

أثر تمارين للمهارات الهجومية والدفاعية بأستخدام المرايا في تطوير مستوى الرضا الحركي

م.د. أسراء قحطان العبيدي

كلية التربية الرياضية

للبنات / جامعة بغداد

٢٠٠٩م

ملخص البحث

يهدف البحث الى أعداد تمارينات للحركات الهجومية والدفاعية بأستخدام المرايا في رفع مستوى الرضى الحركي لطالبات في المباراة ومعرفة الفروق بين المجموعتين التجريبي والضابطة بتأثير الحركات الهجومية والدفاعية بأستخدام المرايا في رفع مستوى الرضى الحركي لطالبات في المباراة ، وقد أستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة البحث من طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية للبنات ، وقد بلغ عددهم (٣٦) طالبة ، وقد خرجت الباحثة بعدة أستنتاجات وهي:-

التمارين المستعملة قد ساعدت في رفع مستوى الرضا الحركي لدى عينة البحث.

وجود فروق معنوية في مستوى الرضا الحركي في الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدى.

وجود فروق معنوية في مستوى الرضا الحركي بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدى.

وتوصلت الباحثة الى عدة توصيات منها:-

- ١- اعتماد التمرينات المعدة من قبل الباحثة لجميع مستويات الطلاب واللاعبين .
- ٢- إجراء نفس التمارين المستخدمة للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة من أجل عدم التباعد في مستويات الطلاب.

Abstract

The research aim is prepare for training for offensive & defensive movements by using the mirrors in developing the level of the motional contentedness of female students of joust & knowing differences between the two groups the experimental & the controller by the effect of the offensive & defensive movements by using the mirrors in developing the motional contentedness level of female students of joust, the researcher used the experimental methodizing over the research sample of third grade students of the physical education college for girls, and their count has reached to 36 students, and the researcher came over with several conclusions which they are:

- 1- The used training were helpful for developing the motional contentedness level for the research sample.
- 2- The existenece of incorporeal differences in the level of the motional contentedness in the two tests the before & the after for the controller group which was for the benefit of the after test.
- 3- The existence of incorporeal differences in the level of the motional contentedness in the two tests the before & the after for the experimental group which was for the benefit of the after test

And the researcher has come out with several recommendations which they are ;

- 1- Developing on training training that prepared by the researcher for all levels of students& players.
- 2 Making the same trainings that used for the experimental group on the controller group for not diverging in the students levels.

الباب الأول

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

إن التقدم بمستوى الأداء المهاري يكون من خلال التعليم والتدريب حيث إن التقدم في أداء المهارات الحركية يعتمد على القدرات العقلية ، أذا أن " جميع أجهزة الجسم تعمل في ترابط تام وصولاً إلى أفضل أداء مهاري ويجب ان يدرك كل من يعمل في المجال الرياضي ، إن القدرات سواءً كانت حركية أو عقلية وغيرها تعمل جميعها بصورة متناسقة لإظهار الحركة في صورتها المثالية " (١). مما يعكس الى ذلك وصول الطالب أو اللاعب الى أفضل مستوى ومنظم من أجل التنسيق والانتظام في قدراته .

واحدى المكونات الأساسية المهمة التي يحتاجها المدربين إذ إنها تعمل وتساعد على تنمية القدرات الحركية وتطوير المهارات الخطئية وتساهم في ربط تسلسل الحركة لغرض رفع مستوى الرضى النفسى عند اللاعبين من خلال رفع قدراتهم الحركية ، مما تقدم يمكن ان نحدد أهمية دراسة القدرات العقلية وكيفية تطويرها بشكل أفضل .

واستناداً لما تقدم يمكن ان نحدد أهمية البحث في دراسة موضوع المهارات الهجومية والدفاعية باستخدام المرايا وأثرها على مستوى العمليات العقلية ومنها الرضى الحركي الذي يعد من أحد الركائز المهمة في لعبة المباراة للاعبين لما في ذلك من أهمية كبيرة في عملية التطوير .

(١)عدنان هادي موسى؛علاقة بعض القدرات العقلية بفن الاداء المهاري ومستوى الانجاز لبعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة لدى لاعبات اندية القطر للدرجة الاولى،(رسالة ماجستير ،جامعة موصل، ٢٠٠٤ ،ص ١٠).

