

تأثير برنامج ترويح في الذات الجسمية وبعض القدرات البدنية لمدرسي التربية

البدنية

إيمان حمد شهاب

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية التربية الأساسية / الجامعة المستنصرية/ العراق

Imanshaab@gmail.com

معلومات البحث
تاريخ الاستلام: 2019 / 12 / 9
تاريخ قبول النشر: 2020 / 3 / 16
تاريخ النشر: 2020 / 5 / 8

الخلاصة

تكمن المشكلة الحقيقية للبحث في عدم وجود تمارين خاصة نفس- حركية يمكن أن تساعد مدرسي التربية البدنية في السيطرة على المتغيرات النفسية لديهم ومنها الذات الجسمية وكذلك بعض القدرات البدنية لما تتضمنه التمارين الخاصة من أهداف ضرورية وأساسية تجعل لديهم اتجاهات إيجابية نحو درس التربية البدنية ويمكن من خلالها الوصول إلى الحالة الإيجابية من مستوى الذات التي لديهم وبذلك نحصل على الأداء الوظيفي المثالي.

وكانت أهداف البحث

- 1- إعداد تمارين خاصة نفسية حركية لمدرسي التربية البدنية في محافظة واسط/ قضاء الصويرة.
- 2- إعداد مقياس الذات الجسمية لمدرسي التربية البدنية في محافظة واسط/ قضاء الصويرة.
- 3- التعرف على تأثير التمارين الخاصة المعدة في الذات الجسمية وبعض القدرات البدنية لمدرسي التربية البدنية في محافظة واسط.

أما استنتاجات البحث فكانت كالآتي:

- 1- إن اعتماد التمارين الخاصة المعدة من قبل الباحث كان له التأثير الإيجابي في الذات الجسمية لمدرسي التربية البدنية.
- 2- للتمارين الخاصة المقترحة تأثير فعال في تطوير القدرات البدنية للمجموعة التجريبية التي شملت

الكلمات الدالة: القوة المميزة بالسرعة، السرعة الانتقالية، الرشاقة.

The Effect of a Recreational Program on some Physical Abilities of Physical Education Teachers

Eman Hamad Shehab

Department of Physical Education and Sports Science / College of Basic Education / Al-Mustansiriyah University / Iraq

Abstract

The real problem of the research lies in the absence of special exercises the same _ kinetics can help teachers of physical education in controlling their psychological variables, including the physical self as well as some of the physical capabilities of the special exercises of the necessary and basic goals make them positive trends towards the lesson of physical education and through which Reach the positive state of self level that they have and thus we get the perfect job performance.

The research objectives were

- 1-Preparing special psychomotor exercises for physical education teachers in Wasit governorate / Essaouira district.
- 2-Preparation of the physical self-measure for teachers of physical education in the province of Wasit / district of Essaouira.

3-to identify the impact of special exercises prepared in the physical self and some physical abilities of teachers of physical education in Wasit province.

The conclusions of the research were as follows

1-The adoption of special exercises prepared by the researcher had a positive impact on the physical self of physical education teachers.

2-The proposed special exercises have an effective effect on the development of physical abilities of the experimental group, which included.

Key Words: characteristic force speed, transition speed, agility

1- المقدمة

1-1 المقدمة وأهمية البحث: تعد الرياضة وممارسة أنشطتها المتنوعة هدفاً إنسانياً راقياً، له مكانة اجتماعية ودور ثقافي في تشكيل تراث الأمم والمجتمعات وتمثل تمارين الأنشطة الرياضية مجموعة الخطط الموضوعية لممارسة النشاط الرياضي لما فيها من أهمية كبيرة في تعزيز الجوانب النفسية والحركية والبدنية لجسم الإنسان.

