

السمات الدافعية الرياضية للاعبى منتخب ليبيا لكرة القدم داخل الصالات (الخماسية)

د/ على يوسف زريبه

د/ عبد المنعم يوسف زريبه

1-1- المقدمة ومشكلة البحث:

إن الإعداد النفسى للاعبى كرة القدم عملية ضرورية وهامة جداً فى التدريب ، ولكافة المراحل السنية والعمرية ولكافة فترات التدريب ، فالمشاكل التى يواجهها اللاعب فى عملية التدريب والتغيرات التى تطرأ عليه ، ما هى إلا تغيرات نفسية وفسولوجية واجتماعية ، مما تجعل المدرب يهتم باللاعب ويوليه الرعاية الكافية طيلة فترة التدريب، وعلى المدرب أيضاً الإهتمام بالإعداد النفسى طويل المدى والذى يشمل طيلة فترة الإعداد والمنافسات وحتى الإنتقالية ، إذ أن الإعداد النفسى يفترض أن يكون متواصل لخوض غمار تلك المنافسات ، أما الإعداد النفسى قصير المدى والذى يتعلق بالإعداد المباشر للاعب قبل إشتراكه فى المنافسة أو المباراة مباشرة ، والذى بدوره يهدف إلى التركيز لتعبئة كل قوى اللاعب لإستغلالها لأقصى مدى ممكن .

ويؤكد ذلك زهير الخشاب وآخرون (1988) بأن : الغرض والهدف من الإعداد النفسى هو ضمان وتطوير العمليات التدريبية مثل (الإحساس بالكرة بالزمن وبالمسافة) والإنتباه من حيث سعته وتوافره ، والإنتقال من فعاليات لأخرى مثل (المراقبة والقدرة على تقدير الموقف بسرعة فى ظروف اللعب المعقدة والمختلفة). (1:314)

ولما كان لاعبو المستويات الرياضية العليا هم الصفوة الممتازة من اللاعبين فى كرة القدم داخل الصالات ، ومن خلال التعرف على السمات الدافعية الرياضية الشخصية لكل لاعب ، والتي بدورها تلعب دوراً هاماً ومباشراً فى أداء اللاعب ، والتي تمكن المدرب من الاستفادة القصوى من قدرات اللاعبين وتوظيفها فى خدمة الفريق ، للوصول بهم إلى أعلى مراتب الأداء داخل فترات اللعب المختلفة وبالتالي تحقيق أفضل النتائج.

فعلم النفس الرياضى لايشمل العمليات النفسية فقط ، وإنما يشمل أيضاً السمات الذاتية للاعب وإتجاه هذه السمات كالدافع والقابلية والأخلاق ، وأن هذه العمليات النفسية وسمات اللاعب الذاتية تظهر فى فعاليات اللاعب من خلال تنفيذه لتلك الفعاليات فى ظروف اللعب المختلفة ، ولذلك فإن علم النفس يهتم بدراسة تلك الخصائص النفسية للفعاليات الرياضية ، والتي تتمثل فى الاحساس والشعور والتصور وسرعة الفهم والتفكير والإنفعال والذاكرة والإنتباه والحماسة والموهبة ، وغيرها من تلك الفعاليات . فعلى المدربين دور هام جداً فى تنمية هذه السمات النفسية لدى اللاعبين ، والتي تلعب دوراً بالغ الأهمية فى تحقيق النتائج المتقدمة .

ويشير محمد حسن علاوى(2002) بأنه:إذا أمكننا التمييز بدقة ومعرفة نوع السمات التى تظهر على اللاعب، فإنه من المعتقد إمكانية التنبؤ بكيفية سلوكه فى المستقبل، أو على الأقل يمكن تفهم سلوكه الحالى. (3 :174)

ويضيف محمد حسن علاوى(1992) أن : العديد من البحوث قد اثبتت أن اللاعبين الذين يفتقرون إلى السمات الخلقية والإرادية يظهرون بمستوى يقل عن مستوى قدراتهم الحقيقية ، كما يسجلون نتائج أقل من المستوى المتوقع لهم بالرغم من حسن إعدادهم فى القدرات البدنية والمهارية والخطئية.(5 :17)

ونظراً لأن موضوع السمات الشخصية (الرياضية) لم يلقى العناية الكافية ، فقد أصبح المدرب عاجزاً عن أسلوب التعامل مع تلك السمات لكثرة عددها ، علاوة على أنه لكل لاعب شخصيته المختلفة عن الآخر .
ومن المعروف أن السمات الشخصية (الرياضية) يوجد بينها إرتباط نسبي ، وأن النظر إلى الشخصية كوحدة واحدة يجعل من الضروري معاملة كل السمات الشخصية الرياضية معاً في تصميم واحد ليسمح بالتعرف على النمط العام لإستجابتها من مواقف اللعب ، وهذا يتطلب أن نهتم بالسمات الشخصية الرياضية لكل لاعب على حده ، حتى يمكن الاستفادة من قدرات كل لاعب النفسية وبالتالي تحقيق أفضل الإنجازات والنتائج الرياضية لكرة القدم داخل الصالات (الخماسية).

ومن واقع خبرة الباحث الرياضية والشخصية وكعضو فني بمنتخب ليبيا لكرة القدم داخل الصالات (الخماسية) ، ومن خلال الإطلاع على العديد من المراجع العربية والأجنبية المتخصصة في كرة القدم داخل الصالات (الخماسية) ، فقد أمكن القول بأنه لم يتم البحث في هذا الموضوع بالقدر الكافي ، ولم نجد بيانات أو أية معلومات خاصة بالسمات الشخصية (الرياضية) المميزة للاعبين كرة القدم داخل الصالات (الخماسية) خاصة لذوى المستويات العليا ن وبالتالي التعرف عليها ومحاولة تعزيزها من قبل المدرب والوقوف عليه لإحداث الفارق في الأداء.

وأيضاً من خلال المعلومات المتوفرة فإنه ليس لدينا مدربين متخصصين في تدريب كرة القدم داخل الصالات (الخماسية) ، وبالتالي أغلب الموجودين الآن ليس لديهم الألمام والمعرفة المستفيضة لطرق ووسائل الإعداد النفسى طويل أو قصير المدى ، ومن خلال التعرف على السمات الدافعية الشخصية (الرياضية) والتي بدورها تلعب دوراً إيجابياً ومؤثراً في أداء لاعب كرة القدم داخل الصالات (الخماسية).

مما اثار لدى الباحث أهمية خاصة في إثراء هذا الموضوع في التعرف على السمات الدافعية الشخصية (الرياضية) التي يتمتع بها لاعبو كرة القدم داخل الصالات (الخماسية) من أجل تطويرها وتنميتها كعامل من العوامل الهامة التي تسهم بدرجة كبيرة في التربية الشاملة والمنتزعة للشخصية الرياضية ، وبالتالي للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات.

1-2- أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على :-

1- السمات الدافعية الرياضية لدى لاعبي منتخب ليبيا لكرة القدم داخل الصالات (الخماسية).

2- التعرف على السمات الدافعية الرياضية بين لاعبي منتخب ليبيا لكرة القدم داخل

الصالات (الخماسية).

1-3- تساؤلات البحث:

1- هل يوجد إنخفاض في السمات الدافعية لدى لاعبي منتخب ليبيا لكرة القدم داخل الصالات (الخماسية).

2- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في السمات الدافعية الرياضية بين لاعبي منتخب ليبيا لكرة القدم

داخل الصالات (الخماسية).

2- الدراسات السابقة:

1- دراسة صالح مفتاح اليسير (1988) (2)

وعنوانها "علاقة السمات الدافعية الرياضية (الإرادية) ببعض القدرات المهارية والبدنية للاعبى كرة القدم (16-18) سنة.

هدف الدراسة: - التعرف على العلاقة بين السمات الرياضية الإرادية وبعض القدرات البدنية والمهارية فى كرة القدم. - التعرف على الفروق الدالة المعنوية فى السمات الدافعية الرياضية الإرادية بين ذوى المستوى البدنى والمهارى العالى والمنخفض.

منهج الدراسة: المنهج الوصفى بالأسلوب المسحى

عينة الدراسة: (103) لاعب كرة قدم أعمارهم من (16-18) سنة ، تم إختيارهم بطريقة الحصر الشامل

من جميع أندية مدينة الخمس (إتحاد الخمس، المشعل، الريف) لموسم 1997م:

أداة الدراسة:

1- قائمة سمات الإستعداد للعمل والإنجازوهى تشمل أربع سمات دافعية رياضية إرادية وهى (الحافز ، العدوانية ، التصميم ، القيادة)

2- بطارية إختبار فرنون Vernon لقياس القدرات المهارية العامة فى كرة القدم ، بالإضافة إلى بعض

القدرات البدنية (قدرات عضلات الرجلين ، المرونة ، قوة عضلات البطن ، عضلات الظهر ،

السرعة الانتقالية ، قدرة عضلات الذراعين، الرشاقة ، التحمل الدورى التنفسى)

نتائج الدراسة: وجود علاقة إيجابية دالة معنوية بين كل من سمتى التصميم والقيادة والتحمل الدورى

التنفسى وكذلك سمة التصميم والقدرة العضلية ، كما توجد علاقة سلبية بين سمتى العدوانية والتصميم

وبين الجرى المتعرج بالكرة والرشاقة.

3-إجراءات البحث:

3-1- **منهج البحث:** المنهج الوصفى لملائمته وطبيعة البحث.

3-2- **مجتمع البحث:** يتكون مجتمع البحث من لاعبي منتخب ليبيا لكرة القدم داخل الصالات (الخماسية)

والبالغ عددهم (13) لاعباً .

3-3- **عينة البحث:** لاعبي منتخب ليبيا الأول لكرة القدم داخل الصالات (الخماسية) ،

للعام (2010/2011) وعددهم (13) لاعباً.

3-4- **وسائل جمع البيانات:** إستمارة إستبيان والمعدة من قبل محمد حسن علاوى (1998) (4) ، والتي

تشمل العديد من السمات الشخصية ، وقد تم توزيعها على بعض الخبراء .وذلك بهدف التعرف على أنسب

السمات الشخصية للاعبى منتخب ليبيا لكرة القدم داخل الصالات (الخماسية) خلال موسم (2010/2011).

3-5- متغيرات البحث: السمات الشخصية التي تم تناولها وهي:-

(الحافز، العدوانية، التصميم، المسؤولية، القيادة، الثقة بالنفس، الضبط الانفعالي، الصرامة العقلية، القابلية للتدريب، يقظة الضمير، الثقة بالآخرين).

3-6- المعاملات العلمية للاختبارات:

أجريت دراسة إستطلاعية في الفترة من 19-26/7/2011 بهدف حساب المعاملات العلمية للاختبارات وقياس الثبات والصدق على عينة بلغت (20) لاعباً من مجتمع الدراسة ومن خارج عينة الدراسة الأصلية. أولاً: ثبات الاختبار: لحساب معاملات الثبات تم إعادة توزيع الإستمارة على أفراد العينة الاستطلاعية بعد اسبوعين، حيث تم تحليلها إحصائياً.

والجدول (1) يوضح معاملات الثبات للاختبارات

الصدق الذاتي	الثبات	المتغيرات الاحصائية المحور
0.68	0.46	الحافز
0.70	0.49	العدوانية
0.72	0.52	التصميم
0.74	0.56	المسؤولية
0.68	0.46	القيادة
0.70	0.49	الثقة بالنفس
0.76	0.57	الضبط الانفعالي
0.74	0.56	الصرامة العقلية (الصلابة)
0.67	0.44	القابلية للتدريب
0.70	0.49	يقظة الضمير
0.72	0.52	الثقة بالآخرين

يتضح من جدول (1) والخاص بمعاملات ثبات الاختبارات أن جميع الاختبارات قد تحققت بمعاملات ارتباط دالة إحصائياً، كما أن معاملات الصدق الذاتي قد تراوحت ما بين (0.67، 0.76) ومعاملات الثبات ما بين (0.44، 0.57) وهي جميعها دالة إحصائياً.

ثانياً: صدق الاختبار: تم حساب صدق الاختبارات لقياس السمات الشخصية للاعبين كرة القدم داخل الصالات (الخماسية) والذي تحقق عن طريق الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار من نتائج تطبيق الاختبارات في مرحلة حساب معاملات الثبات بالجدول السابق (1).

3-7- الدراسة الأساسية: نفذت الدراسة فى الفترة من 1-10/8/2011 حيث تم توزيع إستمارات الاستبيان على أفراد عينة الدراسة ، وتم تجميع الإستمارات بعد ساعة من توزيعها وحصرها وتفرغها واستخلاص النتائج منها.

3-8- المعالجات الإحصائية:

1- الإحصاء الوصفى (التوزيع التكرارى والنسبة المئوية)

2- الإحصاء المقارن (كا₂) للفروق.

4-1- عرض النتائج:

من خلال التحليل الإحصائى للبيانات ونواتج تطبيق الإختبارات على العينة والجداول من رقم 2-12 توضح التوصيف الإحصائى والنسب المئوية ودرجة الفروق (كا₂) ودلالة الإختبار فى درجة الموافقة للعبارات لدى عينة البحث .

الجدول (2) يوضح التحليل الإحصائى لمعاملات الإرتباط بين متغيرات البحث. ن=13

دلالة الإختبار	قيمة كا ₂	الدرجات					المعطيات العبارات	ت
		درجة قليلة جدا	درجة قليلة	درجة متوسطة	درجة كبيرة	درجة كبيرة جدا		
		%	%	%	%	%		
.046	9.692a	53.8	7.7	7.7	15.4	15.4	1 اشعر بحساسية عندما ينتقدنى	1
.000	15.385b	0	0	7.7	7.7	84.6	اريد عمل أى شىء يحقق الفوز على المنافس	2
.013	6.231c	0	0	0	15.4	84.6	اتجنب تحدى المنافسين الاقويا	3
.018	10.077d	61.5	7.7	7.7	0	23.1	ابدل جهدى فى المباراة بالقدر الذى يجنبنى انتقاد مديرى	4
.092	4.769b	61.5	23.1	15.4	0	0	اعتقد فى قدرتى على هزيمة اى منافس	5

جدول (2) يبين درجات استجابات العينة من خلال النسبة المئوية و(كا₂) على محور الحافز يتضح من جدول (2) والخاص بالنسب المئوية ومعامل(كا₂) ان درجة الاختيار كانت دالة احصائياً ولصالح الاختيار(درجة كبيرة جدا) عن العبارات (2،4) ولصالح الاختيار(درجة قليلة جدا) من خلال العبارات(1،3) وهذا ما أكدته دلالة الاختبار والتي كانت(0.000) وهى اصغر قيمة عند درجة معنوية(0.05) وعدم وجود فروق اجابات العينة عند العبارة (5).

جدول (3)

يبين درجات استجابات العينة من خلال النسب المئوية و(كا2) على محور العدوانية ن=13

دلالة الإختبار	قيمة كا2	الدرجات					المعطيات العبارات	ت
		درجة قليلة جدا	درجة قليلة	درجة متوسطة	درجة كبيرة	درجة كبيرة جدا		
		%	%	%	%	%		
.597	2.769a	30.8	7.7	30.8	15.4	15.4	1	انا لاعب عنيف فى لعبتى
.209	4.538b	0	15.4	30.8	7.7	46.2	2	اخشى المنافس الذى يتميز بالعنف
.117	7.385a	38.5	7.7	38.5	7.7	7.7	3	يصعب على الاخرين ان يتقوا فى
.211	5.846a	15.4	7.7	15.4	15.4	46.2	4	يسهل على الاخرين ان يتقوا فى
.094	6.385b	0	7.7	46.2	7.7	38.5	5	العب بخشونة لإخافة المنافس

يتضح من الجدول (3) والخاص بالنسب المئوية ومعامل(كا2) أن درجة الاختيار كانت غير دالة احصائياً ، وهذا ما تبين فى استجابات العينة على العبارات كلها بعدم وجود فروق فى اجابات العبارات ارقام(5،4،3،2،1) وهذا ما اكدته قيمة دلالة الاختيار وهى اكبر من قيمة دلالة الاختيار عند درجة معنوية (0.05)

جدول (4) يبين نسب درجات استجابات العينة من خلال النسبة المئوية و(كا2) فى محور التصميم ن=13

دلالة الإختبار	قيمة كا2	الدرجات					المعطيات العبارات	ت
		درجة قليلة جدا	درجة قليلة	درجة متوسطة	درجة كبيرة	درجة كبيرة جدا		
		%	%	%	%	%		
.002	9.308a	0	7.7	0	0	92.3	1	عندما تسوء الامور استسلم بسهولة
.472	3.538b	30.8	7.7	30.8	7.7	23.1	2	فى المباراة اعتقد اننى ابذل جهدا اكثر من اغلب زملائى فى الفريق
.004	11.231c	76.9	7.7	0	0	15.4	3	امارس التدريب لفترات اضافية خارج اوقات التدريب الرسمى
.000	18.692d	7.7	7.7	7.7	0	76.9	4	لا أبذل كل جهدى فى الأداء
.016	1.923a	69.2	30.8	0	0	0	5	ابذل كل جهدى لتوجيه زملائى

جدول (4) يبين نسب درجات استجابات العينة من خلال النسبة المئوية و(كا2) فى محور التصميم يتضح من الجدول رقم (4) والخاص بالنسبة المئوية ومعامل(كا2) أن درجة الاختيار كانت دالة احصائياً ولصالح الاختيار(درجة كبيرة جدا) فى نتائج استجابات العينة عن العبارات أرقام(4،1)، ولصالح الاختيار(درجة قليلة جدا) فى نتائج استجابات العينة عن العبارات أرقام (5،3) وهذا ماكدته قيمة دلالة الاختبار والتي كانت(0.000) وهى اصغر من قيمة دلالة الاختيار عند درجة معنوية(0.05)، وعدم وجود فروق فى العب

جدول (5) يبين نسب درجات إستجابات العينة من خلال النسبة المئوية و(كا2) في محور المسئولية ن=13

ت	المعطيات العبارات	الدرجات					قيمة كا2	دلالة الإختبار
		درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا		
		%	%	%	%	%		
1	زملائي يصفوننى بعدم تحمل المسئولية	0	7.7	0	7.7	84.6	15.385a	.000
2	القى اللوم على الآخرين عند فشلى	38.5	15.4	15.4	7.7	23.1	3.538b	.472
3	أعتذر عن الإشتراك فى المنافسات مع المنافسين الأقوياء	23.1	15.4	15.4	7.7	38.5	3.538b	.472
4	أتجنب توجيه اللوم لزملائي فى حالة إرتكابهم لبعض الأخطاء	15.4	7.7	0	23.1	53.8	6.385c	.094
5	لا أستطيع التعامل مع الآخرين بدرجة كبيرة	0	15.4	15.4	7.7	61.5	9.462c	.024

يتضح من جدول (5) والخاص بالنسب المئوية ومعامل (كا2) أن درجة الاختيار كانت دالة إحصائياً ولصالح الاختيار (درجة قليلة جدا) فى نتائج استجابات العينة عن العبارات أرقام(5،1) ، وهذا ما تبين فى استجابات العينة على العبارات كلها ، وهذا ما أكدته قيمة دلالة الإختبار والتي كانت(00.0) وهى أصغر من قيمة دلالة الإختبار عند درجة معنوية (0.05) وعدم وجود فروق فى اختيار اجابات العينة فى العبارات ارقام(4،3،2).

جدول (6) يبين نسب درجات إستجابات العينة من خلال النسبة المئوية و(كا2) فى محور القيادة ن=13

ت	المعطيات العبارات	الدرجات					قيمة كا2	دلالة الإختبار
		درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا		
		%	%	%	%	%		
1	لدى جميع المواصفات لقيادة فريق	38.5	30.8	30.8	0	0	.154a	.926
2	أفضل أن يتولى غيرى قيادة الفريق	30.8	7.7	23.1	30.8	7.7	3.538b	.472
3	أخبر زملائي عند ما يقل مستواى	53.8	7.7	15.4	7.7	15.4	9.692b	.046
4	أتجنب المناصب للضغط العصبى	46.2	23.1	23.1	0	7.7	3.923c	.270
5	إذا كنت سبباً فى هزيمة فريقى فإننى أتحمّل هذه المسئولية بصدور رحب	100.0	0	0	0	0	0	0.00

يتضح من جدول (6) والخاص بالنسب المئوية ومعامل (كا2) أن درجة الاختيار كانت دالة إحصائياً ولصالح الاختيار (درجة كبيرة جدا) فى نتائج استجابات العينة عن العبارات أرقام(3،5) ، وهذا ما تبين فى استجابات العينة على العبارات كلها ، وهذا ما أكدته قيمة دلالة الإختبار والتي كانت(00.0) وهى أصغر من قيمة دلالة الإختبار عند درجة معنوية (0.05) وعدم وجود فروق فى اختيار اجابات العينة فى العبارات ارقام(1،2،4) .

جدول (7) يبين نسب درجات إستجابات العينة من خلال النسبة المئوية و (كا2) فى محور الثقة بالنفس ن=13

دلالة الإختبار	قيمة كا2	الدرجات					المعطيات العبارات	ت
		درجة قليلة جدا	درجة قليلة	درجة متوسطة	درجة كبيرة	درجة كبيرة جدا		
		%	%	%	%	%		
.004	11.231 a	0	0	7.7	15.4	76.9	1	لدى ثقة فى مهاراتي ولياقتى البدنية
.209	4.538b	46.2	0	15.4	7.7	30.8	2	يقلقنى ما يعتقدہ الاخرين عنى
.002	9.308c	7.7	0	0	0	92.3	3	انا غير متأكد من ثقتى بنفسى
.002	9.308c	0	0	0	7.7	92.3	4	أتمتع بقدر كبير من الثقة فى نفسى
.209	4.538b	46.2	7.7	15.4	0	30.8	5	أحياناً أعتذر عن التدريب أو الاشتراك فى بعض المباريات لأسباب مختلفة

يتضح من جدول (7) والخاص بالنسب المئوية ومعامل (كا2) أن درجة الاختبار كانت دالة إحصائياً ولصالح الاختيار (درجة كبيرة جدا) فى نتائج استجابات العينة عن العبارات أرقام (4،3،1)، وهذا ما ظهر فى استجابات العينة على العبارات كلها ، وهذا ما أكدته قيمة دلالة الإختبار والتي كانت (00.0) وهى أصغر من قيمة دلالة الإختبار عند درجة معنوية (0.05) وعدم وجود فروق فى اختيار اجابات العينة فى العبارات ارقام (5،2).

جدول (8) يبين نسب درجات إستجابات العينة من خلال النسبة المئوية و (كا2) فى محور الضبط الإنفعالى

ن=13

دلالة الإختبار	قيمة كا2	الدرجات					المعطيات العبارات	ت
		درجة قليلة جدا	درجة قليلة	درجة متوسطة	درجة كبيرة	درجة كبيرة جدا		
		%	%	%	%	%		
.052	3.769 a	76.9	23.1	0	0	0	1	اشعر بضيق عندما يكون ادائى ضعيفا
.279	5.077 b	7.7	7.7	38.5	15.4	30.8	2	ينتابنى القلق ومن الصعب العودة لحالتى الطبيعية عند حدوث أشياء غير متوقعة فى المباراة
.117	7.385 b	7.7	7.7	38.5	7.7	38.5	3	استطيع أن أحتفظ بهدوئى رغم مضايقة الاخرين لى
.232	2.923 c	0	0	53.8	15.4	30.8	4	لا استطيع التحكم فى انفعالاتى عندما يرتكب البعض خطأ ضدى
.211	5.846 b	15.4	7.7	15.4	15.4	46.2	5	انا شخص معروف على أننى عنيد أثناء المباراة

يتضح من جدول (8) والخاص بالنسب المئوية ومعامل (كا2) أن درجة الاختبار كانت دالة إحصائياً ولصالح الاختيار (درجة قليلة جداً) في نتائج استجابات العينة عن العبارة (1) ، وهذا ما تبين في استجابات العينة على العبارات كلها ، وهذا ما أكدته قيمة دلالة الاختبار والتي كانت (00.0) وهي أصغر من قيمة دلالة الاختبار عند درجة معنوية (0.05) وعدم وجود فروق في اختيار اجابات العينة في العبارات ارقام(5،4،3،2)

جدول (9) يبين نسب درجات إستجابات العينة من خلال النسبة المئوية و(كا2) في محور الصلابة ن=13

دلالة الاختبار	قيمة كا2	الدرجات					المعطيات العبارات
		درجة قليلة جداً	درجة قليلة	درجة متوسطة	درجة كبيرة	درجة كبيرة جداً	
		%	%	%	%	%	
.052	3.769 a	76.9	23.1	0	0	0	1 أدائى افضل فى المباراة الصعبة
.279	5.077 b	7.7	7.7	38.5	15.4	30.8	2 فى إستطاعتي أداء التدریب العنيف لعدة فترات خلال الاسبوع
.117	7.385 b	7.7	7.7	38.5	7.7	38.5	3 من الصعب الاستمرار فى التدریب العنيف لعدة مرات فى الاسبوع
.232	2.923c	0	0	53.8	15.4	30.8	4 استرد حالتي الطبيعية سريعاً بعد المباراة او بعد انتقادات المدرب
.211	5.846 b	15.4	7.7	15.4	15.4	46.2	5 احيانا لا أبذل كل جهدى فى المباراة

يتضح من جدول (9) والخاص بالنسب المئوية ومعامل (كا2) أن درجة الاختبار كانت دالة إحصائياً ولصالح الاختيار (درجة قليلة جداً) في نتائج استجابات العينة عن العبارة رقم(1) ، وهذا ما أكدته قيمة دلالة الاختبار والتي كانت (00.0) وهي أصغر من قيمة دلالة الاختبار عند درجة معنوية (0.05) وعدم وجود فروق في اختيار اجابات العينة في العبارات ارقام(5،4،3،2).

جدول (10) يبين نسب درجات إستجابات العينة من خلال النسبة المئوية و(كا2) في محور القابلية للتدريب

ن=13

دلالة الاختبار	قيمة كا2	الدرجات					المعطيات العبارات
		درجة قليلة جداً	درجة قليلة	درجة متوسطة	درجة كبيرة	درجة كبيرة جداً	
		%	%	%	%	%	
.024	9.462a	0	7.7	15.4	15.4	61.5	1 فترات التدریب اعتبرها ممتعة
.024	9.462a	0	15.4	15.4	7.7	61.5	2 التدریب بالنسبة لى متعة حقيقية
.926	.154b	38.5	0	30.8	0	30.8	3 التدریب المتكرر بيعث فى الملل
.557	2.077a	30.8	7.7	30.8	0	30.8	4 لا أتقبل التدریب لفترات طويلة
.232	2.923b	0	0	30.8	15.4	53.8	5 انا من الرياضيين الذين يساعدون المدرب أننا التدریب

يتضح من جدول (10) والخاص بالنسب المئوية ومعامل (2كا) أن درجة الاختبار كانت دالة إحصائياً ولصالح الاختبار (درجة كبيرة جداً) في نتائج استجابات العينة عن العبارة رقم (2،1) ، وهذا ما ظهر في استجابات العينة على العبارات كلها ، وهذا ما أكدته قيمة دلالة الإختبار والتي كانت (00.0) وهى أصغر من قيمة دلالة الإختبار عند درجة معنوية (0.05) وعدم وجود فروق في اختيار اجابات العينة فى العبارات ارقام (5،4،3)

جدول (11) يبين نسب درجات إستجابات العينة من خلال النسبة المئوية و(2كا) فى محور يقظة الضمير

ن=13

دلالة الإختبار	قيمة 2كا	الدرجات					المعطيات العبارات	ت
		درجة قليلة جداً	درجة قليلة	درجة متوسطة	درجة كبيرة	درجة كبيرة جداً		
		%	%	%	%	%		
.052	3.769a	23.1	0	0	0	76.9	1	اظهر الود للمدربى ليرضى عنى
.442	2.692b	30.8	7.7	38.5	0	23.1	2	اشعر غالباً بالتقصير أننا الهزيمة
.000	15.385c	7.7	0	0	7.7	84.6	3	احترم نظم وقواع الفريق حتى ولو تعارض ذلك مع مصلحتى
.000	15.385c	0	0	7.7	7.7	84.6	4	اتجاهل نظم وقواعد الفريق اذا كانت ليست فى مصلحتى
.094	6.385b	7.7	0	38.5	7.7	46.2	5	اتحكم فى إنفعالى فى الاوقات الحرجة اثناء المباراة

يتضح من جدول (11) والخاص بالنسب المئوية ومعامل (2كا) أن درجة الاختبار كانت دالة إحصائياً ولصالح الاختبار (درجة كبيرة جداً) في نتائج استجابات العينة عن العبارة رقم (4،3،1) ، وهذا ما ظهر في استجابات العينة على العبارات كلها ، وهذا ما أكدته قيمة دلالة الإختبار والتي كانت (00.0) وهى أصغر من قيمة دلالة الإختبار عند درجة معنوية (0.05) وعدم وجود فروق في اختيار اجابات العينة فى العبارات ارقام (5،2).

جدول (12) يبين نسب درجات إستجابات العينة من خلال النسبة المئوية و(2كا) فى محور الثقة بالآخرين ن=13

دلالة الإختبار	قيمة 2كا	الدرجات					المعطيات العبارات	ت
		درجة قليلة جداً	درجة قليلة	درجة متوسطة	درجة كبيرة	درجة كبيرة جداً		
		%	%	%	%	%		
.736	2.000a	23.1	7.7	30.8	23.1	15.4	1	أثق فى الاخرين بسهولة
.000	15.385b	0	0	7.7	7.7	84.6	2	أشك فى الاخرين بسهولة
.279	5.077a	15.4	7.7	30.8	7.7	38.5	3	يصعب على الاخرين الثقة فى
.211	5.846a	15.4	7.7	15.4	15.4	46.2	4	يسهل على الاخرين ان يتقوا فى
0.00	0.00	100.0	0	0	0	0	5	اشعر بالسعادة عند تفوق زملائى فى الاداء أننا المباراة

يتضح من جدول (12) والخاص بالنسب المئوية ومعامل (كا2) أن درجة الاختبار كانت دالة إحصائياً ولصالح الاختبار (درجة كبيرة جدا) في نتائج استجابات العينة عن العبارة رقم (2) ، ولصالح الإختبار (درجة قليلة جدا) في نتائج استجابات العينة عن العبارة رقم (5) وهذا ما ظهر في استجابات العينة على العبارات كلها ، وهذا ما أكدته قيمة دلالة الإختبار والتي كانت (00.0) وهي أصغر من قيمة دلالة الإختبار عند درجة معنوية (0.05) وعدم وجود فروق في اختيار اجابات العينة في العبارات ارقام (4،3،1).

جدول (13) يبين مصفوفة الارتباط بين متغيرات البحث لدى أفراد العينة

الحافز	العدوانية	التصميم	المسئولية	القيادة	الثقة بالنفس	الضبط الانفعالي	الصرامة العقلية	القابلية للتدريب	يقظة الضمير	الثقة بالآخرين	
										0.76	الحافز
										0.45	العدوانية
									-0.26	0.78	التصميم
								0.33	-0.20	0.73	المسئولية
							0.49	0.59	-0.22	0.84	القيادة
						0.75	0.70	0.51	-0.26	0.75	الثقة بالنفس
					0.81	0.67	0.69	0.35	-0.05	0.50	الضبط الانفعالي
				0.74	0.47	0.79	0.65	0.16	-0.49	0.48	الصرامة العقلية
			0.74	0.54	0.72	0.71	0.48	0.48	-0.24	0.32	القابلية للتدريب
		0.76	0.51	0.84	0.91	0.71	0.70	0.36	-0.41	-0.17	يقظة الضمير
1	0.47	0.76	0.76	0.85	0.72	0.67	0.76	0.69	-0.53	1	الثقة بالآخرين

يتضح من الجدول (13) والخاص بمصفوفة الارتباط بأن هناك علاقة طردية موجبة عالية جداً بين متغيرات البحث وكان عددها (4) وعدد العلاقات الطردية الموجبة العالية بلغ (24) ، وعدد العلاقات الطردية الموجبة المتوسطة (12) ، وعدد العلاقات الطردية الموجبة الضعيفة (4) ، وعدد العلاقات الطردية الموجبة الضعيفة جداً بلغ (1) ، وعدد العلاقات العكسية السالبة بلغ (10) على حسب درجة علاقة الارتباط .

4-2- مناقشة النتائج:

يتضح من النتائج الخاصة بالنسب المئوية ومعامل (كا2) في محور الحافز في جدول (2) بأن درجة الاختبار كانت دالة إحصائياً ولصالح الاختبار (درجة كبيرة جدا) في نتائج استجابات العينة عن العبارات ارقام (3،2) ولصالح الاختبار (درجة قليلة جدا) في نتائج اجابات العينة عن العبارات أرقام (4،1) وهذا ما تبين في اجابات العينة على العبارات كلها ، وهذا ما أكدته قيمة دلالة الاختبار والتي كانت (00.0) وهي أصغر من قيم دلالة الاختبار عند درجة معنوية (0.05) وعدم وجود فروق في اختيار اجابات العينة في العبارة (5) . وتوضح أيضاً

النتائج التي تم التوصل إليها في البحث في جدول (2) بأن محور الحافز لدى اللاعبين كبير وذلك من خلال عمل أي شيء يمكن أن يفعله اللاعبون لكلي يحققوا الفوز على المنافس ، وهذه النتائج تتفق مع ما توصلت إليه نتائج دراسة صالح مفتاح اليسير (1998)(2) بأن لاعبي خط الوسط يتسمون بسمة الحافز بدرجة كبيرة. ويتضح من النتائج الخاصة بالنسب المئوية ومعامل (كا²) في محور العدوانية في جدول (3) بأن درجة الاختيار كانت غير دالة إحصائياً ، وهذا ما تبين في اجابات العينة على العبارات كلها بعدم وجود فروق في اختيار اجابات العينة في العبارات أرقام (1،2،3،4،5) ، وهذا ما أكدته قيمة دلالة الاختيار وهي اكبر من قيمة دلالة الاختبار عند درجة معنوية (0.05) . وتوضح أيضاً النتائج التي تم التوصل إليها في البحث في جدول (3) بأن أكثر اللاعبين يخشون المنافس الذي يلعب بعنف ويتميز أسلوب لعبه بالخشونة ، وهذا يتفق مع ما توصلت إليه نتائج دراسة صالح مفتاح اليسير (1998)(2) بأنه هناك علاقة سلبية دالة معنوية بين كل من سمتي العدوانية والتصميم . ويتضح من النتائج الخاصة بالنسب المئوية ومعامل (كا²) في محور التصميم في جدول (4) بأن درجة الاختيار كانت دالة احصائيا ولصالح الاختيار (درجة كبيرة جدا) في نتائج اجابات العينة عن العبارات ارقام(1،4) ولصالح الاختيار (درجة قليلة جدا) في نتائج اجابات العينة عن العبارات ارقام (3،5) ، وهذا ما تبين في اجابات العينة على العبارات كلها ، وهذا ما أكدته قيمة دلالة الاختبار والتي كانت (00.0) وهي اصغر من دلالة الاختبار عند درجة معنوية (0.05) وعدم وجود فروق في اختيار اجابات العينة في العبارة رقم (2). وتوضح أيضاً النتائج التي تم التوصل إليها في البحث في جدول (4) بأن اللاعبين لا يستسلمون بسهولة عندما تسوء الأمور في المباراة ، وان اللاعبين يبذلون كل جهودهم نحو توجيه زملائهم في الفريق ، وهذا ما يتفق مع ما توصلت إليه نتائج دراسة صالح مفتاح اليسير (1998)(2) بأنه هناك علاقة إيجابية بين سمة التصميم ومعظم السمات الاخرى والقيادة ، وأيضاً بين سمة التصميم والحافز عند لاعبي الخطوط المختلفة ، وأيضاً بين سمة التصميم والمهارات الاساسية في كرة القدم ، ويتضح من النتائج الخاصة بالنسب المئوية ومعامل (كا²) في محور المسؤولية في جدول (5) بأن درجة الاختيار كانت دالة احصائياً ولصالح الاختيار (درجة قليلة جدا) في نتائج اجابات العينة عن العبارات ارقام (1،5) ، وهذا ما تبين في اجابات العينة على العبارات كلها ن وهذا ما أكدته قيمة دلالة الاختبار والتي كانت (00.0) وهي اصغر من قيمة دلالة الاختبار عند درجة معنوية (0.05) ، وعدم وجود فروق في اختيار اجابات العينة في العبارات أرقام (2،3،4) ، وتوضح أيضاً النتائج التي تم التوصل إليها في البحث في جدول (5) والخاصة محور المسؤولية بأن أغلب اللاعبين على قدر من تحمل المسؤولية ، وأنه بإمكانهم أن يكونوا في موقف المسؤولية داخل الفريق ، وأنهم يتجنبون توجيه اللوم لزملائهم في حال ارتكابهم بعض الأخطاء ، ويتضح من النتائج الخاصة بالنسب المئوية ومعامل (كا²) في محور القيادة في جدول (6) بأن درجة الاختيار كانت دالة احصائياً ولصالح الاختيار (درجة كبيرة جدا) في نتائج اجابات العينة عن العبارات أرقام (3،5) وهذا ما تبين في اجابات العينة على العبارات كلها ، وهذا ما أكدته قيمة دلالة الاختبار والتي كانت (0.00) وهي أصغر من قيمة دلالة الاختبار عند درجة معنوية (0.05) ، وعدم وجود فروق في إختيار إجابات العينة في العبارات أرقام (1،2،4) . وتوضح أيضاً النتائج التي تم التوصل إليها في البحث في جدول (6)

والخاصة بسمة القيادة بأن كل اللاعبين يتحملون المسؤولية المباشرة إذا كانوا سبباً في هزيمة فريقهم ، وأنهم يتقدمون بالنصح لزملائهم عندما يكون أدائهم يتسم بأقل من مستواهم الحقيقي. ويتضح من النتائج الخاصة بالنسب المئوية ومعامل (ك2) في محور الثقة بالنفس في جدول رقم (7) أن درجة الاختيار كانت دالة إحصائياً ولصالح الاختيار (درجة كبيرة جداً) في نتائج استجابات العينة عن العبارات أرقام (4,3,1) ، وهذا ما اتضح في اجابات العينة على العبارات كلها ، وهذا ما أكدته قيمة دلالة الاختبار والتي كانت (00.0) ، وهي أصغر من قيمة دلالة الاختبار عند درجة معنوية (0.05) ، وعدم وجود فروق في اختيار اجابات العينة في العبارات أرقام (5,2) ، وتوضح أيضاً النتائج التي تم التوصل إليها في البحث في جدول (7) والخاصة بمحور الثقة بالنفس بان أغلب اللاعبين على قدر كبير من الثقة في النفس وأنهم لديهم ثقة كبيرة في مهاراتهم وفي لياقتهم البدنية . ويتضح من النتائج الخاصة بالنسب المئوية ومعامل (ك2) في محور الضبط الانفعالي في جدول (8) بأن درجة الاختيار كانت دالة إحصائياً ولصالح الاختيار (درجة قليلة جداً) في نتائج اجابات العينة عن العبارة (1) ، وهذا ما اتضح في اجابات العينة على العبارات كلها ، وهذا ما أكدته قيمة دلالة الاختبار والتي كانت (00.0) ، وهي أصغر من قيمة دلالة الاختبار عند درجة معنوية (0.05) ، وعدم وجود فروق في اختيار اجابات العينة في العبارات أرقام (5,4,3,2) ، وتوضح أيضاً النتائج التي تم التوصل إليها في البحث في جدول (8) والخاصة بمحور الضبط الانفعالي بأن معظم اللاعبين يشعرون بضيق وتوتر عندما يكون مستوى أدائهم ضعيفاً ، ويتضح من النتائج الخاصة بالنسب المئوية ومعامل (ك2) في محور الصلابة في جدول (9) بأن درجة الاختيار كانت دالة إحصائياً ولصالح الاختيار (درجة قليلة جداً) في نتائج اجابات العينة عن العبارة (1) ، ويتضح من النتائج الخاصة بالنسب المئوية ومعامل (ك2) في محور القابلية للتدريب في جدول (10) بأن درجة الاختيار كانت دالة إحصائياً ولصالح الاختيار (درجة كبيرة جداً) في نتائج اجابات العينة عن العبارات أرقام (2,1) ، وهذا ما تبين في اجابات العينة على العبارات كلها ، وهذا ما أكدته قيمة دلالة الاختبار والتي كانت (00.0) ، وهي أصغر من قيمة دلالة الاختبار عند درجة معنوية (0.05) ، وعدم وجود فروق في اختيار اجابات العينة في العبارات أرقام (5,4,3) وتوضح النتائج التي توصل إليها البحث في جدول (10) والخاص بمحور القابلية للتدريب ، بأن معظم اللاعبين يعتبرون فترات التدريب ممتعة ومشوقة ، وأنهم يجدون أنفسهم في فترات التدريب ، وأنهم لايقبلون التدريب المتكرر والذي بدوره يبعث في أنفسهم الملل ، وأنهم لايقبلون التدريب الذي يستمر لفترات طويلة. ويتضح من النتائج الخاصة بالنسب المئوية ومعامل (ك2) في محور يقظة الضمير في جدول (11) أن درجة الاختيار كانت دالة إحصائياً ولصالح الاختيار (درجة كبيرة جداً) في نتائج اجابات العينة عن العبارات أرقام (4,3,1) ، وهذا ما اتضح في اجابات العينة على العبارات كلها ، وهذا ما أكدته قيمة دلالة الاختبار والتي كانت (00.0) ، وهي أصغر من قيمة دلالة الاختبار عند درجة معنوية (0.05) ، وعدم وجود فروق في اختيار اجابات العينة في العبارات أرقام (5,2) ، وتوضح النتائج التي توصل إليها البحث في جدول (11) والخاص بمحور يقظة الضمير بأن معظم اللاعبين يحترمون نظم وقواعد الفريق حتى ولو تعارضت مع مصالحهم ، وأنهم يحاولون إظهار الود للمدرب حتى يرضى عنهم ، ويتضح من النتائج الخاصة بالنسب المئوية ومعامل (ك2) في

محور الثقة بالآخرين فى جدول رقم (12) بأن درجة الاختيار كانت دالة إحصائياً ولصالح الاختيار (درجة كبيرة جداً) فى نتائج اجابات العينة عن العبارة رقم (2) ولصالح الاختيار (درجة قليلة جداً) فى نتائج اجابات العينة عن العبارة رقم (5) ، وهذا ما تبين فى اجابات العينة على العبارات كلها ، وهذا ما أكدته قيمة دلالة الاختبار والتي كانت (00.0) ، وهى أصغر من قيمة دلالة الاختبار عند درجة معنوية (0.05) ، وعدم وجود فروق فى اختيار إجابات العينة فى العبارات أرقام (1،3،4) ، ويتضح من النتائج الخاصة بمصفوفة الارتباط فى جدول (13) بأنه هناك علاقة طردية موجبة عالية جدا بين متغيرات البحث وكان عددها (4) وعدد العلاقات الطرية الموجبة العالية (24) ، وعدد العلاقات الطردية الموجبة المتوسطة (12) ، وعدد العلاقات الطردية الموجبة الضعيفة (4) ، وعدد العلاقات الطردية الموجبة الضعيفة جداً (1) ، وعدد العلاقات العكسية السالبة (10) ، على حسب درجة علاقة الارتباط .

5-1- الإستنتاجات: من خلال نتائج البحث المتحصل عليها ، فقد أمكن التوصل إلى التالى حسب محاور متغيرات البحث:-

الحافز وبقظة الضمير: من خلال ما تم ملاحظته فى هذا المحور والاجابات على العبارات ، حيث يؤكد معظم اللاعبين بأن لديهم اهتمام كبير بأن يكونوا أكثر تفوقاً وإمْتيازاً ، ويرجع ذلك إلى التركيز فى التدريبات ومحاولة الوصول إلى مستوى عال ورفيع ، وأكثر قناعة ورضاء عن النفس .

المسئولية: معظم الاجابات فى هذا المحور على العبارات التى تم مناقشتها ، حيث يؤكد معظم اللاعبين بأنهم يقبلون القيام بالمسئوليات المطلوبة منهم عن رضا ، والكثير منهم يؤمن بالحظ ويتخوف من تحمل المسئوليات الاجتماعية ، ومنهم من يخشى القيام بتدريبات بمفرده .

الصرامة العقلية (الصلابة) والثقة بالنفس والثقة بالآخرين: إن أغلب اللاعبين لديهم أهداف واضحة فى المجال الرياضى ، و كل يعمل على حساب مستقبله وفقاً لخطة رسمها كل لاعب لنفسه ، وأن هناك تعاون بين اللاعبين فى الإعداد للمسابقات الرياضية والاشتراك فى مباريات لم يسبق التخطيط لها من قبل ، ويطمح بعضهم إلى الرفع من مستواه الرياضى .

الضبط الانفعالى والتصميم: هذه المرحلة غالباً ما تتميز بالتصميم والإرادة ، وأيضا تهدف لتحقيق الذات والظهور بمستوى عال من الكفاءة والقدرة على تحمل الصعاب فى سبيل الوصول إلى أعلى المستويات والتي من خلالها تكون لديهم القدرة على القيام بواجباتهم التدريبية دون ملل ، ومحاولة الدخول فى المنافسات ، وأغلبهم يفكر بعد إعتزله فى مواصلة التدريب، وانهم لا يخافون من الفشل أثناء تدخل بعض المعوقات التى قد تحول دون تحقيق أهدافهم .

ومن خلال الاستنتاجات أيضاً نجد تتطابق إجابات عينة البحث فى محورى الضبط الانفعالى مع الصرامة العقلية تماماً ، وذلك لكون عدد مفردات العينة قليلة نسبياً ، فإن الاجابات تتطابق فى نتائج المحورين ، وهذا ما يحدث فى بعض الاحيان القليلة .

القيادة والقابلية للتدريب معظم اللاعبين يحاولون جاهدين أن يكونوا أفضل حال والفوز في كل المنافسات الرياضية والتي تمنحهم درجة كبيرة من الرضا ، وأكثرهم يتدربون لساعات إضافية لتحسين مستواهم الرياضى والمهارى ، وذلك لرغبتهم العالية فى التفوق والنجاح والاستمتاع بتحمل أية مهمة والتي يرى بعض اللاعبين الآخرين أنها مهمة صعبة ولديهم استعداد للتدريب طوال العام بدون إنقطاع لكي يتفوقوا.

العدوانية: إن الفشل يؤثر تأثيراً كبيراً فى بعض الاحيان عندما يهزم اللاعبون فى منافسة وذلك يسبب لهم القلق والإحباط لعدة أيام ، ولكن أغلب اللاعبين الذين لديهم خبرة واسعة بإمكانهم التغلب على اغلب الحالات التي تؤدي الى الفشل ، وخاصة عند ارتكاب الاخطاء فى الاداء اثناء المنافسة ويحتاجون لبعض الوقت لكي ينسوا هذه الاخطاء ، ومن خلال الاجابات هناك صعوبة فى النوم عند اللاعبين عقب الهزيمة فى المنافسة ، والشعور بالتوتر والخوف قبل المنافسة ، بالرغم من البعض منهم يحاول أن يكون هادئا خاصة فى اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة.

5-2-التوصيات:

1. إجراء دراسات وبحوث على عينات والعب مختلفة خاصة كرة القدم داخل الصالات(الخماسية).
2. توفير برامج للتدريب النفسى والعقلى للتغلب على الظروف الضاغطة التي يتعرض لها اللاعبون.
3. ضرورة وجود الاخصائى التربوى الرياضى وإكساب اللاعبين الناشئين المفاهيم التربوية النفسية الصحيحة.
4. إعداد برامج لتدريب اللاعبين على كيفية الوصول إلى مراحل الفوق الرياضى بمختلف أنواعه.
5. توجيه البحوث والدراسات المستقبلية إلى الاهتمام بمجال علم النفس الرياضى.
6. ضرورة تكثيف برامج خاصة للإعداد النفسى طويل المدى للاعبى كرة القدم داخل الصالات(الخماسية).

المراجع:

1. زهير الخشاب، ماهر البياتى، محمد اسمر(1988) القدم ، دار الكتب للطباعة والنشر ، العراق.
2. صالح مفتاح اليسير (1998) : علاقة السمات الدافعية الرياضية الإرادية ببعض القدرات المهارية والبدنية للاعبى كرة القدم فئة(16-18) سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة طرابلس.
3. محمد حسن علاوى (2002) : علم نفس التدريب والمنافسات الرياضية ، دار الفكر العربى ، القاهرة.
4. ----- (1998) : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
5. ----- (1992) : سيكولوجية التدريب والمنافسات ، الطبعة السابعة ، دار المعارف ، القاهرة.

"تقويم الاهداف التعليمية لمنهج الكرة الطائرة بالمرحلة الاعدادية"

د/ كميلة ابوالقاسم العمورى

د/ صبحية سالم محمد سلمان

د/ عمران عاشور الحصائرى

-المقدمة وأهمية البحث

"التقويم مقوماً أساسياً من مقومات العملية التربوية، فمن خلاله نستطيع أن نحكم على مدى نجاحها في تحقيق الأهداف وقيمتها، وكذلك قياس قدرة المتعلم ومدى تحصيله، وتشخيص نتائج عملية التعلم ومدى ما يحققه المنهج من أهداف، فإن تقويم مناهج التربية الرياضية يستهدف التعرف على النواحي السلبية والإيجابية في مختلف وحداته". (9:51)

وإن تقويم وتعديل وتطوير الاهداف التعليمية والبرامج المدرسية على فترات دورية، امر ضروريا لمواجهة مطالب التغيير المستمر في المجتمع ولضمان استمرار حيوية المادة التعليمية، كما إن كل مادة تعليمية تحتاج من وقت الى آخر الى إعادة النظر بشأن تقويمها ومحاولة البحث عن حلول لها بهدف التحسين والتجديد ولكي يكون تقويم الاهداف التعليمية فعالا ومستمر لابد من إن يكون مشتملا على فلسفة المنهج وأهدافه ومحتواه وطرق التدريس والتقويم.

"وتعتبر الاهداف التعليمية نقطة انطلاق لدراسة البرنامج ولذلك لابد من صياغة الاهداف التعليمية لبرنامج الكرة الطائرة صياغة دقيقة محددة حتى يمكن توضيح طرق واساليب تحقيقها وما تستقر عنه نتائج من نتائج تعبر عن نفسها في معلومات التي ترغب في نقلها الي الطلاب و في المهارات التي تحرص على ممارستها لها". (1:37) وهناك العديد من الآراء والتصورات الأخرى حول دور المنهج وتعريفه، حيث يشير الى أن "المنهج الدراسي هو غايات تربوية تعليمية تتجسد في مجموعة من المعارف والمعلومات والمهارات البدنية والعقلية، يتلقاها المتعلم في شكل خبرات ومواقف وانشطة وبرامج وفعاليات تربوية تعليمية،وتقدمها له المؤسسات التربوية التعليمية، أيا كان شكلها، بهدف إحداث تغييرات وتعديلات ايجابية في سلوكه وفي أدائه، وتصل به الى تحقيق الاهداف التربوية التعليمية المنشودة".

