

برنامج ارشادي - تعليمي واثره في القلق والاداء الفني والانجاز لفعالية ١١٠ م حواجز طلاب

أ . م . د . اكرم حسين جبر الجنابي الانسة لقاء قابل عبيد الجبوري

## ١-١ المقدمة واهمية البحث

تنوعت طرائق التعلم وتعددت أساليبه طيلة هذه السنوات مما جعله أكثر فائدة وموضوعية عن طريق إجراء البحوث والدراسات التي تهدف الى الارتقاء بالمستوى الرياضي في مختلف الألعاب الرياضية ومن خلال ما تقدم نجد إن التطور السريع الذي حدث في فعاليات العاب القوى وعلى وجه الخصوص فعالية ١١٠ م حواجز للرجال كان نتيجة استخدام أحدث الادوات التعليمية والعلمية في تعلم فعالية ١١٠ م حواجز للرجال للوصول الى أعلى المستويات من حيث الأداء الفني والإنجاز الرياضي وفي مجال تعليم فعالية ركض ١١٠ م حواجز رجال ونظرا لصعوبتها ، ومن ثم أصبح من الواضح والأهمية أن تكون لدى المدرس أفكار جديدة ووسائل مختلفة عند قيامه بعملية التعليم للتغلب على المشاكل التي تعترض المتعلم وأن تهيئة الاجواء الملائمة وخصوصا (الجوانب النفسية ) من قبل المعلم أثناء عملية التعليم وخصوصا اثناء تعليم فعالية عدو ١١٠ م الحواجز والتي من أهمها الحاجز نفسه وفق طريقة تعطي للمتعلمين الشعور بالأمان وتشجيعهم على اجتياز الحاجز بدون القلق من السقوط أو الاحتكاك بالحاجز من خلال استخدام برنامج ارشادي لتخفيض حالة القلق المصاحبة لعملية التعلم وتحسين المستويات المنخفضة التي لا تستطيع عبور الحاجز او تصطدم بالحاجز اثناء العبور نتيجة القلق من عبور الحاجز ويساعد البرنامج الارشادي على ضبط القدرة على عملية اتخاذ القرار الصحيح وتوجيهها بنجاح ، الأمر الذي يساعد الطلاب على الاقتصاد بالوقت و الجهد وبدلا من أن تكون العمليات العقلية منصبة تصميم برنامج ارشادي نفسي لخفض القلق لدى طلاب المرحلة الثانية المتعلمين لفعالية ١١٠ م حواجز .

## مشكلة البحث

هل للبرنامج الارشادي - التعليمي اثر ايجابي في خفض القلق وتطوير الاداء الفني وتحسين الانجاز لدى فعالية ١١٠ م حواجز طلاب ؟

ويهدف البحث الى :

- ١- تصميم برنامج تعليمي لتعليم الاداء الفني لفعالية ١١٠ م حواجز للطلاب .
- ٢- التعرف على تأثير البرنامج الارشادي - التعليمي في خفض القلق وتعليم الاداء والفني وتحسين الانجاز لفعالية ١١٠ م حواجز للطلاب .

## فروض البحث

- ١- يفترض الباحثان ان للبرنامج الارشادي تأثير ايجابي في خفض القلق لدى طلاب المرحلة الثانية .

٢- يفترض الباحثان ان للبرنامج التعليمي تأثير ايجابي في تعليم الاداء الفني و تحسين الانجاز لفعالية ١١٠م حواجز طلاب .

### مجالات البحث

١- المجال البشري / طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القادسية وللعام الدراسي ٢٠١٥ - ٢٠١٦ .

٢- المجال الزمني / للفترة ٢٠١٥/١١/١ - ٢٠١٦/٧/١ .

٣- المجال المكاني / ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية .

اما الفصل الثاني فتضمن ( البرنامج الارشادي - التعلم - القلق - البايوميكانيك - الاسس الفنية لاداء فعالية ١١٠م حواجز )

اما الفصل الثالث تضمن منهج البحث حيث ان جميع البحوث العلمية تلجأ في حل مشكلاتها الى منهج يتلائم وطبيعة المشكلة وعلية استخدم الباحثان المنهج الوصفي باسلوب المسح في قياس القلق لدى طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية والمنهج التجريبي بتصميم الثلاث مجاميع حيث تقسم العينة الى ثلاث مجاميع مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية اولى ومجموعة تجريبية ثانية وذلك لملائمته وطبيعة المشكلة المراد حلها ، وكما مبين في الجدول (١) يوضح التصميم التجريبي للبحث

| الاختبار القبلي               | البرنامج                              | الاختبار البعدي                         | المجاميع  |
|-------------------------------|---------------------------------------|---|-----------|
| تقييم الاداء الفني +<br>القلق | البرنامج المستخدم من<br>قبل المدرس    | تقييم الاداء الفني +<br>القلق + الانجاز | ضابطة     |
| تقييم الاداء الفني +<br>القلق | برنامج تعليمي<br>للباحثة              | تقييم الاداء الفني +<br>القلق + الانجاز | تجريبية ١ |
| تقييم الاداء الفني +<br>القلق | ( برنامج ارشادي -<br>تعليمي ) للباحثة | تقييم الاداء الفني +<br>القلق + الانجاز | تجريبية ٢ |

٣-٢ مجتمع البحث وعينته:

يعد تحديد مجتمع البحث من الخطوات والمراحل المهمة في عملية إجراء البحث ، ويعرف مجتمع البحث "بأنه جميع الأفراد والأحداث أو الأشياء التي تكون موضوع البحث"<sup>(١)</sup> و قام الباحثان بتحديد مجتمع البحث وهم طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة القادسية للعام الدراسي (2016 - 2015) وبالبالغ عددهن (165) طالب .

- اختار الباحثان عينة استطلاعية للمقياس عددها (٣٥) طالب .
- اختار الباحثان عينة اعداد المقياس (١٠٠) طالب .

جدول (٢) يبين مجتمع وعينة البحث

| ت | التفاصيل                        | العدد | نسبتها المئوية |
|---|---------------------------------|-------|----------------|
| ١ | عينة التجربة الاستطلاعية        | ٣٥    | ٢١%            |
| ٢ | عينة اعداد المقياس              | ١٠٠   | ٦١%            |
| ٣ | عينة المجموعة الضابطة           | ٣٠    | ٦%             |
| ٤ | عينة المجموعة التجريبية الاولى  |       | ٦%             |
| ٥ | عينة المجموعة التجريبية الثانية |       | ٦%             |
|   | المجموع                         | ١٦٥   | ١٠٠%           |

### اجرى الباحثان التجانس والتكافؤ

يبين المعالم الإحصائية ( الوسط الحسابي ، والوسيط ، والانحراف المعياري ، ومعامل الالتواء لاهم المتغيرات المؤثرة في الاداء)

- اجراءات المقياس وكذلك تحديد الهدف من المقياس - وضع الصيغة الاولى للمقياس - تحديد صلاحية الفقرات - اعداد تعليمات المقياس - التجربة الاستطلاعية للمقياس - اجراءات التجربة الرئيسية للمقياس - تطبيق المقياس على عينة اعداد المقياس - تصحيح المقياس - بناء البرنامج الارشادي بصيغته الاولى - تطبيق البرنامج الارشادي - البرنامج التعليمي - الاختبارات والقياسات البعدية - استمارة تقييم مراحل الأداء الفني لخطوة تعدية الحاجز - الأسس العلمية لاستمارة تقييم الأداء الفني لخطوة تعدية الحاجز - الموضوعية - تقييم الاداء - الوسائل الاحصائية

استخدم الباحثان الوسائل الإحصائية الملائمة لحل مشكلة البحث والحصول على النتائج برنامج التحليل الإحصائي SPSS.