٢-١ مشكلة البحث

يعد مفهوم القدرات العقلية والنفسية والبدنية من المفاهيم التي ظهرت في مجال الدراسات الرياضية وفي عدد غير محدود من الألعاب الرياضية المختلفة وقد استندت الدراسات التي اهتمت بمفهوم القدرات العقلية والنفسية وعلاقتها بفن الأداء المهاري ومستوى الإنجاز إلى العديد من النظريات والآراء والأفكار التي حاولت دراسة هذا المفهوم في الإطار السلوكي والمعرفي العام إلى المجال الرياضي ولما له تأثير واضح على كثير من العمليات العقلية والنفسية ومنها الرضى الحركي والذي هو جزء من الرضى النفسى وعلاقتها المختلفة بالمهارات الحركية المختلفة والانتقال بينها والتي تنصب في النهاية في اتجاه الأداء المهاري ومستوى الإنجاز في الألعاب الرياضية المختلفة ومنها لعبة المباراة ولما كانت هذه

اللعبة لها اهتمام الكبير من الذين اهتموا بدراستها وتطوير قوانينها ومهاراتها وخططها فقد اتجهت الدراسات الحديثة معرفة الجوانب التي تؤثر على كثير من مستويات اللعبة ومنها العمليات العقلية والنفسية ومدى تأثير مختلف الجوانب عليها ودورها الفعال على جميع المستويات. لذا فان مشكلة البحث تكمن في معرفة الحركات الهجومية والدفاعية بأستخدام المرايا له تأثير فعال على بعض القدرات العقلية والنفسية ومنها الرضى الحركي .

٣-١ الأهداف

١. أعداد تمارينات للحركات الهجومية والدفاعية في رفع مستوى الرضى الحركي.
٢. التعرف على الرضا الحركي لطالبات المرحلة الثالثة.
٣. التعرف على الفروق في الاختبارات البعدية والقبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة بتأثير الحركات الهجومية والدفاعية بأستخدام المرايا في مستوى الرضى الحركي لطالبات المرحلة الثالثة.
٤. التعرف على الفروق بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة بتأثير الحركات الهجومية والدفاعية بأستخدام المرايا مستوى في الرضى الحركي لطالبات المرحلة الثالثة.

٤-١ فروض البحث:

١. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية والقبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدي بتأثير الحركات الهجومية والدفاعية بأستخدام المرايا في مستوى الرضى الحركي لطالبات المرحلة الثالثة .
٢. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية بتأثير الحركات الهجومية والدفاعية بأستخدام المرايا في مستوى الرضى الحركي لطالبات المرحلة الثالثة.

٥-١ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: طالبات كلية التربية الرياضية للبنات -المرحلة الثالثة وبالبلغ عددهن (٣٦) طالبة.

١-٥-٢ المجال الزمني: المدة من ٢٠ / ١١ / ٢٠٠٨ ولغاية ٢٦ / ٣ / ٢٠٠٩.

١-٥-٣ المجال المكاني: قاعة المبارزة في كلية التربية الرياضية للبنات/جامعة بغداد.

٦-١ تحديد المصطلحات

١-٦-١ الرضى الحركي: "مدى ما يتمتع به الرياضي من خصائص وصفات شخصية ايجابية وسلبية كما هو مسند الى خبرته وتجربته الشخصية في المجال الجسمي والعقلي والتوافق الاجتماعي والاتزان الانفعالي"^(١).

الباب الثاني

٢ - الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

١-٢ الدراسات النظرية

١-١-٢ الحركات الهجومية والدفاعية:

الحركات الهجومية والدفاعية هي تلك الحركات التي يستخدمها لاعبي المباراة وتتكون من حركة أو عدة حركات يبدأ بادائها أحد اللاعبين بصفة مسبقة مستندا على عنصر المبادرة والقيام بالهجوم بقصد الوصول بذبابة السلاح الى هدف الخصم لتسجيل اللمسات على سطح هدف اللاعب المنافس وهذه الحركات الهجومية تتم اما بحركة أو عدة حركات وتسمه بالهجوم المركب، والحركات الدفاعية هي تلك الحركات يستخدمها اللاعب للدفاع ضد المهاجم ومنعه من الوصول الى سطح هدف السلاح بقصد أفشال الهجوم الذي يقوم اللاعب المهاجم وذلك بصد أو أزاحة السلاح مع الذبابة بأخذ أحد الاوضاع الدفاعية^(٢).

٢-١-٢ المرايا:

تعد المرايا وسيلة من الوسائل التعليمية في مجال اداء الحركات والمهارات الرياضية، ومنها ما أستخدام كوسائل تعليمية بحته تهدف الى أكتساب واداء المهارات المختلفة في الالعاب الرياضية ومنها ما استخدام كوسائل امان تساعد المتعلمين على أداء الحركات الصعبة والخطيرة^(٣).

وان تقريب المفاهيم للمتلقي وتوصيلها لتكوين مدركات واضحة يتطلب منا الاهتمام بالحواس السمعية والبصرية ولها دور فاعل في توصيل المعلومات النظرية والمهارات العملية وتوضيحها بغية الوصول الى الهدف باقل جهد وأسرع وقت ، وهذه الوسائل التعليمية التدريبية تعمل على تقديم المساعدة

(١) غفوري عبد الجبار القيسي. بناء مقياس الذات لدى معوقين الحرب، ١٩٧٣، ص ١٧.

(٢) عبد علي نصيف (وآخرون). المباراة لطلبة كليات التربية الرياضية - المرحلة الثانية، ط١، بغداد: مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٨، ص ٨٤

(٣) شاكر محمود عبد المنعم؛ الوسائل التعليمية في تدريس المواد الاجتماعية. مجلة الفتح، العدد الرابع، مايس، ١٩٩٩، ص ٩٨.