وتعد المناهج الدراسية الوسيلة التي يمكن بواسطتها ما يرجوه النظام التعليمي في أي مرحلة من مراحلها من أهداف تعليمية وتربوية، وتختلف هذه الأهداف تبعاً لما يطرأ على التربية بصفة عامة، وعلى أساليبها وأهدافها وطرقها من تغيرات (15:9)

والكرة الطائرة إحدى الألعاب الجماعية التي وصلت إلى مستوى متطور نتيجة لاهتمام الكثير من الخبراء والمهتمين حيث وصلت إلى المستويات الرياضية العالية، وهي من الألعاب التي يشد التنافس عليها محلياً وعالمياً و أولمبيا ودولياً. وذكر حمدي عبد المنعم (1996) أنها تطورت تطوراً ملحوظاً من نشأتها وحتى الآن في قوانينها وفي أدائها الفني والخططي نتيجة إلى استخدام الطرق العلمية الحديثة في التدريبات واختبار الناشئين بمواصفات جسمية ومكونات بدنية تتناسب مع متطلبات الكرة الطائرة الحديثة (2:8).

2- مشكلة البحث: من خلال إطلاع الباحثان على الدراسات والأبحاث السابقة والمرتبطة ببرامج التربية البدنية من حيث تطوير وتقييم المناهج والتي تمثلت في العديد من الدراسات مثل: دراسة جمال الشناوي إبراهيم (2000) ، دراسة محمود سيد على (2002) ، دراسة محمد إبراهيم أمين (2006) ، ودراسة الشارف عثمان الكوم (2007) ، ودراسة كميلى ابو القاسم العموري (2012) فقد لاحظنا وجود قصور في البرامج الدراسية الحالية وقد تمثلت أوجه القصور في عدم وجود أهداف واضحة ومحددة للمناهج وعدم وجود ارتباط واضح بين محتوى المقررات الدراسية وأهدافها، وقصور في الوسائل التعليمية المستعان بها، مما دفع الباحثان لمحاولة تقييم الأهداف التعليمية لمنهج الكرة الطائرة بالمرحلة الإعدادية ووضع أهداف لها.

3- أهداف البحث يهدف هذا البحث إلى: -تقييم الأهداف التعليمية لمنهج الكرة الطائرة لمرحلة الدراسة الإعدادية ، وذلك من خلال تحديد العناصر التالية:- الأهداف المعرفية -الأهداف النفس حركية -الأهداف الانفعالية -المحتوى العملي-طرق أساليب التدريس-التقييم.

4- تساؤلات البحث: 1-4 ما مدى مناسبة الأهداف التعليمية لمنهج الكرة الطائرة لمرحلة الدراسة الإعدادية؟

2-4 من هو القائم بالتخطيط وماهي العوامل التي يجب مراعاتها عند التخطيط لمحتوى برنامج الكرة الطائرة ؟

3-4 ماهي طرق وأساليب التدريس المناسبة لتدريس هذا المحتوى ؟

5-المصطلحات المستخدمة في البحث:

5-1 التقويم "هوالتعديل او الاصلاح او التغيير الذى يمكن إدخاله في نفس العمل أو التخطيط للعمل التالي له للوصول به الي أفضل النتائج (14:16)

5-2 الأهداف التعليمية "هي نتائج موقف تعليمي معين، وهي المهارات المحددة التي يراد تنميتها من خلال تعليم خبرة دراسية معينة أو محتوي معين من المنهاج.(9:18)

5-3 المنهج "هو مجموعة من الخبرات والانشطة تضعها ,وتنظمها المؤسسة التربوية التعليمية ثم تقدمها للمتعلمين " (5:24).

5-4 الكرة الطائرة "تعتبر الكرة الطائرة بصورتها الحالية احدي الالعاب الراقية التي تمارس في القاعات الدولية والاولمبية وتجذب العديد من جمهور المشاهدين وذلك بسبب كونها احدي العاب الكرة التي تميزت بخصائص خاصة ميزتها عن باقي الالعاب الجماعية الأخرى لعدم ارتباطها بزمن معين ". (6:9)

6- الدراسات النظرية:

مفهوم التقويم: إن التقويم من العمليات المستمرة والمتابعة والتي يمكن من خلالها تحديد ما أمكن تنفيذه من أهداف المناهج التعليمية او التدريبية ، ومعرفة أوجه القصور والضعف لمعالجتها علما بأن اهداف التقويم لاتقف عند حد معين مدى التقديم الذى احرزه المتدرب او المتعلم فقط وانما يتعداه إلي ما يجب ان يقوم به المدرب أو المعلم من تعديلات في الخبرات التي يقدمها الي المتدربين او المتعلمين او في الطريقة التي تقدم بها تلك الخبرات ، كما إن دقة وسلامة عملية التقويم تتوقف على المعلومات وكيفية الحصول عليها باستعمال وسائل القياس والاختبار وغيرها من الاساليب التي تزودنا ببيانات كمية (وصفية).

وللتقويم علاقة بالقياس تتلخص في أن القياس وضع الظواهر في صورة كمية باستخدام الاختبارات والمقاييس .

أهمية التقويم بالجانب الرياضي.

- يعتبر أساسا لوضع التخطيط السليم للمستقبل.

- يعتبر مؤشرا لتحديد مدى ملائمة وحدات التدريس او التدريب لإمكانية الطلبة أو اللاعبين.

- يساعد المدرس او المدرب في معرفة المستوي الحقيقي للطلبة واللاعبين ومدى مناسبة التعلم والتدريب لإمكانياتهم وقدراتهم وتجاوبهم.

- يساعد المعلم او المدرب على التشخيص فبواسطة التقويم يمكن لنا تحديد أوجه القصور وأوجه القوة في تدريب اللاعبين وتحصيل الطلبة وجوانب نموهم المختلفة ومعرفة الاسباب والعمل على علاجها سواء كانت تخص المنهج وطرائق التدريب أو التدريس أو الوسائل التدريبيه أو التعليمية والتقويم بمثابة التغذية الراجعة للاعب والمتعلم ليوقف على نتائج جهوده ويعدل منها (68:11).

- أنواع التقويم:تذكر ليلي فرحات(2001)انهناك نوعيين للتقويموفقا لطريقة جمع الملاحظات والبيانات الضرورية لعملية التقويم وهما -التقويم الذاتي ، والتقويم الموضوعي (71:16).

بينما يذكر محمد صبحي حسانين (1987) ان هناك ثلاث انواع للتقويم وهي-التقويم الموضوعي - التقويم الذاتي - التقويم الاعتباري(48:12).

- مفهوم المنهج :يعتبر المنهاج عاملا اساسيا في أحداث التربية المدرسية ,والوسيلة المقننة لها حتي تقوم بدورها في توجيه وتطوير عمليات التعلم.فالمنهاج اذا ما احسن صياغة وتخطيطها وتنفيذا ,اصبح صمام الامان ضد سلبيات العوامل غير المدرسية.والمنهاج هام جدا للمعلم والمتعلم على حدا سواء , فهو من جهة يساعد المعلمين على تنظيم عملية التعلم, ويساعد المتعلمين في البلوغ للأهداف التربوية المراد تحقيقها .

- **عناصر المنهج** : يتكون المنهج من عناصر اساسية هي:اهداف المنهج ومحتوي المنهج وطرق واساليب التدريس والتقويم.

- اهداف المنهج: تعتبر الاهداف من اهم الخطوات الهامة والضرورية لأي منهاج للتربية الرياضية وغيرها يراد لها النجاح,فالأهداف تتضمن الوان السلوك المرجو اكسابها للمتعلم من خلال الدور بخبرات تربوية معينة ,وتشكل الاهداف وفقا لاختلاف وجهات النظر في الحياة واختلاف وجهات النظر في الحياة واختلاف الفلسفات التربوية ، ومما تقدم يبدو واضحا ما لتحديد الاهداف من اهمية بالغه لا يمكن انكارها ، و انه لأغنا عنها ،وترجع هذه الاهمية في انها تساعد على اختيار الأنشطة و الخبرات التي يحتويها المنهاج(8 : 30-31).

- **محتوى المنهج:** ويقصد بالمحتوي كل ما يضعه المخطط من خبرات سواء خبرات معرفية او انفعالية او حركية بهدف تحقيق النمو الشامل المتكامل للتلميذ فان المحتوى في المنهاج التربوية الرياضية يمثل الجزء الاساسي فيه , واداء لتحقيق اهدافه ,وعند اختبار محتوى المنهاج في التربية الرياضية يجب اجراء دراسات كثيرة تتعلق بالمادة ,و ان يكون مصمم المنهج ملما الماما تاما بأنشطة التربية و الرياضية.

- **طرق واساليب التدريس: الطريقة :** تتضمن الخطوات التي يستخدمها المعلم والتي عن طريقها يكتسب التلاميذ النتائج المطلوبة من الدرس.وهي تشمل مجموعة الاجراءات التي يتخذها والانشطة التي يقوم بها لكي يصل الي هذا العرض. وهناك انواع لطرق التدريس وهي الطريقة الجزئية-الطريقة الكلية -الطريقة الجزئية الكلية -الطريقة الجزئية المتدرجة.أما اساليب التدريس فهي المحاضرة -المناقشات -والدروس العلمية (3 :176-194).

- **المهارات الاساسية في الكرة الطائرة:** يذكر محمد حسن علاوي (1987) نقلا عن "كير Keer" ان المهارات الحركية في الالعاب الرياضية هي حركي خاص بالأنشطة الرياضية تتميز بالترابط والتعاقب وتتطلب استخدام أكثر العضلات الكبيرة في الجسم وذلك لتحقيق اهداف ونتائج متعددة (11:31).

وفي لعبة الكرة الطائرة ترى "الين وديع" (1985) ان اتقان الاداء الفني للحركة شرط اساسي هام بالرغم من ان المهارات تبدو سهلة الاداء الا انها تتطلب جهد كبير في اتقانها . (1:27).

وتشير "زينب فهمي" واخرون (1976) ان المهارات الاساسية للكرة الطائرة هي الحركات التي يتحتم على لاعب أدائها في جميع المواقف التي تتطلبها للعبة بغرض الوصول الي افضل النتائج مع الاقتصاد في بذل المجهود لذلك يجب ان يجيدها كل لاعب اجادة تامة (7:14).

ويؤكد "محمد صبحي حسنين", "حمدي عبدالمنعم احمد" (1997) انه ينبغي ان يؤدي جميع اللاعبين المهارات الاساسية كلها على مستوى متكافئ لكي يتمكن كل لاعب من تنفيذ المهام المكلف بها في الملعب ومن هذا تعد القدرة على الاداء الفني للحركة شرطا اساسيا للأداء المهارى ,حيث ان هذا الاداء هو نوع وطريقة تنفيذ الحركة وخطوات سيرها مع مراعاة مطابقتها لقانون اللعبة الذي يعد عنصرا هاما من عناصر فن الحركة(13:68).

- **تقسيم المهارات في الكرة الطائرة:** اتفق كل من زينب فهمي واخرون (1976) وسيجور فرينس (1978) و الين وديع فرج (1985) ومحمد صبحي حسين "حمدي عبدالمنعم (1986) على ان مهارات الكرة الطائرة تنقسم الي :

- التمرير بأنواعه وطرق تحسينه. - الإرسال بأنواعه وطرق تحسينه. - الدفاع عن الإرسال بأنواعه وطرق تحسينه. - الضربات الهجومية بأنواعها وطرق تحسينها. - الصد بأنواعه وطرق تحسينه. - الدفاع عن الملعب بأنواعه وطرق تحسينه (7:15)، (17:83)، (1:26)، (13:27).

7- الدراسات السابقة:

1- دراسة جمال الشناوى إبراهيم (2000) (4) عنوان الدراسة: -"تقويم دليل معلم التربية الرياضية بالحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمحافظة الشرقية" وكان الهدف منها معرفة رأى معلم التربية الرياضية في اهداف التربية الرياضية ومدى تحقيق الدليل للأهداف وأستخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي واشتملت عينة البحث (80) معلم للتربية الرياضية في المرحلة الإعدادية واستخدام الاستفتاء - المقابلة الشخصية- الملاحظة - تحليل الوثائق كأدوات لجمع البيانات وكانت النتائج صياغة الاهداف غير واضحة لأنها مصاغة بطريقة مركبة يصعب قياس نتائجها المتوقعة - قصور في مدى تحقيق الدليل للأهداف.

2-7- دراسة محمود سيد على (2002) (14) عنوان الدراسة: -"تقويم المقررات الدراسية لعلوم الصحة الرياضية لشعب (التعليم - التجريبي - الإدارة) بكليات التربية بجمهورية مصر العربية" وكان الهدف منها التعرف على مدى تحقيق المقررات الدراسية لعلوم الصحة الرياضية لأهدافها ومحتواها وعدد الساعات الدراسية المقررة واساليب التقويم وفقا لآراء الطلاب وأستخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي واشتملت عينة البحث (120) طالب شعبة تعليم و(100) طالب شعبة تدريب و(100) طالبا شعبة إدارة وأستخدم تحليل الوثائق - استمارات - استطلاع الرأي كأدوات لجمع البيانات وكانت اهم النتائج مناسبة اهداف ومحتوي واساليب التقويم لمقررات علوم الصحة وعدم وجود دليل اكايمي يحتوى على مقررات علوم الصحة الرياضية واهدافها في كليات التربية الرياضية بمخلف الجامعات المعرفة عدا كلية التربية الرياضية جامعة حلون.

3-7- دراسة محمد إبراهيم أمين (2006) (10) عنوان الدراسة :-"تصور مقترح لمنهاج الكرة الطائرة لطلبة التربية البدنية والرياضة جامعة الأزهر" وكان الهدف منها وضع تصور مقترح لمنهاج الكرة الطائرة لطلبة التربية البدنية والرياضة بجامعة الأزهر وأستخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي واشتملت عينة البحث (25) خبيراً وأستخدم الباحث المقابلة الشخصية - تحليل الوثائق والمراجع - الاستبيان كأدوات لجمع البيانات وكانت أهم النتائج يعد المنهاج المقترح أول توظيف علمي لمنهاج الكرة الطائرة لكلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الأزهر.

7-4 دراسة الشارف عثمان الكوم (2007) (2) عنوان الدراسة:- "تقييم فاعلية الأداء المهارى لفرق الدرجة الأولى لكرة السلة بالجماهيرية". وكان الهدف منها معرفة مدى فاعلية الأداء المهارى لفرق الدرجة الأولى لكرة السلة بالجماهيرية للموسم الرياضي (2006-2007) و استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب مسح العينة واستخدم الباحث استمارة تحليل الاداء - استمارة تقييم الاداء كأدوات لجمع البيانات وكانت أهم النتائج التي توصل لها الباحث قد تحصل فريق الأهلي على نسبة نجاح لمتغير التمير بينما تحصل فريق النصر على اقل نسبة (وهي بشكل عام كانت نسبة عالية للفرق الاربعة)، تحصل فريق الاهلي اعلى درجة فاعلية للهجوم المنظم والهجوم السريع، بينما تحصل فريق الاتحاد على اقل درجة فاعلية . (وهي بشكل عام كانت نسبة ضعيفة)، تحصل فريق الشباب على اعلى درجة فاعلية لأنواع التصويب ، بينما تحصل فريق الاتحاد على درجة اقل فاعلية . (وهي بشكل عام كانت نسبة ضعيف

7-5 دراسة كميّة ابوالقاسم العموري (2012) (8) عنوان الدراسة: "تحديث محتوى تخصص تدريب الكرة الطائرة بأقسام التدريب الرياضي بكليات التربية البدنية ببعض جامعات الجماهيرية الليبية" وكان الهدف منها تحديث برنامج تخصص تدريب الكرة الطائرة لإعداد المدرب مهنيًا بكليات التربية البدنية بجامعات "الزاوية، سبها، طرابلس" وذلك من خلال الواجبات التي تؤدي الي وضع العناصر التالية: الاهداف المعرفية-الأهداف النفس حركية- الأهداف الانفعالية.المحتوي العلمي- الإمكانيات (الأدوات والأجهزة والتقنيات)- طرق واساليب التدريس- التقييم واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي المسحي واشتملت عينة البحث(94) موزعة كالآتي(25)من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في مجال المناهج وطرق التدريس الكرة الطائرة منهم (5) للاستطلاعية و(20) للأساسية كما اشتملت عينة البحث على (9) مدرين منهم (3)للاستطلاعية و(6)لأساسية واشتملت عينة البحث على(29)دارسين منهم (5) للاستطلاعية و(24)لأساسية واشتملت على (14) من الخريجين منهم (4)للاستطلاعية و(10) للأساسية واستخدمت الباحثة وسيلة المقابلة منها (المقابلة الشخصية - وسيلة الاتصال عن طريق شبكة الاتصالات الدولية للمعلومات (انترنت- ايميل)- تحليل الوثائق كأدوات لجمع البيانات وكانت اهم النتائج لتحديث مادة الكرة الطائرة في قسم التدريب بكليات التربية البدنية بالجماهيرية تم وضع برنامج مقترح بتحقيق الآتي :دراسة المحتويات في البرنامج الحالي الذي يدرس وتطويره وشمول المحتويات بالمفردات المختلفة وتوزيع المحتويات من الصف الاول حتي الصف الثامن من ابتداء من السهل للصعب ووضع معلومات ومعارف وتطبيقات عملية لإعداد بدني عام وخاص وتكنيك وتكتيكات مرتبطة بأهداف البرنامج لتخريج طالب يتواكب مع مثيلة من البلاد المتقدمة في اللعبة ،اسلوب تقييم بسيط يساعد الطالب في أدائه للاختبارات.

8-إجراءات البحث:-1 منهج البحث :استخدم الباحثين المنهج الوصفي (المسحي) .

2-عينة البحث:تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية حيث شملت على عدد (50) موزعة كالاتي: عدد عشرة (10) من الخبراء للدراسة الاستطلاعية منها عدد (5) من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في مجال المنهاج وطرق تدريس الكرة الطائرة,(5) من موجهين التربية البدنية بالمدارس , واشتملت عينة البحث الاساسية على (40) من المدرسين والمدرسات ومن يقومون بتدريس التربية البدنية بالمدارس الإعدادية بالزاوية,

8-3أدوات جمع البيانات:استعان الباحثين في جمع البيانات بالأدوات الاتية:المقابلة الشخصية، تحليل الوثائق والمراجع، استمارة استبيان.

8-4 تحديد محاور الاستمارة: تم تحديد محاور الاستمارة كالتالي: الاهداف المعرفية، الاهداف النفس حركية ، الاهداف الوجدانية، المحتوي العملي، طرق واساليب التدريس، التقويم.

8-5 الهدف من الاستمارة : تحديد الاهداف التعليمية التي يجب ان تكون في المنهج الدراسي.

8-6 الدراسة الاستطلاعية:تمت الدراسة الاستطلاعية في الفترة من 1-4-2014 - 15/4/2015 والتي هدفت الى التعرف على رأي خبراء طرق التدريس والمناهج والموجهين بالزاوية في الاهداف التعليمية لمنهج الكرة الطائرة المستخدم حاليا بالمدارس.

8-9 الدراسة الأساسية:بعد إن أصبح الاستبيان في صورته النهائية وحساب معامل الصدق والثبات قام الباحثين بتطبيقه في المدة من 20/4/2014 - 10/5/2014 على عينة البحث المكونة من المدرسين والمدرسات بالمدارس الاعدادية بالزاوية وفق المحاور .

8-10 المعالجة الإحصائية: تم استخدام الأساليب الإحصائية المناسبة لطبيعة أهداف الدراسة ومنها: النسبة المئوية، اختبار مربع كاي لحسن التوافق.

9- عرض ومناقشة النتائج:

جدول (1) للتكرارات والنسب المئوية اختبار مربع كاي الخاصة باستجابات عينة الدراسة على محتوى الاهداف المعرفية . ن=40

الوحدات					
إكساب الطاب المعارف والمعلومات المرتبطة بالكرة الطائرة ويتحقق ذلك من خلال:					
1- ان يتعرف الطالب على تاريخ الكرة الطائرة.					
مستوى	قيمة اختبار كآى	غير مناسب	1	مناسب	39
.000	**36.100	%2.5	1	%97.5	39
2- ان يتعرف الطالب على الخطوات التعليمية للمهارات الاساسية للكرة الطائرة.					
-	-	0	0	%100	40
3_ ان يفهم الطالب قوانين وقواعد لعبة الكرة الطائرة.					
.000	**22.500	12.5	5	87.5	35
4 - ان يتعرف الطالب على الاموات والاجهزة المستخدمة في تعلم الكرة الطائرة.					
-	-	0	0	%100	40
5 - ان يفهم الطالب المصطلحات الواردة في لعبة الكرة الطائرة.					
.027	*4.900	32.5	13	67.5	27

تبين من الجدول (1) والخاص بالتكرارات والنسب المئوية وقيمة اختبار مربع كآى الخاصة باستجابات عينة الدراسة على محتوى الاهداف المعرفية انه قد اتفق كل افراد العينة عليها بأنها مناسبة في الوحدات (1,2,3,4) حيث كانت كل التكرارات متمركزة علي بديل الاجابة مناسب ما عدا الوحدة ذات التسلسل (5) (ان يفهم الطالب المصطلحات الواردة في لعبة الكرة الطائرة) فقد وافق عليها (27) مدرسا وبنسبة (67.5%) بينما اختير افراد العينة حجم (13) مدرسا وبنسبة (32.5) غير مناسب وللتعرف علي دلالة الفروق احصائيا بين حجم التكرارات لكل وحدة استخدم اختبار مربع كآى لحسن التوافق وكانت قيم الاختبار دالة إحصائيا علي الوحدات (1,3,5)، علما بان الوجدتين (2,4) ثم الموافقة عليها بالإجماع.

ويرى الباحثين أن الأهداف المعرفية حصلت على درجات ذات أهمية عالية نظراً لأهميتها ، حيث أن المعرفة هامة جداً وبدونها لا يمكن تحقيق الأهداف الأخرى (المهارية - الوجدانية) كما أن لكل جانب مهاري جانب معرفي مرتبط به يعد هو الأساس له. ويتفق ذلك مع دراسة محمد إبراهيم أمين (2006) على أن الأهداف المعرفية ذات أهمية في تحقيق الأهداف الأخرى ، وأن المعرفة والفهم يعدان بمثابة أساس التطبيق العملي ف الكرة الطائرة ، وأن تنمية الرغبات والعادات والمهارات الرياضية مرتبطة بالتلقي الواعي للمعارف.(10)

جدول (2) التكرارات والنسب المئوية وقيمة اختبار مربع كاي لاستجابات عينة الدراسة

على محتوى الأهداف النفس حركية. ن=40

الوحدات: تنمية وتطور عناصر اللياقة البدنية المرتبطة الخاصة والعامة بالكرة الطائرة من خلال:					
مستوى الدلالة	قيمة اختبار مربع كاي	غير مناسب	مناسب	مناسب	
1- ان يمارس الطالب بعض التمرينات الفنية بالأدوات وبدون أدوات.					
.000	**16.90	%17.5	7	%82.5	33
2- ان يكسب الطالب القوام السليم.					
.752	.100	%52.5	21	%47.5	19
3 _ ان يتعود الطالب المحافظة على الادوات والأجهزة.					
.058	3.600	%35	14	%65.0	26
4 -إكساب الطالب المهارات الاساسية بالكرة الطائرة ويتحقق ذلك من خلال:					
1-4 - ان يؤدي الطالب المهارات الاساسية بالكرة الطائرة بصورة جيدة.					
-	-	0	0	%100	40
2-4 ان يربط الطالب بين الدفاع والهجوم.					
.114	2.500	%62.5	25	%37.5	15
3-4 ان يتقن الطالب مهارة حائط الصد.					
.011	*6.400	%30.0	12	%70	28
4-4 ان ينمي الطالب عناصر اللياقة البدنية الخاصة باللعبة الكرة الطائرة.					
.000	**36.100	%2.5	1	%97.5	39
5-4 ان يبتكر الطالب خطط لعب اثناء المباراة.					
.002	**10.000	%75.5	30	%25.5	10
6-4 ان يؤدي الطالب المهارات الحركية بانسيابية وتناسق.					
.206	1.60	%40	16	%60	

يتبين من الجدول (2) والخاص بالتكرارات والنسب المئوية وقيمة اختبار مربع كاي لاستجابات عينة الدراسة على محتوى الأهداف النفس حركية أن الأهداف النفس حركية الواردة في ما يخص وحدة (تنمية وتطور عناصر اللياقة البدنية المرتبطة الخاصة والعامة بالكرة الطائرة) أن الهدف النفس حركي (إن يمارس الطالب بعض التمرينات الفنية بالأدوات وبدون أدوات) قد حصل علي موافقة عالية من قبل المبحوثين وبنسبة (82.5%) بينما اختير غير مناسب ما نسبته (17.5%) وتبين من الجدول أن قيمة اختبار مربع كاي (16.90) دالة إحصائياً، أما الوحدات (2،3) اختيرت بديل الإجابة غير مناسب وهي غير دالة إحصائياً لان مستوي الدلالة اكبر من (0.05)، أما ما يخص الوحدة (إكساب الطالب المهارات الأساسية بالكرة الطائرة) عن الأهداف النفس حركية (1،3،4) قد حصل موافقة عالية من المبحوثين ببديل الإجابة مناسب، وكانت قيم الاختبار دالة إحصائياً، بينما الوحدات ذات التسلسل (2،6) كانت قيم اختبار مربع كاي غير دال لان مستوى دلالاته اكبر من (0.05) ويظهر من الجدول ان الهدف النفس حركي (يؤدى الطالب المهارات الحركية بانسيابية وتناسق) أن قيمة اختبار مربع كاي (1.60) غير دال لان مستوى دلالاته (0.206) اكبر من مستوى (0.05).

ويعزي الباحثين ذلك إلى أنه يرجع إلى طبيعة المادة ذاتها حيث أنها تعد أحد المواد العملية التي تعتمد بصفة طبيعية على الجانب المهاري ومن ثم يجب على التلميذ تعلم المهارات المختلفة للكرة الطائرة وأدائها بطريقة صحيحة والتعرف على جميع جوانب الأداء والتطبيقات العملية لمختلف الجوانب كالجانب البدني بنوعيه والمهاري والخططي. ويتفق هذا مع دراسة محمد إبراهيم أمين (2006) حيث أن هذا الجانب هو الأساس لعمل التلميذ بعد التخرج كمدرس تربية بدنية. (10)

جدول (3) للتكرارات والنسب المئوية وقيمة اختبار مربع كاي الخاص لاستجابات

عينة الدراسة على محتوى الأهداف الوجدانية ن=40

تنمية وتطوير السمات الارادية والاتجاهات الايجابية السليمة لدى الطالب من خلال الاهداف السلوكية التالية:					
1-ان يتمكن الطالب من استثمار وقت الفراغ مما يعود عليه بالنفع والفائدة:					
مستوى الدرجة	قيمة اختبار مربع كاي	غير مناسب		مناسب	
.000	**36.100	2.5	1	%97.5	39
2-ان يشترك الطالب في الانشطة المتعلقة بالكرة الطائرة.					
-	-	0	0	%100	40
3-ان يشعر الطالب بالسعادة نتيجة لممارسة اللعبة.					
.000	**36.100	2.5	1	%97.5	39
4-ان يهتم الطالب بالوصول الي المستوى المهاري للعبة الكرة الطائرة.					
.000	**36.100	2.5	1	%97.5	39
5-ان يتحلى الطالب بالروح الرياضية اثناء المباراة.					
-	-	0	0	%100	40
6-تنمية الاستعداد عند الطالب للامتثال لآداب وقيم المجتمع.					
.000	**36.100	2.5	1	%97.5	39
7-تنمية الروح الرياضية والجماعية عند الطلاب.					
-	-	0	0	%100	40
8-ان يتمكن الطالب من اختيار اللعبة المفضلة لديه.					
-	-	0	0	%100	40

يتبين من جدول (3) والخاص بالتكرارات والنسب المئوية وقيمة اختبار مربع كاي الخاص لاستجابات عينة الدراسة على محتوى الاهداف الوجدانية ، ان الاهداف الوجدانية الواردة في الفقرات (2،5،7،8) قد اتفقت عليها كل أفراد العينة حيث كانت تكرارات بديل الاجابة مناسب (40) وبنسبة 100%. اما الوحدات الواردة في الفقرات (1،3،4،6) فقد اختارت بديل الاجابة غير المناسب بمبحوث (1) وبنسبة (2.5%) وكانت قيم الاختبار دالة إحصائيا علي الوحدات (6،4،3،1) علما بان الوحدات (8،7،5،2) تم الموافقة عليها بالإجماع.

ويرى الباحثين أن هذه النتائج ترجع إلى أهمية الجانب الوجداني ، حيث يتعلق هذا الجانب بالاتجاه والميل والرغبة والحب والتفضيل وهذا الجانب هو الذي يجعل التلميذ يحب أو يفضل نشاط معين عن غيره من الأنشطة وإذا نجحنا في تحقيق الأهداف الوجدانية السابقة فإنها تكون بمثابة المحرك للتلميذ لتعلم الجوانب الأخرى بحب ورغبة ومن ثم يمكنه الابتكار والإبداع في هذا المجال عن غيره ومن ثم تصبح لديه الرغبة في متابعة كل جديد ومساير لركب التطور في هذا المجال أو التخصص. وهذا ما يتفق مع دراسة كميله أبو لقاسم العموري(2011) حيث أكدت على أنه لا بد أن يعرف الدارسون كيفية تحمل المسؤولية والقيادة من خلال الإحماء داخل المحاضرة لكل طالب على أن يهتم بالجانب التربوي في تكوين السمات الخلقية والنفسية ، وكما تؤكد الدراسة على أهمية إعداد المعلم الجيد المتمكن من مهنته والذي يمتلك بعض الكفاءات اللازمة مثل التمكّن من مادة التخصص والإبداع وحسن التعامل مع الطلبة والتخطيط الجيد للبرنامج وقدرته على استخدام طرق التدريس المختلفة واختياره للوسائل المناسبة للموقف التعليمي.(8)

جدول (4)

التكرارات والنسب المئوية وقيمة اختبار مربع كاي الخاصة لاستجابات عينة الدراسة على المحتوى ن=40

مستوى الدلالة	قيمة اختبار مربع كاي	%	ك	المحتوى *من يقوم بتخطيط ووضع المحتوى المقرر لبرنامج الكرة الطائرة. الخيارات:-
.055	9.250	12.5	5	1-وزارة التعليم والتربية
		20	8	2-لجان استشارية من كليات التربية الرياضية
		35	14	3-الموجهين والموجهات
		25	10	4-المدرسين والمدرسات
		7.5	3	5-الطلبة
.401	6.200	%	ك	* عند تخطيط محتوى برنامج الكرة الطائرة يراعي الاتي:
		25.0	10	1-الأمكانيات المتاحة بالمدارس
		12.5	5	2-الزمن المحدد لكل نشاط
		20.0	8	3-عدد الوحدات التعليمية لكل درس.
		12.5	5	4-استعدادات الطلبة.
		10.0	4	5-ميول الطلبة.
		12.5	5	6-قدرات الطلبة.
		7.5	3	7-الفروق الفردية بين الطلبة.

يتبين من الجدول (4) والخاص بالتكرارات والنسب المئوية وقيمة اختبار مربع كاي الخاصة لاستجابات عينة الدراسة على المحتوى أن الوحدة (من يقوم بتخطيط ووضع المحتوى المقرر لبرنامج الكرة الطائرة) موزعة علي 5 خيارات وان أكثر الاختيارات تكرر هي (الموجهين والمدرسين) ونسبة(35%)ويظهر من الجدول أن قيمة اختبار مربع كاي (9.25)غير دال لان مستوى دلالاته (0,055) اكبر من (0,05)، بينما الوحدة (عند تخطيط محتوى برنامج لكرة الطائرة) موزعة علي 7خيارات وان أكثر الاختيارات تكرر هي (الإمكانات المتاحة بالمدارس) ونسبة (25,0%) ويظهر من الجدول إن قيمة اختبار مربع كاي (6,20) غير دال إحصائياً لان مستوى دلالاته(0,401) اكبر من (0,055).

ويرى الباحثين أن المحتوى النظري والعملي قد ارتبط ارتباطاً وثيقاً بالأهداف النظرية والعملية كذلك راعى النضج والخبرة السابقة للمتعلمين واتسم بالتدرج والشمول والتتابع والاستمرار والمرونة والتناسب مع الأهداف كذلك تنوعت مصادر المعرفة فيه وروعي عدم تكرار أي أنشطة فيه ومناسبته للإمكانات المتاحة والزمن المخصص للتدريس كذلك تناسب المحتوى مع الهدف من تدريس الكرة الطائرة واستعدادات وميول الطلبة وقدراتهم والفروق الفردية بين التلاميذ في القدرات المختلفة كما أنه ذا قيمة تعود بالفائدة على الدارس. ويتفق ذلك مع دراسة محمد ابراهيم أمين (2006) الذي أكد على أن المحتوى لابد أن يحقق الأهداف التي تم تحديدها في ضوء عدة معايير الانجاز والتفاعل والاهتمام والاستفادة والنضج والخبرة والأمن والسلامة كما أن اختيار المحتوى يجب أن يساعد الطلاب على التعلم إلى أقصى مدى. (10)

جدول (5) التكرارات والنسب المئوية وقيمة اختبار مربع كاي لاستجابات عينة الدراسة على طرق وأساليب التدريس. ن=40

مستوى الدلالة	قيمة مربع كاي	%	ك	* إكساب الطالب المعارف والمعلومات الخاصة بتدريس مهارات الكرة الطائرة ويتم الك من خلال :
.114	2.500	37.5	15	1-ان يتعلم الطالب المهارات الحركية(الطريقة الكلية).
		62.5	25	2-ان يتعلم الطالب المهارات أجزاء (الطريقة الجزئية).
		%	ك	*يستخدم في تدريس برنامج الكرة الطائرة التعليميةالوسائل التالية:
.572	2.000	17.5	7	1-مجالات الحانط.
		22.5	9	2-الصور بأنواعها.
		27.5	11	3-الشرح العرضي.
		32.5	13	4-النموذج.
		%	ك	*نستعين بالأدوات التعليمية المساعدة عند تدريس برنامج الكرة الطائرة.
.000	**25.500	70	28	1-الكرات الطبية
		7.5	3	2-الحبال
		22.5	9	3قوائم الوثب

(الطريقة الجزئية) (بتكرار 25) وبنسبة (62.5%) يظهر من الجدول أن اختبار مربع كاي (2.50) عند مستوى دلالة (0,114) وهو غير دال إحصائيا لان دلالاته اكبر من (0,05) اما الوحدة (يستخدم في تدريس برنامج الكرة الطائرة التعليمية الوسائل) الموزعة علي (4) اختيارات و أن الاختيار (النموذج) له اكثر تكرار (13) وبنسبة (32,5%) ويظهر من الجدول ان اختبار مربع كاي (2.00) وهو غير دال إحصائيا لان مستوى دلالاته (0.572) وهو اكبر من (0.05) اما الوحدة (نستعين بالأدوات التعليمية المساعدة عند تدريس برنامج الكرة الطائرة) الموزعة علي (4) اختيارات وحصل الاختيار الاول (الكرات الطبية) علي أكثر تكرار (28) و بنسبة (70%) وظهر من الجدول ان اختبار مربع كاي (25.50) وهو دال إحصائيا عند (0,05) .

ويرجع الباحثين ذلك الى أن اختيار طريقة التدريس المناسبة يعتمد على العديد من الاعتبارات مثل الهدف من التدريس وطبيعة وخصائص ومستوى التلاميذ ومهارة المدرس في استخدام الطريقة المختارة والإمكانات المدرسية والحاجة الى التجديد والابتكار وطبيعة ونوع النشاط موضوع الدراسة والنمط القيادي لشخصية المعلم وإثارة اهتمام التلاميذ ، وإنها وسيلة وليست غاية والتنوع لتحقيق أكبر قدر من الاستفادة حيث لا توجد طريقة تدريس مثالية يمكن استخدامها تجمع بين خصائص ومميزات كل الطرق وتناسب كل الظروف لذا يجب على المعلم أن يختار الطريقة أو الأسلوب المناسب وفقا للمتغيرات السابقة وذلك لأن التدريس سلوك تربوي موجه يساعد المتعلم على القيام بتحقيق الأهداف التعليمية المنشودة والسلوك الموجه قد يكون بهدف إثارة دوافع التلميذ وتنظيم المحتوى التعليمي واسلوب تنفيذه وتقديم المهارات المختلفة سواء بأداء النموذج أو الشرح والتفسير وتقويم فاعلية الأداء والإثابة والتعزيز وتقديم التغذية الراجعة وهذا يعني أن التدريس عبارة عن نشاط متعدد الأوجه يتحدد في بعدين هما التعليم والتعلم لإحداث تغيير أو تعديل في سلوك المتعلم وذلك عن طريق تنظيم وتوجيه الخبرات والبيئة التعليمية للتلاميذ.

جدول (6) التكرارات والنسب المئوية وقيمة اختبار مربع كاي لاستجابات

عينة الدراسة على اساليب ووسائل التقويم ن=40

مستوى الدلالة	قيمة اختبار مربع كاي	%	ك	* إكساب الطالب المعارف والمعلومات الخاصة بأساليب ووسائل التقويم بمهارات الكرة الطائرة ويتم ذلك من خلال:
.839	.350	37.5	15	1-المعلومات والمفاهيم الخاصة باللعبة.
		32.5	13	2-أن يتعلم (قانون اللعبة – التحكيم)
		30.0	12	3-ان يتعلم المهارات الحركية الخاصة باللعبة.
		%	ك	*لتقويم الطلبة في الكرة الطائرة نستخدم الاتي:
1.0	0.0	50.0	20	1-الاختبارات المقننة.
		50.0	20	2-الملاحظات التقديرية
		%	ك	*.يتم تقويم الطلبة في الكرة الطائرة :
.264	3.800	25.0	10	1-عقب كل حصة.
		17.5	7	2-كل فترة.
		20.0	8	3-عقب كل شهر.
		37.5	15	4-اخر العام.
		%	ك	*اساليب التقويم المستخدمة في الكرة الطائرة التي تساعد علي :
.615	1.800	30.0	12	1-قياس تقدم الطلبة.
		22.5	9	2-تقنين الطالب.
		30.0	12	3-تحديد مستوى الطالب.
		17.5	7	4-تصنيف الطالب.

يتبين من الجدول (6) الخاص بالتكرارات والنسب المئوية وقيمة اختبار مربع كاي لاستجابات عينة الدراسة على أساليب ووسائل التقويم إن الوحدة (إكساب الطالب المعارف والمعلومات الخاصة بأساليب ووسائل التقويم بمهارات الكرة الطائرة) كانت مقسمة الي 3 خيارات وكانت الوحدة (المعلومات والمفاهيم الخاصة باللعبة) بتكرار (15) وبنسبة (37,5%) أما الوحدة (لتقويم الطلبة في الكرة الطائرة) موزعة علي اختياريين حيث كانت التكرارات متساوية فيهما بتكرار (20) وبنسبة (50%) اما الوحدة (تقويم طلبة الكرة الطائرة) موزعة علي (4) اختيارات وحصلت الوحدة (اخر العام) علي اكثر تكرار (15) وبنسبة (37,5%) بينما الوحدة (أساليب التقويم المستخدمة في الكرة الطائرة) موزعة علي (4) اختيارات وحاز الاختيار الاول (قياس تقدم الطلبة) علي اكثر تكرار (12) وبنسبة (30%) ونلاحظ ان قيمة مربع اختبار كاي جميعها غير دالة احصائية لان مستوى دلالتهم اكبر من (0.05).

ويرى الباحثين أن التقويم هام جدا وضروري لمعرفة ما إذا كانوا المتعلمين قد حققوا الأهداف الموضوعية للمنهاج سواء كانت عامة أو خاصة أو سلوكية أم لا وللتعرف على نقاط القوة والضعف والتعرف على معالمها حتى يمكن معالجتها وإعادة النظر في المنهاج مرة أخرى كذلك يلعب التقويم دوراً مهماً في عملية التعزيز والثواب والعقاب في التعلم بحيث تكون عملية التقويم بمثابة حافز ودافع نحو تحسين الأداء والانجاز كذلك وجد أن أساليب التقويم المختارة جيدة حيث أنها مرتبطة بالأهداف وشاملة وتتسم بالاستمرارية والديمقراطية والمعاملات العلمية ويتفق ذلك مع دراسة جمال الشناوي (2000) على أن الاختبارات تستخدم لمعرفة تحصيل الطلبة للمعلومات والحقائق والمهارات المتعلمة ومعرفة ما تحقق من أهداف وتختلف طرقه وأساليبه باختلاف البرامج وفلسفته وأساسه ومن خلاله يمكن أن نتعرف على مدى فائدة أو فعالية البرامج أو المناهج التي تدرس للطلاب. (4)

- **الاستنتاجات** يتضح لنا ان اهداف منهج الكرة الطائرة غير مصاغة بشكل سلوكي بحيث تحدد للمدرسة والطالب مايجب تحقيقه والتواصل اليه.

- ان الادوات والإمكانيات بالمدارس غير متوفرة وان الوحدة التعليمية الخاصة لدرس الكرة الطائرة ليست منتظمة في التدرج والتسلسل.

- المنهج لايراعي زمن تنفيذ الدرس، كما ان زمن الوحدة التعليمية لا يكفي لتنفيذ المقرر.

- عدم توفر الوسائل المساعدة في تقديم الخبرات اللازمة للطلبة.

-عدم توفر فرصة للقائمين بالتدريس على تحديد اسلوب موضوعي لتقييم مستوى اداء الطلبة.

- **التوصيات:** -دعم الامكانيات والادوات الرياضية الخاصة بالكرة الطائرة بالمدارس الإعدادية.

- اعادة النظر في التوزيع الزمني للوقت المخصص للكرة الطائرة وزيادته حتى يتناسب مع محتوى واحتياجات المرحلة من الأنشطة الأخرى.

- اقامة دورات للقائمين بعملية التدريس لاطلاعهم على ما هو جديد في مجال عملهم , واساليب التقييم الموضوعية لقياس التحصيل والقدرات البدنية والحركية الخاصة بالكرة الطائرة .

قائمة المراجع:

- 1- الين وديع فرج (1980):دراسة برنامج مقترح في الكرة الطائرة لطالبات كلية التربية الرياضية .
- 2- الشارف الكوم (2007): تقييم فاعلية الاداء المهاري الهجومي لفرق الدرجة الاولى لكرة السلة بالجمهورية (رسالة ماجستير غير منشورة) كلية التربية البدنية بالزاوية.
- 3- بذور المطوع (1999): التربية البدنية مناهجها وطرق تدريسها - مركز الكتاب للنشر - دار العلم- الكويت.
- 4- جمال الشناوي إبراهيم (2000):تقويم دليل معلم التربية الرياضية بالحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمحافظة الشرقية ، إنتاج علمي .
- 5- خليفة شحاتة (2004): المناهج التربوية والتربية البدنية - منشورات جامعة قاريونس بنغازي.
- 6- زكي محمد حسن (1998): الكرة الطائرة استراتيجيات تدريبات الدفاع والهجوم-دار المعارف-الاسكندرية.
- 7- زينب فهمي وآخرون(1976):الكرة الطائرة،الجزء الاول ، دار المعارف.
- 8- كميلة ابوالقاسم العموري (2012): دراسة تحديث محتوى تخصص تدريب الكرة الطائرة بأقسام التدريب الرياضي بكليات التربية البدنية ببعض جامعات الجماهيرية (ليبيا)، رسالة غير منشورة كلية التربية الرياضية ابو قير .
- 9- ماجد عرسان الكيلاني (2000):أهداف التربية الإسلامية وغايتها، مكتبة دار التراث، المدينة المنورة ،ط1408، 2هـ.
- 10- محمد إبراهيم أمين (2006): تصور مقترح لمنهاج الكرة الطائرة لطلبة التربية الرياضية جامعة الازهر ، بحث منشور .
- 11- محمد حسن علاوي (1987): الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ،دار الفكر العربي القاهرة.
- 12- محمد صبحي حسانين (1987):القياس والتقويم في التربية البدنية رسالة ماجستير .

- 13- محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم (1975): الاسس العلمية للكرة الطائرة، طرق القياس للتقويم (مهاري-معرفي-تحليلي).
- 14- محمود سيد على (2002): تقويم المقررات الدراسية لعلوم الصحة الرياضية لشعب (التعليم-التمرين-الإدارة) بكليات التربية الرياضية لجمهورية مصر العربية - رسالة الماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة حلوان .
- 15- مكارم حلمي ابوهرة ومحمد زغلول (1999): مناهج التربية الرياضية - مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- 16- ليلى فرحات (2001): القياس والاختبارات في التربية الرياضية- القاهرة مركزالكتاب.
- 17- Oskolk.v.a-a,congorov, figkoltora 4 sport,moskem.c.volleyball1961.

بناء اختبار للذاكرة الحركية قصيرة المدى

أ. ك . د / خديجة يوسف أبوخريص

أ. ك. د / كمال على خليفة الغول

مقدمة البحث:

يعد البحث و الدراسة فى مجال الذاكرة أمر بالغ الأهمية، فالذاكرة خاصة إنسانية مرتبطة بالنشاط العقلى لدى الإنسان وسلوك الإنسان يدل على انه يستعيد ماضيه بكل ما فيه من خبرات ليواجه به حاضره فيتعامل معه بخبرة أكبر ومهارة أعظم، (11 : 832)، (12 : 361).

فالذاكرة ركييزة أساسية مميزة للنشاط النفسى الإنسانى وبفضلها تثرى الحياة العقلية بتصورات متعددة عما أدركه الفرد من أشياء أو ظاهرات فى مواقف سابقة، وبدونها يصير التفكير الإنسانى محدودا للغاية، حيث يرتبط فقط بعملية الإدراك العيانى المباشر لذا فهي شرط أساسى للحياة النفسية ومما لاشك فيه أن التعلم والذاكرة والأداء مرتبطة ببعضها أشد ارتباط، فدراسة التعلم ترتكز على كيفية اكتساب المرء للمعلومات، أما دراسة الذاكرة فترتكز على كيف يستبقي المرء معلوماته ويحتفظ بها ثم يسترجعها عند الحاجة إليها، بينما ترتكز دراسة الأداء على كيفية استخدام المعلومات (10 : 184).

ومما سبق يتبين لنا أن الذاكرة من أخطر الظواهر النفسية والوظائف العصبية وبالتالي لا يمكن الإحاطة بكل مكوناتها الحيوية والنفسية إلا عن طريق اعتبارها ظاهرة متعددة الجوانب والأنساق. ولهذا من باب المسموح به فى إطار التناول العلمى للظواهر المعقدة كالذاكرة مثلا علينا أن نقتصر على استقراء الاستنتاجات التى تفسر وتؤول علاقة الظاهرة خاصة بميدان معرفى معين. (21 : 6) وانطلاقا من هذا المنظور ننتقى الميدان الرياضى لبناء اختبار يقيس الذاكرة الحركية قصيرة المدى.

مشكلة البحث : غالبا ما يعتمد نجاح الأداء الحركى على الإحساس العضلى الحركى لأنه يلعب دوراً هاماً فى

سرعة تعلم المهارات الحركية وفى تكوين تصور حركى أولى (1 : 240) (2 : 37) (3 : 228) وفى هذه المرحلة كلما كان دور الجهاز العصبى المركزى CNS قليل فى أداء الحركة كلما كانت الحركة أكثر بقاء فى الذاكرة حيث أن اللاعب فى هذه الحالة لا يحتاج إلى كثير من الانتباه و التفكير وما يحتاجه هو الجهد المبذول لأداء الحركة (8 : 136) ومما لاشك فيه أن القدرة على تذكر الحركة بكل مواصفاتها لها تأثير مباشر فى شكل الأداء. فمن

مميزات الذاكرة الحركية قصيرة المدى أنها تعمل على الإبقاء على المعلومات الحديثة لفترات موجزة من الوقت ويكون الاسترجاع بسيطاً ومباشراً ويتطلب القليل من الجهد الواعي(5:8).

ومن خلال استعراض الإطار النظري و الدراسات المرتبطة تبين للباحثان أن موضوع الذاكرة موضوع هام ويستحق البحث والدراسة بشكل متعمق ودقيق وخاصة ما يتعلق بالذاكرة الحركية قصيرة المدى وطريقة قياسها كما ان المسح المكتبي والمرجعي الذي قام به الباحثان لم يسفر عن أي دراسة تطرقت لهذا الموضوع والمجال الرياضي بحاجة جد ضرورية للاختبارات من هذا النوع لأنها تساعد على تحديد بعض المشاكل التي قد تواجه المعلم والمدرّب على حد سوى حيث تفيد المراجع بان المرحلة السنية (12-15) سنة هي مرحلة نمو وتطور مثلى للكثير من المهارات الحركية الامر الذي دفع الباحثان للقيام بهذه الدراسة للتعرف على امكانية قياس القدرة على الاسترجاع للمعلومات التي تم تخزينها في الذاكرة الحركية قصيرة المدى للمرحلة السنية قيد البحث.

الأهمية النظرية والتطبيقية للبحث:

1- بناء اختبار يقيس الذاكرة الحركية قصيرة المدى.

2- قد تفتح هذه الدراسة مجالات البحث في الذاكرة الحركية بمختلف أنواعها ولمختلف المراحل العمرية .

الهدف من البحث:

- يهدف هذا البحث الى بناء اختبار موضوعي لقياس الذاكرة الحركية قصيرة المدى
- التعرف على مدى التذكر الحركي للذاكرة الحركية القصيرة لأفراد عينة البحث
- قياس القدرة على الاسترجاع للذاكرة الحركية القصيرة للمراحل السنية قيد البحث.

تساؤلات البحث :

- ما هو مدى الذاكرة الحركية قصيرة المدى ؟
- ما مدى قدرة المرحلة السنية قيد البحث على التذكر الحركي ؟
- هل مدى الذاكرة الحركية قصيرة المدى تتقدم طبقاً لنمو العمر قيد البحث؟
- ما مدى قدرة الذاكرة الحركية قصيرة المدى على الاسترجاع ؟

مصطلحات البحث:

الذاكرة : هي القدرة على التمثيل الانتقائي للمعلومات التي تميز بشكل فريد خبرة معينة، والاحتفاظ بتلك المعلومات بطرق منظمة في بنية الذاكرة الحالية، وإعادة انتاج بعض او كل هذه المعلومات في زمن معين بالمستقبل وذلك تحت ظروف او شروط معينة (14 : 69).