الوسط الحسابي . الوسيط . الانحراف المعياري . قانون ت للعينات المترابطة . قانون f الالتواء . الاهمية النسبية . النسبة المئوية

وتضمن الفصل الرابع عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

### ٤-١ عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

### ٤-١-١ عرض نتائج الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

الجدول (٣) يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدي في المتغيرات قيد الدراسة للمجموعة الضابطة

| ت | المتغيرات | وحدة | الاختبار القبلي | الاختبار البعدي | قيمة t | الدلالة |
|---|-----------|------|-----------------|-----------------|--------|---------|
|---|-----------|------|-----------------|-----------------|--------|---------|

|       |       | ع     | س      | ع     | س      |       |  |                       |
|-------|-------|-------|--------|-------|--------|-------|--|-----------------------|
| ٠.٠١١ | ٣.٢١٥ | ٠.٠٩٩ | ٤.١٣٣  | ٠.١٧٢ | ٤.٣١٢  | ثانية | ركض ٣٠ م من<br>الوضع الطائر                        | الاختبار<br>ت البدنية |
| ٠.١٣٩ | ١.٦٢١ | ٠.٤٥٦ | ١١.٨٤٧ | ٠.٧٥٤ | ١١.٤١٦ | متر   | اختبار الحجلة<br>٣ حجلات يمين<br>و ٣ حجلات<br>يسار |                       |
| ٠.٠٢٧ | ٢.٦٢٩ | ٠.٨٢٣ | ٣٠.٧٠٠ | ٢.٢٢٤ | ٣٢.٥٠٠ | درجة  | تطبيق مقياس<br>القلق                               | مقياس<br>القلق        |
| ٠.٠٠٠ | ٦.٧٢٣ | ٤.٨٥٨ | ٦١.٦٠٠ | ١.٧١٣ | ٥٣.٤٠٠ | درجة  | تقييم الاداء الفني                                 | الاداء<br>الفني       |
| ٠.٠٧١ | ٢.٠٤٤ | ٠.٤١٧ | ٤.٤٣٧  | ٠.٣٢٤ | ٤.٧٥٧  | ثانية | الانجاز لعدو ٢<br>حاجز                             | الانجاز               |

#### ٤-١-٢ تحليل ومناقشة نتائج الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

##### ١- تحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البدنية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الضابطة

- تحليل و مناقشة نتائج اختبار ركض ٣٠ م من الوضع الطائر بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

يبين الجدول (٣) ان هناك فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي وهذا ما يشير إلى فاعلية المنهج المستخدم من قبل المدرس وان التمارين المستخدمة من قبل مدرس المادة ساهمت في تطوير قوة الرجلين لدى الطلاب وذلك لان " المناهج التعليمية تسهم بشكل أو بآخر في تعلم المتعلمين للمهارات أو الحركات المطلوبة منهم تعلمها، إذ إن العملية التعليمية تهدف في بعض معانيها إلى تغيير سلوك المتعلم إلى سلوك مرغوب فيه وإكسابه الاتجاهات والقيم والمعارف والمعلومات والمهارات الجيدة لأجل تحقيق الأهداف التي يصبو إليها مدرس المادة"<sup>(١)</sup>.

- تحليل و مناقشة نتائج اختبار الحجلة ٣ حجلات يمين و ٣ حجلات يسار بين الاختبار القبلي والبعدي

للمجموعة الضابطة

<sup>١</sup> - توفيق احمد و محمد محمود : طرائق التدريس العامة ، ط٥ ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، ٢٠١١ ، ص٢٤٤.

يبين الجدول (٣) ان هناك فرق غير معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة الضابطة وهذه نتيجة طبيعية وتحدث عند عدم استخدام تمارين من شأنها تطور القوة المميزة بالسرعة للرجلين او في بعض الاحيان يتم استخدام تمارين ولكن هذه التمارين لاتلائم من قدرات وامكانيات الطلاب وبالتالي لم تحدث اي تطور لديهم فعندما نريد أن تطور صفة بدنية معنية تؤثر في اداء الفعالية المطلوب تعلمها لابد من استخدام تمارين مؤثرة ومشجعة ومثيرة وسهلة الاستعمال وذات فائدة كبيرة تعود على الطالب بالايجابية وبالتالي تحقيق النتيجة المطلوبة.

## ٢- تحليل و مناقشة نتائج تطبيق مقياس القلق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

يبين الجدول (٣) ان هناك فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي وهذا يشير الى دور التمرينات البدنية من خلال اعادة تنظيم ادراك واستيعاب افراد المجموعة بذواتهم وتصحيح افكارهم الخاطئة اضافة الى ضرورة التمتع بالصحة النفسية لدى الطالب بان يكون متوافقا نفسيا وشخصيا واجتماعيا مع نفسه والآخرين ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستثمار قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن .

## ٣- تحليل و مناقشة نتائج تقييم الاداء الفني بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

يبين الجدول (٣) ان هناك فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي وهذا يشير الى فاعلية المنهج المستخدم من قبل المدرس في حدوث تحسن في اداء اجتياز الحواجز في فعالية ١١٠م حواجز اذ تضمن المنهج على وحدات تعليمية وهذه الوحدات تحتوي على تمارين لكل مرحلة من مراحل اجتياز الحاجز وكذلك تعلم اداء الخطوات بشكل منظم بين الحواجز" إذ إن استخدام التمارين الملائمة للطلاب أدى إلى تعلم الأداء الصحيح في ظروف ، فاستخدام التمارين يجعل عملية التعلم الحركي أكثر فعالية وايجابية حيث يصبح المتعلم مسؤولا ومشاركا إلى حد كبير بعد أن كان مجرد مستقبل ومقلد " (١) .

## ٤- تحليل و مناقشة نتائج الانجاز لعدو ٢ حاجز بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

يبين الجدول (٣) ان هناك فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي اذ اثرت التمارين على الاداء الفني والذي يؤثر بدوره على الانجاز وبالتالي استطاع الطلاب اجتياز ٢ حاجز في اقل زمن ممكن .

<sup>١</sup> - محمود عبد الغني عثمان : التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، ط١ ، الكويت ، دار القلم للنشر والتوزيع ، ١٩٨٧، ص١٥٢.