الحاسمة للطلبة في اداء المهارات للفعاليات الرياضية في الدروس العملية المختلفة من خلال تصنيع أجهزة مساعدة في التعلم، وتعتبر المرايا من الوسائل التعليمية والتدريبية التي تقدم فوائد وانعكاس جيد على المتعلمين والتدريين من خلال توضيح الصورة والاتجاهات المطلوبة والمسار الصح في المهارات ، ولعبة المباراة من الالعاب الفردية التي تحتاج من اللاعب التدريب والتصحيح على المرايا لمعرفة الاتجاهات والزوايا المطلوبة للحماية الهدف من اللمسات مما يعكس التدريب على المرايا تثبيت الوضع الصحيح من المسكات والدفاع على الزوايا المختلفة .

٣-١-٢ مفهوم الذات الرضى الحركي في الشخصية الرياضية:

أن أحد الموضوعات في المجال الرياضي هو مفهوم الذات والذي يقصد به المفهوم الذي يكونه الرياضي عن نفسه بعده مصدر التأثير والتأثير في البيئة المحيطة^(١)، وهو قوة الذات التي تحرر القدرات والمواهب البدنية والعقلية وهي نقطة الانطلاق الفرد نحو الابداع، والرضا الحركي يعني تقبل الذات وشعور الفرد لذاته ورضا الفرد عن حركاته وصفاته البدنية والحركية والرضا الحركي عند الرياضي هو رضاه على الاداء الحركي المهاري والبدني والفني والخططي والخ والذي يمثل دعم أساسي من أجل الاستمرار في ممارسة الانشطة الحركية فضلاً عن زيادة الشعور بالرضا في مستوى الاداء فان قياسه يعطينا مؤشر عن حالة الرضا كما ويرتبط رضا الفرد بخبراته السابقة فاذا ما كانت هذه الخبرات ناجحة وسليمة فان ذلك يؤدي الى خلق مواقف مستقبلية سارة يمكن اعتبارها الدعائم الاساسية التي تبنى عليها توجيهات الفرد ورغباته فيحي حياة سعيدة ويكون قادراً على ممارسة حياته اليومية بطريقة أفضل^(٢). وان لعبة المباراة من الألعاب الفردية التي تتسم بالسرعة والدقة واتخاذ القرار في الوقت المناسب وهي من الالعاب الهجومية والدفاعية في أن واحد مما يتطلب قدرة بدنية ومهارية ونفسية عالي ليمكن اللاعب من الممارسة والوصول الى أفضل مستوى يجب أن يرضى اللاعب عن نفسه وعن أداءه.

٢-٢ الدراسات المشابهة

١-٢-٢ دراسة خالدة أبراهيم وحسنا ستار(٢٠٠٣)^(١)

الرضا الحركي وعلاقته بانجاز لاعبات التنس الارضي على لاعبات المنتخب الوطني للتنس الارضي.

(١) نزار الطالب وكامل ولويس. علم النفس الرياضي، بغداد، دار الحكمة، ١٩٩٣، ص٧٣

(٢) محمد حسن علاوي . مدخل في علم النفس الرياضي ، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨ ، ص ٢٧٢

(١) م.م.د خالدة أبراهيم وحسنا ستار . الرضا الحركي وعلاقته بلاعبات التنس، مجلة الرياضة المعاصرة، كلية التربية الرياضية للبنات، مجلد ثاني، ٢٠٠٣، ص ٩٤.

هدفت الدراسة الى:

١. التعرف الى الرضا الحركي لدى لاعبات التنس الارضي.

٢. التعرف على العلاقة بين الرضا الحركي وأنجاز اللاعبات.

وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته وطبيعة مشكلة البحث وقد أشتملت عينة البحث على (٢٠) لاعبه .

وقد استنتجت الباحثتين الى أن هناك علاقة ارتباط معنوي بين الرضا الحركي والانجاز .

الباب الثالث

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

٣-١ منهج البحث: أن طبيعة المشكلة التي تتناولها الباحثة هي التي تحدد المنهج الذي تختاره لغرض الوصول إلى نتائج مهمة، لذلك اعتمدت المنهج التجريبي الذي يعد " اقرب المناهج لحل المشكلات بالطريقة العلمية والمدخل الأكثر صلاحية " (٢)

٣-٢ عينة البحث: يعتبر اختيار عينة البحث من الأمور الواجبة في البحث العلمي والتي تمثل المجتمع الأصلي تمثيلاً صادقاً حقيقياً وعلى هذا الأساس تم اختيار طالبات المرحلة الثالثة بسلاح الشيش في لعبة المباراة وعددهم (٣٦) طالبة، وتم استبعاد (٤) طالبات للتجربة الاستطلاعية و ثم تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين (مجموعة ضابطة والأخرى تجريبية)، بحيث إن المجموعة الضابطة قد بلغت عددهم (١٦) طالبات تخضع لمنهج التدريس في الدرس دون استخدام المتغير التجريبي، أما المجموعة التجريبية فقد بلغت عددهم (١٦) طالبات فإنها ستخضع لممارسة المتغير التجريبي (التمارين) وهي تمرينات للحركات الهجومية والدفاعية بأستخدام المرايا بجانب ممارسة المنهاج التدريسي المعتاد عليه في الدرس في لعبة المباراة بسلاح الشيش.

