



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة القادسية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا / الماجستير

اثر برنامج ارشادي - تعليمي في القلق وبعض المتغيرات الكينماتيكية

والاداء الفني لخطوة الحاجز لطلاب كلية التربية البدنية

وعلوم الرياضة - جامعة القادسية

رسالة تقدمت بها الطالبة

لقاء قابل عبيد الجبوري

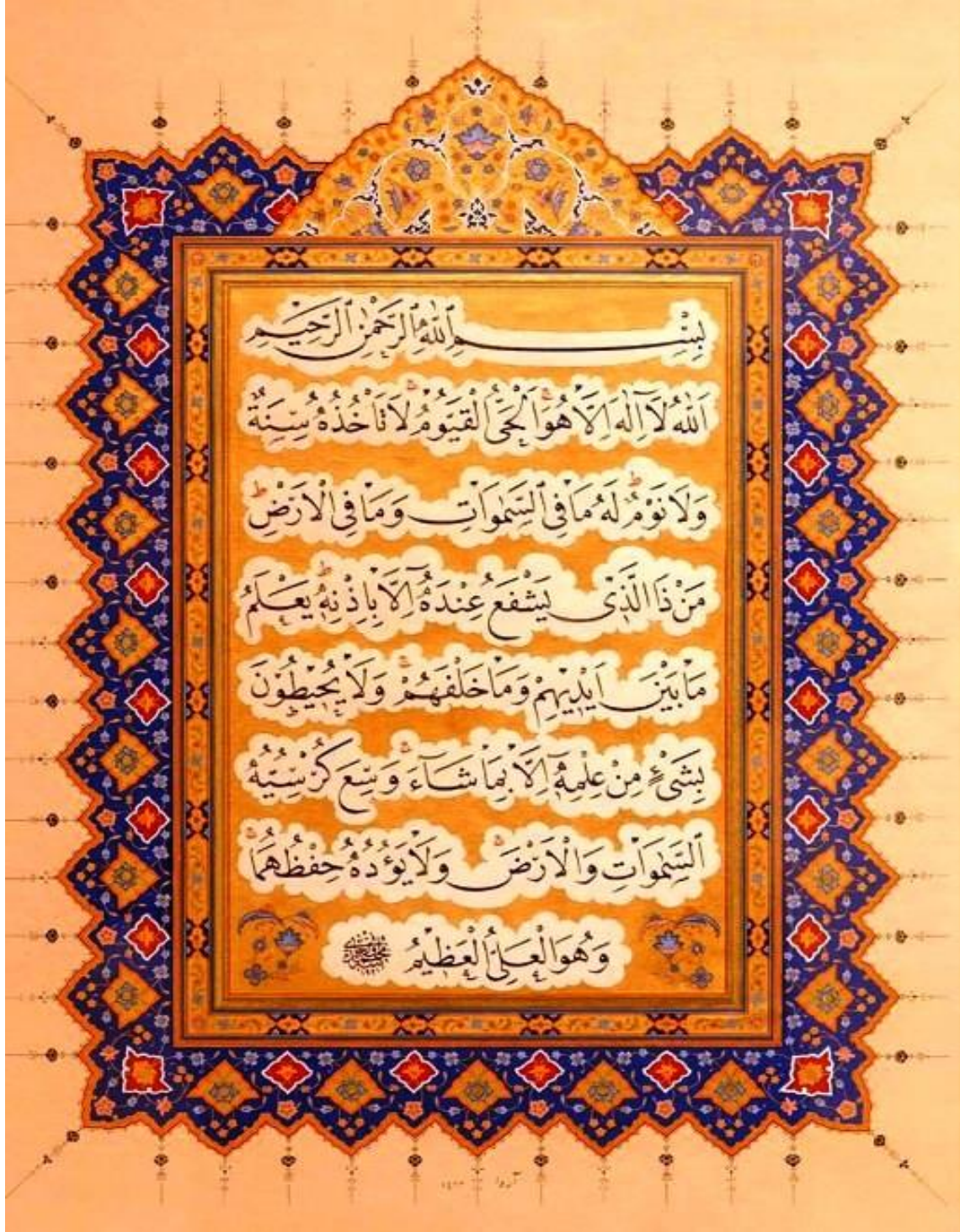
إلى

مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية

كجزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

بأشراف

أ . م . د . د . اكرم حسين جبر الجنابي



إقرار المشرف

اشهد بأن أعداد هذه الرسالة الموسومة ((اثر برنامج ارشادي - تعليمي في القلق وبعض المتغيرات الكونماتيكية والانداء الفني لخطوة الحاجز لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية)) التي قدمتها طالبة الماجستير (لقاء قابل عبيد الجبوري)، جرى بإشرافي في جامعة القادسية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة ولأجلها وقعت.

التوقيع

أ.م.د. اكرم حسين جبر الجنابي

التاريخ : / / 2017 م

بناءً على التعليمات والتوصيات المقررة اشرح هذه الرسالة للمناقشة

التوقيع

أ.م.د. علي عطشان خلف

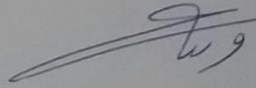
معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القادسية

التاريخ : / / 2017 م

إقرار المقوم اللغوي

إقرار المقوم اللغوي

أشهد أن هذه الرسالة الموسومة بـ ((اثر برنامج ارشادي - تعليمي في القلق وبعض المتغيرات الكينماتيكية والاداء الفني لخطوة الحاجز لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية)) للطالبة (لقاء قابل عبيد) تمت مراجعتها وتصحيحها إذ أصبحت بلسان عربي سليم خال من الأخطاء والتعابير اللغوية غير الصحيحة ولأجله وقعت .

التوقيع : 

م . د . د . وسن عبد علي عطية

جامعة القادسية / كلية التربية / قسم اللغة العربية

التاريخ : / / 2017

إقرار لجنة المناقشة

شهدت بأننا لجنة اعضاء المناقشة ، أطلعنا على هذه الرسالة الموسومة بـ ((اثر برنامج ارشادي تعليمي في الفتح وبعض المتغيرات الكيميائية والاماء الفني لخطوة الحاجز لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية)) وقد ناقشنا الطالبة (لقاء قابل عبيد الجبوري) في محتوياتها وفي ما له علاقة بها وأنها حذيرة بالقبول لتليل شهادة الماجستير في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

التوقيع :

أ. د. رحيم رويح حبيب

عضوا

التوقيع :

أ. م. د. رافت عبد الهادي كاظم

عضوا

التوقيع :

أ. د. وديع ياسين التكريتي

رئيسا

التوقيع :

أ. م. د. كرم حسين جبر

عضوا وشرقا

صدقت من مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة القادسية في جلسته

المنحة بتاريخ / / 2017

أ. د. هشام هندراوي هويدي

عيد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / وكالة / جامعة القادسية

التاريخ / / 2017

الأهداء

إلى كل الشهداء في بلدي الجريحالعراق الحبيب
 إلى من فقدت حنانه منذ نعومة أظفاري والدي (رحمه الله)
 واسكنه فسيح جناته
 إلى منبع الحنان ومثال التضحية ومن سهرة الليالي لأجلي.....
 إلى من لو خيروني ماذا أهديك لأهديتك روعي..... أمي الغالية
 إلى نخري وقوتي وسندي في كل ضيق
 إلى من استمد منهم الراحة والامان. إخوتي(أدامهم الله)
 إلى من تعشق رؤيته عيني وتسعد بلقائه جوارحي
 إلى كل من اراد الخير لي اصدقائي وصديقاتي
 إلى كل من أحب
 أهدي ثمرة جهدي المتواضع

لقاء

الشكر والتقدير

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله حمداً كثيراً كما امر والصلاة والسلام على محمد عبده ورسوله الذي ارسله الى الورى بشيراً ونذيراً وداعياً الى الله باذنه وسراجاً منيراً وعلى اهل بيته أئمة الهدى ومصابيح الدجى ، الذين اذهب الله عنهم الرجس وطهرهم تطهيرا ، وعلى من اتبع الهدى .

ومن واجب الشكر والعرفان اتقدم بالشكر والتقدير الى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة متمثلة بالعميد الأستاذ الدكتور هشام هنداوي هويدي ومعاونيه العلمي الأستاذ المساعد الدكتور علي عطشان والإداري الأستاذ المساعد الدكتور مشرق عزيز لتسهيلهم مهمة الطالبة والرعاية الكريمة لإكمالي متطلبات الدراسة ...

وعرفاناً بالجميل اتقدم بعميق شكري وخالص محبتي وتقديري إلى من أشعرنى بالثقة وألهمني الفكرة الأستاذ الفاضل الدكتور اكرم حسين الجنابي المشرف على هذه الرسالة الذي كان سنداً وعوناً لي في تجاوز كل العقبات والعثرات التي واجهتها في مسيرة البحث إذ كان لملاحظاته وتوجيهاته القيمة الأثر الأعظم في إغناء هذا البحث فجزاه الله عني أوفر الجزاء .

واتقدم بكل الشكر والتقدير للاب والعالم الجليل الأستاذ الدكتور عبد الله حسين اللامي لرعايته الكريمة لي منذ مرحلة الدراسة الاولية وايضاً تشجيعه المستمر على اكمال دراستي العليا واتاحتي الفرصة لتحقيق ذلك فله مني الف شكر وتقدير .

وأقدم شكري وامتناني لأساتذتي الذين أقرأوا الموضوع (ا.د رحيم رويح ، ا.م.د علي حسين هاشم ، ا.م.د حامد نوري) لملاحظاتهم العلمية القيمة .

واتقدم بالشكر والامتنان الى لجنة المناقشة لبذلهم الجهد في قراءة الرسالة فلهم فضل العلماء في تقويمها ورفدها بملاحظتهم التي ستسمو بها الى ما هو أفضل

واتقدم بالشكر الجزيل الى قسم الدراسات العليا ، لرعايتهم الأبوية والعلمية ودعمهم

المتواصل لطلبة الدراسات العليا في سبيل الارتقاء بالمستوى العلمي نحو الأفضل لهذه الكلية العريقة .

كما يقتضي واجب الشكر والتقدير ان اسجلهما وبكل امتنان الى كل من الاستاذ
(ا. د عامر سعيد ، ا. د هيثم حسين ، ا. م عامر موسى ، ، ا. م. د اسعد عدنان ، ا. م. د علي حسين
هاشم ، ا. م. د اسعد سفيح ، ا. م. د رافت عبد الهادي ، ا. م. د فلاح حسن ، ا. م. د حامد نوري ، ا. م. د
حبيب شاكر ، ا. م. د رولا مقداد ، م. د حازم علي ، م. د وسام فالح ،
م. د فليح جبر ، م. م علي غانم ، م. م صباح الموسوي) لما بذلو من جهود مخصصة وتوجيهات قيمة كان
لها الأثر الكبير في إتمام هذه الرسالة .
وواجب الاعتراف بالجميل ان لا انسى ذكر فضل اساتذتي في اثناء دراستي للماجستير واسأل الله ان يوفقهم
في خدمة حركة البحث العلمي .
واثني على المواقف الصادقة المبذولة من زملائي طلبة الماجستير الذين جسدوا كل معالم الاخوة والصدقة
والزمالة واخصهم بالذكر (كامل الموسوي ، علي جبر ، احمد حواس ، كرار جعفر ، احمد هاشم ، محمد
حميد ، هاني راضي ، بشار حميد ، نجلاء علي ، نبا علي ، شهلاء عبد الهادي ، دينا حمود)
واتقدم بشكري الوافر الى السادة اعضاء فريق العمل المساعد وكذلك عينة البحث لجهودهم الكبيرة في اتمام
البحث وكذلك تشكر الباحثة الخبراء والمختصين لجهودهم في اغناء البحث بالمشورة العلمية...
ويدعوني واجب العرفان والاعتراف بالجميل والتقدير العالين إلى عائلتي جميعاً لجهودهم الكبيرة وأن أتقدم
متواضعة لأقف إجلالاً واحتراماً معبره عن فضلها العظيم وخصوصاً (والدتي الغالية) التي كانت داعمي
الأول فلم تجزع من السهر على راحتي والدعاء لي ورعايتي فلن توفيهما الكلمات حقها مهما كتبت و (اخوتي
الغالين) الذين تحملوا عناء دراستي ولا يسعني إلا أن أقف داعية المولى عز وجل إن يمكنني ويوفقني الى
طاعتها بعد الله عز وجل ورضاها عني انه نعم المجيب...
وتعذر الباحثة عن كونها قد نسيت أي اسم أمدتها بالمشورة العلمية أو المساعدة خلال الدراسة من دون قصد
ويتوجب عليها إن تتقدم بالشكر والتقدير لهم.....
وختاماً أسأل الله أن يوفقنا جميعاً لما يحب ويرضى ، سبحان ربك رب العزة عما يصفون وسلام على
المرسلين والحمد لله رب العالمين .

الباحثة

ملخص الرسالة باللغة العربية

اثر برنامج ارشادي - تعليمي في القلق وبعض المتغيرات الكينماتيكية

والاداء الفني لخطوة الحاجز لطلاب كلية التربية البدنية

وعلوم الرياضة - جامعة القادسية

باشرف

الباحثة

ا.م.د اكرم حسين الجنابي

لقاء قابل الجبوري

تكمن مشكلة البحث فتكمن في ان العاب القوى من الانشطة التي تشتمل عدد كبير من الفعاليات ومن ابرز هذه الفعاليات هي فعالية عدو ١٠م حواجز للرجال وإن تعلم خطوة الحاجز في فعالية عدو ١٠م حواجز للطلاب ليس سهلاً، بالرغم من مايمتلكه الطلاب من صفات جسمية و بدنية الا انهم لا يستطيعون الاداء الفني المتكامل نتيجة لصعوبة الفعالية من حيث متطلبات الاداء الفني العالي سواء على الارض او فوق الحاجز وكذلك ارتفاع الحاجز الذي يولد لديهم حالات تسبب الاصطدام بالحاجز او السقوط من فوق الحاجز وفقدان التوافق بين اجزاء الجسم سواء كان في قبل او فوق او بعد الحاجز مما يثير القلق مشكلة كبيرة لديهم قد تؤثر على سير العمليات العقلية بالشكل الصحيح مما يعيق عملية التعلم لديهم ويصب تفكير المتعلم على كيفية تفادي الاصابة مما يؤخر التعلم ويقلل من فاعليته ويهدف البحث الى تصميم برنامج ارشادي لخفض القلق لدى طلاب السنة الثانية المتعلمين لخطوة الحاجز في فعالية ١٠م حواجز وكذلك تصميم برنامج تعليمي لتحسين بعض المتغيرات الكينماتيكية ولتعلم الاداء الفني لخطوة الحاجز في فعالية ١٠م حواجز و التعرف على تأثير البرنامج الارشادي - التعليمي في خفض القلق و بعض المتغيرات الكينماتيكية والاداء والفني لخطوة الحاجز لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية وتفترض الباحثة ان للبرنامج الارشادي تأثير ايجابي في خفض القلق لدى طلاب السنة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية وان للبرنامج التعليمي تأثير ايجابي في بعض المتغيرات الكينماتيكية وتعلم الاداء الفني لخطوة الحاجز و ان البرنامج الارشادي - التعليمي يسهم في خفض القلق وتحسين بعض المتغيرات الكينماتيكية وتعلم الاداء الفني لخطوة تعدية الحاجز لدى طلاب للمجموعة التجريبية الثانية بشكل افضل من المجموعتين الضابطة والتجريبية الاولى .

ولتحقيق اهداف البحث استخدمت الباحثة الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب 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 واما عينة البحث فهم من طلاب المرحلة الثانية

بالطريقة العشوائية المنتظمة بعد ابعاد شعب الطالبات (باعتبار ان منهج المرحلة الثانية يتضمن فعالية 110م حواجز اذ لم يمارس الطلاب هذه الفعالية في المرحلة الاولى من الدراسة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية كذلك بعد تطبيق مقياس القلق ، وتحديد الافراد الذين يعانون من ارتفاع القلق لديهم من اجتياز الحاجز) وقد اعدت الباحثة استمارة لتقييم الاداء الفني للطلاب تم اجراء الاختبارات القبلية والبعدي وازضافة الى الادوات والاجهزة والوسائل المستخدمة في البحث الى جانب ذلك اجراء الوسائل الاحصائية لتجانس وتكافؤ عينة البحث .

فيما تم عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها بصورة علمية وبالاعتماد على المصادر العلمية اذ ظهرت فروق معنوية بين الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية الاولى ولمصلحة المجموعة التجريبية الاولى التي تم فيها تطبيق برنامج تعليمي (للباحثة) وكذلك هناك فروق معنوية بين الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية الاولى والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية الثانية ولمصلحة 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 وكانت اهم الاستنتاجات توجد لدى أغلب طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية قلق نفسي خصوصا في فعالية 110م حواجز وان للبرنامج الارشادي - التعليمي تأثير إيجابي في خفض القلق لدى طلاب السنة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية أثناء أداها فعالية 110م حواجز واهم التوصيات هي ضرورة الاهتمام بالبرامج الإرشادية ومكانتها جنبا إلى جنب مع العملية التربوية والتعليمية وضرورة الاهتمام باستخدام البرنامج الارشادي - التعليمي معاً لما لها من تأثير إيجابي على المتغيرات الكينماتيكية في خطوة الحاجز في فعالية 110م حواجز .

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع	ت
أ	العنوان	١
ب	الآية القرآنية	٢
ت	إقرار المشرف	٣
ث	إقرار المقوم اللغوي	٤
ج	إقرار لجنة المناقشة	٥
ح	الإهداء	٦
خ-د	الشكر والتقدير	٧
ذ-ر	ملخص الرسالة باللغة العربية	٨
ز-ط	قائمة المحتويات	٩
ظ	قائمة الجداول	١٠
ع	قائمة الملاحق	١١
الفصل الأول		
٢	التعريف بالبحث	١
2	المقدمة وأهميه البحث	١-١
٣	مشكلة البحث	٢-١
4	أهداف البحث	٣-١
٤	فروض البحث	٤-١
٤	مجالات البحث	٥-١
الفصل الثاني		

قائمة المحتويات س

٦	الدراسات النظرية والدراسات السابقة	٢
٦	الدراسات النظرية	١-٢
٦	الارشاد النفسي	١- ١-٢
٦	مفهوم الارشاد النفسي	١-١-١-٢
9	الارشاد والتوجيه في المجال الرياضي	٢-١-١-٢
١٠-٩	اهداف الارشاد والتوجيه في المجال الرياضي	٣-١-١-٢
١١-١٠	نظريات الارشاد النفسي	٤-١-١-٢
١٣- ١١	الاساليب والطرائق الارشادية	٥-١-١-٢
١٣	التعلم	٢-١-٢
١٤-١٣	التعلم والتعلم	١-٢-١-٢
١٦- ١٤	التعلم الحركي	٢-٢-١-٢
١٦	القلق	٣-١-٢
١٦	مفهوم القلق	١-٣-١-٢
١٧-١٦	اعراض القلق	٢-٣-١-٢
١٧	العلاقة بين الخوف والقلق	٣-٣-١-٢
١٨-١٧	الفرق بين الخوف والقلق	٤-٣-١-٢
١٩-١٨	انواع القلق	٥-٣-١-٢
١٩	ابعاد القلق	٦-٣-١-٢
٢٢- ١٩	البايو ميكانيك	٤-١-٢
٢٧- ٢٢	الأسس الفنية لأداء فعالية ركض (١١٠) متر حواجز	٥-١-٢

قائمة المحتويات..... ش

٢٨	الدراسات السابقة	٢-٢
٢٨	دراسة صادق جابر المياحي	١-٢-٢
٢٩-٢٨	دراسة نائل ابراهيم ابو عزب	2-٢-٢
٢٩	دراسة أحمد عدنان خفيف الزبيدي	3-٢-٢
٣٠	مناقشة الدراسات السابقة	4-٢-٢
الفصل الثالث		
٣٢	منهجية البحث واجراءاته الميدانية	٣
٣٢	منهج البحث	١-٣
٣٣	مجتمع البحث وعيناته	٢-٣
٣٤	التجانس والتكافؤ	٣-٣
٣٧-٣٤	تجانس العينة	١-٣-٣
٤٠ - ٣٧	تكافؤ العينة	٢-٣-٣
٤٠	الأدوات البحثية والأجهزة والوسائل المستخدمة	٤-٣
٤٠	الادوات البحثية	١-٤-٣
٤١-٤٠	الاجهزة والوسائل المستخدمة	٢-٤-٣
٤٢	اجراءات البحث الميدانية	٥-٣
٤٢	تحديد متغيرات البحث	١-٥-٣
٤٢	القلق	١-١-٥-٣
٤٣-٤٢	المتغيرات الكينماتيكية الخاصة بالبحث	٢-١-٥-٣
٤٣	متغير زمن عدو ٢ حاجز	٣-١-٥-٣

٤٤	اجراءات المقياس	٢-٥-٣
٤٤	تحديد الهدف من المقياس	١-٢-٥-٣
٤٤	وضع الصيغة الاولية للمقياس	٢-٢-٥-٣
٤٦-٤٤	تحديد صلاحية الفقرات	٣-٢-٥-٣
٤٦	اعداد تعليمات المقياس	٤-٢-٥-٣
٤٧ - ٤٦	التجربة الاستطلاعية للمقياس	٣-٥-٣
٤٧	اجراءات التجربة الرئيسية للمقياس	٤-٥-٣
٤٧	تطبيق المقياس	١-٤-٥-٣
٤٧	تصحيح المقياس	٢-٤-٥-٣
٤٨	التحليل الاحصائي لفقرات المقياس	٣-٤-٥-٣
٤٩ - ٤٨	الاسس العلمية لمقياس القلق	٤-٤-٥-٣
٤٩	التطبيق النهائي للمقياس	٥-٤-٥-٣
٥٠	الاختبارات والقياسات القبليه	٦-٤-٥-٣
٥١ - ٥٠	خطوات بناء البرنامج الارشادي	٥-٥-٣
٥٦ - ٥١	خطوات تخطيط البرامج الإرشادي	١-٥-٥-٣
٥٦	بناء البرنامج الارشادي بصيغته الاولية	٢-٥-٥-٣
٥٧ - ٥٦	تطبيق البرنامج الارشادي	٣-٥-٥-٣
٥٨ - ٥٧	البرنامج التعليمي	٤-٥-٥-٣
٥٨	الاختبارات والقياسات البعديه	٥-٥-٥-٣
٥٩	استمارة تقييم مراحل الأداء الفني لخطوة تعديده الحاجز	٦-٣

قائمة المحتويات.....ض

٦٠	الأسس العلمية لاستمارة تقييم الأداء الفني لخطوة تعديية الحاجز	١-٦-٣
٦٠	الصدق	١-١-٦-٣
٦٠	الثبات	٢-١-٦-٣
٦١	الموضوعية	٣-١-٦-٣
٦١	تقييم الاداء الفني لخطوة تعديية الحاجز	٢-٦-٣
٦٢	الوسائل الاحصائية	٧-٣
الفصل الرابع		
٦٤	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	٤
٦٤	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	١-٤
٦٥-٦٤	عرض نتائج الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة	١-١-٤
٦٩-٦٥	تحليل ومناقشة نتائج الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة	٢-١-٤
٧٠-٦٩	عرض نتائج الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الاولى	١-٢-٤
٧٦-٧٠	تحليل و مناقشة نتائج الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الاولى	٢-٢-٤
٧٧-٧٦	عرض نتائج الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية	١-٣-٤
٨٥-٧٧	تحليل و مناقشة نتائج الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية	٢-٣-٤
٨٦-٨٥	عرض وتحليل ومناقشة نتائج متغيرات قيد الدراسة للاختبار البعدي	٤-٤
٩٢-٨٧	عرض وتحليل نتائج متغيرات قيد الدراسة للاختبار البعدي لمجاميع البحث الثلاث	١-٤-٤
٩٤-٩٢	مناقشة نتائج متغيرات قيد الدراسة للاختبار البعدي لمجاميع البحث الثلاث	٢-٤-٤
الفصل الخامس		
٩٦	الاستنتاجات والتوصيات	٥

قائمة المحتويات ط

٩٦	الاستنتاجات	١-٥
٩٧	التوصيات	٢-٥
المصادر		
١٠٧ - ٩٩	المصادر العربية	
١٠٩ - ١٠٨	المصادر الاجنبية	
الملاحق		

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
32	يوضح التصميم التجريبي للبحث	١
33	يبين مجتمع وعينة البحث	٢
35	يبين تجانس أفراد المجموعة الضابطة	٣
36	يبين تجانس أفراد المجموعة التجريبية الأولى	٤
37	يبين تجانس أفراد المجموعة التجريبية الثانية	٥
٤٠ - ٣٨	يبين تكافؤ المجموعات	٦
٤٢	يبين الأهمية النسبية للمتغيرات النفسية	٧
٤٣	يبين الأهمية النسبية لبعض المتغيرات الكينماتيكية	٨
٤٦ - ٤٥	يوضح صلاحية فقرات مقياس القلق	٩
٤٧	يبين أوزان الإجابات على فقرات المقياس.	١٠
٥٣ - ٥٢	يبين فقرات مقياس القلق مرتبة تنازلياً حسب الوزن المرجح	١١
٥٧	يبين مواعيد وأوقات تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي	١٢
٥٩	يبين الأهمية النسبية لكل مرحلة من مراحل الأداء الفني لخطوة تعديّة الحاجز	١٣
٦١	يبين معاملات الثبات والموضوعية للاستمارة	١٤
٦٥ - ٦٤	يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة في المتغيرات قيد الدراسة للمجموعة الضابطة	١٥
٧٠	يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة في المتغيرات قيد الدراسة للمجموعة التجريبية الأولى	١٦
٧٧ - ٧٦	يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة في المتغيرات قيد الدراسة للمجموعة التجريبية الثانية	١٧
٨٦	يبين الفروق في الاختبارات البعدي في المتغيرات قيد الدراسة بين المجموعات الثلاثة	١٨
٨٩ - ٨٧	يبين (L.S.D) للمقارنات في المتغيرات قيد الدراسة بين المجاميع الثلاث للاختبار البعدي	١٩

قائمة الملاحق

رقم الملحق	العنوان	الصفحة
١	استمارة تحديد المتغيرات النفسية	١١١
٢	مقياس القلق النهائي الذي طبق على عينة البحث	١١٣
٣	استمارة تحديد درجة الأهمية النسبية لمراحل خطوة تعدية الحاجز	١١٦
٤	استمارة تحديد ارتفاع الحاجز المناسب للاختبار الطلاب	١١٨
٥	صلاحية جلسات البرنامج الإرشادي	١٢٠
٦	اسماء الخبراء والمختصين لتقييم الاداء الفني لفعالية ١١٠م حواجز طلاب	١٢٢
٧	أسماء السادة الخبراء الذين تم عرض عليهم استمارة تحديد المتغيرات الكينماتيكية	١٢٣
٨	أسماء السادة الخبراء الذين تم عرض عليهم استمارة تحديد المتغيرات النفسية	١٢٤
٩	اسماء الخبراء الذين عرض عليهم تحديد ارتفاع الحاجز المناسب للاختبار	١٢٥
١٠	أسماء السادة الخبراء الذين تم عرض عليهم استمارة تحديد الاهمية لكل مرحلة من مراحل الاداء الفني لخطوة تعدية الحاجز	١٢٦
١١	اسماء الخبراء والمختصين لصلاحية فقرات مقياس القلق	١٢٧
١٢	استمارة تقييم الأداء الفني لخطوة تعدية الحاجز	١٢٩
١٣	الخبراء الذين عرض عليهم البرنامج الإرشادي بالصيغة الأولية	١٣٢
١٤	اسماء فريق العمل المساعد	١٣٣
١٥	جلسات البرنامج الارشادي	١٣٤
١٦	المنهج التعليمي	١٥٤

الفصل الاول

١-التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهميته البحث

٢-١ مشكلة البحث

٣-١ أهداف البحث

٤-١ فروض البحث

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري

٢-٥-١ المجال الزماني

٣-٥-١ المجال المكاني

الفصل الاول.....التعريف بالبحث

١ - التعريف بالبحث :

١-١ المقدمة واهمية البحث :

إن التطور الذي حصل في المجال الرياضي وتوالي تحطيم الأرقام القياسية لم يكن وليد الصدفة وإنما جاء وفق دراسات علمية وعملية دقيقة وباستخدام طرق واساليب وادوات مبنية على اسس علمية ، وقد طرق الأسلوب العلمي الحديث شتى ميادين الحياة ومنها الميدان الرياضي فبدأت الممارسات العلمية تأخذ حيزاً واسعاً لخلق عالم رياضي متطور ومتجدد ومستثمر وذلك بجميع السبل والوسائل العلمية الحديثة للوصول الى الاداء الجيد وبالتالي الإنجاز الرياضي العالي.

وتعد ألعاب القوى إحدى الفعاليات الرياضية التي اعتمدت الأسلوب العلمي المتطور في تحسين مستوى الأداء اعتماداً على العلوم المرتبطة بألعاب القوى ولما لها من أهمية وتحسين مستوى الأداء مثل التدريب الرياضي والبايوميكانيك والفلسفة والتشريح وعلم النفس والإحصاء والاختبارات والقياس والتعلم الحركي.... حيث يعد التعلم الحركي احد العلوم المهمة في مجال التربية البدنية لأهميته في تعليم واكتساب الفرد المهارات الحركية بأقل جهد ممكن " إذ هو وسيلة من المتغيرات التي تحدث خلال خبرة مكتسبة لتعديل سلوك الإنسان وهو عملية تكيف الاستجابات لتناسب المواقف المختلفة التي تعبر عن خبراته وتلائمه مع المحيط"^(١) ، وقد تنوعت طرائقه 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 الذي حدث في فعاليات العاب القوى وعلى وجه الخصوص فعالية ١١٠ م حواجز للرجال كان نتيجة استعمال أحدث الادوات التعليمية والعلمية في تعلم خطوة الحاجز في 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 في أثناء عملية التعليم

3 الفصل الاول.....التعريف بالبحث

1- وجيه محجوب وآخرون : نظريات التعلم والتطوير الحركي . بغداد ، مطبعة وزارة التربية ، ٢٠٠٠ ، ص ٤ .

التعليم وخصوصاً في اثناء تعلم فعالية عدو ١٠م الحواجز والتي من أهمها الحاجز نفسه وفق طريقة تعطي للمتعلين 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 وبدلاً من أن تكون العمليات العقلية منصبة و مركزة نحو تجنب السقوط ومن ثم الإصابة ، ومن خلال تخفيض حالة القلق توجه هذه العمليات العقلية للسيطرة على الاداء الصحيح وبالتالي النجاح في الأداء الصحيح للفعالية وتكمن اهمية البحث في اعداد برنامج ارشادي - تعليمي لخفض القلق وتحسين بعض المتغيرات الكينماتيكية وتعلم اداء خطوة الحاجز لدى طلاب السنة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية- جامعة القادسية .

1-2 مشكلة البحث :

إن أساس البحث العلمي هو أن يشعر الباحث بمشكلة ما في مجال اختصاصه فيعيشها ويدرسها ويبحث في وضع الحلول المناسبة لها معتمداً على اسس البحث العلمي .

وكما هو معروف ان العاب القوى من الانشطة التي تشتمل عدد كبير من الفعاليات ومن ابرز هذه الفعاليات هي فعالية عدو ١٠م حواجز للرجال وإن تعلم خطوة الحاجز في فعالية عدو ١٠م حواجز للطلاب ليس سهلاً ، بالرغم من ما يمتلكه الطلاب من صفات جسمية و بدنية الا انهم لا يستطيعون الاداء الفني المتكامل نتيجة لصعوبة خطوة الحاجز من حيث متطلبات الاداء الفني العالي سواء أكان على الارض ام فوق الحاجز وكذلك ارتفاع الحاجز الذي يولد لديهم حالات تسبب الاصطدام بالحاجز او السقوط من فوق الحاجز وفقدان التوافق بين اجزاء الجسم سواء كان في قبل او فوق او بعد الحاجز مما يثير القلق مشكلة كبيرة لديهم قد تؤثر على سير العمليات العقلية بالشكل الصحيح مما يعيق عملية التعلم لديهم ويصعب تفكير المتعلم على كيفية تفادي الاصابة مما يؤخر التعلم ويقلل من فاعليته ، ومن هنا انطلقت الباحثة لوضع برنامج ارشادي الى جانب البرنامج التعليمي لطلاب السنة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والتعرف على اثره في خفض القلق وبعض المتغيرات الكينماتيكية والاداء الفني لخطوة الحاجز في فعالية ١٠م حواجز .

٣-١ اهداف البحث

- ١- تصميم برنامج ارشادي لخفض القلق لدى طلاب السنة الثانية المتعلمين لخطوة الحاجز في فعالية ١١٠م حواجز .
- ٢- تصميم برنامج تعليمي لتحسين بعض المتغيرات الكينماتيكية ولتعلم الاداء الفني لخطوة الحاجز في فعالية ١١٠م حواجز .
- ٣- التعرف على تأثير البرنامج الارشادي - التعليمي في خفض القلق و بعض المتغيرات الكينماتيكية والاداء والفني لخطوة الحاجز لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية.

٤-١ فروض البحث :

- ١- ان للبرنامج الارشادي تأثير ايجابي في خفض القلق لدى طلاب السنة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية .
- ٢- ان للبرنامج التعليمي تأثير ايجابي في بعض المتغيرات الكينماتيكية وتعلم الاداء الفني لخطوة الحاجز .
- ٣- ان البرنامج الارشادي - التعليمي يسهم في خفض القلق وتحسين بعض المتغيرات الكينماتيكية وتعلم الاداء الفني لخطوة تعدي الحاجز لدى طلاب للمجموعة التجريبية الثانية بشكل افضل من المجموعتين الضابطة والتجريبية الاولى .

٥-١ مجالات البحث:

- ١- المجال البشري / طلاب السنة 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 .

الفصل الثاني

٢- الدراسات النظرية و السابقة

١-٢ البرنامج الارشادي

٢-٢ التعلم

٣-٢ القلق

٤-٢ البايو ميكانيك

٥-٢ الاسس الفنية لاداء فعالية عدو ١٠م حواجز

٢-٢ الدراسات السابقة

١-٢-٢ دراسة صادق جابر المياحي

٢-٢-٢ دراسة نائل ابراهيم ابو عزب

٣-٢-٢ دراسة احمد عدنان خفيف

٤-٢-٢ مناقشة الدراسات السابقة

٢ - الدراسات النظرية والدراسات السابقة :

٢ - ١ الدراسات النظرية :

٢ - ١ - ١ الارشاد النفسي :

٢ - ١ - ١ - ٢ مفهوم الارشاد النفسي :

" يمثل الارشاد النفسي احد المجالات التطبيقية لعلم النفس الحديث ، الذي يهدف الى تحقيق سعادة الانسان وتطوره ، فالارشاد هو تلك العملية التي يمارسها طرف مدرب ومؤهل مع طرف اخر ليشعر بحاجته الى خدمة ارشادية في أي جانب من جوانب حياته على وفق مبادئ وتقنيات واساليب معينة بهدف ان يسعى الاول (المرشد) من خلال هذه العلاقة الى معاونة الثاني (المسترشد) على ان يتفهم ذاته ، بحيث يستبصر حقيقة مآلديه من استعدادات وقدرات وامكانات ، وان يتفهم طبيعة ابعاد ومكونات وديناميات الوسط الذي يعيش فيه ويمارس دوره من خلاله " (١).

" او الارشاد هو (تلك العملية او العلاقة التي تساعد الناس في الوصول الى احسن الخيارات المناسبة وكون هذه العملية عملية تعلم ونمو للشخصية واكتساب معلومات ذاتية يمكن ان تترجم الى فهم افضل لدور الانسان وسلوك اكثر فعالية) " (٢).

" ويساعد الارشاد في بناء الشخصية التي تؤدي الى حياة افضل وهو مساعدة الافراد لعمل الخطط المستقبلية ، لكي يؤديوا ادوارهم الاجتماعية في بيئاتهم " (٣) ، " ويهدف الارشاد النفسي الى مساعدة الفرد على فهم نفسه وقدراته وامكاناته من خلال علاقة واعية مخططة تهدف للوصول به الى السعادة وتجاوز المشكلات التي يعاني منها من خلال دراسته الشخصية، جسميا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا ، حتى يستطيع التوافق والتكيف مع نفسه ومجتمعه ومع الآخرين " (٤).

1- خنساء عبد القادر محمود : بناء برنامج ارشادي لخفض الشعور بالوحدة النفسية لدى طالبات المرحلة الاعدادية ، (رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة بغداد) ، ٢٠٠٤ ، ص ٣٤ .

2 - حسين محمد طاهر ومحي الدين : الارشاد النفسي بين الاصل والتجديد ، ط ١ ، جامعة الكويت ، كلية التربية ، ١٩٨٦ ، ص ١٦ .

3- عاصم محمد الحياتي : الارشاد التربوي النفسي ، دار الكتب للطباعة ، الموصل ، ١٩٨٩ ، ص ٨٣ .

4- حسين علي سيد الدراجي : اثر برنامج ارشادي في تنمية السلوك الاجتماعي المرغوب لدى طلبة المرحلة المتوسطة ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية / ابن رشد ، ٢٠٠٢ ، ص ٣٨ .

" استعمل الإرشاد لأغراض أو معان كثيرة لغرض توضيح الأفكار أو الأعمال التي يقومون بها من ثم استعمل كمصدر لإعطاء النصائح وتبادل الآراء مع الآخرين ، فكلما الإرشاد في العربية تعني الإصلاح والابتعاد عن الضلالة وتتضمن معنى التوعية وتقديم الخدمة والموعظة للآخرين ، فضلا عن ذلك استعمل هذا المفهوم وبشكل واسع للوصول إلى أهداف مختلفة ومتعددة بحسب الأغراض التي يسعى إليها ، والتي شملت تقديم النصح والتشجيع ، وإعطاء المعلومات وتفسير وتوضيح الاختبارات والتحليلات النفسية المختلفة التي بموجبها يستطيع المسترشد على علم كاف بانواع هذه الفحوص وطريقة دراستها وتحليله "(١)

" وفي المجال الرياضي عرفت أخلاص عبد الحفيظ التوجيه والإرشاد بأنه "عبارة عن عملية الهدف منها مساعدة الرياضيين في التغلب على المشاكل والصعوبات التي تعوق تقدمهم من أجل تحقيق أقصى نمو لإمكانياتهم البدنية والمهارية والنفسية " (٢) .

"والبرامج الإرشادي يقدم خدمات عديدة هي :

١- دراسة الحالات الفردية .

٢- خدمات الإرشاد الجماعي .تقديم خدمات الإرشاد العلاجي والزواجي والأسري " (٣) .

٣- "الخدمات النفسية : وتتضمن إجراء الفحوصات والبحوث ودراسة الشخصية والتعرف على الاستعدادات والقدرات والاتجاهات والميول وتعريف الفرد بنفسه والتشخيص وحل المشكلات العامة والخاصة والتعرف المبكر على الحالات التي تحتاج إلى مساعدة مركزه وتقديم الخدمات الإرشادية .

٤- الخدمات التربوية : خدمات التربية المهنية والزوجية والأسرية وحل المشكلات المرتبطة بالتأخير الدراسي والعمل على التوافق النفسي والاهتمام بالطلبة الجدد والخريجين والإسهام في تطوير وتحسين البرامج

٥- الخدمات الاجتماعية وتتضمن إجراء البحوث الاجتماعية والتعريف بالبيئة الاجتماعية وتنظيم العلاقات والاتصال بالسر والتعاون بين المدرسة والأسرة والاتصال بباقي المؤسسات الاجتماعية المحلية .

١- سهير احمد سلمان : بناء برنامج ارشادي في تقبل صورة الجسم لدى طالبات المرحلة المتوسطة ، اطروحة دكتورا ، جامعة بغداد ، كلية التربية / ابن رشد ، ٢٠٠٤ ، ص٤٨ .

٢- احمد عبد الحليم : بناء برنامج ارشادي للتكيف مع الحياة الجامعية في الجامعات الاردنية ، اطروحة دكتورا ، جامعة المستنصرية ، ٢٠٠١ ، ص٢٣ .

٣- أخلاص عبد الحفيظ : التوجيه والإرشاد في المجال الرياضي ، ط١ ، القاهرة ، دار الكتاب للنشر ، ٢٠٠٢ ، ص١٣ .

- ٦- خدمات الصحة النفسية .
- ٧- خدمات البحث العلمي : وتهتم بالبحوث والدراسات وإعداد وسائل الإرشاد مثل الاختبارات المتنوعة وتقنياتها حسب البيئة .
- ٨- خدمات الإحالة : وذلك بتحديد جهات الإحالة والتعاون معها .
- ٩- خدمات المتابعة : اذ يجب المتابعة المنظمة للذين تلقوا الإرشاد الفني .
- ١٠- خدمات التدريب في أثناء الخدمة : بحيث يتيح للمرشدين الجدد فرصة التدريب للعمل الإرشادي .
- ١١- خدمات البيئة الخارجية : وتعتمد الخدمات لتشمل البيئة الخارجية مثل المؤسسات ذات الاتصال بالمدرسة مثل الأسر والعيادات ومراكز الإرشاد والعيادات الاجتماعية ومراكز رعاية الطفولة ورعاية الشباب ... الخ " (١) .
- "وهناك اهداف يسعى الارشاد النفسي الى تحقيقها في مساعدة الطلبة ، على اعادة بناء شخصياتهم وتعديل سلوكهم ومن هذه الاهداف :-
- ١- **تحقيق الذات** : ان الهدف من عملية الارشاد هو مساعدة الفرد لتحقيق الذات والعمل معه بحسب حالته سواء كان عاديا او متفوقا او ضعيف العقل او متاخرا دراسيا ومساعدته في تحقيق ذاته الى درجة يستطيع منها ان ينظر الى نفسه فيرضى عما ينظر اليه " (٢) .
- ٢- **تحقيق التوافق** : ومن الاهداف الاخرى للارشاد هو تحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي اذ يعمل على تحقيق التوازن بين الفرد وبيئته وذلك من خلال :-
- أ- **تحقيق التوافق الشخصي** : أي تحقيق السعادة مع النفس والرضا عنها واشباع الدوافع والحاجات الداخلية والاولية والفطرية .
- ب- **تحقيق التوافق التربوي** : وذلك عن طريق مساعدة الفرد في اختيار انسب المواد الدراسية والمناهج في ضوء قدراته وميوله لتحقيق النجاح المدرسي .

١- حامد عبد السلام زهران : التوجيه والارشاد النفسي ، القاهرة ، عالم الكتب للنشر ، ١٩٨١ ، ص ٤٠-٤١ .

٢- سهير كامل أحمد : مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠٣ ، ص ١٥٦ .

ج- تحقيق التوافق المهني : ويتضمن الاختيار المناسب للمهنة والاستعداد علميا وتدريبيا لها والدخول فيها والانجاز والكفاءة والشعور بالرضا والنجاح .

د- تحقيق التوافق الاجتماعي : ويتضمن السعادة مع الآخرين والالتزام باخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية وقواعد الضبط الاجتماعي " (١) .