وإن مهنة التدريس تتطلب مؤهلات خاصة لدى من يرغب في العمل فيها، وإن المقدرة والرغبة في العمل يتفاعلان معاً في تحديد مستوى الأداء الذي لا يظهر نتيجة القوى أو ضغط نابغة من داخل الفرد نفسه فقط ولكن نتيجة لعملية التفاعل والتوافق بين القوى الداخلية للفرد والقوى الخارجية المحيطة به ويمكن تحقيق ذلك من خلال برامج توضع وفق أهداف حركية نفسية وخطط زمنية وفئات مستهدفة ونتائج يمكن توقعها تناسب الإمكانيات والجهود المبذولة، وتكمن أهمية البحث في إعداد برنامج يتضمن تمارين خاصة حركية ترويجية يستهدف مدرس التربية البدنية ومعرفة تأثيره في مفهوم الذات الجسمية وبعض القدرات البدنية لهم.

1-2 مشكلة البحث: تكمن المشكلة الحقيقية للبحث في عدم وجود تمارين خاصة نفس-حركية يمكن أن تساعد مدرسي التربية البدنية في السيطرة على المتغيرات النفسية لديهم ومنها الذات الجسمية وكذلك بعض القدرات البدنية لما تتضمنه التمارين الخاصة من أهداف ضرورية وأساسية تجعل لديهم اتجاهات إيجابية نحو درس التربية البدنية ويمكن من خلالها الوصول إلى الحالة الإيجابية من مستوى الذات التي لديهم وبذلك نحصل على الأداء الوظيفي المثالي.

1-3 أهداف البحث:

1. إعداد تمارين خاصة نفسية حركية لمدرسي التربية البدنية في محافظة واسط/ قضاء الصويرة.
2. إعداد مقياس الذات الجسمية لمدرسي التربية البدنية في محافظة واسط/ قضاء الصويرة.
3. التعرف على تأثير التمارين الخاصة المعدة في الذات الجسمية وبعض القدرات البدنية لمدرسي التربية البدنية في محافظة واسط.

1-4 فرضية البحث: هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية ونتائج الاختبارات البعدية في الذات الجسمية وبعض القدرات البدنية لمدرسي التربية البدنية في محافظة واسط/ قضاء الصويرة.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: مدرسو التربية البدنية في محافظة واسط/ قضاء الصويرة.

1-5-2 المجال الزماني: للمدة من 17/12/201 و لغاية 10/3/201

1-5-3 المجال المكاني: ملعب خماسي كرة القدم في محافظة واسط.

2-1 الدراسات النظرية:

2-1-1 الذات الجسمية: تعني اتجاهات الفرد نحو جسمه، ويعد ذلك مؤشرا هاماً لجوانب مختلفة من شخصية الفرد نتيجة شعوره بأن جسمه كبير أو صغير بدنياً أو نحيف، وأن شعور الفرد نحو جسمه يرتبط بثقته بنفسه وفي طريقة تعامله مع البيئة المحيطة به ومن ناحية أخرى فإن الأفراد الذين لديهم اتجاهات وتصورات إيجابية نحو أجسامهم يتمتعون بدرجة مرتفعة لتقدير ذاتهم لاسيما الذين يكونون أكثر اجتماعية وألفة مع الآخرين وأكثر قدرة على تحمل المسؤولية وذلك يعكس الأفراد الذين لديهم تصورات سلبية عن أجسامهم، وأن مفهوم الذات يلعب دوراً مهماً في المجال الرياضي، ففكرة الفرد عن نفسه تؤثر على أدائه والطريقة التي سيشعر أن الآخرين يدركونه بها تؤثر على علاقته بهم وتحدد شخصيته واستجاباته للآخرين وروحه التنافسية وإنجازاته وفشله ومستوى طموحه، فإن مفهوم الذات في هذا المجال هو ما يكونه الرياضي من صورة عن نفسه من خلال ما يؤديه من مهارات رياضية مختلفة يعدها للتأثير في البيئة المحيطة، وإن النشاط الرياضي على اختلاف أنواعه من الأنشطة الإنسانية التي تزخر بالعديد من المواقف التنافسية التي قد يكون لها الأثر الكبير في شخصية الفرد ومفهومه لذاته وتقديره لها فتارة يكون الفرد فائزاً وتارة خاسراً وثالثاً متعادلاً وكل هذه المواقف كفيلة بالتأثير في شخصية الرياضي وتجعله ينقد ذاته ويضعها في موضعها الحقيقي بالنسبة للآخرين سواء أكان ذلك إيجابياً أم سلبياً.

