسطة على وفق مقياس المناعة النفسية واوصت الباحثة بالاستفادة من مقياس المناعة النفسية لدى طالبات كلية وقسمي التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل والتي قامت ببنائه الباحثة وإمكانية تطبيقه لإجراء بحوث مشابهة.

الكلمات المفتاحية: بناء وتطبيق-مقياس المناعة النفسية - طالبات-كلية واقسام التربية البدنية والعلوم الرياضية.

1- المقدمة:

الطالبات وإمكانياتهم الجسمية والعقلية وهي من العناصر المهمة في صقل وإعداد شخصية الطالبات وتأهيلهم تأهيلاً يضمن إعدادهم التربوي وفق الفلسفة التي تتبناها كلية وقسمي التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعة.

ولكن عندما تكون الإحداث الواقعة على كاهل الطالبة صعبة وما تواجهه من العديد من المثيرات الضاغطة والتي قد تصادفها أثناء التطبيقات العملية ولا تستطيع الطالبة تحملها نظراً لطبيعة متطلبات كلية وقسمي التربية البدنية وعلوم الرياضة وما تتطلبه من مجهود بدني وذهني ومحاولة التوفيق بين كل هذه المتطلبات من مقررات دراسية تطبيقية ونظرية والتفاعل الجيد مع تلك المتطلبات وكذلك الخوف من التعرض للإصابة من جراء الدروس العملية فضلاً عن القلق والتوتر والجهود التي تبذلها الطالبة من تدريب أو غير ذلك من عوامل

ومن هنا برزت مشكلة البحث الحالي في تسليط الضوء على المناعة النفسية والتي تعد من المفاهيم التربوية الهامة وذلك لما للمناعة النفسية من دور كبير في جعل الطالبات أكثر قدرة وصلابة ومرونة في مواجهة التحديات والضغوط النفسية والإحداث الصعبة في الإحداث اليومية،

أهداف البحث:

1- بناء مقياس المناعة النفسية لدى طالبات كلية وقسمي التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل.

2- التعرف على الفروق في المناعة النفسية لدى طالبات كلية وقسمي التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل تبعاً للمراحل الدراسية .

فرضيات البحث:

1- لا تمتلك طالبات كلية وقسمي التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل مستويات إيجابية عالية على مقياس المناعة النفسية

2- لا توجد فروق ذات دلالة معنوية في المناعة النفسية لدى طالبات كلية وقسمي التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل تبعاً لمتغير (المراحل الدراسية)

مجالات البحث:

المجال البشري: طالبات كلية وقسمي التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل .

المجال الزمني: 2020/2/1 و لغاية 2020/9/15 .

في ظل الثورة العلمية التي تتزايد في عالمنا اليوم انطلقت العديد من الدراسات التي تتناول جميع الموضوعات الرياضية والعوامل التي يمكن أن تؤثر فيها والبحث عن أفضل الحلول لمعالجة المشكلات التي ينطوي عليها هذا المجال في جميع المجتمعات المتحضرة والتي تسعى جميع الدول ولاسيما المتطورة منها إلى الارتقاء بمجال التربية البدنية وعلوم الرياضة، إذ أن الفرد الرياضي في أي مجتمع يعيش ضغوطاً وتوترات ينعكس تأثيرها سلباً في صحته النفسية والبدنية وذلك عندما يتعرض لضغوط مستمرة ومتكررة دون وجود قدرة كافية تمكنه من مواجهة العديد من الصعوبات والضغوط والتي بدورها تؤثر في السيطرة على انفعالاته وتصرفاته وسلوكه في مواجهة تلك الضغوط. إذ تعد المناعة النفسية بمثابة القوة التي تسمح للرياضي بأن يتغلب على التحديات ويتجاوز العثرات لتحقيق النجاحات، إذ أن المناعة النفسية تعمل على صقل تفكير الرياضي وتوجيهه إلى كيفية التعامل مع الضغوط والتوترات في البيئة المليئة بالمشكلات إذ يشير (رزوقي، 2013) " بأن المناعة النفسية تعد من العمليات الوقائية والتي تعني بقدرة الرياضي في التغلب على العديد من المواقف الضاغطة وإن المناعة النفسية تحميه من العديد من الأمراض المرتبطة بالضغوط النفسية" (رزوقي، 2013، 19). ويؤكد (Erman، 2014) "بأن المناعة النفسية تعد من التوجهات الحديث في مجال علم النفس الإيجابي، فالشخصية هي التي تتميز بالقوة والمقاومة النفسية والتي تكون قادرة على التكيف والتوافق مع المواقف والأحداث الصادمة ومع الضغوط الداخلية والخارجية التي تواجهها وهي التي تكون قادرة على أن تعطي مفهوم مهم للحياة التي يعيشها الإنسان، وكذلك تساعد على التعامل بشكل إيجابي مع الخبرات الجديدة التي يصادفونها والصدمات النفسية التي يتعرضون لها" (Erman، 2014، 96).

مشكلة البحث:

تعد الأنشطة الرياضية التي تمارس بكلية وقسمي التربية البدنية وعلوم الرياضة جانب مهم من جوانب الحياة والتي تهدف إلى تطوير السلوك الاجتماعي وتنمية العلاقات الاجتماعية والإنسانية بين الطالبات فضلاً عن ذلك تحقيق جانب مهم من جوانب تطوير الكفاءة البدنية وأجهزة الجسم الوظيفية ورفع قدرات

2-1-2-2 عينة التطبيق: اشتملت عينة التطبيق على (100) طالبة، ويمثلون نسبة (30.22%) من عينة البحث، باعتبار أن تلك النسبة ممثلة لمجتمع البحث، والجدول (2) يبين ذلك.

الجدول (2) ويبين تفاصيل عينة البناء والتطبيق

النسبة المئوية	العدد	عينة البحث
9,063%	30	التجربة الاستطلاعية
36,253%	120	البناء
12,085%	40	الثبات
12,387%	41	المستبعدون
30,212%	100	التطبيق
100%	331	المجموع الكلي

2-3 مقياس المناعة النفسية: نظرا لعدم وجود مقياس لقياس المناعة النفسية لدى طالبات كلية وقسمي التربية البدنية وعلوم الرياضة، قامت الباحثين ببناء هذا المقياس، إذ يتم بناء الاختبارات والمقاييس " عندما تكون الاختبارات المنشورة في المراجع والدوريات العلمية المتخصصة غير مناسبة للبيئة المحلية، او عندما تكون هناك حاجة الى تطوير وسائل القياس المتاحة، والعمل على ابتكار وسائل وادوات جديدة للاستفادة منها في البيئة المحلية " (رضوان، 2006، 461)

2-3-1 تحديد أبعاد المقياس: (1-التفكير الايجابي، 2-الإبداع وحل المشكلة، 3-ضبط النفس والالتزان، 4-الصمود النفسي، 5-الفاعلية الذاتية، 6-الثقة بالنفس، 7-التكيف النفسي، 8-التحدي والمثابرة، 9-التفاؤل، 10-توجه نحو أهداف الأداء).

2-3-2 الصدق الظاهري: بعد إعداد فقرات المقياس البالغة (80) فقرة وصياغتها وإعدادها بصورتها الأولية، تم عرضها على عدد من السادة ذوي الخبرة والاختصاص في مجال العلوم التربوية والنفسية، وعلوم الرياضة. إذ يشير (عويس) إلى أنه "يمكن أن نعد الاختبار صادقا بعد عرضه على عدد من المختصين والخبراء في المجال الذي يقيسه الاختبار، فإذا أقر الخبراء أن هذا الاختبار يقيس السلوك الذي وضع لقياسه، يمكن للباحث الاعتماد على حكم الخبراء" (عويس، 1999، 55) "ويمكن اعتماد صدق المحكمين نوعا من الصدق الظاهري" (Ferguson , 1981, 104)، وهذا الاجراء يمثل وسيلة من وسائل إيجاد الصدق في بناء المقاييس النفسية

المجال المكاني: القاعات الدراسية لكلية وقسمي التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل .

تحديد المصطلحات:

المناعة النفسية: ويعرفها (زيدان، 2013) بأنها " قدرة الفرد على حماية نفسه من التأثيرات السلبية المختلفة للضغوط والتهديدات والمخاطر والاحباطات والازمات والتخلص منها عن طريق التحصين النفسي باستخدام الموارد الذاتية والإمكانات الكامنة في الشخصية" (زيدان، 2013، 817).

وتعرف الباحثين المناعة النفسية نظريا بأنها: نظام معقد ومنظم ووقائي لحماية الفرد من الاضطرابات النفسية والبيئة لمواجهة الضغوط النفسية والانفعالية أسوة بنظام المناعة الحيوية.

وتعرف الباحثين المناعة النفسية إجرائيا بأنها: الدرجة التي تحصل عليها الطالبة من خلال مقياس المناعة النفسية والتي قامت الباحثين ببنائه والمؤلف من (40) فقرة و تتراوح درجاته بين (40-200) درجة وتشير الدرجة العليا على المستوى الايجابي للطالبة في المناعة النفسية.

2-منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: استخدمت الباحثين المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

2-2-1 مجتمع البحث: اشتمل مجتمع البحث على طالبات كلية وقسمي التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل والبالغ عددهم (331) طالبة موزعين على كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية للبنات، كلية التربية الأساسية ويبين الجدول (1) ذلك.

الجدول (1) يبين تفاصيل مجتمع البحث حسب الكليات والمراحل الدراسية

المراحل	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	كلية التربية للبنات	كلية التربية الأساسية	المجموع	النسبة المئوية
الأولى	50	55	25	130	39,270%
الثانية	50	41	20	111	33,350%
الثالثة	25	42	8	75	22,750%
الرابعة	9	6	صفر	15	4,630%
المجموع	134	144	53	331	100%

2-1-2-2 عينة البناء: اشتملت عينة البناء على (231) طالبة، تم اختيارهم بطريقة عمدية من عينة البحث الأساسية، ويمثلون نسبة (69.78%).

2-3-3 التجربة الاستطلاعية للمقياس: بعد توزيع فقرات المقياس توزيعاً عشوائياً لتجنب تأثير المجيب بنمط كل بعد من الأبعاد، وبعد إعداد التعليمات الخاصة بصورتها الأولية، تم تطبيق المقياس على عينة قوامها (30) طالبة، وقد بلغ معدل الوقت المحدد للإجابة على فقرات المقياس بين (20-30) دقيقة وبمعدل (25) دقيقة.

2-3-3-1 أسلوب المجموعتين المتضادتين أو المتطرفتين: تم استخدام أسلوب المجموعتين المتضادتين للكشف عن الفقرات المميزة في بناء مقياس المناعة النفسية، ولتحديد حجم العينة المناسبة لتحليل الفقرات إذ تم تطبيق المقياس بصورته الأولية، على عينة التمييز البالغ قوامها (120) طالبة، تم " تقسيم أفراد العينة إلى مجموعتين متساويتين، واخذ مجموعتين متطرفتين منها، ولتحقيق ذلك نرتب درجات الممتحنين ترتيباً تنازلياً (من الأعلى إلى الأدنى) ثم نقسمها إلى مجموعتين متساويتين " وفي العادة يتم اختيار نسبة (27%) من الدرجات العليا وبنسبة (27%) من الدرجات الدنيا لتمثلا المجموعتين المتطرفتين، واعتمدت قيمة اختبار (ت) المحسوبة لاختبار دلالة الفروق بين متوسطات إجابات المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة من فقرات المقياس.

الجدول (4) يبين نتائج الاختبار التائي لحساب التمييز لمقياس المناعة النفسية

رقم الفقرة	معامل التمييز	دلالة الفروق	رقم الفقرة	معامل التمييز	دلالة الفروق	رقم الفقرة	معامل التمييز	دلالة الفروق
1	1.66	غير معنوي	20	33,4	معنوي			
2	1.78	غير معنوي	21	78,3	معنوي			
3	2.80	معنوي	22	50,3	معنوي			
4	2.15	معنوي	23	3,36	معنوي			
5	45,2	معنوي	24	2,78	معنوي			
6	3.33	معنوي	25	78,4	معنوي			
7	72,2	معنوي	26	51,3	معنوي			
8	46,3	معنوي	27	4,29	معنوي			
9	33,2	معنوي	28	35,2	معنوي			
10	2.88	معنوي	29	3,99	معنوي			
11	1.70	غير معنوي	30	2,84	معنوي			
12	1.47	غير معنوي	31	3,69	معنوي			
13	42,2	معنوي	32	8,2	معنوي			
14	3.70	معنوي	33	4,20	معنوي			
15	77.2	معنوي	34	2,44	معنوي			
16	2.99	معنوي	35	3,37	معنوي			
17	1.42	غير معنوي	36	2,69	معنوي			
18	1.89	غير معنوي	37	2,70	معنوي			
19	2.57	معنوي	38	1,89	غير معنوي			

معنوي عند مستوى معنوية $\geq (0.05)$ وأمام درجة (118)، قيمت (ت) الجدولية تساوي (1.98)

ويسمى بالصدق الظاهري (عيسوي، 1985، 54)، وبعد تحليل استجابات وملاحظات السادة الخبراء تم استخراج صدق الخبراء من خلال النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حول صلاحية فقرات المقياس، إذ تم قبول الفقرات التي أتفق عليها (80%) فأكثر من آراء الخبراء، وقد تم حذف وتعديل بعض الفقرات، إذ يشير (بلوم و آخرون) إلى أنه " على الباحث أن يحصل على نسبة اتفاق للخبراء في صلاحية الفقرات وإمكانية إجراء التعديلات بنسبة لا تقل عن (75%) فأكثر من تقديرات الخبراء في هذا النوع من الصدق " (بلوم وآخرون، 1983، 126)، والجدول (3)

الجدول (3) يبين نسبة اتفاق الخبراء على فقرات أبعاد مقياس المناعة النفسية المقترحة

المحل رقم الفقرة	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
عدد الخبراء	12	12	15	12	12	11	11	14	13	10
النسبة المئوية	80%	80%	100%	80%	80%	73.33%	73.30%	93.33%	86.66%	66.66%
عدد الخبراء	14	9	15	14	8	11	12	13	14	10
النسبة المئوية	93.33%	60%	100%	93.33%	53.33%	73.33%	80%	86.66%	93.33%	86.66%
عدد الخبراء	13	14	10	13	15	14	11	15	15	10
النسبة المئوية	86.66%	93.33%	66.66%	86.66%	100%	86.66%	93.33%	73.33%	100%	66.66%
عدد الخبراء	8	15	12	12	14	14	9	15	8	15
النسبة المئوية	53.33%	100%	80%	80%	80%	93.33%	60%	100%	53.33%	100%
عدد الخبراء	10	13	10	8	12	9	12	13	12	12
النسبة المئوية	100%	66.66%	86.66%	53.33%	80%	60%	80%	86.66%	80%	80%
عدد الخبراء	9	7	8	15	15	13	13	15	12	12
النسبة المئوية	60%	46.66%	53.33%	100%	100%	86.66%	86.66%	100%	80%	80%
عدد الخبراء	14	7	15	14	8	7	15	12	13	15
النسبة المئوية	93.33%	46.66%	100%	93.33%	53.33%	46.66%	100%	80%	86.66%	100%
عدد الخبراء	15	12	12	14	12	13	7	13	14	15
النسبة المئوية	100%	80%	80%	93.33%	80%	86.66%	46.66%	86.66%	93.33%	100%

يتبين من الجدول (3) أنه تم حذف الفقرات التي لم تحصل على نسبة الاتفاق المقبولة والمقررة، وبهذا الاجراء يكون عدد فقرات مقياس المناعة النفسية (57) فقرة.