الذاكرة الحركية: وهي مقدرة المخ على تذكر الاداء الحركي وتكرار تنفيذه عند الحاجة اليه، وتختص باكتساب نماذج الحركة وحفظها واستدعائها التصورات الحسية- الحركية لشكل الحركة، وسرعتها ، ومقدارها ، وسعتها ، وتتابعها ، ووتيرتها ، وإيقاعها ، واتجاهها . (7 : 220).

الدراسات المرتبطة:

1-دراسة رونالد (1998) (22) **Ronald B** وعنوانها : "الذاكرة الحركية القصيرة والإدراك البصري للأرقام" وقد أجريت الدراسة بهدف التعرف على الفروق في سعة الذاكرة بين الأفراد. واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وقد اشتملت عينة الدراسة على 5 طلاب (طالبان وثلاث طالبات)، ولمعرفة سعة الذاكرة تم استخدام مجموعة قوائم في كل قائمة أرقام مختلفة عن الأخرى، وكانت أهم النتائج تفوق البنين في سعة التذكر كما أن المرة الثانية هي الأفضل في الأداء.

2- دراسة أكسيو لوشن (1994) (23) **XU Lechun** وعنوانها "العلاقة بين مخزن الذاكرة الحركية قصيرة المدى ودقة التعلم الحركي" : تبحث هذه الدراسة في العلاقة بين تخزين المعلومات في الذاكرة الحركية قصيرة المدى ودقة الفرد في التعلم الحركي، واستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة عددها 30 تلميذ من تلاميذ المدارس والرياضيين مقسمة إلى ثلاث مجموعات وفقا للسن (10 - 14 - 19) سنة على التوالي، واستخدم تحليل التقرير الذاتي (الملاحظة - المقابلة) وذلك لجمع البيانات وقد أوضحت اهم نتائج الدراسة ان أقصى معدل لتذكر العناصر " 5+2" وهذا يتوقف على معدل ممارسة التعلم الحركي ، ودقة التذكر الحركي تتوقف على الدقة في الممارسة الأولية.

إجراءات البحث

1- **منهج البحث:** استخدم الباحثان المنهج الوصفي وذلك لمناسبته لطبيعة البحث وأهدافه .

2- **مجتمع البحث:** يمثل مجتمع البحث المراحل العمرية من 12-15 سنة بنين.

3- **عينة البحث:** تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من المراحل العمرية (12-15) والبالغ عددهم 40 تلميذا. تم تقسيمهم حسب الأعمار إلى أربع مجموعات كل مرحلة عمرية تشمل 10 افراد ، كما تم اختيار عينة أخرى من نفس المجتمع ومن خارج العينة الأصلية للبحث بهدف إجراء الدراسات الاستطلاعية و يبلغ عددهم 145 تلميذا والجدول رقم(1) يوضح حجم وتوزيع عينة البحث.

جدول (1) حجم وتوزيع عينة البحث

التصنيف	الاستطلاعية الأولى	الاستطلاعية الثانية	الاستطلاعية الثالثة	المجموعة التجريبية	المجموع
العدد	60	79	6	40	185

أسباب اختيار العينة:

- 1- إن المرحلة السنية من 12-15 تعتبر مرحلة مناسبة لإجراء أبحاث الذاكرة حيث يؤكد علي الهنداوي أن هذه المرحلة هي أفضل مرحلة للتذكر والحفظ (9:298). ويضيف خليل عوض أن قدرة المراهق على التذكر تفوق قدرة الطفل(5:156).
 - 2- مدى الذاكرة يتقدم طبقا لنمو العمر إلا انه يتوقف عن الزيادة إلى حوالي سن السادسة عشر(4:129).
 - 3- تزداد القدرة على التركيز والانتباه والتذكر الواعي والملاحظة (13:129).
 - 4- تزايد منتظم فى القوة ورد الفعل والقدرات التناسقية مع تفوق واضح للأولاد على البنات فى المهارات الحركية ككل(6:340).
 - 5- يتفق العديد من الباحثين على أن هذه المرحلة السنية هي مرحلة نمو وتطور مثلى للكثير من المهارات الحركية وكذا مراكز ضبط وتوجيه الحركات بالقشرة المخية كما أنها تتميز بنمو مختلف الخصائص الحركية والوظائف السيكوحركية بالطابع العفوي غير المنتظم وخصوصا في غياب الممارسة المنتظمة للتربية البدنية والرياضة (17 : 246)، (18 : 66) .
- اعتدالية توزيع عينة البحث:** قام الباحثان باختبار اعتدالية توزيع عينة البحث باستخدام اختبار كوليموجروف سيمرنوف وكذلك استخدمنا تحليل التباين للتأكد من تجانس مجموعات البحث المختلفة كما هو موضح بالجدول من (2) إلى (4).

جدول (2) اعتدالية توزيع عينة البحث في متغيرات (الطول - الوزن - السن) (ن = 40)

اختبار كوليموجروف سيمرنوف		الانحراف المعياري $\pm \sigma$	المتوسط الحسابي س	الدلالات الإحصائية	المتغيرات
الدلالة (P)	Z				
0.95	0.53	11.48	163.00		الطول (سم)
0.64	0.74	11.11	64.65		الوزن (كجم)
0.62	0.75	1.14	13.50		السن (سنة)

يتضح من الجدول (2) الخاص بعتدالية توزيع عينة البحث بأن العينة الاساسية تتبع التوزيع المعتدل في متغيرات الطول والوزن والسن حيث كانت قيمة z في اختبار كوليموجروف سيمرنوف غير دالة ($p > 0.05$).

جدول (3) اعتدالية توزيع عينة البحث في متغيرات (مظاهر الانتباه) (ن = 40)

اختبار كوليموجروف سيمرنوف		الانحراف المعياري $\pm \sigma$	المتوسط الحسابي س	الدلالات الإحصائية	المتغيرات
الدلالة (P)	Z				
0.80	0.64	0.54	1.64		حدة الانتباه (درجة)
0.33	0.95	0.13	0.81		ثبات الانتباه (درجة)
0.91	0.57	1.16	2.65		تحويل الانتباه (درجة)
0.26	1.01	2.58	6.45		تركيز الانتباه (درجة)
0.65	0.74	6.58	50.32		توزيع الانتباه (درجة)

يتضح من الجدول (3) الخاص بعتدالية توزيع عينة البحث بأن العينة الاساسية تتبع التوزيع المعتدل في متغيرات مظاهر الانتباه حيث كانت قيمة z في اختبار كوليموجروف سيمرنوف غير دالة ($p > 0.05$).

جدول (4) تحليل التباين لعينة البحث في متغيرات مظاهر الانتباه

ف	سنة 15		سنة 14		سنة 13		سنة 12		وحدة القياس	المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط		
0.75	0.34	1.52	0.73	1.94	0.54	1.46	0.51	1.64	درجة	حدة الانتباه
0.37	0.15	0.78	0.15	0.82	0.13	0.85	0.11	0.77	درجة	ثبات الانتباه
2.77	1.05	2.98	1.04	2.05	1.26	3.58	0.67	2.00	درجة	تحويل الانتباه
1.69	3.27	4.80	2.45	6.00	1.64	8.20	2.17	6.80	درجة	تركيز الانتباه
2.49	3.91	46.04	6.78	51.58	6.85	55.56	5.64	48.10	درجة	توزيع الانتباه

قيمة ف الجدولية عند مستوى دلالة $0.05 = 3.01$

أدوات ووسائل جمع البيانات: استند الباحثان في جمع البيانات والمعلومات المرتبطة بالمتغيرات قيد البحث، والتي تعمل على تحقيق هدف البحث على الأدوات التالية:

أولاً: المسح المرجعي: قام الباحثان بمسح مرجعي في حدود ما تحصل عليه وذلك بالإطلاع على المؤلفات العلمية والدراسات المرجعية العربية والأجنبية والاتصال بشبكة المعلومات الدولية، بهدف تحقيق التالي:

- بناء الإطار النظري المحقق لهدف البحث.

- معرفة أهم مظاهر الانتباه.

- معرفة الاختبارات الحركية التي تقيس التذكر الحركي قصير المدى

ثانياً : لقياس مظاهر الانتباه قام الباحثان بالاستعانة باستمارة الاختبار التي اعدھا (بوردون_ انفيموف)

Attention Test, Pordona Animov

وهي مكونة من حروف روسية موضوعة في (31) سطر، ويتكون كل سطر من مجموعات من الحروف الموضوعة بطريقة مقننة، وتتكون كل منها من 3-5 حروف مختلفة التوزيع والترتيب لضمان عدم حفظها لدى المختبر، وهو مكون من خمسة اختبارات تقيس مظاهر الانتباه وهي (حدة- ثبات- تحويل- توزيع- تركيز) . (13)

الدراسة الاستطلاعية الأولى: قام الباحثان بإجراء هذه دراسة في يوم 2014/1/5 على عينة قوامها 60 فرد من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية بهدف التأكد من صدق وثبات الاختبار

جدول (5) صدق وثبات اختبار مستوى مظاهر الانتباه لدى أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية

الصدق (الجزء التريبيعى لمعامل الثبات)	الثبات (ألفا كرونباخ)	الانحراف المعيارى ±ع	المتوسط الحسابى س	الاختبار
0.997	0.995	0.620	1.650	حدة الانتباه
0.992	0.985	0.134	0.815	ثبات الانتباه
0.935	0.875	0.995	3.23	تحويل الانتباه
0.976	0.954	2.57	5.18	تركيز الانتباه
0.954	0.912	12.48	50.75	توزيع الانتباه

يتضح من نتائج جدول (5) صلاحية اختبار الانتباه للتطبيق حيث كانت معدلات الصدق والثبات تتراوح بين 0.935 - 0.997 وهي عالية وتقرب من الواحد الصحيح .

ثالثاً: اختبار حركى يقيس الذاكرة الحركية قصيرة المدى وتم بنائه من قبل الباحثان بإتباع الخطوات التالية:

خطوات بناء الاختبار: - مسح شامل للمراجع العلمية والدراسات السابقة التي تمكن الباحثان من الحصول عليها، والبحث بالشبكة الدولية للمعلومات لمعرفة طرق قياس الذاكرة الحركية قصيرة المدى غير أننا لم نجد اختبار يقيس الذاكرة الحركية قصيرة المدى يتناسب مع عينة البحث وأهدافه لذا قام الباحثان ببناء اختبار بإتباع الخطوات التالية:

أولاً : تحديد الهدف من بناء الاختبار: - قياس القدرة على الاسترجاع للمرحلة السنوية قيد البحث.

ثانياً / اسس بناء الاختبار: بناء على المعلومات النظرية التي جمعها الباحثان من المصادر العلمية والمقابلات الشخصية توصل إلى مجموعة من البيانات أمكن من خلالها تحديد اسس بناء الاختبار وهذه البيانات هي:

- صغر حجم المثير .
- زمن عرض المثير/ ثانية.

- لا يمكن استرجاع المعلومات من الذاكرة قصيرة المدى بعد 15-20 ثانية.

- عرض المثير مرتين يعطى نتائج أفضل.

الدراسة الاستطلاعية الثانية: فى يوم 2014/2/26 وحتى 2014/3/4 قام الباحثان بتشكيل مجموعة من الحركات تؤدي باجزاء من الجسم (الراس - الذراع - الرجل) لتصميم الاختبار الحركي وتم عرضها على عينة قوامها (6) تلاميذ من خارج العينة الاساسية ومن نفس العمر المستهدف للبحث، لاختيار العضو الذى سيمثل المثير الحركي في الاختبار الحركى بالإضافة الى التعرف على أهم الصعوبات التى قد تواجه أفراد العينة خلال تطبيق الاختبار وقد أسفرت التجربة عن الآتى:

- اختيار الذراع كمثير مناسب في الاختبار .

- سهولة فهم الاختبار .

- سهولة تطبيق الاختبار .

بناء على النتائج التى تم التوصل إليها قام الباحثان بالخطوات التالية:

- تم إيجاد مثير بصرى صغير الحجم (الذراع).

- تم فتح ملف يحتوى على ثلاث حركات تؤدي بذراع واحد كانت كالتالى:

الحركة الأولى: الذراع جانبا والكف للأمام.

الحركة الثانية: العضد جانبا والساعد للأعلى والكف للأمام.

الحركة الثالثة:الذراع جانبا والكف للأعلى.

- قام الباحثان بتصويرها ثم بعرضها على الكمبيوتر على برنامج Power Point .

- استغرق عرض كل مثير ثانية واحدة .

- تم عرض الاختبار على مجموعة من الخبراء وعددهم 6 من حملة الدرجات العلمية استاذ مساعد فما فوق وقد ايدوا الفكرة ونصحوا بتجربتها قبل تنفيذها على العينة الاساسية وإضافة مجموعة اخرى من الملفات يكون عدد الحركات بها متزايد تصاعديا للوصول للحد الاعلى من قدرة افراد العينة للتذكر الحركي، وبناء على ذلك تم الاتي:

- تم تصميم خمسة ملفات على النحو التالى:

1- الملف الاول ويحتوى على الحركات التالية:

- الحركة الأولى(الذراع جانبا والكف للأمام).

- الحركة الثانية (العضد جانبا والساعد لأعلى والكف للأمام).

- الحركة الثالثة (الذراع جانبا والكف لأعلى).

2- الملف الثانى ويحتوى على الحركات التالية:

- الحركة الأولى (الذراع جانبا والكف لأسفل).

- الحركة الثانية (الذراع جانبا والكف للأمام).

- الحركة الثالثة (العضد جانبا والساعد لأسفل).

- الحركة الرابعة (انثناء والعضد جانبا).

3- الملف الثالث ويحتوى على الحركات التالية:

- الحركة الأولى (الذراع جانبا والكف للأمام).

- الحركة الثانية (العضد جانبا والساعد لأعلى والكف للأمام).

- الحركة الثالثة (الذراع جانبا والكف لأعلى).

- الحركة الرابعة (العضد جانبا والساعد لأسفل).

- الحركة الخامسة (انثناء والعضد جانبا).

4- الملف الرابع ويحتوى على الحركات التالية:

- الحركة الأولى (الذراع جانبا والكف للأعلى).

- الحركة الثانية (انثناء).

- الحركة الثالثة (العضد جانبا والساعد لأعلى والكف للأمام).

- الحركة الرابعة (الذراع جانبا والكف للأمام).

- الحركة الخامسة (انثناء والعضد جانبا).

- الحركة السادسة (العضد جانبا والساعد لأسفل).

5- الملف الخامس ويحتوى على الحركات التالية:

- الحركة الأولى (الذراع جانبا والكف لأسفل).

- الحركة الثانية (انثناء).

- الحركة الثالثة (الذراع جانبا والكف للأمام).

- الحركة الرابعة (انثناء والعضد جانبا).

- الحركة الخامسة (الذراع جانبا والكف لأعلى).

- الحركة السادسة (العضد جانبا والساعد لأسفل).

- الحركة السابعة (العضد جانبا والساعد لأعلى والكف للأمام).

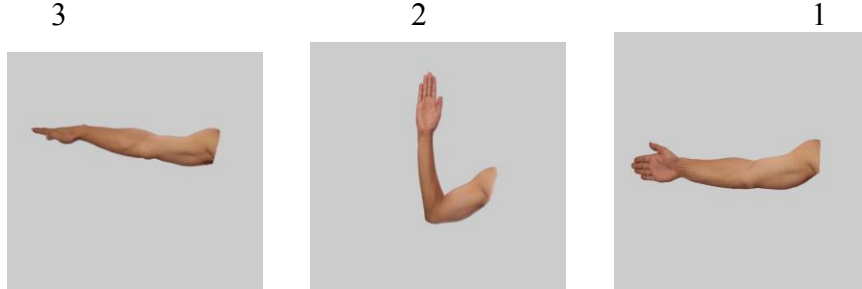
الدراسة الاستطلاعية الثالثة: أجرى الباحثان الدراسة الاستطلاعية الثالثة بتاريخ 2014/3/21 وحتى 2014/4/30 على عينة قوامها 79 تلميذ تتراوح أعمارهم بين 12-15 سنة بهدف تقنين الاختبار الحركي الخاص بالذاكرة الحركية قصيرة المدى والمصمم من قبل الباحثان والجدول رقم (6) يوضح نتائج هذه الدراسة.

خطوات تنفيذ الاختبار:

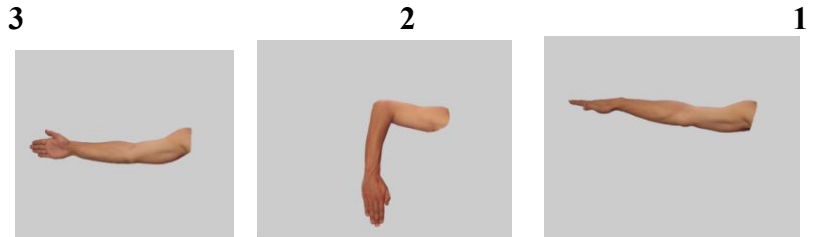
- يبدأ عرض الاختبار بعد أن يشير المفحوص إلى استعداده التام للمشاهدة.
- التطبيق مباشرة بعد انتهاء العرض.
- يشترط في انتقال المفحوص من ملف لآخر أن يسترجع جميع حركات الملف السابق وبالترتيب.
- مدة العرض للشريحة الواحدة ثانية

شكل (1) ملفات التذكر الحركي في التجربة الاستطلاعية الثالثة

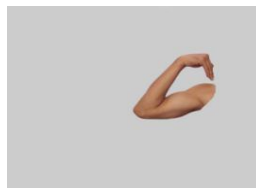
- الملف الاول (3 حركات)



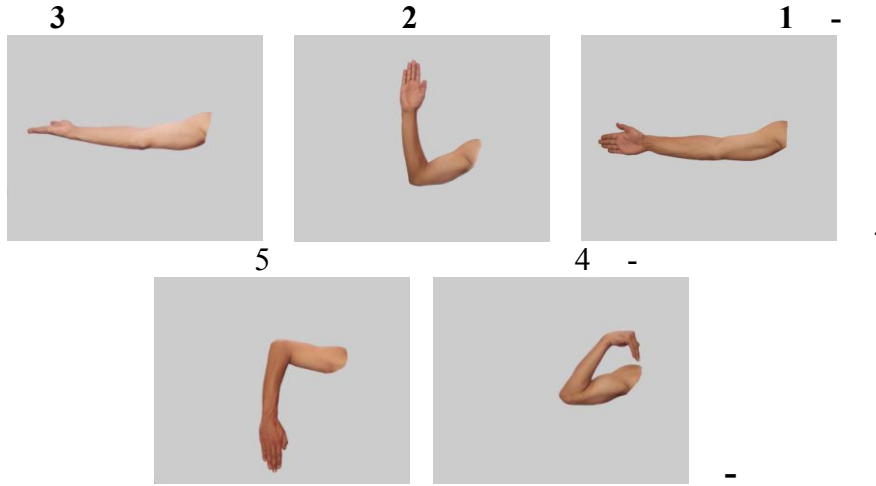
- الملف الثاني (4 حركات)



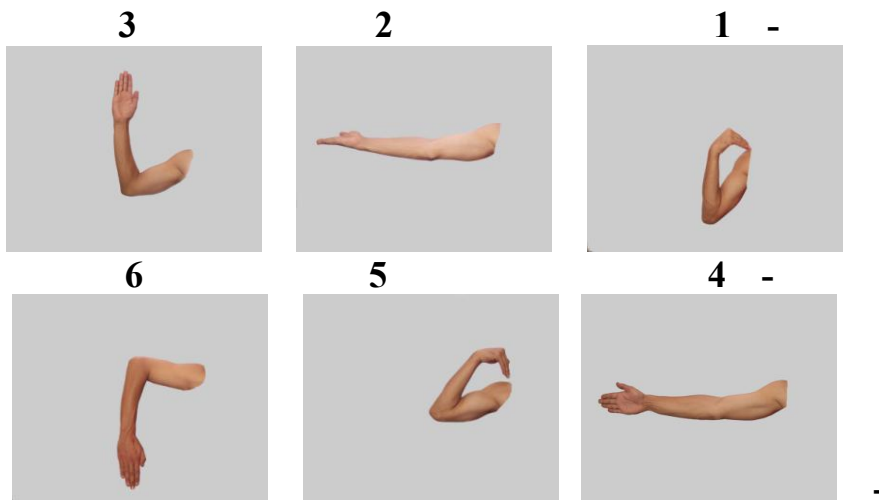
4 -



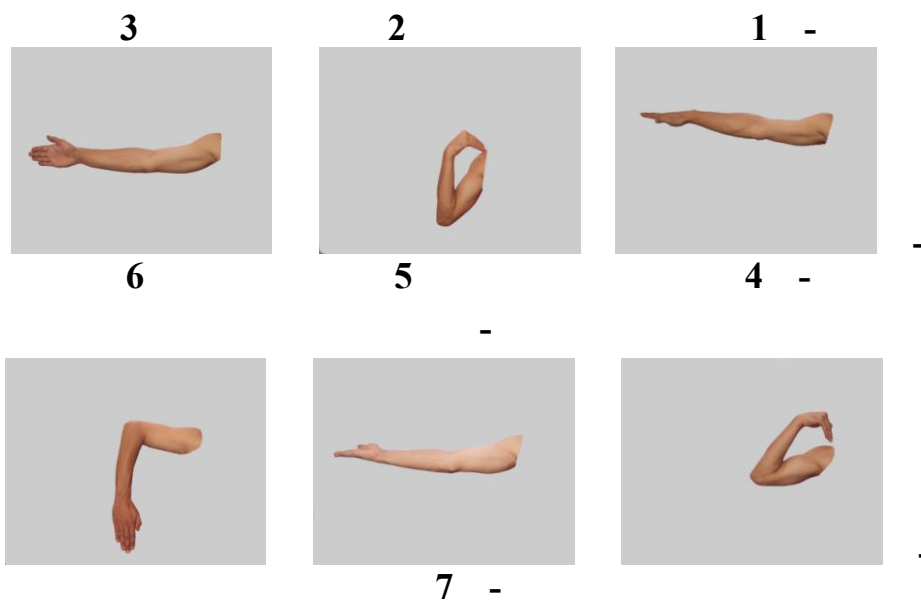
- الملف الثالث (5 حركات)

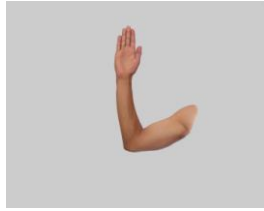


- الملف الرابع (6 حركات)



- الملف الخامس (7 حركات)





جدول (6) النسبة المئوية لأفراد عينة الدراسة (الاستطلاعية) الثالثة في التذكر الحركي

النسبة المئوية للتذكر					الفئة العمرية
7 حركات	6 حركات	5 حركات	4 حركات	3 حركات	
%5	%5	%30	%35	%75	12 سنة
%5	%11	%37	%42	%79	13 سنة
%14	%29	%48	%76	%100	14 سنة
%37	%47	%68	%89	%100	15 سنة

يتضح من نتائج الجدول (6) وجود فارق في نسبة التذكر لأفراد العينة من أعمار 12 سنة، و 13 سنة بالملف الأول والمحتوى على ثلاث حركات مما دفع الباحثان إلى إضافة ملف يحتوى على حركتين كحد أدنى لإمكانية التعرف على نسبة التذكر الحركي التي يمكن ان يبدأ بها المفحوص

صدق وثبات اختبار التذكر الحركي: تم احتساب معامل الثبات للاختبار ككل باستخدام معامل ألفا كرونباخ وكانت قيمة معامل الثبات = 0.811 ، ومعامل الصدق هو الجذر التربيعي لمعامل الثبات = 0.901 مما يدل على صدق وثبات الاختبار.

الدراسة الاساسية: أجرى الباحثان الدراسة الاساسية في يوم 20/5/2014 على عينة قوامها 40 تلميذا تراوحت أعمارهم بين 12-15 سنة وقد تم تنفيذ التجربة كالتالي:

بعد تقسيم العينة حسب الفئات العمرية قام الباحثان بشرح طريقة الاختبار لكل مرحلة عمرية على حدا حسب الخطوات التالية:

- يجلس التلميذ مواجه شاشة الكمبيوتر على مسافة مناسبة.

- تظهر صفحة امام التلميذ فيها شرح تفصيلي مختصر لما سيراه على الشاشة وعليه اتباع الخطوات كما تظهر.

- تعرض الملفات بالترتيب مبتدئاً بالملف الاول المحتوي على حركتين وعلي التلميذ تكرار الحركتين بالترتيب بمجرد انتهاء العرض مباشرة ، وهكذا لكل الملفات.

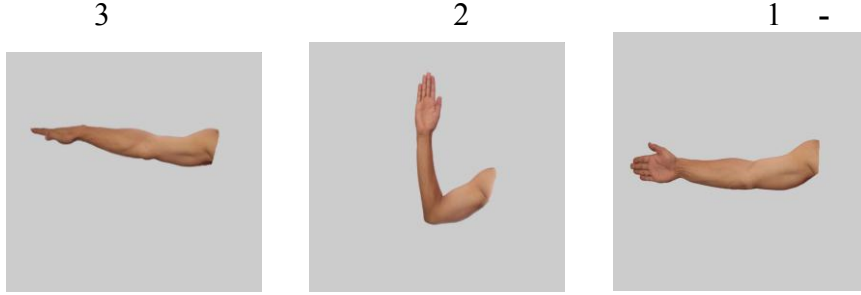
- يتم التسجيل من قبل المختبر بوضع علامة (خطأ او صح) امام كل حركة في كل ملف على حدا.

شكل (2) ملفات التذكر الحركي في التجربة الاساسية

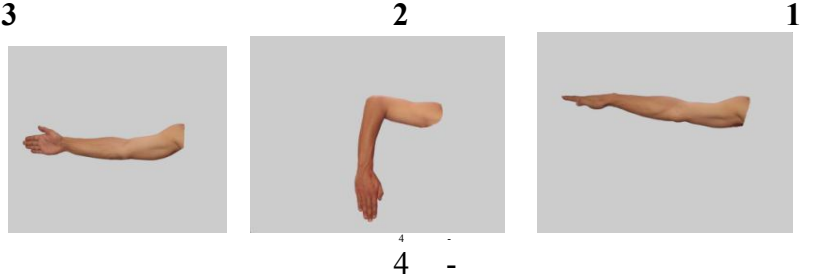
- الملف الأول (حركتين)



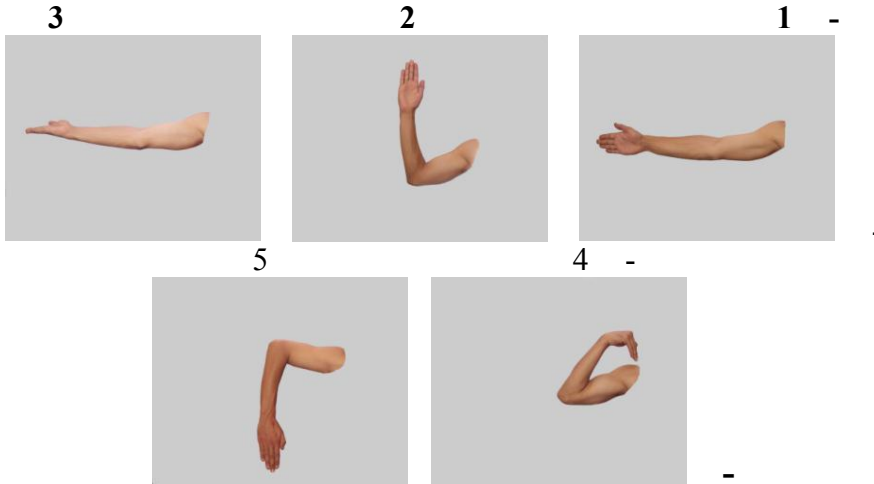
- الملف الثاني (3 حركات)



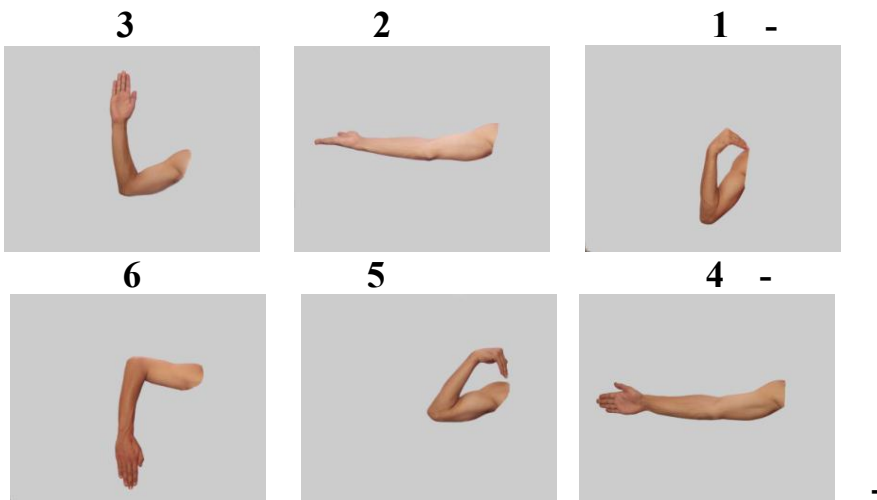
- الملف الثالث (4 حركات)



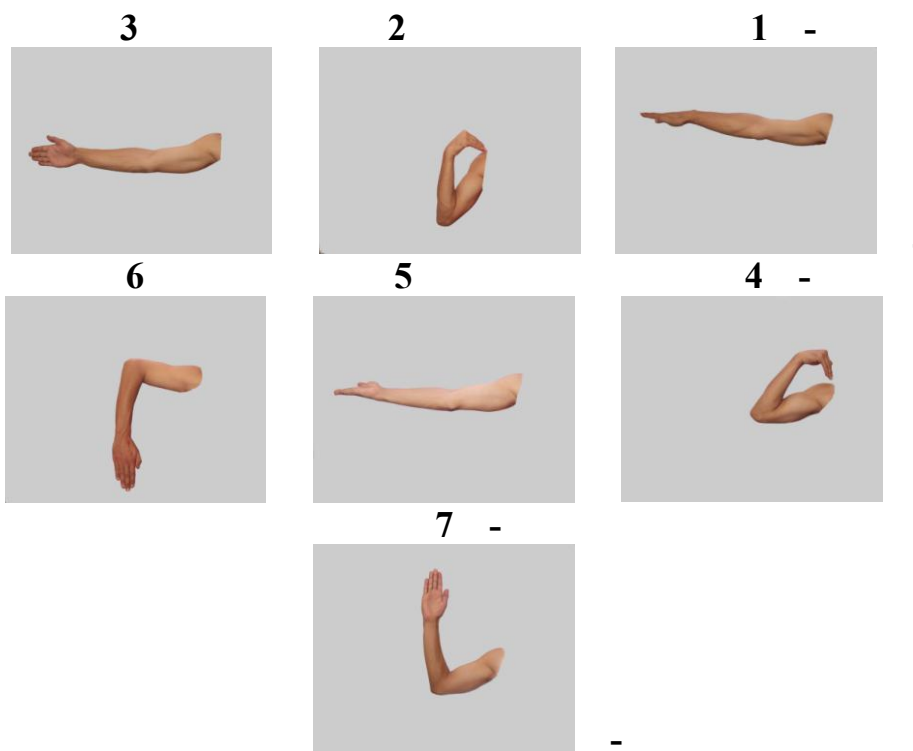
- الملف الرابع (5 حركات)



- الملف الخامس (6 حركات)



- الملف السادس (7 حركات)



عرض ومناقشة النتائج:

جدول (7) النسبة المئوية لأفراد عينة الدراسة الأساسية في التذكر الحركي.

النسبة المئوية للتذكر						الفئة العمرية
7 حركات	6 حركات	5 حركات	4 حركات	3 حركات	حركتان	
0	10	10	30	80	90	12 سنة
0	10	10	40	90	90	13 سنة
0	20	30	100	100	100	14 سنة
10	30	40	100	100	100	15 سنة

يتضح من الجدول (7) .

1- مدى الذاكرة الحركية قصيرة المدى يزداد كلما تقدم العمر ويعزي الباحثان ذلك الى نمو النضج العقلي للعينة الاكبر سنا وهو ما يؤكد كل من جودت بن جابر وآخرون حيث ذكروا بان مدى الذاكرة يتقدم مع نمو العمر ويتوقف عن الزيادة عند السادسة عشر (4 : 129).

2- كلما زاد عدد الحركات كلما قلت القدرة على تذكرها وخاصة عند الأصغر سنا ويرى الباحثان بان هذه النتيجة منطقية فكلما زاد عدد المعلومات او العناصر او الحركات قلت القدرة على تذكرها وهذا ما يؤكد سيد الطواب حيث يشير الى ان الذاكر قصيرة المدى ذات قدرة محدودة على السعة والتخزين مما يؤدي ذلك الى ضياع جزء كبير من المعلومات التي تصل اليها من الذاكرة الحسية . (6 : 255) كما يذكر احمد اوزى بان الذاكرة قصيرة المدى تكون سجلا تذكريا يتميز بمعلومات هشة وسريعة الاندثار والنسيان (20 : 3) و هذا ما يؤكده ميخائيل أسعد ايضا اذ يشير الى ان من مميزات الذاكرة الحركية قصيرة المدى أنها تعمل على الابقاء على المعلومات الحديثة لفترات موجزة من الوقت ويكون الاسترجاع بسيطا ومباشرا ويتطلب القليل من الجهد الواعي (8:15).

3- عدد الحركات التي يمكن ان يتذكرها الفرد هي من (2 ± 5) حركة وهو نفس العدد للذاكرة اللفظية قصيرة المدى اذ يؤكد سيد محمود الطواب من ان الافراد نادرا ما يحفظون أكثر من سبع تراكيب أو مجموعات من أي شيء. (6 : 255)

أهم الاستنتاجات:

- تم التوصل إلى اختبار حركي يقيس الذاكرة الحركية قصيرة المدى .
- يزداد معدل تخزين المعلومات بالذاكرة الحركية قصيرة المدى كلما زاد العمر .
- عدد العناصر التي يمكن استرجاعها من الذاكرة الحركية قصيرة المدى هي (2 ± 5) وبالتالي تتساوى مع الذاكرة اللفظية القصيرة.

التوصيات:

- في ضوء عينة البحث والأسلوب الإحصائي المستخدم وعلى ضوء ما توصل اليه الباحثان من نتائج نوصى بما يلي:
- ضرورة الاهتمام بتنمية الذاكرة الحركية قصيرة المدى كجزء من البرامج التدريبية .
 - يمكن استخدام الاختبار الحركي المصمم لقياس الذاكرة الحركية قصيرة المدى في العديد من الالعاب والرياضات.
 - إجراء أبحاث مشابهة على أعمار سنوية أخرى متدرجة في الكبر ولكل من الجنسين.
 - إجراء أبحاث مشابهة ولكن على عينات ذات مستويات مهارية رياضية متقد

المراجع:

- 1- إبراهيم وجيه، ومحمود عبد لحليم منسي ، أحمد صالح ، علم النفس التعليمي ، مركز الإسكندرية للكتاب ، الإسكندرية ، 2002م.
- 2- أبو العلا احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضى الأسس الفسيولوجية ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، 1997م.
- 3- أحمد أمين فوزي سيكولوجية التعلم الحركي الحرية للطباعة والنشر، 2000م.
- 4- جودت بن جابر، سعيد عبد العزيز، عبد العزيز المعاينة : المدخل إلى علم النفس، الطبعة الأولى، مكتبة دار الثقافة والدار العلمية الدولية، 2002م.
- 5- خليل ميخائيل معوض: سيكولوجية النمو - الطفولة والمراهقة ، دار الفكر الجامعي، 1983م.
- 6- سيد محمود الطواب: النمو الإنساني - أسسه وتطبيقاته ، دار المعرفة الجامعية، 1995.
- 7- طلعت منصور، انور الشرقاوي، عادل عزالدين، فاروق ابو عوف: اسس علم النفس العام، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، 2003م.
- 8- عصام محمد حلمي، ومحمد جابر بريقع: التدريب الرياضي، أسس - مفاهيم - اتجاهات، 1997م.
- 9- علي فالح الهنداوي: علم النفس النمو - للطفولة والمراهقة، ط2، دار الكتاب الجامعي ، 2002م.
- 10- فتحى مصطفى الزيات: الأسس البيولوجية والنفسية للنشاط العقلي والمعرفي (المعرفة-الذاكرة-الابتكار)، دار الجامعات للنشر، القاهرة، 1997م.
- 11- فتحى مصطفى الزيات: صعوبات التعلم - الأسس النظرية والتشخيصية والعلاجية، دار الجامعات للنشر، القاهرة، 1998م.
- 12- محمد السيد، محمد الشيخ: اثر مستويات الانتباه والحركة على الذاكرة المباشرة والمؤجلة، المؤتمر العلمي الرابع لدراسات وبحوث التربية الرياضية، الجزء الثاني، جامعة الاسكندرية، 1983م .
- 13- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: أختبارات الأداء الحركى ،دار الفكر العربى، 2001م.

14- محمد قاسم عبدالله: سيكولوجية الذاكرة - قضايا واتجاهات حديثة، عالم المعرفة، مطابع السياسة، الكويت، 2003م.

15- ميخائيل اسعد: السيكولوجيا المعاصرة، الجزء الأول، دار الجيل ، بيروت ، 1997.

المراجع الأجنبية

- 16- Filin , v.P.,Fomen, N.A.Osnovi yonesheskovo Sporta M.FIC,1980. _
- 17- Ptrovsky,A.V.:Vozrastnau I Pedagogisheskau Psychologia. M.Procveshenia, 1973.

مراجع الشبكة الدولية للمعلومات:

- 18- احمد اوز: الدماغ والبحث عن الذاكرة <http://www.annabaa.org/nba52/thakirah>
- 19- عبد الحكيم السلوم: مكانة الذاكرة في حياة الانسان <http://www.annabaa.org/nba52/thakirah>
- 20- Ronld P : Effect of short Term memory with visual perception of Numbers, www.free.Essay.com.
- 21- Xu;Lechn: A study on the Relation ship between short term motor memory storage and Precision and Motor Learning, Act-Psychological, 1994, Spr. Vol. <http://www.fed.cuhk.edu.hk/en/aps/2601021.htm>.

تأثير برنامج تدريبي نوعي على تطوير بعض القدرات الحس-حركية والبدنية لمهارة الدورة الأمامية المكورة على جهاز الحركات الأرضية "

د. عائشة البهلول محمد

مقدمة البحث :

تعد مهارة الدورة الأمامية من مهارات جهاز الحركات الأرضية برياضة الجمباز والتي تتطلب تدريبات نوعية خاصة لتحسينها ، فهذه التدريبات تكون في نفس اتجاه العمل العضلي والمسار الحركي .
والعملية التدريبية عموماً ترتكز على برامج مختلفة بهدف رفع مستوى الأداء المهاري وذلك من خلال التدريب على المهارة بحيث تؤدي هذه المهارة بالشكل المطلوب ، لذلك من الضروري أن تنظم تلك البرامج بحيث تتمشى مع أهداف الخطة التدريبية الموضوعية .

بالإضافة إلى ضرورة الاهتمام بالتمرينات الخاصة المشابهة للأداء والتي تسمى بالتدريب النوعي ، فهذا النوع من التمرينات يتصف بالخصوصية في تطوير الصفات البدنية والقدرات الحس حركية في أماكن معينة من الجسم بناء على طبيعة أداء المهارة ، فهذه التدريبات تعمل على تركيز الكمية اللازمة من قوة انقباض العضلات للأداء السليم وكذلك توقيت انقباضها . (12 : 57 - 58)

فيرى نيكولز Nichols (1994) أن المستقبلات الحسية تعطي للفرد القدرة على استخدام القدرات الحس-حركية لفهم البيئة المحيطة به . (20)
ويضيف حسني سيد أحمد (1992) أن تطوير الأداء المهاري يتطلب ضرورة تطوير العمليات العقلية لما لها من دور كبير في نجاح الأداء الحركي باعتبار أن عضو الحس حركي قادراً على اكتشاف التغيير في التنبهات الحسية . (7 : 28)

ويؤكد جمال كامل مطر (2004) بأنه يجب الاعتماد على التدريبات التي تكون مشابهة للأداء الفعلي للمهارات بأقصى درجات التخصص من حيث الكم والنوع والتوقيت وهذا ما يعرف بالتدريب النوعي الذي يغطي جانب الخصوصية في الأداء المهاري (4 : 20) .

أهمية ومشكلة البحث :

تحتاج التدريبات النوعية في رياضة الجمباز إلى بذل مجهود كبير من القائمين بعملية التدريب لمعرفة التفاصيل الدقيقة للمهارات الحركية وذلك بمعرفة العضلات التي تشترك في أداء المهارة الحركية وكذلك اتجاه العمل العضلي الخاص بها ، فالتدريب النوعي يعتمد على ما يسمى بخريطة العمل العضلي للأداء المهاري . (11 : 211) .

كما يجب تحديد الصفات البدنية التي يجب توافرها عند الإعداد للبرامج التي تعتمد على التدريبات النوعية والتي تعمل على تطوير القدرات الحس - حركية المرتبطة بمهارة الدورة الأمامية المكورة .

حيث يؤكد حسني سيد أحمد (1985) على أهمية القدرات الحس-حركية في عملية تطوير المهارات الحركية والتي تتطلب دقة التمييز بين أجزائها المختلفة . (6 : 15)

من خلال عمل الباحثة كعضو من أعضاء هيئة التدريس بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي بكلية التربية البدنية بالزاوية لاحظت انخفاض في مستوى الطلاب في الأداء المهاري لمهارة الدورة الأمامية المكورة ، ورجحت الباحثة ذلك إلى عدم الاهتمام بوضع تدريبات نوعية لتطوير القدرات الحس _ حركية والبدنية المرتبطة بهذه المهارة في البرنامج التدريبي الموضوع .

فمهارة الدورة الأمامية المكورة تحتاج إلى تدريبات نوعية لتطوير القدرات الحس_حركية والبدنية تتشابه في تكوينها مع الأداء من حيث المتغيرات الأساسية للمهارة (المسافة ، القوة ، الزمن) وكذلك تكون في نفس اتجاه العمل العضلي (18 : 3) .

ويؤكد تشارلز وروث (Ruth ، Charles) (1994) على أنه من الضروري أن تكون التدريبات البدنية منبثقة من طبيعة أداء المهارة المراد تطويرها (19 : 109) .

ومن خلال الاطلاع (في حدود علم الباحثة) على الدراسات السابقة لاحظت أن هذه الدراسات لم تطبق على مهارة الدورة الأمامية المكورة في جهاز الحركات الأرضية بالرغم من أن هذا الجهاز يعد أساس لأجهزة الجمباز الأخرى ، لذلك ترى الباحثة أهمية وضع برنامج تدريبي نوعي لتطوير القدرات الحس _ حركية والبدنية المرتبطة بمهارة الدورة الأمامية على جهاز الحركات الأرضية في الجمباز لطلاب البكالوريوس لرفع مستوى الأداء المهاري لهم .

أهداف البحث : يهدف البحث إلى التعرف على :

1_ تأثير برنامج تدريبي نوعي على تطوير بعض القدرات الحس - حركية لمهارة الدورة الأمامية المكورة على جهاز الحركات الأرضية لطلاب كلية التربية البدنية الزاوية .

2_ تأثير برنامج تدريبي نوعي على تطوير بعض القدرات البدنية لمهارة الدورة الأمامية المكورة على جهاز الحركات الأرضية لطلاب كلية التربية البدنية الزاوية .

4_1 فروض البحث : من خلال الهدف تفترض الباحثة ما يلي :

1_ توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في بعض القدرات الحس_حركية والبدنية ومستوى أداء مهارة الدورة الأمامية المكورة على جهاز الحركات الأرضية لطلاب البكالوريوس بكلية التربية البدنية الزاوية .

2_ توجد فروق دالة إحصائياً للمجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي في بعض القدرات الحس_حركية والبدنية ومستوى أداء مهارة الدورة الأمامية المكورة على جهاز الحركات الأرضية لطلاب البكالوريوس بكلية التربية البدنية الزاوية .

3_ توجد فروق دالة إحصائياً للمجموعة الضابطة بين القياسين القبلي والبعدي في بعض القدرات الحس_حركية والبدنية ومستوى أداء مهارة الدورة الأمامية المكورة على جهاز الحركات الأرضية لطلاب البكالوريوس بكلية التربية البدنية الزاوية .

المصطلحات المستخدمة في البحث :

التدريب النوعي : هو " التدريب الذي يهتم بتدريبات لحظية أو مرحلية منطلق من نفس طبيعة الأداء المهاري وتفصيله الدقيقة ويشمل كل لحظات الأداء الفعلي بكل خصائصه " (12 : 59)

القدرات الحس-حركية : هي " تلك القدرات التي تساعد على تحديد أوضاع الجسم وأجزائه في الفراغ وكذلك تحيد القوة المطلوبة لانقباض العضلات والتحكم في الاتجاه والمسافة المطلوبة أثناء الأداء " . (تعريف إجرائي) .

القدرات البدنية : هي " العناصر أو الصفات البدنية الفسيولوجية التي تولد مع الإنسان وتتمو بنموه ويتوقف ذلك النمو على طبيعة وعمل وأسلوب الفرد في الحياة " (3 : 36)

الدراسات المشابهة :

_ **دراسة ريم محمد الدسوقي محمد (2002)** " أثر استخدام التمرينات النوعية لرفع مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين للناشئات على حصان القفز " ، هدف الدراسة هو الارتقاء بمستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين للناشئات على جهاز حصان القفز من خلال البرنامج المقترح للتمرينات النوعية ، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة ، واشتملت عينة الدراسة على ناشئات تحت 9 سنوات ، وعددهن 14 ناشئة ، وأسفرت نتائج هذه الدراسة إلى البرنامج المقترح له أثر إيجابي على ارتفاع مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين للناشئات على جهاز حصان القفز (10) .

_ **دراسة مهاب عبد الرزاق أحمد دسوقي (2002)** " تأثير التدريبات النوعية للإدراك " الحس _ حركي " لتحسين الأداء الفني للدورة الأمامية المتكورة على عارضة التوازن " ، تهدف الدراسة إلى تحسين الأداء الفني لمهارة الدورة الأمامية المتكورة على عارضة التوازن من خلال التدريبات النوعية للإدراك الحس _ حركي ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة لمناسبته لطبيعة الدراسة ، واشتملت عينة الدراسة على 8 لاعبات تحت 12 سنة ، من مركز تدريب الاتحاد بمنطقة الإسكندرية ، وأسفرت نتائج هذه الدراسة إلى أن استخدام التدريبات النوعية للإدراك الحس _ حركي أدى إلى تحسين المتغيرات البيوميكانيكية بمهارة الدورة الأمامية المتكورة على عارضة التوازن وكذلك الارتقاء بمستوى الأداء المهاري لمجموعة الدراسة . (18) .

_ **دراسة إيمان فرج بشير الصنعاني (2010)** " تأثير التدريب النوعي على تحسين مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية المتبوعة بدورة أمامية مفرودة لناشئات الجمباز " ، تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي النوعي على تحسين الأداء المهاري لمهارة الشقلبة الأمامية المتبوعة بدورة أمامية مفرودة لناشئات الجمباز ، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي والمنهج التجريبي لملائمته لطبيعة هذه الدراسة من خلال مجموعة تجريبية واحدة ، وقد تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبات تحت 11 سنة بنادي سموحة الرياضي ، وأسفرت نتائج هذه الدراسة إلى أن برنامج التدريبات النوعية الذي اشتمل على تمرينات متشابهة لطبيعة الأداء يؤدي إلى تحسين الأداء المهاري لمهارة الشقلبة الأمامية المتبوعة بدورة أمامية مفرودة وأيضاً إلى تحسين المتغيرات الكينماتيكية لمهارة الشقلبة الأمامية المتبوعة بدورة أمامية مفرودة . (2)

منهج البحث : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين (التجريبية والضابطة) باستخدام القياسين القبلي والبعدي لملائمته طبيعة البحث .

مجتمع البحث : يتمثل مجتمع البحث في طلاب السنة الرابعة بكلية التربية البدنية جامعة الزاوية بليبيا ، للعام الجامعي 2012 _ 2013م

عينة البحث . اشتملت عينة البحث على 36 طالب من المسجلين بالسنة الرابعة لكلية التربية البدنية بالزاوية في ليبيا مقسمين كما يلي :

_ دراسات استطلاعية لإجراء المعاملات العلمية (الصدق والثبات) ، وللتأكد من صلاحية الاختبارات والبرنامج
_ الدراسة الأساسية واشتملت على 12 طالب تم تقسيمهم بطريقة عشوائية إلى مجموعتين المجموعة التجريبية 6 طلاب ، والمجموعة الضابطة 6 طلاب .

جدول (1) الفرق بين المجموعتين "التجريبية والضابطة" في القياسات الأولية والأداء المهاري لمهارة الدورة الأمامية المكورة قبل التجربة للتكافؤ

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة ن = 6		المجموعة التجريبية ن = 6		الدلالات الإحصائية	المتغيرات
		ع±	س	ع±	س		
0.208	0.003	0.028	1.750	0.027	1.747	الطول	الوزن، العمر، القدرات البدنية
0.120	0.500	7.417	71.927	6.987	72.427	الوزن	
0.647	0.327	0.872	21.545	0.878	21.218	العمر	
1.526	0.646	0.758	3.584	0.707	2.938	الأداء المهاري لمهارة الدورة الأمامية المكورة	

* معنوي عند مستوى $0.05 = 2.22$

يتضح من جدول (1) والخاص بدلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياسات الأولية ومهارة الدورة الأمامية المكورة قبل التجربة (التكافؤ)، عدم وجود فروق معنوية في جميع المتغيرات حيث بلغت قيمة "ت" المحتسبة ما بين (0.120 - 1.526) وهذه القيم أقل من قيمة "ت" الجدولية (2.22) عند مستوى (0.05) مما يؤكد أن المجموعتين متكافئتين في هذه المتغيرات قبل إجراء التجربة .

تحديد القدرات الحس_حركية والبدنية واختباراتها وقياساتها :

تحديد القدرات الحس_حركية والبدنية :

قامت الباحثة بحصر مجموعة من القدرات الحس_حركية والبدنية عن طريق الدراسات والبحوث المشابهة والمراجع العلمية ، وعليه قامت بتصميم استمارة استطلاع رأي ، وقامت بعرض هذه الاستمارة على خبراء من أساتذة وأعضاء هيئة التدريس بكلية التربية الرياضية للبنين والبنات بجامعة الإسكندرية وكلية التربية البدنية بالزاوية .