٢-١-١-٢ الارشاد والتوجيه في المجال الرياضي :

" تعتبر التربية الرياضية نشاط متكامل من جميع الجوانب البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية والتربوية وغيرها بحيث تهتم بالفرد بشكل متكامل ، لذا يجب على المربين الرياضيين الاهتمام ببرامج التوجيه والارشاد وجعلها جزءا اساسيا في اعدادهم للأفراد ، لانه لايمكن تصوير الممارسة الرياضية دون توجيه وارشاد . وكثيرا مانلاحظ في المجال الرياضي هبوط مستوى اداء بعض اللاعبين او عدم استقرار مستوى البعض الاخر واعتزال اخرين ، كذلك ظهور بعض الظواهر السلبية التي تؤثر على مستوى ادائهم ، وكذلك نرى تعرض البعض الى ظروف ضاغطة وشديدة تؤثر على صحتهم النفسية والعقلية والجسمية والاجتماعية ، لذلك يجب ان نقدم لهؤلاء خدمات التوجيه والارشاد من خلال الاخصائي النفسي الرياضي لمساعدتهم على تشخيص حالاتهم وارشادهم الى افضل الطرائق للتغلب على المشكلات التي يعانون منها ويمكن للاخصائي توجيههم الى اخصائي نفسي .

ولقد ظهرت اهمية التوجيه والارشاد في المجال الرياضي ، ففي قطاع التدريب يلعب التوجيه والارشاد دورا هاما اذ يهتم بمساعدة اللاعبين على رسم خططهم المستقبلية ، وكذلك تشخيص المشكلات التي يعانون منها، وكيفية مواجهة تلك المشكلات " (٢) .

٢-١-١-٣ اهداف الارشاد والتوجيه في المجال الرياضي

" هناك العديد من الاهداف التي يمكن تحقيقها من خلال عملية التوجيه والارشاد في المجال الرياضي يمكن تلخيصها بما يأتي :

١- تنمية المفهوم الايجابي للطالب او الرياضي نحو ذاته .

١- احمد محمد الزيايدي وهشام الخطيب : مبادئ التوجيه والارشاد النفسي ، عمان ، دار العلمية للنشر ، ص ٢٣ .

٢- اخلاص عبد الحفيظ : مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠٢ ، ص ١٣ .

- ٢- مساعدة الطالب او الرياضي على توجيه حياته اليومية بنفسه بذكاء وبصيرة في حدود قدراته وامكانياته.
 - ٣- العمل على اشباع دوافع الرياضي وتحقيق مطالبه وتلبية احتياجاته المختلفة الامر الذي يحقق له التوافق النفسي اثناء ادائه للفعالية بدرس الساحة وميدان .
 - ٤- التعرف على الفروق الفردية بين الطلاب ومساعدتهم على النمو في ضوء قدراتهم بتحقيق الاداء الجيد بدرس الساحة وميدان .
 - ٥- توجيه الطلاب والرياضيين الى افضل الطرائق للتدريب والتعلم لتحقيق اقصى درجات النجاح .
 - ٦- تزويد الرياضيين بقدر مناسب من المعلومات التخصصية والاجتماعية مما يساهم في زيادة معرفتهم لذاتهم وتحقيق التوافق النفسي والصحة النفسية لديهم .
 - ٧- مساعدة الطالب او الرياضي على ان تتكامل شخصيته بمساعدته على فهم نفسه ومشاكله .
- من اهم اهداف التوجيه والارشاد النفسي تحقيق التوافق ، أي تناول السلوك والبيئة الطبيعية والاجتماعية بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته ، وهذا التوازن يتضمن اشباع حاجات الفرد ومقابلة متطلبات البيئة واهم المجالات تحققها هي (تحقيق التوافق الشخصي - تحقيق التوافق التربوي - تحقيق التوافق المهني - تحقيق التوافق الاجتماعي) " (١) .

٢-١-١-٤ نظريات الارشاد النفسي

" تستند طرق الارشاد والعلاج النفسي الى جانب كبير من الاسس والمبادئ التي توصلت اليها نظريات التعلم ونظريات الشخصية فكل هذه النظريات تدرس السلوك وتفسره والمرشد النفسي يتعامل مع السلوك ويفسره وان كان اكثر اهتمامه وتعامله مع السلوك غير السوي والمظهر السلوكي الذي يتعامل معه المرشد يقع داخل مجال الشخصية في بعديها الفردي والاجتماعي بهدف تحقيق تغير معين في السلوك " (٢) ، وان المرشد الناجح هو الذي يطلع على نظريات الارشاد وبالتالي يرسم اطارا عاما لحل المشكلات التي يواجهها ، والنظرية الجيدة هي النظرية التي تتسم بالشمول والوضوح والدقة والاقتصاد والقدرة على اثارة الابحاث والدراسات لذا فان القائم بالعملية الارشادية يجب ان يعمل ولديه تصور عن مفاهيم النظرية التي سوف تكون الاطار الذي يعمل فيه، ومن الممكن ان يعمل المرشد في اطار نظرية واحدة او عدة نظريات

١- بشير صالح الرشدي وراشد علي السهل : مقدمة في الارشاد النفسي ، الكويت ، مكتبة الفلاح للنشر ، ٢٠٠٠ ، ص ٣٦٦ .

٢- جلال كايد ضمرة : الاتجاهات النظرية في الارشاد ، ط ١ ، عمان ، دار الصفاء للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٨ ، ص ٢٩٦ .

ويعتقد انها سوف تساعده على تحقيق الاهداف العلمية والواضحة وان من اهم النظريات هي ما ياتي :

١- نظرية العلاج الواقعي:

٢- نظرية الذات:

٣- نظرية التحليل النفسي:

٤- النظرية السلوكية :

٥- نظرية التعلم الاجتماعي: (١) .

٢-١-١-٥ الاساليب والطرائق الارشادية :

" ان الاساليب التي يتبعها المرشد التربوي والنفسي حل المشكلات اليومية التي يواجهها متنوعة ومتعددة ،كتعدد النظريات الارشادية واساليبها ، وان لكل واحد من هذه الاساليب استعمالات خاصة وله مزايا وعيوب ، وان تعدد نظريات الإرشاد النفسي جعلها ترتبط بطرائق الإرشاد ، ونجد بعض المرشدين يحاول ان يوفق بين طريقتين مثل الإرشاد المباشر وغيرالمباشر والفردى والجمعي وان كل طريقة من هذه الطرق لها استخدامات خاصة وعلى المرشد أن يختار طريقة تناسب المشكلة المراد حلها وظروف عمل الإرشاد" (٢) .

وطرائق الإرشاد صنفتم الى صنفين هما :-

اولا /الاسلوب المباشر :

" هو الإرشاد الموجه والمركز حول المرشد او الممرکز حول الحقيقة وقد نادى بهذا الاسلوب وليامسون ورالي ويقوم فيه المرشد بدور ايجابي نشط في كشف الصراعات وتفسير السلوك وتوجيه العميل نحو السلوك الموجب المخطط له مسبقا مما يؤدي إلى التأثير المباشر في تغيير الشخصية والسلوك وفيه يتحمل المرشد مسؤولية اكبر من تلك التي يتحملها العميل وهو بهذا يعتبر نوعا من الإرشاد المفروض " (٣) .

١- فاضل كردي شلاكة : اثر برنامج ارشادي في الاستقرار النفسي واداء اهم المهارات بكرة اليد للاعبين الشباب ، اطروحة دكتورا ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، ٢٠١٠ ، ص ٤٣ .

٢- عامر سعيد الخيكاني وآخرون : الدليل في الارشاد النفسي تطبيقاته في التربية الرياضية ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، النجف الاشرف ، ٢٠١٥ ، ص ٧٩ .

٣- فاضل كردي شلاكة : مصدر سبق ذكره ، ٢٠١٠ ، ص ٤٠ .

" يرتبط الإرشاد المباشر بميدان التربية والتعليم ، اذ يتبع المرشد أسلوبا معيناً لتعلم المسترشد في كيفية حل مشكلاته وان الأجراء الخاص بالتعليم وإعادة التعليم والخبرة والنمو في عملية الإرشاد أجراء أساس في الارشاد المباشر ، ويهدف هذا الاسلوب الى حل مشكلات المسترشد التي جاء بها ثم يعمل على اعادة الفرد الى توافقه تدريجيا

وحدد وليامسون (Williamson) ست خطوات لهذا النوع من الإرشاد وهي :

- ١- التحليل .(Analysis): وتهتم هذه الخطوة بجمع المعلومات حول المشكلة من مصادر متعددة والهدف من وراء ذلك هو الوصول إلى فهم المسترشد ودور المسترشد هنا إن يتلقى الحلول والتعليمات ويطبقها .
 - ٢- التركيب . (synthesis) : وهو عملية تنظيم وتبويب المعلومات التي تم الحصول عليها من المصادر المتعددة وتلخيص المعلومات وتبويبها ضمن مجالاتها .
 - ٣- التشخيص . (Diagnosis) : وهو خلاصات المرشد في أسباب المشكلة وخصائصها ، أي التوصل إلى أسباب المشكلة .
 - ٤- التنبؤ .(prognosis): وهو تكهنات المرشد حول التطورات المستقبلية للمسترشد ، من خلال معرفة المشكلة هل هي حادة أم بسيطة ؟
 - ٥- الإرشاد .(counseling) : ويعني الخطوات التي يتخذها المرشد لتعديل سلوك المسترشد أي هي عملية تقديم الخدمات الإرشادية للتخلص من مشكلة المسترشد .
 - ٦- المتابعة .(follow-up) : وتحتوي على كل المساعدة التي يقدمها المرشد إلى المسترشد وتقديم البرنامج الإرشادي الذي أستخدمه المرشد مع المشكلة. وهدفها الأساسي هو تمكين المسترشد من كيفية حل مشكلاته المستقبلية ثم التأكد من مدى نجاح المرشد في إرشاد هذه الحالة. ويستخدم الإرشاد المباشر عادة مع المسترشدين الذين يتميزون بما يأتي:
- ١- السرعة في إيجاد الحل .
 - ٢- نقص المعلومات .
 - ٣- المشكلات الواضحة والمحددة " (١) .

ثانيا / الاسلوب غير المباشر :

" وهو الإرشاد الممرکز حول المسترشد او الإرشاد الممرکز حول الذات ، أي يكون المسترشد في الإرشاد غير مباشر ممرکز العملية الإرشادية ، ويكون دور المرشد غير فعال نسبيا ، ويشجع المرشد المسترشد عل قيادة المناقشة والتعبير عن اتجاهاته وأفكاره ومشاعره بحرية .

يقوم على أساس سلوكي يتلخص في ان للسلوك أسبابا وان هذه الأسباب أنما تتحد بالطريقة التي يدركها الفرد نفسه والعالم المحيط به وان سلوك الفرد لايتغير ما لم يغير الفرد من نظرتة لنفسه ولغيره ويكون هذا التعبير انفعاليا عقليا في وقت واحد " (١) .

" ويتعامل هذا الأسلوب مع الجانب الانفعالي أو النفسي للفرد ، ويسمى بالإرشاد المتمركز حول المسترشد ، والمرشد ما هو إلا مساعد وموجه ، وقد حدد (روجرز) خطوات الإرشاد غير المباشر بما يأتي :

١- يجب أن لا ينزعج المرشد من المسترشد وأن يشعره بأهمية تحمل مسؤولية حل مشاكله بنفسه .
٢- يحدد المرشد علاقته بالمسترشد ، بأن يُلقي عبء حل المشكلة عليه فيشجعه على التحدث بحرية تامة معبراً عن شعوره وانفعالاته .

٣- يتقبل انفعالات المسترشد ويكون كالمرآة التي تنعكس عليها هذه الانفعالات حتى يراها المسترشد واضحة " (٢) .

٢-١-٢ التعلم :

٢-١-٢-١ التعلم والتعليم :

" قد يختلط على القارئ مصطلحا التعلم والتعليم إذ يفهم على أنهما مصطلحان لمفهوم واحد ولكن بالواقع أن لكل منهما له معنى ومفهوم خاص به على الرغم من كون كل منهما متمم للأخر إذ أن عملية التعلم تحتاج إلى وجود المعلم والمتعلم ، وقد عرف التعلم تعريفات كثيرة منها تعريف نجاح وأكرم نقلاً عن

(Singer, 1980) بأنه (الانعكاس الحاصل بسبب التغير المستمر نسبيا في الاداء والسلوك بسبب الخبرة

السابقة والتطبيق العملي) " (٣) .

١- كامل الفرخ وآخرون : المصدر السابق نفسه ، ٢٠٠٢ ، ص ١٣٧ .

٢- شاكر مبر جاسم : نمو التوجيه المهني والإرشاد التربوي المقارن ، بغداد و مطابع التعليم العالي ، ١٩٩٠ ، ص ٢٨ .

٣- نجاح مهدي شلش و اكرم محمد صبحي : التعلم الحركي ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة البصرة ، ١٩٩٤ ، ص ١٧ .

" وأيضاً عرف التعلم بأنه (وسيلة من المتغيرات التي تحدث خلال خبرة مكتسبة لتعديل سلوك الإنسان وهو عملية تكيف الاستجابات لتناسب المواقف المختلفة التي تعبر عن خبراته وتلائمه مع المحيط) " (١) ، في حين يعرفه (كورت ماينل ، ١٩٨٩) بأنه نشاط ما موجه لتملك وتكامل المعرفة والمقدرة " (٢) ، ويمكن بيان الفرق بين التعلم والتعليم على النحو الآتي:

حدد مفهوم التعلم بكونه ينطوي على اختيار وتنظيم وتقوية السلوك ثم قياس النتائج والتعليم هنا يدور حول التعلم وينصب عليه والذي يقوم به المعلم أو المدرب أو المربي من واجبات وأداء التوجيهات لطلبته . أما التعلم فهو ذلك النشاط الذي يقوم به الطالب من انتقاء وتعزيز وتعميم وتمييز والذي يؤدي إلى تغيير سلوكه داخل الدرس ، أما نشاط المعلم أو المدرس أو المدرب هو نشاط ظاهري وأن نشاط الطالب في هذه العملية هو نشاط داخلي غير مرئي إلا أنه يمكن ملاحظة نتائجه والذي يكون على شكل أداء حركي للمهارة المراد تعلمها أن السلوك هو الأساس في التعلم والمحصلة النهائية في التعلم هو تغيير سلوك الفرد فعند تعلم مهارة من المهارات الرياضية ولتكن ضربات الذراعين أو الرجلين ففي البداية يتم شرحها بصورة مفصلة ثم عرضها أمام المتعلم ثم أدائها من قبل متعلم ولعدة مرات إلى أن يصل إلى الاداء الصحيح للمهارة ويتم ذلك من خلال طرق ووسائل مساعدة هي الادوات والأجهزة والتمارين الخ " (٣) .

٢-١-٢-٢ التعلم الحركي :

" إن التعلم يعد جوهر الوجود الإنساني وأساس للتربية وهو ضروري لفهم حقيقة العقل البشري، فمنذ أن بدأ الاهتمام بدراسة سلوك الإنسان ظل التعلم وقضاياها موضع اهتمام الباحثين والدارسين حتى إن بعض المفكرين أمثال أرسطو والقديس أوغسطين وجون لوك، كانوا يعدون التعلم قضية رئيسة، كما بلغ ذروة الاهتمام بقضايا التعلم ومشكلاته في أوائل القرن العشرين، ويجدر بنا أن نميز بين التعلم والتقدم واستمرار

١- وجيه محبوب وآخرون : نظريات التعلم والتطوير الحركي ، بغداد ، مطبعة وزارة التربية ، ٢٠٠٠ ، ص ٤ .

٢- كورت ماينل : التعلم الحركي ، (ترجمة) عبد علي نصيف ، ط ٣ ، مطبعة جامعة الموصل ، ١٩٨٩ ، ص ١٧٠ .

٣- محمد محمود الخوالدة وآخرون : طرق التدريس العامة ، مطبعة وزارة التربية والتعليم اليمنية ، اليمن ، ط ١ ، ١٩٩٧ ، ص ٣ .

التحسن المفيد (التطور) ذلك انه ليس كل تغيير يمكن أن يسمى تعلمًا، فان التغيير الذي يحدث في نشاط الإنسان بفعل عوامل النضج أو الاستجابات الفطرية لا ينبغي أن ننظر إليها أنها تعلمًا فلا يمكننا القول بان الطفل الذي يستطيع الوقوف على قدميه نتيجة نموه الطبيعي قد تعلم الوقوف ولا أن انقباض عين الإنسان عندما يبهرها ضوء المصباح تعلمًا بل هو فعل انعكاسي، أي إن التعلم عملية تكيف الاستجابات لتناسب المواقف المختلفة " (١) .

" إن مفهوم التعلم شامل وواسع جدا وهو أساس العملية التعليمية، فلا يكاد أي نمط من أنماط السلوك البشري أن يخلو من نوع ما من التعلم. وقد تناول الكثير من الباحثين التعلم على وفق الاتجاهات العلمية والمجالات التي يتعاملون بها، فقد حددت مفاهيمه استنادا إلى علم النفس والتربية التعلم الحركي، ولهذا فقد تم تعريف التعلم بطرق مختلفة من قبل مؤلفين عدة، فقد عرف (نزار الطالب وكامل لويس) التعلم بأنه العملية التي من خلالها يستطيع الفرد تكوين قابليات أو مهارات جديدة أو تعديل قابلياته أو مهاراته عن طريق الممارسة أو التجربة كما عرف (ثورب-Thorp) التعلم بأنه مجموعة تغيرات تكيفيه تحدث لسلوك الفرد وهي في حصيلتها تعبير عن خبراته في التلاؤم مع البيئة أي إن التعلم عملية تغيير سلوك الإنسان بفعل الخبرة " (٢) .

" كما ذكر (وجيه) ان التعلم هو نتيجة تغيرات ثابتة نسبيا في السلوك وهو أيضا عملية اكتساب القدرة للقيام بفعاليات ماهرة " (٣) .

كما وعرفه (عبد الله اللامي) " هو التحسن الثابت في الأداء الناتج عن التدريب والتكرار والممارسة المنظمة " (٤) .

١- محمود داود الربيعي : التعلم والتعليم في التربية البدنية والرياضية ، ط١، النجف الأشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، ٢٠١١ ، ص٧.

2- نزار الطالب و كامل الويس : علم النفس الرياضي ، بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ٢٠٠٠ ، ص٣٣.

3- وجيه محجوب : التعلم والتعليم والبرامج الحركية ، ط١، الأردن ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ٢٠٠٢ ، ص ٨٠.

4- عبد الله حسين اللامي: أساسيات التعلم الحركي، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة القادسية ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٦ ، ص٥.

ولقد تعددت وجهات النظر في تعريف مفهوم التعلم الحركي ، فقد عرفه (Singer,1980) بأنه (ذلك التعلم الذي يربط بالعوامل العضوية والظرفية التي تؤثر في إكتساب وإداء السلوك الذي ينعكس بشكل عام من خلال الحركة) " (١) .

على حين يعرفه (نجاح ومازن ، 2005) هو سلسلة التغيرات تحدث لتعديل سلوك الفرد وهوكل مايكتسبه خلال حياته ولا يمكن أن يتم التعلم إلا من خلال التدريب والتكرار والملاحظة (2) .

٢-١-٣ القلق :

٢-١-٣-١ مفهوم القلق :

" يحتل موضوع القلق مركزاً رئيساً في علم النفس عامة وعلم النفس الرياضي خاصة لما له من آثار واضحة في اختلال الوظائف النفسية أو الوظائف الجسمية أو كليهما معاً فالقلق يأرق منامك فلا تنام ويربك تفكيرك ويشد أعصابك فيتركك متشائماً متوتراً لأتفه الأسباب الذي يملا حياتك سئماً ومرارة فينغص عليك عيشك فلا يرك مسروراً ، ولا يحلو لك حلو الطعام أو الشراب أو مباحج الحياة والقلق ليس مرضاً نفسياً يذهب بصحتك النفسية بل يتحول إلى مرض عضوي يربك أجهزة الجسم وأعضاء البدن وتحول القلق إلى مشكلة مرضية مستعصية على الطب العادي والحضارة المادية " (٣) .

٢-١-٣-٢ اعراض القلق :

وللقلق أعراض متعددة لعل من أهمها :

" التوتر وعدم الاستقرار وعدم الارتياح والتهيج و النرفزة وضعف القدرة على التركيز والانتباه وشروذ الذهن وسرعة النبض ، وخفقان القلب تركز العرق وفقد الشهية للطعام والأرق وارتفاع ضغط الدم والتحدث عن أفكار مزعجة أو الانشغال بها ، وهذه الأعراض السابق ذكرها لا تظهر لدى الفرد إلا عندما ينتابه القلق بل قد تظهر عليه بعض من هذه الأعراض وبالمزيد من شدة هذه الأعراض فكان استجابات القلق يمكن تصورها على خط متصل يتراوح ما بين الخوف البسيط إلى الرعب الحاد " (٤) .

1- Singer , R.N: Motor Learning and Human Performance , New York :Madcimllan Publishing co, Inc,1980,P : 21

2- نجاح مهدي شلش ، مازن عبد الهادي : مبادئ التعلم الحركي ، ط١ ، دار ألوان للطباعة ، بابل ، 2005 ، ص 1

3- لندادافيدوف: التعلم وعملياته الأساسية (التفكير - اللغة - التوافق) ، (ترجمة) سيد طوباب ومحمود عمر، ط١ ، القاهرة الدار الدولية

للاستثمارات، 2000، ص 21

٤- مروان عبد المجيد : اسس علم الحركة في المجال الرياضي، ط ١ ، عمان ، الاردن ، ٢٠٠٠ ، ص ١٥ .

" وعموماً يجب أن لا ينظر إلى القلق على أنه عامل سلبي يجب التخلص منه بل الفرد قد يحتاج إلى نسبة معينة منه تتلاءم وطبيعة الرياضي ، إذ إن هناك بعض الأفراد يحققون نتائج عالية في السباق عندما تكون درجة القلق لديهم عالية وهذا ما يسمى (بحالة القلق الأفضل) " (١) .

٢-١-٣ العلاقة بين الخوف والقلق :

" يعد القلق نقطة البداية بالنسبة للأمراض النفسية والعقلية ويتجلى ذلك من خلال عدم الارتياح النفسي أو الجسمي ويتميز بالخوف وكذلك بالشعور في داخل النفس من انعدام الأمن وتوقع دوث الكوارث وقديصل القلق الى حد الهلع ويصاحبه بعض الاعراض (النفس الاجتماعية) " (٢) .

" وقد يصعب التمييز بين القلق والخوف في حالات كثيرة وذلك بسبب اوجه الشبه بينهما فكل منهما عبارة عن حالة انفعالية تعطى الضغط والتوتر الداخلي وكل منهما يستثار بشعور الشخص " (٣) .

٢-١-٤ الفرق بين الخوف والقلق :

١- " ان يكون موضوع الخوف معروفاً من الشخص ومدروكا ولا يكون الامر على هذا الشكل دائماً في حالة القلق فاذا اخذنا القلق الناجم عن اشارات ذاتية قلنا انه يتميز عن الخوف تميزاً واضحاً .

٢- الاصل في الخوف ان يكون موضوعه موجوداً في العالم الخارجي ولا يصدق ذلك في كل اشكال القلق ذاتي وليس له وجود في العالم الخارجي لذلك فالشخص القلق يخاف من شئ مجهول لا يعرف مصدره المعرفة الكافية .

٣- اذا صادف وكان القلق من النوع الذي يكون مثيره موجوداً في العالم الخارجي فان خطرهة يكون غامضاً بينما خطر المثير الخارجي في حالة الخوف يكون محدوداً .

٤- ان الخوف يكون متناسباً من حيث الشدة مع الموضوع الذي اثاره اما في القلق العصابي منه بشكل خاص فشدهة اعظم من شدة اشارات الخطر او موضوعه

٥- في القلق يضفي الشخص من نفسه على المواقف اكثر مما يفعل في الخوف

١- زينب محمود : مقياس قلق المستقبل ، ط١ ، القاهرة ، مكتبة الانجلوالمصرية ، ٢٠٠٥ ، ص ٣ .

٢- عامر سعيد الخيكانى وآخرون : مصدر سبق ذكره ، ٢٠١٥ ، ص ٢٢٤ .

٣- محمد حسن علاوي : مدخل الى علم النفس العام ، ط١ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨ ، ص ٣٨٥ .

٦- ان الخطر في القلق موجه الى كيان الشخصية بينما على حين الشعور بالتهديد في حالة الخوف يمثل هذه الشدة والتعميم .

٧- يشعر الفرد في حالة القلق بالعجز تجاه المصدر المجهول ومن هنا ينطلق في محاولة الدفاع بينما على حين هذا الشعور بالعجز منطلقا في حالة الخوف .

٨- حالة الخوف تكون عابرة ومؤقتة ، والقلق اكثر طولاً في بقائه .

تصاحب القلق والخوف تغيرات فسيولوجية متعددة ولكن الاثار التي يتركها القلق في الجسد اقوى عمقا من الاثار التي يتركها الخوف وكثيرا ماتكون هذه الاثار خطرة " (١) .

٢-١-٣-٥ انواع القلق :

١- القلق كسمة أو حاله :-

" استطاع كل من (كاتك Caheh) & (شيبير shheier) التوصل إلى وجود عاملين متميزين للقلق هما (سمة القلق Trait anxiety) & (حالة القلق Anxiety State) ويعرف (تشارلز سبيلبرجر Spielberge) سمة القلق بأنها واقع أو استعداد سلوكي مكتسب يدفع الفرد إلى إدراك ظروف غير خطره موضوعياً على إنها محددة له ، والاستجابة لهذه الظروف أو الإحداث بحالة من القلق قد لا تتناسب في شدتها مع حجم الخطر الموضوعي .

كما تعرف حالة القلق بأنها حالة انفعالية تتميز بمشاعر ذاتية وشعورية يتوقع الخطر والتوتر مع ارتباطها بتنشيط أو استثارة الجهاز العصبي (الآوتونومي) الإرادي وهذه الحالة تتغير من وقت لآخر وتتذبذب بصورة متناسبة مع التهديد الذي يدركه الفرد في الموقف الحالي الذي يكون فيه .

أي إن سمة القلق ثابتة في الفرد وتشارك في تشكيل شخصيته وان الأفراد الذين يتصفون بهذه السمة يدركون عدداً اكبر من المواقف على إنها تهديد لهم ويميلون للاستجابة لمثل تلك المواقف بدرجات عالية من الشدة الفسيولوجية ، أما حالة القلق فنكون متغيره في شدتها من وقت لآخر

٢- قلق المنافسة الرياضية :

يقصد به القلق الناجم عن مواقف المنافسة (المباراة) الرياضية ، وهو يرتبط ارتباطاً مباشراً بالمجال الرياضي فهو ينتاب المدرب الرياضي واللاعب في مواقف المنافسة الرياضية نظراً لما تتميز به هذه المواقف من مظاهر معينه مثل الفوز أو الهزيمة أو النجاح أو الفشل طبقاً لمفهوم (سبيل برجز) والذي يمكن أن يحدث للفرد في أي موقف من مواقف الحياة العامة والذي يعده الفرد مهدداً به " (١) .

٢-١-٣-٦ ابعاد القلق :

اما ابعاد القلق المتعدد الأبعاد فهي :

١- "القلق المعرفي" : ويقصد به توقع الفرد للفشل وعدم الفوز أو عدم الإجابة في المنافسة والتشاؤم وعدم القدرة على التركيز الانتباه أو التفكير المنطقي الصحيح ، وهنا نرى إن القلق المعرفي يؤثر في العمليات الذهنية وذلك عند زيادة الأفكار السلبية غير المرغوب بها " (٢)

٢- "القلق البدني" : ويمثل الأعراض الجسمية للقلق كمتاعب المعدة وزيادة ضربات القلب والتوتر الجسمي وزيادة إفرازات العرق وعدم الراحة البدنية ' وهناك بعض الأعراض التي تظهر في البعد البدني مثل برودة اليدين وسرعة التنفس وزيادة الشعور بالعجز والتعب والحرص وهذه الأعراض تؤدي إلى عدم التركيز والنسيان .

٢-١-٤ علم البايوميكانيك:

" علم البايوميكانيك هو احد العلوم الحديثة في التربية الرياضية يحلل الحركات الإنسانية من وجهة نظر قوانين الميكانيك مع الأخذ بنظر الاعتبار الصفات التشريحية والفسولوجية ونظريات التربية الرياضية وخططها للوصول إلى التكنيك الأفضل أو الأمثل " (٣) .

" أن دراسة حركة الإنسان في المجال الرياضي ليس فقط من الجانب الميكانيكي البحت أي القانون الميكانيكي الذي يحد الحركة وهذا ما يوضحه مصطلح (mechanic) وإنما ينبغي دراسة الجانب الحيوي

١- مفتى إبراهيم حمادة : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط١، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨ ، ص٢٤٢.

٢- أسامة كامل راتب : قلق المنافسة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ ، ص ١٣٦.

٣- فؤاد توفيق السامرائي : البايوميكانيك ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر جامعة الموصل ، ١٩٨٢ ، ص٣.

الذي له التأثير المباشر في الحركة ، وهذا ما يوضحه مصطلح (bio) أن الارتباط الوثيق بين هذين الجانبين لدراسة الحركة الرياضية ، وبالتالي الوصول بالأداء إلى الأفضل من خلال إيجاد فن (التكنيك) الأمثل وهو ما يعنى به علم البايوميكانيك " (١) .

ويمكن أن نعرفه على أنه :-

- "علم دراسة القوانين العامة للحركة والتأثير الميكانيكي المتبادل بين الأجسام " (٢) .

- " هو تطبيق الأسس الميكانيكية في دراسة الحركات البشرية " (٣) .

" وان علم البايوميكانيك هو دراسة الظواهر البيولوجية (وظائف ، تراكيب) باستخدام اساليب ميكانيكية " (٤) " يقسم علم البايوميكانيك إلى :

١. **البيوكينتيك** : وهو علم يعنى بدراسة أسباب الحركة والقوى المصاحبة سواء كانت ناتجة عنها أو محدثة لها ، و يبحث في مسببات الحركة ونتائج الانقباض العضلي وعلاقته بمثالية الأداء .

٢. **البيوكينماتيك** : وهو علم يعنى بدراسة الحركة دراسة وصفية فيما يتعلق بالزمان والمكان دون التطرق إلى القوة المسببة لها ، وان الخصائص الكينماتيكية لحركة الإنسان تتحدد من خلال دراسة الشكل الخارجي الهندسي ورسم المسار الحركي للإنسان في الفضاء وتغيراته على وفق الزمن ، فالتحليل الحركي والبايوميكانيكي يشكل الفروض والمقدمات الأولية المتعلقة بوضع الأساس لترشيد جوهر عملية تعليم وتدريب الحركات الرياضية " (٥) .

" ان لعلم البايوميكانيك علاقة وثيقة بالتكنيك الرياضي إذ ان التكنيك هو الأسلوب المستخدم من قبل الرياضي لاداء مهارة ما وبالتالي فان التعامل مع الأسلوب على وفق إحدائيات علمية يكون اسلم في

١- سمير مسلط الهاشمي: البايوميكانيكيا الرياضي ، ط٢، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر ،١٩٩٩، ص١١٦.

٢- قاسم حسن حسين وأيمان شاكر محمود: مبادئ الأسس الميكانيكية للحركات الرياضية، عمان، دار الفكر للطباعة،١٩٩٩، ص١٢.

3- Susan I.Hall, Basic Biomechanics, second Edition (U.S.A) bework, MC&Raw H 1995 p13

4.- John J.Fontanella : The physics of sport , USA,human kinetics publishers , 1997 , p 11 .

5- Lees ,A, Biomechanical Assessment of Individual sport For Improved performance .In Sports Medicine .Nov.28(5),1999.p.299

الوصول إلى الهدف المرجو بأسرع وقت وبأقل أخطاء ممكنة الأمر الذي يؤدي إلى الاقتصاد بالعملية التدريبية ككل وضمان التسلسل العلمي المنطقي لتعلم الحركات الرياضية ومن هنا نذكر لؤي الصميدعي بان " التحليل البايوميكانيكي يلعب الدور الاساسي في كشف الأخطاء الحاصلة في التكنيك الرياضي من خلال عدد من الإجراءات المتبعة مثل التصوير .

" التحليل البايوميكانيكي يمكن إن يقسم إلى قسمين أساسين هما :

- طريقة التحليل البايوميكانيكية للحركات الرياضية .

- طريقة التحليل البايوميكانيكية للحركات الرياضية " (١).

١ - طريقة التحليل البايوميكانيكية للحركات الرياضية :

" استخدمت في العديد من الدراسات التي تناولت المظاهر البايوميكانيكية لمختلف الحركات الرياضية ، وترتكز هذه الطريقة على وصف المسارات الحركية والمتغيرات الكينماتيكية المتعلقة بها على أساس السرعة والتعجيل والزمن والمسافات والارتفاعات سواء كانت خطية أو زاوية ، ولها أجهزتها التقنية المناسبة لذلك ، ككاميرات التصوير المختلفة أو أجهزة قياس الزوايا أو أجهزة قياس التعجيل الخ.

ويعرف التحليل البايوميكانيكي بأنه (مادة علمية تهتم بدراسة العلاقات بين حركة جسم ما وزمنها ومكانها من دون البحث في القوى التي تسبب هذه الحركة ، فهي تعني بوصف انواع الحركات المختلفة بمساعدة اصطلاحات السرعة والتعجيل والتغيرات الخاصة بها) " (٢) " ويعرفه بسطويسي احمد بأنه "علاقة زمنية مكانية بحتة بغض النظر عن القوى المسببة لهذه الحركة " (٣) .

ويقسم التحليل الكينماتيكي إلى :

أ - " التحليل النوعي: هو أن نعتمد على توثيق الحركة (تسجيلها على الفيديو تيب) مثلاً لنتمكن بعد ذلك من عرضها ثانياً للتعرف على نوعية الأداء بشكل عام يعتمد عليه في أن يكون على شكل تغذية راجعة الى اللاعب ليعمل بعدها اللاعب على تصحيح الأداء " (٤) .

¹ - Jonson , N , L,mecarteay , N , and mecomas , A , j , eds : Human Muscle power , U.S.A kinetics publisher champ AIGH , 2002 , p215 .

٢- فؤاد توفيق السامرائي : البايوميكانيك ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٢ ، ص٢٣ .

٣- بسطويسي احمد : أسس ونظريات الحركة ، ط١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٦ ، ص١٩ .

٤- احمد عبد الاميرشبر: بعض المتغيرات البايوميكانيكية لإيجاد أفضل وضع لوقفة الاستعداد لبعض المهارات الدفاعية وعلاقتها بدقة الأداء في الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، جامعة القادسية ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٥ ، ص٩.

"وهذا الأسلوب يعد مقتصراً على معرفة الجانب النوعي للأداء أي الشكل الخارجي مثل وضع الجذع أو الذراعين مثلاً دون أن يدرس دقائق أجزاء الحركة" (١) ، "وبعد عملية تمييز الفروق وتقدير الاختلافات في استيعاب النتائج الأساسية للتحليل الكمي وإدراكها وتأويلها وتعميقها للوصول إلى استنتاجات واقعية ومحاولة إيجاد الأخطاء والأسباب المؤدية لحدوثها" (٢) .

ب- " التحليل الكمي: يهدف إلى دراسة الحركة من خلال تصويرها ثم تحديد قيم المتغيرات المؤثرة في الحركة تحديداً كميّاً فمثلاً تحديد سرعة انطلاق أداة ما وارتفاعها زاوية انطلاقها تحديداً كميّاً هو أفضل أسلوب لمعالجة المتغيرات التي يريد المدرب أو اللاعب إجراؤها على الأداء. ويعتمد هذا النوع من التحليل على أجهزة ووسائل تقنية متقدمة لجمع المعلومات مثل آلات التصوير السريعة والعقول الإلكترونية وغيرها" (٣) .

٢ - طريقة التحليل البيوكينتيكية للحركات الرياضية :

"وهي الطريقة التي تهتم بمسببات الحركات وظهورها ، وتبحث عن الارتباط السببي بين تأثير القوة والتغير في حركة الجسم بسبب هذه القوة" (٤) .

٢-١-٥- الأساس الفنية لأداء فعالية ركض (١١٠) متر حواجز :

أن مسابقات الركض تعتمد على مستوى المتطلبات البدنية والحركية (القوة - السرعة - المرونة - الرشاقة - التوافق العصبي العضلي) مع الأخذ بعين الاعتبار الجانب الخططي في بناء البرنامج التدريبي ، في حين يكون الأعداد المهاري مهماً جداً إلى جانب الأعداد البدني في مسابقات الحواجز وغيرها من سباقات الرمي والوثب ، وتعد فعالية (١١٠) متر حواجز واحدة من فعاليات العاب القوى التي تدخل ضمن فعاليات السرعة وتعد من أمتع سباقات العاب القوى التي تستحق المشاهدة " (٥) .

١- سمير مسلط الهاشمي: مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٩ ، ص ٢٣٣ .

٢- قاسم حسن حسين وإيمان شاكر محمود: طرق البحث في التحليل الحركي ، ١٩٩٨ ، ص ١٦ .

٣- احمد صادق القرمانى : الميكانيكا النظرية ، ط١ ، بيروت ، دار العربية للموسوعات ، ١٩٨٤ ، ص ٣٠٧ .

٤- وجية محجوب : التحليل الحركي ، بغداد : مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٧ ، ص ٢٣٠ .

٥- قاسم حسن حسين : الاسس النظرية والعملية لفعاليات العاب الساحة والميدان للمراحل الاولى لكليات التربية الرياضية ، ط١ ، مطبعة التعليم

العالي ، بغداد ، ١٩٨٧ ، ص ١٦٢ .

" وهناك اتفاق شائع على ان فعالية ١٠ متر حواجز تختلف كلياً عن ٤٠٠ متر وتتشابه في الاداء مع فعالية ١٠٠ متر حواجز ومن هنا يصعب تدريب الرياضي على الفعالتين في آن واحد. يجب ان نعرف ان كل رياضي يمكن ان يتعلم عدو الحواجز الا انه ليس كل رياضي يستطيع عدو الحواجز ليصبح عداء مميّزا او ماهراً " (١) .

" وهناك اعتبارات خاصة بشكل الاداء الخاص بلاعبي الحواجز هي:-

١- تطوير مرحلة تزايد السرعة حتى الحاجز الاول.

٢- ضرورة ملاحظة الحركة العمودية لمرحلة الارتكاز خلال خطوة الحاجز

٣- ضرورة تقصير زمن مرحلة الارتكاز للخطوات بين الحواجز

" اذ ان التطبيق الصحيح لميكانيكية هذا الأداء لا يأتي بشكل ألي وانما بالتوافق والاداء الفني الذي يجب ان يكتسبه اللاعب وينميه بالوقت نفسه الذي ينمي العناصر البدنية وعلى العداء اظهار سرعة عالية من البداية

الى الحاجز الاول علما ان البداية تكون منخفضة مثل باقي السباقات للمسافات القصيرة ما عدا ان عداء الحواجز يصل الى الوضع العمودي بوقت قصير اقل من عداء ١٠٠ متر وذلك بسبب وجود الحاجز " (٢) .
وتشمل الأسس الفنية والميكانيكية لأداء ركض (١١٠ م) حواجز الآتي :-

١ - البداية : " تكون البداية في ركض (١١٠م) حواجز من وضع الجلوس كما هو الحال في الركض السريع تظهر خصوصية معينة وذلك بسبب قصر مسافة التدرج في السرعة وحتمية التحضر الجيد لاجتياز خطوة الحاجز ومن الناحية الميكانيكية نجد أن البداية من الجلوس هي أفضل الأوضاع للجسم للانطلاق بأسرع ما يمكن ، أي أن إمكانية الوصول إلى السرعة القصوى بأقل فترة زمنية ولاسيما وأن الجسم ينطلق من الثبات وأن تكون أجزاء الجسم أثناء البداية منخفضة ولاسيما أثناء مرحلة التهيؤ للانطلاق الذي يستند فيه جسم العداء إلى الأرض من خلال الذراعين ونقاط اتصال القدمين مع المكعبات " (٣) .

١- joseph -Irogers,USA Trak filed coaching manual .human kinetics ,USA2000,p,65

٢- صائب عطية العبيدي وآخرون: الميكانيكا الحيوية التطبيقية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر جامعة الموصل ، ١٩٩١ ، ص ٢٦ .

٣- محمد عثمان : موسوعة ألعاب القوى تكتيك - تدريب - تعليم - تحكيم ، ط١ ، دار القلم للنشر والتوزيع ، الكويت ، ١٩٩٠ ، ص ١٨١ .

" ويجب تحديد الرجل الأمامية على مسند البدء كون الرجل الأمامية مهمة لعداء (١٠م) حواجز لأن وضع الرجلين على مسند الركض يختلف بحسب الرجل الناهضة (الارتقاء) ويقطع العدؤون المتقدمون المسافة من البداية حتى الحاجز الأول ب(٧-٨) خطوات لذلك يجب أن يضع رجل الارتقاء إلى الأمام " (١) .

" أن الهدف من هذه المرحلة هو وضع القدمين على المسند بشكل يتم فيه توزيع ثقل الجسم بالتساوي على الذراعين والرجلين على الأرض ،مع الملاحظة بقاء الكتفين وعضلات الرقبة قدر الإمكان في حالة استرخاء " (٢) ، "و تكون المسافة من البداية الى الحاجز الاول (١٣,٧٢متر) وبعد الانطلاق بسرعة عالية بثلاث خطوات او اربع خطوات يكون وضع الجذع قائم لاجتياز الحاجز وان الهدف الاساسي من هذه المرحلة اكتساب اعلى سرعة انطلاق ممكنة وربطها بالسرعة المكتسبة في تلك المسافة فضلا عن الاعداد الجيد لاجتياز الحاجز " (٣) .

وتتكون البداية من :

- الاستعداد (التهيؤ)

- مرحلة الانطلاق

٢- الركض من البداية إلى الحاجز الأول : يقوم عداء ركض (١٠م) حواجز ببذل كل ما بوسعه من خط البداية حتى الحاجز الأول والبالغة (٧٢، ١٣ م) إذ أن قطع هذه المسافة بسرعة عالية تمكن العداء من الوصول إلى التعجيل الإيجابي وهذه السرعة مهمة جداً لتحديد النتيجة النهائية لأنه من الممكن عند اجتياز الحواجز الأخرى سيؤدي إلى انخفاض السرعة بين الحواجز " (٤) ، ويختلف العدؤون من حيث قطعهم المسافة من البداية والى الحاجز الأول بحسب طول الرجلين ، فالذين يمتازون بطول الرجلين يقطعون المسافة ب (٧) خطوات أما أصحاب الأرجل القصيرة أو الناشئين فيقطعونها ب(٩ - ١٠) خطوات ولكن

١- صائب عطية العبيدي وآخرون : مصدر سبق ذكره ، ص ١٨٣ .

٢- عامر فاخر شغاتي وآخرون : تطبيقات للمبادئ والاسس الفنية لالعب الساحة والميدان ، بغداد ، دار الكتب والوثائق ، مطبعة الكرار

٢٠٠٦ ، ص ٦٧ .

٣- جاسم محمد نايف الرومي : فعالية التمارين التحضيرية العامة والخاصة في تعلم تكنيك ركض الموانع ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٨٦ ، ص ٤٣ .

أغلب العدائين يقطعونها بـ(٨) خطوات ، وبذلك فإن رجل الارتقاء تستعمل كساق أمامية في مكعب البدء . ويشير (ليروي) إلى أن التدرج في رفع الجذع عالية للحصول على سرعة تزداد حتى نهاية الخطوة الرابعة وأن زمن الوصول للحاجز الأول يستغرق زمناً قدره (٢,٥٢ - ٢,٥٥) ثانية وأن هذا الزمن يتحقق من خلال الزيادة في التدرج بالسرعة " (١) .