2-1-2 القدرات البدنية: تعرف بأنها مجموعة صفات بدنية وإمكانات الأجهزة الوظيفية في التكيف مع المتغيرات التي تظهر بوجود دوافع دائمة، وتحديدتها بحسب المستوى بعد المحافظة على اتزان الأجهزة الوظيفية أي الإعداد الكامل للبدن والنفس لتحقيق أفضل النتائج. (4: 49)

1. القدرات البدنية قيد الدراسة

1- القوة المميزة بالسرعة: مقدرة العضلة أو المجموعات العضلية للبلوغ بالحركة إلى أعلى تردد في أقل زمن ممكن.

2- السرعة الانتقالية: (55:3-56) تعرف بأنها القدرة على التحرك للأمام بأسرع ما يمكن، وفي ضوء ذلك تقسم السرعة الانتقالية إلى نوعين هما:

- سرعة الجري لمسافات قصيرة جداً.

- السرعة القصوى في الجري.

3- الرشاقة: هي محاولة دمج عدة مهارات حركية في إطار واحد، وتعرف بالأداء الحركي تحت ظروف متغيرة ومتباينة، بقدر كبير من التوافق والدقة والسرعة. (8: 236)

3-(منهج البحث وإجراءاته الميدانية)

3-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملاءمته طبيعة المشكلة ولمجموعة واحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي.

3-2 مجتمع البحث وعينته: اختار الباحث مجتمع وعينة البحث من مدرسي التربية البدنية العاملين في مدارس محافظة (واسط/قضاء الصويرة) وقد تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية موزعة على عينة للتجربة الاستطلاعية للمقاييس وعينة التطبيق وكان عدد أفراد المجتمع الكلي (87) مدرس تربية بدنية تم إجراء التجربة الاستطلاعية على (12) مدرس أو طبق الاستبيان عليهم، وتكونت عينة التطبيق الرئيسة من (30)

للمجموعة التجريبية، وبهذا بلغ عدد العينة الكلية مع عينة التجربة الاستطلاعية (42) مدرسا وبنسبة 48,27% إلى المجتمع الاصلي، ولكن نتيجة عدم التزام البعض منهم أثناء التمرينات الخاصة وتسربهم بسبب المرض وعدم الانضباط لذلك تم إجراء وتطبيق البرنامج على (15) مدرسا منهم وهم الذين التزموا بأوقات تطبيق وحدات التمرينات من البداية إلى نهاية تطبيق آخر وحدة.

3-3 تجانس العينة:

لغرض التحقق من تجانس العينة لجأ الباحث إلى استخراج معامل الالتواء للمتغيرات (الطول، الوزن، العمر) وظهرت جميع النتائج محصورة ما بين + 3، كما موضح في **الجدول (2)** مما يدل على أن العينة متجانسة.

جدول (1) : يبين تجانس عينة البحث في بعض القياسات الإثنوبومترية والعمر

المتغيرات	وحدة القياس	ن	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	15	176.86	176	4.611	0.335
الوزن	كغم	15	82.733	83	5.969	0.649
العمر	سنة	15	32.400	33	2.947	0.357

التوزيع الطبيعي للعينة

3-4 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة

3-4-1 الوسائل:

- ❖ المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- ❖ المقابلات الشخصية
- ❖ استمارة استبانة لمقياس (الذات الجسمية)
- ❖ فريق العمل المساعد
- ❖ الملاحظة والتجريب.