جدول (2) النسب المئوية للقدرات الحس حركية والبدنية المرتبطة

بمهارة الدورة الأمامية المكورة طبقاً لرأي الخبراء ن=13

النسب المئوية	عدد الخبراء	القدرات	ت
%100	13	الإحساس العضلي الحركي لثني مفصل الركبة عند الزاوية 79	1
%100	13	الإحساس العضلي الحركي لثني مفصل الحوض عند الزاوية 82	2
%92	12	الإحساس العضلي الحركي لثني مفصل الكتف عند الزاوية 114	3
%100	13	الإحساس البصري المقارن بالمسافة	4
%100	13	الإحساس بالمسافة	5
%100	13	الإحساس بقدم الارتقاء والإحساس بالاتجاه	6
%92	12	الإحساس بالزمن	7
%100	13	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	8
%100	13	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	9
%100	13	القوة المميزة بالسرعة للبطن	10
%100	13	القوة المميزة بالسرعة للظهر	11
%100	13	القوة الانفجارية للرجلين	12
%100	13	التوازن الثابت	13
%100	13	الرشاقة	14

يتضح من جدول (2) إن الخبراء وافقوا بنسبة (92% _ 100%) على أن القدرات الحس الحركية والبدنية ذات أهمية لعينة البحث . حيث تم تحديد الزوايا والقدرات الحس حركية الأخرى وكذلك القدرات البدنية الأكثر ارتباطاً بناءً على الأهمية النسبية لرأي الخبراء .

الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث :

الاختبارات الخاصة بالقدرات الحس حركية والبدنية المرتبطة بمهارة الدورة الأمامية المكورة :

قامت الباحثة بتحديد الاختبارات والقياسات المرتبطة بمهارة الدورة الأمامية المكورة في ضوء أهداف وفروض البحث وطبقاً للقدرات الحس حركية والبدنية والاختبارات والقياسات الخاصة بها والتي تم تحديدها بواسطة الخبراء واستشهاداً بالمراجع العلمية .

جدول (3) اختبارات القدرات الحس _ حركية والبدنية المرتبطة بالمهارة الدورة الأمامية المكورة

ت	القدرات	الاختبارات
1	الحس الحركية	خطأ الإحساس العضلي الحركي الزاوي لثني مفصل الركبة عند الزاوية 79 (يمين ، يسار)
2		خطأ الإحساس العضلي الحركي الزاوي لثني مفصل الحوض عند الزاوية 82 (يمين ، يسار)
3		خطأ الإحساس العضلي الحركي الزاوي لثني مفصل الكتف عند الزاوية 114 (يمين ، يسار)
4		الإحساس البصري المقارن بالمسافة
5		الوثب بالقدمين معاً لمسافة 60سم
6		الوثب بقدم الارتقاء لمسافة 50سم
7		الإحساس بالزمن
8	البدنية	(وقوف مواجه صندوق بارتفاع 30سم)الوثب الارتدادي فوق الصندوق اكبر تكرار في 15ث
9		(انبطاح أفقي)دفع الأرض باليدين للتصفيق . أكبر تكرار في 15ث
10		(رقود الذراعين عالياً)رفع الجذع والرجلين للمس المشطين أكبر تكرار في 15ث
11		(انبطاح عال منحني الرجلين لأسفل)رفع الرجلين عالياً أكبر تكرار في 15ث
12		الوثب العمودي "سم"
13		(وقوف على اليدين) الثبات بدون حركة لمدة 5ث
14		الجري متعدد الاتجاه على أرض مربعة 6x6 في أقل زمن ممكن

اختبار الأداء المهاري لمهارة الدورة الأمامية المكورة .

تم تقييم الأداء المهاري لمجموعتي البحث باستخدام استمارة التقييم (الدرجة الكلية للجملة من 10) ، وقام بتقييم الأداء المهاري عدد أربعة من الأساتذة المتخصصين ، وقامت الباحثة بحساب المتوسط الحسابي لاستخراج الدرجة النهائية لكل طالب من 10 .

الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

_ جهاز ريستاميتير لقياس الطول _ جهاز الميزان لقياس الوزن _ جهاز المدرج الدائري لقياس الزوايا _ شريط قياس لقياس المسافة _ جهاز مسطرة لقياس الإحساس البصري المقارن بالمسافة _ جهاز الحركات الأرضية لقياس الأداء المهاري ساعة إيقاف _ أوراق وأقلام لتسجيل البيانات _ مراتب _ مقعد سويدي _ شريط لاصق _ أعلام _ جهاز الكمبيوتر لتنفيذ الخطوات الإحصائية .

المعايير العلمية لاختبارات وقياسات البحث :

تم حساب المعايير العلمية للبحث (الصدق والثبات) على عينة مماثلة لعينة الدراسة الأساسية للبحث وهي عينة الدراسة الاستطلاعية الأولى والخاصة بمعاملات البحث والتي تم اختيارها بطريقة عشوائية من العينة الأساسية وقوامها (10) طلاب .

صدق التمايز: تم حساب معامل صدق الاختبارات والقياسات وذلك باستخدام صدق التمايز .

جدول (4) معامل صدق التمايز في القياسات الحس _حركية والبدنية والأداء المهاري لمهارة الدورة الأمامية المكورة

بين المجموعتين المميزة والغير المميزة ن=10

معامل الصدق	قيمة "ت"	المجموعة الغير مميزة ن=5		المجموعة المميزة ن=5		الدلالات الإحصائية	
		ع±	س	ع±	س	المتغيرات	
0.966	**10.624	1.958	7.866	0.942	0.565	ثني 79 يمين	الركبتين
0.892	**5.588	4.883	10.002	1.641	0.899	ثني 79 يسار	
0.988	**18.197	1.230	9.532	0.928	0.667	ثني 82 يمين	الحوض
0.992	**22.448	0.803	8.668	0.843	0.400	ثني 82 يسار	
0.997	**35.434	0.525	8.534	0.497	0.431	ثني 114 يمين	الكتفين
0.987	**17.534	1.068	8.000	0.820	0.534	ثني 114 يسار	
0.993	**23.588	0.385	4.332	0.367	0.365	الإحساس البصري	
0.981	**14.339	1.547	9.200	1.033	0.767	الإحساس بالمسافة	
0.973	**11.856	2.361	11.102	1.280	1.032	الإحساس بقدم الارتقاء	
0.972	**11.790	0.597	3.472	0.607	0.298	إحساس بالزمن	
0.956	**9.244	0.516	19.600	3.900	31.100	الرجلين	بالسرعة المميزة القوة
0.965	**10.426	0.667	10.000	4.715	25.700	الذراعين	
0.928	**7.049	1.229	10.800	8.117	29.100	البطن	
0.923	**6.799	1.578	11.400	7.177	27.200	الظهر	
0.905	**6.029	0.065	0.318	0.127	0.590	القوة الانفجارية	
0.934	**7.380	0.467	1.064	1.446	4.609	التوازن الثابت	
0.933	**7.327	0.292	10.226	0.785	8.286	الرشاقة	
0.981	**14.493	0.172	3.125	1.006	7.800	الأداء المهاري	

** معنوي عند مستوى 0.05 = 2.31

من جدول (4) والخاص بدلالة الفروق بين المجموعتين "المميزة والغير المميزة" لإيجاد معامل صدق التمايز لقياسات "خطاً الإحساس العضلي الحركي لمفصلي الركبة والحوض والكتف والإحساس البصري والإحساس بالمسافة والإحساس بقدم الارتقاء والإحساس بالزمن والقدرات البدنية قيد البحث والأداء المهاري لمهارة الدورة الأمامية المكورة" يتضح وجود فروق معنوية بين المجموعتين لصالح المجموعة المميزة حيث بلغت قيمة "ت" المحتسبة ما بين (5.588 _ 35.434) وهذه القيم معنوية عند مستوى 0.05 . كما بلغ معامل الصدق ما بين (0.892 _ 0.997) مما يؤكد إن المتغيرات تنسم بالصدق التمييزي ، وأنها تقيس ما وضعت من اجله .

معامل الثبات : تم حساب معامل الثبات باستخدام معامل الارتباط بين تطبيقين للاختبارات والقياسات ، حيث تم تطبيق الاختبارات والقياسات (قيد البحث) وإعادة تطبيقها تحت نفس الظروف وفي نفس المكان وبنفس الأدوات ، قامت الباحثة بإجراء الاختبارات والقياسات للتطبيق الأول في الفترة 5_2013/1/6 م ، وتم إعادة تطبيقها بعد مرور أسبوع من كل اختبار أو قياس فكان في الفترة 12_2013/1/13 م ، وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني.

جدول (5) معامل الثبات في القياسات الحس_حركية والبدنية والأداء المهاري لمهارة الدورة الأمامية المكورة ن=10 .

معامل الثبات	قيمة "ت"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الدلالات الإحصائية	المتغيرات
		ع±	س	ع±	س		
0.918	0.077	4.144	4.315	4.033	4.216	ثي 79 يمين	الركبتين
0.948	0.409	4.919	4.751	5.863	5.451	ثي 79 يسار	
0.952	0.044	4.788	5.166	4.670	5.100	ثي 82 يمين	الحوض
0.927	0.049	4.241	4.468	4.316	4.534	ثي 82 يسار	
0.959	0.038	4.239	4.533	4.186	4.483	ثي 114 يمين	الكتفين
0.974	0.027	3.935	4.300	3.940	4.267	ثي 114 يسار	
0.888	0.104	1.995	2.282	2.068	2.349	الإحساس البصري	
0.962	0.153	4.819	5.209	4.511	4.984	الإحساس بالمسافة	
0.984	0.019	5.437	6.101	5.487	6.067	الإحساس بقدم الارتقاء	
0.955	0.072	1.669	1.847	1.730	1.885	إحساس بالزمن	
0.942	0.675	8.317	23.758	6.491	25.350	الرجلين	القوة البدنية
0.918	0.018	8.885	17.900	8.695	17.850	الذراعين	
0.952	0.089	10.353	19.650	10.957	19.950	البطن	
0.906	0.161	10.050	19.800	9.554	19.300	الظهر	
0.951	0.993	5.269	1.625	0.171	0.454	القوة الانفجارية	
0.930	0.929	10.977	5.158	2.098	2.837	التوازن الثابت	
0.964	0.409	1.485	9.084	1.150	9.256	الرشاقة	
0.906	0.070	2.587	5.519	2.499	5.463	الأداء المهاري	

* معنوي عند مستوى $0.05 = 2.26$

من جدول (5) والخاص بدلالة الفروق بين التطبيق الأول والثاني ومعامل الارتباط بين التطبيقين لإيجاد معامل الثبات في قياسات "خطأ الإحساس العضلي الحركي لمفصلي الركبة والحوض والكتف والإحساس البصري والإحساس بالمسافة والإحساس بقدم الارتقاء والإحساس بالزمن والقدرات البدنية قيد البحث والأداء المهاري لمهارة الدورة الأمامية المكورة " يتضح عدم وجود فروق معنوية بين التطبيق الأول والثاني ، حيث بلغت قيمة "ت" المحتسبة ما بين (0.018 _ 0.993) وهذه القيم غير معنوية عند مستوى 0.05 حيث بلغت قيمة "ت" الجدولية (2.26) ، كما بلغ معامل الثبات ما بين (0.888 _ 0.984) مما يؤكد إن المتغيرات تتسم بالثبات وأنها تعطي نفس النتائج إذا أعيد تطبيقها مرة أخرى على نفس العينة وفي نفس الظروف .

الدراسات الاستطلاعية :

الدراسة الاستطلاعية الأولى : أجريت هذه الدراسة على عينة من خارج أفراد العينة الأساسية وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية من نفس مجتمع البحث وقوامها 5 طلاب ، وقد أجريت هذه الدراسة في الفترة 22_23 / 12 / 2013م وقبل البدء في تنفيذ الاختبارات والقياسات (قيد البحث) حيث أجريت لتحقيق الأهداف التالية :

1_ التعرف على مدى مناسبة الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث لأفراد العينة .

- 2_ التعرف على مدى مناسبة الاختبارات والقياسات لأفراد العينة وقدرة تنفيذها بسهولة مع الاقتصاد في الجهد والوقت .
- 3_ التعرف على الوقت اللازم لإجراء الاختبارات والقياسات .
- 5_ التعرف على مدى مناسبة التدريبات والتمرينات النوعية لأفراد العينة .
- 6_ التعرف على مدى صلاحية البرنامج المقترح لأفراد العينة .
- الدراسة الاستطلاعية الثانية : أجريت على عينة قوامها 10 طلاب منهم 5 مميزين و 5 غير مميزين ، وأجريت هذه الدراسة في الفترة من 5_6 / 1 / 2013م بهدف إيجاد معامل الصدق .
- الدراسة الاستطلاعية الثالثة : أجريت على عينة قوامها 10 طلاب بهدف إيجاد معامل الثبات ، . وأجريت هذه الدراسة في الفترة 5_12 / 1 / 2013م
- ضبط محتوى البرنامج : قامت الباحثة بعرض البرنامج المقترح على خبراء في مجال التدريب التمرينات والجمباز .
- التقسيم الزمني للبرنامج : يضم البرنامج (36) وحدة مقسم إلى (12) أسبوع بواقع (3) وحدات في الأسبوع ، زمن كل وحدة ساعتين .
- الدراسة الأساسية : قامت الباحثة بتطبيق القياس القبلي في الفترة 16_17 / 1 / 2013م على مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) .
- والجدول (6) يوضح الفروق بين المجموعتين "التجريبية والضابطة" في القياسات والاختبارات قيد البحث لإجراء التكافؤ قبل التجربة :

جدول (6) الفروق بين المجموعتين "التجريبية والضابطة في القياسات الحس حركية والبدنية والأداء المهاري لمهارة الدورة الأمامية المكورة " قبل التجربة (التكافؤ) ن=12 .

قيمة "ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الدلالات الإحصائية	المتغيرات
		ع±	س	ع±	س		
1.435	2.833	2.074	11.500	4.367	14.333	ثي 79 يمين	الركبتين
1.904	2.167	1.722	10.833	2.191	13.000	ثي 79 يسار	
0.200	0.167	1.414	10.000	1.472	9.833	ثي 82 يمين	الحوض
0.211	0.167	1.265	10.000	1.472	9.833	ثي 82 يسار	
0.246	0.166	0.983	8.833	1.329	8.167	ثي 114 يمين	الكتفين
0.366	0.166	0.753	9.167	0.816	9.333	ثي 114 يسار	
1.041	0.667	0.983	7.833	1.225	8.500	الإحساس البصري	
0.308	0.167	0.548	9.500	1.211	9.333	الإحساس بالمسافة	
0.362	0.166	0.753	9.167	0.516	9.333	الإحساس بقدم الارتقاء	
0.782	0.363	0.785	8.927	0.821	9.290	إحساس بالزمن	
0.438	0.333	1.366	18.667	1.265	19.000	الرجلين	القوة البدنية
0.415	0.167	0.753	10.167	0.632	10.000	الذراعين	
0.766	0.334	0.753	9.833	0.753	10.167	البطن	
0.469	0.500	2.137	11.833	1.506	11.333	الظهر	
0.700	0.014	0.024	0.400	0.044	0.386	القوة الانفجارية	
0.291	0.016	0.098	0.193	0.090	0.177	التوازن الثابت	
1.313	0.327	0.529	10.732	0.300	10.405	الرشاقة	
0.275	0.167	0.987	3.250	1,114	3.417	الأداء المهاري	

* معنوي عند مستوى $0.05 = 2.22$

من جدول (6) والخاص بدلالة الفروق بين المجموعتين "التجريبية والضابطة" في قياسات "خطأ الإحساس العضلي الحركي لمفصلي الركبة والحوض والكتف والإحساس البصري والإحساس بالمسافة والإحساس بقدم الارتقاء والإحساس بالزمن والقدرات البدنية قيد البحث والأداء المهاري لمهارة الدورة الأمامية المكورة " يتضح عدم وجود فروق معنوية حيث بلغت قيمة "ت" المحتسبة ما بين (0.200 _ 1.904) وهذه القيمة أقل من قيمة "ت" الجدولية والتي بلغت (2.22) عند مستوى 0.05 مما يؤكد أن المجموعتين متكافئتين في جميع المتغيرات قيد البحث قبل إجراء التجربة .

وبعد التأكد من توفر الشروط العلمية والإدارية واستكمال كافة الإجراءات للبدء في تنفيذ التجربة الأساسية للبحث (التدريب الميداني) قامت الباحثة بالتالي :

_ تطبيق البرنامج التجريبي على المجموعة التجريبية من العينة الأساسية للبحث في الفترة من 19 / 1 / 2013م إلى 18 / 4 / 2013م .

_ تطبيق البرنامج التقليدي الخاص بالسنة الدراسية الرابعة على المجموعة الضابطة من العينة الأساسية للبحث في الفترة من 19 / 1 / 2013م إلى 18 / 4 / 2013م .

بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التجريبي المقترح على المجموعة التجريبية ، وتنفيذ البرنامج التقليدي على المجموعة الضابطة قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية وذلك في الفترة من 20_21 / 4 / 2013م .

المعالجات الإحصائية : استخدمت الباحثة في معالجة البيانات إحصائياً البرنامج الإحصائي (SPSS) وتتضمن المعالجات الإحصائية الآتي :

_ المتوسط الحسابي ، معامل الانحراف ، النسبة المئوية ، معامل الارتباط .

_ اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين ، اختبار (ت) للمجموعة الواحدة .

عرض ومناقشة النتائج

جدول (7) دلالة الفروق بين المجموعتين "التجريبية والضابطة في القدرات الحس حركية والبدنية

والأداء المهاري لمهارة الدورة الأمامية المكورة في القياس البعدي ن=12 .

نسبة الفروق %	قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الدلالات الإحصائية	
			ع±	س	ع±	س	المتغيرات	
91.667	*9.769	5.500	1.265	6.000	0.548	0.500	ثنى 79 يمين	الركبتين
89.996	*4.341	6.000	1.366	6.667	0.516	0.667	ثنى 79 يسار	
85.719	*6.519	5.000	1.602	5.833	0.983	0.833	ثنى 82 يمين	الحوض
93.340	*7.601	4.667	1.414	5.000	0.516	0.333	ثنى 82 يسار	
88.461	*8.036	3.833	1.033	4.333	0.548	0.500	ثنى 114 يمين	الكتفين
94.600	*9.173	5.834	1.472	6.167	0.516	0.333	ثنى 114 يسار	
87.500	*7.014	3.500	1.095	4.000	0.548	0.500	الإحساس البصري	
85.178	*5.445	3.833	1.517	4.500	0.816	0.667	الإحساس بالمسافة	
90.919	*4.451	3.334	1.033	3.667	1.516	0.333	الإحساس بقدم الارتقاء	
82.573	*4.314	2.985	1.622	3.615	0.495	0.630	إحساس بالزمن	
51.853	*11.609	11.667	1.871	22.500	1.602	34.167	الرجلين	بالسرعة الميزة القوة
91.952	*16.200	13.333	1.378	14.500	1.472	27.833	الذراعين	
54.854	*10.707	18.833	3.507	15.500	2.503	34.333	البطن	
74.044	*10.572	12.834	1.862	17.333	2.317	30.167	الظهر	
48.608	*13.353	0.227	0.036	0.467	0.024	0.694	القوة الانفجارية	
62.636	*12.110	2.870	0.476	1.712	0.330	4.582	التوازن الثابت	
37.608	*9.010	2.595	0.452	9.495	0.546	6.900	الرشاقة	
48.491	*5.591	2.667	0.707	5.500	0.931	8.167	الأداء المهاري	

* معنوي عند مستوى $0.05 = 2.22$

من خلال الجدول (7) والخاص بدلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات الحس حركية والبدنية قيد البحث والأداء المهاري لمهارة الدورة الأمامية المكورة في القياس البعدي ، يتضح وجود فروق معنوية في جميع المتغيرات فقد بلغت قيمة "ت" المحتسبة مابين (4.314 _ 16.200) وهي قيم معنوية عند مستوى دلالة 0.05 وقد بلغت نسبة التحسن مابين (37.608% _ 94.600%) .

جدول (8) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات الحس حركية والبدنية

والأداء المهاري لمهارة الدورة الأمامية المكورة ن=6 .

نسبة الفروق %	قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية	
			ع±	س	ع±	س	المتغيرات	
96.512	*7.330	13.833	0.548	0.500	4.367	14.333	ثنى 79 يمين	الركبتين
66.700	*12.921	12.333	0.516	0.667	2.191	13.00	ثنى 79 يسار	
91.529	*17.430	9.000	0.983	0.833	1.472	9.833	ثنى 82 يمين	الحوض
96.613	*7.751	9.500	0.516	0.333	1.472	9.833	ثنى 82 يسار	
93.878	*11.500	7.667	0.548	0.500	1.329	8.167	ثنى 114 يمين	الكتفين
96.432	*24.646	9.000	0.516	0.333	0.816	9.333	ثنى 114 يسار	
94.118	*13.857	8.000	0.548	0.500	1.225	8.500	الإحساس البصري	
92.853	*20.553	8.666	0.816	0.667	1.211	9.333	الإحساس بالمسافة	
96.432	*34.816	9.000	1.516	0.333	0.516	9.333	الإحساس بقدم الارتقاء	
93.219	*24.628	8.660	0.495	0.630	0.821	9.290	إحساس بالزمن	
79.826	*14.076	15.167	1.602	34.167	1.265	19.000	الرجلين	بالسرعة الميزة القوة
64.071	*22.507	17.833	1.472	27.833	0.632	10.000	الذراعين	
70.387	*29.000	24.166	2.503	34.333	0.753	10.167	البطن	
62.432	*15.073	18.834	2.317	30.167	1.506	11.333	الظهر	
79.793	*11.839	0.308	0.024	0.694	0.044	0.386	القوة الانفجارية	
96.137	*27.768	4.405	0.330	4.582	0.090	0.177	التوازن الثابت	
50.797	*12.994	3.505	0.456	6.900	0.300	10.405	الرشاقة	
84.899	*22.179	3.750	0.931	9.167	1.114	4.417	الأداء المهاري	

* معنوي عند مستوى $0.05 = 2.57$

من خلال الجدول (8) والخاص بدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات الحس_حركية والبدنية قيد البحث والأداء المهاري لمهارة الدورة الأمامية المكورة ، يتضح وجود فروق معنوية في جميع المتغيرات ، حيث بلغت قيمة "ت" المحتسبة ما بين (7.330 _ 34.816) وهي قيم معنوية عند مستوى دلالة 0.05 وقد بلغت نسبة التحسن ما بين (50.797% _ 96.613%) .

جدول (9) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرات الحس_حركية والبدنية والأداء المهاري لمهارة الدورة الأمامية المكورة ن=6 .

نسبة الفروق %	قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية	
			ع±	س	ع±	س	المتغيرات	
47.826	*5.205	5.500	1.265	6.000	2.074	11.500	ثنى 79 يمين	الركبتين
43.027	*5.259	4.666	1.366	6.167	1.722	10.833	ثنى 79 يسار	
41.670	*4.110	4.167	1.602	5.833	1.414	10.000	ثنى 82 يمين	الحوض
50.000	*15.727	5.000	1.414	5.000	1.265	10.000	ثنى 82 يسار	
50.945	*20.119	4.500	1.033	4.333	0.983	8.833	ثنى 114 يمين	الكتفين
32.726	*4.743	3.000	1.472	6.167	0.753	0.167	ثنى 114 يسار	
48.934	*6.378	3.833	1.095	4.000	0.983	7.833	الإحساس البصري	
52.632	*9.684	5.000	1.517	4.500	0.548	9.500	الإحساس بالمسافة	
59.998	*9.775	5.500	1.033	3.667	0.753	9.167	الإحساس بقدم الارتقاء	
59.505	*9.485	5.312	1.622	3.615	0.785	8.927	إحساس بالزمن	
20.534	*3.136	3.833	1.871	22.500	1.366	18.667	الرجلين	السرعة الميزة القوة
42.618	*5.139	4.333	1.378	14.500	0.753	10.167	الذراعين	
57.327	*4.250	5.667	3.507	15.500	0.753	9.833	اليدن	
46.480	*4.466	5.500	1.862	17.333	2.137	11.833	الظهر	
16.750	*4.741	0.067	0.036	0.467	0.024	0.400	القوة الانفجارية	
88.318	*5.571	0.512	0.476	1.712	0.098	0.193	التوازن الثابت	
11.526	*4.621	1.237	0.452	9.495	0.529	10.732	الرشاقة	
69.231	*10.505	2.250	0.477	5.500	0.987	3.250	الأداء المهاري	

* معنوي عند مستوى 0.05 = 2.57

من خلال الجدول رقم (9) والخاص بدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرات الحس_حركية والبدنية قيد البحث والأداء المهاري لمهارة الدورة الأمامية المكورة ، يتضح وجود فروق معنوية في جميع المتغيرات حيث بلغت قيمة "ت" المحتسبة ما بين (3.136 _ 20.119) وهي قيم معنوية عند مستوى دلالة 0.05 وقد بلغت نسبة التحسن ما بين (11.526% _ 88.318%) .

مناقشة النتائج :

بناء على النتائج التي قد تم التوصل إليها والتي قامت الباحثة بمعالجتها إحصائياً ، واسترشاداً بالدراسات المشابهة قامت الباحثة بمناقشة هذه النتائج كما يلي :

أولاً / الفرض الأول والذي ينص " توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في بعض القدرات الحس_حركية والبدنية ومستوى أداء مهارة الدورة الأمامية المكورة على جهاز الحركات الأرضية لطلاب البكالوريوس بكلية التربية البدنية الزاوية " .

من الجدول (7) يتضح أن قيمة "ت" المحتسبة انحصرت ما بين (4.314 _ 16.200) وهي قيم أكبر من القيمة الجدولية (2.22) عند مستوى دلالة 0.05 مما يعني وجود فروق معنوية في جميع المتغيرات قيد البحث كما بلغت نسبة التحسن ما بين (37.608% _ 94.600%) ، حيث يؤكد مهاب عبد الرزاق (2002) بأن الإحساس بالزمن له دور كبير في إنجاح أداء أي مهارة في رياضة الجمباز (18 : 28) .

ويؤكد كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين (1997) بأن تحسن القدرات البدنية الأساسية يحسن من مستوى الأداء المهاري (15 : 119) .

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من حازم حسن محمود (2005) وأحمد محمد السيد (2007) واللذان تشيران إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة (5) (1) .

حيث تعزى الباحثة هذه الفروق إلى أن البرنامج التدريبي النوعي المقترح يؤدي إلى تطور القدرات الحس _ حركية والبدنية المرتبطة بمهارة الدورة الأمامية المكورة مما يؤدي إلى التطور أداؤها .

ومن خلال ما سبق تؤكد الباحثة أن الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة قيد البحث في القياس البعدي يمكن إرجاعها إلى أنه للبرنامج التدريبي النوعي المقترح تأثير ايجابي على تطوير القدرات الحس _ حركية والبدنية قيد البحث والمرتبطة بمهارة الدورة الأمامية المكورة على جهاز الحركات الأرضية .

ثانياً / الفرض الثاني والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً للمجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي في بعض القدرات الحس_حركية والبدنية ومستوى أداء مهارة الدورة الأمامية المكورة على جهاز الحركات الأرضية لطلاب البكالوريوس بكلية التربية البدنية الزاوية

من الجدول (8) يتضح أن قيمة "ت" المحتسبة انحصرت ما بين (7.330 _ 34.816) وهي قيم أكبر من القيمة الجدولية (2.22) عند مستوى دلالة 0.05 مما يعني وجود فروق معنوية في جميع المتغيرات قيد البحث كما بلغت نسبة التحسن ما بين (50.797% _ 96.613%) ، وتؤكد دراسة حسني سيد أحمد (1992) أن الإحساس العضلي الحركي له قدرة على التحكم في حركات الجسم وأجزائه المختلفة من حيث المدى والاتجاه بدون استخدام الحواس البصرية والسمعية (7 : 12) هذا بالإضافة إلى ما ذكره عبد الحق عماد بني عطا وهاشم الكيلاني (2005) وشميدت Shmidt (2000) بأن المستقبلات الحسية الموجودة بالعضلات والأوتار والمفاصل تقوم بإرسال إشارات عصبية حسية تحمل معلومات عن مدى تقصير وإطالة العضلة ، وأيضاً عن سرعة الانقباض العضلي وقوته بالإضافة إلى أوضاع أجزاء الجسم المختلفة ككل (13) (21) .

وتؤكد دراسة عبد الحق عماد بني عطا وهاشم الكيلاني (2005) ودراسة قاسم محمد خويلة (2003) بأن التحسن في القدرات الحس _ حركية يعزى إلى كون المتدرب يستخدم تدريبات على القدرات البدنية المختلفة فيتعلم توزيع قوته وجهده والمسافات التي يقطعها الجسم وأجزائه أثناء قيامه بالتدريب على تطوير القدرات الحس _ حركية ومنه تطوير مستوى الأداء المهاري (13) (14) .

كما يؤكد مهاب عبد الرزاق (2002) بأن استخدام التدريبات النوعية تؤدي إلى تطوير القدرات الحس _ حركية والقدرات البدنية وهذا التطوير يؤدي بدوره إلى تطوير مستوى الأداء المهاري (18) .

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة حنان عبد الفتاح خضر وهالة مصطفى عليوة (2005) والتي تنص إلى أن البرنامج التدريبي المقنن يساعد على تنمية وتطوير القدرات الحس _ حركية والبدنية ، حيث له تأثير ايجابي على كفاءة الجهاز العصبي التلقائي وهذا التحسن أدى إلى تحسين مستوى الأداء المهاري (8) .

ومن خلال ما سبق يمكن إرجاع الفروق الدالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات الحس_حركية والبدنية قيد البحث ومستوى الأداء المهاري لمهارة الدورة الأمامية المكورة على جهاز الحركات الأرضية إلى فاعلية البرنامج التدريبي النوعي المقترح .

ثالثاً / الفرض الثالث والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً للمجموعة الضابطة بين القياسين القبلي والبعدي في بعض القدرات الحس_حركية والبدنية ومستوى أداء مهارة الدورة الأمامية المكورة على جهاز الحركات الأرضية لطلاب البكالوريوس بكلية التربية البدنية الزاوية

من الجدول (9) يتضح أن قيمة "ت" المحتسبة انحصرت ما بين (3.136 _ 20.119) وهي قيم أكبر من القيمة الجدولية (2.22) عند مستوى دلالة 0.05 مما يعني وجود فروق معنوية في جميع المتغيرات قيد البحث كما بلغت نسبة التحسن ما بين (11.526% _ 88.727%) ، وهذه النتيجة تتفق مع دراسة كلاً من حسني سيد أحمد (1992) ومهاب عبد الرزاق (2002) وخالد حدود (2007) وإيمان الصنعاني (2010) ومحمد زايد (2011) والتي تنص على أن البرنامج التقليدي التدريبي المهاري يؤدي إلى تحسن بسيط في الأداء المهاري (7)(17)(9)(2)(16) .

الاستنتاجات :

في ضوء هدف البحث وفروضه ، وفي ضوء عينة البحث وإجراءاته ، وكذلك في ضوء المعالجات الإحصائية تم التوصل إلى الاستنتاجات التالية :

1_ أدى البرنامج النوعي إلى تطوير القدرات الحس_حركية والبدنية المرتبطة بمهارة الدورة الأمامية المكورة على جهاز الحركات الأرضية لطلاب كلية التربية البدنية بالزاوية .

2_ هناك فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للقدرات الحس _ حركية والبدنية المرتبطة بمهارة الدورة الأمامية المكورة على جهاز الحركات الأرضية لطلاب كلية التربية البدنية بالزاوية لصالح المجموعة التجريبية .

3_ هناك فروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات الحس _ حركية والبدنية المرتبطة بمهارة الدورة الأمامية المكورة على جهاز الحركات الأرضية لطلاب كلية التربية البدنية بالزاوية لصالح القياس البعدي .

التوصيات :

بناء على ما أسفرت عنه النتائج ، وفي حدود وطبيعة عينة البحث توصي الباحثة بالاتي :

1_ ضرورة وضع برنامج تدريبي نوعي لتطوير القدرات الحس _ حركية المرتبطة مع كل مهارة وإعطائها أهمية خلال الدروس العملية في كلية التربية البدنية بالزاوية .

2_ ضرورة وضع برنامج تدريبي نوعي لتطوير القدرات البدنية المرتبطة مع كل مهارة وإعطائها أهمية خلال الدروس العملية في كلية التربية البدنية بالزاوية .

3_ إجراء المزيد من الدراسات المشابهة لتطوير المهارات على جميع الأجهزة في الجمار الفني للبنات والبنين .

المراجع العربية :

- 1_ أحمد محمد السيد : فاعلية التدريبات النوعية باستخدام الأجهزة المساعدة لرفع مستوى مهارة المرجحة الدائرية فتحاً أماماً للوقوف على اليدين على جهاز العقلة (اندو) ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، 2007م .
- 2_ إيمان فرج بشير الصنعاني : تأثير التدريب النوعي على تحسين مستوى أداء الشقلمبة الأمامية المتبوعة بدورة أمامية مفرودة لناشئات الجمباز ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية، 2010م .
- 3_ بسطويسي أحمد : أسس ونظريات الحركة ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1996م .
- 4_ جمال كامل مطر : الخصائص التكنيكية لبعض المهارات القريبة من عارضة العقلة كمحددات لوضع التمرينات النوعية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، القاهرة ، 2004م .
- 5_ حازم حسن محمود عبد الله : أثر برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية على تحسين الأداء الفني لمهارة الهيلي كير على المتوازيين ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة ، العدد الرابع ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، 2005م .
- 6_ حسني سيد أحمد حسين : أثر استخدام أساليب تطوير الإحساس العضلي الحركي والإحساس البصري على سرعة تعلم الشقلمبة الأمامية على اليدين ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، 1985م.
- 7_ حسني سيد أحمد حسين: أثر برنامج مقترح لتطوير الإدراك الحس_حركي على تحسين بعض المتغيرات الكنيمااتيكية للدورة الهوائية الأمامية في رياضة الجمباز ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، 1992م .
- 8_ حنان عبد الفتاح خضر ، هالة مصطفى عليوة : برنامج تدريبي لتحسين بعض متغيرات الإدراك الحس حركي وتأثيره على المستوى المهاري في رياضة الجمباز والكرة الطائرة لذوي الاحتياجات الخاصة السمعية ، المجلة العلمية ، العدد 61 ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، 2007م .
- 9_ خالد محمد أحمد حدود : المؤشرات البيوميكانيكية كأساس لتصميم تدريبات نوعية لتحسين مستوى أداء مهارتي الدورة الأمامية والخلفية المكورة لناشئ الجمباز بالجماهيرية الليبية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، 2007م .
- 10_ ريم محمد الدسوقي محمد : أثر استخدام التمرينات النوعية لرفع مستوى أداء مهارة الشقلمبة الأمامية على اليدين لناشئات على حسان القفز ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية، 2002م .

- 11_ طلحة حسين حسام الدين : الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994م .
- 12_ طلحة حسين حسام الدين وآخرون : التمرينات النوعية وعلاقتها بالتحصيل الحركي في الجمباز ، التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة ، 1993م .
- 13_ عبد الحق عماد بني عطا أحمد ، هاشم الكيلاني : مستوى الإدراك الحس_حركي نسبة إلى مستوى إنتاج القوة العضلية في بعض الاختبارات البدنية ، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، جامعة البحرين ، 2005م .
- 14_ قاسم محمد خويلة : أثر تطوير مستوى اللياقة البدنية على تحسين بعض متغيرات الإدراك الحس حركي لدى طالبات كلية علوم الرياضة، جامعة اليرموك،مجلة مؤتة للبحوث والدراسات،المجلد الثامن عشر،العدد 6،الأردن،2003م.
- 15_ كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين : اللياقة البدنية ومكوناتها ، دار الفكر العربي ، الطبعة الثالثة ، القاهرة ، 1997م .
- 16_ محمد عبد الحميد فهمي زايد : تأثير التصور العقلي في تطوير بعض القدرات الحس _ حركية ومستوى أداء جملة الحركات الأرضية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، 2011م .
- 17_ مروة كاشف حسين : فعالية برنامج تدريبي لتنمية القدرات الحس _ حركية الخاصة بالأداء على عارضة التوازن ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، 2009م .
- 18_ مهاب عبد الرزاق أحمد دسوقي: تأثير التدريبات النوعية للإدراك الحس حركي لتحسين الأداء الفني للدورة الأمامية المتكورة على عارضة التوازن،رسالة دكتوراه غير منشورة ،كلية التربية الرياضية للبنين،جامعة الإسكندرية ,2002م
- المراجع الانجليزية :**

19_ Charles B., Ruth . : Concepts of Physical fitness, W.M.C. Brown Pupliahers, Duluque ,U.S.A. 1994 .

20_ Nichols ,B : Moving and learning , st . louis , Times Mirror / mosby . 1994 .

21_ Schmidt R : Motor Learning and performance. Second edition Human Kinetics Published. United Kingdom, 2000 .

مستوى الطموح وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى اللاعبين الأواسط

بكرة القدم بأندية مدينة طرابلس

د/على يوسف زريبه

د/عبد المنعم يوسف زريبه

1- مقدمة البحث:

يتأثر مستوى الطموح بعوامل عديدة منها الظروف الاجتماعية للفرد وتجارب النجاح والفشل ومستوى التفاعل بينه وبين الآخرين ، كذلك يتأثر مستوى الطموح بالصعوبات التي تواجه الفرد أثناء أدائه لعمله . حيث يذكر اسامة كامل راتب (2000) بأن: مستوى الطموح يحدد نشاط الفرد الاجتماعي وعلاقته بالآخرين وصحته النفسية وتقبله لذاته والقيام بالمسؤولية وقبول الأدوار المختلفة . (6 : 85)

ويضيف أحمد زكي (1986) بأن: مستوى الطموح قد يتأثر بما لدى الفرد من إمكانيات جسمية واستعدادات فطرية أو مكتسبة وأخيرا قد يتأثر بالمواقف والخبرات الاجتماعية للفرد . (3 : 12)

وتؤكد إخلص محمد عبد الحفيظ وآخرون (2004) بأن: مستوى الطموح عامل هام في توجيه سلوك الفرد والكشف عن إمكانياته باعتبارها سمة ثابتة نسبيا تفرق بين الأفراد في حالة الوصول إلى مستوى معين يتفق مع تكوينه وإطاره المرجعي . (4 : 78)

ويشير أحمد السيد إسماعيل (1989) بأن: مستوى الطموح يرتبط بالحاجة إلى الإنجاز لدى اللاعبين حيث أن دافعية الإنجاز من أحد الأبعاد الهامة التي تهتم بأسباب ومحركات السلوك لدى الإنسان ، فكل سلوك خلفه قوة دافعة معينة . (2 : 1)

ويؤكد جمال محمد عباس (1990) بأن الأفراد ذوي الإنجاز المرتفع يميلون إلى أن يكونوا واقعيين في مواقف المغامرة فهم يتجنبون الدخول في مواقف يكونوا غير متأكدين من النجاح فيها ولكنهم سوف يحصلون على عائد صغير ، كما يتجنبون المواقف التي يكونوا متأكدين إلى حد كبير من فشلهم فيها على الرغم من أنهم في حالة النجاح سوف يحصلون على عائد كبير(8:2)

1-1 مشكلة البحث : تعد كثرة التطورات وسرعة التغيرات التي تتميز بها طبيعة العصر الذي نعيش فيه ، والتي تشمل كل جوانب الحياة ، وهذا يؤدي إلى تغيرات في مستوى الطموح والتطلعات ، وتصبح الحياة عبارة عن ميدان سباق وتنافس وصراع بغية الوصول إلى الأهداف وتحقيق المطامح والآمال . وتذكر رمزية الغريب (1986) أن: مستوى الطموح يحظى باهتمام بالغ من جانب الباحثين والمنشغلين في مجال علم النفس وتظهر بوضوح من خلال البحوث والدراسات التي احتل فيها موضوع مستوى الطموح مكانا بارزا . (9 : 117)

ويضيف اسامة كامل راتب(2000) أن: الطموح يتأثر بفكرة المرء عن نفسه ، وهذا يؤثر على مستوى طموحه ، وان الفرد الذي لديه مقدار قليل من القلق لابد أن يكون طموحه أعلى نسبيا من مستوى إمكانياته حتى يستطيع أن يرضي اعتباره لذاته ، وإن يحقق إشباعه لدوافعه وحاجاته . (6 : 396) ويشير أحمد السيد إسماعيل (1989) بأن "مظاهر الدافع للإنجاز يتضح من خلال سعي الفرد إلى القيام بالأعمال الصعبة ، وبراغته في تناول وتنظيم الأفكار مع انجاز ذلك بسرعة قدر الإمكان ، ويمكن النظر إلى دافعية الإنجاز على أنها تمثل السعي والكفاح نحو مستوى معين من الامتياز والتفوق" . (2 : 21) ومن خلال خبرة الباحثان وملاحظاته والإطلاع على الدراسات العلمية والمصادر والمراجع تبين أن اللاعبين الذين لديهم مستوى طموح عال يتميزون بدافعية للإنجاز ويظهرون قدرا كبيرا من المثابرة في أدائهم بمعدل مرتفع ، ويتميزون بالاستقلالية وتحمل المسؤولية فيما يقومون به من أعمال ويحبون معرفة نتائج أدائهم لتقييم قدراتهم وتطويرها نحو الأفضل ويميلون إلى التفوق في المواقف الانجازية المختلفة ، وتكمن المشكلة في التعرف على مستوى طموح اللاعبين الأواسط لكرة القدم وعلاقة ذلك بدافعية الانجاز لديهم وذلك كما لمستوى الطموح من أهمية بالغة في زيادة دافعية الإنجاز الرياضي .

1-2 أهمية البحث : تكمن أهمية البحث في الآتي :

1- يعد من البحوث القليلة التي تناولت العلاقة بين مستوى الطموح ودافعية الانجاز الرياضي لدى اللاعبين الأواسط في فرق أندية كرة القدم بطرابلس وعليه فإن نتائج هذا البحث سوف تحدد ملامح هذه العلاقة .

2- يعمل هذا البحث على مساعدة المدربين والمهتمين في التعرف على مستوى الطموح لدى اللاعبين ومن ثم يمكن استخدامه وتعزيزه في تنمية دافعية الانجاز الرياضي لدى اللاعبين .

1-4 أهداف البحث : يهدف البحث للتعرف على :

- 1- مستوى الطموح الرياضي لدى اللاعبين الأواسط في كرة القدم بأندية مدينة طرابلس .
- 2- دافعية الإنجاز الرياضي لدى اللاعبين الأواسط في كرة القدم بأندية مدينة طرابلس .
- 3- العلاقة بين مستوى الطموح الرياضي ودافعية الإنجاز الرياضي لدى اللاعبين الأواسط في كرة القدم بأندية مدينة طرابلس .

1-5 تساؤلات البحث :

- 1- ما هي درجة مستوى الطموح الرياضي لدى اللاعبين الأواسط في كرة القدم بأندية مدينة طرابلس ؟
- 2- ما هي درجة دافعية الإنجاز الرياضي لدى اللاعبين الأواسط في كرة القدم بأندية مدينة طرابلس ؟
- 3- هل توجد علاقة دالة إحصائيا بين مستوى الطموح الرياضي ودافعية الإنجاز الرياضي لدى اللاعبين الأواسط في كرة القدم بأندية مدينة طرابلس ؟

1-6 مصطلحات البحث:

- 1- مستوى الطموح : هو "المستوى الذي يتوقع الفرد الوصول إليه في عمل معين" . (5 : 65)

2- الدافعية: هي "حالة داخلية جسمية أو نفسية تثير السلوك في ظروف معينة ، وتوصله

حتى تنتهي إلى غاية معينة". (1 : 69)

3- الدافعية للإنجاز: هي "الجهد الذي يبذله الإنسان من أجل النجاح في إنجاز بعض أو كثير من المهام التي يكلف بها أثناء القيام بالأعمال اليومية ، وكذلك المثابرة عند مواجهة مواقف الفشل والشعور بالفخر عند هذه الأعمال". (9 : 13)

2-2 الدراسات السابقة :

1. دراسة "محمد بيومي خليل" (1984) (13) : بعنوان: مستوى الطموح والقلق وعلاقتهما ببعض سمات الشخصية. وهدفت الدراسة إلى معرفة مستوى الطموح والقلق وعلاقتهما ببعض سمات الشخصية مثل : (التفكير، الحيوية، الحرص، العلاقات) . وتكونت العينة من (349) مفردة من طلاب وطالبات المرحلة الجامعية . واستخدم الباحث للقياس استبيان الطموح إعداد (كاميليا عبدالفتاح) وقائمة الشخصية (الجوردن)، ترجمة (فؤاد أبوحطب) .

توصلت الدراسة إلى النتائج الآتية : توجد علاقة طردية بين مستوى الطموح وسمات الشخصية وهي التفكير والحيوية والحرص والعلاقات، كما أبانت الدراسة إلى أن الطلاب هم أكثر طموحاً من الطالبات .

2- دراسة فتحية حسين حمادي (1993) (11)

بعنوان : العلاقة الارتباطية بين مستوى الطموح وكلا من العصابية والتكيف النفسي والعائلي لدى طلاب الجامعة . هدف الدراسة : التعرف على العلاقة الارتباطية بين مستوى الطموح وكلا من العصابية والتكيف النفسي والعائلي لدى طلاب الجامعة .

منهج الدراسة : استخدمت الدراسة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي . عينة الدراسة : اشتملت العينة على (520) طالبا وطالبة من طلاب السنة الأولى والرابعة بجامعة الإسكندرية وتراوحت أعمارهم ما بين (16 - 33) سنة . نتائج الدراسة : وجود علاقة عكسية بين مستوى الطموح المهني وبين الميول العصابية ، ووجود علاقة طردية (موجبة) بين مستوى الطموح وبين التكيف النفسي والعائلي لدى أفراد العينة ككل ، كما أن الذكور أكثر طموحا من الإناث

3- دراسة منال علي شفيق (1994) (16)

بعنوان : العلاقة بين مستوى الطموح المهني والأكاديمي والتوافق الاجتماعي . هدف الدراسة : العلاقة بين مستوى الطموح المهني والأكاديمي والتوافق الاجتماعي والمقارنة بين طالبات المدارس العامة واللغات في المتغيرات السالفة الذكر .

منهج الدراسة : استخدمت الدراسة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي .

عينة الدراسة : اشتملت العينة على (300) طالبة من طالبات الصف الثاني الإعدادي بالمدارس العامة واللغات . نتائج الدراسة : عدم وجود فروق بين مستوى الطموح ودرجة التوافق الاجتماعي ، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الطموح المهني بين الطالبات لصالح المستوى الاقتصادي والاجتماعي المرتفع ، ووجود فروق في التوافق الاجتماعي بين الطالبات في المدارس العامة واللغات لصالح طالبات المدارس العامة.

4- دراسة " آمال المذكور الشامي " (2005) (7) : بعنوان: مستوى الطموح وعلاقته بالدافعية للإنجاز لدى طلبة الدراسات العليا. وهدفت الدراسة: إلى التعرف على مستوى الطموح لدى طلبة الدراسات العليا، بمركز البحوث والدراسات العليا بجامعة السابع من ابريل، ومعرفة العلاقة بين مستوى الطموح والدافعية للإنجاز، والتعرف على الفروق الفردية بين الطلبة في مستوى الطموح والدافعية للإنجاز. واستخدمت الباحثة مقياس مستوى الطموح (كاميليا عبدالفتاح)، بعد تقنينه علي البيئة المحلية، ومقياس الدافعية للإنجاز للأطفال والراشدين (لفاروق موسي) بعد تعديله أيضاً . أما عينة الدراسة فقد استخدمت الباحثة أسلوب المسح الشامل لجميع أفراد مجتمع البحث، وهم جميع طلبة الدراسات العليا بمركز البحوث والدراسات العليا العام الدراسي (2004 - 2005) والبالغ عددهم 200 طالب وطالبة . أسفرت النتائج عن وجود علاقة طردية معنوية بين مستوى الطموح والدافعية للإنجاز لدى طلبة الدراسات العليا، إلا أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين الجنسين في مستوى الطموح والدافعية للإنجاز .

ثانيا : دراسات تناولت دافعية الإنجاز :

1- دراسة محمود عبد القادر (1978) (15) بعنوان : دوافع الانجاز وعلاقتها ببعض عوامل

الشخصية والنجاح الأكاديمي عند طلاب جامعة الكويت .

هدف الدراسة : إلى اختبار مدى صمود مقاييس دوافع الإنجاز للمعايير الأربعة التي وضعها

(بروان) ، والتعرف على مستويات الانجاز عند الجنسين وعلاقة الانجاز بالقدرة العقلية العامة (النجاح

الأكاديمي) وبعض سمات الشخصية ذات الدلالة .

عينة الدراسة : طلاب جامعة الكويت .

منهج الدراسة : استخدم الدارس المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي .

نتائج الدراسة : أوضحت النتائج أن هناك فروق بين الجنسين في دوافع الإنجاز وأنه عند الذكور أعلى من الإناث ، وهناك فروق في دوافع الإنجاز إلى الفئة العمرية الأكبر سنا والفئات العمرية الأصغر منها ، لصالح الفئة الأكبر سنا ، وأثبت أن جميع معاملات الارتباط الخاصة بالعوامل الشخصية ومقاييس الإنجاز هناك علاقة موجبة بين الثقة بالنفس والسيطرة ، بينما ارتباطا سالباً بالاكتماء الذاتي .

2 دراسة عزه عبد الغني (1992) (10)

بعنوان : العلاقة بين كل من دافعية الإنجاز ومستوى الطموح وبين مستوى الأداء المهاري في السباحة لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات الإسكندرية .

هدف الدراسة :

1- التعرف على العلاقة بين دافعية الإنجاز ومستوى الطموح لدى طالبات الصف الرابع بكلية التربية الرياضية الإسكندرية .

2- التعرف على العلاقة بين كل من دافعية الإنجاز ومستوى الطموح من جهة ، وبين زمن الأداء المهاري لطرق السباحة من جهة أخرى .

3- التعرف على العلاقة بين كل من دافعية الإنجاز ومستوى الطموح من جهة ، وبين درجات الأداء المهاري للاختبار التطبيقي للسباحة من جهة أخرى .

4- **منهج الدراسة :** استخدم الدارس المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي .

نتائج الدراسة : هناك فروق بين الجنسين في دوافع الإنجاز لصالح الذكور ، وهناك فروق في دوافع الإنجاز لصالح الفئة العمرية الأكبر سنا، وأسفرت معاملات الارتباط بأنه هناك علاقة موجبة بين الثقة بالنفس والسيطرة ، بينما ارتباطا سالباً بالاكتماء الذاتي.