" ويقوم اللاعب بتوسيع خطواته من خلال ملامسة مقدمة القدم الأرض وفي نفس الوقت يعمل على رفع مركز ثقل كتلة جسمه ويستمر في ذلك حتى يصل إلى الخطوة ما قبل الأخيرة للحاجز من خلال قيامه بتقصير خطواته لكي تكون خطوة الارتقاء أقصر من الخطوة السابقة استعداداً لوضع قدم الارتقاء في الخطوة الأخيرة ممكن أن يكون مركز ثقل اللاعب بوضع متعامد مع القدم الأمامية استعداد لميل الجذع أماماً لتحقيق حركة مستقيمة ومنحنية في آن واحد " (٢) .

٣- مرحلة خطوة اجتياز الحاجز : " أن العملية الأساسية والرئيسية في ركض (١١٠ م) حواجز هي اجتياز

الحواجز العشرة بشكل جيد حتى يتمكن العداء من السيطرة على مجمل الإنجاز الكلي للسباق ، وأن الاستعداد لاجتياز الحاجز يعد من الأمور المهمة للسيطرة على مسافة السباق ، ويتوجب على العداء أدائها بالأسلوب الأمثل من النواحي التكنيكية التي تتميز بفن الأداء الجيد " (٣) ، أن تكنيك ركض (١١٠ م) حواجز يختلف عن تكنيك ١٠٠ م حواجز نساء و ٤٠٠ م حواجز لأن ارتفاع الحاجز يكون عالياً ويكون التغيير مستمراً من حركات متشابهة إلى حركات غير متشابهة وتطلب وزناً إيقاعياً جيداً للحركة " (٤) .

1- Bror Mcleim , The Biomechanics Of Hurd Ling , New Studies in Athletics , Vo, No41 , 1994 , p55-56

٢- ريسان خريبط مجيد ونجاح مهدي شلش : التحليل الحركي ، البصرة ، دار الحكمة ، ١٩٩٢ ، ص ١٥٩ .

٣- زكي درويش وآخرون : العاب القوى والحواجز والموانع : القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٧٧ ، ص ٩٥ .

٤- سليمان علي حسن وآخرون : مسابقات الميدان والمضمار : القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٧٩ ، ص ٩١-٩٢ .

" وتبدأ هذه المرحلة عند وضع رجل الارتقاء قبل الحاجز على الأرض وتنتهي عند أول لمس للرجل للقائدة (الحرّة) بعد الحاجز " (١) .

" أن حركات الجسم لهذه المرحلة تتطلب أتمامها بأقصر وقت ممكن لأن العداء قبل اجتياز الحاجز يمتلك سرعة أفقية معينة وأن الاقتراب من الحاجز يتوجب عليه رفع مركز ثقله لاجتياز الحاجز وبذلك سوف ينتقل من المسار الأفقي إلى مسار أعلى وهذا يعني حصوله على ضياع في الوقت نتيجة عملية التهيئة والدفع للنهوض وكذلك مرحلة الطيران وما تحتاجه عملية الهبوط من زمن وتأخير .

ويمكن تقسيم مرحلة اجتياز الحاجز على :

١- مرحلة الارتقاء قبل الحاجز . (الارتكاز الأول قبل الحاجز) .

٢- مرحلة فوق الحاجز . (الطيران) .

٣- مرحلة الهبوط بعد الحاجز . (الارتكاز الثاني بعد الحاجز) .

٤- **مرحلة الركض بين الحواجز** : " ويشير (الطالب) إلى إن قطع هذه المسافة بخطوات غير متساوية في الطول ويكون معدل طول الخطوة حوالي (١,٨٨م) ، ولكن من الناحية العملية يختلف طول الخطوات الثلاث بشكل واضح نظرا لاختلاف الظروف والمتطلبات لكل لاعب ، وأن الإيقاع الناتج الذي تحدته القدمان على الأرض وتكون الخطوة الأولى فيها أقصر الخطوات وتتراوح ما بين (١,٥٥ - ١,٦٠ م) والخطوة الثانية تكون أطول الخطوات ويبلغ طولها حوالي (٢,٠٠ - ٢,٢٠ م) في حين تكون الخطوة الثالثة أقصر منها وتبلغ حوالي (١,٨٥ - ٢,٠٠ م). ويتوقف طول الخطوة على مواصفات اللاعب البدنية ومرحلة الاستناد الثاني أي بعد الحاجز في أثناء الهبوط إذ يؤثر في معدل انخفاض السرعة الذي يؤثر بدوره في طول الخطوة " (٢) .

مرحلة الركض من الحاجز العاشر إلى خط النهاية : " يجب على العداء الركض السريع من بداية الحاجز الأول وإلى الحاجز العاشر، ثم إلى خط النهاية لأن هذه المسافة تكون من دون عرقلة أو حواجز لكي يكسب مسافة السباق بأقل زمن ممكن " (٣)

١- زكي درويش وآخرون : مصدر سبق ذكره ، ١٩٧٧ ، ص ٩٩ .

٢- ضياء الطالب : مدخل إلى الألعاب العشرية للرجال والسباعية للنساء ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٨ ، ص ١٣٦ .

٥- " والمسافة القانونية بين الحاجز العاشر وخط النهاية هي مسافة (١٤,٠٢) م^(١) ، " وتقطع هذه المسافة بحوالي (٥ - ٦) خطوات وأن سرعة العداء بعد الحاجز العاشر تصل إلى (٩م/ثا) ويعتقد بعضهم أن هذه المرحلة تكون بالغة الأهمية من تحديد زمن السباق النهائي وقطعها بشكل جيد يتوقف عليها نتيجة السباق النهائية و ان تحمل السرعة وتحمل القوة ضمان لتحقيق أعلى معدل سرعة قبل خط النهاية وهذا يعتمد أيضا على تكامل الصفات البدنية " (٢) .

١- صريح عبد الكريم الفضلى وآخرون: القانون الدولي لألعاب القوى والهوايات ، بغداد ، مطبعة وزارة التعليم العالي ، ٢٠٠١ ، ص ١٠١ .

2- Mann ,R. Herman , J. J. Kinmatc analysis of Lop American Female 100m Hurdles , 1 st _Journal of Sport Biomechanics ; Vol 1, 1990, p 386.

٢-٢ الدراسات السابقة :

1-2-2 دراسة صادق جابر المياحي (١)

((اثر برنامج تعليمي - إرشادي بأسلوب فحص النفس في كبت التردد النفسي لأداء رفعة الخطف لدى طلاب كلية التربية الرياضية))

" هدفت الدراسة بناء مقياس التردد النفسي لدى طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية - جامعة واسط بدرس رفع الأثقال برفعة الخطف بطريقة الجالس (القفصاء) وكذلك التعرف على التردد النفسي لدى طلاب المرحلة الأولى كلية التربية الرياضية - جامعة واسط في درس رفع الأثقال وكذلك تصميم برنامج تعليمي - إرشادي بأسلوب فحص النفس في درس الأثقال لدى طلاب المرحلة الأولى كلية التربية الرياضية - جامعة واسط ومن ثم التعرف على اثر البرنامجين وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح في قياس التردد النفسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية - جامعة واسط ، والمنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين في استخدام البرنامج التعليمي - الإرشادي ، لقد حدد الباحث مجتمع بحثه طلاب المرحلة الأولى لكلية التربية الرياضية - جامعة واسط للعام الدراسي (٢٠١٣ - ٢٠١٤) والبالغ عددهم (١١٠) طالباً واختار منهم الباحث عينات ومن اهم الوسائل الاحصائية التي استخدمها الباحث النسبة المئوية و الوسط الحسابي و الانحراف المعياري و (t) للعينتين المستقلتين و (t) للعينتين المترابطتين ."

٢-٢-2 دراسة نائل ابراهيم ابو عزب (٢٠٠٨) (٢)

((فعالية برنامج ارشادي مقترح لخفض قلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة غزة))

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على مستوى قلق الامتحان لدى طلبة الثانوية العامة والتعرف على مدى فاعلية البرنامج الارشادي لخفض قلق الامتحان لدى طلبة الثانوية العامة والتعرف على الفروق في مستوى قلق الامتحان وعلاقته بالذكور والاناث ، وقام الباحث باستخدام منهجين في دراسته وهما المنهج الوصفي التحليلي والمنهج التجريبي وتكون مجتمع البحث من جميع طلاب الصف الثاني عشر في مدارس السلطة

١ - صادق جابر المياحي : اثر برنامج تعليمي - إرشادي بأسلوب فحص النفس في كبت التردد النفسي لأداء رفعة الخطف لدى طلاب كلية التربية الرياضية اثر برنامج تعليمي - إرشادي بأسلوب فحص النفس في كبت التردد النفسي لأداء رفعة الخطف لدى طلاب كلية التربية الرياضية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، ٢٠١٤ .

٢ - نائل ابراهيم ابو عزب : فعالية برنامج ارشادي مقترح لخفض قلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة غزة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، علم النفس - ارشاد نفسي ، ٢٠٠٨ .

الوطنية الفلسطينية في محافظة خان يونس (المنطقة الجنوبية) والبالغ عددهم (٥٤٢٨) طالب وطالبة موزعين على الفرعين العلمي والادبي ، واستخدم الباحث الوسائل الاحصائية والتي من اهمها النسب المئوية والاختبار التائي لعينتين مستقلتين وتحليل التباين الاحادي والارتباط البسيط بيرسون والوسط الحسابي والانحراف المعياري ، وأظهرت نتائج هذه الدراسة وجود فروق في قلق الامتحان بمتغير الجنس والمستوى التعليمي ومكان السكن ومتغير حجم افراد العائلة .

٢-٢-3 دراسة أحمد عدنان خفيف الزبيدي (٢٠١٢) (١)

((بعض المتغيرات الكينماتيكية لخطوة الحاجز كمؤشر لمرحلة السرعة القصوى في فعالية (١١٠) متر حواجز للناشئين))

وهدفت الدراسة الى التعرف على قيم بعض المتغيرات الكينماتيكية لخطوة الحاجز في مرحلة السرعة القصوى لركض ١١٠ متر حواجز للناشئين وكذلك تحديد المؤشرات الكينماتيكية لخطوة الحاجز في مرحلة السرعة القصوى لفعالية ١١٠ متر حواجز للناشئين والتعرف على الفروق بين المتغيرات الكينماتيكية للحواجز الثلاث واستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب (الدراسات العلية والمقارنة) التي تقارن التشابه والاختلاف بين الاحداث ، وكان مجتمع البحث اللاعبين المشاركين في فعالية ركض (١١٠) متر حواجز وباعمار (١٦-١٧) سنة وتم اختيار (٤) لاعبين ليمثلو عينة البحث. واستخدم الباحث الوسائل الاحصائية والتي من اهمها الوسط الحسابي والانحراف المعياري والالتواء اختبار تحليل التباين الاحادي والمتعدد . واطهرت النتائج إن الارتفاع الكبير لمركز ثقل جسم العداء فوق الحاجز يؤدي الى اطالة زمن الطيران وانخفاض السرعة الانية الافقية وان زيادة قيم السرعة الانية العمودية تؤدي الى تقليل في قيم السرعة الانية الأفقية كما يستطيع العداء إن يكتسب اتجاهه الأفقي عن طريق إطالة نسبية في زمن التماس قبل أو بعد الحاجز. وكلما كانت المسافة قبل الحاجز كبيرة ادى ذلك الى ان يكون مسار مركز ثقل الجسم افقيا قدر الامكان وانسيابيا ويكون هبوط الرجل القائدة بعد الحاجز بما يخدم الجري التالي .

١- أحمد عدنان خفيف الزبيدي : بعض المتغيرات الكينماتيكية لخطوة الحاجز كمؤشر لمرحلة السرعة القصوى في فعالية (١١٠) متر حواجز للناشئين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة القادسية ، ٢٠١٢.

٢-٢-٤ مناقشة الدراسات السابقة :

يتبين من خلال عرض الدراسات السابقة ان الخطوات التي اعتمدها الباحثون في العديد من الاجراءات كانت متشابهة من حيث اسلوب اختيار العينة وبناء واستخدام الاختبارات والبرنامج الارشادي وطرائق تحليلها واستخراج معاملاتها العلمية وكانت اجراءات البحث الحالي مشابها لحد ما لتلك الخطوات في العديد من الاجراءات والوسائل الاحصائية حيث استفادت الباحثة منها في الكثير من جوانب بحثها الحالي من خلال خطوات بناء وتصميم الاختبارات والبرنامج الارشادي وبالرغم من اختلاف هذه الدراسة عن الدراسات السابقة في اهدافها والمنهج المستخدم في البحث الا ان الدراسة الحالية تطرقت استخدام البرامج الارشادية بأسلوب العلاج الواقعي وكذلك معرفة مستوى القلق لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والذي اتفقت فيه مع الدراسات السابقة وكذلك فقد اتفقت مع الدراسات السابقة في بعض المتغيرات الكينماتيكية وبعض جوانب البرنامج الارشادي .

وتلخص الباحثة جوانب الاستفادة من الدراسات أعلاه في ما يأتي :

١- بناء البرنامج الارشادي .

٢- الاطار النظري الخاص بالبرامج الارشادية وأساليبها وأنواعها والنظريات التي تناولتها

٣- طريقة عرض وتحليل النتائج .

٤- الوسائل الاحصائية

الفصل الثالث

٣ - منهجية البحث وجراءته الميدانية

٣ - ١ منهج البحث

٣ - ٢ مجتمع البحث وعينته

٣ - ٣ التجانس والتكافؤ

٣ - ٣ - ١ تجانس العينة

٣ - ٣ - ٢ تكافؤ مجاميع البحث

٣ - ٤ الأدوات البحثية والأجهزة والوسائل المستخدمة

٣ - ٥ اجراءات البحث الميدانية

٣ - ٦ - ١ الأسس العلمية لاستمارة تقييم الأداء الفني لخطوة تعديية الحاجز

٣ - ٦ - ١ - ١ الصدق

٣ - ٦ - ١ - ٢ الثبات

٣ - ٦ - ١ - ٣ الموضوعية

٣ - ٦ - ٢ تقييم الاداء الفني لخطوة تعديية الحاجز

٣ - ٧ الوسائل الاحصائية

الفصل الثالث

٣- منهج البحث وجراءته الميدانية :

٣-١ منهج البحث :

أن جميع البحوث العلمية تلجأ في حل مشكلاتها الى منهج يتلائم وطبيعة المشكلة ، وعلية استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب المسح في قياس القلق لدى طلاب السنة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية والمنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتعددة حيث تقسم العينة على ثلاث مجاميع مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية أولى ومجموعة تجريبية ثانية وذلك لملائمة طبيعة المشكلة المراد حلها ، وكما مبين في الجدول (١) "إذ أن التجريب يعد أكثر الوسائل كفاءة للوصول إلى المعرفة الوثوق بها أكبر من سواها"^(١).

الجدول (١)

يوضح التصميم التجريبي للبحث

الاختبار البعدي	البرنامج	الاختبار القبلي	المجاميع
تقييم الاداء الفني + القلق + المتغيرات الكينماتيكية + زمن عدو ٢ حاجز + الانجاز ١٠م حواجز	البرنامج المستخدم من قبل المدرس	تقييم الاداء الفني + القلق + المتغيرات الكينماتيكية + زمن عدو ٢ حاجز	ضابطة
تقييم الاداء الفني + القلق + المتغيرات الكينماتيكية + زمن عدو ٢ حاجز + الانجاز ١٠م حواجز	برنامج تعليمي للباحثة	تقييم الاداء الفني + القلق + المتغيرات الكينماتيكية + زمن عدو ٢ حاجز	تجريبية ١
تقييم الاداء الفني + القلق + المتغيرات الكينماتيكية + زمن عدو ٢ حاجز + الانجاز ١٠م حواجز	(برنامج ارشادي - تعليمي) للباحثة	تقييم الاداء الفني + القلق + المتغيرات الكينماتيكية + زمن عدو ٢ حاجز	تجريبية ٢

١- محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي القاهرة، ١٩٩٩، ص ٢١٧ .

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" ^(١) و قامت الباحثة بتحديد مجتمع البحث وهم طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة القادسية للعام الدراسي (2016 - 2015) والبالغ عددهن (165) طالب .

- اختارت الباحثة عينة استطلاعية للمقياس عددها (٣٥) طالب .

- اختارت الباحثة عينة اعداد المقياس (١٠٠) طالب .

- اختارت الباحثة عينة البحث من طلاب المرحلة الثانية بالطريقة العشوائية المنتظمة بعد ابعاد شعب الطالبات (باعتبار ان منهج المرحلة الثانية يتضمن فعالية 110 م حواجز اذ لم يمارس الطلاب هذه الفعالية في المرحلة الاولى من الدراسة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية كذلك بعد تطبيق مقياس القلق ، وتحديد الافراد الذين يعانون من ارتفاع القلق لديهم من اجتياز الحاجز ويعتبر هذا القياس القبلي لهم وقسمت العينة على ثلاث مجاميع مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية اولى و مجموعة تجريبية ثانية وبلغ عدد الطلاب في كل مجموعة (10) ، وكما في الجدول (٢) .

الجدول (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	١٠	٦%
٤	عينة المجموعة التجريبية الاولى	١٠	٦%
٥	عينة المجموعة التجريبية الثانية	١٠	٦%
	المجموع	١٦٥	١٠٠%

٣-٣ التجانس والتكافؤ :

٣-٣-١ تجانس العينة :

من أجل ضبط المتغيرات التي تؤثر على دقة نتائج البحث والتوصل الى مستوى واحد ومتساوي للعينة , فقد تم تحديد بعض المتغيرات التي تمثل مواصفات العينة لغرض التأكد من تجانسها في تلك المتغيرات التي تعد مؤثرة في التجربة ولابد من أن يتم ضبطها.

ومن أجل إرجاع الفروق في التأثير إلى المتغير المستقل (برنامج ارشادي - تعليمي) فقط قامت الباحثة بإجراء التجانس والاعتدالية لإفراد عينة البحث باستخدام معامل الالتواء والجدول (٣) يبين أن معامل الالتواء في تلك المتغيرات أنحصر (± 1) وعليه تعد العينة موزعة توزيعاً.

الجدول (٣)

يبين تجانس افراد المجموعة الضابطة

ت	المتغيرات		وحدة القياس	الوسط	الانحراف	الوسيط	الالتواء	الدلالة
١	القياسات الجسمية	الطول	متر	١.٧٣	٠.٠٦	١.٧٤	-٠.٤٦	متجانس
		طول الرجل	متر	١.٠٣	٠.٠٢	١.٠٤	-٠.٠١	متجانس
		طول الجذع	سم	٤٩.٠٠	٤.٠٢	٤٨.٥٠	-٠.٢١	متجانس
٢	الاختبارات البدنية	ركض ٣٠م من الوضع الطائر	ثانية	٤.٣١	٠.١٧	٤.٢٢	٠.٨٩	متجانس
		اختبار الحجلة ٣ حجلات يمين و ٣ حجلات يسار	متر	١١.٤١	٠.٧٥	١١.١٦	٠.٠٥	متجانس
٣	مقياس القلق	تطبيق مقياس القلق	درجة	٣٢.٥٠	٢.٢٢	٣٢.٥٠	٠.١٨	متجانس
٤	الاداء الفني	تقييم الاداء الفني	درجة	٥٣.٤٠	١.٧١	٥٣.٥٠	-٠.١١	متجانس
٥	قبل الحاجز	المسافة قبل الحاجز	سم	١٥٥.١٠	٥.٣٤	١٥٥.٣٦	٠.١٢	متجانس
		زاوية النهوض	درجة	٦٣.٧٠	٦.٤٨	٦٦.٠٠	-٠.٣٧	متجانس
		زاوية ميل الجذع	درجة	١٤.٠٣	٢.١١	١٣.٥٠	٠.٩٢	متجانس
	فوق الحاجز	ارتفاع اللورك عن الارض	سم	١٤٢.٩١	٥.٣٠	١٤٢.٣٢	٠.١٢	متجانس
		زاوية ميل الجذع	درجة	٢٦.٨٠	٤.٨٩	٢٧.٥٠	٠.٠٥	متجانس
	بعد الحاجز	زاوية الهبوط	درجة	٧٥.٨٠	٦.٢٨	٧٨.٠٠	-٠.٢٣	متجانس
		المسافة بعد الحاجز	سم	١٠٥.٦٣ ٩	١٥.٢٨ ٧	١١٤.٣٤٥	-٠.٥٣٢	متجانس
٦	الانجاز	زمن عدو ٢ حاجز	ثانية	٤.٧٥٧	٠.٣٢٤	٤.٧٥٥	-٠.٢٩٥	متجانس

الجدول (٤)

يبين تجانس افراد المجموعة التجريبية الاولى

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط	الانحراف	الوسيط	الالتواء	الدلالة	
١	القياسات الجسمية	الطول	١.٧٤	٠.٠٨	١.٧٤	٠.٤٦	متجانس	
		طول الرجل	١.٠٣	٠.٠٣	١.٠٣	٠.١٠	متجانس	
		طول الجذع	٤٨.٣٠	٣.١٩	٤٩.٠٠	٠.٠٦	متجانس	
٢	الاختبارات البدنية	ركض ٣٠ من الوضع الطائر	٤.٢٩	٠.١٥	٤.٢٧	٠.٧٣	متجانس	
		اختبار الحجلة ٣ حجلات يمين و ٣ حجلات يسار	١١.٢٠	٠.٧٩	١١.١١	٠.٣١	متجانس	
٣	مقياس القلق	تطبيق مقياس القلق	٣٢.٤٠	٣.٢٧	٣٢.٠٠	٠.٧٦	متجانس	
٤	الاداء الفني	تقييم الاداء الفني	٥٣.٦٠	٢.٧١	٥٣.٥٠	٠.٠٣	متجانس	
٥	المتغيرات الكينماتيكية	قبل الحاجز	المسافة قبل الحاجز	١٥٤.٦٩	١٠.١٣	١٥٢.٧٠	١.٩٦	متجانس
			زاوية النهوض	٦٥.٧٠	٣.٣٦	٦٥.٠٠	٠.٠٨	متجانس
			زاوية الجذع	١٤.٥٠	١.٥٠	١٥.٠٠	٠.١٢	متجانس
	فوق الحاجز	ارتفاع الورك عن الارض	١٤٥.٩١	٧.٤١	١٤٣.٤٧	٠.٣٢	متجانس	
		زاوية الجذع	٢٤.٤٠	٢.٤١	٢٥.٠٠	٠.٢٣	متجانس	
	بعد الحاجز	زاوية الهبوط	٨٠.٧٠	٥.٩٤	٨٠.٠٠	٠.١٠	متجانس	
	المسافة بعد الحاجز	١٠٧.١٨	١٢.٧٩	١٠٨.٦٧	٠.٥٦	متجانس		
٦	الانجاز	زمن عدو ٢ حاجز	٤.٨٣	٠.٤٠	٤.٨١	٠.٢٠	متجانس	

الجدول (٥)

يبين تجانس أفراد المجموعة التجريبية الثانية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط	الانحراف	الوسيط	الالتواء	الدلالة	
١	القياسات الجسمية	الطول	١.٧٤	٠.٠٧	١.٧٥	٠.٢٥	متجانس	
		طول الرجل	١.٠٣	٠.٠٢	١.٠٤	٠.٢٣	متجانس	
		طول الجذع	٤٨.٨٠	١.٩٨	٤٨.٥٠	٠.٣٤	متجانس	
٢	الاختبارات البدنية	ركض ٣٠ من الوضع الطائر	٤.٣٨	٠.١٦	٤.٤٢	٠.٣٩	متجانس	
		اختبار الحجلة ٣ حجلات يمين و ٣ حجلات يسار	١١.١٩	٠.٧٧	١١.١١	٠.٣٠	متجانس	
٣	مقياس القلق	تطبيق مقياس القلق	٣٠.٦٠	٢.٠٦	٣١.٠٠	٠.١٧	متجانس	
٤	الاداء الفني	تقييم الاداء الفني	٥٤.٤٠	٢.٠١	٥٤.٥٠	٠.٢٧	متجانس	
٥	المتغيرات الكينماتيكية	قبل الحاجز	المسافة قبل الحاجز	١٦٤.٨٢	١٥.٨١	١٥٨.٠٠	٠.٩٨	متجانس
			زاوية النهوض	٦٤.٦٠	٣.٣٤	٦٦.٠٠	٠.٨١	متجانس
			زاوية الجذع	١٥.٢٠	٢.٤٨	١٤.٠٠	٠.٥٣	متجانس
	فوق الحاجز	ارتفاع الورك عن الارض	١٤٥.١٧	٧.٣٥	١٤٧.١١	٠.٣٥	متجانس	
		زاوية الجذع	٢٥.٠٠	٢.٤٤	٢٥.٠٠	٠.٥١	متجانس	
	بعد الحاجز	زاوية الهبوط	٨١.٥٠	٨.٣١	٨٠.٠٠	٠.١٧	متجانس	
		المسافة بعد الحاجز	١٠٦.٨٧	١٥.٠٥	١١٥.٠٦	٠.٦١	متجانس	
٦	الانجاز	زمن عدو ٢ حاجز	٤.٦٨	٠.٤١	٤.٤٩	٠.٥٨	متجانس	

٣-٢-٢ تكافؤ مجاميع البحث:

قبل البدء بتطبيق البرنامج الارشادي - التعليمي لجأت الباحثة الى التحقق من تكافؤ المجاميع الثلاثة (التجريبيتان والضابطة)، "أذ ينبغي على الباحثة تكوين مجموعات متكافئة على الأقل في ما يتعلق

بالمتغيرات التي لها علاقة بالبحث^(١) ، ومن أجل ضبط المتغيرات التي تؤثر في دقة نتائج البحث و لإرجاع الفروق في التأثير على المتغير المستقل فقط وهو البرنامج الإرشادي - التعليمي ، إذ قامت الباحثة بإجراء التكافؤ بين المجاميع الثلاثة في الاختبار القبلي باستخدام اختبار (تحليل التباين f) للمجاميع الثلاثة بالنسبة إلى المتغيرات المدروسة كما هو مبين في الجدول (٦) .

الجدول (٦)

يبين تكافؤ المجموعات

ت	المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوبة	الدلالة
١	الطول	بين المجموعات	٠.٠٠٠٨	٢	٠.٠٠٠٤	١.١٣٦	غير معنوي
		داخل المجموعات	٠.٠٩٥	٢٧	٠.٠٠٠٤		
	طول الرجل	بين المجموعات	٠.٠١١	٢	٠.٠٠٠٦	١.٥٦٤	غير معنوي
		داخل المجموعات	٠.٠٩٥	٢٧	٠.٠٠٠٤		
	طول الجذع	بين المجموعات	٢.٦٠٠	٢	١.٣٠٠	٠.١٢٨	غير معنوي
		داخل المجموعات	٢٧٣.٧٠٠	٢٧	١٠.١٣٧		
الاختبارات البدنية	ركض ٣٠ م من الوضع الطائر	بين المجموعات	٠.٠٤٦	٢	٠.٠٢٣	٠.٨٧٤	غير معنوي
		داخل المجموعات	٠.٧١٤	٢٧	٠.٠٢٦		
٢	اختبار الحجلة ٣ حجلات يمين و٣ حجلات يسار	بين المجموعات	٠.٣١٦	٢	٠.١٥٨	٠.٢٦٢	غير معنوي

غير معنوي	١.٧٢٢	١١.٤٣٣	٢	٢٢.٨٦٧	بين المجموعات	تطبيق مقياس القلق	مقياس القلق	٣
		٦.٦٤١	٢٧	١٧٩.٣٠٠	داخل المجموعات			
غير معنوي	٠.٥٨٥	٢.٨٠٠	٢	٥.٦٠٠	بين المجموعات	تقييم الاداء الفني	الاداء الفني	٤
		٤.٧٨٥	٢٧	١٢٩.٢٠٠	داخل المجموعات			
غير معنوي	٠.٨٠٦	٣.٤٦٦	٢	٦.٩٣٣	بين المجموعات	المساقاة قبل الحاجز	قبل الحاجز	المتغيرات الكينماتيكية
		٤.٣٠٣	٢٧	١١٦.١٨١	داخل المجموعات			
غير معنوي	٠.٣٧٦	٠.٠٥٥	٢	٠.١١٠	بين المجموعات	زاوية النهوض	قبل الحاجز	المتغيرات الكينماتيكية
		٠.١٤٦	٢٧	٣.٩٤٦	داخل المجموعات			
غير معنوي	٠.٤٦٧	١٠.٠٣٣	٢	٢٠.٠٦٧	بين المجموعات	زاوية ميل الجذع	المتغيرات الكينماتيكية	٥
		٢١.٥٠٤	٢٧	٥٨٠.٦٠٠	داخل المجموعات			
غير معنوي	٢.٥٨٦	٣٢٨.٨٢٤	٢	٦٥٧.٦٤٨	بين المجموعات	ارتفاع للورك عن الارض	فوق الحاجز	٥
		١٢٧.١٣٢	٢٧	٣٤٣٢.٥٧١	داخل المجموعات			

غير معنوي	٠.٥٣٥	٢٤.٤٣٨	٢	٤٨.٨٧٧	بين المجموعات	زاوية ميل الجذع		
		٤٥.٧١١	٢٧	١٢٣٤.١٩٨	داخل المجموعات			
غير معنوي	١.٣٠٨	١٥.٦٠٠	٢	٣١.٢٠٠	بين المجموعات	زاوية الهبوط	بعد الحاجز	
		١١.٩٢٦	٢٧	٣٢٢.٠٠٠	داخل المجموعات			
غير معنوي	١.٩٨٤	٩٥.٢٣٣	٢	١٩٠.٤٦٧	بين المجموعات	المسافة بعد الحاجز		
		٤٨.٠٠٧	٢٧	١٢٩٦.٢٠٠	داخل المجموعات			
غير معنوي	٠.٠٣٢	٦.٧٢٤	٢	١٣.٤٤٨	بين المجموعات	زمن عدو ٢ حاجز	الانجاز	٦
		٢٠٧.٩٥٥	٢٧	٥٦١٤.٧٨٠	داخل المجموعات			

٣-٤ الأدوات البحثية والأجهزة والوسائل المستخدمة :

٣-٤-١ الأدوات البحثية :

اولا- الاختبار والقياس:

❖ الاختبارات البدنية:

١- اختبار ٣٠ م من الوضع الطائر :

" الهدف من الاختبار / قياس السرعة الانتقالية للرجلين

الادوات / ساعة توقيت - ثلاثة خطوط متوازية الخط الاول يمثل خط البداية والخط الثاني هو خط حساب

السرعة يبعد (١٠م) عن الخط الاول والخط الثالث ويبعد (٣٠ م) عن الخط الثاني والذي يعتبر خط النهاية

وصف الاداء / يقف المختبر خلف خط البداية الاولى من البدء العالي ، وعند اشارة البدء يقوم المختبر بالركض ومحاولة الوصول الى اقصى سرعة عند خط البدء الثاني ويستمر بالركض بالسرعة القصوى حتى يجتاز الخط الثالث . التسجيل / يسجل الزمن بالثانية من بداية الخط الثاني حتى لحظة اجتياز الخط الثالث .^(١)

٢- اختبار الحجة ٣ خطوات يمين و ٣ خطوات يسار :

" الهدف من الاختبار / قياس القوة المميزة بالسرعة الرجلين .

الأدوات / شريط قياس ، أرض ملعب بحدود (٢٥) م .

طريقة الأداء والقياس : يقف المختبر على خط البداية وهو مرتكز على القدم اليمنى تؤدي الثلاث حجلات

بالقدم اليمنى يتبعها ثلاث حجلات بالقدم اليسرى ولأكبر مسافة ممكنة باستخدام الخطوط المستقيمة المرسومة على الأرض مع الالتزام بهذه الخطوط وعدم الخروج عنها في إثناء الحجل وعدم ملامسة أي جزء من أجزاء الجسم بغير قدم الحجل للأرض ، تقاس المسافة لأكبر مسافة قطعها بالرجل اليمنى تتبعها الرجل اليسرى ويتم التسجيل بجمع ما قطعة المختبر بالرجل اليمنى واليسرى " ^(٢) .

- استمارة تحديد المتغيرات النفسية ، ينظر الملحق (١)

- مقياس القلق الذي طبق عللا عينة البحث ، ينظر ملحق (٢)

- استمارة تحديد درجة الأهمية النسبية لخطوة تعدية الحاجز ، ينظر الملحق (٣)

- استمارة لتحديد الارتفاع المناسب للحاجز لاختبار الطلاب ، ينظر الملحق (٤)

- استمارة تقييم الاداء الفني لخطوة تعدية الحاجز ، ينظر الملحق (١٢)

❖ **المقابلات الشخصية:** تمت مقابلة عدد من السادة الخبراء والمختصين وفي مجال الساحة والميدان

(ينظر ملحق (٦)) وفي مجال البايوميكانيك (ينظر ملحق (٧)) في مجال علم النفس والارشاد النفسي

(ينظر ملحق (٨)) .

٣-٤-٢ الاجهزة والوسائل المستخدمة:

- حواجز عدد (١٠)

- مقياس رسم

الفصل الثالث منهج البحث واجراءاته الميدانية 42

١- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : اختبارات الاداء الحركي ، ط١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٩ ، ص ١٣٣ .

٢- قيس ناجي عبد الجبار ، بسطويسي احمد : الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٧ ، ص ٣٤٦ .

- حاسبة الكترونية نوع Dell عدد (١)

- حاسبة يدوية نوع Enko -105B عدد (١)

- كامرة نوع عدد(١)

- ساعة توقيت عدد(١)

- اقراص CD

- صافرة عدد (١)

٣-٥ اجراءات البحث الميدانية :

٣-٥-١ تحديد متغيرات البحث :

٣-٥-١-١ القلق : تم اعداد استمارة استبيان تتضمن المتغيرات النفسية المرشحة للبحث ، وتم عرض

هذه الاستمارة على الخبراء المختصينفي المجال النفسي (ينظر ملحق (٨)) ، ومن خلال اجاباتهم تم

التوصل الى الاهمية النسبية لكل متغير من المتغيرات النفسيةوالتي عن طريقها تم ترشيح متغير القلق

لكونه حصل على اعلى درجة في الاهمية النسبية والجدول (٧) يبين ذلك : الجدول (٧)

يبين الاهمية النسبية للمتغيرات النفسية

ت	الاهمية النسبية	قبول الترشيح	
		نعم	كلا
١	٤٥%		
٢	٩٣%	✓	
٣	٦٣%		
٤	٥٥%		

٣-٥-١-٢ المتغيرات الكينماتيكية الخاصة بالبحث :

تم إعداد استبيان بالمتغيرات الخاصة بالبحث والمتعلقة في فعالية 110 م حواجز ، وتم عرضها على السادة

الخبراء والمختصين في مجال البايوميكانيك والساحة وميدان وعددهم (10) خبراء ينظر ملحق (٧) ،

وذلك من اجل بيان آرائهم حول ترشيح اهم المتغيرات الكينماتيكية في الاداء فضلا عن الاطلاع على

ملاحظاتهم وتعديلاتهم لهذه المتغيرات الخاصة بمراحل الأداء الفني لخطوة تعديية الحاجز لغرض تحليلها

ودراستها ، وبعد جمع استمارات الاستبيان وتفرغ الإجابات ،تمت معالجة النتائج باستخدام قانون الاهمية

الفصل الثالث منهج البحث واجراءاته الميدانية

النسبية وتم اعتماد المتغيرات التي كانت قيمتها من " (١) (70%) فما فوق وكما مبين في الجدول (٨).

الجدول (٨)

يبين الاهمية النسبية لبعض المتغيرات الكينماتيكية

ت	المرحلة	المتغيرات الكينماتيكية	الاهمية النسبية	قبول الترشيح	
				نعم	كلا
١	قبل الحاجز	زاوية النهوض القياس من الامام (يتم قياسها في اللحظة الزمنية التي تسبق ترك قدم الارتقاء للارض اي في نهاية مرحلة الدفع وباتجاه الفعل)	٩٢	✓	
		زاوية الجذع لحظة الارتقاء	٩٠	✓	
		المسافة قبل الحاجز	٨٥	✓	
٢	فوق الحاجز	ارتفاع الورك فوق الحاجز	٩١	✓	
		زاوية الجذع فوق الحاجز	٩٤	✓	
٣	بعد الحاجز	زاوية الهبوط بعد الحاجز القياس من الخلف (يتم قياسها بمجرد مس قدم الرجل الفائزة للأرض بعد انتهاء مرحلة الطيران فوق الحاجز)	٨٦	✓	
		المسافة بعد الحاجز	٨٥	✓	

٣-١-٥-٣ متغير زمن عدو ٢ حاجز :

يبدا الطلاب بالعدو من خط البداية وحتى اجتياز الحاجز الثاني وتم تصوير كل محاولة لكل طلاب وحساب الوقت الذي استغرقه

٣-٥-٢ اجراءات المقياس :

44 الفصل الثالث منهج البحث واجراءاته الميدانية

١ - ريسان خريبط مجيد ، ثائر داوود سلمان : طرق تصميم بطاريات الاختبار و القياس في التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، مطبعة دار الحكمة ، ١٩٩٢ ، ص١٦.

٣-٥-٢-١ تحديد الهدف من المقياس :

قامت الباحثة بتحديد الهدف من المقياس وهو قياس القلق لدى طلاب السنة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية في فعالية ١٠م حواجز طلاب.

٣-٥-٢-٢ وضع الصيغة الاولية للمقياس :

لإعداد الفقرات الخاصة بمقياس القلق قامت الباحثة بمراجعة المقاييس والدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع البحث للإستفادة منها في صياغة الفقرات وتحديد البدائل المناسبة للإجابة عنها ، وفي ضوء الدراسات والأدبيات والاستعانة بالمقاييس السابقة. حيث اعتمدت الباحثة على مقاييس القلق بألعاب اخرى في اعداد وصياغة الفقرات حيث تم اعادة صياغة الفقرات حسب اللعبة المختص بها البحث الحالي فصلت الباحثة على (٣٠) فقرة تقيس القلق . ووضع أمام كل فقرة ثلاث بدائل اجابة وهي (نعم - غير متأكد - لا) وبأوزان (٢-١-٠) وقد روعي في اعداد الفقرات وصياغتها ان تكون واضحة ومفهومة وان تكون قابلة للتفسير وسهلة الفهم وتعبّر عن فكرة واحدة ، واستخدمت الباحثة في مقياس القلق مجال واحد فقط وذلك لقياس القلق في فعالية ١٠م حواجز طلاب.

٣-٥-٢-٣ تحديد صلاحية الفقرات :

بعد ان تمت صياغة فقرات المقياس بصورته الاولية والتي بلغت (٣٠) فقرة ، تم عرضها على السادة الخبراء (ينظر ملحق (٨)) لبيان صلاحية الفقرات ، وكذلك اذا كانت بحاجة الى تعديل ومن خلال معالجة نتائج اداء الخبراء والمختصين احصائياً باستخدام (مربع كاي) تبين صلاحية جميع الفقرات اذ كانت قيم مربع كاي المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية البالغة (٣.٨٤) عند درجة حرية (١) تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) وكما مبين بالجدول (٩) .

جدول (٩)

يبين صلاحية فقرات مقياس القلق

الدالة	الجدولية	كا ² المحسوبة	عدد الخبراء		رقم الفقرة
			غير موافقين	موافقين	
دالة	٣.٨٤	١٣.٣٣٣	٥	٢٥	١
دالة		٨.٥٣٣	٧	٢٣	٢
دالة		١٠.٨٠٠	٦	٢٤	٣
دالة		٦.٥٣٣	٨	٢٢	٤
دالة		١٦.١٣٣	٤	٢٦	٥
دالة		١٩.٢٠٠	٣	٢٧	٦
دالة		١٦.١٣٣	٤	٢٦	٧
دالة		١٠.٨٠٠	٦	٢٤	٨
دالة		١٦.١٣٣	٤	٢٦	٩
دالة		١٣.٣٣٣	٥	٢٥	١٠
دالة		١٠.٨٠٠	٦	٢٤	١١
دالة		١٣.٣٣٣	٥	٢٥	١٢
دالة		١٠.٨٠٠	٦	٢٤	١٣
دالة		١٩.٢٠٠	٣	٢٧	١٤
دالة		٤.٨١٠	٩	٢١	١٥
دالة		٦.٥٣٣	٨	٢٢	١٦
دالة		١٦.١٣٣	٤	٢٦	١٧
دالة		١٩.٢٠٠	٣	٢٧	١٨
دالة		١٦.١٣٣	٤	٢٥	١٩
دالة		١٣.٣٣٣	٥	٢٥	٢٠
دالة		١٦.١٣٣	٤	٢٦	٢١
دالة		١٠.٨٠٠	٦	٢٤	٢٢

دالة		١٦.١٣٣	٤	٢٦	٢٣
دالة		١٣.٣٣٣	٥	٢٥	٢٤
دالة		٤.٨١٠	٩	٢١	٢٥
دالة		١٣.٣٣٣	٥	٢٥	٢٦
دالة		١٦.١٣٣	٤	٢٦	٢٧
دالة		١٣.٣٣٣	٥	٢٥	٢٨
دالة		١٩.٢٠٠	٣	٢٧	٢٩
دالة		١٣.٣٣٣	٥	٢٥	٣٠

٣-٥-٢-٤ اعداد تعليمات المقياس :

اعدت الباحثة تعليمات المقياس الذي تم تقديمه الى طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية ، وكانت التعليمات سهلة ومفهومة ، يضع الطالب علامة (√) تحت البديل المناسب امام كل فقرة من الفقرات مع التأكيد على عدم ترك اي فقرة بلا اجابة ، وضرورة الاجابة بصدق ، كما تم التأكيد على انه لا توجد اجابات صحيحة وأخرى خاطئة ، لان اي اجابة تعد صحيحة طالما انها تعبر عن رأيه ، وان اجاباتهم تحظى بسرية تامة وعدم الاستعانة بزميل اخر للإجابة وأخفيت الباحثة الغرض الحقيقي من المقياس من اجل الحصول على اجابات صادقة.

٣-٥-٣ التجربة الاستطلاعية للمقياس :

إذ تعد التجربة الاستطلاعية تجربة مصغرة للتجربة الأساسية ويجب أن تتوفر فيها الشروط والظروف التي تكون فيها التجربة الأساسية بأفضل حال ممكن حتى يمكن الأخذ بنتائجها . وعلى هذا الأساس قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ ٢٠١٦/٢/٢٢ الساعة ١٠:٣٠ صباحا على ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وإن الهدف من التجربة الاستطلاعية هو معرفة مدى وضوح التعليمات والفقرات من حيث صياغتها ومدى فهم الطلاب لفقرات المقياس وبدائل الإجابة وكذلك التعرف على الصعوبات التي تواجه عملية التطبيق ومعرفة الوقت اللازم للإجابة وكفاءة فريق العمل المساعد وكذلك معرفة الصعوبات التي تواجه الباحثة وقد تبين من التجربة الاستطلاعية إن التعليمات كانت واضحة وكذلك

فقرات المقياس مفهومة لجميع الطلاب وان الوقت المستغرق للإجابة تراوح ما بين (٧-١٠) دقائق وان بدائل الإجابة كانت مناسبة لمستوى الطلاب ،وهنا تجدر الإشارة إلى إن الباحثة قد تأكدت من استيعاب أفراد عينة البحث بمتطلبات الاختبار ، فضلاً عن إمكانية تجاوز الكثير من الصعوبات الحاصلة والتي من المتوقع أن تحصل في إجراءات العمل المستقبلية في التجربة الرئيسية ، يضاف على هذا كله التعرف على الوقت المستغرق في التنفيذ وان عدد أفراد فريق العمل المساعد كاف لجميع الإجراءات ، وتم اجراء التجربة الاستطلاعية على(٣٥) طالب من ضمن مجتمع البحث .