٣-٣ الأدوات البحث والأجهزة المستخدمة:

٣-٣-١ الأدوات والوسائل المستخدمة:

تم استخدام من قبل الباحثة الأدوات والوسائل الآتية:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

- فريق العمل المساعد(*) .

(٢) سامي محمد ملحم؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس. ط١: (عمان، دار السيرة للنشر والتوزيع، ٢٠٠٠)، ص ٣٥٩.

- التجربة الاستطلاعية.

- الوسائل الإحصائية.

٣-٤ مواصفات اختبارات البحث المستخدمة:

٣-٤-١ مقياس الرضا الحركي:-(١)(*):

استخدمت الباحثة مقياس نلسون أن أيماناً للرضا الحركي والذي يحاول المقياس التعرف على درجة الرضا الفرد عن حركاته وصفاته الحركية والبدنية ، ويتكون المقياس من ٣٠ عبارة وصفية ضمن تدرج معين ويصلح المقياس كلا الجنسين ومن كل الطبقات الاجتماعية والاقتصادية والمستويات الثقافية والتعليمية .

٣-٤-٢ التجربة الاستطلاعية:

أن التجربة الاستطلاعية هي عبارة عن " دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته " (٢) ولكي تحصل الباحثة على نتائج موضوعية قامت بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة قوامها (٤) لاعبات من مجتمع البحث وبتاريخ ٢٠/١١/٢٠٠٨، وتم اختيارهم بطريقة عشوائية وقد تم استبعادهم من مجتمع البحث.

(*) م.م اشراق غالب مدرسة مادة المباراة ، كلية التربية الرياضية للبنات

طالبة الدكتور أنتظار جمعة كلية التربية الرياضية للبنات جامعة بغداد

(١) محمد حسن علاوي، تصميم نلسون، مجموعة مقياس علم النفس ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٣ .

(**) ملحق (١).

(٢) محمد ربيع شحاته: مقياس الشخصية ط.١، (القاهرة، دار المعرفة الجامعية، ١٩٩٤)، ص ٩٦.

٥-٣ الأسس العلمية للاختبارات:

١-٥-٣ الصدق:

ولأجل التعرف على صدق الاختبارات من خلال نتائج العينة التي ظهرت بالتجربة الاستطلاعية فقد تحققت الباحثة من صدق المحتوى الذي " هو قياس لمدى تمثيل الاختبار للنواحي أو المكونات المختلفة للجانب المراد قياسه " (١)، ويرتبط صدق المحتوى بمدى قدرة الاختبار على قياس مجال محدد من السلوك وعندما يكون المجال محدداً فإن بالإمكان تغطيته لتمثل المجال أفضل تمثيل.

٢-٥-٣ الثبات:

ولمعرفة درجة الثبات الذي تعتبر هي درجات الاختبار التي لا تتأثر بتغيير العوامل أو الظروف الخارجية، وهذا يعني دلالة الاختبار على الأداء العقلي أو الحقيقي للفرد مهما تغيرت الظروف " (٢)، وقد استخدمت الباحثة طريقة تجزئة النصفية بطريقة (الزوجي والفردي) لايجاد معامل الارتباط بينهما حيث بلغت قيمة معامل الثبات ٠.٨٩، وبلغت قيمة T لمعنوية الارتباط ٧.٣١ وهو معنوي عند دلجة حرية ١٤ ومستوى دلالة ٠.٠٥.

٣-٥-٣ الموضوعية:

أن موضوعية الاختبار " هي عدم اختلاف المقدرين بالحكم على شيء ما أو على موضوع معين " (٣)، وان الاختبارات المستخدمة في هذا البحث واضحة وذو مفردات سهلة وبسيطة وبعيدة عن التقويم الذاتي والاجتهاد ولهذا تعد هذه الاختبارات المستخدمة بالبحث ذات موضوعية عالية.

٦-٣ إجراءات التجربة الرئيسية:

تمثلت إجراءات التجربة الرئيسية بالاختبارات القبليّة والتمارين المستخدمة في القسم الرئيسي على مجتمع البحث، فضلاً من الاختبارات البعدية لهذا المجتمع.

١-٦-٣ الاختبارات القبليّة لمجتمع البحث:

- (١) مجمع اللغة العربية؛ معجم علم النفس والتربية. ج ١: (القاهرة، الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية، ١٩٨٤)، ص ٧٩.
- (٢) سعد عبد الرحمن عودة؛ القياس النفسي. ط ١، (الكويت، مكتبة الفلاح، ١٩٨٣)، ص ١٩٨.
- (٣) مصطفى حسين ياهي؛ المعاملات العلمية العملية بين النظرية والتطبيق (الثبات، الصدق، الموضوعية) المعايير. ط ١: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٠)، ص ٦٤.