- إجراءات البحث :

3-1 **منهج البحث :** تم اختيار المنهج الوصفي لملائمته وطبيعة هذا البحث .

3-2 **مجتمع البحث :** تم اختيار مجتمع الدراسة من لاعبي كرة القدم لفئة الأواسط من أندية مدينة طرابلس والبالغ عددهم (140) لاعبا .

3-3 **عينة البحث :** تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من المجتمع الأصلي للدراسة والبالغ عددهم (140) لاعبا لفئة الأواسط لكرة القدم بمدينة طرابلس ونسبة (72 %) من مجتمع البحث ، كما هو موضح في الجدول الآتي :

جدول (1) التوصيف الإحصائي لعينة الدراسة على حسب الأندية بمدينة طرابلس

التسلسل	اسم النادي	عدد اللاعبين	النسبة المئوية
1	الأهلي	22	15.72%
2	الاتحاد	16	11.43%
3	المدينة	21	15%
4	الوحدة	17	12.1%
5	الشط	15	10.71%
6	الظهرة	20	14.28%
7	اليرموك	14	10%
8	الترسانة	15	10.71%
	المجموع	140	100.00%

3-4 وسائل جمع البيانات :

تم الاعتماد على المصادر والدوريات والمراجع العلمية المتخصصة في مجال التربية البدنية ، وعلم النفس ، والرسائل العلمية ذات الصلة بموضوع البحث ، وأراء الخبراء من جامعة طرابلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، مرفق (3) وتم جمع البيانات والمعلومات عن طريق مقياس مستوى الطموح من إعداد كاميليا عبد الفتاح(1984)(12) ، وقائمة دافعية الإنجاز من أعداد محمد حسن علاوي (1998)(14) ويحتوي على بعدين هما :

1- دافع إنجاز النجاح .

2- دافع تجنب الفشل .

والدرجة العظمى لكل بعد (50) درجة بواقع (5) درجات لكل عبارة .

3-5 الدراسات الاستطلاعية :

3-5-1 الدراسة الاستطلاعية الأولى : نفذت الدراسة في الفترة من 11/14 إلى 2010/11/25 م

والهدف منها :

1- جمع البيانات والمعلومات الخاصة بالدراسة .

صياغة استمارة استبيان لدراسة مستوى الطموح للاعبين ودافعية الإنجاز

عرض الاستمارة على الخبراء في مجال التربية البدنية والرياضة وعلم النفس لإبداء الرأي

2- صياغة الاستمارة في صورتها النهائية وحساب صدق الاستمارة بطريقة استخدام معامل الارتباط بين درجة

كل عبارة مع الدرجة الكلية للعبارة في كل محور على حدة كما في الجداول التالية :

جدول (2) محور الشعور بالامتياز

الصدق		
0.932	هل تشعر أن مهارتك تؤهلك للامتياز ؟	1
0.085	هل تشعر أن مستواك أقل من مستوى زملائك في الفريق ؟	2
0.839	هل تعتبر نفسك لاعبا قنوعا وراضيا ؟	3
0.932	هل تعتبر نفسك شخصا مكافحا بما وصلت إليه في مجالك الرياضي ؟	4
0.369	هل تجهد نفسك من أجل الوصول لمستوى رياضي عال ؟	5
0.251	هل أنت راض عن مستوى أدائك الرياضي بوجه عام ؟	6
0.486	هل تهتم كثيرا بأن تكون أكثر تفوقا من اللاعبين الآخرين ؟	7

جدول (3) محور المثابرة والشعور بالمسؤولية

0.930	هل تشعر بالملل عند قيامك بتدريباتك لفترة طويلة ؟	1
0.594	هل تتردد في مواقف ينبغي أن تتحمل فيها المسؤولية ؟	2
0.665	هل أنت ممن يؤمن بالحظ ؟	3
0.654	هل تخشى القيام بتدريبات لا يساعدك فيها أحد ؟	4
0.172	هل بضايقتك أن تلقى عليك مسؤوليات اجتماعية ؟	5
0.205	هل تقبل القيام بالمسؤوليات المطلوب منك عن رضا ؟	6

جدول(4) محور التخطيط

0.932	هل تعمل لمستقبلك وفقا لخطة رسمتها لنفسك ؟	1
0.645	هل لديك أهداف واضحة في المجال الرياضي ؟	2
0.617	هل حدث وأن اشتركت في مباراة لم يسبق التخطيط لها ؟	3
0.376	هل أنت ممن يتركون الأمور للقدر بدون الأخذ بالأسباب ؟	4
0.459	هل تفكر كثيرا بأي عمل قبل أن تقوم به ؟	5
0.469	هل كثيرا ما تكون نتائج تصرفاتك مطابقة للخطة التي تضعها ؟	6
0.376	هل تشعر أن مستواك الرياضي الحالي أفضل ما يمكن أن تصل إليه	7
0.932	هل تميل إلى التعاون مع زملائك اللاعبين في أعداد المسابقات الرياضية	8

جدول(5) محور الحماس والتصميم

0.182	هل تشعر بأنك أقل حماسا في التدريب من اللاعبين الآخرين ؟	1
0.546	هل تميل إلى الدخول في المنافسات الرياضية ؟	2
0.932	هل تشعر أن لديك القدرة على القيام بواجباتك التدريبية دون ملل ؟	3
0.254	هل تتنازل عن رأيك بسهولة عند أول معارضة ؟	4
0.504	هل تفكر بعد اعتزالك في مواصلة التدريب الرياضي في كرة القدم ؟	5
0.932	هل لديك القدرة على تحمل الصعاب في سبيل الوصول إلى أهدافك الرياضية ؟	6
0.294	هل تخاف من الفشل أثناء تدخل بعض المعوقات التي قد تحول دون تحقيق أهدافك الرياضية ؟	7

0.839	هل ترى أن المستوى الذي وصلت إليه كان نتيجة لكفاحك الشخصي ؟	8
جدول (6) مقياس دافعية الإنجاز محور دافع انجاز النجاح		
0.932	يعجبني اللاعب الذي يتدرب لساعات إضافية لتحسين مستواه .	1
0.148	الامتياز في الرياضة لا يعتبر من أهدافي الأساسية .	2
0.717	استمتع بتحمل أية مهمة والتي يرى بعض اللاعبين الآخرين أنها مهمة صعبة .	3
0.257	الحظ يؤدي إلى الفوز بدرجة أكبر من بذل الجهد.	4
0.617	لدي استعداد للتدريب طوال العام بدون انقطاع لكي أنجح في رياضتي .	5
0.688	الفوز في المنافسة يمنحني درجة كبيرة من الرضا .	6
0.875	أفضل أن أستريح من التدريب في فترة ما بعد الانتهاء من المنافسة الرسمية .	7
0.645	لدي رغبة عالية جدا لكي أكون ناجحا في رياضتي .	8
0.975	أحاول بكل جهد أن أكون أفضل لاعب .	9
0.688	هدفي هو أن أكون مميزا في رياضي .	10

جدول (7) محور دافع تجنب الفشل

0.469	أجد صعوبة في محاولة النوم عقب هزيمتي في المنافسة .	1
0.579	عندما ارتكب خطأ في الأداء أثناء المنافسة فأنتني احتاج لبعض الوقت لكي أنسى هذا الخطأ .	2
0.323	أحس غالبا بالخوف قبل اشتراكي في المنافسة مباشرة .	3
0.430	أخشى الهزيمة في المنافسة .	4
0.449	في بعض الأحيان عندما أنهزم في منافسة فإن ذلك يضايقني لعدة أيام .	5
0.390	لا أجد صعوبة في النوم ليلة اشتراكي في منافسة .	6
0.345	أشعر بالتوتر قبل المنافسة الرياضية .	7
0.239	عندما أرتكب خطأ في الأداء فإن ذلك يرهقني طوال فترة المنافسة .	8
0.236	قبل اشتراكي في المنافسة لا أنشغل في التفكير عما يمكن أن يحدث في المنافسة أو عن نتائجها .	9
0.313	أستطيع أن أكون هادئا في اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة .	10

3-5-2 الدراسة الاستطلاعية الثانية: أجريت الدراسة الاستطلاعية الثانية في الفترة من 2010/12/5 إلى 2011/1/6 وقد نفذت على عينة بلغت (20) لاعبا لكرة القدم من مجتمع الدراسة ، ومن خارج عينة الدراسة الأصلي بهدف حساب المعاملات العلمية لاختبارات وقياس الثبات والصدق. أولا : الثبات : لحساب معاملات الثبات تم إعادة توزيع الاستمارة على أفراد العينة الاستطلاعية حيث تم تحليلها إحصائيا باستخدام معادلة كرونباخ والتي تعرف بمعامل (ألفا) .

جدول (8) يبين الاختبارات المقترحة ومعامل ثباتها والصدق الذاتي لها (ن = 20)

الصدق الذاتي	الثبات	المتغيرات الإحصائية المحور
0.63	0.409	الشعور بالامتياز
0.75	0.567	المثابرة والشعور بالمسؤولية
0.79	0.630	التخطيط
0.77	0.593	الحماس والتصميم
0.74	0.555	دافع انجاز النجاح
0.63	0.409	دافع تجنب الفشل

يتضح من الجدول (8) والخاص بمعاملات ثبات الاختبارات الارتباط أن جميع الاختبارات قد تحققت معاملات ارتباط دالة إحصائية ، كما يلاحظ من نفس الجدول أن معاملات الصدق الذاتي قد تراوحت ما بين (0.63 ، 0.79) وهي جميعها دالة إحصائية .

ثانياً : الصدق : اعتمد الباحثان في حساب صدق الاختبارات لقياس مستوى الطموح ودافعية الإنجاز على الصدق المرجعي ثم الصدق الذاتي والذي تحقق عن طريق الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار من نتائج تطبيق الاختبارات في مرحلة حساب معاملات الثبات بالجدول (8) .

3-6 الدراسة الأساسية : نفذت الدراسة الأساسية في الفترة من 1/18 إلى 20/2/2011 م وذلك بتوزيع استمارة الاستبيان على عينة البحث التي تم تحديدها وحصر الإجابات ومن تم توصيفها وتحليلها إحصائياً في الفصل الرابع

4-7 المعالجات الإحصائية :

- 1- الإحصاء الوصفي (المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري) .
- 2- معامل الارتباط .
- 4- اختبار (كا²) الفروق .
- 5- النسب المئوية .

4- عرض النتائج ومناقشتها:

من خلال التحليل الإحصائي للبيانات الخام المتجمعة من نواتج تطبيق الاختبارات على عينة الدراسة والجداول (9 ، 10 ، 11 ، 12 ، 13 ، 14 ، 15) يوضح التوصيف الإحصائي والجداول توضح النسب المئوية ودرجة الفروق كا² ، ودلالة الاختبار في درجة الموافقة للعبارات لدى أفراد عينة الدراسة .

جدول (9) التوصيف الإحصائي المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري

لمتغيرات الدراسة

ت	التوصيف		الانحراف المعياري
	الإحصائي	المتغيرات	
1	الحماس والتصميم	2.79	0.40
2	التخطيط	2.63	0.48
3	المثابرة والشعور بالمسؤولية	2.85	0.35
4	الشعور بالامتنياز والتفوق	2.74	0.43
5	دافع انجاز النجاح	2.83	0.37
6	تجنب الفشل	2.68	0.46

اتضح من الجدول السابق (9) والخاص بنتائج قياس متغيرات الدراسة لإفراد العينة حيث بلغ متوسط الحماس والتصميم (2.79) وانحراف معياري (0.40) ومتوسط التخطيط (2.63) وانحراف معياري (0.48) ومتوسط المثابرة والشعور بالمسؤولية (2.85) وانحراف معياري (0.35) ومتوسط الشعور بالامتنياز والتفوق (2.74) وانحراف معياري (0.43) ومتوسط دافع انجاز النجاح (2.83) وانحراف معياري (0.37) ومتوسط تجنب الفشل (2.68) وانحراف معياري (0.46) وكذلك تقرب الاختيارات في الإجابة عن العبارات لأفراد العينة وهذا ما توضحه درجة الانحراف المعياري والممتدة ما بين (0.35 إلى 0.48)

جدول (10) يبين نسب درجات استجابات العينة على الشعور بالامتنياز والتفوق وكما 2 ومستوى الدلالة

$$140 = N$$

ت	المعطيات		العبارة		
	الدرجات				
	2	3			
دلالة الاختبار	قيمة كا 2	غير موافق %	موافق %		
1	0.00	113.40	5.0	95.0	هل تشعر أن مهارتك تؤهلك للامتنياز ؟
2	0.00	80.25	12.1	87.9	هل تشعر أن مستواك أقل من مستوى زملائك في الفريق ؟
3	0.00	120.71	3.6	96.4	هل تعتبر نفسك لاعبا قنوعا وراضيا ؟
4	0.00	109.82	5.7	94.3	هل تعتبر نفسك شخصا مكافحا بما وصلت إليه في مجالك الرياضي ؟
5	0.00	27.45	27.9	72.1	هل تجهد نفسك من أجل الوصول لمستوى رياضي عال ؟
6	0.00	89.60	10.0	90.0	هل أنت راض عن مستوى أدائك الرياضي بوجه عام ؟
7	0.00	120.71	3.6	96.4	هل تهتم كثيرا بأن تكون أكثر تفوقا من اللاعبين الآخرين ؟

يتضح من الجدول (10) والخاص بالنسب المئوية ومعامل كا 2 أن درجة الموافقة كانت دالة إحصائيا ولصالح الدرجة القصوى (3) في نتائج استجابات العينة عن العبارات أرقام (1 ، 3 ، 4 ، 5 ، 6 ، 7) ولصالح الدرجة الصغرى عن العبارة رقم (2) وهذا ما ظهر في استجابات العينة على العبارات كلها ، وهذا ما أكدته قيمة دلالة الاختبار والتي كانت (0.00) وهي أصغر من قيمة دلالة الاختبار عند درجة معنوية (0.05) .

جدول (11) يبين نسب درجات استجابات العينة على المثابرة والشعور بالمسؤولية وكا2 ومستوى الدلالة

ن = 140

ت	العبارات	الدرجات		المعطيات
		2	3	
		غير موافق %	موافق %	
دلالة الاختبار	قيمة كا2			
1	هل تشعر بالملل عند قيامك بتدريباتك لفترة طويلة ؟	55.7	44.3	0.176
2	هل تتردد في مواقف ينبغي أن تتحمل فيها المسؤولية؟	59.3	40.7	0.028
3	هل أنت ممن يؤمن بالحظ ؟	30.7	69.3	20.829 ^a
4	هل تخشى القيام بتدريبات لا يساعدك فيها أحد ؟	35.7	64.3	11.429 ^a
5	هل يضايقك أن تلقى عليك مسؤوليات اجتماعية ؟	35.0	65.0	12.600 ^a
6	هل تقبل القيام بالمسؤوليات المطلوب منك عن رضا ؟	3.6	96.4	120.714 ^a

يتضح من الجدول (11) والخاص بالنسب المئوية ومعامل كا2 أن درجة الموافقة كانت دالة إحصائيا ولصالح الدرجة القصوى (3) في نتائج استجابات العينة عن العبارات أرقام (3 ، 4 ، 5 ، 6) ولصالح الدرجة الصغرى عن العبارة رقم (2) وهذا ما أكدته قيمة دلالة الاختبار والتي كانت (00.0) وهي أصغر من قيمة دلالة الاختبار عند درجة معنوية (0.05) . وعدم وجود فروق بين الدرجة الصغرى والكبرى في العبارة (1) وهذا ما ظهر في استجابات العينة على العبارات كلها.

جدول (12) يبين نسب درجات استجابات العينة على التخطيط وكا2 ومستوى الدلالة ن=140

ت	العبارات	الدرجات		المعطيات
		2	3	
		غير موافق %	موافق %	
دلالة الاختبار	قيمة كا2			
1	هل تعمل لمستقبلك وفقا لخطة رسمتها لنفسك ؟	5.0	95.0	0.000
2	هل لديك أهداف واضحة في المجال الرياضي ؟	2.1	97.9	128.257 ^a
3	هل حدث وأن اشتركت في مباراة لم يسبق التخطيط لها ؟	12.1	87.9	80.257 ^a
4	هل أنت ممن يترك الأمور للقدر بدون الأخذ بالأسباب؟	27.1	72.9	29.257 ^a
5	هل تفكر كثيرا بأي عمل قبل أن تقوم به ؟	20.0	80.0	50.400 ^a
6	هل كثيرا ما تكون نتائج تصرفاتك مطابقة للخطة التي تضعها ؟	19.3	80.7	52.829 ^a
7	هل تشعر أن مستواك الرياضي الحالي أفضل ما يمكن أن تصل إليه ؟	27.1	72.9	29.257 ^a
8	هل تميل إلى التعاون مع زملائك اللاعبين في أعداد المسابقات الرياضية ؟	5.7	94.3	109.829 ^a

يتضح من الجدول (12) والخاص بالنسب المئوية ومعامل كا2 أن درجة الموافقة كانت دالة إحصائياً ولصالح الدرجة القصوى (3) في نتائج استجابات العينة عن العبارات أرقام (1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5 ، 6 ، 7 ، 8) وهذا ما ظهر في استجابات العينة على العبارات كلها ، وهذا ما أكدته قيمة دلالة الاختبار والتي كانت (00.0) وهي أصغر من قيمة دلالة الاختبار عند درجة معنوية (0.05) .

جدول (13) يبين نسب درجات استجابات العينة على الحماس والتصميم وكا2

ومستوى الدلالة ن = 140

ت	العبارات	الدرجات		المعطيات
		2	3	
		غير موافق %	موافق %	
دلالة الاختبار	قيمة كا2			
1	هل تشعر بأنك أقل حماساً في التدريب من اللاعبين الآخرين ؟	61.4	38.6	0.007
2	هل تميل إلى الدخول في المنافسات الرياضية ؟	15.0	85.0	0.000
3	هل تشعر أن لديك القدرة على القيام بواجباتك التدريبية دون ملل ؟	5.7	94.3	109.829 ^a
4	هل تتنازل عن رأيك بسهولة عند أول معارضة	45.0	55.0	1.400 ^a
5	هل تفكر بعد اعتزالك في مواصلة التدريب الرياضي في كرة القدم ؟	17.1	82.9	60.457 ^a
6	هل ليك القدرة على تحمل الصعاب في سبيل الوصول إلى أهدافك الرياضية ؟	5.7	94.3	109.829 ^a
7	هل تخاف من الفشل أثناء تدخل بعض المعوقات التي قد تحول دون تحقيق أهدافك الرياضية ؟	37.9	62.1	8.257 ^a
8	هل ترى أن المستوى الذي وصلت إليه كان نتيجة لكفاحك الشخصي ؟	3.6	96.4	120.714 ^a

يتضح من الجدول (13) والخاص بالنسب المئوية ومعامل كا2 أن درجة الموافقة كانت دالة إحصائياً ولصالح الدرجة القصوى (3) في نتائج استجابات العينة عن العبارات أرقام (2 ، 3 ، 5 ، 6 ، 7 ، 8) ولصالح الدرجة الصغرى عن العبارة رقم (1) وهذا ما أكدته قيمة دلالة الاختبار والتي كانت (00.0) وهي أصغر من قيمة دلالة الاختبار عند درجة معنوية (0.05) وعدم وجود فروق بين الدرجة الصغرى والكبرى في العبارة رقم (4) وهذا ما ظهر في استجابات العينة على العبارات كلها.

جدول(14) يبين نسب درجات استجابات العينة على دافع انجاز النجاح وكا2 ومستوى الدلالة

ن = 140

ت	العبارات	الدرجات		المعطيات
		2	3	
		غير موافق %	موافق %	
دلالة الاختبار	قيمة كا2			
1	يعجبني اللاعب الذي يتدرب لساعات إضافية لتحسين مستواه .	5.7	94.3	109.829 ^a
2	الامتياز في الرياضة لا يعتبر من أهدافي الأساسية	70.7	29.3	24.029 ^a

0.000	92.829 ^a	9.3	90.7	استمتع بتحمل أية مهمة والتي يرى بعض اللاعبين الآخرين أنها مهمة صعبة .	3
0.176	1.829 ^a	44.3	55.7	الحظ يؤدي إلى الفوز بدرجة أكبر من بذل انقطاع لكي أنجح في رياضي .	4
0.000	80.257 ^a	12.1	87.9	لدي استعداد للتدريب طوال العام بدون انقطاع لكي أنجح في رياضي .	5
0.000	117.029 ^a	10.0	90.0	الفوز في المنافسة يمنحني درجة كبيرة من الرضا	6
0.000	113.400 ^a	5.0	95.0	أفضل أن أستريح من التدريب في فترة ما بعد الانتهاء من المنافسة الرسمية .	7
0.000	106.314 ^a	6.4	93.6	لدي رغبة عالية جدا لكي أكون ناجحا في رياضي	8
0.000	128.257 ^a	2.1	97.9	أحاول بكل جهد أن أكون أفضل لاعب .	9
0.000	113.400 ^a	5.0	95.0	هدفي هو أن أكون مميزا في رياضي .	10

يتضح من الجدول (14) والخاص بالنسب المئوية ومعامل كا2 أن درجة الموافقة كانت دالة إحصائيا ولصالح الدرجة القصوى (3) في نتائج استجابات العينة عن العبارات أرقام (1 ، 3 ، 5 ، 6 ، 7 ، 8 ، 9 ، 10) ولصالح الدرجة الصغرى عن العبارة (2) وهذا ما أكدته قيمة دلالة الاختبار والتي كانت (00.0) وهي أصغر من قيمة دلالة الاختبار عند درجة معنوية (0.05) وعدم وجود فروق بين الدرجة الصغرى والكبرى في العبارة (4) وهذا ما ظهر في استجابات العينة على العبارات كلها.

جدول(15) يبين نسب درجات استجابات العينة على دافع تجنب الفشل وكا2 ومستوى الدلالة ن = 140

دلالة الاختبار	قيمة كا2	الدرجات		المعطيات	ت
		2	3		
		غير موافق %	موافق %		
0.000	52.829 ^a	19.3	80.7	أجد صعوبة في محاولة النوم عقب هزيمتي في المنافسة .	1
0.000	74.314 ^a	13.6	86.4	عندما ارتكب خطأ في الأداء أثناء المنافسة فأنتي احتاج لبعض الوقت لكي أنسى هذا الخطأ .	2
0.000	15.114 ^a	33.6	66.4	أحس غالبا بالخوف قبل اشتراكي في المنافسة مباشرة	3
0.000	43.457 ^a	22.1	77.9	أخشى الهزيمة في المنافسة .	4
0.000	48.029 ^a	20.7	79.3	في بعض الأحيان عندما أنهزم في منافسة فان ذلك يضايقني لعدة أيام	5
0.000	33.029 ^a	25.7	74.3	لا أجد صعوبة في النوم ليلة اشتراكي في منافسة	6
0.000	20.829 ^a	30.7	69.3	أشعر بالتوتر قبل المنافسة الرياضية .	7
0.612	0.257 ^a	47.9	52.1	عندما ارتكب خطأ في الأداء فان ذلك يرهقني طوال فترة المنافسة .	8
0.735	0.114 ^a	48.6	51.4	قبل اشتراكي في المنافسة لا أتشغل في التفكير عما يمكن أن يحدث في المنافسة أو عن نتائجها .	9
0.000	12.600 ^a	35.0	65.0	أستطيع أن أكون هادئا في اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة .	10

يتضح من الجدول (15) والخاص بالنسب المئوية ومعامل كا2 أن درجة الموافقة كانت دالة إحصائيا ولصالح الدرجة القصوى (3) في نتائج استجابات العينة عن العبارات أرقام (1 ، 2 ، 3 ، 5 ، 6 ، 7 ، 10) وهذا ما أكدته قيمة دلالة الاختبار والتي كانت (00.0) وهي أصغر من قيمة دلالة الاختبار عند درجة معنوية (0.05) . وعدم وجود فروق بين الدرجة الصغرى والكبرى في العبارتين أرقام (8 ، 9) وهذا ما ظهر في استجابات العينة على العبارات كلها.

جدول (16) معامل الارتباط لدافع إنجاز النجاح وعلاقتها بمستوى الطموح

الحماس والتصميم	التخطيط	المشاركة والشعور بالمسؤولية	الشعور بالامتياز والتفوق	دافع إنجاز النجاح	متغيرات الدراسة التوصيف الإحصائي
0.409**	0.391**	0.569**	0.596**	1	معامل الارتباط
0.000	0.000	0.000	0.000		مستوى دلالة الاختبار

يتضح من الجدول (16) والخاص بمعامل الارتباط أن هناك علاقة بين متغير دافع إنجاز النجاح مع مستوى الطموح حيث كان هناك عدد (3) علاقة طردية متوسطة بين دافع إنجاز النجاح و (الشعور بالامتياز ، و المشاركة والشعور بالمسؤولية ، و الحماس والتصميم) وهناك علاقة (1) طردية ضعيفة بين متغير دافع إنجاز النجاح مع التخطيط .

جدول (17) معامل الارتباط لدافع تجنب الفشل وعلاقتها بمستوى الطموح

الحماس والتصميم	التخطيط	المشاركة والشعور بالمسؤولية	الشعور بالامتياز والتفوق	تجنب الفشل	متغيرات الدراسة التوصيف الإحصائي
0.234**	0.501**	0.640**	0.529**	1	معامل الارتباط
0.000	0.000	0.000	0.000		مستوى دلالة الاختبار

يتضح من الجدول (17) والخاص بمعامل الارتباط أن هناك علاقة بين متغير تجنب الفشل مع مستوى الطموح حيث كان هناك عدد (1) علاقة طردية عالية بين تجنب الفشل و (المشاركة والشعور بالمسؤولية) وهناك علاقة عدد (2) علاقة طردية متوسطة بين متغير تجنب الفشل و (الشعور بالامتياز والتفوق ، والتخطيط) وهناك علاقة عدد (1) علاقة طردية ضعيفة بين متغير تجنب الفشل و (الحماس والتصميم) .

4-2 مناقشة النتائج :

لتحقيق أهداف البحث ولإجابة على تساؤلاته فقد تمت مناقشة النتائج وفقا للترتيب التالي :

أولا : التعرف على مستوى الطموح لدى اللاعبين الأواسط في كرة القدم بأندية مدينة طرابلس

أظهرت نتائج البحث من أن اللاعبين الأواسط في كرة القدم بأندية مدينة طرابلس أن أغلب اللاعبين

لديهم مستوح طموح في اتجاه تميز بالتالي :

1- الشعور بالامتياز والتفوق : أظهرت دلالات قيم اختبار (كا²) جدول (10) بوجود فروق معنوية بين درجات الموافقة على الإجابة كانت في اتجاه درجة الحدة القصوى (3) ونسبة اتفاق بين أفراد العينة بلغت 95 % على العبارات هل تشعر أن مهارتك تؤهلك للامتياز ونسبة 96.4% وهل تعتبر نفسك لاعبا قنوعا وراضيا وعلى هل تعتبر نفسك شخصا مكافحا بما وصلت إليه في مجالك الرياضي بنسبة 94.3% وعلى هل تجهد نفسك من أجل الوصول لمستوى رياضي عال بنسبة 72.1% وعلى هل أنت راض عن مستوى أدائك الرياضي بوجه عام بنسبة 90% وعلى هل تهتم كثيرا بأن تكون أكثر تفوقا من اللاعبين الآخرين بنسبة 96.4% ، والإجابة كانت في اتجاه درجة الحدة الصغرى (2) ونسبة اتفاق بين أفراد العينة بلغت 87.9% على هل تشعر أن مستواك أقل من مستوى زملائك في الفريق ، وبذلك يمكن القول بأن مستوى الطموح وفقا لرأى عينة الدراسة جاء ترتيبها على النحو التالي :

1- هل تشعر أن مهارتك تؤهلك للامتياز .

2- هل تشعر أن مستواك أقل من مستوى زملائك في الفريق ؟

3- هل تعتبر نفسك لاعبا قنوعا وراضيا ؟

4- هل تعتبر نفسك شخصا مكافحا بما وصلت إليه مجالك الرياضي ؟

5- هل تجهد نفسك من أجل الوصول لمستوى رياضي عال ؟

6- هل أنت راض عن مستوى أدائك الرياضي بوجه عام ؟

7- هل تهتم كثيرا بأن تكون أكثر تفوقاً من اللاعبين الآخرين؟

2- المثابرة والشعور بالمسؤولية : أظهرت دلالات قيم اختبار (كا²) بوجود فروق معنوية بين درجات الموافقة على الإجابة كانت في اتجاه درجة الحدة القصوى (3) ونسبة اتفاق بين أفراد العينة بلغت فى العبارات هل أنت ممن يؤمن بالحظ 69.3 % وهل تخشى القيام بتدريبات لا يساعدك فيها احد 64.3 % وهل يضايقك أن تلقى عليك مسؤوليات اجتماعية 65.0 % وهل تقبل القيام بالمسؤوليات المطلوب منك عن رضا 96.4 % وعدم وجود فروق بين درجات الحدة في هل تشعر بالملل عند قيامك بتدريباتك لفترة طويلة وهل تتردد في مواقف ينبغي أن تتحمل فيها المسؤولية ، وبذلك يمكن القول بأن مستوى الطموح وفقا لرأى عينة الدراسة جاء ترتيبها على النحو التالي :

1- هل تقبل القيام بالمسؤوليات المطلوب منك عن رضا ؟

2- هل أنت ممن يؤمن بالحظ ؟

3- هل يضايقك أن تلقى عليك مسؤوليات اجتماعية ؟

4- هل تخشى القيام بتدريبات لا يساعدك فيها أحد ؟

3- التخطيط : أظهرت دلالات قيم اختبار بوجود فروق معنوية بين درجات الموافقة على الإجابة كانت في اتجاه درجة الحدة القصوى (3) ونسبة اتفاق بين أفراد العينة بلغت فى العبارات هل تعمل لمستقبلك وفقا لخطة رسمتها لنفسك 95 % و هل لديك أهداف واضحة في المجال الرياضي 97.9 % وهل حدث وأن أشرتكت في

مباراة لم يسبق التخطيط لها 87.9 % وهل أنت ممن يتركون الأمور للقدر بدون الأخذ بالأسباب 72.9 % وهل تفكر كثيرا بأي عمل قبل أن تقوم به 80 % وهل كثيرا ما تكون نتائج تصرفاتك مطابقة للخطة التي تضعها 80.7 % وهل تشعر أن مستواك الرياضي الحالي أفضل ما يمكن أن تصل إليه 72.9 % وهل تميل إلى التعاون مع زملائك اللاعبين في أعداد المسابقات الرياضية 94.3 % ، وبذلك يمكن القول بأن مستوى الطموح وفقا لرأى عينة الدراسة جاء ترتيبها على النحو التالي :

- 1- هل لديك أهداف واضحة في المجال الرياضي؟
- 2- هل تعمل لمستقبلك وفقا لخطة رسمتها لنفسك؟
- 3- هل تميل إلى التعاون مع زملائك اللاعبين في أعداد المسابقات الرياضية؟
- 4- هل حدث وان اشتركت في مباراة لم يسبق التخطيط لها؟
- 5- هل كثيرا ما تكون نتائج تصرفاتك مطابقة للخطة التي تضعها؟
- 6- هل تفكر كثيرا بأي عمل قبل أن تقوم به؟
- 7- هل أنت ممن يتركون الأمور للقدر بدون الأخذ بالأسباب؟
- 8- هل تشعر أن مستواك الرياضي الحالي أفضل ما يمكن أن تصل إليه؟

4- **الحماس والتصميم** : أظهرت دلالات قيم اختبار (كا2) بوجود فروق معنوية بين درجات الموافقة على الإجابة كانت في اتجاه درجة الحدة القصوى (3) وبنسبة اتفاق بين أفراد العينة بلغت العبارات هل تميل إلى الدخول في المنافسات الرياضية 85 % و هل تشعر أن لديك القدرة على القيام بواجباتك التدريبية دون ملل 94.3 % و هل تفكر بعد اعتزالك في مواصلة التدريب الرياضي في كرة القدم 82.9 % و هل لديك القدرة على تحمل الصعاب في سبيل الوصول إلى أهدافك الرياضية 94.3 % و هل تخاف من الفشل أثناء تدخل بعض المعوقات التي قد تحول دون تحقيق أهدافك الرياضية 62.1 % و هل ترى أن المستوى الذي وصلت إليه كان نتيجة لكفاحك الشخصي 96.4 % ، والعبارات هل تتنازل عن رأيك بسهولة عند أول معارضة حيث بلغت 55 % ، و الإجابة كانت في اتجاه درجة الحدة الصغرى (2) هل تشعر بأنك أقل حماسا في التدريب من اللاعبين الآخرين 61.4 % وعدم وجود فروق في هل تتنازل عن رأيك بسهولة عند أول معارضة ، وبذلك يمكن القول بأن مستوى الطموح وفقا لرأى عينة الدراسة جاء ترتيبها على النحو التالي :

- 1- هل ترى أن المستوى الذي وصلت إليه كان نتيجة لكفاحك الشخصي؟
- 2- هل تشعر أن لديك القدرة على القيام بواجباتك التدريبية دون ملل؟
- 3- هل لديك القدرة على تحمل الصعاب في سبيل الوصول إلى أهدافك الرياضية؟
- 4- هل تميل إلى الدخول في المنافسات الرياضية؟
- 5- هل تفكر بعد اعتزالك في مواصلة التدريب الرياضي في كرة القدم؟
- 6- هل تخاف من الفشل أثناء تدخل بعض المعوقات التي قد تحول دون تحقيق أهدافك الرياضية؟
- 7- هل تشعر بأنك أقل حماسا في التدريب من اللاعبين الآخرين؟

8- هل تتنازل عن رأيك بسهولة عند أول معارضة ؟

ثانيا : التعرف على دافع الإنجاز لدى اللاعبين الأواسط في كرة القدم بأندية مدينة طرابلس .

أظهرت نتائج الدراسة من بأن أغلب لاعبي الأواسط في كرة القدم بأندية مدينة طرابلس لديهم دافع انجاز

في الاتجاهات التي تميزت كالتالي :

1- دافع انجاز النجاح : أظهرت دلالات قيم اختبار (كا2) بوجود فروق معنوية بين درجات الموافقة على الإجابة كانت في اتجاه درجة الحدة القصوى (3) وبنسبة اتفاق بين أفراد العينة حيث بلغت العبارات: يعجبني اللاعب الذي يتدرب لساعات إضافية لتحسين مستواه 94.3 % :واستمتع بتحمل أية مهمة والتي يرى بعض اللاعبين الآخرين أنها مهمة صعبة 90.7 % :ولدى استعداد للتدريب طوال العام بدون انقطاع لكي أنجح في رياضي 87.9 % والفوز في المنافسة يمنحني درجة كبيرة من الرضا 90 %: و أفضل أن أستريح من التدريب في فترة ما بعد الانتهاء من المنافسة الرسمية 95 %: و لدي رغبة عالية جدا لكي أكون ناجحا في رياضي 93.6 %: و أحاول بكل جهد أن أكون أفضل لاعب 97.9 %: و هدفي هو أن أكون مميزا في رياضي الإجابة كانت في اتجاه درجة الحدة الصغرى (2) الامتياز في الرياضة لا يعتبر من أهدافي الأساسية 70.7 % وعدم وجود فروق في الحظ يؤدي إلى الفوز بدرجة أكبر من بذل انقطاع لكي انجح في رياضي، وبذلك يمكن القول بأن مستوى الطموح وفقا لرأى عينة الدراسة جاء ترتيبها على النحو التالي :

1- أحاول بكل جهد أن أكون أفضل لاعب .

2- أفضل أن أستريح من التدريب في فترة ما بعد الانتهاء من المنافسة الرسمية ،

3- هدفي هو أن أكون مميزا في رياضي .

4- يعجبني اللاعب الذي يتدرب لساعات إضافية لتحسين مستواه .

5- لدي رغبة عالية جدا لكي أكون ناجحا في رياضي .

6- أستمتع بتحمل أية مهمة والتي يرى بعض اللاعبين الآخرين أنها مهمة صعبة .

7- الفوز في المنافسة يمنحني درجة كبيرة من الرضا .

8- لدي استعداد للتدريب طوال العام بدون انقطاع لكي انجح في رياضي .

9- الحظ يؤدي إلى الفوز بدرجة أكبر من بذل انقطاع لكي انجح في رياضي .

10- الامتياز في الرياضة لا يعتبر من أهدافي الأساسية .

2- تجنب الفشل : أظهرت دلالات قيم اختبار (كا2) بوجود فروق معنوية بين درجات الموافقة على الإجابة

كانت في اتجاه درجة الحدة القصوى (3) وبنسبة اتفاق بين أفراد العينة حيث بلغت العبارات أجد صعوبة في

محاولة النوم عقب هزيمتي في المنافسة 80.7 %: و عندما ارتكب خطأ في الأداء أثناء المنافسة فأنتني أحتاج

لبعض الوقت لكي أنسى هذا الخطأ 86.4 %: و أحس غالبا بالخوف قبل اشتراكي في المنافسة مباشرة 66.4

%: و أخشى الهزيمة في المنافسة 77.9 %: و في بعض الأحيان عندما أنهزم في منافسة فان ذلك يضايقتني

لبعدة أيام 79.3 %: و لا أجد صعوبة في النوم ليلة اشتراكي في منافسة 74.3 %: و أشعر بالتوتر قبل

المنافسة الرياضية 69.3 % : و أستطيع أن أكون هادئا في اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة 65 %: وعدم وجود فروق في عندما أرتكب خطأ في الأداء فإن ذلك يرهقني طوال فترة المنافسة و قبل اشتراكي في المنافسة لا انشغل في التفكير عما يمكن أن يحدث في المنافسة أو عن نتائجها ، و يمكن القول بأن مستوى الطموح وفقا لرأى عينة الدراسة جاء على النحو التالي:

- 1- عندما أرتكب خطأ في الأداء أثناء المنافسة فأنتني احتاج لبعض الوقت لكي أنسى هذا الخطأ .
- 2- أجد صعوبة في محاولة النوم عقب هزيمتي في المنافسة .
- 3- في بعض الأحيان عندما أنهزم في منافسة فان ذلك يضايقني لعدة أيام .
- 4- أخشى الهزيمة في المنافسة .
- 5- لا أجد صعوبة في النوم ليلة إشتراك في منافسة.
- 6- أشعر بالتوتر قبل المنافسة الرياضية .
- 7- أحس غالبا بالخوف قبل اشتراكي في المنافسة مباشرة .
- 8- أستطيع أن أكون هادئا في اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة .
- 9- عندما أرتكب خطأ في الأداء فإن ذلك يرهقني طوال فترة المنافسة .
- 10- قبل اشتراكي في المنافسة لا أنشغل في التفكير عما يمكن أن يحدث في المنافسة أو عن نتائجها .

ثالثا : التعرف على مستوى الطموح ودافعية الانجاز الرياضي لدى اللاعبين الأواسط في كرة

القدم بأندية مدينة طرابلس .

1- علاقة مستوى الطموح بدافع إنجاز النجاح : هناك علاقة بين متغير دافع إنجاز النجاح مع مستوى الطموح فى جدول (16) حيث كان هناك عدد (3) علاقة طردية متوسطة بين دافع إنجاز النجاح و (الشعور بالامتياز ، و المثابرة والشعور بالمسؤولية ، و الحماس والتصميم) وهناك علاقة (1) طردية ضعيفة بين متغير دافع انجاز النجاح مع التخطيط .

2- علاقة مستوح الطموح بتجنب الفشل : هناك علاقة بين متغير تجنب الفشل مع مستوى الطموح فى جدول (17) حيث كان هناك عدد (1) علاقة طردية عالية بين تجنب الفشل و (المثابرة والشعور بالمسؤولية) وهناك علاقة عدد (2) علاقة طردية متوسطة بين متغير تجنب الفشل و (الشعور بالامتياز والتفوق ، والتخطيط) وهناك علاقة عدد (1) علاقة طردية ضعيفة بين متغير تجنب الفشل و (الحماس والتصميم) . هذا ويتفق من حيث ما أسفرت عنه نتائج هذا البحث مع ما جاءت به نتائج دراسة

آمال المذكور الشامل (2005) (7) على أنها توجد علاقة طردية معنوية بين مستوى الطموح والدافعية للإنجاز لدى طلبة الدراسات العليا ودراسة محمد بيومي خليل (1984) (13) والمتمثلة فى وجود علاقة طردية بين مستوى الطموح والسمات الشخصية والتي تتكون من التفكير والحيوية والحرص والعلاقات.

5-1 الاستنتاجات :

1. إن معظم لاعبي عينة البحث لديهم إهتمام كبير بأن يكونوا أكثر تفوقا وتميزا .
2. إن غالبية لاعبي عينة البحث لديهم مستوى عال في الشعور بالقناعة والرضا عن النفس.

المثابرة والشعور بالمسؤولية :

1. إن غالبية لاعبي عينة البحث يقبلون القيام بالمسؤوليات المطلوبة منهم.
2. إن غالبية لاعبي عينة البحث يؤمنون بالحظ ويتضايقوا من تحمل المسؤوليات .
3. إن غالبية عينة البحث يخشون القيام بتدريبات لوحدهم.

التخطيط :

1. يوجد تعاون بين اللاعبين في إعداد المسابقات الرياضية.
2. إن معظم لاعبي عينة البحث يمتلكون أهداف واضحة في المجال الرياضي.
3. لدى بعض لاعبي عينة البحث طموح في الرفع من مستواهم الرياضي
4. إن غالبية لاعبي عينة البحث يفكرون كثيرا قبل القيام بأى عمل.
5. إن غالبية لاعبي عين البحث يتركون الأمور للقدر دون الأخذ بالأسباب.

الحماس والتصميم :

1. يتميز لاعبو عينة البحث بالحماس والتصميم والإرادة التي تهدف على تحقيق الذات.
2. أكثر لاعبي عينة البحث لديهم الكفاءة والقدرة على تحمل الصعاب في سبيل الوصول إلى أهداف التربية الرياضية.
3. أكثر لاعبي عينة البحث يفكرون بعد إعتزالهم في مواصلة التدريبات الرياضية.
4. أكثر لاعبي عينة البحث لا يخافون من الفشل أثناء تدخل بعض المعوقات التي قد تحول دون تحقيق اهدافهم.

دافع انجاز النجاح :

1. أكثر لاعبي عينة البحث يحاولون جاهدين ان يكونوا افضل حال في رياضتهم والفوز في المنافسات التي تمنحهم درجة كبيرة من الرضا.
2. إن أكثر لاعبي عينة البحث لديهم إستعداد للتدريب طول العام دون إنقطاع

لكى يكونوا اكثر تفوقا.

3. إن أكثر لاعبي عينة البحث يتدربون لساعات إضافية لتحسين مستواهم الرياضى والمهارى.

دافع تجنب الفشل :

1. يسبب الشعور بالفشل فى إحباط وقلق معظم لاعبي عينة البحث.

2. إن غالبية لاعبي عينة البحث يمتلكون خبرة واسعة وبإمكانهم التغلب على حالات الفشل والإحباط عند إرتكاب أخطاء الأداء خلال المنافسة.

3. إن غالبية لاعبي عينة البحث يجدون صعوبة فى النوم قبل المنافسة وبعد الهزيمة.

4. إن غالبية لاعبي عينة البحث يشعرون بالخوف والتوتر قبل المنافسة الرياضية.

ولحساب معامل الارتباط بين كل من مستوى الطموح ودافع انجاز النجاح وتجنب الفشل

كما يلي :

1. العلاقة بين مستوى الطموح ودافع انجاز النجاح :

• توجد علاقة طردية متوسطة بين دافع انجاز النجاح و(الشعور بالامتنياز ، و المثابرة والشعور بالمسؤولية ، و الحماس والتصميم) .

• توجد علاقة طردية ضعيفة بين متغير دافع انجاز النجاح مع التخطيط .

2-العلاقة بين مستوى الطموح ودافع تجنب الفشل :

• توجد علاقة طردية عالية بين تجنب الفشل و (المثابرة والشعور بالمسؤولية) .

• توجد علاقة طردية متوسطة بين تجنب الفشل و(الشعور بالامتنياز والتفوق ، والتخطيط)

• توجد علاقة طردية ضعيفة بين متغير تجنب الفشل و (الحماس والتصميم) .

2- التوصيات : يوصي الباحثان بالآتي :

1. زيادة إهتمام إتحاد اللعبة بإقامة دورات خاصة للمدربين من خلال وضع برامج علمية مخططة للإهتمام بالإعداد النظرى والذهنى والنفسى للاعبين .

2. ضرورة وجود معد نفسى خاص لكل فريق من خلال بث السمات الإرادية للاعبين من خلال الإعداد النفسى قصير المدى (المباشر) على مستوى المباراة ، وايضا الإعداد النفسى طويل المدى على مستوى الموسم (السنة التدريبية) او المواسم التدريبية المخططة.

3. الإهتمام بغرس القيم التى من شأنها ان تؤثر تائثرا مباشرا فى أداء اللاعب ، وتزيد فى الرفع من قدراته وإمكاناته البدنية والمهارية والخطوية والذهنية للوصول إلى مرحلة التفوق الرياضى.

4. ضرورة الاستفادة من الخبرات العلمية الموجودة داخل ليبيا للرفع من كفاءة المدربين واللاعبين للوصول إلى قمم الأداء فى كرة القدم.

5. إجراء بحوث ودراسات تتعلق بمستوى طموح اللاعبين ودافعيتهم للإنجاز الرياضى على مختلف الفئات السنوية الأخرى.

المراجع :

أولا : المراجع العربية :

1. إبراهيم قشقوش وطلعت منصور (1979) : دافعية الإنجاز وقياسه، الطبعة الثانية،المجلد الثاني ، مكتبة الإنجلو المصرية ، القاهرة .

2. أحمد السيد إسماعيل (1989) : دراسة لبعض أساليب التنشئة الوالديه المسئولة عن رفع مستوى الطموح فى ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة طنطا .

3. أحمد زكي بدوي (1986) : معجم العلوم الاجتماعية ، مكتبة لبنان ، بيروت.

4.أخلاق محمد عبد الحفيظ وآخرون (2004) : علم النفس الرياضي ، مبادئ وتطبيق ، الدار العالمية ، الإسكندرية .

5.أسامة كامل راتب (1997) :الأعداد النفسية لتدريب الناشئين ، دليل المدرب وأولياء الأمور، دار الفكر العربي، القاهرة .

6.----- (2000) : تدريب المهارات النفسية – تطبيقات فى المجال الرياضى ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

7. أمال المذكور الشامل (2005) : مستوى الطموح وعلاقته بدافعية الانجاز لدى طلبة الدراسات العليا ، رسالة ماجستير غير منشورة ، مركز البحوث والدراسات العليا ، جامعة الزاوية .

8. جمال محمد عباس (1990) : مستوى الطموح لدى طلاب المدارس الثانوية العامة الأزهرية ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة أسيوط .

9. رمزية الغريب (1986) : التقويم والقياس النفسى والتربوي ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .

10. عزة عبد الغني (1992) : العلاقة بين كل من دافعية الإنجاز ومستوى الطموح وبين مستوى الأداء المهاري فى السباحة لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات الإسكندرية ، مجلة بحوث التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية ، كلية التربية الرياضية للبنين، بالزقازيق.

11. فتحية حسين حمادي (1993) : العلاقة الارتباطية بين مستوى الطموح وكلا من العصابية والتكيف النفسى والعائلي لدى طلاب الجامعة ، رسالة

- ماجستير ، غير منشورة كلية الآداب ، جامعة طنطا .
12. كاميليا عبد الفتاح (1984) : مستوى الطموح والشخصية ، الطبعة الثانية ، مكتبة النهضة العربية ، بيروت .
13. محمد بيومي خليل (1984) : مستوى الطموح والقلق وعلاقتها ببعض سمات الشخصية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الزقازيق .
14. محمد حسن علاوى (1998) : سيكولوجية القيادة الرياضية ، مركز للنشر ، القاهرة .
15. محمود عبد القادر (1978) : دوافع الإنجاز وعلاقته ببعض عوامل الشخصية ، والنجاح الأكاديمي عند طلاب جامعة الكويت ، مجلة دراسات الخليج والجزيرة العربية ، العدد الرابع عشر .
16. منال علي شفيق (1994) : العلاقة بين مستوى الطموح المهني والأكاديمي والتوافق الاجتماعي ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة القاهرة ، القاهرة .

تصميم برنامج تدريبات النوعية وتأثيره على مستوى اداء فني للجملة الحركية جهاز عارضة التوازن"

د/أمل علي بشير الفاندي

مقدمة ومشكلة البحث:-

أن الجمباز الفني رياضة لها تميزاتها الخاصة , ولهذا فإن مجالات تطبيقاتها واسعة وتغطي قطاعات متعددة للجنسين كما تحتل رياضة الجمباز الفني للآنسات علي مهارات حركية علي الاجهزة التمرينات الارضية , وعارضة التوازن , والعارضتين مختلفي الارتفاع, وحصان القفز ومجموعة مؤلفين بإشراف بورمان Borrmomn أن محتويات رياضة الجمباز الفني للآنسات, تثبت تعدد أشكال المنافسات فيها , ومهاراتها كثيرة جدا , وذات صعوبات متتالية , بحيث يمكن التفكير فيها وتقديمها متدرجة في درجات الصعوبة (8 : 91).

وترى عفاف عبد الكريم أن الجمباز الفني للآنسات, يتدرج تحت أنواع الرياضة التي تتميز بالاداء الفني ,والذي يغيب فيه إحتكاك اللاعب المباشر مع اللاعب المنافس (1 : 51) .
ويضيف بورمان انه ينمو الاحساس بالتوازن عن طريق الجمباز الفني بمقدار اكبر مقارنة بأنواع اخر من الرياضة, والسيطرة علي الجسم , والشعور بالرتم, والاحساس بالجمال وهو ما أثبتته البحوث التي اجريت في هذا امجال(8: 91)

ويضيف محمد عبد السلام تميز رياضة الجمباز الفني المستمر للمتطلبات الواقعة علي اللاعب والتي نبحث من تطور الرياضة المستمر بما يتطلب من اللاعب تعليم مهارات حركية جديدة, وتنويع المهارات الحركية التي تعلمتها من قبل (4 : 68)

حيث تري الباحثة أن هذه المهارات الحركية وتنويع المهارات الحركية تعتبر مخزونان في القدرات التوافقية بوجه عام , وقدرتي التوازن والتنويع علي وجه الخصوص لارتباطهم بشكل وثيق بالأداء الناجح علي جهاز عارضة التوازن.