3-4-2 الأدوات والأجهزة:

- ❖ جهاز حاسوب شخصي نوعه (DELL)
- ❖ آلة تصوير فيديو
- ❖ ميزان طبي معيّر.
- ❖ ساعة توقيت نوع (Casio)
- ❖ ساحة ملعب خماسي
- ❖ مسطرة
- ❖ شواخص
- ❖ كرات قدم
- ❖ كرات طائرة
- ❖ صافرة
- ❖ حبال

3-5 خطوات تنفيذ البحث:

3-5-1 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية على عينة مكونة من (12) مدرسا تربية بدنية لإجراء الاختبارات وطريقة أدائهم وإجراء المعاملات العلمية للاختبارات المرشحة، (الصدق والثبات والموضوعية) وقام بتوزيع المقياس على مدرسي التربية البدنية فيما يخص مقياس الذات الجسمية من أفراد التجربة الاستطلاعية.

3-6 إعداد المقياس الخاص بالبحث:

يهدف البحث إلى التعرف على (الذات الجسمية) للمدرسين العاملين في المدارس في قضاء الصويرة وقد قام الباحث بإعداد مقياس لتحديد فقرات المتغيرات المبحوثة وكذلك اتباع إجراءات خطوات إعداده لكل مجال لغرض توافر الشروط العلمية من صدق وثبات وموضوعية.

مقياس (الذات الجسمية)

أولا - تحديد فقرات المقياس: بعد الاطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة في مجال علم النفس الرياضي ومن خلال تحليل المراجع والبحوث النظرية المرتبطة بمشكلة البحث قام الباحث بالإجراءات الآتية: توجيه استبيان استطلاعي تضمن (28) عبارة، وقد طبق على عينة عشوائية وقد صيغت لغويا (28) عبارة في صورتها الأولية وعرضت على مجموعة من الخبراء بلغ عددهم (18) خبيرا من ذوي الاختصاص في علم النفس الرياضي للتعرف على مدى صلاحية العبارات وصدقها الظاهري وملائمتها للعينة، وبعد اتفاق الخبراء على جميع العبارات بصيغتها الأولية، تم عرضه بصيغته النهائية على العينة، واختار الباحث عينة عشوائية من مدرسي التربية البدنية بلغ عددهم 45 مدرسا من خارج عينة التطبيق (التجربة البحثية) وتم توزيعه عليهم.

كما موضح في الجدول (2) الذي يوضح عبارات المقياس بصيغته النهائية.

ت	العبارات	قليل جدا	قليل	نادر ما	كثيرا	كثيرا جداً
1	أتمتع بصحة جيدة.					
2	أتميز بخفة الحركة					
3	يعتقد معظم زملائي أنني شخص جيد في الرياضة.					
4	أمتلك مهارات رياضية جيدة					
5	أعتقد أنني لست ماهرا في ممارسة الأنشطة الرياضية.					
6	معظم الأنشطة الرياضية تبدو بالنسبة لي سهلة.					
7	أنا أفضل من معظم زملائي في الرياضة.					
8	أنا أشعر بالرضى من ناحية جسمي					
9	أعتني بنفسني جيدا من الناحية البدنية.					
10	أنا سعيد بنفسني من الناحية البدنية.					
11	أنا راض تماما بالنسبة لطبيعة وحالة جسمي					
12	أشعر بالرضا من ناحية قدراتي البدنية.					
13	طبيعة جسمي تبعث في نفسي القبول والرضا					
14	أشعر بأنني غير قادر على ممارسة الأنشطة الرياضية					