٤-٢-١ عرض نتائج الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الاولى

الجدول (٤)

يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدي في المتغيرات قيد الدراسة للمجموعة التجريبية الاولى

| ت | المتغيرات          | وحدة القياس | الاختبار القبلي |       | الاختبار البعدي |       | قيمة t المحسوبة | الدلالة |
|---|--------------------|-------------|-----------------|-------|-----------------|-------|-----------------|---------|
|   |                    |             | ع               | س     | ع               | س     |                 |         |
| ١ | الاختبارات البدنية | ثانية       | ٤.٢٩٩           | ٠.١٥٢ | ٤.٠٤٤           | ٠.٠٨٤ | ٦.٠٠٦           | ٠.٠٠٠   |
|   |                    | متر         | ١١.٢٠٨          | ٠.٧٩٩ | ١٢.٦٨٠          | ٠.٩٨٥ | ٤.٣٨٧           | ٠.٠٠٢   |
| ٢ | مقياس الفلق        | درجة        | ٣٢.٤٠٠          | ٣.٢٧٣ | ٢٨.٩٠٠          | ٠.٧٣٨ | ٣.٨٣٦           | ٠.٠٠٤   |
| ٣ | الاداء الفني       | درجة        | ٥٣.٦٠٠          | ٢.٧١٦ | ٧٢.٨٠٠          | ٣.٦٧٦ | ٣٣.٣٤٩          | ٠.٠٠٠   |
| 4 | الانجاز            | ثانية       | ٤.٨٣٧           | ٠.٤٠١ | ٤.١٤١           | ٠.١٦٨ | ٦.٧٧١           | ٠.٠٠٠   |

4-٢-٢ تحليل و مناقشة نتائج الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الاولى

١- تحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البدنية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الاولى

- تحليل و مناقشة نتائج اختبار ركض ٣٠ م من الوضع الطائر بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة

التجريبية الاولى

يبين الجدول (٤) ان هناك فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية الاولى ولصالح الاختبار البعدي وهذا ما يشير إلى فاعلية البرنامج التعليمي المستخدم من قبل الباحثة اذ تضمن هذا البرنامج مجموعة تمارين عبور الحاجز والرشاقة على الحواجز كلها عملت على تطوير السرعة الانتقالية وتكرار هذه التمارين عدة مرات بما يتلائم مع قدرات وامكانيات الطلاب " وتلعب السرعة الانتقالية دور كبير في فعالية ١٠م حواجز وذلك لان جسم اللاعب سوف ينتقل من مرحلة قبل الحاجز الى فوق الحاجز ومن ثم بعد الحاجز وهذه المرحلة (خطوة تعدي الحاجز ) تعتبر مرحلة مهمة من مراحل فعالية ١٠م حواجز اذ تؤثر في الاداء الفني للطلاب وبالتالي تؤثر في الانجاز " (١) .

١ - فاطمة عبد المالكى و نوال مهدي : علم التدريب الرياضى ، ط١ ، بغداد ، دار الكتب للطباعة ، ٢٠٠٨ ، ص٦٩ .

- تحليل و مناقشة نتائج اختبار الحجة ٣ حجات يمين و ٣ حجات يسار بين الاختبار القبلي والبدي

### للمجموعة التجريبية الاولى

يبين الجدول (٤) ان هناك فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبدي في المجموعة التجريبية الاولى ولصالح الاختبار البدي وذلك لان البرنامج التعليمي المعد من قبل الباحثة تضمن على تمارين اجتياز الحاجز وتمارين المرونة والرشاقة بين الحواجز وتمارين ساعدت على تطوير السرعة لدى الطلاب " اذ انها كلما ازدادت سرعة الطالب (انخفاض الزمن) ازدادت قابليته على السرعة الحركية وازدادت القوة العضلية والقوة المميزة بالسرعة وكذلك حالة ايجابية لان الطالب يحتاج الى هذه الصفات البدنية اثناء اداء خطوة تعدي الحاجز" (١) .

### ٢- تحليل و مناقشة نتائج تطبيق مقياس القلق بين الاختبار القبلي والبدي للمجموعة التجريبية الاولى

يبين الجدول (٤) ان هناك فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبدي في المجموعة التجريبية الاولى ولصالح الاختبار البدي أي انخفض مستوى القلق لدى الطلاب وتعزو الباحثة ذلك إلى " ان الطالب في حاجة إلى تغير أفكاره الذاتية او الكلام الذاتي من الناحية السلبية إلى الناحية الايجابية ليستطيع مواجهة القلق وتحويل الأعراض الجسمية والفسولوجية إلى مؤشر استعداد وتهية نفسية وليس مؤشرا للتهديد او القلق " (فكل طالب لديه مستوى معين من القلق لا يظهر في صورة توترات عضلية واستجابات جسمية او فسيولوجية فقط بل يظهر أيضاً في صورة معرفية اي محاولة الطالب تفسير طبيعة هذه التغيرات الجسمية او الفسيولوجية التي تتناوبه واما اذا كانت ايجابية او سلبية وهذا النوع من التفسير العقلي او التفكير العقلي يعتبر بمثابة تفكير ذاتي وكلام ذاتي كشعور الطالب بزيادة دقات قلبه او بحدوث توتر في عضلاته او بزيادة حدوث العرق في بعض أجزاء جسمه فقد يفسر الطالب هذه الأعراض بقوله لنفسه : ( أنا اشعر بالقلق والخوف اعتقد إنني لن استطيع أن اظهر بمستوى جيد في المنافسة) " (٢) ، " وان التمارين المستخدمة في البرنامج التعليمي للباحثة اثرت بصورة جيدة على أداء الطالب ومستواه المهاري والبدني والنفسي ورفعت لديه روح المنافسة ويرى كل من (توتكو) و(توتسي) ان يقوم الطالب بتحرير الذهن من الافكار السلبية والتركيز وصولا الى تحقيق المستوى الذي يتناسب وقدرات الفرد وإمكانياته " (٣) .

### ٣- تحليل و مناقشة نتائج تقييم الاداء الفني بين الاختبار القبلي والبدي للمجموعة التجريبية الاولى

1- عادل عبد البصير علي : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر والتوزيع ، القاهرة ، ١٩٩٩ ، ص ١٠٨ .

٢ - محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٤ ، ص ٤٣٧ .

3- محمد حسن علاوي : المصدر السابق ، ٢٠٠٤ ، ص ٤٤٣ .

يبين الجدول (٤) ان هناك فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية الاولى ولصالح الاختبار البعدي وهذا يشير الى فاعلية البرنامج التعليمي المستخدم من قبل الباحثة وان الأعداد البدني والنفسي له دورا أيضا في تطوير الأداء الفني لفعالية ١١٠م حواجز، وان الأداء الفني يتأثر كثيراً بالعامل النفسي وهذا ما أكده علاوي "ويمكن تطوير المتطلبات المهارية من خلال التخطيط الجيد لبرامج التعلم الحركي، الذي يهدف الى وصول الطالب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء فعالية ١١٠م حواجز بحيث يمكن ان يؤديها الطالب بصورة آلية متقنة " (١) .