أجريت الاختبارات القبليّة لمجتمع البحث من المدة ٢٥/١١/٢٠٠٨ الى غاية ٢٧/١١/٢٠٠٨ في قاعة المبارزة في كلية التربية الرياضية للبنات، وقد طبقت الباحثة الاختبارات الخاصة بالبحث هو قياس الرضا الحركي على كلا المجموعتين (التجريبي والضابطة).

٢-٦-٣ التمارين المستخدمة في القسم الرئيسي:

تم تنفيذ التمارين المستخدمة في القسم الرئيسي إذ تتضمن هذه التمارين المستخدمة^(٤) تمارين للحركات الهجومية والدفاعية على المرأيا أثناء تنفيذ الحركة خلال مناهجهم التدريسي حيث خضعت المجموعة التجريبية بتنفيذ الحركات الهجومية والدفاعية امام المرأيا أما المجموعة الضابطة بدون المرأيا أثناء التنفيذ للحركات، وقد تم المباشرة بإجراء التجربة الرئيسية بتاريخ ١/١٢/٢٠٠٨ ولغاية ٢٢/٣/٢٠٠٩ مدة (١٦) أسابيع، إذ بلغت عدد الوحدات (١٦) وحدة تدريبية بواقع وحدة تدريبية في الاسبوع وزمن الوحدة تدريبية (٣٠) دقيقة.

٣-٦-٣ الاختبارات البعدية:

أجريت الاختبارات البعدية لمجتمع البحث في تاريخ ٢٤/٣/٢٠٠٩ ولغاية ٢٧/٣/٢٠٠٩ في قاعة المبارزة في كلية التربية الرياضية للبنات، وبعد الانتهاء من مدة التطبيق التمارين المستخدمة، وقد حرصت الباحثة على توفير ظروف الاختبارات القبليّة نفسها في الاختبارات البعدية.

٧-٣ الوسائل الإحصائية:

أستخدمت الوسائل الإحصائية من خلال استخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية التي تعرف بـ (SPSS) بجهاز الحاسوب الآلي، وكانت القوانين المستخدمة كايأتي:

١. الوسط الحسابي.

٢. الانحراف المعياري.

٣. T- test.

(*) انظر الملحق (٢).

الباب الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

الجدول (١)

يبين الوسط الحسابي والانحرافات المعيارية وقيمة T المحسوبة للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات القبليّة والبعدية في الرضا الحركي

دلالة الفروق	قيمة (T) * المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجاميع
		عامل	س	عامل	س	
معنوي	٢.٣٩٥	٨.٧٩٩	٥٥.٣١٢	١٠.٠٨٧	٥١.١٨٧	المجموعة الضابطة
معنوي	١٧.٣٣٨	٢١.٦٣٦	٩٥	١٧.٠٧٩	٧٢.١٢٥	المجموعة التجريبية

* بلغت قيمة T الجدولية (٢.١٣) تحت درجة حرية ١٥ ومستوى دلالة ٠.٠٥ .

من الجدول (١) يتضح قيمة الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة بلغت ٥١.١٨٧ وبانحراف معياري ١٠.٠٨٧ للاختبار القبلي، أما الاختبار البعدي حيث بلغ الوسط الحسابي ٥٥.٣١٢ وبانحراف معياري ٨.٧٩٩ ، بقيمة T بلغت ٢.٣٩٥ ، أما المجموعة التجريبية بلغت ٧٢.١٢٥ وبانحراف معياري ١٧.٠٧٩ للاختبار القبلي، أما الاختبار البعدي حيث بلغ الوسط الحسابي ٩٥ وبانحراف معياري ٢١.٦٣٦ ، بقيمة T التي بلغت ١٧.٣٣٨ .

وعند مقارنتها بالجدولية البالغة ٢.١٣ تحت درجة حرية ١٥ ومستوى دلالة ٠.٠٥ للمجموعة الضابطة تعزو الباحثة هذا التطور إلى تأثير التمرين في المنهاج التدريسي وتكراره أثناء أداء التمرين مما أدى إلى تطوير المجموعة وتحسين الأداء الحركي لهم ، أما المجموعة التجريبية عند مقارنتها نلاحظ التطور بالمستوى الرضا الحركي لهم أكثر من الضابطة مما تعزو الباحثة تأثير استخدام المرايا أثناء الاداء الحركي للمهارات الهجومية والدفاعية في تحسين الوضع الجسمي لطلبات أثناء أداء المنهاج التدريسي .

الجدول (٢)

يبين الوسط الحسابي والانحرافات المعيارية وقيمة T المحسوبة في الاختبارات البعدية للعينتين التجريبية والضابطة

دلالة الفروق	قيمة (T) * المحسوبة	الاختبار البعدي للتجريبية		الاختبار البعدي للضابطة		الاختبار
		عامل	س	عامل	س	
معنوي	٦.٧٩٧	٢١.٦٣٦	٩٥	٨.٧٩٩	٥٥.٣١٢	الرضا الحركي

* بلغت قيمة T الجدولية (٢.٠٤) تحت درجة حرية ٣٠ ومستوى دلالة ٠.٠٠٥ .