					التي تحتاج إلى صفة التحمل البدني.	
15					أعتقد أنني أستطيع الجري لمسافات طويلة دون أن أشعر بالتعب.	
16					جسمي مرن.	
17					أستطيع بسهولة ثني أجزاء جسمي وتحريكها على مختلف الاتجاهات.	
18					فكرتي عن نفسي إيجابية بشكل عام.	
19					أعتقد أنه ليس لدي مرونة بدنية كافية لمعظم الأنشطة الرياضية.	
20					أستطيع أن أحسن من مظهري الشخصي.	
21					أستطيع أن أقوم بأداء الحركات بسهولة في معظم الأنشطة الرياضية.	
22					أنا رشيق ولدي قدرة على التوافق عند ممارسة الرياضة أو أي نشاط آخر.	
23					يصعب علي التحكم في جسمي عند أداء بعض حركات الرشاقة أو التوافق.	
24					أشعر بالعزيمة على الأداء العملي لدرس التربية الرياضية عند شعوري بوعكة صحية.	
25					ليس لدي المزيد من وقت الفراغ لممارسة الرياضة.	
26					لست بدينًا جدًا أو نحيفًا جدًا.	
27					أشعر أنني على ما يرام معظم الوقت.	
28					أشعر أن لدي عدد من الخصائص الجيدة.	

ثانياً - إعداد تعليمات المقياس: من أجل اكتمال صورة المقياس وتطبيقه على مدرسي التربية البدنية، فقد وضعت التعليمات الخاصة بالمقياس لأن ضمان الإجابة الصحيحة هي بوضع تعليمات تسهل على المستجيب الجواب الصحيح، (12:143) لذلك روعي فيها أن تكون سهلة ومفهومة، وأن توحى بالاطمئنان في سرية الإجابة لكي تتصف إجابته بالصراحة والثقة، وطلب من مدرسي التربية البدنية ضرورة الإجابة عن العبارات جميعها وعدم ترك أي فقرة بلا إجابة، وأن إجاباتهم ستحظى بسرية تامة، وهي لأغراض البحث العلمي، ولم تتم الإشارة إلى التسمية الصريحة للمقياس، إذ يبين كرونباخ أن التسمية الصريحة لمثل هذه المقاييس قد تدفع المستجيب إلى تزييف الإجابة أو الامتناع عن الإجابة الدقيقة (13:40)، وقد اعتمد الباحث التعليمات الخاصة نفسها بمقياس كرونباخ وتم اعتماد المقياس الخماسي لطريقة (ليكرت) في صياغة فقرات مفردات المقياس وهي أشبه بأسلوب الاختيار من متعدد الذي يعد من الأساليب الشائعة في القياس والبحوث التربوية والنفسية إذ يقدم للمستجيب موقفاً ويطلب منه تحديد إجابته باختيار بديل من بين بدائل عدة لها أوزان مختلفة (2:40). والجدول (3) يبين المقاييس وأوزانها.

جدول (3): يبين بدائل المقاييس وأوزانها

البدائل	قليل جداً	قليل	نادر ما	كثيراً	كثيراً جداً
الاتجاه الإيجابي	1	2	3	4	5
الاتجاه السلبي	5	4	3	2	1

ثالثاً: المعاملات العلمية لمقياس الذات الجسمية:

1- صدق المقياس: الصدق من الخصائص العلمية التي يستوجب توافرها في المقاييس، فالمقياس وللصدق أنواع أو مؤشرات عديدة، واستخدم الباحث في إعداد مقياس هذه الدراسة الأنواع الآتية:

2. **صدق المحتوى:** يتمثل صدق المحتوى أهمية خاصة بالنسبة للاختبارات التي تستهدف وصف أداءات الفرد على بعد من إبعاد التي يفترض أنها تمثل الاختبار، ولهذا يهتم صدق المحتوى بتحليل المضمون أو الفقرات فردياً وجمعياً فكل فقرة من مفردات الاختبار، يجب أن تتمثل مقياساً صحيحاً ومناسباً بالنسبة للقدرة أو السمة أو المتغير الذي تقاس عليه الفقرة. واستخدم الباحث صدق المحتوى بالاعتماد على رأي الخبراء فهو يهدف إلى معرفة مدى تمثيل الاختبار للظاهرة السلوكية أو الموضوع الذي يهدف إلى قياسه وتحديد مجالاته وفقراته، وتم عرض المقياس بصيغته الأولية بالاستعانة بمجموعة من الخبراء وعددهم (18) في مجال علم النفس الرياضي للحكم على مدى صلاحية فقراته في قياس الذات الجسمية وقد أجمعوا على أن الفقرات صالحة لعينة المقياس.