٣-٥-٤ إجراءات التجربة الرئيسية للمقياس :

٣-٥-٤-١ تطبيق المقياس على عينة اعداد المقياس:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة الاعداد والبالغ عددهم (١٠٠) طالبا , لغرض تحليل الفقرات إحصائياً واختيار الصالحة منها واستبعاد غير الصالحة منها اعتماداً على القوة التمييزية ومعامل الاتساق الداخلي لاستخراج صدق المقياس وثباته وقد تم ذلك بتاريخ ٢٩/٢/٢٠١٦ .

٣-٥-٤-٢ تصحيح المقياس :

ان عملية تصحيح المقياس يتم بوضع درجه مناسبة لكل فقرة وحسب أجابه المستجيب من خلال مفتاح التصحيح الذي هو الأداة التي يكشف بها الفاحص عن الإجابات التي تدل على وجود النتيجة التي تقاس .
أذ يكون المقياس من (٣٠) فقره وببدائل أجابه ثلاثي (نعم ، غير متأكد ، لا) ويقيم حسب التتابع (٢، ١، ٠) وبهذا فأن اعلى درجه يمكن الحصول عليها (٦٠) درجة وادنى درجه يحصل عليها (٠) وبعدها تم حساب الدرجة الكلية للمختبرين على فقرات المقياس والبالغة (٣٠) والجدول (١٠) يبين أوزان الإجابات على فقرات المقياس:

جدول رقم (١٠)

يبين أوزان الإجابات على فقرات المقياس.

ت	الفقرات	نعم	غير متأكد	لا
		2	1	0

٣-٥-٤-٣ التحليل الاحصائي لفقرات المقياس :

٣-٥-٤-٤ الاسس العلمية لمقياس القلق :

يتطلب إعداد المقياس توفر شروط أساسية ومهمة لضمان سلامة وعملية الاعداد ، ومن أهم تلك الشروط امتيازه بالصدق والثبات.

❖ **صدق المقياس** : يعد الصدق من المؤشرات والمفاهيم الأساسية المهمة في تقويم أدوات القياس. ويعرف الصدق على انه " الدقة التي يقيس فيها الاختبار الغرض الذي وضع من اجله" ^(١). وقد اعتمدت الباحثة على **صدق المحتوى** للتأكد من صدق المقياس ويهدف هذا النوع من الصدق الى معرفة مدى تمثيل الاختبار او المقياس لجوانب السمة او الصفة المطلوب قياسها، وعما اذا كان الاختبار او المقياس يقيس جانبا محدودا من هذه الظاهرة ام يقيسها كلها. اي مدى مطابقتها محتواه لما يريد قياسه. ويستخدم في تحديده آراء الخبراء المختصين في المجال الذي يحاول الاختبار قياسه" ^(٢).

وقد تحقق هذا الصدق عندما عرض مقياس القلق على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي لا قرار صلاحية فقراته ومدى تمثيل هذه الفقرات للمكونات التي تقيسها وبذلك تم حذف الفقرات غير الصادقة والإبقاء على الفقرات الصادقة التي حصلت على تأييد اغلب الخبراء والمختصين، فضلا عن تعديل ودمج ونقل بعض الفقرات.

❖ **ثبات المقياس** :

يعد مفهوم الثبات من المفاهيم الأساسية في المقياس ويتعين توفره في المقياس لكي يكون صالحاً للاستعمال وعند مقارنته بمفهوم الصدق يكون الصدق اشمل منه لذلك يمكن القول ان أي اختبار (مقياس) صادق يكون اختباراً ثابتاً ولكن لا يمكن القول بعكس ذلك ان الاختبار الثابت هو ان يكون صادقاً دائماً وتم حساب الثبات كما يأتي :-

١- طريقة التجزئة النصفية :

وتعتمد هذه الطريقة على تجزئة فقرات المقياس بعد تطبيقها على مجموعة معينة قسمت إلى جزأين متساويين ولهذه الطريقة مميزات هي ^(٣).

الفصل الثالث منهج البحث واجراءاته الميدانية 49

١- زكريا محمد و(اخرين) : مصدر سبق ذكره ، ص ١٣٣.

٢- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين: مصدر سبق ذكره ، ص ١٥٨ .

٣- سامي محمد ملحم : منهاج البحث في التربية البدنية والرياضية ، ج١ ، ط٤، القاهرة دار الفكر العربي ، ٢٠٠١، ص ١٤٦.

- ١ - تجنب الفاحص مشكلة إعادة الفحص أو إعداد الصورة المتكافئة للاختبار .
- ٢ - تلغي أثر التغيرات التي تطرأ على حالة المفحوص العلمية والنفسية والصحية والتي تؤثر على مستوى أدائه للاختبار .

كما تعد طريقة التجزئة النصفية من أكثر طرائق الثبات استعمالاً، وذلك لاقتصادها في الجهد والوقت ، وقد اعتمدت الباحثة بيانات أفراد عينة البناء البالغة (١٠٠) طالب ، إذ قسمت فقرات مقياس القلق إلى نصفين ، فقرات فردية وأخرى زوجية ، وتم استخراج معامل الارتباط بين مجموع درجات النصفين باستعمال (طريقة بيرسون) بواسطة البرنامج الإحصائي (SPSS) إذ بلغ معامل الارتباط (٠.٧٤٥)، وحيث ان معامل الارتباط المستخرج يعني الثبات لنصف الاختبار فقط ولأجل الحصول على ثبات كامل للاختبار قامت الباحثة بتطبيق معادلة سيبرمان - براون ، وبذلك بلغت قيمة معامل ثبات الاختبار (٠.٨٥٤) وهو مؤشر ثبات عال لمقياس القلق.

١- الاتساق الداخلي (الفا كرونباخ) :

إن معدلات معاملات الارتباط الداخلي بين الفقرات مع عدد الفقرات التي تحدد معامل (الفا) ولإيجاد الثبات بمعامل الفاكر ونباخ اعتمدت الباحثة بيانات عينة أعداد المقياس والبالغ عددها (١٠٠) طالب وقد تم استخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) لاستخراج معامل الثبات للمقياس الذي بلغ (٠.٨٨١) وهذه القيمة تعط مؤشراً عالياً على الثبات المقياس مما يدل على إمكانية الوثوق به.

٣-٥-٤-٥ التطبيق النهائي للمقياس :

بعد اكتمال اجراءات تعديل المقياس واستخراج صدقه وثباته قامت الباحثة بتطبيق المقياس بصيغته النهائية على عينة والبالغ عددهم (30) طالب في تاريخ ٢٠١٦/٣/١٤ ووضعت الباحثة ارقام على ظهر الاستمارات تحمل التسلسل (١-٣٠) على وفق تسلسل اسماء الطلاب ، وتم حساب درجات استجابة الطلاب على فقرات المقياس وفقاً لبدائل الاجابة وقد بلغ الوسط الحسابي لعينة التطبيق النهائي (٢٩.٨٣٣) درجة ويا انحراف معياري (٤.٢٦٧) مع العلم ان اعلى درجة في المقياس هي (٤٤) درجة وادنى درجة (٢٠) درجة ، وان الوسط الفرضي للمقياس هو (٣٢) درجة ، وقد حدد الباحث الدرجة التي هي اقل من (٢٧.٧) والتي تؤشر عدم وجود قلق نفسي لدى الطلاب وقد جاءت هذه الدرجة من خلال طرح الانحراف المعياري من الوسط الفرضي ، أما الدرجة التي تكون اكثر من (٣٦.٢) تؤشر الى وجود قلق نفسي لدى الطلاب وقد

جاءت هذه الدرجة من خلال اضافة الانحراف المعياري الى الوسط الفرضي ، اما الدرجة المحصورة بين (٢٧.٧-٣٦.٢) وهي درجة محايدة.

٣-٥-٤-٦ الاختبارات والقياسات القبلية :

قبل إجراء الاختبار القبلي قامت الباحثة بإعطاء وحدتين تعريفيتين لفعالية عدو ١٠م حواجز بتاريخ ٧/٣/٢٠١٦ ، بعدها قامت الباحثة بأجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث بمجموعاتها الثلاثة الضابطة التجريبية الاولى و التجريبية الثانية في يوم الاثنين ١٤/٣/٢٠١٦ الساعة ١٠:٣٠ وفي تمام الساعة وعلى ملعب الساحة والميدان في كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية ، وبإشراف الباحثة وبحضور السيد المشرف وفريق العمل المساعد ، وتم اختبار ركض ٣٠م من الوضع الطائر لقياس السرعة الانتقالية للرجلين واختبار الحجلة (٣ خطوات يمين و ٣ خطوات يسار) لغرض قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين وتم إبلاغ عينة البحث بأنه سيتم إعطاء محاولة لكل طالب في عبور الحواجز وسوف يتم تصوير المحاولات من اجل إرسالها الى المقومين لتقييم مراحل الأداء الفني لاجتياز الحواجز وقد تم استخدام حاجزين وبارتفاع ٩٠ سم والمسافة بين الحواجز ٩٤م وتم وضع كاميرا وبارتفاع ٢٠م لاستخراج المتغيرات الكينماتيكية وتصوير الاداء الفني للطلاب و تم تحليل المحاولات من خلال استخدام برامج التحليل الحركي من اجل قياس المتغيرات الكينماتيكية ذات العلاقة بالبحث.

٣-٥-٥ خطوات بناء البرنامج الإرشادي :

من اجل تحقيق الهدف المتمثل بالتعرف على تأثير البرنامج الإرشادي في خفض القلق لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية في فعالية 110 م حواجز ، لا بد من بناء البرنامج الإرشادي ، حيث أثبتت المصادر والأدبيات ذات العلاقة بموضوع البحث إن مستوى القلق يمكن تعديله عن طريق برامج الإرشاد النفسي إذا كانت مدروسة ومخطط لها بالصيغ العلمية الجيدة ، وعليه حددت الباحثة نموذج (التخطيط-البرمجة -الميزانية) نظاما لتخطيط

البرنامج الإرشادي الحالي" إذ يعد هذا النوع من الأساليب الإدارية الفاعلة في التخطيط كونه يسعى للوصول إلى أقصى حد من الفعالية والفائدة بأقل التكاليف^(١) ، وقد اعتمدت الباحثة نظرية العلاج الواقعي الآتية:

❖ أن للمرشدة دورا مؤثرا في هذا الأسلوب ويمكن تطبيقه وبسهولة.

❖ يمكن استخدامه في الإرشاد الجماعي.

❖ أسلوب معرفي يعتمد على الجانب اللفظي.

❖ يمكن إن يستخدم مع جماعات مختلفة من الأفراد^(٢).

٣-٥-١ خطوات تخطيط البرامج الإرشادي:

من الطرائق المتبعة في التخطيط للبرنامج الإرشادي هو نظام (تخطيط - البرمجة - الميزانية) ، ويعد هذا النظام احد الأساليب الإرشادية الفعالة في التخطيط إذ يسعى إلى أقصى حد في الفاعلية والفائدة وبأقل التكاليف. وقد اتبعت الباحثة الخطوات الآتية في تخطيط البرنامج الإرشادي:

اولا - تحديد الاحتياجات:

" هي مجموعة الخطوات التي ينبغي على المرشد ان يقوم بها ومعرفة المفردات الاساسية التي يستند اليها في صياغة أهداف البرنامج"^(٣) ولتحديد احتياج افراد العينة اعتمدت الباحثة على عدد من المعطيات لصياغة موضوعات الجلسات الارشادية الفعالة وكما يأتي:-

نتائج مقياس القلق الذي طبق على عينة التطبيق النهائي وعددهم (30) طالبا ومن ثم حساب الوسط المرجح لكل فقرة , وكان المعيار في تحديد الحاجة أو المشكلة (1) أي أن الفقرة التي تحصل على أقل من (1) تعبر عن وجود مشكلة.

عرض قائمة المشكلات على عدد من الخبراء والمختصين في مجال الإرشاد النفسي وقد تم تحديد (10) حاجات وهي الآتي:

الفصل الثالث منهج البحث واجراءاته الميدانية ٥٢

١- صالح جاسم الدوسي : الاتجاهات العلمية في تخطيط برامج التوجيه والارشاد ، مجلة رسالة الخليج ، العدد الخامس عشر ، مكتبة الملك فهد بن عبد العزيز ، ١٩٨٥ ، ص ٢٤٣ .

٢- صالح جاسم الدوسري : نفس المصدر السابق، ١٩٨٥، ص ٢٤٤ .

٣- هدى جلال محمد: مصدر سبق ذكره، ٢٠٠٨، ص ١١٥ .

- ١- الحاجة الى كبت التردد النفسي .
- ٢- الحاجة تنمية دافع التعلم
- ٣- الحاجة الى قوة الارادة .
- ٤- الحاجة الى مواجهة القلق .
- ٥- الحاجة الى تنمية الثقة بالنفس .
- ٦- الحاجة الى القدرة على اتخاذ القرارات الصحيحة.
- ٧- الحاجة الى الاستقرار النفسي.
- ٨- الحاجة الى كيفية التغلب على حاجز الخوف.
- ٩- الحاجة الى تاكيد الذات .
- ١٠- الحاجة الى مواجهة الضغوط النفسية .

ثانيا :اختيار الأولويات : تم تحديد أوليات العمل في البرنامج الإرشادي في ضوء ترتيب فقرات مقياس القلق لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية تنازليا وحسب الوسط المرجح لها وكما مبين في جدول (١١) .

جدول (١١)

يبين فقرات مقياس القلق مرتبة تنازلياً حسب الوسط المرجح

الوزن المرجح	فقرات مقياس القلق	رقم الفقرة	ت
١,٤	أستطيع رؤية الحاجز عند اجتيازه	١٣	١
١,٨٣٣	أفضل أن لا يلمسني أحد وأنا أجتاز الحاجز	١٨	٢
١,٤٦٦	لا أفضل اجتياز الحواجز حتى من المشي وحتى وأن كان بارتفاع منخفض	١٧	٣
١,٣٣٣	لا يملكني الخوف عندما أجتاز حاجز وحيد وسط المضمار	٧	٤
١,٣٣٣	يمكنني اجتياز حاجز(وسيلة مشابهة مصنوعة من مادة اقل صلابة)ولا يمكنني اجتياز الحاجز الأصلي	٨	٥
١,٣٣٣	الخوف لم يمنعني من تعلم فعالية اجتياز الحواجز	٢٦	٦
١,٣٣٣	لا أعتقد أن معظم اللاعبين يخشون اجتياز الحواجز	٣٠	٧
١,٢٦٦	لا أتريد في أخذ بعض الدروس لتعلم كيفية اجتياز الحواجز	٢٤	٨

١,٢٣٣	لا تتقضي الثقة في قبول تعلم اجتياز الحاجز من لاعب متعلم	٢٥	٩
١,١٦٦	اعتقد أي يقل علي التنفس أثناء اجتياز الحاجز	١٥	١٠
١,١١٤	لا أحب اجتياز الحواجز المكسورة أو الغير مهيأة بالشكل الصحيح	٢٢	١١
١,١٣٣	أخشى اجتياز الحواجز التي لا تمكنني من رؤية الأرضية التي تلي الحاجز	١٩	١٢
١,١٣٣	أجد صعوبة في اجتياز الحاجز بسبب ميلان الجذع للخلف	١٢	١٣
١,١١١	لا اشعر بالتوتر عند اجتيازي الحاجز	٢١	١٤
٠,٩	أحيانا أتردد في اجتياز الحاجز لأنه صعبا علي كونه مرتفع	٤	١٥
٠,٩	أتردد عندما أجتاز الحاجز خلال المشي العادي والحاجز بارتفاع مستوى الركبتين	١٦	١٦
٠,٩	أعتقد انني لن أستطيع اجتياز الحاجز بالارتفاع القانوني	٢٧	١٧
٠,٧	أجد صعوبة في الحفاظ على توازن الجزء العلوي من جسمي أثناء اجتياز الحاجز	١١	١٨
٠,٩٦٦	لا أفضل اللعب على أرضية غير مؤهلة لاجتياز الحاجز	٦	١٩
٠,٩٦٦	أنزعج من أي صرخة أو صوت بسيط وأنا اجتاز الحاجز	١٤	٢٠
٠,٩٣٣	أتردد في تعلم اجتياز الحاجز لأن بعض أصدقائي لم يتعلمو اجتياز الحاجز بسبب الخوف من السقوط	٢	٢١
٠,٩٣٣	لدي بعض الصعوبات عند اجتياز الحاجز	٣	٢٢
٠,٩٣٣	أجد صعوبة كبيرة عند اجتياز أي حاجز خوفا من السقوط على الوجه	٩	٢٣
٠,٨٦٦	أخشى تعلم اجتياز الحاجز خوفا من الإصابة	١	٢٤
٠,٨٦٦	عندما اشاهد بعض اللاعبين يجتازون الحاجز القانوني فأني أتوقع أن بعضهم سيقع	٢٨	٢٥
٠,٨٦٦	يرافقتي الشعور بالقلق من اجتياز الحاجز حتى لو نجحت في ذلك	٢٩	٢٦
٠,٨٣٣	أشعر بالعجز والخوف عندما احاول اجتياز الحاجز بالسرعة العالية	٢٠	٢٧
٠,٧٦٦	عندما أشاهد زملائي يجتازون الحاجز يتملكني الخوف بأني سوف أتعرض للإصابة	٥	٢٨
٠,٧٣٣	أجد صعوبة في تقديم جذعي للأمام عند اجتياز الحاجز	١٠	٢٩
٠,٥٦٦	أحيانا أنزعج من اجتياز حاجز بارتفاع قليل أو بارتفاعات منخفضة	٢٣	٣٠

ثالثا - تحديد الأهداف:

تم تحديد هدف البرنامج الإرشادي الرئيس وهو خفض القلق لدى الطلاب اثناء عبور الحواجز ، ثم بعد ذلك الأهداف الفرعية الأخرى وفقا للحاجات التي تم تشخيصها.

رابعاً - إيجاد برامج ونشاطات لتحقيق الأهداف :

لتحقيق أهداف البرنامج الإرشادي اعتمدت الباحثة على أسلوب العلاج الواقعي وهو أسلوب يقود جميع الافراد إلى الواقعية والى التعامل مع الجوانب المعقدة والمتشابكة التي تحيط بهم , واستعانت الباحثة في أعداد المحتوى للبرنامج الإرشادي بالأدبيات المتعلقة بالحاجات و الأهداف والأنشطة التي تكون متلائمة مع المرحلة العمرية للطلاب , ولكي تسير العملية الإرشادية بشكل منظم ومنطقي وعلمي لابد من تحقيق أهدافها وهي:

التشخيص -2 التحليل-3 الاستخلاص -4 اعتماد أسلوب العلاج والإرشاد -5 المتابعة
وقد استعانت الباحثة ببعض السادة المختصين في مجال الإرشاد التربوي وعليه تم اعتماد الاستراتيجيات الخاصة بأسلوب العلاج الواقعي وهي كما يأتي:-

❖ تقديم الموضوع :

ويتضمن معرفة الطلاب في موضوع الجلسة وأهميتها وكيفية التطبيق , وان شرح موضوع الجلسة بشكل جيد سوف يمكن الطلاب من معرفة فهم السلوك على وفق دينامية الفرد ومكوناته الطبيعية وسماته الفطرية وما لديه من نشاط وقوة.

❖ الخطوات الواقعية لتعلم السلوك:

إن تعلم السلوك يمر بعدة مراحل وقد حددت الباحثة هذه المراحل على شكل خطوات متتابعة , وتم شرحها أمام الطلاب وأيضا كتابتها على السبورة للإفادة منها عند تطبيق موضوع الجلسة.

❖ أنموذج لمسؤولية سلوكية :

إن الباحثة قد اعدت مجموعة من الأسئلة والأمثلة التي تمثل مواقف سلوكية معينة تم صياغتها بحيث تتوافق مع موضوع الجلسة وهي تتعلق بمواقف رياضية وحياتية معينة وتكون الإجابة عليها بأسلوب المناقشة مع تقديم التعزيز للسلوك الجيد وتعديل وتقويم السلوك الخاطئ .

❖ سؤال من الواقع :

اعدت الباحثة مجموعة من الأسئلة المحددة والواقعية تخص علاقة الطلاب فيما بينهم من جهة وعلاقتهم مع المجتمع والحياة العامة من جهة ثانية , وقد حرصت الباحثة على أن تكون هناك مناقشة لإجابات الطلاب وتقديم التغذية الراجعة التعزيزية التصحيحية.

❖ **الفعالية والمرح :**

من الضروري أن يكون هناك جو من المرح والفعالية لأنها تساعد أفراد المجموعة على فهم ومساعدة أنفسهم وتقليص المسافة الاجتماعية فيما بينهم , وانه الباحث قد اعد مجموعة من الفعاليات تتناسب في مواضيعها مع الأهداف التي تخص كل جلسة الغرض منها تحقيق التفاعل والتعبير من خلالها عن المرح والانفعال بشكل تلقائي مع ضرورة مراعاة الاحترام المتبادل بين أفراد المجموعة.

❖ **أعادة التعلم :**

ويقصد بإعادة التعلم هو إعادة جميع الخبرات التي تعلمها أفراد المجموعة في الجلسة وذلك بمناقشة احد المواضيع ذات الصلة بموضوع الجلسة والاستعانة بذلك عن طريق ما تم شرحه.

❖ **تحديد الواجب البيتي :**

وهو تكليف الطلاب بتطبيق ما تم تعلمه في الجلسات في الحياة الواقعية وذلك بتقديم تقرير يتضمن تلك المواقف بصورة سهلة التنفيذ مع تقديم المدح للطلاب الذين قاموا بتحضير الواجب المطلوب منهم.

❖ **التقويم الذاتي :** يتم تقويم أداء طلاب المجموعة التجريبية بتقديم سؤال وهو أبداء رأيه بما دار خلال الجلسة الارشادية ومدى الاستفادة منها في الحياة الواقعية ، وقد قامت الباحثة بهذا الاجراء في نهاية كل جلسة.

خامساً - : التقويم :

لغرض تحقيق البرنامج الإرشادي وخاصةً الاهداف التي أعد البرنامج من اجلها لجأت الباحثة الى الاجراءات التقويمية التالية:

❖ **التقويم التمهيدي :** ويتلخص بالإجراءات التي قامت بها الباحثة قبل المباشرة بتنفيذ البرنامج الارشادي والمتمثلة بإجراءات الاختبار القبلي وإجراء التكافؤ بين المجموعات التجريبية والضابطة.

❖ **التقويم البنائي :** ويتلخص بأجراء عملية التقويم عند نهاية كل جلسة من خلال توجيه بعض الاسئلة للطلاب

التقويم الختامي : ويتلخص في الاجراءات التي قامت بها الباحثة بعد المباشرة بتنفيذ البرنامج الارشادي المتمثلة بإجراءات الاختبار البعدي لتحديد التغيير الحاصل عند المجموعات التجريبية بمستوى القلق

لديهم الذي طبق عليهم البرنامج الإرشادي وذلك بعد مقارنة درجاتهم على مقياس القلق قبل المباشرة بتنفيذ البرنامج وبعد الانتهاء منه.

٣-٥-٢ بناء البرنامج الإرشادي بصيغته الأولى :

بعد قيام الباحثة بالخطوات السابقة قامت الباحثة بإعداد البرنامج الإرشادي بصيغته الأولى مستنداً الى نظرية العلاج الواقعي زيادة على الافادة من الدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع البحث الحالي في اعداد محتويات الجلسات الإرشادية ، وبعد تصميم البرنامج بصيغته الأولى قامت الباحثة بعرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين لإبداء آرائهم في:

-مدى صلاحية البرنامج الإرشادي لخفض القلق لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في فعالية ١٠م حواجز .

-مدى صلاحية أسلوب الإرشاد الواقعي المستخدم في البحث

-أية اضافات او تعديلات تغني البرنامج الإرشادي

-مدى صلاحية محتوى الجلسات والاهداف السلوكية

وقد اجمع الخبراء على صلاحية البرنامج الإرشادي الحالي والاسلوب الإرشادي المستخدم والاهداف السلوكية التي يتضمنها مع اجراء بعض التعديلات البسيطة .

٣-٥-٣ تطبيق البرنامج الإرشادي :

بعد التحقق من صلاحية البرنامج الإرشادي قامت الباحثة بالتخطيط لبناء الجلسات الإرشادية وذلك من خلال ما يأتي:

❖ اختارت الباحثة تنفيذ البرنامج الإرشادي على عينة البحث طلاب المرحلة الثانية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة القادسية (بطريقة الإرشاد الجمعي وذلك بسبب عامل الوقت والمشاكل المشتركة والأعمار المتقاربة والمتجانسة والتفاعل الذي تحدثه بين المرشدة) الباحثة (والمسترشد) الطلاب

❖ تم تنفيذ البرنامج الإرشادي على طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية وعددهم (١٠) طالب .

❖ تم ادارة الجلسات باسلوب العلاج الواقعي

❖ تم اسضافة مختص في مجال الارشاد النفسي لادارة بعض الجلسات (م . د حيدر كريم)

الفصل الثالثمنهج البحث واجراءاته الميدانية ٥٧

❖ تم تحديد (١٢) جلسة إرشادية كانت مدة الجلسة (٣٠) دقيقة وتم توصيف الجلسات الإرشادية بشكل مفصل.

❖ وحددت الباحثة الجلسات في يومي (الاثنين والخميس) وكما مبين في الجدول (١٢)
❖ اجراء الاختبار البعدي في اليوم الاخير من البرنامج الارشادي (الجلسة الختامية) وبتاريخ ٢٠١٦/٥/٥

جدول (١٢)

يبين مواعيد وأوقات تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي

تسلسل الجلسة	عنوان الجلسة	اليوم	التاريخ	الزمن المستغرق
الجلسة الأولى	الجلسة الافتتاحية	الاثنين	٢٠١٦/٣/٢٨	٣٠ د
الجلسة الثانية	كبت التردد النفسي	الخميس	٢٠١٦/٣/٣١	٣٠ د
الجلسة الثالثة	تنمية دافع التعلم	الاثنين	٢٠١٦/٤/٤	٣٠ د
الجلسة الرابعة	كيفية التغلب على حاجز الخوف	الخميس	٢٠١٦/٤/٧	٣٠ د
الجلسة الخامسة	تنمية الثقة بالنفس	الاثنين	٢٠١٦/٤/١١	٣٠ د
الجلسة السادسة	القدرة على مواجهة الضغوط	الخميس	٢٠١٦/٤/١٤	٣٠ د
الجلسة السابعة	قوة الإرادة	الاثنين	٢٠١٦/٤/١٨	٣٠ د
الجلسة الثامنة	مواجهة القلق	الخميس	٢٠١٦/٤/٢١	٣٠ د
الجلسة التاسعة	القدرة على اتخاذ القرارات الصحيحة	الاثنين	٢٠١٦/٤/٢٥	٣٠ د
الجلسة العاشرة	تأكيد الذات	الخميس	٢٠١٦/٤/٢٨	٣٠ د
الجلسة الحادية عشر	الاستقرار النفسي	الاثنين	٢٠١٦/٥/٢	٣٠ د
الجلسة الثانية عشر	الختامية	الخميس	٢٠١٦/٥/٥	٣٠ د

٣-٥-٥-٤ البرنامج التعليمي :

بعد الاطلاع على اراء الخبراء والمختصين تم اعداد برنامج لتعليم اجتياز الحاجز لطلاب السنة الثانية اذ تم تطبيق برنامج المدرس على افراد المجموعة الضابطة وتم تطبيق البرنامج التعليمي على افراد المجموعات التجريبية الاولى وتطبيق البرنامج الارشادي - التعليمي على افراد المجموعة التجريبية الثانية يوم الاثنين - بتاريخ ٢٨ /٣/ ٢٠١٦ ولغاية يوم الخميس ٢٠١٦/٥/٥ وقد قسمت هذه المدة على (٦) أسابيع مقسمة على (٢) جلسة ارشادية و(٢) وحدة تعليمية لكل اسبوع ، والزمن الكلي للجلسة

الارشادية (٣٠) دقيقة و للوحدة التعليمية كان (٥٥) دقيقة وقسم البرنامج التعليمي على ثلاثة أقسام وهي كالآتي:

أولاً - القسم التحضيري مدته (١٥) دقائق ، يقسم إلى قسمين الأول (١٠) دقائق إحماء عام والقسم الثاني (٥) دقائق إحماء خاص.

ثانياً - القسم الرئيسي مدت ، يقسم إلى قسمين الأول الشرح والعرض وزمنة (١٠) دقائق يتضمن شرح الفعالية والاداء امام الطلاب ،والجانب التطبيقي وزمنة (٢٥) دقيقة .

ثالثاً - القسم الختامي مدته (٥) دقائق والذي تضمن التهدئة و اخذ الحضور.

اذ تضمن البرنامج التعليمي العديد من تكرارات الأداء فضلا عن مجموعة من التمارين التعليمية المساعدة ، كما تم استعمال الطريقة المختلطة في الوحدات التعليمية عند تطبيق البرنامج التعليمي وهي الطريقة المتبعة من قبل مدرسي المادة .

٣-٥-٥ الاختبارات والقياسات البعدية :

بعد انتهاء مدة البرنامج التعليمي سيتم إجراء الاختبار البعدي على عينة البحث يوم الخميس ٢٠١٦/٥/٥ ، مراعيًا في ذلك الظروف نفسها عند الاختبار القبلي من ناحية الزمان والمكان قدر المستطاع ، وفريق العمل المساعد) في الاختبارين القبلي والبعدي (والأدوات والأجهزة من اجل تثبيت المتغيرات قدر الإمكان إذ تم توزيع مقياس القلق على طلاب المجموعات التجريبية الاولى والثانية وعلى طلاب المجموعة الضابطة وقد أعطيت محاولة لكل فرد من أفراد العينة في عبور الحواجز وحساب الوقت المستغرق لغرض معرفة الانجاز لكل طلاب وتصوير محاولات الطلاب لغرض استخراج المتغيرات الكينماتيكية والاداء الفني لكل فرد من افراد عينة البحث وكذلك تم اجراء الاختبارات البدنية وفي نهاية التجربة تم تحليل التصوير الفيديوي لاستخراج البيانات اللازمة والخاصة بالمتغيرات الكينماتيكية المبحوثة لأجراء مقارنتها مع الاختبار القبلي وبين المجموعات كذلك تقييم الاداء من قبل الخبراء.

٦-٣ استمارة تقييم مراحل الأداء الفني لخطوة تعديـة الحاجز:

لغرض تقييم مراحل الأداء الفني لخطوة تعديـة الحاجز قامت الباحثة بإعداد استمارة تقييم الأداء الفني وذلك بتقسيم مراحل الأداء الفني إلى ثلاث مراحل حسب المصادر كخطوة أولى^(١) وبعد ذلك عملت الباحثة على إعداد استمارة استبانة لاستطلاع آراء الخبراء والمختصين وعددهم (١٠) خبراء ، بشأن تحديد درجة أهمية كل مرحلة من المراحل الفنية لخطوة تعديـة الحاجز ، وذلك بوضع علامة ($\sqrt{\quad}$) في مربع الدرجة المختارة لكل مرحلة والمعروضة في المدرج الآتي (٠، ٢٠، ١٠، ٣٠، ٤٠، ٥٠، ٦٠، ٧٠، ٨٠، ٩٠، ١٠٠) علما انه اعلى درجات المدرج هي (١٠٠) وأدناها هي (١٠) ، والصفر يعني عدم وجود الأهمية ينظر الملحق (٣)

وبعد ان تم جمع البيانات وتفرغها جرى حساب درجة الأهمية لكل مرحلة كخطوة ثانية ، بعد أن تم حساب درجة الأهمية أصبح الآن من الضروري استخراج الأهمية النسبية (الوزن النسبي) لكل مرحلة من الأداء الفني لخطوة تعديـة الحاجز .

اذ قامت الباحثة باستخراج الأهمية النسبية لكل مرحلة من خلال تقسيم مجموع درجة الأهمية على مجموع درجات الأهمية لكل المراحل مضروبة في (١٠٠) ، على أن يكون مجموع التوزيع النهائي لهذه المراحل يساوي (١٠٠ %) ، وكما مبين في الجدول (١٣) .

الجدول (١٣)

يبين الأهمية النسبية لكل مرحلة من مراحل الأداء الفني لخطوة تعديـة الحاجز

ت	المراحل الفنية لخطوة تعديـة الحاجز	الأهمية النسبية
١-	قبل الحاجز	٣٥%
٢-	فوق الحاجز(الاجتياز)	٣٥%
٣-	بعد الحاجز	٣٠%

٣-٦-١ الأسس العلمية لاستمارة تقييم الأداء الفني لخطوة تعدية الحاجز :

إن من أهم خصائص الاختبارات الجيدة هي توافر الأسس العلمية التي من خلالها نستطيع أن نعتد على نتيجتها وكما يأتي :

٣-٦-١-١ الصدق : بمعناه ((هو قياس الاختبار لما وضع لقياسه بشكل دقيق وعدم قياسه لشيء آخر))^(١) ، ولغرض التأكد من نسبة التقييم للمراحل الفنية لخطوة تعدية الحاجز ولكل مرحلة ، قامت الباحثة بعرض هذه الاستمارة على الخبراء والمختصين كما في ملحق (٩) ، ص ، واستعملت الباحثة صدق المحتوى الذي يهدف الى بيان ارتباط الجانب المقاس بغيره من الجوانب الاخرى بالنسبة للظاهرة، وغالبا ما يتركز هذا النوع من الصدق على اساس الاحكام الذاتية وتقديرات الخبراء^(٢) ، إذ ان الخبراء والمختصين قد اتفقوا على أن الاهمية النسبية لكل مرحلة هي التي تمثل مراحل الاداء الفني لخطوة تعدية الحاجز .

٣-٦-١-٢ الثبات : يعني الثبات ((انه اذا ما اعيد الاختبار مره او مرات اخرى على نفس العينة او على عينات اخرى بنفس المواصفات وتحت نفس الظروف يعطي نتائج معنوية))^(٣) .وقامت الباحثة باستخدام طريقة الاختبار واعادة الاختبار على الاهمية النسبية نفسها في الاستمارة المعدة لتقييم مراحل الاداء الفني لتعلم خطوة تعدية الحاجز ، اذ عملت الباحثة على توزيع الاستمارة الاولى على احد الخبراء (*) بتاريخ، وبعد مرور اسبوع تم توزيع الاستمارة المعدة مسبقا مرة اخرى على الخبير نفسة في تاريخ ، وبعد ذلك قامت الباحثة بإيجاد معامل الثبات من خلال استخدام قانون معامل الارتباط (بيرسون) بين الاهمية النسبية في الاستمارتين ولكل مراحل الاداء الفني ، اذ تبين ان هناك علاقة قوية جدا بين نتائج الاستمارتين وكما مبين في الجدول (١٤) .

٦١ الفصل الثالث منهج البحث واجراءاته الميدانية

١- سامي محمد ملحم : القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، ط١ ، دار المسرة للنشر والتوزيع ، الاردن ، ٢٠٠٠ ، ص ٢٧٣ .

٢- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٠ ، ص ٢٥٨ .

٣- علي سلوم : الاختبارات والاحصاء والقياس في المجال الرياضي ، جامعة القادسية ، ٢٠٠٤ ، ص ٢٧ .

*- اسم الخبير : أ . م . د حيدر ناجي حبش : علم النفس الفسيولوجي - ساحة وميدان - كلية التربية للبنات - قسم التربية الرياضية / جامعة الكوفة

الجدول (١٤)
يبين معاملات الثبات والموضوعية للاستمارة

ت	مراحل الأداء الفني لخطوة تعديّة الحاجز	الأهمية النسبية	معامل الثبات	معامل الموضوعية
١-	قبل الحاجز	٣٥ %	٨٧ %	٨٥ %
٢-	فوق الحاجز (الاجتياز)	٣٥ %		
٣-	بعد الحاجز	٣٠ %		

٣-١-٦-٣ الموضوعية :

((يتصف الاختبار الجيد بالموضوعية ، فالاختبار الموضوعي هو الاختبار الذي يعطي النتائج نفسها مهما اختلف المصححون ، أي إن النتائج لا تتأثر بذاتية المصحح أو شخصيته))^(١) ، أي عدم اختلاف المحكمين على شيء أو موضوع معين ، إذ قامت الباحثة بتوزيع الاستمارة المعدة على اثنين من الخبراء (***) وطلب منهم إعطاء درجة لكل مرحلة من مراحل الأداء الفني على انفراد ، وبعد ذلك قامت الباحثة بالمقارنة بين نسب الخبراء باستخدام معامل الارتباط (بيرسون)^(٢) ، إذ وجدت أن هنالك درجة اتفاق عالية بين المقومين، و كما مبين في الجدول (١٤) المذكور انفا .

٣-٦-٢ تقييم الاداء :

فقد قامت الباحثة بتوزيع قرص (CD) للتصوير القبلي والبعدي على المختصين مع استمارة لتقييم الأداء الفني ، وقد أعطى المقومون درجات لتسلسل مراحل الأداء وحسب درجة صعوبتها، وقد أعطى لكل مرحلة درجة خاصة يعتمدها المقومون من اجل الحصول على قيم رقمية للتقييم ، تتضمن كل مرحلة من مراحل الأداء الفني وحسب استمارة تقييم الأداء الفني .

الفصل الثالث منهج البحث واجراءاته الميدانية ٦٢

١- حنان عبد الامير العاني : علم النفس التربوي ، ط٣، دار صفاء للنشر ، الاردن ، ٢٠٠٥ ، ص٢٥٩ .

** أ. د رحيم رويح حبيب -علم التدريب الرياضي - ساحة وميدان / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية

أ. د حيدر ناجي حبش -علم النفس الفسيولوجي - ساحة وميدان / كلية التربية للبنات/ قسم التربية الرياضية - جامعة الكوفة

٢- محمد جاسم الياسري : مصدر سبق ذكره ، ص٢١٥ .

٣-٧ الوسائل الاحصائية :

استخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية الملائمة لحل مشكلة البحث والحصول على النتائج من خلال

استعمال برنامج التحليل الإحصائي (spss) :

❖ الوسط الحسابي

❖ الوسيط

❖ الاهمية النسبية

❖ الانحراف المعياري.

❖ اختبار (ت) للعينات المترابطة

❖ اختبار(ف)

الفصل الرابع

الفصل الرابع

٤ - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤-١ عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

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

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

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

٤-٢-٢ تحليل و مناقشة نتائج الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة

التجريبية الاولى

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

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

التجريبية الثانية

٤-٤ عرض وتحليل ومناقشة نتائج متغيرات قيد الدراسة للاختبار البعدي

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

البحث الثالث

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

٤ - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

يتناول هذا الفصل عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها ، بعد ان استكملت الباحثة جميع البيانات الناتجة عن الاختبارات المستخدمة والتي تم وضعها على شكل جداول بعد معالجتها احصائيا لما تمثله من سهولة في استخلاص الادلة العلمية ولأنها أداة توضيحية مناسبة للبحث تمكننا من تحقيق فرضيات وأهداف البحث في ضوء الإجراءات الميدانية التي قمنا بها.

٤-١ عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

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

الجدول (١٥)

يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدي في المتغيرات قيد الدراسة للمجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	الدلالة
			ع	س	ع	س		
١	الاختبارات البدنية	ركض ٣٠ م من الوضع الطائر	٤.٣١٢	٠.١٧٢	٤.١٣٣	٠.٠٩٩	٣.٢١٥	٠.٠١١
		اختبار الحجلة ٣ حجلات يمين و٣ حجلات يسار	١١.٤١٦	٠.٧٥٤	١١.٨٤٧	٠.٤٥٦	١.٦٢١	٠.١٣٩
٢	مقياس القلق	تطبيق مقياس القلق	٣٢.٥٠٠	٢.٢٢٤	٣٠.٧٠٠	٠.٨٢٣	٢.٦٢٩	٠.٠٢٧
٣	الاداء الفني	تقييم الاداء الفني	٥٣.٤٠٠	١.٧١٣	٦١.٦٠٠	٤.٨٥٨	٦.٧٢٣	٠.٠٠٠
٤	المتغيرات الكينماتيكية	المسافة قبل الحاجز	١٥٥.١٠٩	٥.٣٤٨	١٦٤.٠٧٩	١٢.١٩٧	٢.٢٩٧	٠.٠٤٧
		زاوية النهوض قبل الحاجز	٦٣.٧٠٠	٦.٤٨٢	٥٩.٤٠٠	٣.٤٧١	١.٩٦٦	٠.٠٨١
		زاوية ميل الجذع	١٤.٠٣٠	٢.١١٠	١٦.٣٠٠	١.٩٤٧	٢.٧٥٥	٠.٠٢٢
		ارتفاع الورك فوق الحاجز	١٤٢.٩١٢	٥.٣٠٤	١٣٤.٥٢٢	١٣.٧٤١	١.٩١٠	٠.٠٨٨

الفصل الرابع عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

65

٠.٢٢١	١.٣١٦	٣.٨٦٠	٢٤.٣٠٠	٤.٨٩٤	٢٦.٨٠٠	درجة	زاوية	
-------	-------	-------	--------	-------	--------	------	-------	--

							ميل الجذع		
٠.١٥٥	١.٥٥٤	٣.٥٨٤	٧٩.٢٠٠	٦.٢٨٦	٧٥.٨٠٠	درجة	زاوية الهبوط	بعد الحاجز	
٠.٦٠٩	٠.٥٣٠	٧.٠١٣	١٠٢.٨٧ ١	١٥.٢٨٧	١٠٥.٦٣٩	سم	المسافة بعد		
٠.٠٧١	٢.٠٤٤	٠.٤١٧	٤.٤٣٧	٠.٣٢٤	٤.٧٥٧	ثانية	زمن عدو ٢ حاجز	الانجاز	٥

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 (١٥) 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 تحسين 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"^(١).

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

يبين الجدول (١٥) ان هناك فرق غير معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة الضابطة وهذه نتيجة طبيعة وتحدث عند عدم استخدام تمارين من شأنها تطور القوة المميزة بالسرعة للرجلين او في بعض الاحيان يتم استخدام تمارين ولكن هذه التمارين لاتتلائم 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 بالاجابية وبالتالي تحقيق النتيجة المطلوبة.

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

يبين الجدول (١٥) 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 لذا فمن الضروري الاهتمام بالناحية النفسية للطلاب أثناء تعلم اجتياز الحاجز نتيجة للضغوط الكثيرة التي يتعرض لها الطلاب خلال الدرس وان نتيجة هذه الضغوط تؤدي بالطلاب إلى العديد من الأعراض السلبية ومن ثم التأثير في الصحة النفسية لهم .

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

يبين الجدول (١٥) 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 مسيطر عليها مما يتيح للطلاب إمكانية تجربة أشكال حركية جديدة دون القلق من الوقوع في أخطاء الأداء والتنفيذ أو الخجل والعزوف عن أداء الفعالية، فاستخدام التمارين يجعل عملية التعلم الحركي أكثر فعالية وإيجابية حيث يصبح المتعلم مسؤولا ومشاركا إلى حد كبير بعد أن كان مجرد مستقبل ومقلد " (١) .