من الجدول (٢) يتضح قيمة الوسط الحسابي لرضا الحركي حيث بلغت ٥٥.٣١٢ وبانحراف معياري ٨.٧٩٩ للاختبار القبلي، أما الاختبار البعدي حيث بلغ الوسط الحسابي ٩٥ وبانحراف معياري ٢١.٦٣٦٩٩ ، أما T حيث بلغت قيمته المحسوبة ٢.٣٩٥ ، وعند مقارنتها بالجدولية البالغة ٢.٠٤ تحت درجة حرية ٣٠ ومستوى دلالة ٠.٠٠٥ ، وتعزو الباحثة ذلك التطور الى تأثير التمارين المستخدمة التي وضعتها الباحثة والتي احتوت على تمارين المنهاج باستخدام المرأيا والتي كان لها الاثر الايجابي في تطوير مستوى الاداء المهاري والتي قد ساعدت على رفع مستوى الرضا الحركي عند الطالبات في المهارات الحركية ، وان ذلك يسمح بتحقيق السيطرة والتحكم في الانتباه والتي تساعد على تهيئة قواه البدنية والانفعالية والعقلية نحو الافضل ، والرضا النفسي الذي يكونه الطالب عن نفسه وعن حركاته يعد مصدر موثر على قدرات الحركية مما يعكس ذلك على مستواه البدنية والحركية ويدركون حقيقة ذاتهم أكثر من غيرهم ويتصفون بالموضوعية على رؤية الامور على تقدير لانفسهم في الاستجابة للمواقف الذي يمرون فيها من خلال الخبرة والوقت في التدريب^(١) ، والتصحيح من قبل مدرس المادة والنظر الى الجسم أثناء اداء المهارات الهجومية والدفاعية مع التعديل مما يؤثر بصورة مباشرة على مستواهم وقدراتهن النفسية والحركية وانعكاسها على مستوى التقدم.

(١) عبد الرحمن عدس ومحي الدين نون. المدخل في علم النفس، ط٥، عمان: دار الفكر النشر والتوزيع، ١٩٩٥، ص ٣٠٠.

الباب الخامس

٥ - الاستنتاجات والتوصيات

٥ - ١ الاستنتاجات

- ١- التمارين المستعملة قد ساعدت في تنمية الرضا الحركي لدى عينة البحث.
- ٢- وجود فروق معنوية في مستوى الرضا الحركي في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي.
- ٣- وجود فروق معنوية في مستوى الرضا الحركي بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.
- ٤- وجود فروق معنوية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين في مستوى الرضا الحركي ولصالح المجموعة التجريبية.

٥ - ٢ التوصيات

وفي ضوء ما تقدم من استنتاجات توصي الباحثة بما يلي:

- ١- اعتماد التمرينات المعدة من قبل الباحثة للاعبين المباراة.
- ٢- إجراء نفس التمارين المستخدمة للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة من أجل عدم التباعد في مستويات أعضاء الفريق.
- ٣- ضرورة وجود شخص متخصص في علم النفس الرياضي مع جميع الفرق الرياضية وخاصة الناشئين والمبتدئين في المباراة.
- ٤- ضرورة إجراء بحوث متشابهة ولمتغيرات أخرى.

المصادر

- (١) خالدة أبراهيم وحسناء ستار . الرضا الحركي وعلاقته بلاعبات التنس، مجلة الرياضة المعاصرة، كلية التربية الرياضية للبنات، مجلد ثاني، ٢٠٠٣.
- (٢) شاكر محمود عبد المنعم؛ الوسائل التعليمية في تدريس المواد الاجتماعية.مجلة الفتح، العدد الرابع، مايس، ١٩٩٩.
- (٣) سامي محمد ملحم؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس. ط١: (عمان، دار السيرة للنشر والتوزيع، ٢٠٠٠).
- (٤) سعد عبد الرحمن عودة؛ القياس النفسي. ط١، (الكويت، مكتبة الفلاح، ١٩٨٣).
- (٥) عبد الرحمن عدس ومحي الدين نون. المدخل في علم النفس، ط٥، عمان: دار الفكر النشر والتوزيع، ١٩٩٥.
- (٦) عبد علي نصيف (وآخرون). المبارزة لطلبة كليات التربية الرياضية – المرحلة الثانية، ط١، بغداد: مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٨.
- (٧) عدنان هادي موسى؛ علاقة بعض القدرات العقلية بفن الاداء المهاري ومستوى الانجاز لبعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة لدى لاعبات اندية القطر للدرجة الاولى، (رسالة ماجستير ،جامعة موصل، ٢٠٠٤).
- (٨) غفوري عبد الجبار القيسي. بناء مقياس الذات لدى معوقين الحرب، ١٩٧٣، ص١٧.
- (٩) محمد حسن علاوي، تصميم نلسون، مجموعة مقياس علم النفس ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٣.
- (١٠) مجمع اللغة العربية؛ معجم علم النفس والتربية. ج١: (القاهرة، الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية، ١٩٨٤).
- (١١) محمد حسن علاوي . مدخل في علم النفس الرياضي ، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨ ، . محمد ربيع شحاته؛ قياس الشخصية. ط١، (القاهرة، دار المعرفة الجامعية، ١٩٩٤).
- (١٢) مصطفى حسين ياهي؛ المعاملات العلمية العملية بين النظرية والتطبيق (الثبات، الصدق، الموضوعية) المعايير ، ط١، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٠.
- (١٣) نزار الطالب زكامل ولويس. علم النفس الرياضي ، بغداد، دار الحكمة، ١٩٩٣، ص٧٣ .