#### ٤- تحليل و مناقشة نتائج الانجاز لعدو ٢ حاجر بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الاولى

يبين الجدول (٤) ان هناك فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية الاولى ولصالح الاختبار البعدي وهذا نتيجة تاثير تمرينات المنهج التعليمي التي خفضت من القلق الموجود لدى الطلاب وكذلك اثرت على المتغيرات الكينماتيكية والتي بدورها جعلت الطالب يتخذ الاوضاع الصحيحة في خطوة الحاجر وبالتالي فان الاداء الفني للطلاب صحيح وتم باقل زمن ممكن .

#### ٤-٣-١ عرض نتائج الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية

##### الجدول (٥)

يبين الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعديّة في المتغيرات قيد الدراسة للمجموعة التجريبية الثانية

| الدالة | قيمة t المحسوبة | الاختبار البعدي |        | الاختبار القبلي |        | وحدة القياس | المتغيرات                                | ت                  |
|--------|-----------------|-----------------|--------|-----------------|--------|-------------|--|--------------------|
|        |                 | ع               | س      | ع               | س      |             |  |                    |
| ٠.٠٠٠  | ٥.٥١٠           | ٠.٤٨٩           | ٣.٦٧٧  | ٠.١٦٣           | ٤.٣٨٨  | ثانية       | ركض ٣٠م من الوضع الطائر                  | الاختبارات البدنية |
| ٠.٠٠٠  | ٩.٤٥٨           | ٠.٩٣١           | ١٣.٦٢٠ | ٠.٧٧٦           | ١١.١٩٠ | متر         | اختبار الحجلة ٣ حجلات يمين و٣ حجلات يسار |                    |
| ٠.٠٠٣  | ٤.٠٨١           | ٤.٧٧١           | ٢٤.٩٠٠ | ٢.٠٦٦           | ٣٠.٦٠٠ | درجة        | تطبيق مقياس القلق                        | مقياس القلق        |
| ٠.٠٠١  | ٤.٦٢٨           | ٢١.٨٩٩          | ٨١.٠٠٠ | ٢.٠١١           | ٥٤.٤٠٠ | درجة        | تقييم الاداء الفني                       | الاداء الفني       |
| ٠.٠٠٠  | ٦.٨٥٨           | ٠.٠٢١           | ٤.٠١٨  | ٠.٤١٥           | ٤.٦٨٩  | ثانية       | الانجاز لعدو ٢ حاجر                      | الانجاز            |

#### ٤-٣-٢ تحليل و مناقشة نتائج الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية



١- تحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البدنية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية

- تحليل و مناقشة نتائج اختبار ركض ٣٠ م من الوضع الطائر بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة

### التجريبية الثانية

يبين الجدول (٥) ان هناك فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية الثانية ولصالح الاختبار البعدي ومما تقدم ترى الباحثة ان سبب هذا التطور يعود الى تطبيق مفردات البرنامج الارشادي - التعليمي والتي تضمن تمارين ساعدت الطلاب على تطوير السرعة الانتقالية " وقد ذكر محمد عثمان (١٩٩٠) ان عامل السرعة يعد من اهم العوامل التي تتحكم في المستوى في فعالية ١١٠م حواجز وخصوصا اثناء اجتياز الحاجز لذا اهتم الباحثان بتنمية هذه الصفة لأهميتها في فعالية ١١٠م حواجز وان الطالب اثناء ادائه هذه الفعالية ونتيجة لتطبيق مفردات البرنامج الارشادي - التعليمي فانه يعمل طوال الوحدة التعليمية بمفرده دون الحاجة الى المساعدة و ان الشعور بالمسؤولية خلال دروس التربية الرياضية والتدريب يلعب دوراً مهماً لتحقيق المستوى الرياضي الجيد لان خصائص الشعور بالمسؤولية يعني الاعتماد على النفس والتعاون والنشاط الشخصي دون الاعتماد على الغير ودون مراقبته " (١) .

- تحليل و مناقشة نتائج اختبار الحجلة ٣ حجلات يمين و ٣ حجلات يسار بين الاختبار القبلي والبعدي

### للمجموعة التجريبية الثانية

يبين الجدول (٥) ان هناك فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية الثانية ولصالح الاختبار البعدي وتعزو الباحثة سبب تفوق القوة المميزة بالسرعة لديهم نتيجة تطبيق مفردات البرنامج الارشادي - التعليمي والذي تم بناؤه وفق اسس علمية وقد احتوى البرنامج التعليمي على تمارين لتطوير هذه الصفة البدنية التي تؤثر في الاداء الحركي .

٢- تحليل و مناقشة نتائج تطبيق مقياس القلق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية

<sup>١</sup> - محمد عثمان : موسوعة العاب القوى تكنيك - تدريب - تعليم - تحكيم ، ط١ ، دار القلم للنشر والتوزيع ، الكويت ، ١٩٩٠ ، ص ٢١٢ .

يبين الجدول (٥) ان هناك فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية الثانية ولصالح الاختبار البعدي أي انخفض مستوى القلق لدى الطلاب وتعزو الباحثة نتيجة ذلك إلى تطبيق مفردات البرنامج الارشادي والقائم على اساس طريقة الارشاد الجماعي ومن خلال اسلوب النشاطات والمناقشة الجماعية التي نادى بها ( كورت ليفن ) في كثير من بحوثه وتجاربه اذ اشار ان هذا الاسلوب له دور كبير في خفض القلق لدى الطلاب لانه يتيح الفرصة لهم لمناقشة ارائهم والتعبير عن افكارهم بحرية وصراحة وهذا له تاثير في اضاء جو المودة والتالف اذ ان مثل هذا الجو الذي يسود الجلسات الارشادية الجماعية يساعد على اكتساب قيم تربوية واجتماعية ايجابية " (١)

" وان اسلوب العلاج الواقعي من الاساليب الحديثة المستندة على اسس وقواعد واضحة ويمكن تطبيقه بسهولة وله دور كبير في مساعدة الطلبة على حل بعض المشاكل التي تواجههم " (٢) .

" ان البرنامج الارشادي المعد له فاعلية في خفض القلق لدى الطلاب وان هذه النتيجة تتفق مع نتائج الدراسات التي اشارت الى تاثير البرنامج باسلوب العلاج الواقعي كدراسة ( الجميلي ٢٠٠٥ ) " (٣) ، ودراسة ( الكعبي ٢٠٠١ ) " (٤) .

ويعزو الباحثان سبب تفوق المجموعة التجريبية الثانية على بقية المجاميع الى جملة من الاسباب :

١- تهيئة الجو الارشادي الملائم اثناء عملية الارشاد الذي بموجبه اعطت المرشدة ( الباحثة ) الفرصة لكل طالب داخل المجموعة لكي يطور ادراكه ومفاهيمه مما يؤهله الى تحقيق الهدف الخاص به وهو التكيف الصحيح مع نفسه فيما يتعلق برغباته وقدراته الخاصة.