٤- تحليل ومناقشة المتغيرات الكينماتيكية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

- تحليل و مناقشة نتائج متغير المسافة قبل الحاجز في مرحلة قبل الحاجز بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

يبين الجدول (١٥) ان هناك فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي وهذا يشير الى فاعلية المنهج المستخدم من قبل المدرس .

- تحليل و مناقشة نتائج متغير زاوية النهوض في مرحلة قبل الحاجز بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

يبين الجدول (١٥) ان هناك فرق غير معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة الضابطة وان عملية اجتياز الحاجز تعتمد في الاساس على متغيرات مرحلة الاستناد التي بدورها تعمل على اجتياز امثل للحاجز عند الالتزام بحدود المؤشرات المؤثرة في هذه المرحلة والتي تم تحديدها بفضل علم البايوميكانيك الذي يعمل على وضع مستويات لكل مؤشر للحصول على الاداء المتميز .

ومن هذه المؤشرات المؤثرة هي زاوية النهوض التي تتحكم ببقية المتغيرات من سرعة افقية وزمن مستغرق لاجتياز الحاجز اذ كلما صغرت هذه الزاوية كلما زادت المركبة الافقية وهذا بدوره يؤدي الى قصر زمن الطيران ، وتتفق الباحثة مع ما ذكره (سمير مسلط ١٩٩١) في تحليله لحركة المقذوفات بوجود ارتباط عكسي بين زاوية الارتقاء وسرعة اجتياز الحاجز اذ كلما قلت هذه الزاوية زادت السرعة ويذكر في تحليله لحركة المقذوفات بزواوية مع الخط الافقي ان المركبة الافقية تزداد اذا كانت الزاوية صغيرة وتتناقص اذا كانت الزاوية كبيرة ، كما تتأثر السرعة العمودية تدريجيا بالجذب الارضي وترتبط زاوية الارتقاء ايجابيا مع زمن خطوة الحاجز اذ كلما زادت قيمة هذه الزاوية طال زمن خطوة الحاجز (زمن الطيران).

- تحليل و مناقشة نتائج متغير زاوية ميل الجذع في مرحلة قبل الحاجز بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

يبين الجدول (١٥) ان هناك فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي ، والسبب يكمن في تطبيقات منهج المدرس وما تضمنه ذلك المنهج من تطبيقات لمجموعة تمارين والتصحيحات المستمرة للاخطاء والتركيز على ميلان الجذع مما ادى الى حصول فارق لصالح الاختبار البعدي .

- تحليل و مناقشة نتائج متغير ارتفاع الورك في مرحلة فوق الحاجز بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة

يبين الجدول (١٥) ان هناك فرق غير معنوي بين الاختبار القبلي والبعدى في المجموعة الضابطة وهذه نتيجة طبيعة تحدث عندم لم يكون هناك تركيز على ارتفاع الورك فوق الحاجز والذي يعتبر هذا المتغير مهم جدا ويؤثر على الاداء والانجاز و ان ارتفاع الورك كثيرا فوق الحاجز يعني زيادة زمن اجتياز الحاجز وبالتالي ظهور هذه العلاقة الغير المعنوية للمتغير والسبب في ذلك يعود الى مرحلة الاستناد الاولى التي يمكن ان يكون منحنى طيران مركز ثقل الجسم اكثر كلما ارتفع مستواه قبل بداية مرحلة الطيران ويلاحظ في مرحلة الاستناد الاولى ان يكون موقع القدم الثالثة تماماً تحت الخط العمودي لمركز ثقل الجسم ويكون الهبوط على مشط القدم بهدف حصر عملية انخفاض السرعة في اقل درجة ممكنة ، وتؤمن عملية الهبوط الايجابي خلف الحاجز حركة فرد الرجل ودفع الارض مرة اخرى .

ان كل خطوة من خطوات الحواجز (عبور الحاجز) تعني تحويل مركز ثقل الكتلة من مساره العادي الى اعلى رغم ان ذلك يؤثر تأثيراً سلبياً في السرعة الافقية علماً انه كلما ارتفع مركز ثقل العداة نتيجة للمتغيرات السابقة ادى ذلك الى زيادة زمن خطوة الحاجز .

والغرض من تقليل زمن مرحلة الطيران يجب ان تكون السرعة الافقية عالية جداً وبزاوية نهوض مناسبة تسمح للعداء بعدم الابتعاد لمركز ثقل الكتلة عالياً فوق خشبة الحاجز .

- تحليل و مناقشة نتائج متغير زاوية ميل الجذع في مرحلة فوق الحاجز بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة

يبين الجدول (١٥) ان هناك فرق غير معنوي بين الاختبار القبلي والبعدى في المجموعة الضابطة اذ يجب على الطالب في هذه المرحلة الثني الجيد للجذع ولكن هنا اتضح عكس هذا الكلام اذ لم يتم الثني وبعض الاحيان هناك ثني بسيط للجذع

- تحليل و مناقشة نتائج زاوية الهبوط بعد الحاجز في مرحلة بعد الحاجز بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة

يبين الجدول (١٥) ان هناك فرق غير معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة الضابطة وان مقدار هذه الزاوية يؤثر على سرعة اجتياز الحاجز و" ان هناك ارتباط عكسي بين زاوية الهبوط وسرعة اجتياز الحاجز اذ كلما قلت هذه الزاوية زادت السرعة ويذكر (سمير مسلط ١٩٩٩) " (١) ، " في تحليله لحركة المقذوفات بزواوية مع الخط الافقي ان المركبة الافقية تزداد اذا كانت الزاوية صغيرة والعكس بالعكس" (٢).

- تحليل و مناقشة نتائج متغير المسافة بعد الحاجز في مرحلة بعد الحاجز بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

يبين الجدول (١٥) ان هناك فرق غير معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة الضابطة اذ يهبط الطلاب بعد الحاجز بمسافة كبيرة وهذا يؤثر على سرعتهم اذ من المفترض لمس الارض بعد الحاجز باقرب نقطة ممكنة وان قطع مسافة طويلة (بعد الحاجز) مبالغ فيه له أثر سلبي على تنظيم الخطوة بعد الحاجز .

٥- تحليل و مناقشة نتائج زمن عدو ٢ حاجز بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

يبين الجدول (١٥) 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 .

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

الجدول (١٦)

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

1- سمير مسلط: البايوميكانيكا الرياضية، ط٢، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٩، ص ١٣٧-.

٢- احمد عدنان خفيف: مصدر سبق ذكره، ٢٠١٢، ص ٥٢ .

الدالة	قيمة t المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	ت
		ع	س	ع	س			
٠.٠٠٠	٦.٠٠٦	٠.٠٨٤	٤.٠٤٤	٠.١٥٢	٤.٢٩٩	ثانية	ركض ٣٠ م من الوضع الطائر	١
٠.٠٠٢	٤.٣٨٧	٠.٩٨٥	١٢.٦٨٠	٠.٧٩٩	١١.٢٠٨	متر	اختبار الحجلة ٣ حجلات يمين و٣ حجلات يسار	
٠.٠٠٤	٣.٨٣٦	٠.٧٣٨	٢٨.٩٠٠	٣.٢٧٣	٣٢.٤٠٠	درجة	تطبيق مقياس القلق	٢
٠.٠٠٠	٣٣.٣٤٩	٣.٦٧٦	٧٢.٨٠٠	٢.٧١٦	٥٣.٦٠٠	درجة	تقييم الاداء الفني	٣
٠.٠٠٠	١٠.٨٠٩	٨.٨٨٥	١٨٤.١١ ٤	١٠.١٣٣	١٥٤.٦٩٠	سم	المسافة قبل	٤
٠.٠٠٠	١١.٦١٣	٢.٤٤٠	٥٦.٢٠٠	٣.٣٦٨	٦٥.٧٠٠	درجة	زاوية النهوض	
٠.٠٠٠	٩.٧١٧	١.١٧٤	١٨.٤٠٠	١.٥٠٩	١٤.٥٠٠	درجة	زاوية ميل الجذع	
٠.٠٠٠	١١.٧٧٤	٥.٩٤٧	١٢٤.٠٢ ٠	٧.٤١١	١٤٥.٩١١	سم	ارتفاع الورك	٤
٠.٠٢٣	٢.٧٤٤	٤.٣٢٢	٢٨.٣٠٠	٢.٤١٣	٢٤.٤٠٠	درجة	زاوية ميل الجذع	
٠.٠١٣	٣.٠٩١	٢.٧٠٨	٧٥.٠٠٠	٥.٩٤٥	٨٠.٧٠٠	درجة	زاوية الهبوط	٤
٠.٠٤٤	٢.٣٣٧	٤.٥٤١	٩٧.٩٠٣	١٢.٧٩١	١٠٧.١٨٩	سم	المسافة بعد	
٠.٠٠٠	٦.٧٧١	٠.١٦٨	٤.١٤١	٠.٤٠١	٤.٨٣٧	ثانية	زمن عدو ٢ حاجز	٥

٤-٢-٢ 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 (١٦) 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 ١١٠م حواجز وذلك لان جسم اللاعب سوف ينتقل من مرحلة قبل الحاجز الى فوق الحاجز ومن ثم بعد الحاجز وهذه المرحلة (خطوة تعدية الحاجز) تعتبر مرحلة مهمة من مراحل فعالية ١١٠م حواجز اذ تؤثر في الاداء الفني للطلاب وبالتالي تؤثر في الانجاز " (١) .

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

يبين الجدول (١٦) ان هناك فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية الاولى ولصالح الاختبار البعدي 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 تعدية الحاجز" (٢) .

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

يبين الجدول (١٦) ان هناك فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية الاولى ولصالح الاختبار البعدي أي انخفض مستوى القلق لدى الطلاب وتعزو الباحثة ذلك إلى " 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 وتهيئة نفسية وليس مؤشرا للتهديد او القلق " (فكل طالب لديه مستوى معين من القلق لا يظهر في صورة توترات عضلية واستجابات جسمية او

الفصل الرابع عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها 72

1- فاطمة عبد المالكي و نوال مهدي : علم التدريب الرياضي ، ط١ ، بغداد ، دار الكتب للطباعة ، ٢٠٠٨ ، ص٦٩ .

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

الفسولوجية التي تنتابه وما 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) (١) ، " 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 " (٢) .

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

يبين الجدول (١٦) 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 النفسية والتعليمي له دورا أيضا في تطوير الأداء الفني لفعالية ١٠م 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 ١٠م حواجز بحيث يمكن ان يؤديها الطالب بصورة آلية متقنة " (٣) .

٤- تحليل ومناقشة نتائج المتغيرات الكينماتيكية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الاولى

- مناقشة نتائج متغير المسافة قبل الحاجز في مرحلة قبل الحاجز بين الاختبار القبلي والبعدي

للمجموعة التجريبية الاولى

يبين الجدول (١٦) ان هناك فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية الاولى

ولصالح الاختبار البعدي وهذا نتيجة تأثير البرنامج التعليمي المعد من قبل الباحثة، فقد وضعت الباحثة

الفصل الرابع عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها 73

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

٢- محمد حسن علاوي واخرون : الأعداد النفسية في كرة اليد (نظريات -تطبيقات) ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٣، ص٣٣ .

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

مجموعة تمارين ساعدت الطلاب على قطع مسافة قبل الحاجز تتناسب مع امكانية قياساتهم الجسمية والمسافة قبل الحاجز تكون اطول من المسافة المقطوعة بعد الحاجز "وقد اشار معظم الدارسين والمؤلفين الى ان ثلثي مسافة خطوة الحاجز يقع قبل الحاجز ويقع الثلث الباقي بعده وتطول المسافة قبل الحاجز بسبب قصر المسافة في الخطوة الثالثة التي تسبق الحاجز ومما لا شك فيه ان ثلثي المسافة قبل الحاجز يفسر لنا اهمية الانتقال من الركض الى القفز على الحاجز وهذا يعني محاولة بناء زخم وسرعة أفقية تحول إلى سرعة و زخم وقدرة عمودية وفقا لقانون حفظ الزخم ما يفقده جسم يكتسبه جسم اخر يتم فقدان الافقي لغرض العمودي مما يسمح ويساعد على الاجتياز باسرع ما يمكن " (١) .

- تحليل ومناقشة نتائج متغير زاوية النهوض في مرحلة قبل الحاجز بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الاولى

يبين الجدول (١٦) ان هناك فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية الاولى ولصالح الاختبار البعدي وهذا نتيجة البرنامج التعليمي للباحثة واحتوائه على تمارين مختارة بصورة صحيحة ،وان زاوية النهوض قبل الحاجز من المتغيرات التي تحكمت بإنصاف أقطار الجسم من خلال العمل على تقليل عزم القصور الذاتي مرة وأخرى زيادته وحسب ما يمكن أن يكون في خدمة الخطوة وإظهار الشكل الخارجي بالانسيابية الميكانيكية للخطوة على الحاجز " باعتبار إن مفاصل الجسم عبارة عن محاور للحركة تحدد بدورها أطوال أنصاف الأقطار وبالتالي خدمة الحركة في التغلب على الحاجز الموجود بأقل جهد ميكانيكي وخاصة في أحسن مرحلة من مراحل السباق الا وهي مرحلة السرعة القصوى وبالتالي تؤثر في الانجاز " (٢) .

- تحليل و مناقشة نتائج متغير زاوية ميل الجذع في مرحلة قبل الحاجز بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الاولى

يبين الجدول (١٦) ان هناك فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية الاولى ولصالح الاختبار البعدي ، في هذه المرحلة يجب على الطالب ثني الجذع للامام والى الاسفل أن الثني في

١- قاسم حسن حسين ونزار الطالب : أسس النظرية والميكانيكية في تدريب الفعاليات العشرية للرجال والسباعية للنساء ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٧٨ ، ص ٢٦ .

2- نجاح مهدي شلش : بايوميكانيكية الاداء الرياضي ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، النجف الاشرف ، ٢٠١٠ ، ص ٢١٣ .

المفاصل في هذه المرحلة التي تكون قبل عبور الحاجز يقلل عزم القصور الذاتي للجسم او اجزائه مما يسمح بالسرعة الزاوية العالية وهذه الحركة تنتقل السرعة إلى مركز ثقل العداء، وأن العمل الدقيق والسريع للساق الفائزة والميلان الأمامي للجذع والدفع القوي لساق النهوض هي عوامل مهمة في إعطاء السرعة لحركة مركز ثقل الجسم للأمام، وكذلك تسهل عملية دوران الساق حول محاور مفاصل الجسم وأن معظم الخبراء يعتقدون أن الخطوة القصيرة قبل النهوض وهي الخطوة الثالثة قبل النهوض تسمح بالدفع الأمامي والميلان للجذع يسببه حركة الجذع الأمامي المرغوب فيه قبل ترك الأرض " (١) .

- تحليل ومناقشة نتائج متغير ارتفاع الورك في مرحلة فوق الحاجز بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الاولى

يبين الجدول (١٦) ان هناك فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية الاولى ولصالح الاختبار البعدي ان الوصول الى اقصى ارتفاع غير مرغوب فيه يعني زيادة زمن الطيران فوق الحاجز وبالتالي التأثير في السرعة الأفقية " لذا يجب ان يكون ارتفاع الورك فوق الحاجز ضمن المستوى المطلوب والذي يخدم الاداء الفني الجيد وان عملية اجتياز الحاجز تحولت الى قفز فوق الحاجز وبذلك يكون الوضع الميكانيكي الذي اتخذته عينة البحث جيداً وبالتالي الحصول على سرعة قبل وبعد اجتياز الحاجز يجب نقل من السرعة العمودية والاستمرار في المحافظة على السرعة الأفقية وهذا لا يتم الا بجعل لحظة الطيران فوق الحاجز قليلة جداً وأفقية قدر الإمكان لأن رفع مركز ثقل الجسم فوق الحاجز بمسافة كبيرة يعني زيادة زمن الطيران وتقليل السرعة الأفقية لذلك على الطالب ان يراعي الخطوة الاخيرة وكذلك عملية الهبوط والخطوة الاولى بعد اجتياز الحاجز " (٢) .

- تحليل ومناقشة نتائج متغير زاوية ميل الجذع في مرحلة فوق الحاجز بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الاولى

يبين الجدول (١٦) ان هناك فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية الاولى ولصالح الاختبار البعدي وهذه النتيجة تعود الى تأثير البرنامج التعليمي للباحثة فقد احتوى على تمارين الفصل الرابع عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها 75

١- ريسان خريبط ونجاح مهدي : التحليل الحركي ، عمان ، ط ١ ، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٢ ، ص ١٣٩، ١٣٨
٢- جيمس هي : الميكانيكا الحيوية لأساليب الأداء الرياضي ، ترجمة عبد الرحمن بن سعد العنقري ، الرياض ، النشر العلمي والمطابع جامعة الملك سعود، ٢٠٠٧ ، ٢١٩ .

ساعدت الطلاب على اتخاذ الوضع الصحيح للجذع فوق الحاجز " لأنه عند حركة الرجل القائدة تجاه الحاجز يبدأ الجذع بالميل باتجاه الرجل القائدة اي يقترب الجذع والرجل القائدة من بعضهما " (١) ، " ويبقى الجذع منحنيًا الى الامام تقريبا دون ثني الحوض فوق الحاجز " (٢) ، و أن عملية ميلان الجذع مع الرجل القائدة تساعد كثيرا في سرعة اجتياز الحاجز وتقلل من عزم القصور الذاتي للجذع وتزيد العزم المدور للجسم الى الامام والاسفل وذلك يساعد في سرعة سحب رجل الارتقاء الى الاعلى فوق الحاجز .

- تحليل و مناقشة نتائج زاوية الهبوط بعد الحاجز في مرحلة بعد الحاجز بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الاولى

يبين الجدول (١٦) ان هناك فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية الاولى ولصالح الاختبار البعدي وان زاوية الهبوط هي من المراحل المهمة لخطوة الحاجز ، حيث يتم من خلالها التأثير على المفاصل المشاركة في اداء المرحلة الرئيسية بقوى سالبة توقف حركته المرنة في اتجاه استمرار العداء بالمرحلة اللاحقة و في احتفاظ الجسم بأثزانه نتيجة للحركات التي تولدت من مرحلتي قبل الحاجز وفوق الحاجز، وذلك خلال مدى ضيق غالبا ما تحدده القوانين الميكانيكية للخطوة " ويمكن صياغة مبدأ بالنسبة لأي حركة من حركات الجسم عند تأدية الخطوة بحيث يرجى منها الوصول إلى تحقيق سرعة نهائية عالية وفي كل مرحلة من مراحل خطوة الحاجز من خلال استثمار القيم البايوكينماتيكية مع وضع الشروط الخاصة موضع الاعتبار وخاصة المتغيرات المدروسة ومراعاة المسار الهندسي لمرحل الخطوة على الحاجز استخدام القوة قبل الحاجز بطريقة مثلى وبأقل جهد ممكن ليرتقي الأداء بمستوى عالي وجهد أقل في تحقيق المحصلة النهائية للاداء " (٣).

- تحليل و مناقشة نتائج متغير المسافة بعد الحاجز في مرحلة بعد الحاجز بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الاولى

يبين الجدول (١٦) ان هناك فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية الاولى ولصالح الاختبار البعدي والمسافة بعد الحاجز ثلث والمسافة قبل الحاجز ثلثي المسافة " وتبدأ مرحلة الهبوط

الفصل الرابع عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها 76

1-James Hay : The Biomechanics of techniques , th2.U.S.A., 1985,P416.

٢- صريح عبد الكريم: تطبيقات البايوميكانيك في التريب والاداء الحركي ، مطبعة عدي العكلي ، ٢٠٠٧ ، ص ٦٠.

٣- نجاح مهدي شلش : التعلم والتطور الحركي للمهارات الرياضية ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، النجف الاشرف ، ٢٠١١ ، ص ٣١٥ .

لقدم الرجل الحرة خلف الحاجز سريعا وعلى بعد (٨٠ - ١٥ سم) وتمثل ٣٠% من طول الخطوة فكلما كانت المسافة في حدود النسبة دل ذلك على مرور جيد لمركز الثقل من مرحلة الطيران حيث يتجنب العداء فقدان نسبة كبيرة من سرعته بسبب تخطي الحاجز ، ونشير الى متغير المسافة بعد الحاجز وما تتوقف عليه المتغيرات التالية للبدأ بمرحلة خطوات العدو ، والمسافة الافقية بعد الحاجز بين نقطة ما على الحاجز واول لحظة لنهاية الخطوة على الارض ينبغي ان تكون في اقل زمن ممكن بحيث ينهي العداء مكان ارتفاع القدم الحرة فوق الحاجز ليوفر لنفسه الزمن المناسب لاجتياز الحاجز بشكل مستقيم ان هذا الأسلوب ينتج للعداء اقل ما يمكن فقده للسعة في هذه المرحلة" (١) .

٥- تحليل و مناقشة نتائج زمن عدو ٢ حاجز بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الاولى
يبين الجدول (١٦) ان هناك فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية الاولى ولصالح الاختبار البعدي وهذا نتيجة تاثير تمارينات المنهج التعليمي التي خفضت من القلق الموجود لدى الطلاب وكذلك اثرت على المتغيرات الكينماتيكية والتي بدورها جعلت الطالب يتخذ الاوضاع الصحيحة في خطوة الحاجز وبالتالي فان الاداء الفني للطلاب صحيح وتم باقل زمن ممكن .

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

الجدول (١٧)

يبين الفروق بين الاختبارات القبلي والبعدي في المتغيرات قيد الدراسة للمجموعة التجريبية الثانية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	الدلالة
			ع	س	ع	س		
١	الاختبارات البدنية	ثانية	٠.١٦٣	٤.٣٨٨	٣.٦٧٧	٠.٤٨٩	٥.٥١٠	٠.٠٠٠
		متر	٠.٧٧٦	١١.١٩٠	١٣.٦٢٠	٠.٩٣١	٩.٤٥٨	٠.٠٠٠
٢	مقياس القلق	درجة	٢.٠٦٦	٣٠.٦٠٠	٢٤.٩٠٠	٤.٧٧١	٤.٠٨١	٠.٠٠٣

مقياس القلق	تطبيق مقياس القلق	درجة	٣٠.٦٠٠	٢.٠٦٦	٢٤.٩٠٠	٤.٧٧١	٤.٠٨١	٠.٠٠٣
الاداء الفني	تقييم الاداء الفني	درجة	٥٤.٤٠٠	٢.٠١١	٨١.٠٠٠	٢١.٨٩٩	٤.٦٢٨	٠.٠٠١
المتغيرات الكينماتيكية	قبل الحاجز	سم	١٦٤.٨٢٥	١٥.٨١٥	١٩٤.٧٧٨	٧.٣٦٥	٧.٤٩٨	٠.٠٠٠
		زاوية النهوض	٦٤.٦٠٠	٣.٣٤٠	٤٩.٤٠٠	٧.٩١٩	٧.٨٣١	٠.٠٠٠
		زاوية ميل الجذع	١٥.٢٠٠	٢.٤٨٦	٢٠.٥٠٠	١.٤٣٤	٨.٣٥٤	٠.٠٠٠
فوق الحاجز	ارتفاع الورك	سم	١٤٥.١٧٧	٧.٣٥٤	١١٤.٩٤٠	٣.٩٣٩	٢٥.٥١١	٠.٠٠٠
	زاوية ميل الجذع	درجة	٢٥.٠٠٠	٢.٤٤٩	٣٦.٧٠٠	١.٤١٨	٣٢.٣٧٦	٠.٠٠٠
بعد الحاجز	زاوية الهبوط	درجة	٨١.٥٠٠	٨.٣١٧	٧١.١٠٠	١.٧٩٢	٤.٦٩٢	٠.٠٠١
	المسافة بعد	سم	١٠٦.٨٧٨	١٥.٠٥٢	٩٢.٠١٨	٣.١٤٣	٣.٤٩٣	٠.٠٠٧
الانجاز	زمن عدو ٢ حاجز	ثانية	٤.٦٨٩	٠.٤١٥	٤.٠١٨	٠.٠٢١	٦.٨٥٨	٠.٠٠٠

٤-٤-٢ 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 (١٧) 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 " لذا اهتمت الباحثة بتنمية هذه الصفة لأهميتها في فعالية ١٠م 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 (١٧) 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 اساس علمية وقد احتوى البرنامج التعليمي على تمارين لتطوير هذه الصفة البدنية التي تؤثر في الاداء الحركي " ويحتاجها الطالب اثناء تغير اوضاع جسمه سواء فوق الحاجز او على الارض " (٢) ، " وخصوصا خلال قيامه بالحركات التي تتميز بالسرعة والتي تحتاج الى الرشاقة خلال ادائها " (٣) .

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

يبين الجدول (١٧) 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 وتجاريه اذ اشار ان هذا الاسلوب له

١- محمد عثمان : موسوعة العاب القوى تكتيك - تدريب - تعليم - تحكيم ، ط١ ، دار القلم للنشر والتوزيع ، الكويت ، ١٩٩٠ ، ص ٢١٢ .
٢- مفتي إبراهيم : التدريب الرياضي الحديث ، الطبعة الاولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠١ ، ص ٢٢٢ .
٣- حامد عبد السلام زهران : التوجيه والارشاد النفسي ، القاهرة ، عالم الكتب للنشر والتوزيع ، ١٩٨١ ، ص ٣٠٤ .

دور كبير في خفض القلق لدى الطلاب لانه يتيح الفرصة لهم لمناقشة ارائهم والتعبير عن افكارهم بحرية وصراحة وهذا له تاثير في اصفاء 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) .

وتعزو الباحثة 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 ، فالجو الارشادي داخل المجموعة كان يتصف بالثقة المتبادلة بين جميع الاطراف وحرص الباحثة ادى الى تحقيق نتائج ايجابية .

٢- ان طريقة المناقشة الجماعية هي طريقة مقبولة اذ ساهم كل طالب فيها برئيئه 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 مشكلتها مما زاد اهتمامها بها اكثر مما لو كانت بمفردها ، وكذلك تعدد وجهات النظر ادى الى الكثير من الاقتراحات والكشف عن حقائق جديدة .

الفصل الرابع عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها 80

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

٢- ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين رضوان : فسولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣ ، ص ٨٤

٣- علي عليج خضر الجميلي : مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠٥ ، ص ٢١٣ .

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

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

٤- ان البرنامج الإرشادي الذي وضع لخفض القلق لدى طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية قد عرض على خبراء متخصصين في بناء البرامج الإرشادية 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 الإرشادي كالانموذج لمسؤولية سلوكية وسؤال من الواقع الذي اتاح فرصة للطلاب للتعبير عن رأيهم بصراحة، والفعالية والمرح الذي اضفى جو من المرح والسرور داخل الجلسة مما ادى الى علاقات ثقة بين المرشدة (الباحثة) وطلاب المجموعة من جهة وبين طلاب المجموعة بعضهم البعض من جهة اخرى .

" 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 وتهيئة 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 تنتابه وما 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 بقولة لنفسه : (أنا اشعر بالقلق والخوف اعتقد إنني لن استطيع أن اظهر بمستوى جيد في المنافسة)"^(١) .

وان التمارين المستخدمة في منهج الباحثة 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 .

الفصل الرابع عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها ٨١

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

يبين الجدول (١٧) 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 لدى الطلاب وبالتالي استطاع الطلاب اظهار قدراتهم وامكاناتهم البدنية والحركية بالاضافة الى توفير جو نفسي ملائم وهذا مكنهم من الاداء الفني الجيد لفعالية ١٠م حواجز واجتياز الحاجز بكل سهولة وباداء صحيح وفيما يخص التحسن المستمر في الاداء فهذا يعود الى عدد مرات التمرين في الاسبوع الواحد، والعمل المتواصل وعدم الانقطاع وزيادة عدد مرات التكرار بالتمريبات وكذلك عمل البرنامج التعليمي بطريقة تجزئة الحركة الى اجزائها البسيطة ثم تؤدي الحركة بشكل كامل وكذلك التدرج من السهل للصعب اي العمل بمبدأ التدرج في التعلم والممارسة والتكرار مع المبتدأ وتصحيح الاخطاء بصورة متزامنة، اضافة الى التنافس المستمر بين المتعلمين لتقديم الافضل ،كل ذلك ادى بلا شك للمبتدأ فرصة التعلم والتطور في الاداء وبالتالي كل ذلك اثر ايجابيا في ادائهم الفني وهذا يتفق مع ما أكده نجاح مهدي واكرم محمد (٢٠٠٠)"ان الممارسة وبذل الجهد بالتعلم والتكرارات المستمرة ضرورية في عملية التعلم، والتعلم عامل مساعد وضروري في عملية تفاعل الفرد مع الفعالية المطلوب تعلمها والسيطرة على حركاته وتحقيق التناسق بين الحركات المكونة

للفعالية في أداء متتابع وسليم وزمن مناسب والتدريب المستمر وحده يزيد من تطور تعلم الفعالية وتطورها واتقانها " (١) .

٣- تحليل ومناقشة نتائج المتغيرات الكينماتيكية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية

- تحليل و مناقشة نتائج متغير المسافة قبل الحاجز في مرحلة قبل الحاجز بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية

يبين الجدول (١٧) ان هناك فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية الثانية ولصالح الاختبار البعدي وهذا نتيجة تأثير مفردات البرنامج الارشادي زيادة احساس الطالب بالمسافة قبل الحاجز

الفصل الرابع عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها ٨٢

والامكانية في تنظيم تلك المسافة ، فضلاً عن زيادة أطمئنان الطالب نتيجة لتخفيض القلق، مما انعكس على إمكانية الطالب من الأجتياز بمسافة أطول قبل الحاجز وذلك قد ساعدهم في أتمام مد ركبة الرجل القائدة قبل وصولها الى عارضة الحاجز وذلك سيؤدي الى تقليل حاجة رفع مركز ثقل الطالب اعلى من عارضة الحاجز بنسبة كبيرة وان تقسيم خطوة الحاجز إلى ثلاث مراحل ،الأولى (مرحلة قبل الحاجز) والثانية (فوق الحاجز) والثالثة (بعد الحاجز) ليتسنى تفسير النتائج وفقاً لمراحل أدائها. ان الهدف الرئيسي في مرحلة قبل الحاجز هو "الاستخدام الأمثل لقوة الدفع الأمامية أثناء مرحلة النهوض لكل مرحلة من مراحل خطوة الحاجز مجموعة متغيرات تؤثر فيها ومن ضمن هذه المتغيرات هي المسافة قبل الحاجز والتي تكون أطول من المسافة بعد الحاجز وتعتمد المسافة قبل الحاجز على طول الرياضي وطول رجله وسرعته ومن تلك العوامل نجد ان العاملان الاخيران يستعملهما عداء الحواجز في السيطرة والتي تعد الاكثر فائدة عملية وتزداد المسافة قبل الحاجز بثبات في الحواجز الاولى (بسبب حصول العداء تدريجياً على قمة سرعته) وتقل في الحواجز الاخيرة (بسبب بدا التعب لينقص سرعته) وان تكنيك الحواجز ولا سيما السرعة التي معها يستطيع جلب قدمه القائدة فوق الى ارتفاع الحاجز مهم في تحديد المسافة قبل الحاجز " (١) .

- تحليل و مناقشة نتائج متغير زاوية النهوض في مرحلة قبل الحاجز بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية

يبين الجدول (١٧) ان هناك فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية الثانية ولصالح الاختبار البعدي وهذا نتيجة البرنامج الارشادي الذي مكن الطلاب من ابراز قدراتهم وبالتالي اتخاذ الاوضاع الصحيحة وان تقسيم خطوة الحاجز إلى ثلاث مراحل ،الأولى (مرحلة قبل الحاجز) والثانية (فوق الحاجز) والثالثة (بعد الحاجز) ليتسنى تفسير النتائج وفقاً لمراحل أدائها وان الهدف الرئيسي في مرحلة قبل الحاجز هو "الاستخدام الأمثل لقوة الدفع الأمامية أثناء مرحلة النهوض" (٢) ، وبالتالي لن يكون هناك فقدان في مقدار قيم مرحلة السرعة القصوى ويلاحظ إن من ضمن المتغيرات المتحكمة بهذه المرحلة هي زاوية النهوض قبل الحاجز وهي من ضمن المتغيرات التي تتحكم في بانصاف أقطار الجسم من خلال العمل

١- ديوان كوندسون وكري مورسن (ترجمة صريح عبد الكريم) : التحليل النوعي في علم الحركة ، مطبعة دار الغدير ، بغداد ، ٢٠١٠ ، ص ٣١١.

٢- ريسان خريبط ونجاح مهدي : التحليل الحركي ، عمان ، ط ١ ، دار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٢ ، ص ١٣٩، ١٣٨ .

على تقليل عزم القصور الذاتي مرة وأخرى زيادته وحسب ما يمكن أن يكون في خدمة الخطوة وإظهار الشكل الخارجي بالانسيابية الميكانيكية للخطوة على الحاجز باعتبار إن مفاصل الجسم عبارة عن محاور للحركة تحدد بدورها أطوال أنصاف الأقطار وبالتالي خدمة الحركة في التغلب على الحاجز الموجود بأقل جهد ميكانيكي .

- تحليل و مناقشة نتائج متغير زاوية ميل الجذع في مرحلة قبل الحاجز بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الثانية :

- يبين الجدول (١٧) ان هناك فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدى في المجموعة التجريبية الثانية ولصالح الاختبار البعدى وهذا نتيجة تطبيق مفردات البرنامج الإرشادي - التعليمي " اذ من الافضل ان تقل هذه الزاوية في مرحلة قبل الحاجز لانه كلما قلت هذه الزاوية قل القصور الذاتي وبالتالي يحافظ الجسم على سرعته " (١) .

- تحليل و مناقشة نتائج متغير ارتفاع الورك في مرحلة فوق الحاجز بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الثانية

يبين الجدول (١٧) ان هناك فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدى في المجموعة التجريبية الثانية ولصالح الاختبار البعدى ان اتاخذ الوضع الصحيح يتطلب قدرات بدنية وحركية والعامل النفسي له دور كبير اذ الضغوط التي تواجه الطالب تؤثر على وضع كل جزء من اجزاء الجسم وهو فوق الحاجز ولكن عندما يتوفر الجو النفسي الملائم يتمكن الطالب من اتخاذ الوضع الصحيح وان للبرنامج الإرشادي تأثير كبير في توفير الجو الملائم .

- تحليل و مناقشة نتائج متغير زاوية ميل الجذع في مرحلة فوق الحاجز بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الثانية

يبين الجدول (١٧) ان هناك فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدى في المجموعة التجريبية الثانية ولصالح الاختبار البعدى وهذه النتيجة تعود الى تأثير مفردات البرنامج الإرشادي وفي هذه المرحلة يميل الجذع الى الامام ويستطع الطالب ان يتخذ هذا الوضع بسهولة وذلك لوجود ثقة عالية بالنفس وانخفاض مستوى الفلق لدى الطالب الذي كان يلزمة عندما يريد اجتياز الحاجز

الفصل الرابع عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها ٨٤

" وفي هذه المرحلة فإن مركز ثقل الجسم يميل أماماً مواصلة لميل الجذع بالاتجاه نفسه ، ومع امتداد الرجل القائدة والذراع المعاكسة سوف ينشأ عزم دوران باتجاه الأمام والأسفل مما يؤدي إلى سرعة الهبوط بعد عبور الحاجز مباشرة من خلال نزول قدم الرجل الأمامية قريباً من الحاجز" ^(١) ، " وان ميلان الجذع يخدم ثلاث اهداف وهي :

١ - تزايد قوة الدفع الافقية.

٢ - التقليل من ارتفاع مركز الثقل فوق الحاجز.

٣ - انخفاض مقاومة الهواء.

ويؤدي ذلك الى مساعدة مركز ثقل الجسم لأخذ المسار الصحيح على الحاجز من جهة وعلى العدو في خط مستقيم من جهة اخرى) " ^(٢) .

- تحليل و مناقشة نتائج زاوية الهبوط بعد الحاجز في مرحلة بعد الحاجز بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية

يبين الجدول (١٧) ان هناك فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية الثانية ولصالح الاختبار البعدي وتبدأ مرحلة الهبوط عند وصول ورك العداء فوق الحاجز مباشرة لغاية ملامسة قدم الرجل القائدة الأرض ، وفي هذه الحالة تتحرك الرجل القائدة إلى الهبوط السريع ويبدأ الجذع تدريجياً بالاستقامة بعد أن كان مائلاً فوق الحاجز وعندما يستقيم الجذع تماماً تكون القدم للرجل القائدة قد وصلت إلى الأرض وهذا العمل المتوافق بين الجذع ورجل القائدة وهو للحفاظ على مسار مركز ثقل الجسم، ويهبط الجسم بوضع منتصب تقريباً بعد الحاجز ثم ينتقل بقوة الى الامام في خطوة الركض وذلك الانتقال الى الامام يكون بسهولة اذا اتخذ الجسم الوضع الصحيح اثناء الهبوط وزاوية الهبوط لها تاثير كبير في ذلك وهي تؤثر ايضا على دوران الجذع الى الخلف بواسطة الرجل القائدة فاذا كان الدوران مفروطا به سوف يجعل الطالب بوضع لا يستطيع الانتقال بفعالية في الخطوة القادمة .

- تحليل و مناقشة نتائج متغير المسافة بعد الحاجز في مرحلة بعد الحاجز بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية

الفصل الرابع عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها ٨٥

١- قاسم حسن حسين وإيمان شاكر : مبادئ الأسس الميكانيكية للحركات الرياضية، عمان بدار الفكر للطباعة، ١٩٩٩، ص ١٧٣.

٢- ريسان خريبط مجيد : العباب القوى ،الموصل ،مطبعة التعليم العالي جامعة الموصل ، ١٩٨٩، ص ٥٨ .

يبين الجدول (١٧) ان هناك فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية الاولى ولصالح الاختبار البعدي والمسافة بعد الحاجز اقصر من المسافة قبل الحاجز وذلك لمحاولة الطالب اداء الفعالية باقل وقت ممكن ويحاول لمس الارض باقرب نقطة ممكنة لان الطالب سوف يواجه عدة مقاومات فوق الحاجز يحاول اجتيازها باقل وقت ممكن من خلال قطع مسافة قصيرة بعد الحاجز .

٥- تحليل و مناقشة نتائج زمن عدو ٢ حاجز بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية

يبين الجدول (١٧) 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 الانجاز اضافة الى تاثير البرنامج التعليمي

وملائمة لافراد عينة البحث ،وكذلك تكرارات الاداء كانت صحيحة ومتناسقة مع مستوى الافراد ومنسجمة مع قابليتهم الحركية والمهارية ،اضافة الى تنظيم الوحدات التعليمية بطريقة تضمن للطلاب اكتساب وتعلم افضل للاداء الفني للفعالية الذي تم من خلال التمرينات المختارة في التعلم ،بالاضافة الى امتلاك الطلاب مستوى معين من الشعور الحركي والمهاري ،وهذا يتفق مع ما اكده سيد محمد وممدوح عبد المنعم (١٩٨٣) الى " ان التكرار يقودنا الى التعلم على وفق النظرية التي تقول ان الاستجابة الناجحة هي الاكثر تكرارا وحادثة " (١) ، " وهذا يتفق ايضا مع ما اشار اليه محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين (١٩٨٧) انه "يتطلب التدريب على المهارات في الالعب وتعلم المهارات الخاصة باللعبة اولا مع مراعاة ان يتم ذلك التعلم بطريقة صحيحة يلي ذلك وضع هذه المهارات في التطبيق الفعلي للاداء ،ويحتاج التعلم الصحيح الى الممران والممارسة بطريقة منظمة " (٢) .

٤-٤ عرض وتحليل ومناقشة نتائج متغيرات قيد الدراسة للاختبار البعدي

جدول (١٨)

يبين الفروق في الاختبارات البعدي في المتغيرات قيد الدراسة بين المجموعات الثلاثة

الفصل الرابع عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها ٨٦

١- سيد محمد خير الله وممدوح عبد المنعم : سيكولوجية التعلم بين النظرية والتطبيق ، بيروت ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ، ١٩٨٣ ، ص١٢٦.

٢- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين : الاختبارات المهارية والفنية في التربية الرياضية ، ط١، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٧ ، ص١٣١.