المحتسبة تساوي (0.88) وهو دال إحصائياً مما يدل على ثبات المقياس .

2-3-3-2 طريقة ألفاكورنباخ: يعتمد هذا الأسلوب على اتساق أداء الفرز من فقرة إلى أخرى ويشير إلى قوة الارتباط بين الفقرات في الاختبار (mussen، 1981، 320) ولقد بلغت قيمة الثبات بهذه الطريقة (0.90) ويمكن اعتبارها مؤشر للصدق البنائي للمقياس.

2-4-4-2 وصف المقياس وتصحيحه: مقياس المناعة النفسية لدى طالبات كلية وقسمي التربية البدنية وعلوم الرياضة، يهدف إلى توفير أداة قياس صادقة وثابتة لقياس مستوى ودرجة المناعة النفسية، تألف المقياس بصورته النهائية من (40) فقرة، موزعة على (ثمانية) أبعاد، ويتم الإجابة على فقرات المقياس من خلال خمسة بدائل مرتبة تنازلياً على مقياس ليكرت الخماسي (تتطبق علي دائماً، تتطبق علي غالباً، تتطبق علي إلى حد ما، لا تتطبق علي، لا تتطبق علي أبداً)، وتكون الأوزان تبعاً لمضمون الفقرة (1-2-3-4-5) درجة، وتكون الدرجة الكلية العليا للمقياس هي (200) درجة، أما الدرجة الكلية الدنيا للمقياس فهي (40) درجة .

2-5 التطبيق النهائي لمقياس المناعة النفسية: تم تطبيق المقياس على عينة التطبيق البالغة (100) طالبة من كلية وقسمي التربية البدنية، ودون تحديد وقت ثابت للإجابة على المقياس، وزعت عليهم كراسات المقياس، وتم شرح طريقة الإجابة على المقياس، وذلك بوضع علامة (√) أمام كل فقرة وتحت البديل الذي تراه مناسباً، وتم التأكيد عليهم للإجابة على جميع فقرات المقياس بكل دقة وأمانة، علماً أن الإجابة تكون على كراسة المقياسين نفسه، ثم تم جمع كراسات المقياس من المختبرين، إذ تم الحصول على (100) استمارة، وبهذا تكون درجة المختبر على المقياس هي مجموع درجاته على فقرات المقياس جميعاً.

وتم تقسيم مستويات الإجابة للمقياس اعتماداً على الدراسات السابقة في هذا المجال ومنها (الريبيعي، 2013)، ودراسة (باقر، محمد علي، 2013) ودراسة (المولى، 2015) ودراسة (حمودات، 2017). وكما في الجدول (6).

2-3-3-2 أسلوب معامل الاتساق الداخلي: تعني طريقة الاتساق الداخلي بالاتي:

*مدى ارتباط الفقرات مع بعضها البعض داخل الاختبار أو المقياس.

*مدى ارتباط كل فقرة مع المقياس ككل .

*التحقق من مدى الاتساق فيما بين الفقرات لكون الاتساق يتأثر بخطأ محتوى الفقرات وخطأ عدم تجانس الفقرات

الجدول (5) يبين معامل الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية باستخدام أسلوب الاتساق الداخلي

رقم الفقرة	معامل الارتباط	دلالة الفروق	رقم الفقرة	معامل الارتباط	دلالة الفروق	رقم الفقرة	معامل الارتباط	دلالة الفروق
1	0.70	معنوي	71	0.180	غير معنوي	33	0.158	غير معنوي
2	0.366	معنوي	81	0.175	غير معنوي	34	0.479	معنوي
3	0.538	معنوي	91	0.179	معنوي	35	0.552	معنوي
4	0.374	معنوي	20	0.194	معنوي	36	0.64	معنوي
5	0.443	معنوي	21	0.183	معنوي	37	0.339	معنوي
6	0.319	معنوي	22	0.395	معنوي	38	0.513	معنوي
7	0.489	معنوي	23	0.487	معنوي	39	0.412	معنوي
8	0.551	معنوي	24	0.564	معنوي	40	0.70	معنوي
9	0.65	معنوي	25	0.485	معنوي	41	0.185	غير معنوي
10	0.271	معنوي	62	0.466	معنوي	42	0.525	معنوي
11	0.458	معنوي	72	0.195	معنوي	43	0.112	غير معنوي
12	0.27	معنوي	82	0.182	غير معنوي	44	0.395	معنوي
13	0.458	معنوي	29	0.173	غير معنوي	45	0.181	غير معنوي
14	0.247	معنوي	30	0.338	معنوي	46	0.402	معنوي
15	0.278	معنوي	31	0.491	معنوي	47	0.414	معنوي
16	0.398	معنوي	32	0.420	معنوي	48	0.358	معنوي

معنوي عند مستوى معنوية $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (118)، قيمة (ر) الجدولية تساوي (0.195)

2-3-3-4 ثبات المقياس:

2-3-3-1 طريقة إعادة الاختبار: تستخدم هذه الطريقة لتقويم الخطأ المرتبط بتطبيق الاختبار مرتين مختلفتين بالنسبة لوقت التطبيق، بمعنى أن الثبات في هذه الطريقة يستخدم المعاينة الزمنية لتسجيل درجات الاختبار في المقياس في فترتين زمنيتين. قامت الباحثين بحساب درجة الثبات للمقياس بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه، إذ تم تطبيق المقياس على عينة مؤلفة من (40) طالبة كتطبيق أولي من عينة البناء وتم استبعادهم من عينة البحث، وأعيد تطبيق المقياس مرة ثانية بعد مرور أسبوع من موعد التطبيق الأولي على نفس العينة، وبعد جمع الاستمارات تم معالجتها إحصائياً باستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، فظهرت قيمة (ر)

الجدول (6) تقسيم مستويات الاجابة على المقاييس

ت	الفئات	المستوى
1	80 % فأكثر	عال جداً
2	من 70% - أقل من 79%	عال
3	من 60% - أقل من 69%	متوسط
4	من 50% - أقل من 59%	منخفض
5	أقل من 50%	منخفض جداً

1-3 عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

1-1-3 التعرف مستوى المناعة النفسية لدى طالبات

كلية وقسمي التربية البدنية وعلوم الرياضة

في جامعة الموصل:

جدول (7) يبين مستوى المناعة النفسية لدى طالبات كلية وقسمي التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل.

الكلية/القسمي	المناعة النفسية		
	المستوى	النسبة المئوية	الانحراف المعياري
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	متوسط	65,87%	23,54
كلية التربية الأساسية/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة	متوسط	66,88%	11,82
كلية التربية للبنات/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة	متوسط	67,81%	17,46
المجموع الكلي	متوسط	66,79%	19,54

يتبين من الجدول (7) أن الأوساط الحسابية للمناعة النفسية لدى طالبات كلية وقسمي التربية البدنية وعلوم الرياضة بلغت على التوالي (131.75، 133.777، 135.631) وبمستوى متوسط وينسب مئوية على التوالي (65.875، 66.888، 67.815%) وكان المستوى بشكل عام متوسط وبوسط حسابي قدره (133.59) وبنسبة مئوية بلغت (66.795%).