ويؤكد Autoren اثرون أنه بناءً علي تركيب الإنجاز الرياضي يمثل مركب الأداء الفني التوافق, حلقة أساسية من حلقات سلسلة عوامل الإنجاز المتعددة لاستمرار رفع الإنجازات الرياضية والنهوض بهيا , ويوصي بتوجيه اهتمام اكبر لهذا المركب من ناحيتي, وحدته, وتأثير المشترك مع عوامل الإنجاز الأخر , وينطبق هذا بشكل خاص علي التدريبات التنويع الحركي التي توجد في كل نوع من أنواع الرياضة, وأن كانت بمقادير مختلفة في اهميتها النسبية (7 : 123).

وتؤكد الباحثة أن التدريبات التنويع الحركي غير الكافية في الجمباز الفني للآنسات علي عارضة التوازن تؤثر دورها في عملية التدريب الرياضي وفي المنافسة بطريقة سلبية , اذ تؤدي في التدريب الي تحجيم الحمل البدني المحتمل وتؤدي في المنافسة الي تحجيم الانجاز .

نلاحظ عدم اشتراك لاعبات الجمباز الفني العرب في هذه الدورات لانخفاض مستواهن الفني انخفاضاً ملحوظاً عن لاعبات باقي الدول المشتركة وخصوصاً علي جهاز عرضة التوازن .

ورأت الباحثة أن التطوير المستمر للانجاز الرياضي للاعبات الجمباز الفني لليبيا يتطلب الترقية الدائمة لتشكيل عملية التدريب من خلال وضع التدريبات التنويع الحركي لإمكان الوصول الي تعميم المستويات الفنية التي تحققت في السبعينات وبعدها.... وخصوصاً لدي اللاعبات صغيرات السن , بحث يمثل هذا العمل العلمي سواء في مساره ام نتائجه المرتقبة نموذجاً يحتذي بيه _ ودعوة الي كسب المزيد من الفتيات لممارسة الجمباز الفني بعد سنوات طويلة من الاحجام عن ممارسة لأسباب متعددة في ليبيا

كما تتفق الباحثة مع ما اورده اوكران ukranمن انه ينفذ علي عارضة التوازن تمرينات من الجمباز الارضي بصورة رئيسية . كما ترى الباحثة ان جهاز عرضة التوازن هو جهاز نوعي خاص وبالآنسات وخصوصاً بعد ان تطورت تمرينات جهاز العارضتين مختلفي الارتفاع لتقترب بشدة من مثيلاتها علي جهاز العقلة الذي يعتبره محمد محمود عبد السلام ومجموعة من المؤلفين تاريخ الجمباز لأجهزة الرجال (4:5) (14 : 343)

وتؤكد عابدة السيد محمد وآخرون الرأي السالف حيث اجمعوا علي ان الاحتكاكات الدولية والمسابقات المحلية لمدراس الثانوية , قد بينت قصورا في مستوى أداء لاعبات الجمباز علي جهاز عرضه التوازن , واستغرق زمن اطول في تنفيذ جملتهن الحركية . وقد تمثل القصور الفني في تكرار سقوط اللاعبات من فوق الجهاز , وانقطاع الاتصال في الجملة الحركية , وانخفاض درجات صعوبات التمرينات المنفذة علي هذا الجهاز (2 :38) .

وتظيف الباحثة ان جهاز عرضة التوازن , جدير بالدراسة بسبب صعوبة الأداء عيها نسبياً , وملاحظتها كثرة توقف اللاعبات عليه وفقد انسيابية الأداء , وناهيك عن السقوط المتكرر من فوقه .

حيث يعمل هذا البحث علي تسليط الضوء علي التدريبات التنويع الحركي المركزية المطلوبة للنجاح في رياضة الجمباز الفني للآنسات عموماً , وفي جهاز عرضة التوازن , مع وضع برنامج لتطويرها الي جانب محددات الإنجاز الأخرى البدنية والفنية , وإن كان لا يغفل التدريبات التنويع الحركي محيطة , ويضعها في الاعتبار لأهميتها البالغة في بناء الإنجاز الرياضي .

هدف البحث :-

- 1- التعرف على تأثير برنامج للتدريبات النوعية علي تحسين قدرة التوازن) الثابت- الحركي)
- 2- التعرف علي برنامج للتدريبات النوعية علي تحسين مستوي الاداء الفني للجملة حركية علي جهاز عرضة التوازن لناشئات الجمباز الفني .

فروض البحث :-

- 1- توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدى في قدرة التوازن) الثابت- الحركي

2- تؤثر توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي الاداء الفني للجملة الحركية علي عارضة التوازن.

المصطلحات المستخدمة في البحث:-

قدرة التنوع الحركي -: هي حركات مشتقة او مكملة من الحركة الأصلية لزيادة القدرة الادائية للمهارة الحركية ,علي انها قدرة الوصول إلي تناسب دقيق عال بين مراحل الحركة المنفردة والحركة الجزئية, والتي تظهر في الدقة الكبيرة للحركة واقتصاديتها (12:4).

التوازن الثابت: يقصد بالتوازن الثابت القدرة التي تسمح للفرد بالبقاء في وضع ثابت او القدرة علي الاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط او اهتزاز عند اتخاذ اوضاع معينة كما هو الحال في حالة اداء وضع الميزان او الوقوف علي اليدين, ويحتل التوازن الثابت اهمية كبيرة في بعض الانشطة الرياضية الجمباز الفني(3:384).

التوازن الحركي اما بالنسبة للتوازن الحركي , من الناحية البدنية بأنه " حالة الجسم الذي يكون فيها وزنه موزعا بدرجة تجعل محصلة القوى الناتجة مختلفة من لحظة إلى أخرى (3:54).

اجراءات البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو تصميم " مجموعة تجريبية _ مجموعة ضابطة" ذات القياس القبلي بعدي لمناسبة لطبيعة هذا البحث.

المجال الجغرافي: تم تطبيق برامج للتدريبات التنوع الحركي بصالة الفالوجة التابعة لمنطقة طرابلس التعليمية للعام 2014 - 2015م

للأسباب الآتية:-

• توافر صالة تابعة لاتحاد الجمباز الفني الليبي بها والإمكانيات التي تتطلبها تنفيذ التجربة علي عوارض للتوازن مختلفة الارتفاع.

• توفر العدد المناسب من المبتدئات في مدرسة الفالوجا والذي لا يتوفر في المدارس الأخر.

المجال الزمني: تم تنفيذ التجربة خلال -2/11/2014 الي 29/1/2015 م

المجال البشري : تم اجراء هذه الدراسة علي مبتدئات التابعة لصالة الفالوجة من تتراوح اعمارهم من 6: 7 سنوات

عينة البحث:-

تم اختيارها الطريقة العمدية عينة البحث 20 تم تقسيم العينة إلي مجموعتين: مجموعة ضابطة, ومجموعة تجريبية قوام كل منها 10 ناشات مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية وتم التجانس بين افراد العينة في المتغيرات (السن - الطول - الوزن)

جدول يوضح الدلالات الاحصائية بالمتغيرات الأساسية(السن- الطول- الوزن)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	6.12	0.76	0.27
الطول	سم	1.22	0.09	0.78
الوزن	كجم	21.96	2.27	0.08

يتضح من الجدول (1) أن معامل الالتواء لعينة البحث في المتغيرات الأساسية (السن- الطول- الوزن) (انحصرت ما بين- (3+,3 مما يدل علي تجانس افراد العينة البحث في المتغيرات.

ادوات جمع البيانات:-

- 1- أجهزة وأدوات القياس .
- 2- الاستبيان.
- 3- المقابلة الشخصية بغرض الاستبيان.
- 4- القياسات والاختبارات.
- 5- تقييم مستوى الأداء .

التجربة الأساسية:- بعد الانتهاء من الدراسات الاستطلاعية بدأت الدراسة الأساسية بتطبيق البرنامج المقترح خلال الفترة من -2/11/2014 الي 29/1/2015 حيث خضعت المجموعة التجريبية إلى البرنامج الموضوع المحتوي علي قدرة التوازن , وقدرة التنويع هما احد مكونات القدرات التوافقية , بينما طبقت المجموعة الضابطة البرنامج البدني والفني للمهارات الجمباز الفني للجهاز عارضة التوازن.

الوحدات التدريبية للبرنامج:- تم تحديد الفترة الكلية للبرنامج الخاص بالمجموعة التجريبية وكذلك الأسبوعية واليومية وزمن كل وحدة بنا علي الدراسات والمراجع والتوزيع الزمني للوحدة التدريبية. وقامت الباحثة بإجراء القياسات القبلي والبعدي لمجمعتي البحث الضابطة والتجريبية في الصفات التوازن وتقييم مستوى الاداء, وبعد التأكد من تكافؤ مجموعة بالبحث الضابط و التجريبية, تم تنفيذ التجربة البحث الأساسية, نموذج وحدة تدريبية باستخدام التدريبات المقترحة .

عرض النتائج ومناقشتها:-

جدول (3) الدلالات الإحصائية لقدرة التوازن الثابت والحركي لدى المجموعة الضابطة قبل التجربة وبعدها

التغيرات	وحدة القياس	الاختبارات	القياس القبلي ن=10		القياس البعدي ن=10		الفرق بين المتوسطين ن	قيمة ت () المحسوبة	نسبة التحسن %
			ع+	س	ع+	س			
التوازن الثابت	ث	الوقوف علي مشط القدم "عرضا"	0.34	1.55	0.23	2.96	1.41-	*10.14	47.64
	ث	الوقوف علي مشط القدم "طولا"	4.12	8.70	5.45	21.60	12.90	*4.85	48.28
	ث	الوقوف علي اليدين قرفصا	1.75	7.25	1.87	8.48	1.23-	*3.39	14.50
	ث	التوازن الثلاثي	2.95	21.40	9.02	46.60	25.20	*8.38	117.76
التوازن الحركي	ث	المشي علي عارضة التوازن	3.54	12.17	3.16	10.73	1.43	*4.76	13.33
	ث	الانحراف علي الخط المستقيم	5.38	50.40	4.29	25.80	24.60	*10.97	48.81

جدول (4) الدلالات الإحصائية لقدرة التوازن الثابت والحركي لدى المجموعة التجريبية قبل التجربة وبعدها

التغيرات	وحدة القياس	الاختبارات	القياس القبلي ن=10		القياس البعدي ن=10		الفرق بين المتوسطين ن	قيمة ت () المحسوبة	نسبة التحسن %
			ع+	س	ع+	س			
التوازن الثابت		الوقوف علي مشط	0.31	1.32	0.42	2.93	1.6-	*9.45	54.61

							القدم "عرضاً"	ث	
415.19	*11.67	32.80	8.12	40.70	4.04	7.90	الوقوف علي مشط القدم "طولا"ال	ث	
63.41	*15.15	10.26-	1.09	16.18	1.74	5.92	الوقوف علي اليدين قرصا	ث	
265.16	*13.62	56.57	11.2 5	77.90	2.40	21.33	التوازن الثلاثي	ث	
52.33	*3.61	44.26	0.93	8.14	3.45	12.39	المشي علي عارضه التوازن	ث	التوازن الحركي
76.97	*21.78	40.11	4.11	12.00	5.22	52.11	الانحراف علي الخط المستقيم	ث	

جدول (5) الدلالات الإحصائية لقدرة التوازن الثابت والحركي لدى مجموعتي البحث بعد التجربة

نسبة التحسن %	قيمة ت () المحسوبة	الفرق بين المتوسطين ن	المجموعة التجريبية ن=10		المجموعة الضابطة ن=10		الاختبارات	وحدة القياس	التغيرات
			ع+	س	ع+	س			
10.20	*0.23	0.03	0.42	2.93	0.23	2.96	الوقوف علي مشط القدم "عرضاً"	ث	التوازن الثابت
88.43	*6.17	19.10	8.12	40.7 0	5.45	21.60	الوقوف علي مشط القدم "طولا"ال	ث	
47.57	*11.25	7.70	1.09	16.1 8	1.87	8.48	الوقوف علي اليدين قرصا	ث	
67.17	*6.86	31.30	11.25	77.9 0	9.03	46.60	التوازن الثلاثي	ث	
31.92	*2.49	2.60	0.93	8.14	3.16	10.73	المشي علي عارضه التوازن	ث	التوازن الحركي

53.49	*7.35	13.80	4.11	12.0 0	4.29	25.80	الانحراف علي الخط المستقيم	ث
-------	-------	-------	------	-----------	------	-------	----------------------------------	---

يتضح من الجداول (3,4,5) تحسن واضح في قدرة التوازن الثابت والحركي لدى مجموعتي البحث بعد وقد تراوحت نسبة التحسن المئوية لدى مجموعة البحث التجريبية ما بين (117.76,13.33) وكانت نسبة التحسن المئوية لدى مجموعة البحث التجريبية ما بين (52.33, 415.19) وجاءت الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لكلتا المجموعتين الضابطة والتجريبية معنوية عند مستوي (0.05)

ويعزى هذا التحسن في قدرة التوازن سواء الثابت والحركي إلى برنامج الاعداد البدني والإعداد الفني لدى المجموعة الضابطة , إضافة إلي برنامج التنوع الحركي لدى المجموعة التجريبية والذي يضم في داخله : تطوير قدرة التوازن الثابت والحركي مرفق (2) وتطوير قدرة التنوع الحركي والتنوع في ظروف الاداء وهو ما أدى إلي تحسين قدرة التوازن بشقيها الثابت والحركي.

وبالنظر إلى الجدول (5) يتضح تفوق المجموعة التجريبية علي المجموعة الضابطة في مؤشرات التوازن الثابت الناتج عن حصيلة نتائج أربعة قياسات, كما يتضح من الجدول نفسه تفوق المجموعة التجريبية علي المجموعة الضابطة في مؤشرات التوازن الحركي عن حصيلة قياسين.

ويظهر والإحساس بالتوازن في الجمباز الفني للأنسات عند تنفيذ تمرينات ثقل فيها قاعدة الارتكاز , مع ارتفاع مركز ثقل الجسم عنها , بثبات نسبي للجسم, علي الأجهزة: الأرض وعارضة التوازن وكذلك عند تنفيذ دورانات ومرجحات هوائية , وكذلك السرعة الفجائية لحركة الجسم.

ويرى روديك Rudik أن إحساسات التوازن هي الأساس الضروري لإدراك أوضاع الجسم الثابت , وكذلك أيضاً التغييرات المختلفة في هذا الوضع مثل الانحناء والتلويح(13:304)

تلعب التدريبات المبتكرة التي اقترحتها البحث مرفق (2) بإعتبارها تجسيدا لأهمية قدرة التنوع والتوازن دوراً بالغ الأهمية لتنمية قدرة التوازن وتطويرها خصصت لتطوير هذه القدرة, ما أدى إلى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة بفروق معنوية عن المستوي (0.5)

ويرى هيرتز Hirtz ان التدريبات الحركية بالتوازن الحركي, والمختلفة مكانيا وزمنيا, وما تتضمنه من مؤشرات القوة , وكذلك تدريبات انقباض العضلات وانبساطها, قد دلت علي مناسبتها بوجه خاص(8:340) .

وترى الباحثة ان هذا الأمر في تدريبات التنوع الحركي والتوازن الثابت والحركي علي جهاز عارضة التوازن .

جدول (6) الدلالات الإحصائية لقدرة التنوع الحركة لتمارين الجمباز الفني على جهاز عارضة التوازن من الناحية الكمية لدى مجموعتي البحث بعد التجربة

التغيرات	المجموعة الضابطة ن = 10		المجموعة الضابطة ن = 10		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت المحسوبة)	نسبة الفرق %
	ع+	س	ع+	س			
ميزان أمامي	1.03	3.20	0.97	4.60	1.40	**3.33	30.43
وثبة الحصان	0.74	2.10	0.52	3.60	1.50	**5.27	41.67
	0.63	1.80	0.74	3.90	2.10	**6.83	53.85
درجة أمامية للجلوس الطويل الاتزان	0.95	2.30	0.70	3.40	1.10	**2.95	32.35
تبادل الوثب المزدوج بالرجلين	0.85	2.50	1.26	4.60	2.10	**4.36	45.65
البر جل المقاطع	0.97	2.40	1.05	5.00	2.60	**5.75	52.00
الشفلة الجانبية علي اليدين	0.74	2.90	1.26	4.60	1.70	**3.67	36.96
وثبة الخطوة الشفلة الجانبية من نهاية العارضة	0.74	3.10	0.52	5.60	2.50	**8.78	44.64

يتضح من الجدول (6) تفوق المجموعة التجريبية علي المجموعة الضابطة في القدرة التنوع الحركي لتمارين الجمباز الفني علي جهاز عارضة التوازن من الناحية الكمية العددية. وكانت الفرق بين المجموعتين معنوية عند المستوي (0.5) في جميع التمرينات علي الجهاز وقد تراوحت نسبة الفرق المئوية ما بين (30.43) (53.85)

ففي تمرين الشفلة الجانبية من نهاية العارضة للهبوط علي سبيل المثل , والذي يبلغ عدد منوعات 10 حصلت المجموعة الضابطة علي متوسط قدره (3.10 + 574) درجة في حين حصلت المجموعة التجريبية علي متوسط قدره

(0.52+5.60) , جاء الفرق بين المتوسطين 2.5 درجة , وكان هذا الفرق معنويا عند المستوي (0.05) , بالنظر إلي يتضح تفاوت التنوع العددي) الكمي (بين كل تمرين وآخر علي جهاز عارضة التوازن , حيث كان أكبر تنوع عددي لتمارين " وثبة الخطوة, (11) في حين كان أقل تنوع عددي لتمارين وثبة الحصان (6)

منوعات كما إنحصرت قيمة التنوع العددي لبقية تمرينات الجمباز الفني علي عارضة التوازن وعددها (6) مابين هذين الرقمين(11,6)

وتعزي الباحثة تفوق المجموعة التجريبية علي المجموعة الضابطة في قدرة التنوع الحركي لتمرينات الجمباز الفني علي جهاز عارضة التوازن من الناحية العددية , إلى استفادة المجموعة التجريبية من التدريبات المختلفة المرتبطة بالتنوع الحركي علي جهاز عارضة التوازن انظر ورفق (2) وذلك باعتبار أن قدرة التنوع الحركة هو اهم مطلب تجريبي في هذه الدراسة , وهو الأمر الذي لم تستعرضه المجموعة الضابطة تبعاً لبرامجها المخططة.

وتتفق هذه النتائج مع ما ذكره هنتر HIRT من انه تنمو بشدة أيضاً قدرة التنوع الحركي في السنوات المدرسية الأولى, حيث تصل إلي 25% من الزيادة الإجمالية في السنة المدرسية الأولى , وهي النسبة التي يدرس بها لاعبات المجموعة التجريبية(10:101) .

جدول (7) مقارنة إجمالية لقدرة التنوع الحركي من الناحية النوعية بين مجموعتي البحث علي جهاز عارضة التوازن بعد التجربة

التغيرات	المجموعة الضابطة =10ن		المجموعة التجريبية =10ن		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت () المحسوبة	نسبة الفرق %
	س	ع+	س	ع+			
جمل تمرينات الجمباز الفني علي جهاز عارضة التوازن	44.20	2.23	61.20	17.00	0.03	10.94	27.78

ويتضح من الجدول (7) تفوق المجموعة التجريبية علي المجموعة الضابطة في قدرة التنوع الحركي من الناحية النوعية علي جملة عارضة التوازن.

ويعني ذلك ارتفاع في جودة الاداء والتنفيذ الذي يراعي القواعد والتصميمات حيث حصلت المجموعة الضابطة (44.20) وفي حين حصلت المجموعة التجريبية علي (61.20) وذلك بعد القياس إلي المجموعة الكلي علي جهاز البحث, ويعز تقدم المجموعة التجريبية علي المجموعة الضابطة في قدرة التنوع الحركي النوعي إلى طبيعة البرنامج الذي خضعت له بما ضمه من تدريبات قدرة التنوع أدي إلى هذا التقدم .

جدول (8) تقويم مستوي الاداء الفني للجملة حركية علي جهاز عارضة التوازن للمجموعة الضابطة قبل التجربة وبعدها

التغيرات	القياس القبلي =10ن		القياس البعدي =10ن		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت () المحسوبة	نسبة التحسن %
	س	ع+	س	ع+			
جمل تمرينات الجمباز الفني علي	2.06	0.47	5.95	0.76	3.85	11.24	188.83

							جهاز عارضة التوازن
--	--	--	--	--	--	--	--------------------

جدول (9) تقويم مستوي الاداء الفني للجملة حركية علي جهاز عارضة التوازن للمجموعة التجريبية قبل التجربة وبعدها

التغيرات	القياس القبلي ن=10		القياس البعدي ن=10		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت () المحسوبة	نسبة التحسن %
	ع+	س-	ع+	س-			
جمل تمرينات الجمباز الفني علي جهاز عارضة التوازن	2.3	0.48	7.6	0.46	5.57	27.69	274.38

جدول (10) تقويم مستوي الاداء الفني للجملة حركية علي جهاز عارضة التوازن لمجموعتي البحث بعد التجربة

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة ن=10		المجموعة التجريبية ن=10		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت () المحسوبة	نسبة التحسن %
		ع+	س-	ع+	س-			
جمل تمرينات الجمباز الفني علي جهاز عارضة التوازن	الدرجة	5.95	0.76	7.60	0.46	1.65	5.86	21.71

ويتضح من الجدول (7) تفوق المجموعة الضابطة في مستوي الأداء الفني للجملتين الحركيتين علي جهاز عارضة التوازن في القياس البعدي عنه للقياس القبلي. وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه أبحاث كل من صديق محمد طولان ومحمد محمود عبد السلام وكذلك نادية محمد عبد القادر من أن تنمية الصفات البدنية الخاصة يؤثر بطريقة إيجابية عند اقترابه بتطوير المهارات الحركية في رياضة الجمباز الفني منه لتطوير المهارات الحركية بمفردها وقد تحقق الأمر نفسه بالنسبة لنتائج المجموعة التجريبية , فقد اتضح تفوقها في القياس البعدي عنه للقياس القبلي , وذلك من واقع ما جرى من تطوير للصفات البدنية ولأداء الفني لتمرينات الجمباز الفني علي جهاز البحث , علاوة على تنفيذها لبرنامج التدريبات التنويع الحركي بقدرة التوازن الحركي والثابت , في ظروف التي يجري تحتها الأداء (6 : 65) (4 : 32) . وبالنظر لى النتائج الواردة في الجدولين (9) (8) يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدي والقبلي لصالح القياس البعدي بالنسبة لكنتي المجموعتين علي جهاز عارضة التوازن المعتمد في البحث.

ويتضح من الجدول (10) تفوق المجموعة التجريبية علي المجموعة الضابطة في الاداء الفني معبرا عنه بالدرجات للجملة علي جهاز عارضة التوازن ففي حين حققت المجموعة الضابطة (5.95+0.76) درجة علي جهاز عارضة التوازن في حين حققت المجموعة التجريبية (7.60+0.46) درجة , وكانت الفرق بين مجموعتي معنوياً عند مستوي . (5.5)

ويتضح من النتائج المعروضة في الجدول أرقام (7,8,9,10) تحسن في مستوي الاداء الفني لكلا المجموعتين علي جهاز عارضة التوازن بصورة ملحوظة في القياسات البعدية مقارنة بنتائج مستوي الأداء الفني على جهاز عارضة التوازن . وقد يعزى ذلك إلى طبيعة كل جهاز وصعوبة الأداء عليه .

وتعزى الباحثة تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة بالدرجة الأولى , إلى اتساع برامج التدريبات التنويع الحركي للمجموعة التجريبية لتضم قدرات التوازن الثابت والحركي, في داخلها, وفي هذا الصدد ويرى هيرتز وتوماس أن القاعدة التوافقية التي تم بنائها, تؤمن التعليم السريع الفعال لأداء فنية جديدة خاصة بنوع الرياضة , وكذلك استخدامها المناسب في النشاط الحركي المعقد , واستقرارها , مما يوفر استطلاعات رياضية وخبرات نجاح , وتخدم بالإضافة إلى ذلك المهارات الحياتية الشاملة للأطفال(10: 65).

وينطبق هذا بشكل خاص علي نتائج المستوي المهاري للمجموعة التجريبية مقارنة بنتائج المجموعة الضابطة , حيث أدى التحسن في قدرتي التوازن بنوعيه والتنويع الحركي إلى ارتفاع مستوي أدبي الجملة الاجبارية التي صممها الباحثة علي عارضة التوازن , حيث بلغت نسبة الفرق المئوية بين المجموعتين على جهاز عارضة التوازن.

وتتمشى هذه النتائج مع ما أدركه نازارف NASAROY بأن إدراج تدريبات التنويع الحركي في عملية التدريب يؤثر إيجابياً في سرعة ودقة اكتساب الأداء الفني الرياضي بمقدار مرتفع ويزيد من الخبرات الحركية المكتسبة. وتلخص الباحثة مما تقدم , انه كلما زادت التأثيرات الإيجابية البدنية والفنية والتوافقية , التي تستغلها مدربة الجمناز الفني في التعليم وتدريب مهارات رياضة الجمناز الفني, كلما تطورت شخصية المتعلمة وازدادت حصيلته التعليم

الاستخلاصات:-

-تحسن الصفات البدنية بصورة طيبة عند اقتران التدريب البدني بالتدريب الفني والمهاري, وهذا الذي تحقق لمجموعة البحث الضابطة .

-تحسن الصفات البدنية التجريبية بصورة أفضل عند إضافة مثيرات تدريبية إضافية متمثلة في التدريبات التنويع الحركي الى البرامج البدني والبرنامج الفني.

- تحسن قدرة التنويع الحركي كمياً ونوعياً جملة وتفصيلاً عند ادراج تدريبات التنويع الحركي لتنمية المهارات للجملة على عارضة التوازن وتطويرها في برنامج التدريب الذي حظيت به مجموعة البحث التجريبية.

التوصيات :-

- الاهتمام بالجوانب البدنية ذات الصلة بالأجهزة المستخدمة وبتمارينات الجمناز الفني المؤدا عليها.

- ادراج تدريبات التنويع الحركي في داخل البرامج التدريبى.
- التركيز على تطوير قدرة التوازن الثابت والحركى على الاجهزة وبدونها لما لها من تأثير فعال غى تحسين الأداء الفني علي جهاز عارضة التوازن.
- الاستفادة من قدرة التنويع الحركي فى غضون برامج التدريب لدورها فى إثراء الخبرات الحركية للاعبة وإسهامها فى تطوير برامج الاعداد المهاري , وابتكار المزيد من هذه القدرة .

اولا المراجع العربية:-

التدريب الرياضى , مذكرات غير منشور لطلبة الدراسات العليا) قسم الماجستير (شعبة الاسكندرية 1972	:	1- عفاف عبد الكريم
دراسة عاملية تجريبية للمتغيرات البدنية والحركية والفسولوجية والنفسية المنهجية في التوازن الحركي لذى طالبات كلية التربية الرياضية بالإسكندرية, رسالة دكتوراه غير منشورة, الاسكندرية 1979م	:	2_ عايدة السيد محمد
اختبار الاداء الحركي , دار الفكر العربى 1990, م.	:	3- محمد حسن علاوي , محمد نصر الدين رضوان
الجمباز للمبتدئين , مطبعة الفلكى بالإسكندرية 2002, م	:	4- محمد محمود عبد السلام
جمباز الاجهزة , مطبعة الفلكى بالإسكندرية 1999 م	:	5- محمد محمود عبد السلام
دراسة أثر تنمية الإمكانات الحركية الخاصة بالجمباز على مستوى الاداء المهارى لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات, رسالة ماجستير غير منشورة جامعة حلون.	:	6-نادية محمد عبد القادر

ثانيا :- المراجع الأجنبية :-

7- Autorenkollektiv	:	Unter leitung von Borrmann G.,:Geratturnen Sportverlg Berlin,1972
8- Barrow	:	Test of motor ability for college men ,R.Q.,October,1954.

9- Hirtz,	:	Schwerpunkte der Koordinativen motorischen Vervollkommnung im Sportunterricht der Klassen 1 bis 10 in Korberziehung Fachzeitschrift Für Sportlehrer Trainer und Übungsleiter V.U.W.V V Berlin Heft (7) 1978
Hirtz Thomas, - 10	:	Koordinativer Zur Entwicklung und Struktur leistungsvoraussetzungen von Teilnehmern am außerunterrichtlichen Sport in Korberziehung Fachzeitschrift für Sportlehrer Trainer und Übungsleiter im Kinder und Jugendsport heft A2 1977,554-557
5-Hudrch Klark -11	:	Teiching children Gumnastic – cond Edition Beter H. Werner BED University of south Carolina at Columbia 2004
-Ingeborg , R.,12	:	Zu den Koordinativen Fähigkeiten, : DHFK international . Informationsblatt Für ausländische Absolventen der DHFK Leipzig (4) 1985
- Rudik,P.A., 13	:	Psychologie ,ein Lehrbuch Für Turnlehrer , Sportlehrer, und Trainer ,V.U.W.V . Berlin 1963
-Ukran ,Ml.-,14	:	Geratturne, Sportverlag Berlin, 1967.

تأثير الجهد البدني والإجهاد على استجابة جلوكوز الدم

أ.م.د/ سعاد إسماعيل الفقيه
أ.ك.د/جمال ابوالقاسم الزروق
أ.م.د/ ليلي محمد الصويعي

مقدمة وأهمية البحث :

يهتم علم فسيولوجيا التدريب الرياضي بالتطبيقات العملية للمعلومات التي يمكن الحصول عليها حيث تنعكس هذه المعلومات في تحقيق النجاح للعملية التدريبية من خلال إعطائه وصفاً وتفسيراً للتغيرات الوظيفية الناتجة عن أداء المجهود البدني لعدة مرات أو لمرة واحدة لعرض تطوير وتنمية استجابات الجسم سواء كانت هذه الاستجابات دائمة أو مؤقتة تزول بانتهاء المجهود .

وتطور علم فسيولوجيا الرياضية في السنوات الأخيرة تطوراً كبيراً بفضل التقدم التكنولوجي في وسائل القياس المختلفة والأجهزة الحديثة التي تقيس مختلف التغيرات الوظيفية والكيميائية للجسم سواء أثناء المجهود وبعده وفي وقت الراحة وخلال العودة للحالة الطبيعية، فأصبح هذا العلم ركيزة أساسية لجميع عمليات التدريب الرياضي حيث أنه من خلال التأثيرات التجريبية في هذا المجال أمكن التعرف على التأثيرات المختلفة لأنواع التدريب البدني على أجهزة الجسم الحيوية وهذه المعلومات هي أحد العوامل الرئيسية التي ساهمت في ارتفاع وتطور المستوى التدريبي والذي اعتمد على العلم منهاجاً وأسلوباً في دراسة كل ما يتعلق بالتغيرات الفسيولوجية بالجسم نتيجة أحمال التدريب المختلفة . (2 : 8)

إن الاتجاهات الحديثة لدراسة تطبيقات علم الفسيولوجي في مجال الرياضة اتخذت مسارين رئيسيين الأول : هو دراسة التغيرات و التكيفات التي تحدث في أجهزة الجسم استجابة لممارسة التدريب الرياضي ، والثاني : هو الناحية التطبيقية بغرض الاستفادة من علم الفسيولوجي في الارتفاع بمستوى الأداء الرياضي وإيجاد الحلول العلمية لمشكلات التدريب في مجالات التخطيط للتدريب والتغذية المناسبة للرياضي وتأثير ظروف البيئة على مستوى الأداء الرياضي. (7 : 17)

وتعتبر عملية التدريب الرياضي في أساسها عملية فسيولوجية تهدف إلى تحسين كفاءة أجهزة الجسم الفسيولوجية المختلفة وبالتالي تحسين الأداء وتحدث كل هذه التأثيرات الفسيولوجية بالجسم نتيجة حمل التدريب حيث تعتبر درجة حمل التدريب هي إحدى صور التغيير عن مستويات الحمل ككل من حيث الشدة والحجم كما تلعب دور هاماً في التأثير على أجهزة الجسم وعمليات التعب واستعادة الشفاء . (1 : 79 , 80)

وتعتبر ظاهرة التعب من العمليات الفسيولوجية التي تحدث للرياضي أثناء أداء الأحمال التدريبية المختلفة وتظهر في شكل عدم القدرة على الاستمرار في بذل الجهد ، وإن من أهم أسباب تلك التي يمكن ربطها بالتفاعلات الكيميائية المرتبطة بالتمثيل الغذائي لإنتاج الطاقة ومن بين تلك التفاعلات استهلاك مادة الفسفور المسؤولة عن إعادة بناء مادة ثلاثي ادينوزين الفوسفات ATP بالخلية العضلية ، تراكم حمض اللاكتيك الناتج عن التمثيل الغذائي اللاهوائي بالعضلة ، نفاذ واستهلاك الجليكوجين المخزن بالعضلة أثناء العمل العضلي الهوائي.(7 : 240)

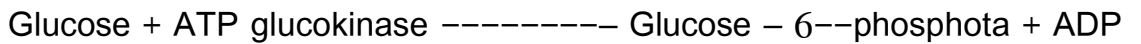
يشكل جلوكوز الدم وجليكوجين الكبد وجليكوجين العضلات مصادر الطاقة الرئيسية في الجسم وفي حال استهلاك جلوكوز الدم أثناء التدريبات ذات الشدة العالية فإن تعويض هذا النقص يكون عن طريق مخزون جليكوجين الكبد وقد يؤدي استهلاك الأخير إلى نقص جلوكوز الدم ، والنقص الحاد والشديد في جلوكوز الدم يلحق الضرر بالأداء الوظيفي للجهاز العصبي ويكون مصحوباً بالشعور بالدوران وضعف العضلات والتعب. (6 :13)
 يحتوي الدم على نسبة معينة من الجلوكوز تصل إلى (80 - 110) مليجرام ويعرف بأنه سكر الدم ونتيجة لعلميات التمثيل الغذائي للكربوهيدرات ينتج الجلوكوز ويكون مصيره كالتالي:-

- تكوين الجليكوجين في خلايا الكبد بالإضافة إلى العملية العكسية التي يتحول فيها الجليكوجين إلى جلوكوز بسرعة تعادل سرعة احتياج الجسم .

- عملية استخدام الجلوكوز في الحصول على طاقه وذلك في غياب الأوكسجين وفيها يتحول جزئ الجلوكوز إلى جزيئين من حمض البيروفيك وتسمى هذه العملية بالدورة اللاهوائية.

- يلي الدورة اللاهوائية دورة أخرى تسمى دورة كريس للأكسدة الهوائية وفيها يتحول حامض البيروفيك إلى ثاني أكسيد الكربون وماء وتنتقل الطاقة في وجود الأوكسجين، كما يتحول الزائد منه إلى دهن تحت الجلد ، ورغم أن الجلوكوز مصدر للطاقة العضلية إلا انه يعتبر جزئ خامل ولكي يؤدي دوره ويعطى طاقة ينبغي أن يتحول إلى حالة من النشاط ، وعملية التنشيط هذه تتم عن طريق مخازن الطاقة بالعضلات ، وهي عبارة عن جزئ ادينوزين ثلاثي الفوسفات والذي يرمز له بالرمز (ATP) وكذلك فوسفات الكرياتين والذي يرمز له بالرمز (PC) كما توجد ثلاثة عوامل تحافظ على نسبة الجلوكوز بالدم وهي عوامل غذائية ، عوامل عصبية ، عوامل هرمونية. (4):
 (39)

يعتبر النشا أهم الكربوهيدرات الموجودة في الغذاء وهذا يتم هضمها بالعصارات الهاضمة نتيجة هضم النشا وغيره من الكربوهيدرات ينتج الجلوكوز والمالتوز والجلالكتوز وكلها أحاديات سكر يتم امتصاصها في الأمعاء الدقيقة بواسطة فروع الوريد الكبدي البابي إلى الكبد ومنها إلى الدورة الدموية العامة ، ويعتبر الجلوكوز جزيئاً خاملاً من ناحية قدرته على اختراق طلائية الأمعاء لكي يصل إلى الدورة الدموية ولكن إذا تحول جزئ الجلوكوز إلى جلوكوز - 6 - فوسفات أمكن له اختراق أغشيه الخلايا بغاية السهولة وهذا ما يحدث لكي يمتص الجلوكوز، وتتم عملية الفسفرة هذه بأنزيم جلوكوكاينيز ومعناه المنشط الجلوكوزي الذي يحصل على الفوسفات من كو انزيم هام هو ادينوزين ثلاثي فوسفات الذي يتحول إلى ادينوزين ثنائي الفوسفات .



يحتوى الدم على كميات ثابتة من الجلوكوز 0,08 إلى 0,18 جم/100 سم³ فعقب تناول وجبات غذائية غنية بالمواد الكربوهيدراتية نجد أن سكر الدم يعلو ليصل إلى 0.18 جم / 100 سم³ ولا يزيد عن ذلك بأي حال من الأحوال ثم سرعان ما ينخفض عن ذلك دون أن يتجاوز النقصان 0.08 جم/100 سم³ . أما إذا تجاوز جلوكوز الدم الحد الأقصى وهو 0,18 جم 100 سم³ وهي الحالة التي تسمى زيادة السكر في الدم وهنا يظهر السكر في البول وتسمى هذه الحالة المرضية بمرض البول السكري، أما إذا نقص السكر في الدم عن 0.8

جم/100 سم³ أدى ذلك إلى اضطراب الأعضاء المختلفة وفي مقدمتها الجهاز العصبي مما يؤدي إلى تشنجات وفقدان الوعي والإغماء ويشعر المريض بالجوع والإجهاد الذهني والعضلي (5: 17, 18)

وهناك بعض الطرق البيولوجية للتحكم في تنظيم مستوى جلوكوز الدم والتي منها :

دور بعض الأنزيمات : تسمح خلايا الكبد بنفاذ الجلوكوز من خلال جدارها في حين أن خلايا الأنسجة الأخرى لا يسمح بمرور الجلوكوز ولذلك وجود بعض الأنزيمات يكون ضرورياً ولازماً داخل وخارج الخلية في الأنسجة بخلاف الكبد.

تركيز الجلوكوز في الدم : يتم التحكم في معدل انتقال الجلوكوز من الدم للكبد أو الأنسجة الأخرى وذلك تبعاً للتركيز الموجود به في الدم حيث ينتقل الجلوكوز من التركيز الأعلى إلى الأقل.

الكبد : يعتبر الكبد مصدراً جيداً لإنتاج الجلوكوز وذلك عندما ينخفض تركيز الجلوكوز في الدم عن المعدل الطبيعي بينما إذا ارتفع مستوى الجلوكوز في الدم فإن إنتاج الكبد للجلوكوز يقل ويخزن في الكبد على هيئة جليكوجين.

الكلية : يستخرج السكر من الدم بواسطة الأنابيب الكلوية الخاصة بالامتصاص بمساعدة بعض الأنزيمات فإذا ارتفع الجلوكوز في الدم أكثر من 170 . 180% ملليجرام لا تستطيع الكلية الاحتفاظ به فأن الجلوكوز ينزل في البول . الجهاز العصبي : يؤثر الجهاز العصبي على التمثيل الغذائي للمواد الكربوهيدراتية يتم هذا التأثير من خلال تنبيه الجهاز السمبثاوي . (12 : 26)

كما إن هناك دور مهم لبعض الهرمونات في تنظيم مستوى جلوكوز الدم وأهمها :

- **الأنسولين**: وهو مادة بروتينية تفرز من خلايا بيتا من جزر لنجوهانز في البنكرياس ويعمل على هذا الهرمون على خفض مستوى الجلوكوز في الدم بتشجيع تحويله إلى جليكوجين أو دهن كما أنه يمنع تحويل الجليكوجين إلى جلوكوز.

- **الجلوكاجون**: ويفرز من خلايا ألفا من جزر لنجوهانز في البنكرياس وهو يرفع مستوى الجلوكوز في الدم عن طريق تحويل الجليكوجين إلى جلوكوز.

- **الأدرنالين** : وهو يشجع تكوين الجلوكوز من مصادر غير كربوهيدراتية وبالتالي يعمل على رفع مستوى الجلوكوز .

- **الأبفرين**: وهو من إفراز غدة الأدرنالين ويشجع تحويل الجليكوجين إلى جلوكوز إي يعمل على رفع مستوى الجلوكوز في الدم .

- **الثيروكسين**: وهذا الهرمون من إفراز الغدة الدرقية ولوحظ أن مستوى الجلوكوز يزيد عند زيادة نشاط هذه الغدة (3 : 127).

يعتبر معدل ضربات القلب من أهم القياسات الفسيولوجية التي تظهر مدى استجابة الجهاز الدوري والقلب للتدريب البدني ولقد اظهر هذا القياس تفوقاً واضحاً على الطرق المستخدمة كمؤشر لشدة المجهود وتقييم برامج التدريب وتأثيرها كأساس لتطوير المستوى الرياضي . (20 : 297) ويعد مقياس معدل ضربات القلب وسيلة سهلة

للحصول على المعلومات الضرورية لتوجيه المجهود البدني وخاصة بما يرتبط بالأحمال التدريبية خلال الممارسة الرياضية كما أن عودته للحالة الطبيعية من أسهل المؤشرات على لياقة الفرد الفسيولوجية (11 : 45) ويتراوح النبض الطبيعي في وقت الراحة ما بين (60 : 90 \ ناد) وكل نبض يتراوح ما بين هذه النسبة يعتبر طبيعياً (9 : 5) .

كما يعتبر ضغط الدم من المؤشرات الهامة لتحديد حالة الجهاز الدوري ومدى فاعليته في الاستجابة للمجهود البدني كما انه يوضح كيفية عمل القلب والأوعية الدموية , وهو عبارة عن الضغط الذي يسببه الدم علي جدران الشرايين مما ينتج عنه تمدد واتساع هذه الشرايين و يتراوح في كل دورة قلبية بين الضغط الانقباضي والضغط الانبساطي كما انه القوة التي تحرك الدم خلال الجهاز الدوري . (6 : 24) , كما أن أقصى ضغط للدم علي جدران الشرايين أثناء انقباض البطين يسمى بضغط الدم الانقباضي ويساوي عادة 120 مم من الزئبق , ويسمى أقل ضغط للدم علي جدران الشرايين أثناء ارتخاء البطين بضغط الدم الانبساطي ويساوي عادة 80 مم من الزئبق (4 : 189)

مشكلة البحث:

أن استجابة أجهزة الجسم الحيوية للتدريب الرياضي يعتبر ذات أهمية خاصة للمدرب حيث يتم على أساسها بناء وتوجيه البرامج التدريبية المتعبة وتتأثر كافة النظم الحيوية بممارسة النشاط البدني وتعديل من وظائفها وتكيف لتلبي حاجة الأحمال الواقعة عليها . (10 : 336)

ولتوجيه الحمل بشكل هادف وبناء الدائرة التدريبية الصغرى بشكل مفيد نحتاج إلى معلومات حول حجم الحمل وشدته و للحصول السريع على المعلومات الفسيولوجية و البيوكيميائيا ومعايير الحمل النفسي وظهور التعب لابد من قياس المتغيرات التي تطرأ على الأجهزة الحيوية وتقويمها , وساعد التطور التكنولوجي على استعمال وسائل قياس مختلفة لتقويم درجة الحمل وقياسه بدقة كبيرة ولصعوبة استخدام بعض هذه الأجهزة مع مختلف الأفراد وفي مختلف الظروف وخاصة أثناء المنافسة يقاس الحمل بناء على معلومات المدرب النظرية وخبراته وتجاربه العملية وطبقاً لعلامات التعب وسرعة العودة للحالة الطبيعية وإمكانية الرياضي في الاستمرار في الأداء الحركي . (11 : 43)

يعتبر حمل التدريب هو الأسلوب الرئيسي لإحداث التغيرات البيولوجية والنفسية بالجسم إذا تستدعي التمرينات البنائية كمثيرات حركية هادفة مجهود بدني وعصبي على أجهزة الجسم ويؤدي تنظيم تأثير هذا المجهود إلى الارتقاء بالمستوى الوظيفي والعضوي للجسم وبالتالي تطوير حالة الفرد التدريبية .

ونتيجة لممارسة المجهود البدني فإنه تحدث زيادة في شدة عمليات التمثيل الغذائي خلال المجهود مما يؤدي إلى تغيير وقتي في الوسط الداخلي للأعضاء ويتأثر الدم نتيجة لهذا التغيير في الوسط ويمكن ملاحظة هذا التغيير خلال بذل الجهد ولفترة ليست قصيرة بعد الانتهاء منه . (1 : 15)

حيث يعتبر موضوع دراسة الطاقة الحيوية من الموضوعات الهامة التي لها الأثر الأكبر في تحسين مستوى التدريب الرياضي إذ أن مجرد الكشف عن هذه المعلومات وتفسيرها له أهمية بالغة في تحسين الأداء , ومما لا شك فيه أن مجرد التعرف على ميكانيكية استجابات الجسم الفسيولوجية وفهم وتفسير القوانين الكيميائية والفيزيائية

التي تحدث على أساسها التغيرات الوظيفية فإن ذلك يساعد على تحسين استجابات الجسم والتحكم فيها بفعالية. حيث إن أحد أهم الخصائص الفسيولوجية الهامة أثناء أداء المجهود العضلي هي المحافظة على نسبة تركيز جلوكوز الدم ثابتاً قدر الإمكان لما له من أهمية بالغة على عمل الجهاز العصبي والمعروف إن النشاط العضلي يحتاج إلى قدر كبير من السعرات الحرارية لإنتاج الطاقة اللازمة للاستمرار في بذل الجهد وهذه الطاقة تعتمد أساساً على الجلوكوز المتحول من الكبد والعضلات والتغيير في مستوى الجلوكوز في الدم يرجع إلى نوعية النشاط البدني وشدته وفترة استمراره وبذلك ومن خلال ما تقدم يظهر لنا الأهمية البالغة في التعرف على تأثير المجهود البدني على استجابة الجلوكوز بالجسم . وهنا تكمن أهمية هذه الدراسة في التعرف على مدى استجابة الجلوكوز ومستوى تركيزه بالدم خلال الجهد البدني وحتى مرحلة التعب وللأهداف الآتية :

لغرض تنظيم تغذية الرياضي حسب نوع التدريب المستخدم سواء قبل أو أثناء أو بعد التدريب لضمان استمرار الإمداد بالطاقة للجسم .

سرعة تعويض الفاقد من الجلوكوز لمساعدة المدربين في اختيار أفضل البرامج الغذائية لتحقيق التعرف على أفضل شدة تدريب تؤدي إلى ذلك .

مساعدة مرضي السكر في اختيار النشاط الملائم والشدة المناسبة التي يعمل على الوصول إلى أفضل النتائج . لكل ذلك رأت الباحثين أهمية إجراء هذه الدراسة للتعرف على رد فعل الجلوكوز في مواجهة حمل بدني حتى مرحلة الإجهاد .

هدف البحث : يهدف إلى التعرف على تأثير الجهد البدني حتى الإجهاد على استجابة جلوكوز الدم

تساؤل البحث : ما هي رد فعل الجلوكوز على الجهد البدني حتى الإجهاد ؟

الدراسات السابقة:

1-دراسة كيشي موتو وآخرون Kishimoto Et Al (2014) تحت عنوان :

" تأثير ممارسة حمل منخفض الشدة لمدة قصيرة على حساسية وإفراز الأنسولين والجلوكوز وأيضا الدهون عند اليابانيين غير البدناء وحالتين لمرضى السكر " بهدف التحقق من الآثار المترتبة على ممارسة حمل منخفض الشدة لمدة قصيرة على حساسية وإفراز الأنسولين وأيضا الدهون وكانت العينة مكونة من 39 سيدة يابانية غير بدنية وحالتين لمرضى السكر , مارسوا حمل بدني منخفض الشدة لمدة سبعة أيام ويتألف هذا الحمل من المشي وممارسة تمارين رياضية خفيفة وأخذت قياسات للسكر والأنسولين والدهون قبل وبعد التمارين ولوحظ انخفاض بعد ممارسة الرياضة في مستويات الدهون الثلاثية والجلوكوز والأنسولين مع عدم وجود فروق في مستوى مؤشر كتلة الجسم وكانت أهم النتائج : أن ممارسة حمل بدني منخفض الشدة لمدة قصيرة يقلل من الدهون ومقاومة الأنسولين ومستوى الجلوكوز دون التأثير على مؤشر كتلة الجسم .(21)

2-دراسة ليندو وآخرون Lunde Et Al (2014) تحت عنوان :

"المشي البطيء يقلل من استجابة السكر في الدم - دراسة استطلاعية " بهدف التأكد من أن النشاط البدني بعد الأكل قد يخفف من حدة استجابة السكر في الدم وكانت العينة احدي عشر سيدة باكستانية خضعن لثلاثة

اختبارات وتم قياس تركيز السكر في الدم لديهن كل 15 دقيقة لمدة ساعتان بعد تناولهن لطعام يحتوي على نسبة عالية من السكر وتم اخذ القياسات أثناء فترة الراحة ثم اخذ قياس آخر بعد تناول وجبة خفيفة تحتوي على مستوى منخفض من السكر وكانت أهم النتائج: انخفاض مستوى السكر في الدم بعد تناول نسبة عالية من السكر بعد ساعتان من القياس. (22)

3- دراسة هوست مارك وآخرون Host mark AT.EtAl (2013) تحت عنوان :

"المشي البطيء بعد الأكل يقلل سكر الدم لدى السيدات في منتصف العمر " يهدف البحث إلى التعرف ما إذا كان المشي البطيء له تأثير على سكر الدم بعد الأكل وكانت العينة تتكون من أربعة عشر سيدة سليمة ، معدل أعمارهن 50 سنة شاركن في ثلاث اختبارات في الأول يتم قياس نسبة السكر بعد تناول وجبة غنية بالكربوهيدرات بدون بذل أي جهد ثم أخذ القياس الثاني بعد المشي لمدة 15 دقيقة والثالث بعد المشي لمدة 40 دقيقة ، وكانت أهم النتائج : انخفاض استجابة سكر الدم كلما زادت فترة المشي .(19)

4 - دراسة محمد امزيود (1996) تحت عنوان :

"أثر تمارين بدنية مختلفة الشدة على بعض المتغيرات الوظيفية لمرضي السكر " بهدف التعرف أثر تمارين بدنية مختلفة الشدة على بعض المتغيرات الوظيفية لمرضي السكر أثناء الصيام وبعد تناول الإفطار والأنسولين ، بلغ عدد العينة 18 مريضاً وأجريت لهم قياسات بعد أداء تمرين وهم في حالة صيام ثم قياسات بعد التمرين وبعد الإفطار واخذ جرعة الأنسولين وكانت أهم النتائج : انخفاض مستوى الجلوكوز بالدم بعد التمرين وهم في حالة الصيام وبعد الإفطار واخذ جرعة الأنسولين .(15)

5- دراسة سعاد الفقيه (1996) تحت عنوان :

" الحالة الوظيفية للجهاز الدوري التنفسي والتغير الهرموني لدى طالبات كلية التربية البدنية في بعض الأنشطة الرياضية بليبيا " يهدف التعرف على تأثير أنشطة بدنية مختلفة على تركيز بعض الهرمونات (الأنسولين - T3 - T4 - جلوكوز الدم) وشملت العينة 23 طالبة ممارسة لأنشطة رياضية مختلفة (ألعاب القوى - كرة السلة) و 12 طالبة غير ممارسة لأي نشاط وكانت أهم النتائج : وجود فروق في استجابة جلوكوز الدم بين الممارسات وغير الممارسات . كما ارتفاع معدل الجلوكوز أثناء فترة الإجهاد لدى جميع أفراد العينة . (8)

- وتناولت الدراسات السابقة مشكلات ارتبطت بموضوع البحث من حيث بعض الأهداف وطرق المعالجة الإحصائية للبيانات واستفاد هذا البحث من الدراسات السابقة في كيفية تحديد الحمل المناسب من حيث الشدة واستخدام الجهاز المناسب للوصول إلى درجة الحمل المطلوب .