---

١- حامد عبد السلام زهران : التوجيه والارشاد النفسي ، القاهرة ، عالم الكتب للنشر والتوزيع ، ١٩٨١ ، ص ٣٠٤ .

٢- علي صبحي خلف : تاثير برنامج ارشادي في تعديل اتجاهات الطلاب نحو لعبة الجمناستيك ، اطروحة دكتورا ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٧ .

٣- علي عليخ خضر الجميلي : مصدر سبق ذكره

٤- بتول الكعبي : اثر العلاج الواقعي في علاج الاغتراب لدى طلبة الخامس الاعدادي ، اطروحة دكتورا ، كلية التربية ، جامعة البصرة ، ٢٠٠١ .

٢- ان طريقة المناقشة الجماعية هي طريقة مقبولة اذ ساهم كل طالب فيها برئيه بحرية في جو تربوي لا يشوبه التهديد او الخوف وشعور كل طالب من طلاب المجموعة بان له قيمة واهمية كما انها زادت من شعور الطالب بان المشكلة.

٣- استضافة المختص في مجال الارشاد النفسي لمرات عديدة كان له الدور الفعال والمؤثر في تحفيز طلاب المجموعة الارشادية الى تعلم مايطرح في الجلسة والحرص على فهم مايدور من مناقشات داخل الجلسة الارشادية والتي من شأنها مساعدة الطلاب على خفض القلق لديهم .

٤- ان البرنامج الارشادي الذي وضع لخفض القلق لدى طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية قد عرض على خبراء متخصصين في بناء البرامج الارشادية وحصل على موافقتهم ، فقد تضمن معلومات قيمة وانشطة وفعاليات متنوعة كان لها الاثر في خفض القلق لدى الطلاب .

٥- ان الفنيات والاستراتيجيات المتبعة في البرنامج الارشادي كالانموذج لمسؤولية سلوكية وسؤال من الواقع الذي اتاح فرصة للطلاب للتعبير عن رئيهم بصراحة .

" ان الطالب في حاجة إلى تغيير أفكاره الذاتية او الكلام الذاتي من الناحية السلبية إلى الناحية الايجابية ليستطيع مواجهة القلق وتحويل الأعراض الجسمية والفسولوجية إلى مؤشر استعداد وتهئية نفسية وليس مؤشرا للتهديد او القلق " (فكل طالب لديه مستوى معين من القلق لا يظهر في صورة توترات عضلية واستجابات جسمية او فسيولوجية فقط بل يظهر أيضاً في صورة معرفية ) أنا اشعر بالقلق والخوف اعتقد إنني لن استطيع أن اظهر بمستوى جيد في المنافسة" (١) .

## ٢- تحليل و مناقشة نتائج تقييم الاداء الفني بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية

يبين الجدول (٥) ان هناك فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية الثانية ولصالح الاختبار البعدي وهذا يشير الى فاعلية مفردات البرنامج الارشادي - التعليمي الذي ساعد على خفض القلق

١ - محمد حسن علاوي :مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٤ ، ص ٤٣٧ .

لدى الطلاب وبالتالي استطاع الطلاب اظهار قدراتهم وامكاناتهم البدنية والحركية بالاضافة الى توفير جو

| ت | المتغيرات | مصدر التباين | مجموع المربعات | درجة الحرية | متوسط المربعات | قيمة F المحسوبة | الدلالة |
|---|-----------|--------------|----------------|-------------|----------------|-----------------|---------|
|---|-----------|--------------|----------------|-------------|----------------|-----------------|---------|

نفسى ملائم وهذا مكنهم من الاداء الفني الجيد لفعالية ١١٠م حواجز واجتياز الحاجز بكل سهولة وباءء صحيح وفيما يخص التحسن المستمر في الاداء فهذا يعود الى عدد مرات التمرين في الاسبوع الواحد،

#### ٥-تحليل و مناقشة نتائج الانجاز لعدو ٢ حاجز بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية

يبين الجدول (٥) ان هناك فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية الثانية ولصالح

الاختبار البعدي وهذا نتيجة تاثير مفردات البرنامج الارشادي اذ تمكن الطلاب من خلاله من التخلص من

كل الامور السلبية التي تواجههم وبالتالي يكون الاداء بصورة جيدة والذي يؤثر بدوره على

انجاز اضافة الى تاثير البرنامج التعليمي وملائمة لافراد عينة البحث ،وكذلك تكرارات الاداء كانت صحيحة

ومتناسقة مع مستوى الافراد ومنسجمة مع قابليتهم الحركية والمهارية .

#### عرض وتحليل ومناقشة نتائج متغيرات قيد الدراسة للاختبار البعدي

جدول (٦) يبين الفروق في الاختبارات البعدي في المتغيرات قيد الدراسة بين المجموعات الثلاثة

|       |        |         |    |          |                   |  |                       |   |
|-------|--------|---------|----|----------|-------------------|--|-----------------------|---|
| معنوي | ٦.٨٥١  | ٠.٥٨٤   | ٢  | ١.١٦٨    | بين المجموعات     | ركض ٣٠ م من<br>الوضع الطائر                    | الاختبارات<br>البدنية | ١ |
|       |        | ٠.٠٨٥   | ٢٧ | ٢.٣٠٢    | داخل<br>المجموعات |  |                       |   |
| معنوي | ١١.٥٣٧ | ٧.٨٦٨   | ٢  | ١٥.٧٣٧   | بين المجموعات     | اختبار الحجلة ٣<br>حجلات يمين و٣<br>حجلات يسار |                       |   |
|       |        | ٦٨٢.    | ٢٧ | ١٨.٤١٤   | داخل<br>المجموعات |  |                       |   |
| معنوي | ١١.٠٢٢ | ٨٨.١٣٣  | ٢  | ١٧٦.٢٦٧  | بين المجموعات     | تطبيق مقياس القلق                              | مقياس<br>القلق        | ٢ |
|       |        | ٧.٩٩٦   | ٢٧ | ٢١٥.٩٠٠  | داخل<br>المجموعات |  |                       |   |
| معنوي | ٥.٥٠٧  | ٩٤٨.٤٠٠ | ٢  | ١٨٩٦.٨٠٠ | بين المجموعات     | تقييم الاداء الفني                             | الاداء<br>الفني       | ٣ |
|       |        | ١٧٢.٢٢٢ | ٢٧ | ٤٦٥٠.٠٠٠ | داخل<br>المجموعات |  |                       |   |
| معنوي | ٦.٨٧١  | ٠.٤٦٤   | ٢  | ٠.٩٢٨    | بين المجموعات     | الانجاز لعدو ٢<br>حاجز                         | الانجاز               | 4 |
|       |        | ٠.٠٦٨   | ٢٧ | ١.٨٢٣    | داخل<br>المجموعات |  |                       |   |
| معنوي | ٨٢.٨٧٣ | ٣٩.٤٩٩  | ٢  | ٧٨.٩٩٨   | بين المجموعات     | الانجاز لعدو ١٠ م<br>حواجز                     | الانجاز               | 5 |
|       |        | ٠.٤٧٧   | ٢٧ | ١٢.٨٦٩   | داخل المجموعة     |  |                       |   |