ويرى الباحثين بان طالبات كلية وقسمي التربية البدنية وعلوم الرياضة يتمتعون بمستويات متوسطة في المناعة النفسية ويمكن أن تفسر هذه النتيجة بان الطالبات لديهم المقدرة على المقاومة والتحمل للمعاناة ومتطلبات المحيط الذي يعيشونه ولديهم مستوى متوسط في القدرة على التوافق مع المواقف الحياتية التي يتعرضون لها من خلال وجودهم في البيئة الجامعية الرياضية فضلا عن ذلك يرى الباحثين بأنه لا يمكن التركيز على جانب معين في تحديد المناعة النفسية فهي تركيب يكاد أن يكون معقد تتفاعل فيه كل من خصائص الطالبات الشخصية والبيئة الجامعية المحيطة ونوع الضغط النفسي الذي يحيط بها وكيفية المعالجة. إذ يؤكد (نجاتي، 2016) " بان المناعة النفسية تتضمن عناصر مرتبطة بمواجهة الضغوط والقدرة على التكيف

والوقاية من التحديات، وان الخصائص الشخصية والمهارات التي يمتلكها الفرد هي عناصر تراكمية تشكل البناء النفسي له والتي تتفاعل بمجملها مع الخبرات المختلفة التي يواجهها" (نجاتي، 2016، 150).

3-1-2 التعرف على الفروق في المناعة النفسية

لدى طالبات كلية وقسمي التربية البدنية وعلوم

الرياضة في جامعة الموصل تبعاً للمراحل الدراسية.

الجدول (8) يبين نتائج تحليل التباين لمتغير مجاميع المراحل الدراسية لطالبات كلية وقسمي التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل على وفق مقياس المناعة النفسية

المتغيرات	مصدر التباين	مجموعة المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	قيمة Sig
مجاميع المراحل الدراسية	بين المجموعات	25338.339	3	8446.113	65.033	0.000
	داخل المجموعات	12467.851	96	129.873		
	المجموع	37806.190	99	8575.986		

* معنوي عند نسبة خطأ > (0.05).

يتبين من الجدول (8) وجود فروق ذات دلالة معنوية لمتغير مجاميع المراحل الدراسية لطالبات كلية وقسمي التربية البدنية وعلوم الرياضة على وفق مقياس المناعة النفسية إذ كانت قيمة (الدلالة) (0.000)، ومقارنة بمستوى الدلالة المعتمد (0.005) عليه توجد فروق ذات دلالة معنوية بين أفراد العينة في المناعة النفسية وفق متغير المرحلة الدراسية..

ولغرض اختبار معنوية الفروق بين المتوسطات للمجموعات الأربعة ولتحديد أي من المجاميع تتفوق عن الأخرى، تم استخدام اختبار اقل فرق معنوي (L.S.D) والجدول (9) يبين ذلك

الجدول (9) يبين نتائج LSD بين الفروق في المرحلة الدراسية على وفق مقياس المناعة النفسية

المراحل الدراسية	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفرق بين المتوسطات	Sig
الرابعة - الثالثة	11-30	166.09 - 141.266	7.217 - 11.831	24.824	0.000
الثانية - الأولى	28-31	134.321 - 113.967	6.566 - 14.969	20.353	0.000
الرابعة - الأولى	11-31	166.09 - 113.967	7.217 - 14.969	52.123	0.000
الثالثة - الثانية	30-28	141.266 - 134.321	11.831 - 6.566	6.945	0.023
الرابعة - الثانية	11-28	166.09 - 134.321	7.217 - 6.566	31.769	0.000
الأولى - الثالثة	31-30	113.967-141.266	14.969-11.831	27.298	0.000

المصادر:

- [1] رزوقي، نادية محمد (2013): المناعة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة ديالى، كلية التربية الانسانية قسم علوم التربية النفسية.
- [2] رضوان، محمد نصر الدين (٢٠٠٦): المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية، ط١، مركز الكتاب للنشر، مصر، القاهرة.
- [3] زيدان، عصام (2013): المناعة النفسية مفهومها وأبعادها وقياسها، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، العدد (51).
- [4] نجاتي، غني، العمار خالد (2016): المناعة النفسية وعلاقتها بالتقبل الوالدي لدى عينة من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق، مجلة جامعة البعث، مجلد 380.
- [5] عويس، خير الدين علي احمد (١٩٩٩): دليل البحث العلمي، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة .
- [6] عيسوي، عبد الرحمن محمد (١٩٨٥): القياس والتجريب في علم النفس والتربية، دار المعرفة الجامعية، القاهرة
- [7] بلوم، بنيامين وآخرون (١٩٨٣): تقييم تعليم الطالب التجميعي والتكويني، ترجمة محمد أمين المفتي وآخرون، دار ماكروهيل، القاهرة .
- [8] Erman, Andreja (2014) : Personal hardiness, Journal Of Psychotherapy, Vol. (8), No. (3).
- [9] Mckay, J&White, A (2008):Sources of strain among elite uk Track athlees, the sport psychologist, 22.
- [10] mussen,p.h conger and kagan,(1981):child development and personality (5 ad) new York,harper& row publishers inc.
- [11] Ferguson, George (1981) : Statistic analysis in psychology and education, McGraw Hill, New York.

الملاحق:

ملحق (1) يوضح اسماء الخبراء والمختصين

الجامعة	الكلية	الاسم
الموصل	تربية البدنية وعلوم الرياضة	ا.د ناظم شاكر يونس الوتار
الموصل	تربية اساسية	ا.د عكلة سليمان الحوري
الموصل	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	ا.د عصام عبد الرضا
الموصل	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	ا.د مؤيد عبد الرزاق الحسو
الموصل	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	ا.د نغم محمود العبيدي
الموصل	التربية الاساسية	ا.م.د ثامر محمود ذنون الحمداني
الموصل	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	ا.م.د نغم مؤيد
الموصل	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	ا.م.د وليد ذنون
الموصل	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	ا.م.د رافع ادريس عبد الغفور
الموصل	كلية التربية الاساسية	م.د منهل خطاب
الموصل	كلية التربية /علم نفس تربوي	ا.د ياسر محفوظ
الموصل	كلية التربية /علم نفس تربوي	ا.د سمير يونس محمود
الموصل	كلية التربية /علم نفس تربوي	د. امل فتاح زيدان

ملحق (2) يوضح مقياس المناعة النفسية بصورته النهائية

لا	لا	تطبق	تطبق	تطبق	الفقرات
تطبق	تطبق	علي	تطبق	علي	
علي	علي	الى	غاليا	دائما	
ابدا		حد ما			
					لن اسمح لاطفائي في الدروس العلمية ان تثبط عزيمتي
					اشعر بانني قريبة من زميلاتي في الدروس العلمية
					أشعر بالمتعة عند ادائي دروسي العلمية
					استمتع بأداء دروس العملية لأنها تتناسب مع طموحاتي
					اعتقد بانني قادرة على تحقيق طموحي

يتبين من الجدول (9) وجود فرق معنوي في المناعة النفسية بين المرحلتين الرابعة والثالثة ولصالح الرابعة، وبين الثانية والأولى ولصالح الثانية، وبين الرابعة والأولى ولصالح الرابعة، وبين الرابعة والثانية ولصالح الرابعة، وبين الأولى والثالثة ولصالح الثالثة، ووجود فرق غير معنوي بين الثالثة والثانية. ويعزو الباحثين هذه النتيجة إلى أن المناعة النفسية تكتسب وتنمو وتتطور من خلال المراحل الدراسية التي تمر بها الطالبات وذلك من خلال التعرض الى الكثير من المتاعب والشدائد والضغط أثناء الوحدات التعليمية للدروس العملية والتي تلعب دورا كبيرا في حصول الطالبات للمراحل المنتهية على درجات عالية في مستوى المناعة النفسية فضلا عن ذلك بان طالبات المرحلة الرابعة كانوا أكثر تعرضا للضغوط النفسية من خلال مرورهم بالمراحل الدراسية كافة على مستوى الكلية أو قسمي التربية البدنية وعلوم الرياضة والتي أثرت وبشكل ايجابي على زيادة قدرة الطالبات على المواجهة الفعالة لها، إذ يشير (Mckay & White, 2008) " بان المناعة النفسية تبرز في الظروف التي تتحدى الفرد لاستنهاض مصادره الشخصية بغرض التعامل مع هذه المواقف الضاغطة والتي تعيق تحقيق أهدافه خصوصا حين تتضمن هذه المواقف المنافسة والتي تتطلب جهود مستمرة لتحقيق الغاية" (Mckay & White, 2008, 160).