2- **ثبات المقياس:** الاختبار الثابت يعني أن الاختبار الذي يعطي نفس النتائج أو مقارنة لنفس العينة أو مشابهة لها وفي الظروف نفسها يعد ثابتاً وإحصائياً إذا ظهر معامل الارتباط معنوياً (7: 72)، وللتحقق من ثبات المقياس استخدم الباحث معادلة الفاكرونباخ.

- طريقة (معامل الفا- كرونباخ)

تعد طريقة الفا - كرونباخ من أكثر مقاييس الثبات استخداماً لكونها تعتمد على اتساق أداء الأفراد من فقرة إلى أخرى، (7: 72) ومدى قيام الفقرات الواردة في المقياس بقياس الشيء نفسه، وهذا النوع من الثبات يسمى التجانس الداخلي ويشير إلى قوة الارتباطات بين الفقرات في الاختبار، ولحساب الثبات بمعامل الفا كرونباخ لمقياس الذات الجسمية اعتمد الباحث على عينة إعداد المقياس نفسها البالغ عددها (42) مدرس تربية بدنية، وعند احتساب قيمة معامل الثبات اتضح أنها تبلغ (0,789) ومستوى خطأ (0,05) وهو معامل ثبات عال يمكن الاعتماد عليه.

الجدول (4) : يوضح درجة الثبات للذات الجسمية

المتغير	الفا كرونباخ
الذات الجسمية	0,789

3- موضوعية المقياس: بعد أن تم تفريغ البيانات من المقياس وأعادته اتضح أن العبارات جميعها كانت واضحة للعين، وأنها تتميز بكونها لا تقبل الإجابة على أكثر من بديل، ولا توجد فيها فقرة للإجابة المفتوحة، إذ تعد مقياساً ذي موضوعية عالية، ولا يمكن الاختلاف على الدرجات التي يحصل عليها أفراد العينة.

3-7 توصيف الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث:

3. الاختبار الأول: الحجل على القدم اليمنى واليسار لمسافة 25م (14: 154)

هدف الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة

وحدة القياس: ثانية

الأدوات: ساعة توقيت إلكترونية، صافرة

وصف الاختبار: يقف المختبر عند خط البداية وعند سماع صافرة البداية والانطلاق يبدأ المختبر بالحجل على القدم اليمنى لمسافة 25 م وبعد ذلك بنفس الطريقة يقوم بالحجل على القدم اليسار ولنفس المسافة، ويتم إعطاء محاولة ثانية للمختبر وتسجل أفضل محاولة.

التسجيل: يسمح بإجراء محاولتين على أن يتم تسجيل أفضل توقيت.

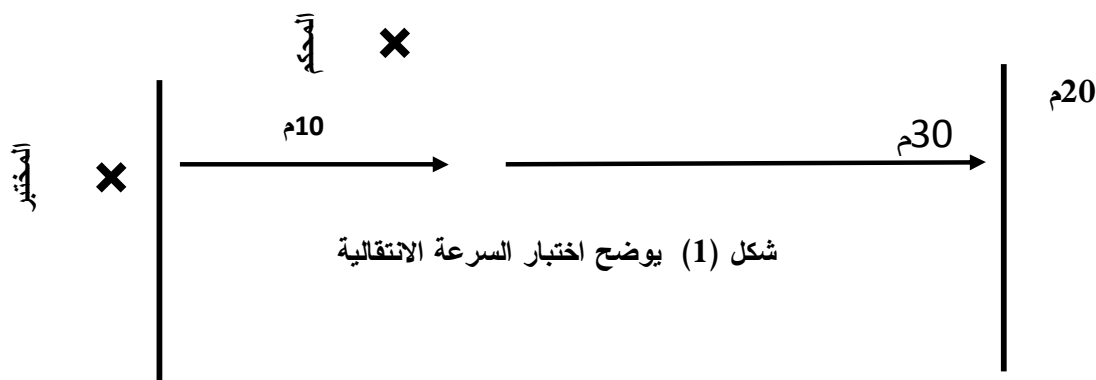
4. الاختبار الثاني: اختبار ركض 30م من بداية متحركة (11: 9-10)

هدف الاختبار: قياس السرعة الانتقالية

وحدة القياس: ثانية

الأدوات: ساعة توقيت إلكترونية، صافرة.