#### ٤-٤-١ عرض وتحليل نتائج متغيرات قيد الدراسة للاختبار البعدي لمجاميع البحث الثالث

تبين من خلال الجدول (٦) وجود فروق احصائية ذات دلالة معنوية بين قيم نتائج متغيرات قيد الدراسة بين المجاميع الثلاث في (( اختبار ركض ٣٠ م من الوضع الطائر - اختبار الحجلة ٣ حجلات يمين و٣ حجلات يسار - تطبيق مقياس القلق - تقييم الاداء الفني - الانجاز لعدو ٢ حاجز - انجاز عدو ١٠ م حواجز)) من خلال حساب قيمة (F) والبالغة (٦.٨٥١ ، ١١.٥٣٧ ، ١١.٠٢٢ ، ٥.٥٠٧ ، ٩.٦٩٤ ، ١٨.٣١٨ ، ٢٥.٨٤٨ ، ١٢.٠١٩ ، ٣٣.٧٦٣ ، ٢١.٠٤٨ ، ١١.١١٤ ، ٦.٨٧١ ، ٨٢.٨٧٣) على التوالي عند درجة حرية (٢ - ٢٧) ومستوى دلالة معنوي ولمعرفة الفرق ولصالح اي مجموعة عمدت الباحثة الى الاستعانة بقيمة اقل فرق معنوي (L.S.D) بين المجاميع الثلاث .

جدول (٧) يبين (L.S.D) للمقارنات في المتغيرات قيد الدراسة بين المجاميع الثلاث للاختبار البعدي

| الدلالة | الخطأ المعياري | فرق الأوساط | الأوساط الحسابية |        | الاختبارات البدنية |     | المتغيرات                              | ت |
|---------|----------------|-------------|------------------|--------|--------------------|-----|--|---|
|         |                |             |                  |        |                    |     |  |   |
| ٠.٥٠١   | ٠.١٣١          | ٠.٠٨٩       | ٤.٠٤٤            | ٤.١٣٣  | ١ ت                | ض   | ركض ٣٠م من الوضع الطائر                | ١ |
| ٠.٠٠٢   | ٠.١٣١          | ٠.٤٥٦       | ٣.٦٧٧            | ٤.١٣٣  | ٢ ت                | ض   |  |   |
| ٠.٠٠٩   | ٠.١٣١          | ٠.٧٦٣       | ٣.٦٧٧            | ٤.٠٤٤  | ٢ ت                | ١ ت |  |   |
| ٠.٠٣٢   | ٠.٣٦٩          | ٠.٨٣٣-      | ١٢.٦٨٠           | ١١.٨٤٧ | ١ ت                | ض   | اختبار الحجلة ٣حجلات يمين و٣حجلات يسار | ٢ |
| ٠.٠٠٠   | ٠.٣٦٩          | ١.٧٧٣-      | ١٣.٦٢٠           | ١١.٨٤٧ | ٢ ت                | ض   |  |   |
| ٠.٠١٧   | ٠.٣٦٩          | ٠.٩٤-       | ١٣.٦٢٠           | ١٢.٦٨٠ | ٢ ت                | ١ ت |  |   |
| ٠.١٦٦   | ١.٢٦٥          | ١.٨         | ٢٨.٩٠٠           | ٣٠.٧٠٠ | ١ ت                | ض   | تطبيق مقياس الفلق                      | ٣ |
| ٠.٠٠٠   | ١.٢٦٥          | ٥.٨         | ٢٤.٩٠٠           | ٣٠.٧٠٠ | ٢ ت                | ض   |  |   |
| ٠.٠٠٤   | ١.٢٦٥          | ٤           | ٢٤.٩٠٠           | ٢٨.٩٠٠ | ٢ ت                | ١ ت |  |   |
| ٠.٠٦٧   | ٥.٨٦٩          | ١١.٢-       | ٧٢.٨٠٠           | ٦١.٦٠٠ | ١ ت                | ض   | الاداء الفني                           | ٤ |
| ٠.٠٠٣   | ٥.٨٦٩          | ١٩.٤-       | ٨١.٠٠٠           | ٦١.٦٠٠ | ٢ ت                | ض   |  |   |
| ٠.١٧٤   | ٥.٨٦٩          | ٨.٢-        | ٨١.٠٠٠           | ٧٢.٨٠٠ | ٢ ت                | ١ ت |  |   |
| ٠.٠١٧   | ٠.١١٦          | ٠.٢٩٦       | ٤.١٤١            | ٤.٤٣٧  | ١ ت                | ض   | الانجاز لعدو ٢ حاجز                    | 5 |
| ٠.٠٠١   | ٠.١١٦          | ٠.٤١٩       | ٤.٠١٨            | ٤.٤٣٧  | ٢ ت                | ض   |  |   |
| ٠.٢٩٩   | ٠.١١٦          | ٠.١٢٣       | ٤.٠١٨            | ٤.١٤١  | ٢ ت                | ١ ت |  |   |
| ٠.٠٠٠   | ٠.٣٠٩          | ٢.٢١        | ٢٠.٢٢            | ٢٢.٤٣  | ١ ت                | ض   | الانجاز لعدو ١٠م حواجز                 | 6 |
| ٠.٠٠٠   | ٠.٣٠٩          | ٣.٩٦٦٠      | ١٨.٤٧            | ٢٢.٤٣  | ٢ ت                | ض   |  |   |
| ٠.٠٠٠   | ٠.٣٠٩          | ١.٧٥٣٠      | ١٨.٤٧            | ٢٠.٢٢  | ٢ ت                | ١ ت |  |   |

من خلال الجدول (٧) تبين ان هناك :

#### ١- الاختبارات البدنية

- ركض ٣٠م من الوضع الطائر : هناك فرق معنوي بين ( المجموعة الضابطة - المجموعة التجريبية

الاولى ) وبين ( المجموعة الضابطة - المجموعة التجريبية الثانية ) و فرق معنوي بين ( المجموعة التجريبية

الاولى - المجموعة التجريبية الثانية ) ، كما يبين الجدول ان اعلى فرق اوساط كان بين ( المجموعة التجريبية الاولى - المجموعة التجريبية الثانية ) يليه (المجموعة الضابطة - المجموعة التجريبية الثانية ) يليه ( المجموعة الضابطة - المجموعة التجريبية الاولى ) .

- اختبار الحجة ٣ حجات يمين و٣ حجات يسار : هناك فرق معنوي بين ( المجموعة الضابطة - المجموعة التجريبية الاولى ) وبين ( المجموعة الضابطة - المجموعة التجريبية الثانية ) وفرق معنوي بين ( المجموعة التجريبية الاولى - المجموعة التجريبية الثانية ) ، كما يبين الجدول ان اعلى فرق اوساط كان بين ( المجموعة التجريبية الاولى - المجموعة التجريبية الثانية ) يليه ( المجموعة الضابطة - المجموعة التجريبية الاولى ) يليه ( المجموعة الضابطة - المجموعة التجريبية الثانية ) .