ت	المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوبة	الدلالة
١	الاختبارات البدنية	بين المجموعات	١.١٦٨	٢	٠.٥٨٤	٦.٨٥١	معنوي
		داخل المجموعات	٢.٣٠٢	٢٧	٠.٠٨٥		
١	اختبار الحجلة ٣ حجلات يمين و ٣ حجلات يسار	بين المجموعات	١٥.٧٣٧	٢	٧.٨٦٨	١١.٥٣٧	معنوي
		داخل المجموعات	١٨.٤١٤	٢٧	٦٨٢.		
٢	مقياس القلق	بين المجموعات	١٧٦.٢٦٧	٢	٨٨.١٣٣	١١.٠٢٢	معنوي
		داخل المجموعات	٢١٥.٩٠٠	٢٧	٧.٩٩٦		
٣	تقييم الاداء الفني	بين المجموعات	١٨٩٦.٨٠٠	٢	٩٤٨.٤٠٠	٥.٥٠٧	معنوي
		داخل المجموعات	٤٦٥٠.٠٠٠	٢٧	١٧٢.٢٢٢		
	المساقاة قبل	بين المجموعات	٤٨٥٨.٥٠٢	٢	٢٤٢٩.٢٥١	٢٥.٨٤٨	معنوي
		داخل المجموعات	٢٥٣٧.٥٠٦	٢٧	٩٣.٩٨٢		
	قبل الحاجز	بين المجموعات	٥٢١.٦٠٠	٢	٢٦٠.٨٠٠	٩.٦٩٤	معنوي
		داخل المجموعات	٧٢٦.٤٠٠	٢٧	٢٦.٩٠٤		
	زاوية ميل الجذع	بين المجموعات	٨٨.٢٠٠	٢	٤٤.١٠٠	١٨.٣١٨	معنوي
		داخل المجموعات	٦٥.٠٠٠	٢٧	٢.٤٠٧		
٤	المتغيرات الكينماتيكية	اقصى ارتفاع للورك	١٩٢٠.٦٤٤	٢	٩٦٠.٣٢٢	١٢.٠١٩	معنوي
		فوق الحاجز	٢١٥٧.٢٢٨	٢٧	٧٩.٨٩٧		
	زاوية	بين المجموعات	٨٠١.٠٦٧	٢	٤٠٠.٥٣٣	٣٣.٧٦٣	معنوي

		١١.٨٦٣	٢٧	٣٢٠.٣٠٠	داخل المجموعات	ميل الجزع			
معنوي	٢١.٠٤٨	١٦٤.١٠٠	٢	٣٢٨.٢٠٠	بين المجموعات	زاوية الهبوط	بعد الحاجز		
		٧.٧٩٦	٢٧	٢١٠.٥٠٠	داخل المجموعات				
معنوي	١١.١١٤	٢٩٥.١٧٠	٢	٥٩٠.٣٤٠	بين المجموعات	المسافة بعد			
		٢٦.٥٥٩	٢٧	٧١٧.٠٨٢	داخل المجموعات				
معنوي	٦.٨٧١	٠.٤٦٤	٢	٠.٩٢٨	بين المجموعات	الانجاز لعدو ٢ حاجز	الانجاز	٥	
		٠.٠٦٨	٢٧	١.٨٢٣	داخل المجموعات				
معنوي	٨٢.٨٧٣	٣٩.٤٩٩	٢	٧٨.٩٩٨	بين المجموعات	الانجاز لعدو ١١٠م حواجز	الانجاز	٦	
		٠.٤٧٧	٢٧	١٢.٨٦٩	داخل المجموعة				

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

تبين من خلال الجدول (١٨) وجود فروق احصائية ذات دلالة معنوية بين قيم نتائج متغيرات قيد الدراسة بين المجاميع الثلاث في ((اختبار ركض ٣٠م من الوضع الطائر - اختبار الحجلة ٣حجلات يمين و٣ حجلات يسار - تطبيق مقياس القلق - تقييم الاداء الفني - المتغيرات الكينماتيكية - متغيرات قبل الحاجز (المسافة قبل الحاجز - زاوية النهوض - زاوية ميل الجذع) متغيرات فوق الحاجز (اقصى ارتفاع للورك - زاوية ميل الجذع) متغيرات بعد الحاجز (زاوية الهبوط - المسافة بعد الحاجز) - الانجاز لعدو ٢ حاجز - انجاز عدو ١٠م 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 ١٩

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

ت	المتغيرات	الاختبارات البعدية	الأوساط الحسابية	فرق الأوساط	الخطأ المعياري	الدلالة
١	ركض ٣٠م من الوضع الطائر	ض	٤.١٣٣	٤.٠٤٤	٠.١٣١	٠.٥٠١
		ت١	٤.١٣٣	٣.٦٧٧	٠.١٣١	٠.٠٠٢
		ت٢	٤.٠٤٤	٣.٦٧٧	٠.١٣١	٠.٠٠٩
٢	اختبار الحجلة ٣حجلات يمين و٣حجلات يسار	ض	١١.٨٤٧	١٢.٦٨٠	٠.٣٦٩	٠.٠٣٢
		ت١	١١.٨٤٧	١٣.٦٢٠	٠.٣٦٩	٠.٠٠٠
		ت٢	١٢.٦٨٠	١٣.٦٢٠	٠.٣٦٩	٠.٠١٧
٣	تطبيق مقياس القلق	ض	٣٠.٧٠٠	٢٨.٩٠٠	١.٢٦٥	٠.١٦٦
		ت١	٣٠.٧٠٠	٢٤.٩٠٠	١.٢٦٥	٠.٠٠٠
		ت٢	٢٨.٩٠٠	٢٤.٩٠٠	١.٢٦٥	٠.٠٠٤

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		
٠.٠٠٠	٤.٣٣٥	٢٠.٠٣٥-	١٨٤.١١٤	١٦٤.٠٧ ٩	١ ت	ض	المسافة قبل الحاجز	قبل الحاجز
٠.٠٠٠	٤.٣٣٥	٣٠.٦٩٩-	١٩٤.٧٧٨	١٦٤.٠٧ ٩	٢ ت	ض		
٠.٠٢١	٤.٣٣٥	١٠.٦٦٤-	١٩٤.٧٧٨	١٨٤.١١ ٤	٢ ت	١ ت		
٠.١٧٩	٢.٣٢٠	٣.٢	٥٦.٢٠٠	٥٩.٤٠٠	١ ت	ض	زاوية النهوض	٥
٠.٠٠٠	٢.٣٢٠	١٠	٤٩.٤٠٠	٥٩.٤٠٠	٢ ت	ض		
٠.٠٠٧	٢.٣٢٠	٦.٨	٤٩.٤٠٠	٥٦.٢٠٠	٢ ت	١ ت		
٠.٠٠٥	٠.٦٩٤	٢.١-	١٨.٤٠٠	١٦.٣٠٠	١ ت	ض	زاوية ميل الجذع	٥
٠.٠٠٠	٠.٦٩٤	٤.٢-	٢٠.٥٠٠	١٦.٣٠٠	٢ ت	ض		
٠.٠٠٥	٠.٦٩٤	٢.١ -	٢٠.٥٠٠	١٨.٤٠٠	٢ ت	١ ت		
٠.٠١٤	٣.٩٩٧	١٠.٥٠٢	١٢٤.٠٢٠	١٣٤.٥٢ ٢	١ ت	ض	اقصى ارتفاع للورك	فوق الحاجز
٠.٠٠٠	٣.٩٩٧	١٩.٥٨٢	١١٤.٩٤٠	١٣٤.٥٢ ٢	٢ ت	ض		
٠.٠٣١	٣.٩٩٧	٩.٠٨	١١٤.٩٤٠	١٢٤.٠٢ ٠	٢ ت	١ ت		
٠.٠١٥	١.٥٤٠	٤-	٢٨.٣٠٠	٢٤.٣٠٠	١ ت	ض	زاوية ميل الجذع	٦
٠.٠٠٠	١.٥٤٠	١٢.٤-	٣٦.٧٠٠	٢٤.٣٠٠	٢ ت	ض		
٠.٠٠٠	١.٥٤٠	٨.٤-	٣٦.٧٠٠	٢٨.٣٠٠	٢ ت	١ ت		
٠.٠٠٢	١.٢٤٩	٤.٢	٧٥.٠٠٠	٧٩.٢٠٠	١ ت	ض	زاوية الهبوط	بعد الحاجز
٠.٠٠٠	١.٢٤٩	٨.١	٧١.١٠٠	٧٩.٢٠٠	٢ ت	ض		
٠.٠٠٤	١.٢٤٩	٣.٩	٧١.١٠٠	٧٥.٠٠٠	٢ ت	١ ت		
٠.٠٤٠	٢.٣٠٥	٤.٩٦٨	٩٧.٩٠٣	١٠٢.٨٧ ١	١ ت	ض	المسافة بعد الحاجز	٧
٠.٠٠٠	٢.٣٠٥	١٠.٨٥٣	٩٢.٠١٨	١٠٢.٨٧ ١	٢ ت	ض		
٠.٠١٧	٢.٣٠٥	٥.٨٨٥	٩٢.٠١٨	٩٧.٩٠٣	٢ ت	١ ت		
٠.٠١٧	٠.١١٦	٠.٢٩٦	٤.١٤١	٤.٤٣٧	١ ت	ض	زمن عدو ٢ حاجز	٨
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	١ت	ض	الاجاز لعدو ١١٠ م حواجز	٩
٠.٠٠٠	٠.٣٠٩	٣.٩٦٦٠	١٨.٤٧	٢٢.٤٣	٢ت	ض		
٠.٠٠٠	٠.٣٠٩	١.٧٥٣٠	١٨.٤٧	٢٠.٢٢	٢ت	١ت		

خلال الجدول (١٩) تبين ان هناك :

١- الاختبارات البدنية

- ركض ٣٠ م 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 الحجلة ٣ حجلات يمين و ٣ حجلات يسار : 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) .

٢- تطبيق مقياس القلق : 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) .

الاداء الفني : 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

٣- (المجموعة التجريبية الاولى - المجموعة التجريبية الثانية) يليه (المجموعة الضابطة - المجموعة التجريبية الاولى) يليه (المجموعة الضابطة - المجموعة التجريبية الثانية) .

٤- المتغيرات الكينماتيكية

- المسافة قبل الحاجز في مرحلة قبل الحاجز: 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) .

- زاوية النهوض في مرحلة قبل الحاجز: 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 الضابطة - المجموعة التجريبية الثانية) يليه (المجموعة التجريبية الاولى - المجموعة التجريبية الثانية) .

- زاوية ميل الجذع في مرحلة قبل الحاجز: 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 الضابطة - المجموعة التجريبية الثانية) يليه (المجموعة الضابطة - المجموعة التجريبية الاولى) .

- ارتفاع الورك فوق الحاجز في مرحلة فوق الحاجز: 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) .

- زاوية ميل الجذع فوق الحاجز في مرحلة فوق الحاجز : 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 الضابطة - المجموعة التجريبية الاولى) يليه (المجموعة التجريبية الاولى - المجموعة التجريبية الثانية) يليه (المجموعة الضابطة - المجموعة التجريبية الاولى) .
- زاوية الهبوط بعد الحاجز في مرحلة بعد الحاجز : 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 الضابطة - المجموعة التجريبية الثانية) يليه (المجموعة الضابطة - المجموعة التجريبية الاولى) يليه (المجموعة التجريبية الاولى - المجموعة التجريبية الثانية) .
- المسافة بعد الحاجز في مرحلة بعد الحاجز : 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 الضابطة - المجموعة التجريبية الاولى) يليه (المجموعة التجريبية الاولى) يليه (المجموعة الضابطة - المجموعة التجريبية الثانية) .
- ٥- زمن عدو ٢ حاجز : 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 الضابطة - المجموعة التجريبية الاولى) يليه (المجموعة الضابطة - المجموعة التجريبية الثانية) يليه (المجموعة التجريبية الاولى - المجموعة التجريبية الثانية) .

- الانجاز لعدو ١١٠م حواجز : 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 الاولى) .

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

من خلال الجدول (١٨) (F) والجدول (١٩) (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 ترمينات 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 ١١٠م 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 ١١٠م 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، كما لم يساعد الطلاب على النمو في كافة الجوانب وإنما اهتم بالجانب المعرفي، أي إكساب المعلومات للطلبة ولم يهتم بشكل أو بآخر بالجوانب الأخرى كالجانب العقلي ، النفسي ،..... الخ " (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

الإرشادي بأسلوب العلاج الواقعي والأنشطة الإرشادية المستخدمة أثناء تطبيق البرنامج على طلاب المجموعة التجريبية الثانية الذي ساعد على خفض القلق .

وان للبرنامج الإرشادي للبرنامج اثر مستمرا في توفير جو نفسي جيد انعكس على الاداء الفني لفعالية ١٠م حواجز ومن ثم اثر بدوره على الانجاز لفعالية ١٠م 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^(١) ، ودراسة علي ٢٠٠٧^(٢) .

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 .

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

٩٤ الفصل الرابع عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

١- سعيد ناسو صالح : اثر اسلوب العلاج الواقعي في خفض الشعور بالخجل لدى طلاب المرحلة المتوسطة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية ، ٢٠٠١ .

٢- علي صبحي خلف : المصدر السابق ، ٢٠٠٧ ، ص ٢١٣ .

لتحسين نوعية التعلم وكميته ولمنع اي اكتساب لاختطاء 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 بالاخري الذي ساعد في عملية رسم صورة واضحة للمتعلمين في كيفية توظيف الفعالية المتعلمة وكيفية استخدامها ، مما عمل ذلك على المساعدة في تعلم الفعالية المتعلمة واتقانها،اذ ترى الباحثة ان تعلم المهارات الرياضية والتحسين في ادائها ناجم عن مجموعة متداخلة من المتغيرات المتعددة (كالعرض والتشويق والاثارة الحسية واثارة الدافعية والممارسة الفعلية للمهارة خلال تمارينات مشابهة للاداء في ظروف اللعب الحقيقية ، والاستقرار النفسي وبالتالي ترى الباحثة ان كل هذه المتغيرات قد ساعدت بشكل كبير في تعلم طلاب المجموعة التجريبية الثانية الفعالية وادائها بشكل جيد مما اعطى ذلك فرصة للمتعلم لرسم صورة ذهنية لكل مهارة قبل تعلمها في ذاكرته الحركية وجعل دخول افراد عينة البحث للملعب وهم في حالة استعداد كاف لتعلم الفعالية المقصودة في الوحدة التعليمية وخصوصا عوامل التشويق والاثارة وهذا ما اكده عمر محمد الخياط (٢٠٠٤) الى "ان المتعلم دائم التشوق لرؤية كل جديد من الحركات التي تعرض امامه لغرض تعلمها وفهمها مهما بلغت دقة الوصف اللفظي او الشرح لا يمكن بأي حال من الاحوال ان يعوض المتعلم عن رؤية الانموذج الخاص بالحركة،اذ ان عملية التعلم ترتبط ارتباطا وثيقا بالصورة المرئية الحقيقية " (٢) .

1- Instructional design theories & models, A new paradigm of instruction theory, new jersey Lawrence
1-3.

٢- عمر محمد عبد الرزاق الخياط: تأثير
التنس، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية

الفصل الخامس

٥ - الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

٢-٥ التوصيات

الفصل الخامس

٥ - الاستنتاجات والتوصيات

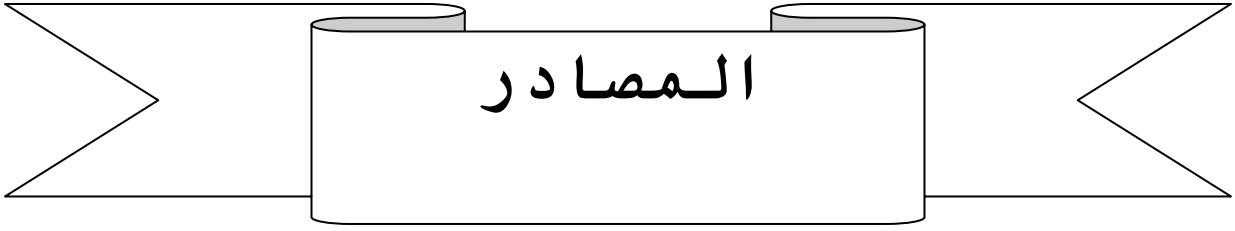
٥-١ الاستنتاجات

- في ضوء النتائج التي حصلت عليها الباحثة من خلال التجربة الميدانية واستعمالها للأساليب الإحصائية الأكثر ملائمة والتي استخدمت في تحليل النتائج توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات الآتية:-
- ١- توجد لدى أغلب افراد عينة البحث قلق نفسي خصوصا في فعالية ١١٠م حواجز .
 - ٢- للبرنامج الإرشادي تأثير إيجابي في خفض القلق لدى طلاب السنة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية أثناء أداهم فعالية ١١٠م حواجز .
 - ٣- أن الوسائل المستخدمة من مدرسي مادة الساحة والميدان كان لها تأثير واضح في مستوى التعلم والمتغيرات الكينماتيكية والنفسية .
 - ٤- أن تحسن الانجاز كان بسبب تقدم التعلم وأنعكاسه على توجيه قدرات الطلاب البدنية باتجاه واحد مما زاد من معدل المحصلة لتلك القدرات.
 - ٥- أن للبرنامج الإرشادي - التعليمي تأثير واضح في تحسين بعض المتغيرات الكينماتيكية في خطوة الحاجز مما أدى الى تحسن الأنجاز لديهم .
 - ٦- أن الأسلوب المستخدم من قبل المدرس كانت لها تأثير إيجابي في متغيرين من المتغيرات الكينماتيكية وهما متغيري المسافة قبل الحاجز وزاوية ميل الجذع في مرحلة فوق الحاجز أما بقية المتغيرات لم يظهر لها اي تحسن او تطور .
 - ٧- أن استخدام البرنامج الإرشادي - التعليمي معاً يكون أفضل من فصلهما على تحسن وتطور المتغيرات الكينماتيكية في خطوة الحاجز في فعالية ١١٠م حواجز.

٥-٢ التوصيات :

في ضوء النتائج التي تم توصل إليها توصي الباحثة بالآتي :

- ١- ضرورة الاهتمام بالبرامج الإرشادية ومكانتها جنباً إلى جنب مع العملية التربوية والتعليمية.
- ٢- إجراء دراسة تتناول العلاقة بين القلق والمتغيرات النفسية الأخرى .
- ٣- التأكيد على العلاقة المتبادلة بين الطلاب ومدرس المادة والتي تقوم على الاحترام المتبادل والثقة . المتبادلة بين الطرفين لأنها الأساس الذي يسهم في تعميق العلاقات الاجتماعية الرصينة وبالتالي توفير جو ملائم يسهم على التخلص من القلق .
- ٤- ضرورة الاهتمام باستخدام البرنامج الارشادي - التعليمي معاً لما لها من تأثير إيجابي على المتغيرات الكينماتيكية في خطوة الحاجز في فعالية ١١٠م حواجز .
- ٥- ضرورة اجراء تعديل على مفردات مادة الساحة والميدان عند تدريس فعالية ١١٠م حواجز وتركيز الاهتمام على البرنامج الارشادي وأعماده في المناهج .
- ٦- توصي الباحثة باستخدام الحاجز المصنع لقدرته على تقليل القلق لدى الطلاب.
- ٧- ضرورة اجراء دراسات مشابهة لجميع الفئات العمرية وخصوصاً للفئات العمرية الصغيرة الاخرى وذلك للتعرف على واقع القلق لديهم وبالتالي وضع الحلول والمعالجات لرفع مستوى الانجاز الرياضي .



١- المصادر العربية

٢- المصادر الاجنبية

المصادر

اولا : المصادر العربية

• القرن الكريم

- ١) ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين رضوان : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣ .
- ٢) احمد خاطر و آخرون : دراسات في التعلم الحركي في التربية الرياضية ، الإسكندرية ، دار المعارف ، ١٩٨٧ .
- ٣) احمد صادق القرمانى : الميكانيكا النظرية الاستاتيكية والديناميكا ، ط١ ، بيروت : الدار العربية للموسوعات، ١٩٨٤ .
- ٤) احمد عبد الامير شبر: بعض المتغيرات البايوكينماتيكية لإيجاد أفضل وضع لوقف الاستعداد لبعض المهارات الدفاعية وعلاقتها بدقة الأداء في الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، جامعة القادسية ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٥ .
- ٥) احمد عبد الحلیم : بناء برنامج ارشادي للتكيف مع الحياة الجامعية في الجامعات الاردنية ، اطروحة دكتورا ، جامعة المستنصرية ، ٢٠٠١ .
- ٦) احمد عدنان خفيف الزبيدي : (بعض المتغيرات الكينماتيكية لخطوة الحاجز كمؤشر لمرحلة السرعة القصوى في فعالية (١١٠) متر حواجز للناشئين) رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة القادسية ، ٢٠١٢ .
- ٧) احمد علي محمد ناجي : فعالية برنامج ارشادي في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية في تعز ، اطروحة دكتورا ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية ، ٢٠٠١ .
- ٨) احمد محمد الزيايدي وهشام الخطيب: مبادئ التوجيه والارشاد النفسى ، عمان ، دار العلمية للنشر ، ٢٠٠١ .
- ٩) اخلاص عبد الحفيظ : التوجيه والإرشاد في المجال الرياضي، ط١ ، القاهرة ، دار الكتاب للنشر، ٢٠٠٢ .
- ١٠) اسامة كامل راتب : علم النفس الرياضي - المفاهيم والتطبيقات، ط٣، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠ .

- (١١) اسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة ، ط٣ ، القاهرة ، ٢٠٠٠ .
- (١٢) اسامة كامل راتب : قلق المنافسة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ .
- (١٣) اكرم حسين جبر : التحليل الفني والبايوميكانيكي للالعاب العشرية والسباعية للنساء وطرائق تدريبها ، دار نيروز للطباعة والنشر والتوزيع ، العراق ، ٢٠١٦ .
- (١٤) اميمة محمد عبد الفتاح : برنامج مقترح في الإرشاد النفسي لأطفال الرياض المنعزلين اجتماعيا ، رسالة ماجستير ، جامعة عين شمس ، كلية البنات ، ١٩٩١ .
- (١٥) ايلين وديع فرج : الجديد في التنس ، جامعة الإسكندرية ، منشأة المعارف ، ٢٠٠٧ .
- (١٦) ايمان عبد الأمير : قياس زمن رد الفعل في البداية وعلاقته بالانجاز في المسافات القصيرة (١٠٠م)،(٢٠٠م)، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، ١٩٩١ .
- (١٧) بتول الكعبي : اثر العلاج الواقعي في علاج الاغتراب لدى طلبة الخامس الاعدادي ، اطروحة دكتورا ، كلية التربية ، جامعة البصرة ، ٢٠٠١ .
- (١٨) بسطويسي احمد : أسس ونظريات الحركة ، ط١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٦ .
- (١٩) بسطويسي احمد : سباقات المضمار ومسابقات الميدان تعلم تكنيك - تدريب ، ط١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ .
- (٢٠) بشير صالح الرشيدى وراشد علي السهل : مقدمة في الارشاد النفسي ، الكويت ، مكتبة الفلاح للنشر ، ٢٠٠٠ .
- (٢١) توفيق احمد و محمد محمود : طرائق التدريس العامة ، ط٥ ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، ٢٠١١ .
- (٢٢) جاسم محمد نايف الرومي : فعالية التمارين التحضيرية العامة والخاصة في تعلم تكنيك ركض الموانع ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، ١٩٨٦ .
- (٢٣) جلال كايد ضمرة : الاتجاهات النظرية في الارشاد ، ط١ ، عمان ، دار الصفاء للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٨ .
- (٢٤) جمال محمد علاء الدين : دراسات معملية في بيوميكانيكية الحركات الرياضية ، ط٢ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٦ .
- (٢٥) جيمس هي : الميكانيكا الحيوية لأساليب الأداء الرياضي ، ترجمة عبد الرحمن بن سعد العنقري ، الرياض ، النشر العلمي والمطابع جامعة الملك سعود ، ٢٠٠٧ .
- (٢٦) حامد عبد السلام زهران : التوجيه والارشاد النفسي ، القاهرة ، عالم الكتب للنشر ، ١٩٨١ .

- (٢٧) حجي عبد اللطيف المعروف : مسؤوليات المرشد النفسي ، مطبعة الآداب ، النجف الأشرف، ١٩٧٨
- (٢٨) حسام الدين : العلاج السلوكي الحديث ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ، ١٩٨١ .
- (٢٩) حسين علي سيد الدراجي : اثر برنامج ارشادي في تنمية السلوك الاجتماعي المرغوب لدى طلبة المرحلة المتوسطة ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية / ابن رشد ، ٢٠٠٢ .
- (٣٠) حسين محمد طاهر ومحي الدين : الارشاد النفسي بين الاصالة والتجديد ، ط١ ، جامعة الكويت ، كلية التربية ، ١٩٨٦ .
- (٣١) حلمي احمد و محمد أمين : أسس بناء المناهج وتنظيماتها ، ط٣ ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٨ .
- (٣٢) حنان عبد الامير العاني : علم النفس التربوي ، ط٣ ، دار صفاء للنشر ، الاردن ، ٢٠٠٥
- (٣٣) خنساء عبد القادر محمود : بناء برنامج ارشادي لخفض الشعور بالوحدة النفسية لدى طالبات المرحلة الاعدادية ، (رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة بغداد) ، ٢٠٠٤ .
- (٣٤) ديوان كوندسون وكري مورسن : التحليل النوعي في علم الحركة ، (ترجمة صريح عبد الكريم) ، مطبعة دار الغدير ، بغداد ، ٢٠١٠ .
- (٣٥) ريسان خريبط مجيد : العاب القوى ، الموصل ، مطبعة التعليم العالي جامعة الموصل ، ١٩٨٩ .
- (٣٦) ريسان خريبط مجيد ، ثائر داوود سلمان : طرق تصميم بطاريات الاختبار و القياس في التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، مطبعة دار الحكمة ، ١٩٩٢ .
- (٣٧) ريسان خريبط مجيد ونجاح مهدي شلش : التحليل الحركي ، البصرة ، دار الحكمة ، ١٩٩٢ .
- (٣٨) ريسان خريبط ونجاح مهدي : التحليل الحركي ، عمان ، ط١ ، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٢ .
- (٣٩) زكي درويش وآخرون : العاب القوى والحواجز والموانع ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٧٧ .
- (٤٠) زينب محمود : مقياس قلق المستقبل ، ط١ ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ، ٢٠٠٥ .
- (٤١) سامي محمد ملحم : القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، ط١ ، دار المسرة للنشر والتوزيع ، الاردن ، ٢٠٠٠ .
- (٤٢) سامي محمد ملحم : مناهج البحث في التربية البدنية والرياضية ، ج١ ، ط٤ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١ .
- (٤٣) سعيد حسين العزت وجواد عزت عبدالهادي : نظريات الإرشاد والعلاج النفسي ، ط١ ، مكتبة دار الثقافة للنشر - عمان ، ١٩٩٩ .

- (٤٤) سعيد ناسو صالح . اثر اسلوب العلاج الواقعي في خفض الشعور بالخجل لدى طلاب المرحلة المتوسطة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية ، ٢٠٠١ .
- (٤٥) سليمان علي حسن وآخرون : مسابقات الميدان والمضمار ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٧٩ .
- (٤٦) سمير مسلط : البايوميكانيكا الرياضي ، ط٢، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩ .
- (٤٧) سمير مسلط الهاشمي : البايوميكانيكا الرياضي ، ط٢، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩ .
- (٤٨) سهام درويش أبو عطية : مبادئ الإرشاد النفسي ، دار الفكر للطباعة ، عمان ، ١٩٩٧ ، ص٥٥ .
- (٤٩) سهير احمد سلمان : بناء برنامج ارشادي في تقبل صورة الجسم لدى طالبات المرحلة المتوسطة ، اطروحة دكتورا ، جامعة بغداد ، كلية التربية / ابن رشد ، ٢٠٠٤ .
- (٥٠) سهير سلمان احمد : بناء برنامج ارشادي في تقبل صورة الجسم لدى طالبات المرحلة المتوسطة ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية ابن رشد ، ٢٠٠٤ .
- (٥١) سهير كامل احمد : التوجيه والإرشاد النفسي ، الإسكندرية ، مركز الإسكندرية للكتاب ، ٢٠٠٣ .
- (٥٢) سيد محمد خير الله وممدوح عبد المنعم : سيكولوجية التعلم بين النظرية والتطبيق ، بيروت، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ، ١٩٨٣ .
- (٥٣) شاكِر مبدِر جاسم ، نمو التوجيه المهني والإرشاد التربوي المقارن ، بغداد و مطابع التعليم العالي ، ١٩٩٠ .
- (٥٤) صادق جابر متاني المياحي : (اثر برنامج تعليمي - إرشادي بأسلوب فحص النفس في كبت التردد النفسي لأداء رفعة الخطف لدى طلاب كلية التربية الرياضية) ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، ٢٠١٤ .
- (٥٥) صالح جاسم الدوسري : الاتجاهات العلمية في تخطيط برامج التوجيه والإرشاد، مجلة رسالة الخليج ، العدد الخامس عشر ، مكتبة الملك فهد بن عبد العزيز ، ١٩٨٥ .
- (٥٦) صالح حسن احمد الداھري : علم النفس الإرشادي نظرياته وأساليبه الحديثة ، ط٢، دار وائل للنشر ، ٢٠١١ .
- (٥٧) صائب عطية ألبعدي وآخرون : الميكانيكا الحيوية التطبيقية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ١٩٩١ .
- (٥٨) صريح عبد الكريم الفضلي وآخرون : القانون الدولي لألعاب القوى والهوايات ، بغداد ، مطبعة وزارة التعليم العالي ، ٢٠٠١ .

- (٥٩) صريح عبد الكريم: تطبيقات البايوميكانيك في التدريب والاداء الحركي ، مطبعة عدي العكيلي ، ٢٠٠٧ .
- (٦٠) صريح عبد الكريم : القانون الدولي للاعب القوى ، ٢٠٠٨ .
- (٦١) صريح عبد الكريم الفضلي : تطبيقات البايوميكانيك في التدريب الرياضي والأداء الحركي ، ط٢ ، دار الكتب والوثائق ، بغداد ، ٢٠٠٩ .
- (٦٢) طالب فيصل : تأثير ثلاثة اساليب تدريبية في بعض المتغيرات الكينماتيكية في فعالية ١٠م حواجز ، اطروحة دكتورا ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٣ .
- (٦٣) عاصم محمد الحياتي : الارشاد التربوي النفسي ، دار الكتب للطباعة ، الموصل ، ١٩٨٩ .
- (٦٤) عامر سعيد الخيكاني واخرون : علم النفس الرياضي ، النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، ٢٠١٥ .
- (٦٥) عامر سعيد واخرون : الدليل في الارشاد النفسي تطبيقاته في التربية الرياضية ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، النجف الاشرف ، ٢٠١٥ .
- (٦٦) عامر فاخر شغاتي واخرون : تطبيقات للمبادئ والاسس الفنية للاعب الساحة والميدان ، بغداد ، دار الكتب والوثائق ، مطبعة الكرار ، ٢٠٠٦ .
- (٦٧) عباس مرير : اثر الأساليب الإرشادية في معالجة قلق الامتحان وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طالبة الصف السادس الاعدادي ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية ، جامعة البصرة ، ١٩٩٦ .
- (٦٨) عبد الحميد ابن احمد النعيم : أسس التوجيه والإرشاد النفسي ، مركز التنمية الأسرية بالإحساء ، ٢٠٠٨ .
- (٦٩) عبد الله حسين اللامي: أساسيات التعلم الحركي، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة القادسية ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٦ .
- (٧٠) علي سلوم : الاختبارات والاحصاء والقياس في المجال الرياضي ، جامعة القادسية ، ٢٠٠٤ .
- (٧١) علي صبحي خلف : تأثير برنامج ارشادي في تعديل اتجاهات الطلاب نحو لعبة الجمناستيك ، اطروحة دكتورا ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٧ .
- (٧٢) علي عليج الجميلي : أثر العلاج الواقعي والمهارات الاجتماعية في رفع مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلاب المرحلة الاعدادية ، اطروحة دكتوراه ، الجامعة المستنصرية ، كلية التربية ، ٢٠٠٥ .
- (٧٣) 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، ٢٠٠٤ .

- (٧٤) عويس الجبالي وثامر الجبالي : العاب القوى النظرية والتطبيقية ، ط ١ ، دار ابو المجد للطباعة ، القاهرة ، ٢٠١٣ .
- (٧٥) فاضل كردي شلاكة : اثر برنامج ارشادي في الاستقرار النفسي واداء اهم المهارات بكرة اليد للاعبين الشباب ، اطروحة دكتورا ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، ٢٠١٠ .
- (٧٦) ديوفولد فان دالين : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، (ترجمة) محمد نبيل وآخرون ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية ، ١٩٨٥ .
- (٧٧) فاطمة عبد المالكي و نوال مهدي : علم التدريب الرياضي ، ط ١ ، بغداد ، دار الكتب للطباعة ، ٢٠٠٨ .
- (٧٨) فؤاد توفيق السامرائي : البايوميكانيك ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٢ .
- (٧٩) قاسم حسن حسين : الاسس النظرية والعملية لفعاليات العاب الساحة والميدان للمراحل الاولى لكليات التربية الرياضية ، ط ١ ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد ١٩٨٧ .
- (٨٠) قاسم حسن حسين وايمان شاكر : مبادئ الأسس الميكانيكية للحركات الرياضية، عمان، دار الفكر للطباعة، ١٩٩٩ .
- (٨١) قاسم حسن حسين وايمان شاكر محمود: طرق البحث في التحليل الحركي ، ١٩٩٨ .
- (٨٢) قاسم حسن حسين وايمان شاكر محمود: مبادئ الأسس الميكانيكية للحركات الرياضية، عمان، دار الفكر للطباعة، ١٩٩٩ .
- (٨٣) قاسم حسن حسين ونزار الطالب : أسس النظرية والميكانيكية في تدريب الفعاليات العشرية للرجال والسباعية للنساء ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٧٨ .
- (٨٤) قيس ناجي عبد الجبار و بسطويسي احمد : الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٧ .
- (٨٥) كاملة الفرخ (آخرون) : مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي ، مكتبة الشعاع الفنية ، ٢٠٠٢ .
- (٨٦) كاملة الفرخ وآخرون : مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي ، ط ١ ، عمان ، دار الصفا للنشر والتوزيع، ١٩٩٩ .
- (٨٧) كمال جميل الرضي : الجديد في العاب القوى ، ط ١ ، عمان ، دائرة المطبوعات والنشر ، ١٩٩٩ .
- (٨٨) كورت ماينل : التعلم الحركي ، (ترجمة) عبد علي نصيف ، ط ٣ ، مطبعة الموصل ، ١٩٨٩ .
- (٨٩) لندادافيدوف : التعلم وعملياته الأساسية (التفكير - اللغة - التوافق) ، (ترجمة) سيدطوباب ومحمود عمر ، ط ١ .

- ٩٠) لندالوافيدون : المدخل إلى علم النفس ، ترجمة سيد الطواب وآخرون ، القاهرة ، دار ماكجروهيل ، ١٩٨٨ .
- ٩١) ماهر محمود عمر : العلاج النفسي الواقعي من منظور الدين الاسلامي ، مجلة النفس المطمئنة ، العدد ٧٤ ، ٢٠٠٣ .
- ٩٢) محمد جابر علي : خدمات الارشاد النفسي والتربوي في المعاهد والمؤسسات التعليمية (بمنور تطبيقي تعليمي) ، بغداد ، مطبعة وزارة التربية ، ١٩٩٢ .
- ٩٣) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين : الاختبارات المهارية والفنية في التربية الرياضية ، ط ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٧ .
- ٩٤) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : اختبارات الاداء الحركي ، ط ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٩ .
- ٩٥) محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨ .
- ٩٦) محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي القاهرة ، ١٩٩٩ .
- ٩٧) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٠ .
- ٩٨) محمد حسن علاوي : سيكولوجية المدرب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ط ١ ، ٢٠٠٢ .
- ٩٩) محمد حسن علاوي وآخرون : الأعداد النفسية في كرة اليد (نظريات - تطبيقات) ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٣ .
- ١٠٠) محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٤ .
- ١٠١) محمد رفض محمد الفتحي : في النمو الاخلاقي نظرية البحث والتطبيق ، دار العلم ، جامعة الكويت ، ١٩٨٣ .
- ١٠٢) محمد صالح الهيتي : تأثير أنواع مختلفة من الارسلات في دقة وتقييم الاداء بالكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، ١٩٩٩ .
- ١٠٣) محمد عبد الفتاح : البحث العلمي الدليل التطبيقي للباحثين ، عمان ، دار وائل للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٢ .
- ١٠٤) محمد عثمان : موسوعة العابد القوى ، الكويت ، دار القلم ، ١٩٩٠ .
- ١٠٥) محمد عثمان : موسوعة العابد القوى تكتيك - تدريب - تعليم - تحكيم ، ط ١ ، دار القلم للنشر والتوزيع ، الكويت ، ١٩٩٠ .

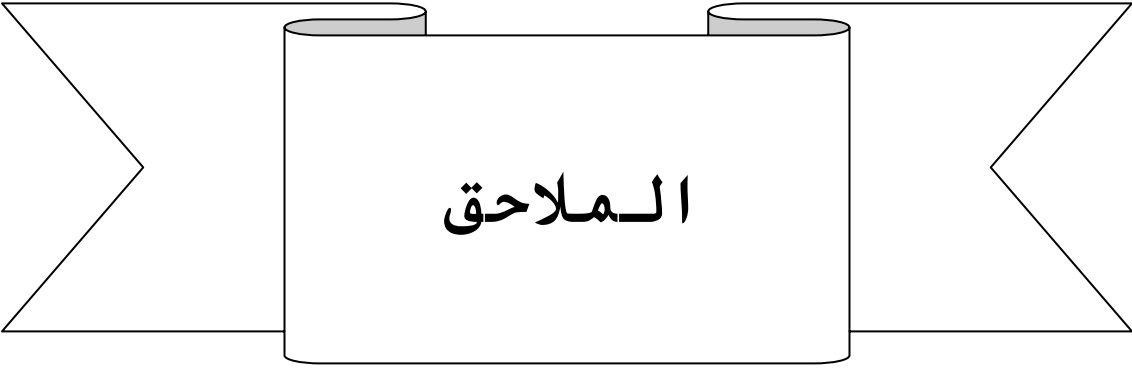
- (١٠٦) محمد محمود الخوالدة واخرون : طرق التدريس العامة ، اليمن ، ط ١ ، مطبعة وزارة التربية والتعليم اليمنية ، ١٩٩٧ .
- (١٠٧) محمود داود الربيعي : التعلم والتعليم في التربية البدنية والرياضية ، ط ١ ، النجف الأشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، ٢٠١١ .
- (١٠٨) محمود عبد الغني عثمان : التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، ط ١ ، الكويت ، دار القلم للنشر والتوزيع ، ١٩٨٧ .
- (١٠٩) محمود عبد الله صالح : أساسيات في الإرشاد التربوي ، الرياض ، دار المريخ ، ٢٠٠٨ .
- (١١٠) مروان عبد المجيد : اسس علم الحركة في المجال الرياضي ، ط ١ ، عمان ، الاردن ، ٢٠٠٠ .
- (١١١) مفتى إبراهيم حمادة : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨ .
- (١١٢) مفتى إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ، ط ٢ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٨ .
- (١١٣) نائل ابراهيم ابو عزب : فعالية برنامج ارشادي مقترح لخفض قلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة غزة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، علم النفس - ارشاد نفسي ، ٢٠٠٨ .
- (١١٤) ناهدة عبد زيد الدليمي : أساليب في التعلم الحركي ، ط ١ ، دار الكتب العالمية ، بيروت ، ٢٠١٣ .
- (١١٥) نجاح مهدي شلش : التعلم والتطور الحركي للمهارات الرياضية ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، النجف الاشرف ، ٢٠١١ .
- (١١٦) نجاح مهدي شلش : بايوميكانيكية الاداء الرياضي ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، النجف الاشرف ، ٢٠١٠ .
- (١١٧) نجاح مهدي شلش ، مازن عبد الهادي : مبادئ التعلم الحركي ، دار ألوان للطباعة ، ط ١ ، بابل ، ٢٠٠٥ .
- (١١٨) نجاح مهدي شلش و اكرم محمد صبحي : التعلم الحركي ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة البصرة ، ١٩٩٤ .
- (١١٩) نجاح مهدي شلش وأكرم صبحي : التعلم الحركي ، ط ٢ ، مطابع وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة البصرة ، ٢٠٠٠ .
- (١٢٠) نزار الطالب و كامل لويس : علم النفس الرياضي ، بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ٢٠٠٠ .
- (١٢١) نزار طالب : مدخل الى علم البايو ميكانيك ، بغداد ، ١٩٩٦ .

- (١٢٢) هدى جلال محمد : بناء وتطبيق برنامج ارشادي في الاتجاه النفسي نحو التربية الرياضية لطالبات الرابع الاعدادي في مركز محافظة بابل ، اطروحة دكتورا ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، ٢٠٠٨ .
- (١٢٣) وجية محجوب : التحليل الحركي ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٧ .
- (١٢٤) وجيه محجوب جاسم : التعلم وجدولة التدريب الرياضي ، بغداد ، مطابع وزارة التعليم العالي ، ٢٠٠٠ .
- (١٢٥) وجيه محجوب : التعلم والتعليم والبرامج الحركية ، ط١، الأردن ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ٢٠٠٢ .
- (١٢٦) وجيه محجوب وآخرون : نظريات التعلم والتطوير الحركي . بغداد ، مطبعة وزارة التربية ، ٢٠٠٠ .
- (١٢٧) يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، بغداد ، مكتب الصخرة للطباعة ، ٢٠٠٢ .
- (١٢٨) يوسف مصطفى إسماعيل وآخرون : الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي ، ط١، الرياض ودار المريخ للنشر ، ١٩٨١ .

ثانيا : المصادر الاجنبية

- 1) A.Ivgy . counseling and psychotherapy : skills, theories & practice , prentice hill , new jersey, 1980
- 2) Bror Mcleim : The Biomechanics Of Hurdling , New Studies in Athletics ,Vol, 4 , No 41 ,1994
- 4) E.cores. Theory and practice of group counseling .4th ed Books Colepublishing company pacific– California, 1990
- 5) Hay . G . James : The Anatomical and Mechanical Basis of Human Motion ; New Jersey , Prentice Hall ,1982
- 6) Hurdling.British amateur Athletic Board,king &Jarrett Ltd ,London ,1974
- 7) James Hansen : group counseling theory and process, 2nd ed,rand mcnally, chicago.1980
- 8) James Hay : The Biomechanics of techniques , 2nd ed.U.S.A., 1985
- 9) Jarcer 2000 @ hotmail . com & Jarcer 2000@yohoo . com 22-3-2015.
- 10) 11) Jim Bush ; Hurdles ;Dynamic Track and Field , Boston; allyn and bacon Inc,1978
- 12) Jones, R :practical counseling skill ,e psychological skills approach for the helping profession &for voluntary counselor e.b.p. holt, rinehart and winston, london .1983
- 13) Jonson , N , L,mccartney , N , and mecomas , A , j , eds : Human Muscle power , U.S.A kinetics publisher champ AIGH , 2002
- 14) Joseph –Irogers,USA Track field coaching manual .human kinetics ,USA2000
- 15) Lees ,A, Biomechanical Assessment of Individual sport For Improved performance .In Sports Medicine .Nov.28(5),1999
- 16) Leroy T. Wolker : Success in Athletics , London .john Murrage , publishers ,1982

-
- 17) Mc Clements and Others , Research into Sprint start Kinetic and Kinematic Factors , New Studies in Athletics , by IAAF , 1996
 - 19) menab , Tom : Athletics Track Events , Grea British , Knight Book Fletcher and SonLtd , 1975
 - 20) Rrigeluth .c.m.,.Instructional design theories&models,Anew paradigm of instruction thory,new jersey Lawrence publication,1999
 - 21) Schmidt, A. Richard: Motor Learning and Performance from Principles to Practice. Human Kinetics Publisher Inc., Champaign, Illinois, U.S.A.,1991
 - 22) Singer , R.N: Motor Learning and Human Performance , New York :Madcimllan Publishing co, Inc,1980
 - 23) Spielperger, C.D Anxiety as an Emotional , NY ; Mcgraw hill k 1980
 - 24) Susan I.Hall, Basic Biomechanics, second Edition (U.S.A) bework, MC&Raw H.||, 1995 .



ملحق (١)

جامعة القادسية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا / الماجستير

م / استمارة تحديد المتغيرات النفسية

الأستاذ الفاضل المحترم

تحية طيبة

تروم الباحثة إجراء البحث الموسوم ((برنامج ارشادي - تعليمي واثره في القلق وبعض المتغيرات الكينماتيكية والاداء الفني والانجاز لفعالية ١١٠م حواجز طلاب)) وبالنظر لما تتمتعون به من خبرة علمية وعملية في مجال اختصاصكم ، نرجو من سيادتكم التفضل في اختيار المتغيرات الملائمة لعنوان البحث .

مع جزيل الشكر والتقدير .

التوقيع :

الاسم :

اللقب العلمي :

التخصص الدقيق :

مكان العمل :

الباحثة

لقاء قابل الجبوري

الدرجة											المتغيرات النفسية	ت
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٠		
											الخوف	١
											القلق	٢
											التردد	٣
											الدافعية	٤
أي متغير اخر ترونه مناسباً												

ملحق (٢)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة القادسية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا / الماجستير

مقياس القلق النهائي الذي طبق على عينة البحث

عزيزي الطالب :

تروم الباحثة إجراء دراسة بعنوان (برنامج ارشادي - تعليمي واثره في القلق وبعض المتغيرات الكينماتيكية والاداء الفني والانجاز لفعالية ١٠م حواجز طلاب) لذا يتوجه إليكم بالاستبيان المرفق طيا راجيا تفضلكم بالإجابة على فقراته بكل دقة وأمانة ،تعبيرا عن رأيك الشخصي بمراعاة الملاحظات الآتية:

- اقرأ كل عبارة وبعد أن تفهم معناها ثم اجب بعلامة (√) أمام العبارة .
- اجب مباشرة على (نعم - غير متأكد - لا) علما انه لا توجد هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة بل هي إجابات تقديرية خاصة بك.
- لا يتوجب ذكر اسمك.
- تأكد من أن إجابتك ستكون سرية و لأغراض البحث العلمي فقط لذا يرجى الإجابة بدقة وصدق عن جميع العبارات وعدم ترك أي عبارة دون إجابة.