الملاحق

ملحق (١)

مقياس الرضا الحركي

تصميم : نيلسون النelson والallen

أقتباس : محمد حسن علاوي

الدرجات					العبارات
٥	٤	٣	٢	١	١- زملائي يعتقدون أن قدرتي على الحركة جيدة
٥	٤	٣	٢	١	٢- أستطيع تعلم المهارات الحركية بسهولة
٥	٤	٣	٢	١	٣- عندي قدرة على المحافظة على أتران جسمي أثناء أدائي لبعض المهارات
٥	٤	٣	٢	١	٤- أستطيع الوثب عالياً لارتفاع مناسب
٥	٤	٣	٢	١	٥- لدي القدرة على الجري بسرعة
٥	٤	٣	٢	١	٦- أستطيع القيام بالحركات التي تتطلب الرشاقة
٥	٤	٣	٢	١	٧- قداستي جيدة على تعلم مهارات حركية جديدة
٥	٤	٣	٢	١	٨- أستطيع الاحتفاظ بتوازني من الثبات
٥	٤	٣	٢	١	٩- لدي القدرة على التحرك بخفة ورشاقة
٥	٤	٣	٢	١	١٠- أستطيع رمي كرة التنس لمسافة كبيرة جداً
٥	٤	٣	٢	١	١١- أستطيع الاحتفاظ بتوازني بالوقوف على قدم واحدة لفترة معقولة
٥	٤	٣	٢	١	١٢- أستطيع التحرك بسرعة حول بعض العوائق أو الموانع
٥	٤	٣	٢	١	١٣- لدي القدرة على الاشتراك في بعض الأنشطة الحركية دون الخوف من السقوط على الارض
٥	٤	٣	٢	١	١٤- أستطيع ثني ومد جسمي بسهولة
٥	٤	٣	٢	١	١٥- أستطيع أن أقوم بإداء حركات بدنية لفضل من معظم زملائي
٥	٤	٣	٢	١	١٦- أستطيع أداء الحركات البدنية العنيفة

٥	٤	٣	٢	١	١٧- أستطيع السباحة لمسافة طويلة
٥	٤	٣	٢	١	١٨- أستطيع أت أشارك في بغض الانشطة البدنية التي تتطلب مستوى عالي من المهارة الحركية
٥	٤	٣	٢	١	١٩- أستطيع الاشتراك في النشاط البدني لفترة طويلة دون الشعور بتعب
٥	٤	٣	٢	١	٢٠- لي قدرة على تحريك جسمي بكفاءة بمختلف الاتجاهات
٥	٤	٣	٢	١	٢١- عندي ثقة واضحة في قدراتي الحركية
٥	٤	٣	٢	١	٢٢- أنا راضاً عن قدرتي الحركية
٥	٤	٣	٢	١	٢٣- أستطيع حفظ توازني أثناء المشي
٥	٤	٣	٢	١	٢٤- لي القدرة على التحرك برشاقة على أيقاع الموسيقى
٥	٤	٣	٢	١	٢٥- أستطيع القيام باسترخاء جسمي عندما أرغب في ذلك
٥	٤	٣	٢	١	٢٦- أستطيع أداء بعض الحركات الرشيقة عندما أرغب في ذلك
٥	٤	٣	٢	١	٢٧- أستطيع تقدير المسافات بيني وبين الزملاء الاخرين أثناء الحركة
٥	٤	٣	٢	١	٢٨- أستطيع استخدام كلا من الذراعين والرجلين في وقت واحد عندما يتطلب الامر ذلك
٥	٤	٣	٢	١	٢٩- أستطيع الوثب أماما لمسافة معقولة
٥	٤	٣	٢	١	٣٠- أستطيع بذل مجهود بدني متواصل لفترة طويلة

ملحق (٢)

التمارين المستخدمة في الوحدات التدريبية للحركات الدفاعية والهجومية

المدة الزمنية (٣٠ د) وتم توزيعها على الوحدات التدريبية

- من وضع الاستعداد اللاعب وامام المراة التركيز على الذراع المسلحة في اثناء الطعن بمد الذراع فقط من حالة الثبات.
- من وضع الاستعداد وامام المراة التركيز على واقية السلاح اللاعب مع أتخاذ أوضاع الدفاع الاساسية الاربعة والتحويل بين الاوضاع (٤،٦،٧،٨).
- امام المراة أتخاذ حركة الطعن ثم العودة الى وضع الاستعداد مرتين والثبات.