إجراءات البحث :

1- منهج البحث : تم اختيار المنهج الوصفي المسحي نظرا لملائمته لطبيعة البحث .

2- مجالات البحث :

أ- المجال الزمني : تم إجراء القياسات في الفترة 13 /04/2014م إلى 03/05/2014م.

- ب- المجال المكاني : أجريت القياسات بكلية علوم التربية البدنية والرياضية , قسم العلوم الحيوية والصحة بمعمل الفسيولوجية - جامعة الزاوية - كما تم تجميع العينات وتحليلها بمستشفى الزهراء المركزي .
- ج - المجال البشري :طلبة السنة الرابعة بكلية علوم التربية البدنية والرياضية .
- د- عينة البحث : أجرى البحث على عينة عشوائية مكونة من 11 طالب من طلبة السنة الرابعة بكلية علوم التربية البدنية والرياضة للعام الجامعي 2013 - 2014 جامعة الزاوية والجدول رقم (1) يوضح توصيف العينة في القياسات الأساسية .
- هـ - الأجهزة والأدوات: ميزان طبي مقنن لقياس الوزن - جهاز قياس الطول - جهاز لقياس ضغط الدم - جهاز التريدميل - ساعة إيقاف .
- و- القياسات المستخدمة .
- * الوزن : أجرى قياس الوزن لإفراد العينة إلى اقرب كيلو جرام بواسطة ميزان مقنن .
- * الطول : تم قياس طول أفراد العينة إلى اقرب سنتيمتر باستخدام رستاميتير لقياس الطول .
- * النبض : تم قياس معدل ضربات القلب في فترة الراحة وأثناء المجهود (مرحلة الثبات) وعند الوصول إلى مرحلة الإجهاد ، واخذ القياس من الشريان الكعبري في الرسغ ، مع استخدام جهاز الكتروني لقياس النبض .
- * ضغط الدم : تم قياسه أثناء فترة الراحة وعند مرحلة الثبات وعند الوصول إلى مرحلة الإجهاد ، وذلك بواسطة جهاز قياس ضغط الدم الالكتروني .
- * جلوكوز الدم : تم قياسه أثناء فترة الراحة وعند مرحلة ثبات النبض وعند الوصول لمرحلة الإجهاد بسحب عينة من الدم .
- ز- المعالجات الإحصائية : " المتوسط الحسابي, الانحراف المعياري , تحليل التباين "
- ح- الإعداد للبحث :
- * الحصول على موافقة الطلبة لإجراء الدراسة عليهم .
- * إعداد المكان الذي أجرى به البحث .
- * تجهيز جهاز التريدميل والتأكد من صلاحيته .
- * تجهيز أدوات القياس وتوفيرها والتأكد من صلاحيتها .
- * الاستعانة بفني طبي لسحب عينة الدم .
- ط- إجراء الدراسة استطلاعية .
- قام الباحثين بإجراء دراسة استطلاعية بسيطة على 3 من الطلبة وكان الهدف الأساسي منها الآتي:- تحديد الحمل المناسب - تحديد الزمن الذي يستغرقه كل طالب في القياس - التدريب على كيفية اخذ القياسات , ومن خلال هذه الدراسة تمكنت الباحثين من الخروج بالملاحظات الآتية : - الحضور إلى معمل القياس من الساعة 10 إلي 1 ظهرا- إجراء القياس بمعدل 3 طلبة يوميا - التنبيه ما أمكن على عينة البحث بالحضور إلى المعمل باكرا وهم في حالة صيام لأكثر من ساعتان

- إجراء الدراسة الأساسية :

- * يتم حضور الطالب إلى معمل القياس وهو في حالة صيام (مرور 2 ساعة من الزمن على آخر وجبة غذائية) وذلك لغرض الإقلال من تأثير تناول الطعام على نسبة السكر في الدم .
- * يتم اخذ قياس النبض - ضغط الدم - الطول - الوزن - سحب عينة من الدم لقياس سكر الدم أثناء فترة الراحة .
- * يصعد الطالب على جهاز السير المتحرك التريدميل يبدأ الطالب في تشغيل الجهاز حتى يصل إلى السرعة المقرر العمل بها وهي 70 لفة / الدقيقة .
- * تم ضبط المقاومة المناسبة بحيث يكون حمل الشغل بمعدل 75 وات أي 450 مجم/الدقيقة تقريبا
- * يستمر الطالب في الجري مع الحفاظ على السرعة المقررة لمدة 6 دقائق .
- * يتم تسجيل النبض في نهاية الدقيقة الخامسة ثم الدقيقة السادسة للحصول على ثبات النبض ثم يتم قياس كل من ضغط الدم و سحب عينة الدم لقياس سكر الدم .
- * ملاحظة في حالة عدم ثبات النبض في الدقيقة السادسة تعطى دقيقة أخرى حتى الوصول إلى مرحلة ثبات النبض .

- * يستمر بعدها الطالب في الأداء دون توقف حتى يصل إلى مرحلة الإجهاد والتعب ، واعتمد في تحديد زمن الإجهاد على التقدير الذاتي للطالب في عدم القدرة على الاستمرار والشحوب والعرق ثم يتم اخذ القياسات في هذه المرحلة وهي النبض , ضغط الدم , و سحب عينة الدم لقياس الجلوكوز .

جدول (1) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمتغيرات الأساسية قيد البحث

الدلالة الإحصائية		11=N
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات الأساسية
6.67	26.1	العمر(سنة)
5.43	174	الطول (سم)
1.5	72.7	الوزن (كجم)

يوضح الجدول (1) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمتغيرات الأساسية وعدد أفراد العينة الخاصة بالعمر الذي بلغ (6.67± 26.1) كما بلغ متوسط طول العينة (5.43± 174) بينما بلغ متوسط وزن العينة (1.5±72.7)

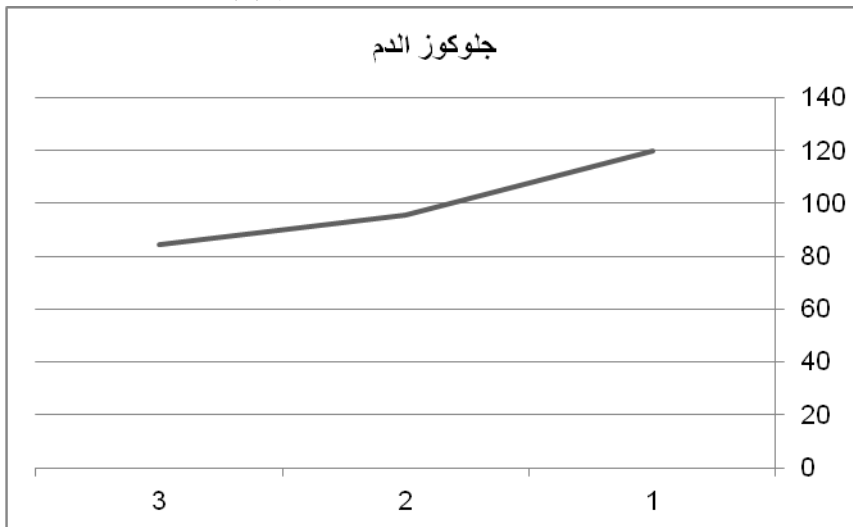
جدول (2) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمتغيرات الفسيولوجية قيد البحث

فترة الإجهاد		فترة ثبات النبض		فترة الراحة		فترات القياس المتغيرات الفسيولوجية
س	± ع	س	± ع	س	± ع	
2.1	142	1.2	122	1.28	80.45	النبض ن/ق
2.90	144	3.08	150	1.29	122.0	الضغط الانقباضي م/زئبق
2.2	96.7	1.65	89.8	1.14	75.6	الضغط الانبساطي م/م/زئبق
1.5	84.6	1.5	95.8	2.83	120	جلوكوز الدم

يوضح جدول (2) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث وهي النبض والضغط الانقباضي والضغط الانبساطي ومستوى جلوكوز الدم أثناء فترات القياس الثلاث وهي فترة الراحة وفترة ثبات النبض وفترة الوصول إلى الإجهاد .



معدل ضربات القلب ن ا د الشكل رقم (1)



جلوكوز الدم الشكل رقم (2) في فترات القياس الثلاث

جدول (3) تحليل التباين بين فترات القياس المختلفة في المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث .

المتغيرات الفسيولوجية	مصدر التباين	مجموع مربع الانحرافات	درجات الحرية	متوسط مربع الانحرافات	قيمة ف المحسوبة
النبض	بين المجموعات	3749.7	2	1874.8	1.86
	داخل المجموعات	30175.3	30	1005.8	
	الكلي	33925	32		
الضغط الانتقاضي	بين المجموعات	8516.8	2	4258.4	3.12
	داخل المجموعات	40820.7	30	1360.7	
	الكلي	49337.5	32		
الضغط الانبساطي	بين المجموعات	2272.3	2	1136.15	* 15.1
	داخل المجموعات	2249.8	30	74.9	
	الكلي	4522.5	32		
جلوكوز الدم	بين المجموعات	7227.7	2	3613.85	* 41.1
	داخل المجموعات	2639.2	30	87.97	
	الكلي	9866.9	32		

قيمة ف الجدولية عند $0.05 = 3.32$ * مؤوي عند 0.05

يوضح الجدول (3) تحليل التباين حيث أظهرت النتائج أن هناك فروقا معنوية في ضغط الدم الانبساطي وجلوكوز الدم بين فترات القياس المختلفة حيث كانت قيمة ف المحسوبة اكبر من قيمة ف الجدولية عند مستوى 0.05 , بينما لا توجد فروقا معنوية في ضغط الدم الانتقاضي ومعدل النبض .

جدول (4) مستوى معنوية الفروق بين المتوسطات في المتغيرات الفسيولوجية باستخدام اختبار اقل فرق معنوي LSD .

المتغيرات الفسيولوجية	فترات القياس	الفرق بين المتوسطات	قيمة الفرق	L S D	الدلالة الإحصائية
		س1 - س2			
الضغط الانبساطي	بين الراحة والثبات	89.8-75.6	14.2	7.45	معنوي
	بين الراحة والإجهاد	96.7-75.6	21.1		معنوي
	بين الثبات والإجهاد	96.7-89.8	6.9		غير معنوي
جلوكوز الدم	بين الراحة والثبات	95.8-120	24.2		معنوي
	بين الراحة والإجهاد	84.6-120	35.4		معنوي
	بين الثبات والإجهاد	84.6-95.8	11.2	8.16	معنوي

يوضح الجدول (4) مستوى معنوية الفروق بين المتوسطات للمتغيرات الفسيولوجية الخاصة بمتغير الضغط الانبساطي حيث أظهرت النتائج أن هناك فروقا بين فترة الراحة وفترة ثبات النبض وكذلك هناك فروقا معنوية بين فترة الراحة وفترة الإجهاد ولم يكن هناك فرق معنوي بين فترة الإجهاد وثبات النبض كما أظهرت النتائج بأن هناك فروقا معنوية بين فترات القياس الثلاث بمتغير جلوكوز الدم.

مناقشة النتائج :

1- معدل ضربات القلب : يعتبر معدل ضربات القلب من أهم المؤشرات التي تدل على مستوى لياقة الفرد و مؤشر على شدة المجهود البدني , حيث أظهرت نتائج البحث عدم وجود فروق معنوية في معدل النبض بين فترات القياس المختلفة كما هو موضح بالجدول رقم (3) رغم أن المتوسطات الحسابية تشير إلى ارتفاع معدل ضربات القلب بالتدرج في كل فترة من فترات القياس كما هو موضح بالجدول رقم (2) والشكل رقم (1) ألا أن هذه الزيادة غير دالة إحصائياً وترجع الباحثان ذلك إلى أنه رغم تحديد الحمل البدني ألا أن أداء العينة للحمل لم يكن بالطريقة الجيدة لإظهارهم عدم الجدية الكبرى في أداء الحمل المحدد فبالتالي لم تظهر أي فروق معنوية بين فترات القياس حيث أن نشاط القلب يتأثر وفق النشاط الذي يزاوله اللاعب .

2- ضغط الدم : أظهرت نتائج هذا البحث عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في ضغط الدم الانقباضي بين فترات القياس الثلاث , رغم أن المتوسطات تشير إلى زيادة في درجات الضغط الانقباضي , ألا أن هذه الزيادة التدريجية لم تكن كافية بالدرجة التي تظهر فروقا كبيرة تعطي دلالة معنوية بين فترات القياس الثلاث , ويرجع الباحثان سبب ذلك إلى حمل التدريب الذي تعرض له الطلاب خلال تنفيذ خطة البحث حيث أن الارتفاع في قيم ضغط الدم يكون متناسبا مع الزيادة المتدرجة لحمل التدريب الواقع على الجسم وزيادة شدته حيث توفر الزيادة في ضغط الدم زيادة في سرعة ضخ الدم لتوفيره لكل أنسجة الجسم العاملة أثناء هذا المجهود ويتمشى ذلك مع ما أكده خاطر والبيك (1984) من أن ضغط الدم يمكن أن يتغير بصورة كبيرة تحت تأثير المجهود وذلك نتيجة لمقدار الدم المدفوع من القلب حيث يرتفع الضغط الانقباضي أثناء المجهود وقد ينخفض الضغط الانقباضي ارتباطا باتساع الأوعية الدموية. (2: 143)

بينما أظهرت النتائج فروق معنوية في ضغط الدم الانبساطي بين فترة الراحة وفترة ثبات النبض وبين فترة الراحة والإجهاد، بينما لم تكن هناك فروق معنوية بين فترة الإجهاد وفترة ثبات النبض كما هو موضح بالجدول رقم (3) والجدول رقم (4) ويرى الباحثان أن زيادة معدل الضغط الانبساطي يعود إلى ضعف في مستوى اللياقة البدنية بصفة عامة ، وان البرنامج التدريسي العام للطلبة بالكلية لم يحدث تطوراً في الخصائص الفسيولوجية للطلبة وهذه النتيجة تحالف ما أكده علاوى وأبو العلاء (1989) من أن أداء المجهود البدني يؤدي إلى ارتفاع معدل الضغط الانقباضي بينما يحدث انخفاض بسيط في ضغط الدم الانبساطي (14 : 264)

كما يرجع الباحثان زيادة الضغط الانبساطي إلى عدم تكييف عضلات الجسم والأوعية الدموية لمثل هذا العبء حيث أن التغيرات الحادثة في المقاومة أثناء المجهود (للشخص المدرب جيداً) يحدث توسيع للأوعية الدموية في العضلات العاملة وضيقها في العضلات الغير مشتركة في المجهود ، وهذا ما أحدث ارتباك لرد فعل الجسم حيال المجهود الحالي لعد تعوده وتكييفه لمثل هذه الأحمال وهو ما أكده ديفيد David (1978) من أن حدوث زيادة في ضغط الدم الانقباضي والانبساطي يكون راجعاً إلى المجهود البدني الذي يقوم به الفرد لفترة زمنية طويلة حيث تحدث تغيرات في ضغط الدم نتيجة لتك التغيرات التي تحدث في كمية الدم المرفوع من القلب وحجم الأوعية الدموية (18 : 270) .

3- سكر الدم (الجلوكوز) : أظهرت نتائج هذا البحث وجود فروق معنوية بين فترات القياس المختلفة في مستوى جلوكوز الدم حيث أشارت النتائج إلى حدوث انخفاض في مستوى جلوكوز الدم أثناء فترة ثبات النبض عنها في فترة الإجهاد وعنها أثناء فترة الراحة .وكما هو موضح بالجدول رقم (3, 4) والشكل (2)

وتوضح الباحثين أن هذه الفروق ظهرت نتيجة انخفاض مستوى جلوكوز الدم بسبب تأثير المجهود البدني على نسبة الأنسولين حيث أكدت العديد من الدراسات ارتفاع بسيط في نسبة الأنسولين نتيجة تأثير المجهود وخاصة في بدايته وهو ما أكدته دراسة سعاد (1996) (8) ودراسة بلوم وآخرون (1979) (17) حيث يعمل الأنسولين على انخفاض نسبة الجلوكوز بالدم ويرى الباحثان أن السبب قد يكون زمن أداء المجهود البدني (الحمل البدني) حيث كان قصير نسبياً إذ تراوح ما بين (10- 15) دقيقة ، حيث أشار هزاع (2013) أن استجابة كل من الجلوكوز والأنسولين يتم بعد مدة ساعتين من الجهد البدني عند شدة تتراوح 65 - 70 % من الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين . (16 : 6) وكل النتائج السابقة تحقق هدف البحث وتفسر التسأل الذي قام عليه .

الاستنتاجات: في حدود خصائص العينة والقياسات التي أجريت والمعالجة الإحصائية التي تمت جاءت النتائج كما يلي :

- 1- وجود زيادة غير معنوية في معدل ضربات القلب خلال فترات القياس الثلاث مع عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في فترات القياس الثلاث "أثناء فترة الراحة وأثناء فترة ثبات النبض وأثناء الوصول إلى فترة الإجهاد .
- 2- وجود زيادة غير معنوية في معدل ضغط الدم الانقباضي خلال فترات القياس الثلاث مع عدم وجود فروق معنوية بين فترات القياس .

- 3- وجود زيادة معنوية في معدل ضغط الدم الانبساطي خلال فترات القياس مع وجود فروق معنوية بين فترة الراحة وثبات النبض والراحة وثبات النبض والراحة والإجهاد ولم تكن هناك فروق معنوية بين فترة الإجهاد وثبات النبض .
- 4- وجود فروق معنوية بين فترات القياس الثلاث في مستوى جلوكوز الدم مع وجود انخفاض تدريجي في نسب جلوكوز الدم خلال فترات القياس الثلاث.
- 5- انخفاض صفة التحمل لدى عينة البحث بشكل عام "المؤشر الوصول لزمان الإجهاد بمتوسط 9 دقائق تقريبا
- 6- الجهد البدني المؤثر عند حمل 71 - 65 % من الحد الأقصى الاستهلال الأكسجين يجب ألا يقل زمن الأداء عن ساعة يومية .

التوصيات

- 1- الاهتمام بممارسة الأنشطة الرياضية الخفيفة التي تؤدي إلى خفض مستوى الجلوكوز لمدة تصل إلى ساعة على الأقل وحتى تكون نسبة الانخفاض في المعدل المطلوب وخاصة في الحالات المرضية .
- 2- ضرورة الاهتمام برفع مستوى اللياقة البدنية بشكل عام لطلاب الكلية وبشكل خاص صفة التحمل .

أولا : المراجع باللغة العربية

- 1 - أبو العلاء عبد الفتاح , إبراهيم فسيولوجيا التدريب الرياضي في كرة القدم , دار الفكر شعلان العربي 1994
- 2 - أحمد محمد خاطر , علي فهمي القياس في المجال الرياضي , دار المعارف , الإسكندرية البيك 1984
- 3 - ايزيس عازر نوار غذاء وتغذية الإنسان الطبعة الثانية, مكتبة بستان المعرفة 2006
- 4 - بهاء الدين إبراهيم سلامة فسيولوجيا الرياضة , دار الفكر العربي , القاهرة 1989,
- 5 - _____ في علم وظائف الأعضاء , دار الفكر العربي , القاهرة 1992,
- 6 - جنات محمد درويش أثر الإجهاد على بعض الوظائف الفسيولوجية والنفسية لطالبات كلية التربية الرياضية ,رسالة دكتوراه غير منشورة , كلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية , 1980
- 7 - جنات محمد درويش , سناء فسيولوجيا الرياضة , الطبعة الخامسة , 2006
عبدالسلام إبراهيم

- 8 - سعاد إسماعيل الفقيه
الحالة الوظيفية للجهاز الدوري التنفسي والتغير
الهرموني لدى طالبات كلية التربية البدنية في بعض
الأنشطة الرياضية بليبيا 1996
- 9 - سناء عبد السلام إبراهيم
التغيرات الفسيولوجية المصاحبة للتعب العضلي لدى
المدرّبين وغير المدرّبين , بحث منشور كلية التربية
الرياضية جامعة الإسكندرية , 1992
- 10 - عبد المنعم بدير القصير
دراسة تكيف الجهاز الدوري والتنفسي لأداء المجهود
البدني لدى الرياضيين , بحث منشور نظريات وتطبيقات
كلية التربية الرياضية , جامعة الإسكندرية 1986
- 11 - عصام عبد الخالق
التدريب الرياضي , دار المعارف , الإسكندرية 1990
- 12 - علي فهمي البيك , عماد الدين
التمثيل الغذائي ونظم إنتاج الطاقة الهوائية واللاهوائية ,
عباس , محمد أحمد عبده خليل منشأة المعارف , 2006
- 13 - محمد أحمد عبده
دراسة تأثير التدريب الهوائي واللاهوائي على تأخر ظهور
التعب الناتج عن تراكم حمض اللاكتيك , رسالة دكتوراه
كلية التربية الرياضية , جامعة الزقازيق , 1992
- 14 - محمد حسن علاوي , أبو العلاء
فسيولوجيا التدريب الرياضي , دار الفكر العربي , القاهرة
أحمد عبد الفتاح 1984,
- 15 - محمد مزبود
أثر تمارين بدنية مختلفة الشدة على بعض المتغيرات
الوظيفية لمرضى السكر , رسالة ماجستير , كلية التربية
البدنية , جامعة طرابلس , 1996
- 16 - هزاع محمد هزاع
فسيولوجيا الجهد البدني , الأردن 2013

ثانيا : المراجع باللغة الانجليزية

- 17 Bloom,S,R,Johanson,R,H,Park,D,M: Differences in the metabolic and hormonal response to exercise between racing cyclists and untrained individuals.J,physiol,258,1-18-1979 .

- 18 David,R:
- Physiology of exercise Macmillan .publishing .co inc,Newyork 1978
- 19 Hostmark AT, Nygaard H, Tomten
- SE : Slow postmeal walking reduces postprandial glycemia in middle-aged women.
- 20 Johnson, WR,Buskirk Er :
- Science and medicine of exercise and sports. 2nd,ed Harper and rowphblshers Newyork ,Evanston,franeis Co. london. 1974
- 21 Kishimoto H, Taniguch A,Fukushima
- M: Effect of short-term low-intensity exercise on insulin sensitivity, insulin secretion, and glucose and lipid metabolism in non-obese Japanese type 2 diabetic patients.
- 22 Lunde Ms, Hjellset Vt, Sakai M :
- Slow post meal walking reduces the blood glucose response: an exploratory study in female Pakistani immigrants.

دراسة مقارنة بين تلاميذ المدارس الخاصة والعامة في بعض الألعاب الرياضية

د. عائشة البهلول محمد سعد

د. كميلة أبو القاسم العموري

مقدمة البحث :

لقد احتلت رياضة الجمناز والكرة الطائرة مركزاً متقدماً بين الألعاب والمسابقات التي يتم التنافس عليها عالمياً وأولمبياً وقارياً ، ونتيجة لتطورهما من الناحية القانونية والفنية أدى إلى توافر المعلومات والمعارف النظرية والتطبيقية المرتبطة بتدريس رياضة الجمناز والكرة الطائرة .

فإلقاء الضوء على أهمية تطبيق رياضتي الجمناز والكرة الطائرة في المدارس على حد سواء العامة والخاصة يساعد في الحصول على العديد من العوامل المرتبطة بالإمكانات البدنية المناسبة لمتطلبات أي نشاط رياضي آخر ، كما أنهما يعتبران من الأسباب التي تؤثر في ارتفاع المستوى الرياضي وتطوره لدى التلاميذ ، حيث أن المدارس تعتبر من إحدى الأماكن التي يمكن أن تمارس فيها الأنشطة الرياضية بصفة عامة ورياضة الجمناز ورياضة الكرة الطائرة بصفة خاصة بحيث يكون ذلك في الجزء الرئيسي لدرس التربية البدنية أو النشاط الداخلي والخارجي بالمدارس .

رياضة الجمناز تعتبر من الرياضات الحيوية التي تحتاج إلى أساليب وطرق متطورة لتعليمها حتى يمكن التقدم بمستوى أداء التلاميذ كما أنها تعد من الرياضات التي تسهم في تنمية الصفات والقدرات البدنية والمهارية لهم (1 : 7) .

وررياضة الجمناز من الأنشطة الرياضية المختلفة التي تتميز بكثرة الدورات والمرجات والوثبات والشقلبات والقفزات ، وتغيير سرعة الأداء بشكل فجائي من السريع إلى البطيء والعكس ، وكذلك تغيير الاتجاهات ، كما أنها تساعد في تطوير اللياقة البدنية العامة وأيضاً الخاصة بكل جهاز من أجهزة الجمناز كل جهاز على حده . حيث تذكر عائشة البهلول محمد (2005) نقلاً عن أحمد الهادي يوسف ، بان الدراسات الحديثة للياقة البدنية أثبتت أن رياضة الجمناز تعتبر من الرياضات الأساسية في تطوير اللياقة البدنية وذلك لأنها تشتمل على توظيف المجموعات العضلية الكبيرة ، كما أنها تنمي الكثير من الصفات العقلية والسمات الإرادية ، حيث أن أداء المهارات في رياضة الجمناز يستدعي التفكير السريع وحسن التصرف ، وهي بهذه الصورة تشكل عملية متكاملة لتنمية الفرد بدنياً وعقلياً واجتماعياً وانفعالياً (4 : 36) .

أما عن رياضة الكرة الطائرة فهي تعد من الرياضات التي طرأ عليها تقدم كبير في السنوات الأخيرة ، حيث تتسابق الدول في إحراز البطولات العالمية (7 : 159) .

وهي واحدة من الألعاب التي تضم عدداً من المهارات الأساسية ، حيث يذكر سعد حماد (1997) أن المهارات الأساسية بهذه الرياضة هي الحركات التي ينبغي على اللاعب تنفيذها بحسب الظروف التي تتطلبها بهدف الوصول إلى نتائج ايجابية واقتصادية في المجهود البدني وتأخير حالة التعب التي تظهر على اللاعبين (3 : 29) .

مشكلة البحث :

تعد الحلقة الأولى من مرحلة التعليم الأساسي أول مرحلة نظامية للتعليم ، حيث تشغل مكانة مهمة في السلم التعليمي وهي الأساس للعملية التعليمية والقاعدة الأساسية التي تبنى عليها المراحل التعليمية التي تليها لأنها تساعد على تفجير طاقات التلاميذ وتكوين ميولهم واتجاهاتهم وتنمية قدراتهم والكشف عن مواهبهم الرياضية وتوجيهها الاتجاه المناسب (10 : 6) .

إن مهارات الجمباز الأرضي تعد ذات أهمية تبعاً لطبيعة كل مهارة ، فالتلميذ يقوم بتحريك أجزاء من جسمه أو جسمه كله أثناء الأداء الحركي لكل مهارة (9 : 46) .

وتذكر عائشة البهلول (2012) بما أن الأداء المهاري في رياضة الجمباز يعد مهم جداً فإنه يتطلب توافقاً وتناسق تام بين أجزاء الجسم المختلفة وخاصة الأجزاء التي تساهم في الأداء المهاري (5 : 4)

فعند تعليم مهارات رياضة الجمباز يجب التركيز على برامج مختلفة بهدف رفع مستوى الأداء المهاري وذلك من خلال تدريس بعض المهارات ، بحيث تؤدي أو تعلم بالشكل المطلوب ، لذلك فمن الضروري أن تنظم البرامج التي تتمشى مع تدريس هذه المهارات وخاصة بالمراحل الدراسية الأولى .

تعد الكرة الطائرة من الألعاب الجماعية التي تكمن فيها صعوبة التعلم للأطفال ، لذلك يجب الاعتماد على اختلاف الأساليب المتنوعة التي تساهم في عدم تجنب التلميذ لهذه الرياضة وممارستها داخل المدارس (6 : 290)

ويضيف بيتر تومسن (1996) أن عملية تعلم بعض المهارات مثل التمرير والاستقبال والإرسال يحتاج إلى الاهتمام بعملية التعلم والتطوير في هذه الرياضة بالمدارس وزيادة شعبيتها أكثر فأكثر ، حيث تعد هذه الرياضة من الألعاب الأساسية في المؤسسات التربوية حيث تدخل في برنامج المسابقات الرياضية على مستوى المدارس وكذلك الأندية الرياضية والفرق الشعبية لذلك يجب الإعداد لها مهارياً أعداداً جيداً (2 : 9)

ويؤكد مروان إبراهيم (2001) أن الوصول إلى أحسن مستوى يرجع إلى كيفية تعلم المهارات الأساسية ومدى إتقانها في المراحل الأولى من التعلم (8 : 47)

وترى الباحثتان بأنه يجب أن تكون القاعدة الأساسية في عملية التعلم مبنية على أسس علمية صحيحة لكي تتم عملية تطوير رياضة الجمباز ورياضة الكرة الطائرة داخل المدارس .

من خلال متابعة الباحثتان للتدريب الميداني داخل بعض المدارس العامة وإجراء زيارات ميدانية لبعض المدارس الخاصة بمدينة الزاوية ، تم ملاحظة بأنه هناك فروق في عملية تدريس مهارات رياضة الجمباز ورياضة الكرة الطائرة للصفين الخامس والسادس من مرحلة التعليم الأساسي ، مما أثر على مستوى الأداء المهاري للتلاميذ ، وبعد الإطلاع على المراجع والبحوث العلمية (في حدود علم الباحثتان) لاحظت أنه لا توجد دراسات سابقة أو مشابهة تناولت مثل هذه الدراسة لذلك أثرت الباحثتان إجراء هذه الدراسة للتعرف على الفرق بين تلاميذ المدارس الخاصة والعامة بمدينة الزاوية في بعض مهارات رياضة الجمباز ورياضة الكرة الطائرة .

الأهداف :

- 1_ المقارنة بين تلاميذ المدارس العامة والخاصة في بعض مهارات رياضة الجمباز .
- 2_ المقارنة بين تلاميذ المدارس العامة والخاصة في بعض مهارات رياضة الكرة الطائرة .

الفروض :

- 1_ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ المدارس العامة والخاصة في بعض مهارات رياضة الجمباز (قيد البحث) .
- 2_ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ المدارس العامة والخاصة في بعض مهارات رياضة الكرة الطائرة (قيد البحث) .

المنهج المستخدم :

تم استخدام المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة .

عينة الدراسة :

تم اختيار مدرستين من مدارس التعليم الأساسي العامة والخاصة بالطريقة العشوائية ، وتم اختيار المرحلة الدراسية الصف السادس ، وقد قامت الباحثتان بإجراء التجانس بين أفراد العينة في المتغيرات الأساسية (الطول ، الوزن ، العمر) .

جدول (1)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لدى إجمالي عينة الدراسة ن=151

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	1.398	0.069	0.595
الوزن	42.020	6.766	0.036 -
العمر	10.344	0.654	0.493 -

يتضح من جدول (1) أن جميع قيم الالتواء لدى إجمالي عينة البحث في المتغيرات الأساسية (الطول ، الوزن ، العمر) تنحصر ما بين (0.493 - 0.595) وهي قيم أقل من (3+) مما يدل على تجانس أفراد العينة . كما قامت الباحثتان بإجراء التكافؤ بين تلاميذ المدارس العامة والمدارس الخاصة في المتغيرات الأساسية (الطول ، الوزن ، العمر) .

جدول (2)

دلالة الفروق ومعامل الالتواء بين تلاميذ المدارس العامة والخاصة في المتغيرات الأساسية للبحث ن=80 ن=2=71

قيمة "ت"	الالتواء	الانحراف	المتوسط	المعالجات الإحصائية	
				المتغيرات	
0.415	0.496	0.065	1.393	عامة	الطول
	0.659	0.072	1.402	خاصة	
0.120	0.010	6.804	41.213	عامة	الوزن
	0.075 -	6.653	42.930	خاصة	
0.391	0.429 -	0.606	10.388	عامة	العمر
	0.491 -	0.705	10.296	خاصة	

يتضح من الجدول (2) أن جميع قيم الالتواء لتلاميذ المدارس الخاصة والمدارس العامة في المتغيرات الأساسية (الطول ، الوزن ، العمر) تتحصر ما بين (- 0.491 _ 0.659) وهي أقل من (3+) مما يدل على تجانس أفراد المجموعتين ، وأن قيمة "ت" المحتسبة تتحصر ما بين (0.860 - _ 1.564) أي أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين تلاميذ المدارس الخاصة والعامة في القياسات الجسمانية الأساسية مما يدل على التكافؤ بين التلاميذ في المدارس الخاصة والمدارس العامة .
الأدوات المستخدمة :

استمارة تقييم / قامت الباحثتان بإعداد استمارة تقييم للمهارات الخاصة بالبحث (الدرجة الكلية من خمسة لكل مهارة) ، وتم عرضها على أربعة أساتذة من الخبراء تم اختيارهم من كلية التربية البدنية .
هدف الاستمارة / تقييم مستوى الأداء في مهارات رياضة الجمباز ومهارات رياضة الكرة الطائرة (قيد البحث

جدول (3)

المجموع 5	المهارات									الاسم		
	الثقلبة الجانبية على اليدين			المجموع 5	الدرجة الأمامية			المجموع 5	الميزان الأمامي			
	المرحلة نهائية 1.5	المرحلة رئيسية 2	المرحلة تمهيدية 1.5		المرحلة نهائية 1.5	المرحلة رئيسية 2	المرحلة تمهيدية 1.5		المرحلة نهائية 1.5		المرحلة رئيسية 2	المرحلة تمهيدية 1.5

استمارة تقييم مستوى أداء مهارات رياضة الجمباز

جدول (4) استمارة تقييم مستوى أداء مهارات رياضة الكرة الطائرة

المجموع 5	المهارات									الاسم		
	الإرسال			المجموع 5	التمرير من أسفل			المجموع 5	التمرير من أعلى			
	المرحلة نهائية 1.5	المرحلة رئيسية 2	المرحلة تمهيدية 1.5		المرحلة نهائية 1.5	المرحلة رئيسية 2	المرحلة تمهيدية 1.5		المرحلة نهائية 1.5		المرحلة رئيسية 2	المرحلة تمهيدية 1.5

تم تقييم الأداء المهاري للمهارات قيد البحث من أستاذين للجهاز وأستاذين للكرة الطائرة كلا وفق تخصصه باستخدام استمارة التقييم وتم حساب المتوسط الحسابي لدرجات الأساتذة .

المعالجات الإحصائية :

- _ المتوسط الحسابي .
- _ الانحراف المعياري .
- _ معامل الالتواء .
- _ اختبار (ت) الفروق بين متوسطين حسابيين مستقلين .

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً/ عرض النتائج :

الفرض الأول :

1_ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ المدارس الخاصة والعامة في بعض مهارات رياضة الجمناز (قيد البحث) .

جدول (5)

دلالة الفروق ومعامل الالتواء بين تلاميذ المدارس العامة والخاصة في مهارات رياضة الجمناز " قيد البحث " ن=1=80 ، ن=2=71

قيمة "ت"	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المعالجات الإحصائية	
				المتغيرات	الميزان الأمامي
*9.7667	0.5874	0.72522	1.6750	عامة	الميزان الأمامي
	0.4445-	0.86002	2.9437	خاصة	
*5.1984	0.3067	0.75933	1.8250	عامة	الدرجة
	0.1904	0.80841	2.4930	خاصة	الأمامية
0.9607	0.1075	0.70755	1.9250	عامة	الشقلبة الجانبية
	0.4772	0.78261	2.0423	خاصة	على اليدين

مستوى الدلالة عند 0.05 = 1.645

أظهرت نتائج جدول رقم (5) والخاص بدلالة الفروق ومعامل الالتواء في مهارة الميزان الأمامي ، ومهارة الدرجة الأمامية ، ومهارة الشقلبة الجانبية أنه توجد فروق دالة إحصائية بين تلاميذ المدارس العامة وتلاميذ

المدارس الخاصة في مهارة (الميزان الأمامي ، الدرجة الأمامية) حيث كانت قيمة "ت" المحتسبة (9.7667 ، 5.1984) وهي قيم أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 (1.645) ، ولا توجد فروق بين تلاميذ المدارس العامة وتلاميذ المدارس الخاصة في مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين ، حيث كانت قيمة "ت" المحتسبة (0.9607) وهي قيم أقل من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 (1.645) وهي قيمة غير دالة إحصائياً .

الفرض الثاني :

2_ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ المدارس الخاصة والعامة في بعض مهارات رياضة الكرة الطائرة (قيد البحث) .

جدول (6)

دلالة الفروق ومعامل الالتواء بين تلاميذ المدارس العامة والخاصة في مهارات رياضة الكرة الطائرة " قيد البحث " ن=80 ، ن=71

قيمة "ت"	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المعالجات الإحصائية	
				المتغيرات	
*3.2562	0.5292	0.68943	1.6750	عامة	التمرير من أعلى
	0.5182	0.90472	2.1549	خاصة	
1.1578	0.1807	0.78917	1.9000	عامة	التمرير من أسفل
	0.6102	0.66472	1.7606	خاصة	
*3.0285	0.1772	0.70036	1.8750	عامة	الإرسال
	0.1526	0.52999	1.5352	خاصة	

مستوى الدلالة عند 0.05 = 1.645

أظهرت نتائج جدول رقم (6) والخاص بدلالة الفروق ومعامل الالتواء في مهارة التمرير من أعلى ، ومهارة التمرير من أسفل ، ومهارة الإرسال ، أنه توجد فروق دالة إحصائية بين تلاميذ المدارس العامة وتلاميذ المدارس الخاصة في مهارة (التمرير من أعلى والإرسال) حيث كانت قيمة "ت" المحتسبة (3.2562 ، 3.0285) وهي قيم أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 (1.645) وهي قيم دالة إحصائياً ، ولا توجد فروق بين تلاميذ المدارس العامة وتلاميذ المدارس الخاصة في مهارة التمرير من أعلى ، حيث كانت قيمة "ت" المحتسبة (1.1578) وهي قيم أقل من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 (1.645) وهي قيمة غير دالة إحصائياً .

من خلال العرض السابق للجدول الإحصائية نتوصل للآتي :

ثانياً/ مناقشة النتائج :

1_ فيما يخص المقارنة بين تلاميذ المدارس العامة وتلاميذ المدارس الخاصة في مهارات رياضة الجمباز :

_ توجد فروق دالة إحصائياً في مهارة الميزان الأمامي وكانت قيمة "ت" (9.7667) ومهارة الدرجة الأمامية وكانت قيمة "ت" (5.1984) لصالح المدارس الخاصة كما هو مبين في الجداول (5) .

وتعزي الباحثان هذه الفروق إلى اهتمام المدارس الخاصة بتطوير رياضة الجمباز لما فيها من مهارات لا تحتاج إلى مسافات واسعة أثناء تطبيقها في درس التربية البدنية مقارنة بتلاميذ المدارس العامة ، حيث أنه يمكن تطوير هذه المهارات عن طريق سباقات تحتاج إلى تقلص العضلات وإطالتها وأداء عدد من الحركات في وحدة زمنية صغيرة ، وكذلك تحتاج إلى سرعة تحرك الجسم أو أعضائه في الفراغ .

_ لا توجد فروق دالة إحصائياً بين تلاميذ المدارس العامة والخاصة في مهارة الشقلبة الجانبية كانت قيمة "ت" (0.9607) كما هو مبين في الجداول (5) .

2_ فيما يخص المقارنة بين تلاميذ المدارس العامة وتلاميذ المدارس الخاصة في مهارات رياضة الكرة الطائرة
_ توجد فروق دالة إحصائياً في مهارة التمرير من أعلى وكانت قيمة "ت" (3.2562) لصالح المدارس الخاصة كما هو مبين في الجداول (6) .

وتعزي الباحثان هذه الفروق إلى اهتمام المدارس الخاصة بتطوير رياضة الكرة الطائرة في درس التربية البدنية مقارنة بتلاميذ المدارس العامة ، حيث أنه يمكن تطوير هذه المهارات التي تحتاج إلى تقلص العضلات وإطالتها .
_ توجد فروق دالة إحصائياً في مهارة الإرسال وكانت قيمة "ت" (3.0285) لصالح المدارس العامة كما هو مبين في الجداول (6) .

وتعزي الباحثان هذه الفروق إلى وجود الساحات والملاعب القانونية في المدارس العامة وكذلك اهتمام المدارس العامة بالألعاب الجماعية عنها في المدارس الخاصة .

_ لا توجد فروق دالة إحصائياً بين تلاميذ المدارس العامة والخاصة في مهارة التمرير من أسفل كانت قيمة "ت" (1.1578) كما هو مبين في الجداول (6) .

الاستنتاجات : في ضوء العرض السابق للنتائج توصلت الباحثان للاستنتاجات الآتية :

1_ توجد فروق دالة إحصائياً في مهارة الميزان الأمامي ومهارة الدرجة الأمامية في رياضة الجمباز ومهارة التمرير من أعلى في رياضة الكرة الطائرة بين المدارس العامة والخاصة ولصالح المدارس الخاصة .

2_ توجد فروق دالة إحصائياً في مهارة الإرسال في رياضة الكرة الطائرة بين المدارس العامة والخاصة ولصالح المدارس العامة .

4_ لا توجد فروق دالة إحصائياً في مهارة الشقلبة الجانبية في رياضة الجمباز ومهارة التمرير من أسفل في رياضة الكرة الطائرة بين المدارس العامة والخاصة .

التوصيات : توصي الباحثان بما يلي :

1_ الاهتمام بتعليم المهارات الأساسية لرياضة الجمباز ورياضة الكرة الطائرة .

2_ تعويد التلاميذ على استخدام الأجهزة الرياضية الخاصة برياضة الجمباز .

3_ مراعاة عوامل الأمن والسلامة عند استخدام الأجهزة الرياضية .

- 4_ حث التلاميذ على الاشتراك في بطولات الجمباز ومباريات الكرة الطائرة داخل وخارج المدارس .
5_ تطوير المهارات باستخدام برامج تدريبية مقننة للرفع من مستوى التلاميذ الرياضي .

المراجع :

- 1_ أحمد الهادي يوسف : تكنولوجيا الحركة في الجمباز ، مطبعة التوني ، الإسكندرية ، 1992م .
2_ بيتر تومسن : المدخل إلى نظريات التدريب ، المركز الإقليمي ، القاهرة ، 1996م .
3_ سعد حماد : الكرة الطائرة تعلم تدريب تحكيم ، الطبعة الأولى ، طرابلس ، 1997م .
4_ عائشة البهلول محمد : تأثير برنامج إدراك حس_حركي على مستوى أداء الطلوع بالدوران الخلفي للارتكاز الأمامي على جهاز العارضتين مختلفتي الارتفاع ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية البدنية ، جامعة الزاوية ، 2005م .
5_ عائشة البهلول محمد : تأثير برنامج تدريبي نوعي على ديناميكية تطوير بعض القدرات الحس_حركية لجملة الحركات الأرضية لطلاب كلية التربية البدنية الزاوية بليبيا ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، 2012م .
6_ عبد السلام جابر ، رائد محمد الراقد : أثر اختلاف ارتفاع الشبكة على تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة ، المؤتمر العلمي الثالث لعلوم التربية البدنية والرياضة ، المجلد الأول ، الزاوية ، 2006م .
7_ عياد علي المصراطي ، سعدون محمد علوان ، نوري سالم الرزوقي : علاقة بعض المتغيرات الفسيولوجية ببعض عناصر اللياقة البدنية للاعبين الكرة الطائرة بالجمهورية العظمى ، المؤتمر العلمي الأول لعلوم التربية البدنية والرياضة ، المجلد الثالث ، الزاوية ، 2006م .
8_ مروان عبد المجيد إبراهيم : الموسوعة العلمية للكرة الطائرة ، الطبعة الأولى ، مؤسسة الورق للطباعة ، عمان ، 2001م .
9_ محمد إبراهيم شحاتة : أسس الجمباز ، مطبعة التوني ، 1991م .
10_ محمد رضا البغدادي : تكنولوجيا التعليم والتعلم ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1998م .

علاقة القوة الانفجارية بمهارة الشقلبة الامامية علي الحصان

أ.ك.د/تمومين يخلف بن عريبي
أ.م.د/ ليلى محمد الصويعى

م/ نصر الدين صالح عبد المولى

م/ هشام مولود مادي

المقدمة ومشكلة البحث:-

ان التطور الكبير الذى حصل فى الميدان الرياضي وخاصة فى الجمباز لم يكن وليد الصدفة ولكنه جاء نتيجة لتطور اساليب البحث العلمى التى ادت الي تقصى نقاط القوة والضعف فى العملية التدريسية وعلاجها وكذلك نتيجة لاستخدام اساليب ومبادئ علمية لتصحيح مسارات عملية التدريب. تعد الصفات البدنية واحدة من اهم المفردات التى تدخل فى صناعة الرياضي الناجح ومن اهم الصفات هى صفة القوة العضلية التى تعد اساس الصفات الاخرى وبمختلف انواعها سواء كانت قوة قسوى او قوة انفجارية او مميزة بالسرعة ا و غيرها من انواع القوة التى يحتاجها الرياضي وفى مختلف النشاطات الرياضية وحسب حاجة نوع النشاط الرياضي الممارس .
(122:3) ، (10:39) .

تعتبر رياضة الجمباز من أنواع الرياضة الفنية الجمالية الصعبة والتي تتطلب من الرياضي مهارات عالية وإعداد بدني ومهاري ونفسي من أجل ممارستها وتتطلب عنصر القوة الانفجارية والسرعة والرشاقة بالإضافة إلى الجرأة والشجاعة والتصميم من أجل الوصول إلى مستويات متقدمة ومن أجل الوصول بالمتعلم إلى مستوى الإتقان المهاري العالي يقع على عاتق المدرس الأخذ بعين الاعتبار المواهب والاستعدادات الضرورية لرياضة الجمباز والتركيز على الصفات البدنية مثل القوة الانفجارية.

وربما الجمباز هي إحدى أنواع الرياضة الفردية التي تمتاز بالنواحي الفنية ويعتمد فيها اللاعب على قدراته في إنجاز المهارة الحركية على أجهزة الجمباز المختلفة (بساط الحركات الأرضية والعقلة والمتوازيين والحلق وحصان الحلق، وحصان القفز)، وتعتبر مهارة الشقلبة الامامية علي الحصان تتصف بخاصية الاهتزاز بالإضافة إلى قوة الجاذبية الأرضية وبعد مركز ثقل الجسم عن الأرض لذلك يجب أن تتوفر عند المتعلم قوة عضلية كافية في حزام الكتفين والظهر والذراعين والرجلين من أجل التمكن من أداء المهارة. (37:1)

والقوة الانفجارية التي تعتبر إحدى أهم الصفات البدنية التي يحتاجها لاعب الجمباز .

ومن القدرات البدنية الأساسية والمهمة التي تلعب دورا أساسيا في لعبة الجمباز هي القوة الانفجارية وتعتبر من القدرات البدنية الفعالة في اعداد لاعب الجمباز وان تطويرها في الاطراف السفلي (الرجلين) لهما تأثير علي اداء الطلاب بدنيا ومهاريا فأصبح من الضروري اجراء الكثير من البحوث والدراسات في هذا المجال (91:7)

والتي دعمت مهارة الشقلبة الأمامية على الحصان بشكل تجلى من خلال ما وصلت إليه من مستوى. كون "القوة الانفجارية هي احد العوامل الهامة المرتبطة بالأداء المهاري الجيد. (55:10)

كما إن زيادة القوة الانفجارية تساهم وينسب متباينة في زيادة باقي أنواع القوة, كالقوة السريعة ومطاولة القوة, فضلا عن زيادة ضخامة العضلة والتي أصبحت في الآونة الأخيرة ميزة مهمة من مميزات لاعب الجمباز الحديثة دون تأثيرها على باقي عناصر اللياقة البدنية الأخرى . (20:9)، (62:5).

إن مهارة الشقلبة الامامية علي الحصان ، تعتبر مهارة أساسية لتأدية حركات ومهارات أكثر صعوبة . ومن المهارات التي تحتاج إلى توافق وترابط حركي وهي عبارة عن دوران الجسم دورة كاملة حول المحور العرضي وكذلك تحتاج إلى قدرة انفجارية لعضلات الرجلين والذراعين , إذ تكمن أهمية البحث لمعرفة العلاقة بين القدرة الانفجارية وأداء إن مهارة الشقلبة الامامية علي الحصان والتي يمكن استثمارها بشكل صحيح وبأسلوب علمي يخدم تحقيق الأداء الجيد. (142:18) ، (22:17) .

تتميز الشقلبة الامامية علي الحصان في الوقت الحاضر وفي سير تطورها المرتقب بالسرعة المتزايدة والمرتفعة وبيديناميكية الأفعال ورغبة منا في مواكبة هذا التطور كان لابد من شمول العوامل التي تتأثر بها سرعة النشاط عموما والقوة الانفجارية خصوصا بالدراسة والبحث.لسنة الثانية. هي واحدة من الحركات التي تؤدي على الحصان وتعتبر من الحركات الأساسية على هذا الجهاز وفيها يدور الجسم دورة كاملة حول المحور العرضي بزاوية 360 درجة إذ تبدأ بالجري التقريبية ثم الحجل والقفز برجل واحدة والارتكاز على اليدين ودفع الحصان وعمل قوس بالظهر ثم العودة على الرجلين ونلاحظ اعتماد القفزة على الحركة التحضيرية في اكتساب الاستمرارية بالرجلين ثم الدفع باليدين لرفع مركز ثقل الجسم وأن هذا يتطلب قوة انفجارية لتحقيق هدف الحركة. من الملاحظ أن التركيز في هذه المهارة أن التركيز على عملية الارتقاء وأيضا دفع الحصان كمفصلين مهمين لإتمام الحركة. من الطبيعي التركيز في هذه الحركة على هذين المفصلين حتى يمتلك الجسم الاستمرارية وعند الدفع المجال الحركي الذي يمكنه من أداء مفاصل الحركة. (62:13)

أن للقدرات البدنية والحركية أهمية كبيرة تبرز في الألعاب الرياضية ومنها رياضة الجمباز التي تعتبر من المهارات الأساسية والمنهجية لدى طلاب السنة الثانية بكلية التربية البدنية.