ت	الفقرات	نعم	غير متأكد	لا
١	أخشى تعلم اجتياز الحاجز خوفا من الإصابة			
٢	أتردد في تعلم اجتياز الحاجز لأن بعض أصدقائي لم يتعلموا اجتياز الحاجز بسبب الخوف من السقوط			
٣	لدي بعض الصعوبات عند اجتياز الحاجز			
٤	أحيانا أتردد في اجتياز الحاجز لأنه صعبا علي كونه مرتفع			
٥	عندما أشاهد زملائي يجتازون الحاجز يملكني الخوف بأنني سوف أتعرض للإصابة			
٦	لا أفضل اللعب على أرضية غير مؤهلة لاجتياز الحاجز			
٧	لا يملكني الخوف عندما أجتاز حاجز وحيد وسط المضمار			
٨	يمكنني اجتياز حاجز (وسيلة مشابهة مصنوعة من مادة اقل صلابة) ولا يمكنني اجتياز الحاجز الأصلي			
٩	أجد صعوبة كبيرة عند اجتياز أي حاجز خوفا من السقوط على الوجه			
١٠	أجد صعوبة في تقديم جذعي للأمام عند اجتياز الحاجز			
١١	أجد صعوبة في الحفاظ على توازن الجزء العلوي من جسمي أثناء اجتياز الحاجز			
١٢	أجد صعوبة في اجتياز الحاجز بسبب ميلان الجذع للخلف			
١٣	أستطيع رؤية الحاجز عند اجتيازه			
١٤	أنزعج من أي صرخة أو صوت بسيط وأنا اجتاز الحاجز			
١٥	اعتقد أنني يقل علي التنفس أثناء اجتياز الحاجز			
١٦	أتردد عندما أجتاز الحاجز خلال المشي العادي والحاجز بارتفاع مستوى الركبتين			

١٧	لا أفضل اجتياز الحواجز حتى من المشي وحتى وأن كان بارتفاع منخفض
١٨	أفضل أن لا يلمسني أحد وأنا أجتاز الحاجز
١٩	أخشى اجتياز الحواجز التي لا تمكنني من رؤية الأرضية التي تلي الحاجز
٢٠	أشعر بالعجز والخوف عندما احاول اجتياز الحاجز بالسرعة العالية
٢١	لا اشعر بالتوتر عند اجتيازي الحاجز
٢٢	لا أحب اجتياز الحواجز المكسورة أو الغير مهياة بالشكل الصحيح
٢٣	أحيانا أترعج من اجتياز حاجز بارتفاع قليل أو بارتفاعات منخفضة
٢٤	لا أتردد في أخذ بعض الدروس لتعلم كيفية اجتياز الحواجز
٢٥	لا تنقصني الثقة في قبول تعلم اجتياز الحاجز من لاعب متعلم
٢٦	الخوف لم يمنعني من تعلم فعالية اجتياز الحواجز
٢٧	أعتقد انني لن أستطيع اجتياز الحاجز بالارتفاع القانوني
٢٨	عندما اشاهد بعض اللاعبين يجتازون الحاجز القانوني فأني أتوقع أن بعضهم سيقع
٢٩	يرافقني الشعور بالقلق من اجتياز الحاجز حتى لو نجحت في ذلك
٣٠	لا أعتقد أن معظم اللاعبين يخشون اجتياز الحواجز

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة القادسية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا / الماجستير

م / استمارة تحديد درجة الأهمية النسبية لمراحل خطوة تعدية الحاجز

الأستاذ الفاضل المحترم

تحية طيبة

تروم الباحثة إجراء البحث الموسوم ((برنامج ارشادي - تعليمي واثره في القلق وبعض المتغيرات الكينماتيكية والاداء الفني والانجاز لفعالية ١٠١٠م حواجز طلاب)) وبالنظر لما تتمتعون به من خبرة علمية وعملية في مجال اختصاصكم ، نرجو من سيادتكم إعطاء درجة حسب الأهمية النسبية لأجزاء خطوة تعدية الحاجز الثلاث .

مع جزيل الشكر والتقدير.

التوقيع :

الاسم :

اللقب العلمي :

التخصص الدقيق :

مكان العمل :

الملاحق ١١٧

درجة الأهمية										المراحل الفنية لخطوة تعدية الحاجز	ت
١٠٠	٩٠	٨٠	٧٠	٦٠	٥٠	٤٠	٣٠	٢٠	١٠		
										قبل الحاجز	-- ١
										فوق الحاجز (الاجتياز)	- ٢
										بعد الحاجز	- ٣

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة القادسية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا / الماجستير

م / استمارة تحديد ارتفاع الحاجز المناسب لاختبار الطلاب

الأستاذ الفاضل المحترم

تحية طيبة

تروم الباحثة إجراء البحث الموسوم ((برنامج ارشادي - تعليمي واثره في القلق وبعض المتغيرات الكينماتيكية والاداء الفني والانجاز لفعالية ١٠م حواجز)) وبالنظر لما تتمتعون به من خبرة علمية وعملية في مجال اختصاصكم ، نرجو من سيادتكم تحديد ارتفاع الحاجز المناسب لاختبار الطلاب في عدو ١٠م حواجز .

مع جزيل الشكر والتقدير.

التوقيع :

الاسم :

اللقب العلمي :

التخصص الدقيق :

مكان العمل :

الباحثة

الملاحق ١١٩

العلامة	ارتفاع الحاجز	ت
	٨٤	- ١
	٩٠	- ٢
	٧٦	- ٣

الملاحق ١٢٠

ملحق (٥)

ت	الجلسة	تصلح	لا تصلح
---	--------	------	---------

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا

م / صلاحية جلسات البرنامج الإرشادي والبرنامج التعليمي

الأستاذ الفاضل المحترم

تروم الباحثة إعداد برنامج إرشادي بأسلوب العلاج الواقعي وان الهدف العام للبرنامج هو : خفض القلق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية ، وان الاستراتيجيات المتبعة في البرنامج هي (تقديم الموضوع - الخطوات الواقعية لتعلم السلوك - أنموذج المسؤولية السلوكية - سؤال من الواقع - الفعالية والمرح - إعادة التعلم - تحديد الواجب البيئي - التقويم الذاتي (التلازمي) .

نظرا للخبرة التي تتمتعون بها في هذا المجال نرجو التفضل بإبداء آرائكم وملاحظاتكم العلمية لتطوير هذا البرنامج إلى المستوى الذي يمكن من خلال مساعدة الباحثة في رفع مستوى الاستقرار النفسي لدى عينة البحث

شاكرين تعاونكم معنا

الاسم :

اللقب العلمي:

: التاريخ

: التوقيع

: الجامعة

/ الكلية

		الجلسة الافتتاحية	١
		مواجهة القلق	٢
		تنمية دافع التعلم	٣
		القدرة على اتخاذ القرارات الصحيحة	٤
		كيفية التغلب على حاجز الخوف	٥
		تنمية الثقة بالنفس	٦
		قوة الإرادة والتحدي	٧
		كبت التردد النفسي	٨
		تأكيد الذات	٩
		الاستقرار النفسي	١٠
		القدرة على مواجهة الضغوط	١١
		الجلسة الختامية	١٢

ملحق (٦)

اسماء الخبراء والمختصين في مجال الساحة والميدان لتقييم الاداء الفني لفعالية ١٠م حواجز طلاب

ت	اللقب العلمي	اسم الخبير	التخصص	مكان العمل
١	د. ا	حسين مردان	بايوميكانيك - ساحة وميدان	جامعة القادسية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٢	د. ا	رحيم رويح	تدريب - ساحة وميدان	جامعة القادسية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٣	د. ا	قاسم محمد الخاقاني	بايوميكانيك - ساحة وميدان	جامعة الكوفة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٤	د. م. ا	دعمار مكي	تدريب - ساحة وميدان	جامعة الكوفة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٥	د. م. ا	داياد عبد رحمن	بايوميكانيك - ساحة وميدان	جامعة المثنى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملحق (7)

أسماء السادة الخبراء الذين تم عرض عليهم استمارة تحديد المتغيرات الكينماتيكية

ت	اللقب العلمي	اسم الخبير	التخصص	مكان العمل
١	أ.د	حسين مردان	بايوميكانيك - ساحة وميدان	جامعة القادسية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٢	أ.د	قاسم محمد الخاقاني	بايوميكانيك - ساحة وميدان	جامعة الكوفة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٣	أ.د	رحيم رويح حبيب	تدريب - ساحة وميدان	جامعة القادسية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٤	أ.م.د	عمار مكي	علم التدريب / ساحة وميدان	جامعة الكوفة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٥	أ.د	هشام هنداوي هويدي	بايوميكانيك - طاولة	جامعة القادسية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٦	أ.م.د	ايد عبد رحمن	بايوميكانيك - ساحة وميدان	جامعة المثنى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٧	أ.م.د	أحمد عبد الامير شبر	بايوميكانيك - طاولة	جامعة القادسية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٨	أ.م.د	قاسم محمد عباس	بايوميكانيك - سلة	جامعة القادسية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٩	أ.م.د	عادل دهش	بايوميكانيك / ساحة وميدان	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة
١٠	أ.م.د	علي جواد العماري	بايو ميكانيك	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بابل

ملحق (8)

أسماء السادة الخبراء الذين تم عرض عليهم استمارة تحديد المتغيرات النفسية

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
١	د. رحيم رويح حبيب	استاذ	علم التدريب الرياضي /ساحة وميدان	جامعة القادسية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٢	د. حيدر ناجي حبش	استاذ	علم النفس الرياضي / ساحة وميدان	جامعة الكوفة - كلية التربية للبنات
٣	د. علي حسين هاشم	استاذ مساعد	علم النفس الرياضي / خماسي كرة قدم	جامعة القادسية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٣	د. نزار حسين النفاخ	استاذ مساعد	علم النفس الرياضي / كرة اليد	جامعة الكوفة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٤	د. رافت عبد الهادي	استاذ مساعد	علم النفس الرياضي / كرة قدم	جامعة القادسية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٤	د. اسعد سفيح	استاذ مساعد	علم النفس الرياضي	جامعة القادسية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٥	د. حسن صالح مهدي	استاذ مساعد	علم النفس الرياضي / كرة السلة	كلية التربية للبنات / جامعة الكوفة
٦	د. فاضل كردي	استاذ مساعد	علم النفس الرياضي /كرة اليد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة
٧	د. محسن محمد حسن	مدرس	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة

اسماء الخبراء الذين عرض عليهم تحديد ارتفاع الحاجز المناسب للاختبار

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
١	د. حسين مردان عمر	استاذ	بايو ميكانيك / ساحة وميدان	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القادسية
٢	د. قاسم محمد حسن	استاذ	بايو ميكانيك / ساحة وميدان	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة
٣	د. محمد ناجي شاکر	استاذ	علم التدريب الرياضي / ساحة وميدان	كلية التربية للبنات / جامعة الكوفة
٤	د. رحيم رويح حبيب	استاذ	علم التدريب الرياضي / ساحة وميدان	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القادسية
٥	د. عقيل يحيى هاشم	استاذ	تعلم حركي / ساحة وميدان	كلية التربية للبنات / جامعة الكوفة
٦	د. حيدر بلاش	استاذ	علم التدريب الرياضي / ساحة وميدان	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة المثنى
٧	د. حيدر ناجي حبش	استاذ مساعد	علم النفس الرياضي / ساحة وميدان	كلية التربية للبنات / جامعة الكوفة
٨	د. عادل دهش	استاذ مساعد	بايو ميكانيك / ساحة وميدان	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة
٩	د. عمار مكي	استاذ مساعد	علم التدريب / ساحة وميدان	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة

أسماء السادة الخبراء الذين تم عرض عليهم استمارة تحديد الأهمية لكل مرحلة من

مراحل الاداء الفني لخطوة تعدية الحاجز

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
١	د. حسين مردان عمر	استاذ	بايو ميكانيك / ساحة وميدان	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القادسية
٢	د. قاسم محمد حسن	استاذ	بايو ميكانيك / ساحة وميدان	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة
٣	د. محمد ناجي شاکر	استاذ	علم التدريب الرياضي / ساحة وميدان	كلية التربية للبنات / جامعة الكوفة
٤	د. رحيم رويح حبيب	استاذ	علم التدريب الرياضي / ساحة وميدان	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القادسية
٥	د. عقيل يحيى هاشم	استاذ	تعلم حركي / ساحة وميدان	كلية التربية للبنات / جامعة الكوفة
٦	د. حيدر ناجي حبش	استاذ مساعد	علم النفس الرياضي / ساحة وميدان	كلية التربية للبنات / جامعة الكوفة
٧	د. حيدر بلاش	استاذ مساعد	علم التدريب الرياضي / ساحة وميدان	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة المثنى

اسماء الخبراء والمختصين لصلاحية فقرات مقياس القلق

ت	الاسم	اللقب العلمي	مكان العمل	الاختصاص
١	عباس رمضان	استاذ	جامعة القادسية – كلية التربية	علم النفس التربوي
٢	عبد العزيز حيدر	استاذ	جامعة القادسية – كلية التربية	علم النفس التربوي
٣	عامر سعيد	استاذ	جامعة بابل – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	علم النفس الرياضي
٤	حسين ربيع حمادي	أستاذ	جامعة بابل- كلية التربية	علم النفس التربوي
٥	ياسين علوان التميمي	استاذ	جامعة بابل – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	علم النفس التربوي الرياضي
٦	اسعد سفيح	استاذ مساعد	جامعة القادسية – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	علم النفس الرياضي
٧	علي حسين المعموري	أستاذ مساعد	جامعة بابل – كلية التربية للعلوم الانسانية	علم النفس المعرفي
٨	علي حسين هاشم	أستاذ مساعد	جامعة القادسية – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	علم النفس الرياضي
٩	رشيد ناصر خليفة	أستاذ مساعد	جامعة واسط – كلية التربية	علم النفس التربوي
١٠	صالح نهير راهي	أستاذ مساعد	جامعة واسط – كلية التربية	فلسفة التربية
١١	محمد جاسم عبد الامير	أستاذ مساعد	جامعة واسط – كلية التربية	علم النفس

علم النفس الرياضي -إدارة وتنظيم	جامعة بغداد – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	أستاذ مساعد	عبدالله هزاع	١٢
علم النفس الرياضي	جامعة بابل – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	أستاذ مساعد	حيدر عبد الرضا	١٣
علم النفس الرياضي	جامعة بابل – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	أستاذ مساعد	محمد نعمة	١٤
علم النفس الرياضي	جامعة بابل – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	أستاذ مساعد	شيماء علي خميس	١٥
علم النفس التربوي	جامعة واسط – كلية التربية	أستاذ مساعد	اسيل عبد الكريم	١٦
علم النفس الرياضي	جامعة ديالى – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	أستاذ مساعد	مها صبري	١٧
علم النفس الرياضي	جامعة القادسية – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة		رافت عبد الهادي	١٨
علم النفس الرياضي	جامعة ميسان – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	مدرس	رحيم حلو علي	١٩
علم النفس الرياضي	جامعة بغداد – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	مدرس	هويدة اسماعيل ابراهيم	٢٠

ملحق (١٢)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة القادسية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا (الماجستير)

م / استمارة تقييم الأداء الفني لخطوة تعدية الحاجز

الأستاذ الفاضل المحترم

تحية طيبة

تروم الباحثة إجراء البحث الموسوم ((برنامج ارشادي - تعليمي واثره في القلق وبعض المتغيرات الكينماتيكية والاداء الفني والانجاز في فعالية ١٠م حواجز طلاب)) وبالنظر لما تتمتعون به من خبرة علمية وعملية في مجال اختصاصكم ، نرجو من سيادتكم التفضل في تقييم الأداء الفني لخطوة تعدية الحاجز في فعالية ركض ١٠م حواجز .

مع جزيل الشكر والتقدير.

الاسم :

اللقب العلمي :

التخصص الدقيق :

مكان العمل :

الباحثة

لقاء قابل عبد

الملاحق ١٣٠

الدرجة الكلية %١٠٠	النسب المئوية			ت	الدرجة الكلية %١٠٠	النسب المئوية			ت
	بعد الحاجز %٣٠	فوق الحاجز %٣٥	قبل الحاجز %٣٥			بعد الحاجز %٣٠	فوق الحاجز %٣٥	قبل الحاجز %٣٥	
				٥١					١
				٥٢					٢
				٥٣					٣
				٥٤					٤
				٥٥					٥
				٥٦					٦
				٥٧					٧
				٥٨					٨
				٥٩					٩
				٦٠					١٠
				٦١					١١
				٦٢					١٢
				٦٣					١٣
				٦٤					١٤
				٦٥					١٥
				٦٦					١٦
				٦٧					١٧
				٦٨					١٨
				٦٩					١٩
				٧٦					٢٦
				٧٧					٢٧
				٧٨					٢٨
				٧٩					٢٩
				٨٠					٣٠
				٨١					٣١
				٨٢					٣٢
				٨٣					٣٣
				٨٤					٣٤

الملا

				٨٥					٣٥
				٨٦					٣٦
				٨٧					٣٧
				٨٨					٣٨
				٨٩					٣٩
				٩٠					٤٠
				٩١					٤١
				٩٢					٤٢
				٩٣					٤٣
				٩٤					٤٤
				٩٥					٤٥
				٩٦					٤٦
				٩٧					٤٧
				٩٨					٤٨
				٩٩					٤٩
				١٠٠					٥٠

ملحق (١٣)

الخبراء الذين عرض عليهم البرنامج الإرشادي بالصيغة الأولية

ت	الأسماء	اللقب العلمي	مكان العمل	الاختصاص
١	ياسين علوان التميمي	أستاذ	جامعة بابل – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	علم النفس الرياضي
٢	حسين ربيع حمادي	أستاذ	جامعة بابل – كلية التربية	علم النفس التربوي
٣	عامر سعيد الخيكاني	أستاذ	جامعة بابل – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	علم النفس الرياضي
٤	علي حسين هاشم	أستاذ مساعد	جامعة القادسية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	علم النفس الرياضي
٦	رافت عبد الهادي	أستاذ مساعد	جامعة القادسية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	علم النفس الرياضي

ملحق (١٤)

فريق العمل المساعد

ت	الاسم	العنوان الوظيفي	مكان العمل
١	رحيم رويح	استاذ	جامعة القادسية – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٢	محمد حاتم	استاذ مساعد	جامعة القادسية – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٣	قاسم لفتة	استاذ مساعد	جامعة القادسية – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٤	علي غانم	مدرس مساعد	جامعة القادسية – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٥	مناف هاشم	طالب دكتورا	جامعة القادسية – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٦	يوسف حسين	طالب دكتورا	جامعة القادسية – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملحق (١٥)

جلسات البرنامج الإرشادي

الوقت / ٣٠ دقيقة

الجلسة الأولى

يتم تطبيق الجلسة خلال الوحدة التعليمية

الجلسة الافتتاحية

اولا / الحاجات المرتبطة بالموضوع

- التهيؤ للبرنامج الإرشادي
- التعرف بين المرشدة وافراد المجموعة الارشادية والتاكيد على علاقة تسودها المحبة
- تزويد المجموعة الارشادية بالتعليمات الخاصة بالجلسات الارشادية ، اي الاسلوب الذي يطرح عليهم في الجلسة والواجبات التي يكلفون بها وذكر خطوات الجلسة بالتفصيل

ثانيا / الاهداف

١- الهدف العام :

- تعريف الطلاب على اهداف ومحتويات البرنامج الارشادي بشكل عام .
- تحديد الهدف العام من البرنامج على وفق اسلوب العلاج الواقعي .

٢- الهدف الخاص :

- ان يتم التعارف بين المرشدة وطلاب المجموعة الارشادية .
- اطلاع طلاب المجموعة الارشادية ومعرفة محتويات البرنامج الارشادي .

ثالثا / طريقة التنفيذ

- ١- تقدم الباحثة نفسها كمرشدة الى طلاب المجموعة الارشادية وتقدم لهم المساعدة وتمنح الفرصة لكل طالب بتقديم نفسه .
- ٢- توضح المرشدة ماهية العلاج الواقعي كاسلوب ارشادي والهدف العام من التدريب على اسلوب العلاج الواقعي الى افراد المجموعة .

- ٣- ان توضح المرشدة الهدف الخاص من الجلسة .
- ٤ - الاتفاق بين المرشدة والمجموعة على الزمان والمكان اللذان يقدم فيهما البرنامج الارشادي والتأكيد على الالتزام والمواظبة على الحضور من خلال عقد سيقوع بين الطلاب والمرشدة .
- ٥ - قامت المرشدة بتزويد كل فرد من افراد المجموعة بكراس لتدوين عدد من المعلومات والاستفسارات .
- ٦ - فتح باب الحوار والمناقشة لافراد المجموعة مع ابداء الاهتمام والاصغاء لما يطرحه الطلاب .

رابعاً / التقويم البنائي (التلازمي)

توجيه سؤال الى افراد المجموعة على رايهم بالبرنامج الارشادي وتوقعاتهم عنه .

الوقت / ٣٠ دقيقة

الجلسة الثانية

يتم تطبيق الجلسة خلال الوحدة التعليمية

التغلب على حاجز الخوف

اولاً / الحاجات المرتبطة بالموضوع

- الحاجة للتغلب على حاجز الخوف .

ثانياً / الاهداف

١ - الهدف العام

-تعريف مفهوم الخوف .

- التعريف باهمية التغلب على الحاجز الخوف .

٢ - الهدف الخاص

- زيادة قدرة المسترشد في التغلب على الحاجز

ثالثاً / الاستراتيجيات الارشادية

١ - تقديم الموضوع

تعرف المرشدة الخوف بصورة عامة على انه (حالة انفعالية داخلية طبيعية يشعر بها الانسان في بعض المواقف ويسلك فيها سلوكا يبعده عادة عن مصادر الضرر) ويعد الخوف حالة طبيعية تنتاب الفرد في الحياة العامة احيانا وطالب التربية الرياضية بصورة خاصة عند ممارسة الفعاليات والحركات الصعبة حيث تنتاب الطالب رهبة في النفس يصعب السيطرة عليها كما ويرتبط الخوف عادة في تفكير الفرد وينتج عنه ارتباك في العمليات الذهنية والعقلية ، ان سلوك الطالب ومشاعره المرتبطة بالخوف قد تؤدي الى سلوك ايجابي اوالعكس فالطالب

الخائف قبل اجتياز الحاجز قد يشعر بعدم التوازن النفسي وفقدان السيطرة على النفس وبالتالي الاصدام بالحاجز او السقوط وقد يتعرض الطالب للاصابة ، اما الجانب الايجابي للخوف فهو يجعله في حالة دفاع عن النفس ويبرز لديه السلوك الجازم

٢- الخطوات الواقعية لتعلم السلوك

من خلال شرح الخطوات الواقعية لتعلم السلوك وكتابتها على السبورة ومناقشتها مع المجموعة الارشادية فمن الواجب على المسترشدين مساندة بعضهم البعض للتغلب على حاجز الخوف والمشاركة في تشخيص حالات الخوف واسبابها فيما بينهم ومحاولة وضع حلول مناسبة لها .

٣- انموذج للمسؤولية لسلوكية

من خلال تنفيذ مفردات الدرس استطاعت المرشدة تشخيص بعض النماذج التي استطاعت التغلب على حاجز الخوف وتم تقديمها لافراد المجموعة الارشادية ليستفيدو من سلوكياتهم ثم استمعت المرشدة الى اجابات افراد المجموعة الارشادية ومناقشتها مع تقديم التشجيع لهم .

٤- توجيه سؤال من الواقع

وجهة المرشدة سؤال الى المجموعة:

س/ لو كنت تعاني من مشكلة الخوف اثناء اجتياز الحاجز هل تحلها بنفسك ام تحتاج الى مساعدة ؟
قامت المرشدة بمناقشة اجابات المجموعة وتقديم التشجيع لهم على الاجابات الايجابية .

٥- الفعالية والمرح

من اجل تلطيف جو الجلسة قامت المرشدة باجراء لعبة ترويقية

٦- تكرار التعلم

حرصت المرشدة على اعادة ماتعلمتها المجموعة في الجلسة الارشادية مستعينا بما تم شرحه من ملاحظات ومعلومات والتي تؤكد الذات .

٧- الواجب البيئي

اعطت المرشدة واجبا الى طلاب المجموعة الارشادية بان يكتب كل طالب (٥) مواقف سببت له الخوف وكيف تم معالجة تلك المواقف .

رابعا / التقويم البنائي (التلازمي)

منحت المرشدة المجموعة الارشادية فرصة لتقييم ادائهم ولكي يعبرو عن الفائدة وما مدى ماتعلموه مما دار في الجلسة وقد ابدو رغبتهم في تطبيق مدار في الجلسة في الحياة اليومية .

الوقت / ٣٠ دقيقة

الجلسة الثالثة

يتم تطبيق الجلسة خلال الوحدة التعليمية

التردد النفسي

اولا / الحاجات المرتبطة بالموضوع

- معالجة التردد النفسي .

ثانيا / الاهداف

١ - الهدف العام

- تعريف المسترشد بفهوم التردد النفسي .

- التعرف على اهمية كبت واخفاء التردد النفسي في تحقيق اهداف المجتمع .

٢ - الهدف الخاص

- جعل الطلاب قادرين على كبت التردد التنفسي اثناء اداء فعالية ١١٠ م حواجز طلاب .

ثالثا / الاستراتيجيات الارشادية

١ - تقديم الموضوع

تعرف المرشدة التردد بصورة عامة على انه(عدم القدرة على تحمل مسؤولية القرار، وبالتالي يتأخر الفرد في اتخاذ قراره اللازم في الوقت المناسب فيظهر متخاذلا عن اتخاذ القرار المطلوب ويبدو عليه القلق من تحمل مسؤولية قرارة) كما يعرف التردد في المجال الرياضي بانه (صفة نفسية تنتاب الرياضي في اوقات معينة دون غيرها) وفي المجال الرياضي مثلا نلاحظ طالبا عند اداء فعالية ١١٠ م حواجز رغم انه من الطلبة الجيدين في الساحة والميدان الا انه عندما يصل الى الحاجز يتردد من اجتيازه ، وان هذا النوع من التردد لا يمكن ان ياتي عفويا ، ويمكن ان تكون اسباب هذا التردد في الطالب نفسها او ان تاتي من مصادر خارجية ، والمرء دائما يحتاج الى تاكيد ذاته ، وهذا التاكيد يتكون من خبرات النجاح التي يحصل عليها ومن خلالها

تزداد ثقته بنفسه ، ولكن اكتساب الثقة بالنفس ليس بالعمل السهل واساسه المزاج النفسي الايجابي الذي يعد في مقدمة اسباب تفاؤله وبذل جهده لتحقيق المستوى المطلوب فرما نجد طالب مززع الثقة ، ضعيف الشخصية ، ينهار امام زملائه لابس سبب ويندب لحظة لابس انتقاد من زملائه مثلا .

٢- الخطوات الواقعية لتعلم السلوك

قامت المرشدة بشرح الخطوات الواقعية لتعلم السلوك وكتابتها على السبورة ومناقشتها مع المسترشدين

- معرفة التردد النفسي وانواعه

- معرفة اسباب حدوث التوتر

- تنمية الصفات النفسية لمعالجة التردد

٣- انموذج للمسؤولية السلوكية

تقدم المرشدة الانموذج على شكل (اعطاء نموذج) ومن ثم مناقشة هذا الانموذج مع المجموعة الارشادية .

٤- توجيه سؤال من الواقع

تسال المرشدة اعضاء المجموعة الارشادية (ماهو شعورك وانت تؤدي فعالية ١٠م حواجز امام حضور كبير) وتقوم المرشدة بمناقشة اجابات المجموعة وتقديم التشجيع لهم على الاجابات الايجابية

٥- الفعالية والمرح

يتم تجزئة المجموعة الى مجموعتين تقوم كل مجموعة بتبني اسلوب (ما) ثم تطلب المرشدة بواسطة (الكرسى الخالي) من كل طالب ان يروي موقفا محرجا تعرض اليه مع اصدقاء جو المتعة والمرح

٦- تكرار التعلم

تقوم المرشدة مع المجموعة باعادة سريعة لموضوع الجلسة مستعينين بما طرح من ملاحظات والرد على الاسئلة من خلال توضيح ذلك بامثلة .

٧- الواجب البيئي

توجه المرشدة اعضاء المجموعة على تطبيق ماتم تعلمه في الجلسة في التدريب والمنافسة عليها

رابعاً / التقويم البنائي : منح المجموعة فرصة لتقييم ادائهم ولكي يعبروا عن الفائدة وما مدى ماتعلموه مما دار في الجلسة ، وقد حاول اعضاء المجموعة اظهار مدى استفادتهم مما دار في الجلسة من خلال المواضيع المختلفة ومناقشتها .

الوقت / ٣٠ دقيقة

الجلسة الرابعة

يتم تطبيق الجلسة خلال الوحدة التعليمية

تنمية الثقة بالنفس

اولاً / الحاجات المرتبطة بالموضوع

- الحاجة الى تنمية الثقة بالنفس .
- القدرة على اداء فعالية ١١٠ حواجز وتنميتها بثقة عالية .

ثانياً / الاهداف

١ - الهدف العام

- مامعنى الثقة بالنفس وما اهميتها في بناء الشخصية

٢ - الهدف الخاص

- يتعرف طلاب المجموعة الارشادية على ان اعتماد الطالب على نفسه يحقق ذاته في الاداء داخل الدرس .
- ينمي مشاعر الرضا عن النفس والاعتماد عليها وتعزيز الثقة بالنفس من خلال الاداء الافضل

ثالثاً / الاستراتيجيات الارشادية

١ - تقديم الموضوع

قامت المرشدة بتقديم موضوع الثقة بالنفس الى طلاب المجموعة الارشادية على ان (الثقة هي شعور الفرد بالقدرة على القيام بعمل معين بنجاح) وثقة الشخص بنفسه هي القدرة على القيام بحل المشاكل التي تواجهه بما فيها من معوقات ومواقف تهدده وان الثقة بالنفس تتكون عند الفرد من خلال شعوره بالقدرة على القيام بعمل معين ، وان هناك ضرورة للتعزيزات الايجابية لتلك المواقف المتخذة لحل تلك المشاكل والمعوقات التي تواجه الفرد وان هذه التعزيزات تعني روح الثقة بالنفس وتظهر الثقة بالنفس عند الطالب في قدرته على اداء الواجب الخاص به والمكلف به من قبل مدرس المادة في مواجهة التحديات البدنية والمهارية والخطوية لمواجهة الضغوط التي يواجهها في فعالية ١١٠ حواجز سواء كانت قبل الحاجز او فوقه او بعده او حتى خلال الخطوات بين الحواجز وان اداء الطالب لهذه الفعالية بثقة عالية واداء جيد ومقاومة كل الصعوبات التي تعترضه تعتمد على القدرات التي يمتلكها .

الملاحق ١٤٠

٢- **الخطوات الواقعية** لتعلم السلوك توضح المرشدة الخطوات الواقعية لتعلم السلوك من خلال شرحها وكتابتها على السبورة ثم القيام بمناقشتها :

- محاولة تنمية الصفات التي تؤدي الى النجاح والتفوق في الدرس
- اداء التمارين والمهارات المختصة بالالعاب الساحة والميدان بثقة عالية
- اداء الاعمال بما ينسجم مع قدراتنا وامكاناتنا

٣- **انموذج لمسؤولية سلوكية**

قامت المرشدة باعداد انموذج سلوكية على شكل سؤال وكالاتي :

س/ اذا اخبرك زميلك في عدم رغبته في الحضور الى درس الساحة والميدان لانه غير واثق من قدراته على اداء المهاري على الرغم من انه طالب متميز ، ماذا سيكون ردك عليه هل توافقه الراي ام تعارضه

٤- **سؤال من الواقع** : تم توجيه سؤال للطلاب (حدد مدرس مادة الساحة امتحانا عمليا بفعالية ١٠م حواجز ماذا سيكون ردك) وبعد ان اجاب الطلاب قامت المرشدة بمنح التغذية الراجعة التشجيعية المباشرة .

٥- **الفعالية والمرح** : قامت المرشدة بفعالية المرح للمسترشدين وذلك بتقسيم الطلاب الى مجاميع وكل مجموعة تتكون من ثلاث طلاب كل طالبين يحملون الطالب الثالث والقيام بمسابقة الركض بين المجاميع وخلق الفرح والمتعة والسرور لدى الطلاب .

٦- **تكرار التعلم** : حرصت المرشدة مع طلاب المجموعة الارشادية على اعادة ماتم تعلمها في الجلسة مستعينا بما تم شرحه عن الثقة بالنفس وتنميتها .

٧- **الواجب البيتي**

شجعت المرشدة اعضاء المجموعة الارشادية على تطبيق ماتم تعلمه في الجلسة في حياتهم اليومية وكتابة وتلخيص العوامل التي من شأنها زيادة الثقة بالنفس .

رابعا / **التقويم البنائي (التلازمي)**

منح اعضاء المجموعة الفرصة لاصدار حكمهم فيما اذا كانت الخطة التي تدرو عليها في الجلسة مفيدة وواقعية .

الوقت / ٣٠ دقيقة

الجلسة الخامسة

يتم تطبيق الجلسة خلال الوحدة التعليمية

القدرة على اتخاذ القرارات الصحيحة

اولا / الحاجات المرتبطة بالموضوع

- القدرة على اتخاذ القرارات الصحيحة والمناسبة عند تعلم فعالية ١١٠ حواجز .
- اختيار البديل المناسب من عدة بدائل عند اتخاذ القرارات .
- القدرة على اتخاذ القرارات الصحيحة عند اداء فعالية ١١٠ حواجز .

ثانيا / الاهداف

١ - الهدف العام

- معرفة مفهوم اتخاذ القرار .

- معرفة خطوات اتخاذ القرار والاعتماد على النفس .

٢ - الهدف الخاص

- يتمكن طلاب المجموعة الارشادية من التعرف على اتخاذ القرار من خلال النشاطات الرياضية .

- يتمكن طلاب المجموعة الارشادية التمييز بين القرار السليم وغير السليم من خلال النشاطات الرياضية .

ثالثا / الاستراتيجيات الارشادية

١ - تقديم الموضوع

توضح المرشدة مفهوم القدرة على اتخاذ القرار الى طلاب المجموعة الارشادية على انها (عملية اتخاذ موقف نهائي في قضية ما عن طريق الحسم ، بتصميم ثابت وصياغته عمليا بادخاله حيز التنفيذ او هو العملية التي بها اختيار بديل من احد البدائل الموجودة او المتاحة او المتوفرة لحل مشكلة معينة او مواجهة موقف يتطلب ذلك بعد ان تم دراسة النتائج المتوقعة من كل بديل واثره في تحقيق الاهداف المطلوبة .

٢ - الخطوات الواقعية لتعلم السلوك

توضح المرشدة الخطوات الواقعية لتعلم السلوك وكتابتها على السبورة ومناقشتها

- جمع المعلومات عن الهدف المراد تحقيقه ومناقشة المعلومات عنه .

- تحليل البدائل المناسبة واختيار البديل المناسب .

- التشاور مع الاخرين .

انموذج المسؤولية السلوكية : قامت امرشدة بشرح انموذج لمجموعة لمسؤولية سلوكية وكما يلي : اذا

منحك مدرس مادة الساحة والميدان لاختيار احدى البدائل الاتية للمشاركة في احدى

البطولات الاتية : (البطولة العربية ، بطولة الجامعة ، بطولة الجامعات) على ان يكون الاختيار فرديا ومستقلا ، ماذا سيكون اختيارك ؟ ولماذا؟ وتمت مناقشة اراء المجموعة وتقديم التشجيع لهم .

٣- سؤال من الواقع : قامت المرشدة بصياغة سؤال من الواقع

س / متى تكون عملية اختيار بديل من البدائل المتاحة لديك لدى اتخاذ القرار صعبة عليك ؟
وتم مناقشة اجابات المجموعة وحرصت المرشدة على تقديم التغذية الراجعة لديهم .

٤-الفعالية والمرح

لاضفاء جو من المرح داخل الجلسة يقوم كل طالب بطرح موقف مرحج مر بحياته ومشاركة اراء زملائه بالموقف الذي مر به .

٥-تكرار التعلم : حرصت المرشدة على اعادة ماتم تعلمه في الجلسة متعينا بما تم من خطوات وملاحظات ومعلومات .

٦- الواجب البيئي : وجهت المرشدة طلاب المجموعة الارشادية على ضرورة تطبيق ما تم تعلمه في الحياة العامة وفي المواقف التي تتطلب اتخاذ قرار في المستقبل ، وتدوينها في الدفتر وكتابة العوامل التي تعيق اتخاذ القرار .

رابعا / التقويم البنائي (التلازمي)

منحت المرشدة المجموعة الارشادية فرصة لتقييم ادائهم ولكي يعبروا عن الفائدة وما مدى ماتعلموه مما دار في الجلسة ، وقد حاول اعضاء المجموعة اظهار مدى استفادتهم مما دار في الجلسة من خلال المواضيع المختلفة ومناقشتها .

الوقت / ٣٠ دقيقة

الجلسة السادسة

يتم تطبيق الجلسة خلال الوحدة التعليمية
قوة الارادة

اولا / الحاجات المرتبطة بالموضوع

- الارادة هي العامل الاساسي في الشخصية

-الارادة هي تفاعل بين الدوافع الداخلية للفرد وبين المؤثرات البيئية

ثانيا / الاهداف

الملاحق ١٤٣

- الهدف العام : ان ننمي قدرة الفرد على معرفة قدراته وامكانياته في اداء فعاليات الساحة والميدان .
- الهدف الخاص : ان ننمي لدى الطالب الشعور بقوة الارادة اثناء اداء فعالية ١١٠ م حواجز .

ثالثا / الاستراتيجيات الارشادية

- ١- تقديم الموضوع : قامت المرشدة بتقديم الموضوع بقولها (ان الارادة هي العامل الاساسي في تكوين الشخصية لانها هي التفاعل بين الدوافع الداخلية للفرد وبين المؤثرات البيئية والتي توجه شغف الفرد التلقائي وتعلقة بذاته) ومن خلال الارادة تصبح لدى الطالب القدرة على اجتياز الحاجز لانه سوف يوظف امكانياته وقدراته بصورة ايجابية للتغلب على المؤثرات التي تعيق عملية اداء الفعالية .
 - ٢- الخطوات الواقعية لتعلم السلوك : لتعلم السلوك قامت المرشدة بكتابة الخطوات الواقعية لقوة الارادة ليتسنى لافراد المجموعة الاستفادة من هذه الخطوات خلال الجلسة.
 - ٣- نموذج لمسؤولية سلوكية : قدمت المرشدة انموذجا لمسؤولية سلوكية على شكل مثال من واقع الكلية ومناقشتها مع افراد المجموعة .
 - ٤- سؤال من الواقع : قامت المرشدة بصياغة سؤالاً من واقع كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة يتضمن موضوع الجلسة .
 - ٥- الفعالية والمرح : قامت المرشدة باعداد فعالية مناسبة ومستمدة من موضوع الجلسة مع اضاء جو من المتعة والمرح ليساعد على تلطيف جو التدريب .
 - ٦- اعادة التعلم : قامت المرشدة مع افراد المجموعة الارشادية باعادة ماتم تعلمه خلال الجلسة .
 - ٧- تحديد الواجب البيئي : يتم مناقشة الواجب البيئي للجلسة السابقة وتشجيع الطلاب الذين اكملوا الواجب .
- رابعا / التقويم البنائي (التلازمي) : منح افراد المجموعة الارشادية الفرصة لاصدار حكمهم فيما اذا كانت الخطة التي تدربو عليها خلال الجلسة واقعية ومفيدة في تحقيق اهدافهم الواقعية .

الوقت / ٣٠ دقيقة

الجلسة السابعة

يتم تطبيق الجلسة خلال الوحدة التعليمية

الحاجة الى موجهة القلق

أولا : الحاجات المرتبطة بالموضوع

١- الحاجة إلى معالجة القلق .

٢- معرفة آثار القلق .

٣- كيفية التعامل مع القلق في المنافسات.

ثانياً: الأهداف

١- الهدف العام

- يعرف أعضاء (المجموعة الإرشادية) بأهمية التعامل مع القلق من خلال النشاط والمنافسة .

٢- الهدف الخاص

يجعل اللعب قادراً على ان :-

أ- يتعرف أعضاء المجموعة الإرشادية على فوائد معالجة القلق .

ب- يكتسب أعضاء المجموعة القدرة على مواجهة ومعالجة القلق والشعور بأهمية ذلك

ثالثاً : الاستراتيجيات الإرشادية والنشاط المقدم وتضمنت مايلي :-

١- تقديم الموضوع

وضحت المرشدة موضوع القلق إلى أعضاء المجموعة الإرشادية بأن"القلق هو حالة انفعالية غير سارة مقترنة بالاستثارة الناتجة عن الخوف أو توقع الخطر والقلق من هذا المفهوم هو حالة الاستثارة التي يستعد بها الفرد للدفاع عن نفسه والمحافظة عليها و وكما تختلف شدة الاستثارة تبعاً لشدة القلق و وتختلف أيضاً طبيعة القلق الناتجة عن القلق عن تلك الاستثارة الناتجة عن الفرح فالأولى بمثابة تنشيط إجباري للطاقة الكامنة من اجل الدفاع عن النفس ، أما الثانية فهي اختيارية وسارة لأنها تنشط الطاقة الكامنة لتأكيد النفس وتحقيقها في المجتمع الذي ينتمي إليه .

وان القلق له أنواع ، القلق الموضوعي والقلق العصابي والقلق كسمة والقلق كحالة والقلق الميسر والقلق المعوق وارتباطهم بالمنافسة الرياضية وتأثيرهم عليها وان لكل رياضي هنالك قلق يساعده على تقديم الأفضل وهو يتناسب مع طبيعة الأداء .

٢- الخطوات الواقعية لتعلم السلوك

قامت المرشدة بشرح الخطوات الواقعية لمعالجة آثار القلق وكتابتها على السبورة ومن ثم مناقشتها

١- معرفة أسباب حدوث القلق .

٢- تنمية الصفات النفسية لمعالجة القلق .

٣- أنموذج لمسؤولية سلوكية

قدمت المرشدة الأنموذج على شكل مثال (علي لاعب في الفريق يشارك في المباريات وهو يستطيع أن يواجه القلق في كل حالاته ويستفيد من حالات القلق الميسر في عكس مستوى جيد في أداءه فهل يستطيع احد أن يكون مثل حال علي؟)

وتم مناقشة هذا الأنموذج مع المجموعة الإرشادية

٤- سؤال من الواقع

سالت المرشدة أعضاء المجموعة الإرشادية
س/ ما هو شعورك وانت تلعب أما جمهور كبير؟

قامت المرشدة بمناقشة إجابات المجموعة وتقديم التشجيع لهم على الإجابات الايجابية

٥- الفعالية والمرح

يتم تجزئة المجموعة الى مجموعتين، تقوم كل مجموعة بتبني أسلوب (ما) ثم تطلب المرشدة بواسطة (الكرسي الخالي) من كل لاعب ان يروي موقفاً تعرض فيه لأنعدم العدالة في مواقف الحياة اليومية مع إضفاء جو من المتعة والمرح .