4-الخاتمة:

1-صلاحية مقياس المناعة النفسية لدى طالبات كلية وقسمي التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل وقدرته على تشخيص المناعة النفسية عند استخدامه كوسيلة للقياس.

2-طالبات كلية وقسمي التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل يمتلكون مستويات متوسطة على وفق مقياس المناعة النفسية.

3-وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات استجابات طالبات كلية وقسمي التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل على وفق مقياس المناعة النفسية تبعا لمتغير (المرحلة الدراسية) ولصالح ذوي المرحلة الرابعة.

لا تطبيق علي ابدا	لا تطبيق علي	تطبيق علي الى حد ما	تطبيق علي غالبا	تطبيق علي دائما	الفقرات
					اعتقد بأن الفشل في الدروس العملية دافع إلى النجاح
					اتغلب على شعوري بالقلق أثناء تطبيق المهارات الحركية
					اسعى إلى أن تكون مهاراتي الحركية اثناء الدروس العملية محط اعجاب
					مارستى لانشطة الرياضيه تساعدني على التناول بالحياة
					ارى ان تخصصي الدراسي يساعدني على تحقيق الصحة البدنية والنفسية
					التناول سمة تترمني طيلة حياتي
					اشعر بأن فرص النجاح تؤهلني للتقدم في دروسي العملية
					اتوقع نتائج جيدة في تحصيلي للدروس العملية

لا تطبيق علي ابدا	لا تطبيق علي	تطبيق علي الى حد ما	تطبيق علي غالبا	تطبيق علي دائما	الفقرات
					احاول ان افكر بأشياء إبداعية في الدروس العملية
					اعتقد بانني غير موفقة ب اختيارياتي لحل المشاكل التي تعترضني
					افقد القدرة و المهارة في حل المشاكل التي تعترضني في الدروس العملية
					عندما تواجهني مشكلة اعمل على حلها حتى تنتهي
					افلق من المشاكل الصغيرة التي تعترضني في الدروس العملية
					يمكنني التعامل بشكل إيجابي مع المواقف الضاغطة
					اشعر بالهزيمة اذا فشلت في حل المشاكل التي تعترضني في الدروس العملية
					لدي القدرة على ضبط انفعالي أمام المواقف التي تعترضني في الدروس العملية
					احاول استعادة توازني بعد التعرض لموقف ما
					اشعر بالرضا عند تعاملي مع المواقف بطريقة مرنة
					عندما اصمم على شيء فأني اثار على عمله حتى انجزه
					ابذل جهد متدني لتحقيق أهدافي
					افشل في مواجهة التحديات التي تعترضني في الدروس العملية
					اسعى إلى تحقيق أهداف حقيقية وواقعية أثناء الدروس العملية
					لدي افكار عالية عن قدراتي البدنية والمهارية
					اشعر بانني افضل زميلاتي بالدروس العملية
					لدي قدرة على طرح أفكارني أمام زميلاتي
					اجد صعوبة في التفاعل مع زميلاتي أثناء الدروس العملية
					لا أخجل من زميلاتي مهما كانت ملابسهم الرياضية بسيطة
					احاول ان اسفيد من خبرات زميلاتي أثناء الدروس العملية
					اتعامل برفق مع زميلاتي
					اشعر بانني موضع حب واحترام الزميلات
					اهتم بالمساهمة في النشاطات الرياضية الخاصة بالكلية او القسم
					انفادي التعاون مع زميلاتي أثناء الدروس العملية
					اشعر بانني وحيدة داخل الكلية او القسم
					اسعى إلى تعلم مهارات حركية جديدة أثناء الدروس العملية
					أعجز عن تنظيم وقتي وواجباتي العملية

تأثير تمارين خاصة على وفق مواقف اللعب وبعض الوسائل المساعدة في تطوير بعض المهارات الاساسية لدى طلاب المرحلة المتوسطة بكرة السلة

م.م نور الدين علي مظلوم¹

وزارة التربية/الرصافة الثالثة¹

(¹ dr.nooraldee78@yahoo.com)

المستخلص: الطالب هو الحجر الاساس الذي من خلاله يتم البناء السليم للفعاليات الرياضية المختلفة بشكل عام وكرة السلة بشكل خاص خصوصاً في اعمار المرحلة المتوسطة اذا تعتبر الفترة المناسبة لتعلم مهارة كرة السلة وذلك لما يتمتع به الطالب من صفات جسمانية جيدة في هذه الفترة، لذلك أرتى الباحث الى اعداد تمارين خاصة تكون بسيطة في تركيبها ومناسبة مع مرحلة الطلبة وعلى وفق مواقف اللعب الاكثر حدوث في المباريات سواء في المهارات الهجومية او الدفاعية ويوجد واستخدام الادوات المساعدة مما يضمن تحسن عملية التعلم واختصار في الجهد والوقت بشكل كبير.

وعلى ضوء النتائج التي توصلت اليها الدراسة استنتجت الباحثة التالي:

- 1-إن التمارين الخاصة وفق مواقف اللعب ادت الى تطوير المهارات الاساسية .
- 2-ان ادخال الوسائل المساعدة اثناء عملية التعليم كان له دور فعال في اكتساب المهارات الاساسية.
- 3-إن الشدة التدريبية المتدرجة المستخدمة في المنهاج التدريبي ذات تأثير واضح على افراد عينة البحث وأثرت على زيادة فاعلية التدريب.

فيما يوصي الباحثون بالتالي:

- 1-ضرورة الاهتمام الجدي من قبل مدرسين التربية الرياضية بوضع التمارين وفق مواقف اللعب .
 - 2-ضرورة التركيز على استخدام الوسائل المساعدة اثناء عملية التعلم.
 - 3-التأكيد على استخدام الاسس العلمية عند وضع المنهج التدريبي من حيث الشدة والحجم والراحة.
 - 4-التوسع في اجراء دراسات مشابهة على عينات اخرى سواء كانوا اناث او ذكور.
- الكلمات المفتاحية:** تمارين خاصة-مواقف اللعب-الوسائل المساعدة-المهارات الاساسية-كرة السلة.

2- التعرف على تأثير التمرينات الخاصة وفق مواقف اللعب وبعض الوسائل المساعدة في تطوير بعض المهارات الأساسية لكرة السلة .

فرض البحث:

1- هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في بعض المهارات الأساسية لطلاب المرحلة المتوسطة لكرة السلة.

مجالات البحث:

المجال الزمني: من 2019/11/14-2020/1/14 .

المجال المكاني: متوسطة محمد الطيب .

المجال البشري: طلاب الصف الاول المتوسط .