٢- تطبيق مقياس الفلق : هناك فرق معنوي بين ( المجموعة الضابطة - المجموعة التجريبية الاولى ) وبين ( المجموعة الضابطة - المجموعة التجريبية الثانية ) وفرق معنوي بين ( المجموعة التجريبية الاولى - المجموعة التجريبية الثانية ) ، كما يبين الجدول ان اعلى فرق اوساط كان بين ( المجموعة التجريبية الاولى - المجموعة التجريبية الثانية ) يليه (المجموعة الضابطة - المجموعة التجريبية الثانية ) يليه ( المجموعة الضابطة - المجموعة التجريبية الاولى ) .

٣- الاداء الفني : هناك فرق معنوي بين ( المجموعة الضابطة - المجموعة التجريبية الاولى ) وبين ( المجموعة الضابطة - المجموعة التجريبية الثانية ) وفرق معنوي بين ( المجموعة التجريبية الاولى - المجموعة التجريبية الثانية ) ، كما يبين الجدول ان اعلى فرق اوساط كان بين ( المجموعة التجريبية الاولى - المجموعة التجريبية الثانية ) يليه ( المجموعة الضابطة - المجموعة التجريبية الاولى ) يليه ( المجموعة الضابطة - المجموعة التجريبية الثانية ) .

٤- الانجاز لعدو ٢ حاجز : هناك فرق معنوي بين ( المجموعة الضابطة - المجموعة التجريبية الاولى ) وبين ( المجموعة الضابطة - المجموعة التجريبية الثانية ) وفرق معنوي بين ( المجموعة التجريبية الاولى - المجموعة التجريبية الثانية ) .

المجموعة التجريبية الثانية ) ، كما يبين الجدول ان اعلى فرق اوساط كان بين ( المجموعة الضابطة - المجموعة التجريبية الثانية ) يليه ( المجموعة الضابطة - المجموعة التجريبية الاولى ) يليه ( المجموعة التجريبية الاولى - المجموعة التجريبية الثانية ) .

5- الانجاز لعدو 110م حواجز : هناك فرق معنوي بين ( المجموعة الضابطة - المجموعة التجريبية الاولى ) وبين ( المجموعة الضابطة - المجموعة التجريبية الثانية ) وفرق معنوي بين ( المجموعة التجريبية الاولى - المجموعة التجريبية الثانية ) ، كما يبين الجدول ان اعلى فرق اوساط كان بين ( المجموعة التجريبية الاولى - المجموعة التجريبية الثانية ) يليه ( المجموعة الضابطة - المجموعة التجريبية الاولى ) .

#### ٤-٤-٢ مناقشة نتائج متغيرات قيد الدراسة للاختبار البعدي لمجاميع البحث الثالث

من خلال الجدول (٦) ( F ) والجدول (٧) (L.S.D) تبين ان هناك فرق معنوي بين الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية الاولى ولصالح المجموعة التجريبية الاولى التي تم فيها تطبيق برنامج تعليمي يتضمن تمرينات لكل جزء من اجزاء الجسم في كل مرحلة من خطوة عبور الحاجز وتكرار هذه التمارين والتاكيد على تصحيح الاخطاء وان ممارسة الطلاب للفعالية بصورة جيدة من خلال التطبيق الصحيح كان له الاثر الايجابي في تعلم الاداء الفني نتيجة التكرار والتصحيح وان الاداء الصحيح يؤثر ايجابيا في انجاز عدو فعالية 110م حواجز .

واما البرنامج التعليمي المستخدم من قبل المدرس والذي طبق على افراد المجموعة الضابطة لم يساعد الطلاب على إتقان المادة المطلوبة منهم بشكل كبير مما يؤدي إلى تعرض الطلاب لعامل النسيان للحركات الاساسية في الفعالية باعتبار ان فعالية 110م من الفعاليات المركبة والصعبة وبالتالي " ينخفض مستوى



الطلاب نتيجة لوقوعهم بأخطاء متعددة لأنه لم يتم تعويد الطلاب على الاعتماد على النفس أثناء عملية التعلم، إضافة إلى ذلك قد يكون أهمل عامل الفروق الفردية " (١) .

ومن الجدول نفسه ظهرت فروق معنوية بين الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية الاولى والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية الثانية ولصالح المجموعة التجريبية الثانية وتعزو الباحثة سبب ذلك الى فاعلية البرنامج الارشادي بأسلوب العلاج الواقعي والأنشطة الإرشادية المستخدمة أثناء تطبيق البرنامج على طلاب المجموعة التجريبية الثانية الذي ساعد على خفض القلق .

وان للبرنامج الارشادي للبرنامج اثر مستمرا في توفير جو نفسي جيد انعكس على الاداء الفني لفعالية ١١٠م حواجز ومن ثم اثر بدوره على الانجاز لفعالية ١١٠م حواجز، حيث ان بعض الطلاب يعانون من مشاكل نفسية واجتماعية وهذا ما لاحظناه من خلال المشكلات او الفقرات التي أخذت أكثر حدة والتي تحولت الى موضوعات حيث كانت الاستراتيجيات المقدمة في البرنامج قد عززت من ثقة الطلاب بأنفسهم في التعامل مع ما قد يواجهون من مشاكل ، وتتفق الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه دراسة سعيد ٢٠٠١ (٢) ، ودراسة علي ٢٠٠٧ (٣) .

والتي أشارت الى اثر وفعالية البرامج الإرشادية بأسلوب العلاج الواقعي في معالجة المشاكل النفسية والاجتماعية .

كما أظهرت نتائج البحث الحالي أهمية الدور الذي تلعبه خدمات الإرشاد النفسي في معالجة المشكلات التي تواجه الأفراد وتخفيفها من خلال ما توفره هذه الخدمات من مراجع تدريبية تتيح الفرصة أمامهم للتغلب على مشكلاتهم وتعديل سلوكهم .

---

<sup>١</sup> - حلمي احمد و محمد أمين : أسس بناء المناهج وتنظيماتها ، ط٣ ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٨ ، ص ١٧،١٩،٢٠ .  
1- سعيد ناسو صالح . اثر اسلوب العلاج الواقعي في خفض الشعور بالخجل لدى طلاب المرحلة المتوسطة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية ، ٢٠٠١ .  
2- علي صبحي خلف . المصدر السابق ، ٢٠٠٧ .