- من وضع الاستعداد وامام المرأة التقدم بخطوة للامام وللخلف.
- من الحركة في وضع الاستعداد باتخاذ الوضع الدفاع الرابع ثم التحويل للوضع السابع.
- من وضع الاستعداد اللاعب وامام المرأة التركيز على الذراع المسلحة في اثناء الطعن بمد الذراع فقط ثم العودة الى وضع الاستعداد باتخاذ الوضع الدفاع السادس.
- من وضع الاستعداد اللاعب وامام المرأة التركيز على الذراع المسلحة في اثناء الطعن بمد الذراع فقط من الحركة ثم العودة الى وضع الاستعداد باتخاذ الوضع الدفاع الثامن.
- من وضع الاستعداد اللاعب وامام المرأة التركيز على الذراع المسلحة في اثناء الطعن بمد الذراع فقط من الحركة ثم العودة الى وضع الاستعداد باتخاذ الوضع الدفاع السابع.
- من وضع الاستعداد وامام المرأة أتخاذ الوضع (٤،٦) مع التقدم بخطوتين.
- من وضع الاستعداد وامام المرأة أتخاذ الوضع (٨،٧) مع التقدم بخطوتين .
- من وضع الاستعداد وامام المرأة أتخاذ الوضع (٤،٦) مع التقدم بخطوتين والطعن.
- من وضع الاستعداد وامام المرأة أتخاذ الوضع (٨،٧) مع التقدم بخطوتين والطعن .
- من وضع الاستعداد وامام المرأة قيام اللاعب بالتقدم مع أخذ الاوضاع الدفاعية الاربعة الاساسية ثم الثبات.
- الوقوف امام المرأة ومن وضع الاستعداد يبدأ اللاعب باخذ وضع الدفاع (٤ ، ٨) .
- الوقوف امام المرأة ومن وضع الاستعداد يبدأ اللاعب باخذ وضع الدفاع (٦ ، ٧).
- الوقوف امام المرأة ومن وضع الاستعداد يبدأ اللاعب باخذ وضع الدفاع (٤ ، ٦) .
- الوقوف امام المرأة ومن وضع الاستعداد يبدأ اللاعب باخذ وضع الدفاع (٧ ، ٨) .
- امام المرأة واللاعب في وضع الاستعداد يبدأ اللاعب بالتقهقر مع أخذ وضعية الدفاع (٧ ، ٨) بالخطوة الواحدة لمسافة ثم الثبات.
- امام المرأة واللاعب في وضع الاستعداد يبدأ اللاعب بالتقهقر مع أخذ وضعية الدفاع (٤ ، ٦) بالخطوة الواحدة لمسافة ثم الثبات.
- امام المرأة واللاعب في وضع الاستعداد يبدأ اللاعب بالتقهقر مع أخذ وضعية الدفاع (٧ ، ٨ ، ٤،٦) بالخطوة الواحدة لمسافة ثم الثبات.

- الوقوف للاعب امام المرأة ومن وضع الاستعداد أداء حركة الطعن والرجوع الى وضع الاستعداد وأخذ وضع الدفاع (٦).
- امام المرأة واللاعب في وضع الاستعداد يبدأ اللاعب بالتقهقر مع أخذ وضعية الدفاع (٦ ، ٨) بالخطوة الواحدة لمسافة ثم الثبات.
- امام المرأة واللاعب في وضع الاستعداد يبدأ اللاعب بالتقهقر مع أخذ وضعية الدفاع (٤ ، ٧) بالخطوة الواحدة لمسافة ثم الثبات.
- الوقوف للاعب بامام المرأة ومن وضع الاستعداد أداء حركة الطعن والرجوع الى وضع الاستعداد وأخذ وضع الدفاع (٦) مع تركيز على السلاح.
- الوقوف للاعب بامام المرأة ومن وضع الاستعداد أداء حركة الطعن والرجوع الى وضع الاستعداد وأخذ وضع الدفاع (٤) مع تركيز على السلاح.
- الوقوف للاعب بامام المرأة ومن وضع الاستعداد أداء حركة الطعن والرجوع الى وضع الاستعداد وأخذ وضع الدفاع (٧) مع تركيز على السلاح.
- الوقوف للاعب بامام المرأة ومن وضع الاستعداد أداء حركة الطعن والرجوع الى وضع الاستعداد وأخذ وضع الدفاع (٨) مع تركيز على السلاح.
- من وضع الاستعداد وامام المرأة التركيز على واقية السلاح اللاعب مع اتخاذ أوضاع الدفاع الاساسية الاربعة (٤،٦،٧،٨).

الملاحظات

* التركيز على التنفس العميق بين التمارين.

* مراعاة التحويل بين الاوضاع بصورة صحيحة.

* تكرر التمارين ٤ مرات.

* مراعاة التوقيت السليم في التمارين.

* مراعاة الفروق الفردية.