2 منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: لا شك في أن طبيعة المشكلة هي الأساس الذي في ضوئه يتم اختيار منهج البحث، إذ إن المنهج هو " الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة" لاكتشاف الحقيقة " (احمد بدر، 1978، ص33)، وبما إن طبيعة هذا البحث ترمي إلى معرفة تأثير متغير معين فأن استخدم المنهج التجريبي (بنظام تصميم المجموعة الواحدة) ذات الاختبارين القبلي والبعدي يعد الوسيلة المناسبة والأكثر ملائمة لتحقيق أهداف البحث وفرضياته، لأنه يقوم على أساس التعامل المباشر والواقعي مع الظواهر المختلفة ويقوم على الملاحظة والتجريب بأنواعه من خلال المقارنة ومن خلال البرهنة على وجود علاقة سببية بين المجموعة او بين المجموعات (محمود عنان، 2004، ص84-85) .

2-2 مجتمع البحث وعينته:

والمتمثل بطلاب الصف الاول المتوسط لمدرسة متوسطة الطيب إذ بلغ عددهم (45) طالب التي تمثل نسبة (20%) من مجتمع الاصل الذي يبلغ عدده (225) لاعباً لكونها النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليه بالطريقة العشوائية وبأسلوب (القرعة)، وقد تم اختيار (15) طالب صف احر لتنفيذ التجربة الاستطلاعية .

وقد تم إدخال التمرينات الخاصة وفق مواقف اللعب وبعض الوسائل المساعدة على عينة البحث وفق المنهج المعد من قبل الباحث.

1-المقدمة:

شهدت الألعاب الرياضية تقدماً متزايداً في الإنجازات ومستويات الأداء الحركي، واصبح هذا التقدم مرتبطاً بنتائج الدراسات والبحوث العلمية واتباع التحليل والتخطيط العلمي المستمر من اجل الارتقاء بمستوى وقابليات الرياضيين وتطوير مستوى الاداء البدني والمهاري والخططي والنفسي والوظيفي لأجهزة جسم الرياضي .

وبما أن اغلب اللاعبين هم من الطلبة فلا بد من الاهتمام بهم بشكل واسع كونهم النواة الأساسية التي من خلالها يتم رفق المنتخبات الوطنية والاندية باللاعبين الجيدين الذين يتمتعون بمهارات أساسية صحيحة.

وان التخصص في الاداء والتدريب والتعليم وفق مواقف اللعب الحقيقية التي يتوقع حدوثها بشكل كبير اثناء المباراة سوف تخلق خبرات تراكمية لدى الطلاب تمكنهم من سرعة تجاوز المواقف المشابهة اثناء المباريات.

والتعليم باستخدام الوسائل التعليمية يلعب دور اساسي في ترسيخ المعلومات لدى الطلبة اضافة الى تسهيل عملية التعليم وانجاحها بشكل كبير.

ومن هنا تكمن وتبرز اهمية البحث في اعداد تمرينات على وفق مواقف اللعب وبعض الوسائل المساعدة في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى طلاب المرحلة المتوسطة لكرة السلة .

مشكلة البحث:

تكمن المشكلة في صعوبة تعلم الطلاب للمرحلة المتوسطة المهارات الأساسية لكرة السلة بسرعة وبشكل متقن ويعود سبب ذلك لطريقة التعلم المستخدمة من قبل بعض الاساتذة التي تبتعد عن الواقع الحقيقي وفق المتطلبات الحديثة لإيصال المهارة بشكل واضح الى الطلبة اضافة الى ذلك عدم جود الامام كامل من بعض المدرسين للعبة كرة السلة بشكل كبير وكذلك لقلة استخدام الوسائل المساعدة في التعلم والتي لها دور كبير وواسع في عملية التعلم وذلك من خلال شرح المهارات وتطبيقها بشكل سهل ومختصر .

اهداف البحث:

1- اعداد تمرينات خاصة على وفق مواقف اللعب وبعض الوسائل المساعدة .

-تحدد نقطة مركزية أسفل السلة يعتمد عليها في تأشير النقاط الرئيسية.

-تحدد نقطتان الأولى منها أمامية ببعد (8.35 متر) عن النقطة المركزية، والثانية على الجانب الأيسر البعيد ببعد (7.79 متر) عن النقطة المركزية والتي بدورها تبعد عن الخط الجانبي (1 متر)، وتمثلان وقفة اللاعب المختبر.

-وضع أربعة حواجز (ارتفاع العمود لكل منهما 2م والحاجز المعلق على كل واحد منهما بطول 100 سم من الأعلى وعرضه 50 سم) اثنان منهما على بعد (75 سم) وبشكل مواجه للاعب المختبر، والآخران يمين ويسار النقطة المركزية داخل المنطقة ببعد (3.25 متر، 2.21 متر) على التوالي.

-وضع شاخص على بعد (50 سم) من نهاية خط الرمية الحرة (جهة اليسار للنقطة المركزية) من أجل الفصل بالدخول للاعب المختبر إلى داخل المنطقة من الجانبين (اليمين واليسار).

-تحدد نقطتين الأولى منها أمامية وعلى بعد (8.35 متر) عن النقطة المركزية، والثانية على الجانب الأيسر البعيد ببعد (7.79 متر) والتي تبعد عن الخط الجانبي (1 متر)، وتمثلان وقفة أحد أفراد فريق العمل الذي يسلم الكرة لكل نقطة.

*وصف الأداء:

-يقف اللاعب المختبر على النقطة الأولى (الأمامية) والمؤشرة على الأرض، وفي الوقت نفسه يقف اثنان من أفراد فريق العمل ومعهم الكرة على النقطتين المحددتين.

2-5-2 الاختبارات المهارية الدفاعية:

*اسم الاختبار: المتابعة الدفاعية (علي كمال حسين، 2012، ص84):

*الغرض من الاختبار: قياس سرعة أداء المتابعة الدفاعية.

*الأدوات المستخدمة: شريط لاصق، شريط قياس جلدي (20 متر)، شاخص عدد (1)، ساعة توقيت إلكترونية، صافرة، كرة سلة واحدة، أوراق وأقلام للتسجيل.

*إجراءات الاختبار (انظر الشكل (6)).

من النقطة أسفل السلة وعلى بعد (2 متر) للأمام يتم وضع علامة على الأرض وكما مبين بالشكل.

2-3 وسائل جمع المعلومات (الأجهزة والادوات) المستخدمة قيد البحث:

استعان الباحث بالوسائل اللازمة سواء كانت بيانات أو عينات أو أجهزة بحيث تهيأ وترتب وتنظم لاستثمارها في العمل البحثي بكفاءة ودقة وبأقل مجهود وفي أقصر وقت والتي من خلالها تم التوصل الى النتائج وهذه الأجهزة والأدوات هي:

2-3-1 وسائل جمع المعلومات: (المصادر العربية والأجنبية، شبكة المعلومات الإلكترونية، الملاحظة والتجريب، المقابلات الشخصية (ملحق 1)، استمارة تفريغ البيانات (ملحق 2)).

3-3-2 أجهزة وأدوات البحث المستخدمة: (جهاز

قياس الطول والوزن، ساعة إيقاف يدوية نوع دايمون عدد (4)، صافرة عدد (4)، حاسبة يدوية نوع (CASIO)، كرات سلة قانونية عدد (10)، ملعب كرة سلة قانوني، شريط قياس جلدي بطول (30) متر، شريط لاصق، أوراق وأقلام، شواخص عدد (10)، كرسي عدد (2)، طباشير).

2-4 متغيرات البحث واختباراتها: بعد أن تم اختيار بعض

المهارات الأساسية بكرة السلة وبعد الاطلاع على المصادر والمراجع والبحوث العلمية المتوفرة والمقابلات الشخصية (ملحق 1) التي أجراها الباحث، إذ تم ترشيح مجموعة من الاختبارات لقياس تلك المتغيرات والتي سوف تكون موضع الدراسة .