وترى الباحثة ان هناك اسباباً اخرى لتطور الاداء الفني والانجاز لعدو فعالية ١٠م حواجز في الاختبار البعدي لافراد المجموعة التجريبية الثانية انفسهم ومنها الممارسة والتكرار في التمرينات التي تضمنها البرنامج التعليمي الذي اعدته الباحثة والذي يعتمد على تكرارات الاداء في التمرين حتى الوصول الى الاداء الامثل في التعلم،اي بمعنى اخر الوصول الى (التمكن ) والاتقان للفعالية المقصودة في التعلم،من خلال اعطائها الوقت الكافي للتعلم وهذا ما ظهر عند التدرج في تعلم فعالية ١٠م حواجز، وكذلك يشير Reigeluth(1999) في الصدد نفسه "في التعلم يجب يراعى الوقت والتكرار وتصحيح الاخطاء في الاداء لتحسين نوعية التعلم وكميته ولمنع اي اكتساب لاطاء وحركات غير مرغوب فيها قبل الانتقال الى مرحلة جديدة " (١) .

وايضا تعزو الباحثة سبب تفوق افراد المجموعة التجريبية الثانية الى الشمولية التي اتصف بها البرنامج التعليمي الذي احتوى في القسم الرئيسي منه على الجلسات الارشادية، وكذلك احتوائه على الامور كلها التي تتعلق باداء الفعالية المدروسة مما اسهم ذلك وبلا شك بصورة ايجابية في عملية تحسن الاداء ، مما ادى ذلك الى ظهور الفرق الواضح في نسب تحسن اداء الفعالية المتعلمة وخصوصا ان عملية تعلم الفعالية كانت بطريقة متدرجة مرتبطة بعملية تعلمها وبحسب الاسبقية في تعلم الفعالية وكذلك التدرج في التعلم من السهل الى الصعب ثم الاصعب وكذلك عملية ربط المراحل الواحدة،اذ ان عملية التعلم ترتبط ارتباطا وثيقا بالصورة المرئية الحقيقية " (٢)

## 5- الاستنتاجات والتوصيات

### ١-٥ الاستنتاجات

١- للبرنامج الارشادي تأثير ايجابي في خفض القلق لدى طلاب المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية أثناء أداهم فعالية ١٠م حواجز .

1- Rrigeluth .c.m,Instructional design theories&models,Anew paradigm of instruction thory,new jersey Lawrence publication,1999,p,1-3.

٢ - عمر محمد عبد الرزاق الخياط:تأثير منهج تعليمي مقترح باستخدام شبكة المعلومات العالمية (الانترنت) في تعلم بعض المهارات الاساسية بلعبة التنس،اطروحة دكتوراه،جامعة بغداد ،كلية التربية الرياضية،٢٠٠٤،ص١٥.

٢- أن تحسن الانجاز كان بسبب تقدم التعلم وأنعكاسه على توجيه قدرات الطلاب البدنية باتجاه واحد مما زاد من معدل المحصلة لتلك القدرات.

#### ٢-٥ التوصيات

- ١- ضرورة الاهتمام بالبرامج الإرشادية ومكانتها جنباً إلى جنب مع العملية التربوية والتعليمية.
- ٢- ضرورة الاهتمام باستخدام البرنامج الارشادي - التعليمي معاً لما لها من تأثير إيجابي على اجتياز الحاجز في فعالية ١١٠م حواجز.

#### ٥- الاستنتاجات والتوصيات

##### ١-٥ الاستنتاجات

- ١- للبرنامج الارشادي تأثير إيجابي في خفض القلق لدى طلاب المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية أثناء أداهم فعالية ١١٠م حواجز .
- ٢- أن تحسن الانجاز كان بسبب تقدم التعلم وأنعكاسه على توجيه قدرات الطلاب البدنية باتجاه واحد مما زاد من معدل المحصلة لتلك القدرات.

#### ٢-٥ التوصيات

- ١- ضرورة الاهتمام بالبرامج الإرشادية ومكانتها جنباً إلى جنب مع العملية التربوية والتعليمية.
- ٢- ضرورة الاهتمام باستخدام البرنامج الارشادي - التعليمي معاً لما لها من تأثير إيجابي على اجتياز الحاجز في فعالية ١١٠م حواجز.

#### المصادر :

- ١- ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين رضوان : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣ .
- ٢- بتول الكعبي : اثر العلاج الواقعي في علاج الاغتراب لدى طلبة الخامس الاعدادي ، اطروحة دكتورا ، كلية التربية ، جامعة البصرة ، ٢٠٠١ .
- ٣- توفيق احمد و محمد محمود : طرائق التدريس العامة ، ط٥ ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، ٢٠١١ .
- ٤- حامد عبد السلام زهران : التوجيه والارشاد النفسي ، القاهرة ، عالم الكتب للنشر والتوزيع ، ١٩٨١ .
- ٥- حلمي احمد و محمد أمين : أسس بناء المناهج وتنظيماتها ، ط٣ ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٨ .

- ٦- سعيد ناسو صالح . اثر اسلوب العلاج الواقعي في خفض الشعور بالخجل لدى طلاب المرحلة المتوسطة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية ، ٢٠٠١ .
- ٧- سيد محمد خير الله وممدوح عبد المنعم : سيكولوجية التعلم بين النظرية والتطبيق ، بيروت، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ، ١٩٨٣ .
- ٨- عادل عبد البصير علي : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر والتوزيع ، القاهرة ، ١٩٩٩ .
- ٩- علي صبحي خلف : تأثير برنامج ارشادي في تعديل اتجاهات الطلاب نحو لعبة الجمناستيك ، اطروحة دكتورا ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٧ .
- ١٠- عمر محمد عبد الرزاق الخياط :تأثير منهج تعليمي مقترح بأستخدام شبكة المعلومات العالمية (الانترنت) في تعلم بعض المهارات الاساسية بلعبة التنس ،اطروحة دكتوراه،جامعة بغداد،كلية التربية الرياضية.
- ١١- فاطمة عبد المالكي و نوال مهدي : علم التدريب الرياضي ، ط١ ، بغداد ، دار الكتب للطباعة ، ٢٠٠٨ .
- ١٢- محمد حسن علاوي :مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٤ .
- ١٣- محمد حسن علاوي :مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٤ .
- ١٤- محمد حسن علاوي وآخرون : الأعداد النفسية في كرة اليد (نظريات -تطبيقات )، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٣ .
- ١٥- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين :الاختبارات المهارية والفنية في التربية الرياضية ،ط١،القاهرة ،دار الفكر العربي ،١٩٨٧ .
- ١٦- محمد عبد الفتاح : البحث العلمي الدليل التطبيقي للباحثين ، عمان ، دار وائل للنشر والتوزيع .
- ١٧- محمد عثمان : موسوعة العاب القوى تكنيك - تدريب - تعليم - تحكيم ، ط١ ، دار القلم للنشر والتوزيع ، الكويت ، ١٩٩٠ .
- ١٨- محمود عبد الغني عثمان : التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، ط١ ، الكويت ، دار القلم للنشر والتوزيع ،١٩٨٧ .
- ١٩- مفتي إبراهيم :التدريب الرياضي الحديث ، الطبعة الاولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠١ .
- ٢٠- نجاح مهدي واكرم محمد صبحي : التعلم الحركي ، ط٢ ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ٢٠٠٠ .

21- Rrigeluth .c.m,Instructional design theories&models,Anew paradigm of instruction thory,new jersey Lawrence publication,1999