٦- تكرار التعلم

قامت المرشدة مع لاعبي المجموعة بإعادة سريعة لموضوع الجلسة مستعينين بما طرح من ملاحظات والرد على الأسئلة من خلال توضيح ذلك بالأمثلة .

٧- الواجب البيتي

وجهت المرشدة أعضاء المجموعة على تطبيق ما تم تعلمه في الجلسة في التدريب والمنافسة والقيام بتدوين ما يواجهون في دفتر الملاحظات.

رابعا - التقويم البنائي (التلازمي)

منحت المرشدة أعضاء المجموعة الإرشادية فرصة لإصدار الحكم على موضوع الجلسة وإذا كان مفيد وقد أبدأ أعضاء المجموعة آرائهم في موضوع الجلسة

الوقت / ٣٠ دقيقة

الجلسة الثامنة

يتم تطبيق الجلسة خلال الوحدة التعليمية

القدرة على مواجهة الضغوط النفسية

أولا / الحاجات المرتبطة بالموضوع

- ١- القدرة على مواجهة الضغوط النفسية .
- ٢- القدرة على القيام بالواجبات المهارية والتكنيكية عند الشعور بالضغط النفسي .

ثانيا / الأهداف

١- الهدف العام

يجب تزويد الطلاب بالاتي :-

- أ- معرفة مفهوم الضغوط النفسية
- ب- معرفة خطوات مواجهة الضغوط النفسية .

٢- الهدف الخاص

يجعل الطالب قادرا على :-

- أ- يتعرف على الضغوط النفسية الناتجة عن التدريب والمنافسة ومراحلها .
- ب- يتمكن من مواجهة تلك الضغوط والتغلب عليها اثناء التدريب والمنافسات .

ثالثا / الاستراتيجيات الإرشادية والنشاط المقدم وتضمنت مايلي :-

١ - تقديم الموضوع

قدمت المرشدة الموضوع لأعضاء المجموعة على ان الضغوط النفسية هي (كل ما يتعرض له الفرد من توتر وشدة خاضعة للظروف التي يمر بها الإنسان اجتماعية كانت ام تربوية وبالتالي تؤدي الى الخوف والتردد والشعور بالألم ، وان هناك استجابة غير محددة للضغط) .

والضغط النفسي في المجال الرياضي هو حالة خلل تجبر الرياضي على القيام بالواجبات الوظيفية لمواجهة متطلبات عقلية وبدنية او نفسية لإعادة التكيف مع البيئة الطبيعية .

وان الضغط يتكون من أربعة مراحل هي :-

١- المطلب البيئي

ب- إدراك المطلب البيئي

ج- استجابة اللاعب للضغط

د- النتائج السلوكية للاعب

وعند اداء فعالية ١١٠ م حواجز قد يشعر اللاعب بعد توازن في انحاء جسمه خلال الاداء وهذا نتيجة تعرضه لضغوط فقد يميل الجذع كثيرا الى الامام عند الاجتياز او يرتفع قوس الطيران فوق الحاجز او يختل توازن جسم الطالب بعد عبور الحاجز .

٢- الخطوات الواقعية لتعلم السلوك

وضحت المرشدة الخطوات الواقعية لتعلم السلوك من خلال الشرح والكتابة على السبورة ثم مناقشتها:-

١- ينمي القدرة على مواجهة الضغوط .

٢- يكتسب القدرة على استعادة التوازن النفسي .

٣- أنموذج لمسؤولية سلوكية

اعدت المرشدة أنموذجا لمسؤولية سلوكية وكما يلي :-

(محمد لاعب في الفريق يؤدي التمارين واللعب مع الفريق رغم انه طالب في السادس العلمي وهو مطالب بان يؤدي ماعليه من واجبات مدرسية وهو متفوق في اللعب وفي المدرسة ، الجميع مطالب بان يكون مثل محمد ، وان يوازن ما بين الدراسة واللعب او حتى العمل .

ثم استمعت المرشدة إلى أسئلة وإجابات الطلاب والتي تركزت على الكيفية التي نواجه بها الضغوط النفسية ثم وضحت المرشدة كيفية مواجهة الضغوط وتم تعزيز الإجابات الايجابية .

٤- سؤال من الواقع

وجهت المرشدة سؤال الى المجموعة وكالاتي :-

س/ كيف تستطيع مواجهة مباراة مهمة أمام جمهور كبير وفريق أقوى منك ؟

ثم ناقشت المرشدة إجابات الطلاب ووفر التشجيع على الإجابة

٥- الفعالية والمرح

لإضفاء جوا من المرح داخل الجلسة قام كل طالب بنكر موقفا او حادثة طريفة مر به في الملعب او في الحياة العامة .

٦- إعادة التعلم

قامت المرشدة مع المجموعة الإرشادية بإعادة سريعة لموضوع الجلسة مستعينا بم شرحه من خطوات وملاحظات والرد على الأسئلة التي وجهتها الطلاب .

٧- الواجب البيتي

وجهت المرشدة أعضاء المجموعة الإرشادية على تطبيق ماتعلموه في الحياة وفي داخل الملعب وتدوين عدد المواقف التي يواجهونها في الملعب في كراس المعلومات .

رابعاً : التقويم البنائي (التلازمي)

يقوم كل طالب بإصدار حكم على الإفادة من الجلسة الإرشادية وقد ابدوا رغبتهم في تطبيق ما دار في الجلسة في اللعب وفي الحياة اليومية .

الوقت / ٣٠ دقيقة

الجلسة التاسعة

يتم تطبيق الجلسة خلال الوحدة التعليمية

تأكيد الذات

أولاً : الحاجات المرتبطة بالموضوع

١- الحاجة إلى تأكيد الذات .

٢- الحاجة الى معرفة الذات وتقبلها.

ثانياً: الأهداف

١- الهدف العام

أ- معرفة مفهوم تأكيد الذات وتأكيديه .

٢- الهدف الخاص

يجعل الطالب قادراً على :-

أ- يطلع أعضاء المجموعة الإرشادية على نقاط القوة والضعف في جوانب الشخصية .

ب- يعرف طلاب المجموعة الإرشادية أن سعادة الإنسان تأتي بفعل الفعال الإيجابية والصحيحة مع الجماعة.

ثالثاً : الاستراتيجيات الإرشادية والنشاط المقدم وتضمنت مايلي :-

١- تقديم الموضوع

وضحت المرشدة مفهوم الذات إلى أعضاء المجموعة الإرشادية على انه (مفهوم يصعب تحديده وحصره ، وان الذات هو المكونات الداخلية التي تميز الفرد عن غيره والتي ينعكس

تأثيرها على سلوك الفرد وان تفاعل الفرد مع البيئات المختلفة من خلال مكوناته الداخلية يعكس ذواتا مختلفة و وان معرفة الفرد لذاته هي معرفته لقدراته وإمكاناته وهذا ما يسمى بالذات الواقعية وهذا ما يدفع الطالب إلى الأداء الجيد وامثل من خلال تسخير تلك الإمكانيات والقدرات في خدمة زملائه .

٢- الخطوات الواقعية لتعلم السلوك

وضحت المرشدة الخطوات الواقعية لتعلم السلوك من خلال شرحها وكتابتها على السبورة وبعد ذلك مناقشتها

١- ينمي الصفات التي تؤدي الى التفوق .

٢- العمل والمثابرة لتطوير المهارات وتحسين المستوى .

٣- أنموذج المسؤولية السلوكية

تناولت المرشدة أنموذج المسؤولية السلوكية على شكل سؤال

س/ ماهي المهارات التي تؤديها بإتقان والتي تعب وتنال ثناء زملائك ؟

وقد ناقشت المرشدة إجابات الطلاب وحرص على توفير التشجيع لهم .

٤- سؤال من الواقع

وجهت المرشدة سؤالاً إلى المجموعة :-

س/ هل تشعر انك تحقق ذاتك خلال أدائك فعالية ١٠م حواجز ؟

وقد اختلف الطلاب في إجاباتهم على السؤال وحرصت الباحثة على سماع جميع الآراء وتقديم التغذية الراجعة التشجيعية .

٥- الفعالية والمرح

لإضفاء جو من المرح قامت المرشدة بتقسيم المجموعة الى قسمين ، ولعب سباق البريد والفائز له الحق بإصدار عقوبة مناسبة ضد الفريق الخاسر لإضفاء نوع من الفرح والسرور داخل الجلسة.

٦- تكرار التعلم

حرصت المرشدة على إعادة ما تعلمته المجموعة في الجلسة الإرشادية مستعينا بما تم شرحه من ملاحظات ومعلومات والتي تؤكد الذات .

٧- الواجب البيئي

ناقشت المرشدة مع أعضاء المجموعة الإرشادية مواضيع الجلسة السابقة .

رابعاً - التقويم البنائي (التلازمي)

منحت المرشدة المجموعة فرصة لتقييم أدائهم ولكي يعبروا عن الفائدة وما مدى ما تعلموه مما دار في الجلسة ، وقد ابدوا رغبتهم في تطبيق ما دار في الجلسة في الحياة اليومية .

الوقت / ٣٠ دقيقة

الجلسة العاشرة

يتم تطبيق الجلسة خلال الوحدة التعليمية

تنمية دافع التعلم

أولاً : الحاجات المرتبطة بالموضوع

- الحاجة إلى زيادة دافع التعلم

ثانياً : الأهداف

١- الهدف العام

- تنمية دافع التعلم

ب الهدف الخاص

- التعريف بمفهوم دافع التعلم.

- مساعدة المسترشدين على كيفية زيادة دافع التعلم لديهم .

ثالثاً : الاستراتيجيات الإرشادية والنشاط المقدم وتضمنت ما يأتي :

١- تقديم الموضوع :

قامت المرشدة بتعريف الدافع التعلم على أنه (الرغبة والسعي للتغلب على الصعوبات والعوائق لتحقيق التعلم في الاداء الفني لفعالية ١٠م حواجز) وتعد الدافعية من الشروط الأساسية التي يتوقف عليها تحقيق الهدف من عملية التعلم في أي مجال من مجالاته المتعددة ، سواء في تعلم أساليب وطرق التفكير ، أو في تكوين الاتجاهات والقيم أو تعديل بعضها أو تحصيل المعلومات والمعارف أو في حل المشكلات باستخدام أساليب السلوك التي تخضع لعوامل التدريب والممارسة كما قامت المرشدة بتوضيح نوعي الدافعية الداخلية والخارجية للطلاب ونقاط الاختلاف بينهما وإعطاء امثلة لكل نوع والعوامل المساعدة في تحديد مستوى دافعية الطالب لتعلم الاداء الصحيح لفعالية ١٠م حواجز ومقاومة كل الصعوبات التي تواجهه اثناء التعلم .

٢ - الخطوات الواقعية لتعلم السلوك

- قامت المرشدة بشرح الخطوات الواقعية لتعلم السلوك وكتابتها على السبورة ومناقشتها مع المسترشدين .
- التعرف على مصادر دافع التعلم .
 - معرفة أهمية دافع التعلم في الأداء الفني لفعالية ١٠٠م حواجز .

٣ - أنموذج لمسؤولية سلوكية

- قامت المرشدة بإعداد أنموذج لمسؤولية سلوكية على شكل سؤال كآآتي:
- س/كيف تتمكن من جعل مصادر دافعيك للتعلم من النوع الداخلي ؟ ومن ثم مناقشة هذا الأنموذج مع المجموعة الإرشادية

٤ - سؤال من الواقع

تسأل المرشدة أعضاء المجموعة الإرشادية :

- س/ هل تشعر انك جزء من مجموعة تتعلم من اجل التعلم نفسه (أي التعلم بدافع حب اللعبة) ليس من اجل رضا الآخرين؟ وتقوم المرشدة بمناقشة إجابات المجموعة وتقديم التشجيع لهم على الإجابات الايجابية.

٥ - الفعالية والمرح

- تقوم المرشدة بتجزئة الطلاب إلى قسمين ويتكلم كل طالب عن علاقته الأسرية وكيف يتعامل معها إلى زميله في جو من الفرح والسرور والواقعية وذلك لإضفاء نوع من المرح داخل الجلسة .

٦ - تكرار التعلم

- حرصت المرشدة مع طلاب المجموعة الإرشادية على إعادة ما تم تعلمه في الجلسة مستعينا بما تم شرحه عن دافع التعلم وتنميته .

٧ - الواجب البيئي

- شجعت المرشدة أعضاء المجموعة الإرشادية على تطبيق ما تم تعلمه في الجلسة في حياتهم اليومية وكتابة العوامل التي من شأنها زيادة دافع التعلم .

رابعا :: التقويم البنائي (التلازمي)

يقوم كل مسترشد بإصدار الحكم تجاه الجلسة الإرشادية.

الوقت / ٣٠ دقيقة

الجلسة الحادية عشر

يتم تطبيق الجلسة خلال الوحدة التعليمية

موضوع الجلسة : الاستقرار النفسي

أولا : الحاجات المرتبطة بالموضوع

- التعريف بالاستقرار النفسي .

- معرفة أسباب عدم الاستقرار النفسي

ثانيا : الأهداف

١ - الهدف العام

- معرفة ماهية الاستقرار النفسي لدى طلاب المجموعة الإرشادية.

٢ - الهدف الخاص

- جعل الطالب قادرا على أن يستقر نفسيا وبدرجة عالية.

ثالثا : الاستراتيجيات الإرشادية والنشاط المقدم وتضمنت ما يلي :-

١ - تقديم الموضوع

قامت المرشدة بتقديم موضوع (الاستقرار النفسي) إلى المجموعة الإرشادية (وهو تلك الحالة التي يكون فيها الفرد مستقراً من الناحية النفسية عندما تكون لديه رؤية واضحة عن ذاته، ويشعر بالارتياح في المواقف المختلفة) ، وهو أيضا قدرة الفرد على ضبط انفعالاته إزاء المواقف التي تستدعي انفعاله وحساسيته تجاه الآخرين .وان الاستقرار النفسي عند الطلاب هو القدرة على ضبط الانفعالات والركون الى الهدوء والثبات الانفعالي والتعامل بعقلانية من خلال الإدراك لأداء المطلوب للمواقف المختلفة التي تواجهه خلال الانشطة الرياضية وربطها مع الخبرات والتجارب السابقة في النجاح والفشل وبذلك يتم تحديد نوع الاستجابة وطبيعتها والتي تتفق مع ذلك الموقف .

٢ - الخطوات الواقعية لتعلم السلوك

قامت المرشدة بشرح الخطوات الواقعية لتعلم السلوك وكتابتها على السبورة ومناقشتها .

- تقوية الروابط الاجتماعية.

- مشاركة الآخرين في المناسبات الاجتماعية .

- إخضاع الأفكار إلى التفاوض وعدم الشعور بخيبة الأمل .

٣ - أنموذج لمسؤولية سلوكية

قدمت المرشدة أنموذجا لمسؤولية سلوكية كالاتي :- (هناك ثلاثة زملاء في المجموعة يتميزون بالتفاوض والنضج الانفعالي فكيف تستطيع أن تستفيد من سلوكياتهم ؟) ثم استمع الباحث الى إجابات اللاعبين ومناقشتها مع تقديم التشجيع لهم .

٤ - سؤال من الواقع

وضعت المرشدة سؤالاً من الواقع للمجموعة الإرشادية (لو وقعت لك مشكلة مع احد الزملاء في الفريق هل تحاول أن تحلها بنفسك ام تطلب مساعدة الآخرين في حلها) ؟وحرصت المرشدة على الاستماع الى إجابات المجموعة وتزويدهم بالتغذية الراجعة التشجيعية .

٥-الفعالية والمرح

قام كل فرد من أفراد المجموعة بتقديم نوع النشاط او الهواية التي يرغب في تقديمها مثل الفكاهة والطرفة وتمثيل دور معين لشخص ما وذلك من اجل تلطيف جو الجلسة.

٦- تكرار التعلم : إعادة ما تعلمه أعضاء المجموعة الإرشادية عن الاستقرار النفسي بالاستعانة بما تم شرحه من ملاحظات ومعلومات.

٧- الواجب البيتي

مناقشة الواجب البيتي للجلسة السابقة وتشجيع الطلاب الذين أكملوا الواجب ، ثم كلفت المرشدة أفراد المجموعة بتطبيق ما قد تم تعلمه خلال الجلسة في الحياة اليومية .

رابعاً : التقويم البنائي (التلازمي)

إعطاء الفرصة للمجموعة الإرشادية لإصدار حكمهم فيما اذا كانت الجلسة مفيدة في الحياة الواقعية .

الجلسة الثانية عشر الوقت / ٣٠ دقيقة

يتم تطبيق الجلسة خلال الوحدة التعليمية

موضوع الجلسة الختامية

اولا / الحاجات المرتبطة بالموضوع

- تبليغ افراد المجموعة بانتهاء البرنامج .

- اجراء حوار حول مدار من نقاش واسئلة في الجلسات السابقة للبرنامج الارشادي.

ثانيا / الاهداف

ان يتم تحقيق التكامل بين الجلسات الارشادية السابقة للبرنامج الارشادي .

ثالثا / الاستراتيجيات الارشادية

١- الاستفسار عن الفوائد التي تحققت لهم خلال تطبيق مواضيع الجلسات في البرنامج الارشادي والصعوبات التي واجهتهم اثناء التطبيق .

٢- اخبار افراد المجموعة الارشادية ان هذه الجلسة هي الاخيرة للبرنامج الارشادي

٣- استعراض جميع الجلسات التي تدربو عليها والخطوات التي تتكون منها هذه الجلسات .

٤- رابعا / التقويم البنائي (التلازمي)

٥- اجراء الاختبار البعدي لمقياس القلق لطلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملحق (١٦)

البرنامج التعليمي

الوحدة التعليمية الأولى

المجموعة : التجريبية (١، ٢) زمن الوحدة (٥٥) دقيقة

الهدف العام : تعليم الاداء الفني لفعالية ١١٠م حواجز

الهدف الخاص : (الاحساس بالحاجز - تعليم اجتياز رجل التغطية - تعليم اجتياز الرجل القادة)

القسم التحضيري (١٥) دقيقة ويتضمن احماء عام وخاص

المكان :ملعب الساحة والميدان . القسم الرئيسي (35) دقيقة ويتضمن

عدد افراد كل مجموعة (١٠) طلاب (١٠) دقيقة شرح وعرض الاداء الفني و(25) دقيقة

تطبيقات المنهج

الراحة بين التمرينات	زمن التكرار الواحد (ثا)	الراحة		مج	ك	الزمن الكلي للاداء (د)	التمارين	ت	الوحدة التعليمية	الاسبوع
		بين ك (ثا)	بين مج (د)							
٢ د	١٥ ثانية	30 ثا	١ د	2	3	٣	من الوقوف رفع الركبة ثم الساق للرجل القادة باتجاه حاجز ٥٠ سم ١٠ مرات	١	الاولى	الاول
	٢٠ ثانية	30 ثا	١ د	2	3	٨	من الوقوف والحاجز ٥٠ سم بجانب الطالب اجراء حركة التغطية بالرجل ١٠ مرات	٢		
	١٠ ثانية	30 ثا	1 د	2	3	٣	المشي وعبور ٣ حواجز غير قانونية بارتفاع ٥٠ سم	٣		

	المشي واجتياز ٤ حواجز رجل القائدة فقط بارتفاع ٧٤ سم	٤	٣	3	2	30	١ د	10 ثانية
	الهرولة واجتياز ٤ حواجز رجل تغطية فقط ٧٤ سم	٥	٣	3	2	30	١ د	10 ثانية

القسم الختامي (٥) دقائق ويشمل لعبة صغيرة للتهدئة وتحتية الانصراف.

الوحدة التعليمية الثانية

المجموعة : التجريبية (١، ٢) زمن الوحدة (٥٥) دقيقة

الهدف العام : تعليم الاداء الفني لفعالية ١١٠م حواجز

الهدف الخاص : (الاحساس بالحاجز - تعليم اجتياز رجل التغطية - تعليم اجتياز الرجل القائدة)

القسم التحضيري (١٥) دقيقة ويتضمن احماء عام وخاص

المكان :ملعب الساحة والميدان . القسم الرئيسي (35) دقيقة ويتضمن

عدد افراد كل مجموعة (١٠) طلاب (١٠) دقيقة شرح وعرض الاداء الفني و(25) دقيقة

تطبيقات المنهج

الراحة بين التمرينات	زمن التكرار الواحد (ثا)	الراحة		الحجم		الزمن الكلي للأداء (د)	تفاصيل الوحدة	ت	الوحدة التعليمية	الاسبوع
		بين مج (د)	بين ك (ثا)	مج	ك					
٢	١٥ ثانية	١ د	٣٠ ثا	2	3	٣	من الوقوف رفع الركبة ثم الساق للرجل القائدة باتجاه حاجز ٦٠ سم ١٠ مرات	١	الثانية	الثاني
	٢٠ ثانية	١ د	٣٠ ثا	2	3	٨	من الوقوف والحاجز ٦٠ سم بجانب الطالب اجراء حركة التغطية بالرجل ١٠ مرات	٢		
	١٠ ثانية	١ د	٣٠ ثا	2	3	٣	المشي واجتياز ٣ حواجز غير قانونية بارتفاع ٦٠ سم	٣		
	١٠ ثانية	١ د	٣٠ ثا	2	3	٣	المشي واجتياز ٤ حواجز رجل القائدة فقط بارتفاع ٧٤ سم	٤		
	١٠ ثانية	١ د	٣٠ ثا	2	3	٣	الهولة واجتياز ٤ حواجز ٧٤ سم رجل تغطية فقط	٥		

القسم الختامي (٥) دقائق ويشمل لعبة صغيرة للتهنئة وتحية الانصراف

الوحدة التعليمية الثالثة

المجموعة : التجريبية (١ ، ٢) زمن الوحدة (٥٥) دقيقة

الهدف العام : تعليم الاداء الفني لفعالية ١٠م حواجز

الهدف الخاص : (الاحساس بالحاجز - تعليم اجتياز رجل التغطية - تعليم اجتياز الرجل القائدة)

القسم التحضيري (١٥) دقيقة ويتضمن احماء عام وخاص

المكان :ملعب الساحة والميدان .
 القسم الرئيسي (35) دقيقة ويتضمن
 عدد افراد كل مجموعة (١٠) طلاب
 (١٠) دقيقة شرح وعرض الاداء الفني و(25) دقيقة

تطبيقات المنهج

الاسبوع	الوحدة التعليمية	ت	تفاصيل الوحدة	الزمن الكلي للأداء (د)	الراحة		زمن التكرار الواحد (ثا)	الراحة بين التمرينات	
					ك	مج			
الثالث	الثالثة	١	الوقوف بجانب ٦ حواجز ومحاولة رفع الساقين بالتعاقب	٣	٣	٢	30	2	٢
		٢	الوقوف بجانب الحاجز ومسك لزميل من الاكتاف حركة رجل التغطية	٨	٦	٣	30	2	٢٠ ثانية
		٣	اجتياز ٣ حواجز ٧٤ سم برجل القائدة فقط	٣	٢	١	30	2	١٠ ثانية
		٤	اجتياز ٣ حواجز ٧٤ سم برجل التغطية فقط	٣	٢	١	30	2	١٠ ثانية
		٥	اجتياز ٥ حواجز ٧٤ سم	٣	3	١	30	2	١٠ ثانية

القسم الختامي (٥) دقائق ويشمل لعبة صغيرة للتهنئة وتحية الانصراف.

الوحدة التعليمية الرابعة

المجموعة : التجريبية (١ ، ٢)
 زمن الوحدة (٥٥) دقيقة

الهدف العام : تعليم الاداء الفني لفعالية ١١٠ م حواجز الهدف الخاص : (تعليم اجتياز رجل التغطية - تعليم اجتياز الرجل القادة)
القسم التحضيري (١٥) دقيقة ويتضمن احماء عام وخاص

المكان :ملعب الساحة والميدان . القسم الرئيسي (35) دقيقة ويتضمن

عدد افراد كل مجموعة (١٠) طلاب (١٠) دقيقة شرح وعرض الاداء الفني و(25) دقيقة تطبيقات المنهج

الاسبوع	الوحدة التعليمية	ت	تفاصيل الوحدة	الزمن		الراحة		زمن التكرار	الراحة بين التمرينات
				ك	مج	بين	بين		
الرابع	الرابعة	١	من الوقوف بجانب الحاجز ومسك الزميل من الاكتاف اداء حركة التغطية	٦	٦	٣	30	١٠	٢
		٢	من الوقوف وسط الحاجز المائل ومسك الزميل من الاكتاف اداء حركة التغطية	٥	3	2	30	20	٢
		٣	وضع حاجز ملاصق للحائط الانطلاق من مسافة ٥م ومحاولة وضع الرجل القادة فوق الحاجز وملامسة الحائط	٤	٤	٣	٣٠	٢	٢
		٤	عبور ٥ حواجز بارتفاع ٦٠ سم والمسافة ٨ م بينهما	٥	3	١	٣٠	٢	١١
		٥							

القسم الختامي (٥) دقائق ويشمل لعبة صغيرة للتهدئة وتحية الانصراف .

الوحدة التعليمية الخامسة

زمن الوحدة (٥٥) دقيقة

المجموعة : التجريبية (١ ، ٢)

الهدف العام : تعليم الاداء الفني لفعالية ١١٠م حواجز (تعليم ثني ومد الجذع - تعليم اجتياز رجل التغطية - تعليم اجتياز الرجل القائدة)
القسم التحضيري (١٥) دقيقة ويتضمن احماء عام وخاص

القسم الرئيسي (35) دقيقة ويتضمن

المكان :ملعب الساحة والميدان .

(١٠) دقيقة شرح وعرض الاداء الفني و(25) دقيقة

عدد افراد كل مجموعة (١٠) طلاب

تطبيقات المنهج

الراحة بين التمرينات	زمن التكرار الواحد (ثا)	الراحة		مج	ك	الزمن الكلي للاداء (د)	تفاصيل الوحدة	ت	الوحدة التعليمية	الاسبوع
		بين مج (د)	بين ك (ثا)							
٢	١٥ ثانية		لا يوجد	٢	٨	٤	من الوقوف فتحا و قاعدة الحاجز بين الرجلين ثني ومد الجذع اسفل الحاجز	١	الخامسة	الخامس
	٢٠ ثانية		لا يوجد	٢	٦	٤	من الوقوف بجانب الحاجز المائل والذراعين على اكتاف الزميل اداء حركة المرجحة بالرجل	٢		
	٢٠ ثانية		لا يوجد	٢	٩	٦	وضع حاجز ملاصق للحائط الانطلاق من مسافة ٥م ومحاولة وضع الرجل القائدة فوق الحاجز وملامسة الحائط	٣		
	٢٠ ثانية		لا يوجد	٢	٩	٦	اجتياز ٦ حواجز على ارتفاع ٦٠ سم والمسافة قانونية	٤		

القسم الختامي (٥) دقائق ويشمل لعبة صغيرة للتهدئة وتحية الانصراف

١٦٠

الملاحق

الوحدة التعليمية السادسة

زمن الوحدة (٥٥) دقيقة

المجموعة : التجريبية (١ ، ٢)

الهدف العام : تعليم الاداء الفني لفعالية ١١٠م حواجز (تعليم ثني ومد الجذع - تعليم اجتياز رجل التغطية - تعليم اجتياز الرجل القادة)
القسم التحضيري (١٥) دقيقة ويتضمن احماء عام وخاص

المكان :ملعب الساحة والميدان . القسم الرئيسي (35) دقيقة ويتضمن

عدد افراد كل مجموعة (١٠) طلاب (١٠) دقيقة شرح وعرض الاداء الفني و(25) دقيقة

تطبيقات المنهج

الراحة بين التمرينات	زمن التكرار الواحد (ثا)	الراحة		الحجم		الزمن الكلي للاداء	تفاصيل الوحدة	ت	الوحدة التعليمية	الاسبوع
		بين مج (د)	بين ك (ثا)	مج	ك					
٢	١٥ ثانية		لا يوجد	٢	3	٣	من الوقوف فتحا والحاجز بين الرجلين ثني ومد الجذع اسفل الحاجز	١	السادسة	السادس
	٢٠ ثانية		لا يوجد	2	٦	٨	من الوقوف بجانب الحاجز المائل والذراعين على اكتاف الزميل اداء حركة المرجحة برجل التغطية	٢		
	١٠ ثانية			٢	٢	٣	وضع حاجز ملاصق للحائط الانطلاق من مسافة ٥م ومحاولة وضع الرجل القادة فوق الحاجز وملامسة الحائط	٣		
	١٠ ثانية			١	٢	٣	المشي وعبور ٥ حواجز بارتفاع ٧٠ سم والمسافة بين الحواجز ١ قدم	٤		

١٦١

الملاحق

	١٠ ثانية			١	3	٣	عبور ٣ حواجز بارتفاع ٧٤ سم	٥		
--	----------	--	--	---	---	---	----------------------------	---	--	--

القسم الختامي (٥) دقائق ويشمل لعبة صغيرة للتهديئة وتحية الانصراف.

الوحدة التعليمية السابعة

المجموعة : التجريبية (٢ ، ١) زمن الوحدة (٥٥) دقيقة

الهدف العام : تعليم الاداء الفني لفعالية ١١٠م حواجز (تعليم ثني ومد الجذع - تعليم اجتياز رجل التغطية - تعليم اجتياز الرجل القائدة)

القسم التحضيري (١٥) دقيقة ويتضمن احماء عام وخاص

المكان :ملعب الساحة والميدان . القسم الرئيسي (35) دقيقة ويتضمن

عدد افراد كل مجموعة (١٠) طلاب (١٠) دقيقة شرح وعرض الاداء الفني و(25) دقيقة تطبيقات المنهج

الاسبوع	الوحدة التعليمية	ت	تفاصيل الوحدة	الزمن الكلي للاداء		الحجم		الراحة		زمن التكرار الواحد (ثا)	الراحة بين التمرينات
				ك	د	مج	ك	بين ك	بين مج		
السابع	السابعة	١	عبور ٣ حاجز ٥٠ سم من المشي	٣	٣	٢	٣٠	1	١٠	١٠	١٠
		٢	عبور حواجز ٣ بارتفاعات ٧٠ سم رجل تغطية فقط	٣	3	2	30	1	١٠	١٠	١٠
		٣	مشي وعبور ٥ حاجز بارتفاع ٧٠ سم رجل قائدة فقط	٤	3	2	30	2	١٥	١٥	١٥
		٤	هروله من خط البداية وعبور حاجز واحد ٩١ سم	٣	٣	2	30	١	10	١٠	١٠

١٠	١	٣٠	٢	٣	٣	مشي وعبور ٣ حواجز	٥		
----	---	----	---	---	---	-------------------	---	--	--

	ثانية						وبارتفاع ٩١ سم من مسافات غير قانونية		
	٢٠ ثانية	د ١	30 ثا	2	3	د ٤	ركض بالقفز فوق ٥ الحواجز ٣٠ سم	٦	

القسم الختامي (٥) دقائق ويشمل لعبة صغيرة للتهديئة وتحية الانصراف.

الوحدة التعليمية الثامنة

المجموعة : التجريبية زمن الوحدة (٥٥) دقيقة

الهدف العام : تعليم الاداء الفني لفعالية ١١٠م حواجز (تعليم ثني ومد الجذع - تعليم اجتياز رجل التغطية - تعليم اجتياز الرجل القائدة)

القسم التحضيري (١٥) دقيقة ويتضمن احماء عام وخاص

المكان :ملعب الساحة والميدان . القسم الرئيسي (35) دقيقة ويتضمن

عدد افراد كل مجموعة (١٠) طلاب (١٠) دقيقة شرح وعرض الاداء الفني و(25) دقيقة

تطبيقات المنهج

الاسبوع	الوحدة التعليمية	ت	تفاصيل الوحدة	الزمن الكلي للأداء (د)	الحجم		الراحة		زمن التكرار الواحد (ثا)	الراحة بين التمرينات
					ك	مج	بين ك	بين مج		
الثامن	الثامنة	١	من الوقوف بجاب الحاجز ارتفاع متدرج ميل الجذع للامام اداء حركة التغطية على الحاجز	٥	٥	٣	30	1	١٠ ثا	٢

١٠ ثا	1	30	٣	٥	٥	وضع حاجز ملاصق للحائط الانطلاق من مسافة ٥م ومحاولة وضع الرجل القائدة فوق الحاجز وملامسة الحائط	٢
١٠ ثا	2	30	١	3	٤	الركض وعبور ٥حاجز بارتفاع ٧٠ سم مسافة قانونية رجل قائدة فقط	٣
١٠ ثانية	د ١	30	2	3	٣	من الوقوف على خط البداية وعبور حاجز واحد ارتفاع ٩١ سم	٤
10 ثانية	د ١	30	2	3	٣	من الهرولة وعبور ٣حواجز وبارتفاع ٩١ سم من مسافات غير قانونية	٥

القسم الختامي (٥) دقائق ويشمل لعبة صغيرة للتهديئة وتحية الانصراف.

الوحدة التعليمية التاسعة

زمن الوحدة (٥٥) دقيقة

المجموعة : التجريبية

الهدف العام : تعليم الاداء الفني لفعالية ١٠م حواجز

القسم التحضيري (١٥) دقيقة ويتضمن احماء عام وخاص

القسم الرئيسي (35) دقيقة ويتضمن

المكان :ملعب الساحة والميدان .

(١٠) دقيقة شرح وعرض الاداء الفني و(25) دقيقة

عدد افراد المجموعة (١٠) طلاب

تطبيقات المنهج

الراحة بين التمرينات	زمن التكرار الواحد (ثا)	الراحة		الحجم		الزمن الكلي للأداء (د)	تفاصيل الوحدة	ت	الوحدة التعليمية	الاسبوع
		بين مج (د)	بين ك (ثا)	مج	ك					
٢	٧ ثا	1	30	٣	٥	٤	من الوقوف بجاب حاجز ارتفاع متدرج ميل الجذع للأمام اداء حركة التغطية بالرجل على الحاجز	١	التاسعة	التاسع
	٤ ثا	1	30	٣	٥	٣	وضع حاجز ملاصق للحائط الانطلاق من مسافة ٥م ومحاولة وضع الرجل القائدة فوق الحاجز وملامسة الحائط	٢		
	١٥ ثا	١		٣	١٠	٩	الوقف بجانب حاجز ارتفاع ١٠٦ سم محاولة ثني الجذع والمرور من تحت عارضة الحاجز	٣		
	١٥ ثا				١	١	تماين رشاقة بين الحواجز	٤		
	١٠ ثا			١	٣	٣	اجتياز ٥ حواجز ارتفاع ٧٦ سم مسافات قانونية	٥		

القسم الختامي (٥) دقائق ويشمل لعبة صغيرة للتهديئة وتحية الانصراف.

الوحدة التعليمية العاشرة

المجموعة : التجريبية (١ ، ٢) زمن الوحدة (٥٥) دقيقة

الهدف العام : تعليم الاداء الفني لفعالية ١١٠م حواجز الهدف الخاص : (تعليم حركة رجل التغطية - تعليم تكنيك اجتياز الحاجز والمسافة بين الحواجز)

القسم التحضيري (١٥) دقيقة ويتضمن احماء عام وخاص

المكان :ملعب الساحة والميدان . القسم الرئيسي (35) دقيقة ويتضمن

عدد افراد كل مجموعة (١٠) طلاب (١٠) دقيقة شرح وعرض الاداء الفني و(25) دقيقة

تطبيقات المنهج

الاسبوع	الوحدة التعليمية	ت	تفاصيل الوحدة	الزمن الكلي للأداء (د)	الحجم		الراحة		زمن التكرار الواحد (ثا)	الراحة بين التمرينات
					ك	مج	بين ك	بين مج		
العاشر	العاشرة	١	من الهرولة الاجتياز ٥ حواجز متدرجة الارتفاع رجل قائدة فقط	٦	٦	٣	30	2	١٠ ثا	
		٢	من الهرولة الاجتياز ٥ حواجز متدرجة الارتفاع رجل قائدة فقط	٥	3	2	30	2	20	
		٣	اجتياز ٦ حواجز من المشي بارتفاع ٩١ سم مسافة بينهما ٣٠ سم	٤	٤	٣	٣٠	٢	٢ ثا	
		٤	من الوقوف الانطلاق واجتياز ٧ حواجز بارتفاع ٧٦ من مسافات قانونية	٥	3	١	٣٠	٢	١١ ثا	

القسم الختامي (٥) دقائق ويشمل لعبة صغيرة للتهديئة وتحية الانصراف.

الوحدة التعليمية الحادية عشر

المجموعة : التجريبية (٢ ، ١) زمن الوحدة (٥٥) دقيقة

الهدف العام : تعليم الاداء الفني لفعالية ١٠م حواجز اجتياز الحاجر والمسافة بين الحواجز)
الهدف الخاص : (تعليم حركة رجل التغطية - تعليم تكنيك

القسم التحضيري (١٥) دقيقة ويتضمن احماء عام وخاص

المكان :ملعب الساحة والميدان . القسم الرئيسي (35) دقيقة ويتضمن

عدد افراد كل مجموعة (١٠) طلاب (١٠) دقيقة شرح وعرض الاداء الفني و(25) دقيقة

تطبيقات المنهج

الاسبوع	الوحدة التعليمية	ت	تفاصيل الوحدة	الزمن الكلي للاداء (د)	الحجم		الراحة		زمن التكرار الواحد (ثا)	الراحة بين التمرينات
					ك	مج	بين ك	بين مج		
الحادي عشر	الحادية عشر	١								
		٢	عبور حواجز ٣ بارتفاعات ٧٠سم رجل تغطية فقط	٦	٦	٣	٣٠	٢	١٠	ثا
		٣	مشي وعبور ٥حاجر بارتفاع ٧٠ سم رجل قائدة فقط	٥	٥	٣	٣٠	٢	٢٠	ثا
		٤	عبور ٣حاجر ٧٦سم من المشي	٤	٤	٣	٣٠	٢	٢	ثا
		٥	من الركض عبور ٣حواجز وبارتفاع ٩١ سم من مسافات غير قانونية	٥	٥	١	٣٠	٢	١١	ثا

القسم الختامي (٥) دقائق ويشمل لعبة صغيرة للتهديئة وتحية الانصراف.

الوحدة التعليمية الثانية عشر

المجموعة : التجريبية (١ ، ٢) زمن الوحدة (٥٥) دقيقة

الهدف العام : تعليم الاداء الفني لفعالية ١١٠م حواجز الهدف الخاص : تعليم اجتياز الحواجز

القسم التحضيري (١٥) دقيقة ويتضمن احماء عام وخاص

المكان :ملعب الساحة والميدان . القسم الرئيسي (35) دقيقة ويتضمن

عدد افراد كل مجموعة (١٠) طلاب (١٠) دقيقة شرح وعرض الاداء الفني و(25) دقيقة

تطبيقات المنهج

الاسبوع	الوحدة التعليمية	ت	تفاصيل الوحدة	الزمن الكلي للأداء		الحجم		الراحة		الراحة بين التمرينات
				ك	مج	ك	مج	بين	بين	
الثاني عشر	الثانية عشر	١	من الهرولة الاجتياز ٦ حواجز متدرجة الارتفاع رجل قائدة فقط	٦	٦	٣	٦	2	30	١٠ ثا
		٢	من الهرولة الاجتياز ٦ حواجز متدرجة الارتفاع برجل قائدة فقط	٥	٥	2	3	2	30	20
		٣	اجتياز ٦ حواجز من المشي بارتفاع ٩١ سم مسافة بينهما ١ قدم	٤	٤	٣	٤	٢	٣٠	٢ ثا
		٤	من الوقوف الانطلاق واجتياز ٥ حواجز بارتفاع ٩١ من مسافات قانونية	٥	٥	١	3	٢	٣٠	١١ ثا

القسم الختامي (٥) دقائق ويشمل لعبة صغيرة للتهديئة وتحية الانصراف



**University of Qadisiyah
College of Physical Education and Sports Sciences
Graduate Studies / Masters**

**Impact of program guidance - educational by the anxiety
and some of the kinetic variables and technical performance
for the step of the barrier for students College of Physical
Education and Sports Sciences - University of Qadisiyah**

A letter from the student

Ikaa Qabal Obaid Jubouri

to me

**Council of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences - University
of Qadisiyah As part of a pleasant bachelor's degree at the Faculty of
Physical Education and Sports Science**

Supervised by

A . M . D . Akram Hussein Jabr al – Janabi

1438

2017

Summary of the message in English.....B

Summary of the message in English

Impact of program guidance - educational by the anxiety and some of the kinetic variables and technical performance for the step of the barrier for students College of Physical Education and Sports Sciences - University of Qadisiyah

**Researcher
Ikaa Qabal al Jubouri**

**Supervised by Researcher
Dr. Akram Hussein Al Janabi**

The problem of the research is that athletics is one of the activities that include a large number of activities. The most prominent of these activities is the effectiveness of the enemy 110 m hurdles for men and learning the effectiveness of enemy 110 m hurdles for students is not easy, despite what students possess physical and physical qualities, but they can not perform As a result of the difficulty of efficiency in terms of high technical performance requirements both on the ground or above the barrier, as well as the height of the barrier, which generates cases causing the collision barrier or falling over the barrier and the loss of compatibility between parts of the body, whether before or on or after the barrier, I have May affect the functioning of mental processes in the right manner, which impedes the process of learning and distracts the learner's thinking on how to avoid injury, which delays learning and reduces the effectiveness of the research aims to design a psychological program to reduce the anxiety of students in the second stage learners to the effectiveness of 110 m hurdles as well as the design of an educational program to learn Technical performance and improvement of some kinetic ariables for the effectiveness of 110 m hurdles for students and to identify the impact of the educational-educational program in reducing anxiety and some kinetic variables, performance and technical achievement of 110 m hurdles for students Positive impact in reducing the anxiety of students in the second phase The researcher assumes that the educational program has a positive effect in some kinetic variables and learning the technical performance and achievement of the effectiveness of 110 m barriers students In order to achieve the research objectives,

the researcher used the descriptive method in the survey method to measure the anxiety of the students of the second stage in the Faculty of Physical Education and Sports Science - University of Qadisiyah and the experimental approach in the design of the three groups where the sample is divided into three groups of control group and experimental group and a second experimental group Students of the second stage In the random way after the expulsion of the student population) as the curriculum of the second phase includes the effectiveness of 110 m hurdles as students did not exercise this effectiveness in the first phase of the study in the Faculty of Physical Education and Mathematical Sciences also after the application of the scale of anxiety, and identify individuals who suffer from high anxiety to pass the barrier The researcher prepared a form to evaluate the technical performance of the student. The tests were carried out in the tribal and remote areas, in addition to the tools, devices and means used in the research The results of the research were presented, analyzed and discussed scientifically and based on scientific sources. There were significant differences between the post-test of the control group and the post-test of the first experimental group and the interest of the first experimental group in which an educational program was applied for the researcher. And the post-test of the second experimental group and the interest of the second experimental group and attributed to the researcher the reason for the effectiveness of the extension program by the method of realistic treatment and extension activities used during the application of the program to Students of the second experimental group, which helped to reduce anxiety The most important conclusions were found in most students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences - University of Qadisiya psychological anxiety, especially in the effectiveness of 110 m hurdles and that the educational program - a positive impact in reducing anxiety among students in the second phase College of Physical Education and Sports Science - The University of Qadisiyah during the performance of the 110 m hurdles and the most important recommendations are the need to pay attention to the guidance programs and their status along with the educational process and the need to pay attention to the use of the educational program - together because of the impact of positive On kinetic parameters to cross the barrier at 110 m hurdles