2-5-5 الاختبارات المرشحة:

2-5-1 الاختبارات المهارية الهجومية :

2-5-1-1 اختبار الاستلام والطبطة العالية

المنتبهة بالتصويب السلمي (فارس سامي

يوسف، ص127):

*الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الاستلام والطبطة العالية المنتبهة بالتصويب السلمي.

*الأدوات اللازمة: ملعب كرة السلة، وأربعة حواجز، وشاخص، وكرات سلة عدد (8) قانونية، وشريط قياس جلدي (20 متر)، وشريط لاصق، وساعة توقيت إلكترونية، وكرسيان، وصافرة.

*الإجراءات: أنظر الشكل (5) (بالنسبة للرسم يعتمد الشكل الجديد للملعب).

-معرفة مدى كفاية الفريق المساعد وتفهمه للاختبار

3-7 الاختبارات القبلية: تم إجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث البالغ عددها (45) لاعباً يمثلون المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي. أجريت الاختبارات القبلية في يوم (الاربعاء) المصادف 2019/11/13 الساعة (10) صباحاً.

-أجريت الاختبارات جميعها في ساحة متوسطة محمد الطيب .
-قبل البدء في تنفيذ الاختبارات قام الباحث بشرح مفصل لكل اختبار وتوضيح أهمية هذه الاختبارات وضرورة إن يبذل الطالب قصارى جهده وان ينفذها بسرعة عالية .

3-8 الاختبارات البعدية: تم إجراء الاختبارات البعدية في يوم (الخميس) المصادف 2020/8/16 في تمام الساعة (10) صباحاً. وحرص الباحث على تهيئة الظروف التي تم إجراء الاختبارات القبلية فيها من حيث الزمان والمكان والأدوات اللازمة.

2-9 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (spss) التي إعانته في التوصل إلى معالجة نتائج بحثه وهي: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (ت) للعينات المتناظرة، النسبة المئوية، نسبة التطور، القدرة التمييزية، اختبار (ت) للعينات غير المتناظرة، معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .

***وصف الأداء:** يقف اللاعب المدافع والعلامة بين قدميه وظهره على اللوحة مع مسك الكرة فوق الرأس بالذراعين، وعند سماع إشارة البدء عبر الصافرة يقوم اللاعب بأداء حركة نصف دوران أمامي لرجل اليمين ومن ثم رمي الكرة على اللوحة للقفز والقيام بالمتابعة الدفاعية والعودة مع الكرة عند العلامة الأولى لأداء المتابعة الدفاعية من الجهة الأخرى وذلك بأداء حركة نصف دوران أمامي لرجل اليسار والعودة للعلامة الأولى، وكما مبين بالشكل بالخطوات الستة وأربعة عشر محاولة.(اربعة عشر محاولة بدل من ثمانية محاولات في المرجع الذي اقتبس منه وذلك لصالح البحث).

***أدارة الاختبار:**

-**موقت:** إعطاء إشارة البدء والنهائية عبر الصافرة مع التوقيت.
-**مسجل:** يقوم بالنداء على الأسماء وملاحظة الأداء مع تسجيل وقت الاختبار.

-**حساب الدرجة:** يسجل للاعب الزمن الذي يستغرقه في أداء الاختبار للمحاولات الاربعة عشر باعتماد صافرة البدء والنهائية.

2-6 التجربة الاستطلاعية: من التوصيات المهمة التي يوصى بها خبراء البحث العلمي لغرض الحصول على نتائج دقيقة موثوق بها إجراء التجربة الاستطلاعية، وهي "دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة، قبل قيامه ببحثه بهدف اختبار أساليب البحث وأدواته "(مجمع اللغة، 1984، ص79)، لهذا قام الباحث بأجراء تجربته الاستطلاعية في يوم (الاحد) المصادف 2019/11/10 على (15) طالب من صف الاول المتوسط شعبة (ب) من مجتمع البحث الأصلي، وقد طبق الباحث الاختبارات المقترحة عليهم بعد إجراء القياسات لأجل التوصل الى الآتي:

-تجاوز الأخطاء التي قد تحدث عند تنفيذ الاختبار

-معرفة مدى ملائمة الاختبارات لمستوى أفراد عينة البحث

-التأكد من ملائمة المكان لتنفيذ الاختبارات ومدى صلاحية الأدوات

-معرفة الوقت المستغرق في اخذ القياسات وإجراء الاختبارات.

-مدى تفهم عينة البحث للاختبارات المستخدمة

-تعرف أهم الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحث خلال

تنفيذ الاختبارات

فترات الراحة، إذ أدت الى تطور مهارة الاستلام والطبطة ومن ثم التهديد بشكل منفرد ومجتمع على تحسين اداء الطلبة خلال المباريات وعمل على اتقانهم لتلك المهارات بشكل اوتوماتيكي نظراً لكونها معدة على وفق مواقف اللعب التي تواجههم اثناء المباراة كذلك المحافظة على مستوى الاداء طول زمن اداء المباريات والتي اثرت بدورها في وتحسين النتائج اثناء تطبيق الاختبار البعدي عن طريق زيادة قدرة اللاعب في السيطرة على الكرة والتحكم بها وسهولة نقلها من الاستلام والطبطة الى التهديد (بالقفز-السلمي) واكدت على ذلك (منى عبد الستار، 1989) إذ بينت "بأن تطور المهارات يجب أن ترافقه عملية تطور عناصر اللياقة البدنية كذلك تنمية المهارات الحركية على أنها جزءان لعملية واحدة" (منى عبد الستار، 1989، ص99)، وظهر ذلك واضحاً من خلال فاعلية التمرينات الخاصة التي قام بها الباحث على وفق مواقف اللعب والتي يقصد بها تكون التمارين تخصصية مع ما يحتاجه الطالب من مواقف تزيد من خبراته اثناء الوحدات التدريبية اذا يعمل على تطبيقها بشكل سليم اثناء المباريات والتي كانت تتناسب مع لعبة كرة السلة .

3-1-2 عرض نتائج المهارات الدفاعية وتحليلها:

3-1-2-1 عرض نتائج اختبار المتابعة الدفاعية وتحليلها:

جدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار المتابعة الدفاعية

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
ع	س	ع	س		
1.849	31.978	1.042	36.732	زمن	المتابعة الدفاعية

يبين الجدول (3) في اختبار المتابعة الدفاعية

جدول (4) فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق والنسبة المئوية للتطور بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار المتابعة الدفاعية

المتغيرات	وحدة القياس	س ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	*sig	دلالة الفروق	نسبة التطور %
المتابعة الدفاعية	الزمن	4.754	1.712	9.619	0.000	معنوي	14.866

* معنوي عند مستوى الخطأ (0.05) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (0.05) درجة الحرية (11-1=12).

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

من اجل تحقيق أهداف البحث ومعرفة مدى صحة الفروض قام الباحث بعرض النتائج وتحليلها ومناقشتها وكما يأتي:

3-1 عرض نتائج المهارات الهجومية والدفاعية وتحليلها:

3-1-1 عرض نتائج المهارات الهجومية وتحليلها:

3-1-1-1 عرض نتائج اختبار الاستلام والطبطة العالية المنتهية بالتصويب السلمي وتحليلها:

جدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار الاستلام والطبطة العالية المنتهية بالتصويب السلمي

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
		ع	س	ع	س
الاستلام والطبطة العالية المنتهية بالتصويب السلمي	درجة	3.491	1.518	8.271	1.630

يبين الجدول (11) في اختبار الاستلام والطبطة العالية المنتهية بالتصويب السلمي.