من خلال معايشة الباحثين للمهارة كونه من ضمن المنهج لمادة الجمباز السنة الثانية في كلية التربية الرياضية جامعة الزاوية لاحظنا انخفاض مستوى القوة الطلاب وهبوط مستوى الأداء وقد يكون ضعف القوة الانفجارية هو احد أسباب هبوط المستوى فأراد الباحثات معرفة مدى علاقة القوة الانفجارية لدى طلاب السنة الثانية بكلية علوم التربية البدنية والرياضة .

اهداف البحث :

يهدف البحث الي الاتي :-

1- التعرف على العلاقة بين القوة الانفجارية لعضلات الذراعين ومهارة الشقلبة الامامية علي الحصان لدى طلاب السنة الثانية بكلية علوم التربية البدنية والرياضة.

2- التعرف على العلاقة بين القوة الانفجارية لعضلات الرجلين ومهارة الشقلبة الامامية علي الحصان لدى طلاب السنة الثانية بكلية علوم التربية البدنية والرياضة.

فروض البحث :

1- هناك علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية بين القوة الانفجارية لعضلات الذراعين ومهارة الشقلبة الامامية علي الحصان لدى طلاب السنة الثانية بكلية علوم التربية البدنية والرياضة.

2- هناك علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية بين القوة الانفجارية لعضلات الرجلين ومهارة الشقلبة الامامية علي الحصان لدى طلاب السنة الثانية بكلية علوم التربية البدنية والرياضة.

مصطلحات البحث:

القوة الانفجارية هي : القدرة على إظهار أكبر كمية من القوة بأقل وقت " وتظهر مثل هذه القوة بحالات القفز إلى الأعلى أو القفز إلى الأمام.(9:23) ، (11:41) .

المهارة الحركية:-

المهارة "ترتيب وتنظيم المجاميع العضلية بما ينسجم وهدف الحركة والاقتصاد بالجهد والسهولة وفق القانون والمهارة نظام تخصصي تنقلص به العضلات بسبب حافز عصبي مستمر أو منقطع. (6:69)

الدراسات النظرية :

القوة الانفجارية : القوة الانفجارية كمفهوم لم ينفصل عن القوة المميزة بالسرعة إلا في السنوات القليلة الماضية ، فكثيرا ما كان يعتقد بان الصفتين هما مصطلحان لصفة واحدة ، ولاحظ الباحثين أن هناك بعض التعريفات للقوة المميزة بالسرعة في الثمانينات من القرن الماضي هي خاصة بالقوة الانفجارية أتت تحت مصطلح القوة المميزة بالسرعة " إن القوة المميزة بالسرعة هي " القدرة على إطلاق أقصى قوة عضلية في اقل زمن ممكن " (2 : 246) تعرف ايضا بلأنها " القدرة على تفجير القوة بسرعة " (12 : 70)

وتعنى القوة المميزة بالسرعة " بالقدرة على بذل أقصى درجة من الطاقة في اقل زمن ممكن ويمكن التعرف عليها عن طريق بذل أقصى مقدرة للفرد في مجموعة حركات متتالية ، و بحركات قوية وسريعة " والقوة السريعة تعني " التغلب على مقاومة خلال تأدية حركة فنية معينة وانجازها بأقصى سرعة واقصر زمن ممكن وحيث أن القدرة الانفجارية تحتاج إلى عمل متفجر بمعنى يمكن أداؤها لمرة واحدة بأقصى قوة واقل زمن لذا يمكن القول أن التعريفات السابقة هي تعريفات للقوة الانفجارية وليس للقوة المميزة بالسرعة . على العموم القوة الانفجارية كمفهوم حديث انفصل عن القوة المميزة بالسرعة كونها تتمتع باختبارات منفردة خاصة بها وتدرجات مختلفة عن تدريبات القوة المميزة بالسرعة. إن القدرة الانفجارية تعني " أقصى قوة في اقل زمن ممكن وهو يشابه في معناه مصطلح القوة السريعة على شرط أن تكون القوة قصوى " والقدرة الانفجارية كما يراها الباحثان تعني إمكانية المجموعات العضلية العاملة والمشاركة في الأداء على تفجير أقصى قوة في اقل زمن ممكن وهي عبارة عن قوة قصوى انية ، نجدها عند الأداء المهاري الحركي . (15 : 91)

أن هذا النوع من القوة مهم للجهاز الحصان وخصوصا حركات القفز والوثب وذلك لكون هذا النوع من الحركات يتطلب أداء الحركة بقوة وسرعة وكما يرى محمد حسنين علاوي عن مكروي وروجين ولارسون " أنها تتضمن مزيجا من القوة القصوى والسرعة في إطار حركي توافقي". ينشابه هذا النوع من القوة مع القوة المميزة بالسرعة إذ يشير قيس ناجي وبسطويسي احمد سنة 1984 إلى " أن القوة المميزة بالسرعة عبارة عن إمكانية المجموعات العضلية في التغلب على مقاومات اقل من القصوى في فترة زمنية معينة أما القدرة الانفجارية فهي عبارة عن القوة القصوى المتفجرة اللحظية إذ نجدها من متطلبات الأداء المهاري لحظة البداية عند العائدين أو

لحظة	الارتقاء	عند	الواثبين
(6 : 254)			
القوة	الانفجارية	تتطلب	توفير
1-	درجة	عالية	من
2-	درجة	عالية	من
3-	درجة عالية من المهارة لإدماج السرعة والقوة العضلية (5:376)		

العلاقة العكسية بين السرعة وقوة الانقباض العضلي حيث تتضح في منحني علاقة القوة - السرعة على أن أقصى سرعة انقباض يمكن أن تحدث عندما يكون الحمل صفراً ومن الجانب الأخر تحدث أقصى قوة عندما

تكون العضلة في حالة ثبات ، أي حالة عدم تقصر وعدم إطالة ، وبمعنى آخر في حالة انقباض ايزومتري (114:12)

والتركيز على جانب القوة يتطلب حملاً كبيراً وانقباضات بطيئة ، وهذا لا يتلاءم مع مبدأ توظيف القوة في مجال السرعة ، أي القوة الانفجارية في كرة السلة والذي تعتمد على السرعة إضافة إلى القوة.

- العلاقة بين القوة الانفجارية وتأدية بعض مهارات الجمباز:-
من الغايات الأساسية والمهمة للاعب الجمباز مدى الارتفاع الذي يتمكن من تحقيقه أثناء القفز والذي يوظفه في حالات كثيرة منها والمتابعات وكرات القفز ويذكر محمد شحاتة(2004) إلى الحاجة الكبيرة للاعب الجمباز إلى إتقان الوثب والى أعلى ما يمكن لأن هذه الصفة تعطيه امتيازاً وتعتبر ميزة الرشاقة من المميزات المهمة في لعبة الجمباز ويضاف لها القوة والسرعة (10 : 55)

وإن ظهور هذه القوة في كل عضلة مرتبط بتنظيم نشاطها في أثناء الانقباض لمرة واحدة بتقصيرها الأقصى (قصر العضلة عند الثني) وبمشاركة أكبر عدد ممكن من الوحدات الحركية في أثناء أعلى درجات الانقباض ، إذ تزداد قوة انقباض العضلة كلما زادت عدد الوحدات الحركية التي تحفز بواسطة منبهات الجهاز العصبي(6 : 67).

ويرى الباحثين أن الحركات الأرضية تعد أساساً مهما للحركات على بقية الأجهزة حيث أنها تكسب اللاعب القوة والرشاقة والتوافق (القدرات الحركية) بشكل يكسب اللاعب لياقة حركية أي تطيل زمن الأداء الدقيق وتعتبر الخطوة الأولى التي تمكن الممارس لهذه الرياضة من البداية الصحيحة على بقية الأجهزة وخاصة جهاز القفز.

الدراسات السابقة:

1 - دراسة لمى سمير الشخني - نجلاء عباس الزهيري (2004) ، (9) بعنوان علاقة دراسة القوة الانفجارية بأداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة اجري البحث لمعرفة مستوى القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والرجلين لدى طلاب الاختصاص وعلاقتها بأداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة .وقد استخدم الباحثان المنهج المسحي لملائمة لطبيعة الدراسة كما اشتملت عينة البحث علي (20) طالبا من طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية اختصاص طائرة وتوصلت نتائج البحث الى وجود علاقة ارتباط معنوية بين القوة الانفجارية والأداء المهاري لبعض مهارات الكرة الطائرة .

2 - دراسة إسماعيل إبراهيم وسوزان سليم داود (2006) ، (1) علاقة القوة الانفجارية للرجلين بأداء القلبة الهوائية الأمامية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستيك الفني التعرف على علاقة القدرة الانفجارية

بأداء القلبة الهوائية الأمامية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستيك الفني واستخدم الباحث المنهج الوصفي وتكونت العينة من لاعبي الجمناستيك بأعمار 11-12 سنة وعددهم وكانت نتيجة البحث بأن هناك علاقة قوية بين القدرة الانفجارية والأداء المهاري للقلبة الأمامية. وأوصى الباحث؛ إجراء دراسات مشابهة تبحث عن تأثير تطوير القوة الانفجارية.

1- منهج الدراسة :

استخدم الباحثين المنهج المسحي لملائمة طبيعة الدراسة .

مجالات البحث :

- 1- المجال البشري: عينة من طلاب كلية علوم التربية البدنية والرياضة من طلاب السنة الثانية وعددهم(18)
- 2- المجال الزمني : للفترة من 3- 2 - 2014 ولغاية 18 - 2 - 2014
- 3-المجال المكاني : صالة الجمباز بكلية علوم التربية البدنية والرياضة جامعة الزاوية بليبيا.

1- عينة الدراسة:

شملت عينة الدراسة طلاب كلية علوم التربية البدنية والرياضة وكان عددهم (18) طالبا وقد اختار الباحثين هذه العينة (السنة الثانية) كون المهارة المختارة من ضمن المنهج لمادة الجمباز

ادوات جمع البيانات:

المقابلات الشخصية - استمارة الاستبيان - صندوق المقسم - كرات طيبة زنة 3كغم - صافرة وشريط قياس.

تحديد متغيرات البحث

من اجل الوصول إلى تحديد أنواع القوة لدى لاعبي الجمباز وتحديد أهم أنواعها قام الباحثان بتوزيع استمارة الاستبيان كما هو موضح بالجدول (1) على مجموعة من الخبراء ملحق (2) لمعرفة أهم انواع القوة العضلية لمهارة الشقلبة الامامية على الحصان وبعد توزيع البيانات الخاصة باستمارة تحديد أهم أنواع القوة تم استخراج الأهمية النسبية وكما مبين في جدول (1) واختار الباحثان المتغير الذي في البحث "

جدول (1) يبين الاهمية النسبية لتحديد اهم انواع القوة العضلية لدى افراد عينة الدراسة

ت	أنواع القوة العضلية	الاهمية النسبية
1	القوة القصوى	44%
2	القوة الانفجارية	90%
3	القوة المميزة بالسرعة	65%

يبين جدول (1) الاهمية النسبية لأهم أنواع القوة العضلية إذ بلغت قيمة القوة القصوى (44%) ، والقوة الانفجارية (90%) والقوة المميزة بالسرعة (65%) واختار الباحثين القوة الانفجارية لحصولها علي اعلى نسبة من اراء الخبراء.

- استمارة الاستبيان :

تم تصميم استمارة الاستبيان لمعرفة أهم الاختبارات البدنية لقياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والرجلين وتم عرضها على مجموعة من الخبراء كما مبين فى الجدول (2) وتم تصميم استمارة أخرى لقياس مستوى الاداء المهاري لمهارة الشقلبة الامامية على الحصان .

جدول(2) يبين قيمة (كا)2 المحسوبة للاختبارات القوة الانفجارية للذراعين والرجلين

أنواع القوة العضلية	الاختبارات	كا2 المحسوبة
القوة الانفجارية لعضلات للإطراف العليا	رمي الكرة الطبية زنة(3)كغم	6.0
	رمي الكرة الطبية زنة(5)كغم	2.0
القوة الانفجارية للإطراف السفلى	الوثب العريض من الثبات	3.0
	الوثب العمودي (سار جنت)	4.0

يبين الجدول (2) قيمة (كا)2 المحسوبة لاختبار مدى صلاحية الاختبار للقوة الانفجارية إذ بلغت قيمة (كا)2 المحسوبة لاختبار رمي الكرة الطبية بوزن(3كغم)،(3) وهي اكبر من الجدولية البالغة (2.80) بمستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (1)وهذا يؤكد صلاحية الاختبار للقوة الانفجارية للذراع ما قيمة (كا)2 المحسوبة لاختبار القفز العمودي (سار جنت) الخاصة بالقوة الانفجارية للساقين ؟ إذ بلغت (4) وهي اكبر من الجدولية البالغة (2.80) بمستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (1) وهذا يؤكد صلاحية الاختبار للقوة الانفجارية للرجلين .

- الاختبارات المستخدمة :-

- اختبار الوثب العمودي من الثبات (هدف الاختبار قياس القوة الانفجارية للرجلين,طريقة قياس الاختبا :تحتسب المسافة من العلامة المحددة بارتفاع الذراعين عاليا" من وضع الوقوف إلى النقطة المحددة من أعلى وثبة عمودية ممكنة). (12 , 285)

2 - رمي كرة طبية وزن 2 كغم لأقصى مسافة (هدف الاختبار :قياس القوة الانفجارية للذراعين , طريقة قياس الاختبار :تحسب المسافة لأفضل محاولة) .(12, 289)

تم استخدام الوسائل الإحصائية لتقويم الاختبارات من حيث الصدق والثبات والموضوعية وظهر الآتي :

- 1 - اختبار الوثب العمودي من الثبات :معامل الثبات (0,80)للصدق الذاتي (0,78) .
- 2 - اختبار رمي الكرة الطبية زنة 2 كغم لأقصى مسافة : معامل الثبات (0.90) الصدق(0,94) .

التجربة الاستطلاعية :

يقوم بها الباحثين على عينة صغيرة قبل قيامهم بالتجربة الاساسية بتاريخ 28/12/2014 بمساعدة فريق العمل المساعد وذلك للتعرف على:

- 1- معرفة الوقت المستغرق للقيام بالاختبارات وسلاستها
- 2- للتعرف على مدى سلامة الأجهزة والأدوات
- 3- معرفة مدى تجاوب العينة ومدى سهولة الاختبارات
- 3- معرفة السلبيات والمعوقات التي قد تعترض طريقة إجراء الاختبارات.

التجربة الاساسية

تم إجراء التجربة الاساسية وذلك يوم 2014/11/25 على عينة البحث إذ اشتملت اختبارات القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والرجلين كما تم تصوير اداء مهارة الشقلبة الامامية على الحصان وذلك يوم 2014/11/27 وقد تم عرضه على الحكام والبالغ عددهم (4) وذلك لغرض تقييم الأداء المهاري لمهارة الشقلبة الامامية على اليدين.

- الوسائل الإحصائية :

تم استخدام الوسائل الإحصائية التالية:

- 1 - الوسط الحسابي
- 2 - الانحراف المعياري
- 3 - معامل الارتباط لسبيرمان
- اختبار (كا²) لدلالة معنوية الاختبار .

عرض ومناقشة النتائج:

عرض نتائج العلاقة بين القوة الانفجارية للرجلين ومهارة الشقلبة الامامية على اليدين لعينة البحث ومناقشتها .

جدول (3) العلاقة بين اختبار القفز العمودي من الثبات والشقلبة الامامية على الحصان

لمجموعة البحث

متغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	قيمة ت ر المحسوبة	قيمة ت الجدولية	نوع الارتباط
القفز العمودي	50.20	8.10	0.645	6.12	0.355	معنوي
الشقلبة الامامية على الحصان	5.19	2.03				

يبين من خلال الجدول (3) معامل الارتباط بين القوة الانفجارية ومهارة الشقلبة الامامية على الحصان حيث أظهرت النتائج في اختبار القفز العمودي من الثبات بان معامل الارتباط بلغ (0.645) فيحين بلغت القيمة الجدولية (0.355) وبما ان القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية فهذا يدل على معنوية الارتباط

جدول (4) العلاقة بين اختبار رمي الكرة الطبية والشقلبة الامامية على الحصان لمجموعة البحث

متغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	قيمة ت ر المحسوبة	قيمة ت الجدولية	نوع الارتباط
رمي الكرة الطبية	012.1	4.16	0.732	954.	2.35	معنوي
الشقلبة الامامية على الحصان	5.19	2.03				

يبين جدول (4) ان هناك اختلاف واضح بين المتوسط الحسابي ومعامل الارتباط لمعرفة نوع العلاقة بين القوة الانفجارية للذراعين ومهارة الشقلبة الامامية على الحصان لذا فقد تم ايجاد معامل الارتباط البسيط بين اختبار رمي الكرة الطبية واختبار الشقلبة الامامية على الحصان فقد بلغ معامل الارتباط (0.732) والقيمة الجدولية 2.35 تحت درجة (14) وبمستوي دلالة (0.05) وبما ان القيمة الجدولية اقل من القيمة المحسوبة مما يدل على ان الارتباط بين القوة الانفجارية للذراعين ومهارة الشقلبة الامامية على الحصان هي علاقة طردية موجبة وذات تأثير كبير في نجاح الاداء.

مناقشة النتائج

من خلال عرض النتائج السابقة تبين لنا بان هناك علاقة ارتباط معنوية بين القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والرجلين والأداء المهاري لمهارة الشقلبة الامامية علي الحصان وبذلك قد حققت أهداف البحث من خلال نتائج هذه الاختبارات والتي ساعدت في التعرف على مستوى الطلبة حيث ظهر من خلال الاختبارات بان هناك ضعفا في الاداء المهاري وان سبب هذا الضعف يعود الى ضعف اللياقة البدنية وخصوصا عنصر القوة الانفجارية عند اغلب الطلاب والذي ادى الى عدم التكنيك الصحيح للمهارة . (فالإعداد البدني عامل مهم في تدريب) .

كما لاحظ من خلال الجدول (3) وجود اختلاف بين الوسط الحسابي والانحراف المعياري مما دعى الامر الى استخراج معامل الارتباط البسيط لمعرفة نوع العلاقة فنجد ان قيمة ت ر المحسوبة هي اكثر الجدولية وهذا يدل على ان العلاقة بين القوة الانفجارية للرجلين والشقبة الامامية على الحصان هي علاقة قوية وذلك لان هذه المهارة تعتمد اعتمادا كبيرا على صفة القوة الانفجارية حيث تنتقل هذه القوة من الرجلين الى الجذع ثم الى الذراعين ، فاذا كانت القوة المنتقلة قوية كان الاداء لمهارة الشقبة الامامية على الحصان اقوى لذا يتوجب الاهتمام بهذه الصفة البدنية لدى عينة البحث

ومن خلال ذلك نتضح اهمية القوة الانفجارية لعضلات الأطراف العليا والسفلى لمهارة الشقبة الامامية علي الحصان. إذ اعتبر محمد حسنين علاوي "أهمية القوة الانفجارية بأنها تعتمد عليها العديد من الأنشطة الرياضية . إن تطوير القوة الانفجارية للذراعين والرجلين سيساعد في أداء الهبوط الجيد فضلاً عن إمكانية ربط الحركات الأخرى. (10 : 56)

كما أن تنمية القوة الانفجارية في قفزات الجمباز وخصوصا الشقبة الأمامية مهم لأداء هذه الحركة وذلك كلما قل زمن الأداء تم الاستفادة في عملية النقل الحركي السريع وبما أن القوة الانفجارية "عبارة عن إمكانية المجموعات العضلية في التغلب على مقاومات اقل من القصوى في فترة زمنية معينة، وأنها عبارة عن إمكانية المجموعات العضلية في تفجير أقصى قوة في اقل زمن ممكن (1)

فإن أداء الشقبة الأمامية على الحصان يتطلب تفجير القوة القصوى لعضلات الأطراف العليا والسفلى بزمن معين وذلك للتغلب على وزن الجسم وإبعاد مركز ثقله عن الأرض للحصول على مجال حركي كافي لحدوث دوران الجسم بشكل ممدود حول المحور العرضي. ()

وتتفق النتائج الدراسة كل من لمى سمير (2004) () ، ودراسة إسماعيل إبراهيم (2006) (1) في أن للقوة الانفجارية أثراً فعالاً في تحسين مستوى الأداء المهاري، لتقوية عضلات الكتفين والظهر والذراعين والرجلين.

الاستنتاجات والتوصيات

5 - الاستنتاجات: -

- 1- هناك ضعفا نسبيا لدى معظم الطلاب في القوة الانفجارية لعضلات الذراعين
- 2- هناك علاقة ارتباط معنوية بين القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والرجلين والاداء المهارى لمهارة الشقبة الامامية على الحصان.

التوصيات:

- 1- الاهتمام بتنمية عناصر اللياقة البدنية لدى الطلاب والذي يساعدهم علي اداء المهارات بشكل افضل
- 2- ضرورة اجراء بحوث مشابهة لعناصر اللياقة البدنية ومعرفة مدى علاقتها بمهارات الجمباز .

المراجع العربية والاجنبية

- 1 إسماعيل إبراهيم -سوزان
سليم داود
علاقة القوة الانفجارية للرجلين بأداء القلبة الهوائية الأمامية
على بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني
2006
- 2 حمدي احمد ، ياسر
عبد العظيم
التدريب الرياضي أفكار ونظريات. القاهرة. جامعة الزقازيق
1999
- 3 عادل عند البصير
النظريات والأسس العلمية في تدريب الجمناستك الحديث:
القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998 .
- 4 عصام عبد الخالق
التدريب الرياضي. نظريات وتطبيق. ط9. القاهرة 1999
- 5 سامي عبد المنعم علي
البيومي
تأثير تنمية القوة الانفجارية على تحسين المستوى الرقمي
للوثب الثلاثي للناشئين بمحافظة الغربية، رسالة ماجستير
غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق
، 1998م.
- 6 سليمان علي حسن ،
عواطف محمد لبيب
تنمية القوة العضلية. دار الفكر المعاصر. القاهرة. جامعة
حلوان. 1984م.
- 7 قاسم حسن حسين،
منصور جميل
اللياقة البدنية وطرق تحقيقها، بغداد، مطبعة التعليم العالي،
1988.
- 8 قيس ناجي بسطويسي
الاختبار والقياس ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي:
مطبعة جامعة بغداد ، 1984 .
- 9 لمى سمير الشبخنى -
نجلاء عباس الزهيري
علاقة دراسة القوة الانفجارية بأداء بعض المهارات الاساسية
بالكرة الطائرة
2004
- 10 محمد إبراهيم شحاتة
أسس تعليم الجمباز : طبعة الأولى القاهرة ، دار الفكر

- العربي ، 2003 .
- 11 محمد حسن علاوي
اختبارات الأداء الحركي الطبعة الاولى القاهرة ، دار الفكر
ونصر الدين رضوان العربي ، 1982 .
- 12 محمد صبحي حسانين
التقويم والقياس في التربية البدنية ، الطبعة الثالثة ، مصر :
دار الفكر العربي ، 1999 .
- 13 معيوف زنون حنتوش
المبادئ الفنية والتعلمية للجهاز والتمرينات البدنية،
جامعة الموصل العراق ، 1996 .
- 14 مفتي إبراهيم حماد
التدريب الرياضي الحديث. دار الفكر العربي، القاهرة
2001م
- 15 هاره ،ديترش
أصول التدريب الرياضي،ترجمة د.عبد علي نصيف، بغداد
مطبعة اوفسيت التحرير ، 1997 .

المراجع الاجنبية

- 16- Luca, A., (1996), Aspecte istorice, filosofice, pedagogice si sieiale ale gimnasticii in sistemul de inratamant. Maunheim, Institutul de cercetavi al Academiei Americano-Romane, P.13.
- 17- Shakeraf, K,K, (1986), The effect of Gymnastics basic skills and the physical preparation of physical Education majors, Abstract of doctoral Dissertation, Gaverdovsky Moscow, PP. 22.
- 18- Smernova, E, I., (1995), The rale of circute training method on the preparation of Gymnatic female biggeres aged 10-11 years, Theory and practice and physical culture, No. 9, P42.
- 19- Smolevsky, V., M., (1995), Gymnastic for physical Education institutes, Physical Education and culture. MOSCOW.

مقارنة دافع الإنجاز والتحصيل الدراسي بين الطلبة الليبيين والتونسيين بكلية علوم التربية البدنية والرياضة

د. نجاة عمران بندق

د. سعاد اسماعيل الفقية

د. ليلي محمد الصويعي

د. عمران عاشور الحصائري

المقدمة ومشكلة البحث:

تمثل الدافعية للإنجاز أحد الجوانب الهامة في نظام الدوافع الإنسانية، لأنها تعد مكوناً أساسياً في سعي المتعلم لإشباع حاجاته، وتحقيق ذاته وتوكيدها، حيث يشعر المتعلم بتوكيد ذاته من خلال ما ينجزه ويحققه من أهداف، وفيما يسعى إليه من حياة أفضل ومستويات أعظم لوجوده الإنساني، كما تعد الدافعية للإنجاز من الشروط الأساسية التي تتوقف عليها العملية التعليمية وتطورها فهي ترتبط بأداء المتعلم وبمستوى تحصيله الدراسي والعملية التعليمية هي وسيلة يمكن استخدامها في سبيل إنجاز أهداف تعليمية على نحو فعال، وذلك من خلال اعتبارها أحد العوامل المحددة لقدرة المتعلم على التحصيل والإنجاز، لأن الدافعية على علاقة بميول المتعلم وحاجاته. (10: 206-207).

ودافع الإنجاز الدراسي له أهمية في العملية التعليمية تستدعي قياس هذا المتغير في الحياة الدراسية للطلبة. حيث دلت الدراسات على أن متغير الدافع للإنجاز يحتل أهمية رئيسية بين العوامل الأخرى المؤثرة في إنجاز الطالب دراسياً، فقد يكون لدى الطالب قدرة ذكائية مناسبة ومستقر انفعالياً وظروف بيئته الأسرية والمدرسية جيدة، إلا أن اندفاعه نحو الدراسة لا يكون بالمستوى المطلوب، وقد يحدث العكس فاندفاع الطالب الدراسي قد يكون جيد رغم عدم جودة ظروفه المدرسية وغير المدرسية. (3: 67).

فكلما ازداد الفرد تعليماً كان من المرجح أن يرتفع الدافع إلى الإنجاز لديه، ولقد حظي موضوع دافعية الإنجاز باهتمام كبير من الباحثين لاعتبارات عدة، منها أن دافع الإنجاز أساسي للتطور والنمو الاقتصادي والاجتماعي، كما أنه يرتبط بالجوانب التحصيلية لدى الطلاب، والتي تتطلب أعمالاً ذهنية متقدمة، حيث يعتبر الفرد المنجز مدفوعاً دافعاً ذاتياً لتحقيق هذا الدافع، فتحقيقه يساعده في تطوير مفهوم إيجابي عن ذاته وعن قدراته المختلفة مما يؤدي إلى رفع مستوى أدائه وإنتاجيته في مختلف المجالات والأنشطة وأن غياب الشعور بالإنجاز لدى المتعلم يمكن أن يطور مشاعر سلبية، مثل الشعور بالإحباط وسرعة الانسحاب من المواقف المختلفة. (1: 56).

ووجود دافع عند المتعلم شيء أساسي في عملية التعلم لا يمكن أن تتم بدونه وعليه فأفضل المواقف التعليمية هي تلك التي تعمل على تكوين دوافع عند المتعلمين. (6: 98).

وتلعب دافعية الإنجاز دوراً مهماً في رفع مستوى أداء المتعلم وإنتاجيته في مختلف المجالات والأنشطة التي يواجهها، ويعد تقييم التحصيل الدراسي للمتعلمين من أبرز أساسيات عمل الأنظمة التعليمية، حيث يتم عن

طريقه معرفة الفعالية للمؤسسات التعليمية بجانبها الكمي والنوعي ، فهو عمل مستمر يستخدمه المعلم لتقدير مدى تحقيق الأهداف التربوية عند المتعلمين ، فضلا عن أنه يؤدي دورا مهما في التربية باعتباره العملية التي تصدر عنها أحكاما تستخدم كأساس للتخطيط وتنمية خصائص المؤسسة التعليمية من حيث التنظيم والمناهج والطرائق والنتائج . (5 : 174 ، 175) ، (7 : 38) .

ومن خلال إطلاع الباحثات على مجموعة من الدراسات تناولت عدة متغيرات ذات العلاقة بدافعية الإنجاز مثل متغيرات التحصيل، المستوى الدراسي، والتي أوصت بضرورة إجراء دراسات أكثر وأعمق لكي تتضح حقيقة العلاقة بين الدافعية للإنجاز والتحصيل الدراسي نتيجة لاختلاف هذه المتغيرات باختلاف المجتمعات ، وخاصة إن مجتمعنا الليبي يفتقر على حد علم الباحثات لمثل هذه الدراسة.

أهداف البحث:

استهدف البحث الآتي :

- 1- مقارنة في دافع الإنجاز والتحصيل الدراسي بين الطلبة الليبيين والتونسيين.
- 2- التعرف على العلاقة بين دافع الانجاز والتحصيل الدراسي لدى طلاب كلية علوم التربية البدنية والرياضة بجامعة الزاوية .

فروض البحث:

- 1 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس دافع الإنجاز وفق متغير الجنسية لدى الطلبة الليبيين والتونسيين بكلية علوم التربية البدنية والرياضة جامعة الزاوية .
- 2 - توجد علاقة بين مقياس دافع الانجاز و التحصيل الدراسي لدى طلاب كلية علوم التربية البدنية والرياضة بجامعة الزاوية .

مصطلحات البحث:

- 1- **الدافعية للإنجاز:** هي "الرغبة في الأداء الجيد ، وتحقيق النجاح ، ويوصف المتعلمين ذو الدافعية المرتفعة للإنجاز بأنهم يميلون إلى بذل الجهد للحصول على النجاح في المواقف المختلفة " (12 : 77)
- 2- **التحصيل الدراسي :** هو " إطار من المعارف والمهارات التي يتم تحصيلها من خلال الموضوعات الدراسية التي يتم تدريسها بالمدارس أو الجامعات و تقاس بالاختبارات أو أساليب التقويم المختلفة " (8 : 475) .

الدراسات السابقة :

- 1- **دراسة عزة عبد الغنى (1993) تحت عنوان** العلاقة بين دافع الانجاز ومستوى الطموح وبين مستوى الأداء المهارى في السباحة لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية . وهدفت الدراسة إلي التعرف على مستوى الدافع للإنجاز لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية ومستوى الطموح وبين مستوى الأداء المهارى ، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي ، واشتملت عينة الدراسة علي (120) طالبة من طالبات الصف الرابع بكلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية ، وأشارت أهم النتائج إلى وجود علاقة طردية موجبة دالة

إحصائياً بين كل من دافعية الانجاز ومستوى الطموح من جهة وبين مستوى الأداء المهارى في السباحة معبرا عنه بزمان السباحة ودرجات الطالبات في الاختبار التطبيقي للسباحة من جهة أخرى . (20)

2- دراسة ربيعة عبد العزيز الرندى (1996) تحت عنوان علاقة الدافع للانجاز بالتحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية بدولة الكويت. وهدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الدافع للانجاز لدى طلبة المرحلة الثانوية فى كل من نظام المقررات ونظام الفصلين بدولة الكويت، والتأكد مما إذا كانت درجة الدافع للانجاز لدى الطلبة تختلف باختلاف متغيرات المستوى التعليمي ، والجنسية واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي ، واشتملت عينة الدراسة على (502) طالب وطالبة بلغ عدد الطلاب في نظام الفصلين (315) طالب وطالبة وفى نظام المقررات (187) طالب وطالبة ، وأشارت أهم النتائج إلى وجود علاقة بين درجة الدافع للانجاز ودرجة التحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية . (21)

3- دراسة صلاح على المليون (1999) تحت عنوان دافع الانجاز وأثره في تحصيل الطلبة الدراسي في المرحلة الجامعية. وهدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الانجاز عند طلبة جامعة طرابلس ، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي ، واشتملت عينة الدراسة على (289) طالب وطالبة وأشارت أهم النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى دافع الانجاز . (11)

4- دراسة اسمهان احمد موني (2003) تحت عنوان الحاجات النفسية وعلاقتها بالدافعية للانجاز والتحصيل الدراسي لدى طلبة الجامعة . وهدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين محاور مقياس الحاجات النفسية والدافعية للانجاز والتحصيل الدراسي ، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي ، واشتملت عينة الدراسة على(497) طالب وأشارت أهم النتائج إلى وجود علاقة معنوية بين الدافعية للانجاز والتحصيل الدراسي . (22)

إجراءات البحث :

منهج البحث: استخدمت الباحثات المنهج الوصفي بأسلوب المسح لملائمته لطبيعة البحث .

عينة البحث : تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من طلاب كلية علوم التربية البدنية والرياضة للسنوات الأربع

للعام الدراسي (2014) والبالغ

عددهم (75)

طالباً. والجدول

تقسيم العينة

والعدد

المرحل الدراسية	الجنسية	العدد
-----------------	---------	-------

التالي يوضح

حسب الجنسية

جدول (1)

التوصيف

عينة البحث من

علوم التربية

الإحصائي لأفراد

طلاب كلية

البدنية

والرياضة

16	ليبين	طلاب السنة الأولى
33	تونسيين	
9	ليبين	طلاب السنة الثانية
21	تونسيين	
17	ليبين	طلاب السنة الثالثة
6	تونسيين	
13	ليبين	طلاب السنة الرابع
12	تونسيين	
55	ليبين	المجمع الكلي لطلاب الكلية
75	تونسيين	

أدوات جمع البيانات البحث:

- 1- اختبار الدافعية للإنجاز .
- 2- قياس التحصيل الدراسي .

اختبار الدافعية للإنجاز

تم الاطلاع على مجموعة من المقاييس التي تقيس الدافعية للإنجاز ، فقامت الباحثات بإعداد اختبار للدافعية للإنجاز استنادا على اختبار الدافع للإنجاز للأطفال والراشدين (13 ، 15 ، 19).

1- وصف الاختبار :-

يحتوي الاختبار على (28) فقرة تتكون كل فقرة من جملة ناقصة يليها أربع أو خمس عبارات وعلى المبحوث اختيار العبارة التي يرى أنها تكمل الفقرة . وعملت الباحثات على تعديل هذا الاختبار ، بحذف بعض الفقرات وإعادة صياغة بعضها الأخر بحيث أشتمل هذا الاختبار على (26) فقرة منهم (23) فقرة ايجابية و(3) فقرة سالبة هي (3 ، 10 ، 19) .

أ- طريقة تصحيح الاختبار : أتبع في هذا الاختبار طريقة تدرج الدرجات تبعا لدرجة ايجابية الفقرة والعبارة ، أي أنه في الفقرات الموجبة تعطى العبارات : (أ- ب - ج- د- هـ) الدرجات : (5 - 4 - 3 - 2 - 1) على الترتيب ، وفي الفقرات السالبة ينعكس ترتيب الدرجات حيث تعطى العبارات (أ - ب - ج - د - هـ) الدرجات (1 - 2 - 3 - 4 - 5) على الترتيب .

ب- زمن الاختبار : يستغرق إجراء الاختبار مع شرح طريقة الإجابة وقراءة التعليمات وزمن الإجابة (45) .
صدق وثبات الأداة :

للتحقق من صدق المحتوى لأداة البحث، عرضت الاستمارة على مجموعة من الخبراء بقسم التربية وعلم النفس ، وبقسم العلوم النظرية كلية التربية البدنية بجامعة الزاوية. وتم تعديلها بناء على ملاحظات المحكمين بحذف بعض الفقرات وإضافة أخرى حتى تناسب أهداف البحث حيث ابقت الباحثات على العبارات التي حصلت على نسبة اتفاق 80% .

وللتحقق من ثبات أداة البحث استخدمت الباحثات طريقة إعادة الاختبار على عينة عددها 15 طالب من طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية ومن خارج العينة وذلك بفارق زمني مدته 7 أيام من إجراء الاختبار الأول وتم حساب معامل الارتباط بين الاختبارين وبلغ معامل ثبات الاختبار (0.85).

قياس التحصيل الدراسي: قامت الباحثات بجمع درجات أفراد عينة الدراسة (الدور الأول) للعام الجامعي (2013-2014) من السجلات وذلك في جميع المواد المقررة واخذ النسبة النهائية لكل طالب ، حيث بلغت أعلى قيمة في التحصيل الدراسي لدى عينة الدراسة (85.88) وأقل قيمة (0.00)

الوسائل الإحصائية: تمت المعالجة الإحصائية باستخدام برنامج الحزمة الاجتماعية SPSS وتم استخدام (المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - اختبار ت - تحليل التباين)

جدول (2)

التوصيف الإحصائي لعينة الدراسة في قياس دافع الإنجاز و قيمة اختبار (ت) لوسطين حسابيين مستقلين

مقياس دافع الإنجاز	العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية
طلاب السنة الأولى	ليبيين	16	61.75	7.95	-1.28	47
	تونسيين	33	64.09	4.81		
طلاب السنة الثانية	ليبيين	9	60.44	7.19	-3.11	28
	تونسيين	21	67.79	5.58		
طلاب السنة الثالثة	ليبيين	17	67.58	7.04	0.58	21
	تونسيين	6	65.83	3.31		
طلاب السنة الرابع	ليبيين	13	60.07	10.54	-1.67	23
	تونسيين	12	66.75	9.31		

128	-2.25	8.65	62.94	55	ليبيين	المجمع الكلي لطلاب الكلية
		6.01	65.84	75	تونسيين	

ولغرض التعرف على الفروقات بين متوسطي المجموعتين يظهر الجدول (2) التوصيف الإحصائي لعينة الدراسة في محاور مقياس دافع الإنجاز وكذلك قيمة اختبار (ت) لوسطين حسابيين مستقلين.

السنة الأولى: يتضح من الجدول (2) قيمتي المتوسطين الحسابيين للمجموعتين طلاب السنة الأولى الليبيين وأقرانهم طلاب السنة الأولى التونسيين حيث بلغ متوسط الطلاب الليبيين (61.75). وبانحراف معياري (7.95). بينما سجل الطلاب التونسيين متوسطاً حسابياً قدره (64.09) . وبانحراف معياري (4.81) , ولغرض التعرف على دلالة الفروق بين المتوسطين تبين أن قيمة (ت) لوسطين حسابيين مستقلين (1.28) وهي قيمة غير دالة إحصائياً حيث قيمة احتمال الخطأ المقابلة لهذه القيمة تساوي (0.206). مما يعني أنه ليس هناك فروقاً بين متوسطي المجموعتين , وعليه نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين طلاب السنة الأولى الليبيين ونظرائهم طلاب السنة الأولى التونسيين في مقياس دافع الإنجاز.

السنة الثانية: يتضح من الجدول (2) قيمتي المتوسطين الحسابيين للمجموعتين طلاب السنة الثانية الليبيين وأقرانهم طلاب السنة الثانية التونسيين حيث بلغ متوسط الطلاب الليبيين (60.44). وبانحراف معياري (7.19). بينما سجل الطلاب التونسيين متوسطاً حسابياً قدره (67.79) وبانحراف معياري (5.58). ولغرض التعرف على دلالة الفروق بين المتوسطين عند مستوى دلالة (0.05) تبين أن قيمة (ت) لوسطين حسابيين مستقلين (1.11) وهي قيمة غير دالة إحصائياً حيث قيمة احتمال الخطأ المقابلة لهذه القيمة تساوي (0.004) مما يعني أنه ليس هناك فروقاً بين متوسطي المجموعتين.

وعليه نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.004) بين طلاب السنة الثانية الليبيين ونظرائهم طلاب السنة الثانية التونسيين في مقياس دافع الإنجاز.

السنة الثالثة: يتضح من الجدول (2) قيمتي المتوسطين الحسابيين للمجموعتين طلاب السنة الثالثة الليبيين وأقرانهم طلاب السنة الثالثة التونسيين حيث بلغ متوسط الطلاب الليبيين (67.58) وبانحراف معياري (7.04) بينما سجل الطلاب التونسيين متوسطاً حسابياً قدره (65.83) وبانحراف معياري (3.31).

ولغرض التعرف على دلالة الفروق بين المتوسطين عند مستوى دلالة (0.05) تبين أن قيمة (ت) لوسطين حسابيين مستقلين (0.58) وهي قيمة غير دالة إحصائياً حيث قيمة احتمال الخطأ المقابلة لهذه القيمة تساوي (0.567). مما يعني أنه ليس هناك فروقاً في متوسطي المجموعتين , وعليه نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين طلاب السنة الثالثة الليبيين ونظرائهم طلاب السنة الثالثة التونسيين في مقياس دافع الإنجاز.

السنة الرابعة: يتضح من الجدول (2) قيمتي المتوسطين الحسابيين للمجموعتين طلاب السنة الرابعة الليبيين وأقرانهم طلاب السنة الرابعة التونسيين حيث بلغ متوسط الطلاب الليبيين (60.07) وبانحراف معياري (10.54)

بينما سجل الطلاب التونسيين متوسطاً حسابياً قدره (66.75) وبانحراف معياري (9.31) ولغرض التعرف على دلالة الفروق بين المتوسطين عند مستوى دلالة (0.05) تبين أن قيمة (ت) لوسطين حسابيين مستقلين (1.67) وهي قيمة غير دالة إحصائياً حيث قيمة احتمال الخطأ المقابلة لهذه القيمة تساوي (0.108). مما يعني أنه ليس هناك فروقاً في متوسطي المجموعتين وعليه نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين طلاب السنة الرابعة الليبيين ونظرائهم طلاب السنة الرابعة التونسيين في مقياس دافع الإنجاز.

طلاب الكلية: يتضح من الجدول (2) قيمتي المتوسطين الحسابيين للمجموعتين للطلبة الليبيين وأقرانهم الطلبة التونسيين حيث بلغ متوسط الطلبة الليبيين (62.94). وبانحراف معياري (8.65). بينما سجل الطلبة التونسيين متوسطاً حسابياً قدره (65.84) . وبانحراف معياري (6.01) . ولغرض التعرف على دلالة الفروق بين المتوسطين عند مستوى دلالة (0.05) تبين أن قيمة (ت) لوسطين حسابيين مستقلين (2.25) وهي قيمة غير دالة إحصائياً حيث قيمة احتمال الخطأ المقابلة لهذه القيمة تساوي (0.026). مما يعني أنه ليس هناك فروقاً في متوسطي المجموعتين , وعليه نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.26) بين الطلاب الليبيين ونظرائهم الطلاب التونسيين في مقياس دافع الإنجاز.

ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى الأهمية الكبيرة للدافعية للإنجاز كعامل مؤثر في التحصيل الدراسي وقد يرجع إلى ما يتميز به الطلاب ذو الدافعية للإنجاز حيث يرون في التفوق التحصيلي معياراً للامتياز ويترتب على التفوق فيه الحصول على المكافآت والتقدير الخارجية منها الشعور بتقدير والاحترام . يمكن يرجع الدافعية للإنجاز الطلبة التونسيين والطلبة الليبيين إلى توقعاتهم الأكثر ايجابية لقيمة هذا الانجاز (2 : 111) ، (18 : 61) . وقد يرجع السبب في لاتوجد فروق إلى متغيرات عديدة منها الإطار الحضاري والثقافي للمجتمع واختلاف المفاهيم المتعلقة بالجنسية من مجتمع لآخر . وتتفق هذه النتيجة مع كلا من وفاروق موسى (1986) ، (13) (فتحي مصطفى الزيات 1988 ، (14).

ويؤكد مصطفى حسين باهى ، امينة ابراهيم شلبي 1999 هذه النتيجة حيث اشار الى بان مرتفعى التحصيل يكون الدافع للنجاح اكبر من الدافع لتجنب بالفشل لذلك ترتفع لديهم الدافعية للإنجاز (17 : 245) .

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة عبد اللطيف 1997 والتي توصلت الى انه تزداد الدافعية للإنجاز مع تقدم السنة الدراسية.

جدول (3)

تحليل التباين الأحادي لمجموعات المستوى التعليمي

مقياس	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة "ف"
دافع الإنجاز	بين المجموعات	3	316.8299	105.6100	1.9986

52.8884	6663.9394	126	داخل المجموعات
	6980.7692	129	الكلي

لقد قسم الباحثات العينة بحسب المستوى الدراسي إلى أربع فئات هي:

الفئة الأولى السنة الأولى، الفئة الثانية السنة الثانية، الفئة الثالثة السنة الثالثة، الفئة الرابعة السنة الرابعة.

- مقياس التحصيل الدراسي: يتضح من الجدول (3) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين فئات المستوى التعليمي الأربع في مقياس التحصيل الدراسي ، حيث إن قيمة (ف) لتحليل التباين (1.99)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً، لأن مستوى الدلالة المقابل لها (0.117)، وهذه القيمة أكبر من مستوى الدلالة المفترض.

ربما يرجع السبب في هذه النتيجة إلى أن الطالب المتفوق من الناحية التعليمية غالباً ما يشعر بالثقة في قدراته ويتوقع النجاح وهذا يزيد من شعوره لقيمة الهدف الذي يسعى إليه (11 : 29)
فالتحصيل الدراسي يرتبط بالدافعية للإنجاز على اعتبار إن كليهما يتمثل في سعي الفرد للوصول إلى مستوى عالٍ من التفوق والنجاح ، وبذل أقصى جهد فيما يتعلق به من أعمال والتغلب على ما قد يصادفه من معوقات أو صعوبات للاحتفاظ بمستويات عالية من العمل والنشاط من أجل تحقيق شيء له مغزى كبير ويشير بعض الباحثين إلى أن التحصيل الدراسي الأكاديمي الفعلي يعبر في حقيقته تعبيراً مباشراً عن شدة الدافع للإنجاز أو مستواه (16 : 55) ، (18 ، 112) .

ولقد أثبتت العديد من الدراسات أن " الدافعية للإنجاز مصدر لإحداث تغيير كبير في تحصيل المتعلم كما أنه مصدر لاختلاف المتعلمين المختلفين فقد تغير الدافعية للإنجاز طالباً فاشلاً فتجعله متفوقاً ، وقد يكون الافتقار إلى الدافعية للإنجاز سبب رسوب طالب ذكي بينما يجعل طالب آخر أقل مقدرة بكثير يؤدي هذا العمل بنجاح . وجاءت هذه النتيجة متفقة مع نتائج دراسة (عبد اللطيف خليفة ، 1997) والتي أشارت إلى وجود علاقة بين الدافعية للإنجاز و التحصيل الدراسي (10 : 84) ، (18 : 33) .

الاستنتاجات :

- 1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين طلاب الليبيين ونظرائهم طلاب التونسيين بجميع المراحل الدراسية في مقياس دافع الإنجاز.
- 2- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين فئات المستوى التعليمي الأربع للطلبة الليبيين والتونسيين في مقياس التحصيل الدراسي.

التوصيات :

- 1- القيام بإجراء امتحانات دورية لتقييم تحصيل الطلاب دراسياً والعمل على تطوير أساليب التقييم .

2- تطوير المستوى المهني لأعضاء هيئة التدريس بالجامعة من خلال إعادة النظر في المناهج التربوية وعقد الندوات التوجيهية والتربوية المرتبطة بطرائق التدريس.

3- الكشف باستمرار علي الطلبة ذوى التحصيل الدراسي المنخفض وتدريبهم لإثارة دافعية الانجاز لديهم .

4- تدريب أعضاء التدريس علي كيفية تنمية دافع الانجاز لدي الطلاب بتطبيق الأساليب العلمية والتربوية التي تدعم ذلك .

المراجع

الرقم	الاسم	العنوان
1	ابراهيم قشقوش - طلعت منصور 1997	دافعية الانجاز وقياسها - القاهرة - مكتبة الانجلو المصرية.
2	انور الشرقاوى 2000	الدافعية والانجاز الاكاديمي والمهنى وتقييمه - الجزء الاول - القاهرة - مكتبة الانجلو المصرية .
3	انور الشرقاوى 2003	التعلم نظريات والتطبيقات - القاهرة - مكتبة الانجلو المصرية .
4	ديوبولد .ب. فان دالين 1996	مناهج البحث فى التربية وعلم النفس - ترجمة محمد نبيل نوفل الطبعة السادسة - مكتبة الانجلو المصرية .
5	رجاء بلال 1987	قياس وتقييم التحصيل الدراسى - الكويت - دار القلم للنشر والتوزيع .
6	رمزية الغريب 1998	التعلم الطبعة العاشرة - القاهرة - مكتبة الانجلو المصرية .
7	رمضان القذافى 1990	نظريات التعلم والتعليم - الطبعة الثانية - طرابلس - منشورات الجامعة المفتوحة.
8	سيد خير الله - ممدوح الكنانى 1983	سيكولوجية التعلم بين النظرية والتطبيق - بيروت دار النهضة العربية .
9	سعد جلال 1985	علم النفس - القاهرة - دار الفكر العربية
10	عبد اللطيف محمد 2000	الدافعية للانجاز - القاهرة - دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.

11	صلاح المليان (1999)	دافع الانجاز واثرة على تحصيل الطلبة الدراسي فى المرحلة الجامعية ، رسالة ماجستير - غير منشورة - كلية التربية - جامعة طرابلس .
12	عبد اللطيف محمد 2000	الدافعية للانجاز - القاهرة - دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
13	فاروق موسى 1991	اختبار الدافع للانجاز للاطفال والراشدين - الطبعة الرابعة القاهرة مكتبة النهضة المصرية.
14	فتحي الزيات 1988	دافعية الانجاز والانتماء لدى ذوى الافراط وذوى التفريط التحصيلى من طلاب المرحلة الثانوية ، سلسلة البحوث التربوية والنفسية - كلية التربية جامعة ام القري - العدد الخامس .
15	لندال دافيدوف 1983	مدخل علم النفس - ترجمة فؤاد ابو حطب واخرون - القاهرة - دار ماكجرويل للنشر .
16	محمد علاوى 1998	علم النفس الرياضى - الطبعة السادسة - القاهرة - دار المعارف
17	مصطفى باهى ، امينة شلبى 1999	الدافعية نظريات وتطبيقات ، القاهرة ن مركز الكتاب للنشر .
18	وهيب الكبيسى - صالح الداھري 2000	المدخل فى علم النفس التربوى ، اريد دار الكندى للنشر والتوزيع .
19	يوسف الاحرش 2000	مدخل الى التربية وعلم النفس الطبعة للثانية طرابلس منشورات دار النخلة