جدول (2) يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق والنسبة المئوية للتطور بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في الاستلام والطبطة العالية المنتهية بالتصويب السلمي

المتغيرات	وحدة القياس	س ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	*sig	دلالة الفروق	نسبة التطور %
الاستلام والطبطة العالية المنتهية بالتصويب السلمي	درجة	4.780	1.316	12.582	0.000	معنوي	57.792

* معنوي عند مستوى الخطأ (0.05) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (0.05) درجة الحرية (11= 1 - 12)

4-1-1-1-1 مناقشة نتائج المهارات الهجومية:

من خلال اجدول (2-1) وعند مناقشة نتائج الاختبارات مهارية نجد أن هنالك فروق معنوية في نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحث سبب ذلك الى فاعلية التمرينات الخاصة المعدة وحسن تطبيقها ومناسبتها لقدرات الطلاب من حيث العمر الزمني وفترات التدريب خلال مدة تطبيق المنهاج وإمكانياتهم البدنية مع تقنين

2-ان ادخال الوسائل المساعدة اثناء عملية التعليم كان له دور فعال في اكتساب المهارات الاساسية .

3-إن الشدة التدريبية المتدرجة المستخدمة في المنهاج التدريبي ذات تأثير واضح على افراد عينة البحث وأثرت على زيادة فاعلية التدريب.

فيما يوصي الباحثون بالتالي:

1-ضرورة الاهتمام الجدي من قبل مدرسين التربية الرياضية بوضع التمرينات وفق مواقف اللعب .

2-ضرورة التركيز على استخدام الوسائل المساعدة اثناء عملية التعلم.

3-التأكيد على استخدام الاسس العلمية عند وضع المنهج التدريبي من حيث الشدة والحجم والراحة .

4-التوسع في اجراء دراسات مشابهة على عينات اخرى سواء كانوا اناث او ذكور .

المصادر:

- [1] احمد بدر: أصول البحث العلمي ومناهجه، ط4، الكويت، وكالة المطبوعات، 1978، .
- [2] حنفي محمود مختار: المدير الفني لكرة القدم، القاهرة، مركز الكتاب والنشر، 1998.
- [3] علي كمال حسين: تصميم اختبار لقياس بعض المهارات الدفاعية لناشئي فرق اندية بغداد لكرة السلة، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2012، ص84.
- [4] مجمع اللغة: معجم علم النفس والتربية، ج1، القاهرة، الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية، 1984، .
- [5] محمود عنان: قراءات في البحث العلمي، القاهرة، دار الفكر العربي، 2004.
- [6] منى عبد الستار: علاقة الإعداد البدني بمستوى الانجاز، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1989 .
- [7] مهند عبد الستار: تأثير برنامج مقترح لبعض الصفات البدنية والمهارية لكرة السلة للاعبين الناشئين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2001 .

3-1-2 مناقشة نتائج اختبار المتابعة الدفاعية:

من خلال الجدولين (3-4) تبين ان هنالك فروق معنوية لصالح الاختبارات البعدية في اختبار المتابعة الدفاعية ويوعز الباحث ذلك الى ادخال الوسائل المساعدة الحديثة والتي تتناسب مع ما يحتاجه الطالب لكي تسهل عليه التعليم لديه فكلما كان هنالك وسيله للشرح او العرض او عند وجود اداة تعمل على تبسيط التعلم وتجزئته سوف تكون نتائج التعليم جارية بشكل سليم .

وان للتدرج في شدة التدريب وفق الاسس العلمية وطبقاً لما يحتاجه الطالب في لعبة كرة السلة أدى الى زيادة قدرة الطالب في المحافظة على سرعته الى أطول مدة ممكنة وهذا ما أشار اليه (حنفي محمود مختار) " الى ان التخطيط السليم واختيار الشدة المناسبة ومراعاة مبدأ التدرج فيها وصولاً الى حالة التعب تكون الأكثر فاعلية لتطوير المستوى الرياضي "(حنفي محمود مختار، 1998، ص96)، وكان ذلك واضحاً في الاختبارات المهارية الدفاعية (المتابعة الدفاعية وحركة اللاعب المدافع) إذ لاحظ التطور الواضح في أداء اللاعبين من خلال المحافظة على مستواهم المهاري في إثناء أداء اختبار المتابعة الدفاعية في الرجوع الى المناطق الخلفية وإجراء التغطية الدفاعية على المهاجم طيلة فترات الاختبار بدون تعب أو نقصان في السرعة وهذا ما أشار اليه (مهند عبد الستار) بأن "تجاح اللاعب المدافع في استلام الكرة المرتدة من الهدف يعتمد على قدرته على القفز" (مهند عبد الستار، 2001، ص95)، والقدرة على القفز تطورت هنا من خلال تطور تحمل القوة والتي تطورت بدورها من خلال تطور التحمل الخاص وفق المنهاج المعد من قبل الباحث .

كما أن للاختبارات الموضوعية قيد البحث أهمية كبيرة في معرفة التطور الذي وصل اليه الطالب إذ كانت تقيس الهدف الذي وضعت من اجله من حيث عدد مرات التكرار او المحاولات وزمن أدائها بالإضافة الى ملائمتها الى فئة الشباب وإمكانياتهم البدنية والمهارية .

4-الخاتمة:

وعلى ضوء النتائج التي توصلت اليها الدراسة استنتجت الباحثة التالي:

1-إن التمرينات الخاصة وفق مواقف اللعب ادت الى تطوير المهارات الاساسية .

ملحق (2) يبين استمارة تسجيل وتفريغ البيانات لنتائج الاختبارات المهارية المركبة قيد البحث الخاصة بفئة الشباب لكرة السلة

الاستلام والطبقة العالية المنتهية بالتهديف بالفقر الاستلام والطبقة العالية المنتهية بالتهديف السلمي						اسم الاختبار المركب	ت
نتائج الدقة ÷ الزمن	الزمن (ثا) ÷	الزمن ن	مجموع الناجح (الدقة)	الفاشلة (X)	الناجحة (✓)	الاسم	
							1
							2
							3
							4
							5
							6
							7
							8
							9
							10
							11
							12

ملحق (2/أ) يبين استمارة تسجيل البيانات وتفريغها لنتائج الاختبارات المهارية الدفاعية قيد البحث الخاصة بفئة الشباب

الزمن لمرتين	حركة اللاعب المدافع	ت
		1
		2
		3
		4
		5
		6
		7
		8
		9
		10
		11
		12

الملاحق:

ملحق (1) يبين أسماء الخبراء والمختصين بالتدريب والبايوميكانيك والاختبارات والقياس وكرة السلة

ت	اللقب العلمي	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.د.	محمد عبد الحسن	التدريب الرياضي	جامعة بغداد-كلية التربية الرياضية
2	أ.د.	حسين علي حسين العلي	فلسفة تدريب	جامعة بغداد-كلية التربية الرياضية
3	أ.د.	صريح عبد الكريم	بايوميكانيك/ساحة وميدان	جامعة بغداد-كلية التربية الرياضية
4	أ.د.	محمد صالح محمد	تدريب	جامعة بغداد-كلية التربية الرياضية
5	أ.د.	شاكور محمود الشبخلي	التدريب الرياضي	جامعة بغداد-كلية التربية الرياضية
6	أ.م.د.	فارس سامي	اختبار وقياس/سلة	جامعة بغداد-كلية التربية الرياضية
7	أ.م.د.	عمار دروش	التدريب الرياضي/يد	جامعة بغداد-كلية التربية الرياضية
8	أ.م.د.	وسن حنون	فلسفة/سلة	جامعة بغداد-كلية التربية الرياضية
9	أ.م.د.	هدى حميد	بايوميكانيك/سلة	جامعة بغداد-كلية التربية الرياضية
10	أ.م.د.	فاطمة مالح	التدريب الرياضي	جامعة بغداد-كلية التربية الرياضية للبيات
11	أ.م.د.	لقاء عبد الله	التدريب الرياضي/سلة	جامعة بغداد-كلية التربية الرياضية للبيات