وصف الاختبار: يتطلب الاختبار الركض بأقصى سرعة ممكنة لمسافة 30 متر مرة واحدة مع تسجيل الوقت التسجيل: يسمح بإجراء محاولتين على أن يتم تسجيل أفضل توقيت.



الاختبار الثالث: الجري بين الشواخص (15 – 1538)

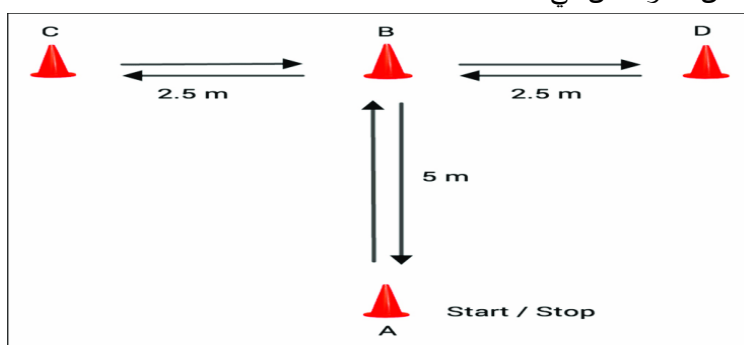
الهدف من الاختبار: قياس الرشاقة لمدرسي التربية الرياضية

الأدوات المستخدمة: أرضية غير قابلة للانزلاق، أربعة شواخص، ساعة إيقاف إلكترونية.

إجراءات الاختبار: يتطلب هذا الاختبار أن يلمس الرياضي (مدرس التربية البدنية) سلسلة من الشواخص المحددة في شكل "T" أثناء الحركة والانتقال في أسرع وقت ممكن و الرياضي يحتاج إلى مدة 10 دقائق للإحماء قبل الاختبار يقوم المساعد بوضع 3 شواخص على مسافات محددة وهي 2,5م على خط مستقيم بين شاخص وآخر (C-B-D) ويوضع شاخص رابع (A) على بعد 5 م من الشاخص الأوسط (B) بحيث تشكل 4 شواخص الحرف "T"، يقف الرياضي عند الشاخص (A) عند قاعدة "T" في مواجهة "T" يعطي المساعد الإشارة إلى "ابدأ"، ويبدأ ساعة التوقف ويبدأ الرياضي بالاختبار وينطلق إلى الشاخص الأوسط (B) ويلمسه، ويتجنب 2,5 م إلى الشاخص الأيسر (C) ويمسها، وينحرف 2,5 م إلى الشاخص البعيد (D) ويمسها، ثم يخطو خطوة 2,5 م إلى الشاخص الأوسط (B) ويمسها ثم يدير 5 م إلى القاعدة "T" ويمس ذلك الشاخص (A) ويتوقف المسجل الوقت عندما يلمس فيه اللاعب الشاخص في قاعدة "T"، وبذلك تكون المسافة الكلية المقطوعة في الاختبار هي 20م

طريقة التسجيل: عند إعطاء الإشارة بالبدء تبدأ الساعة بالتوقيت من لحظة الانطلاق حتى الوصول إلى خط النهاية وبحسب الزمن لأقرب جزء من الثانية ويتم إعطاء محاولتين لكل مختبر وتسجل أفضل محاولة من أصل محاولتين. والشكل رقم (2) يوضح الاختبار.

التوجيهات: عدم لمس الشواخص في أثناء الأداء.



8-3 التجربة الرئيسة:

8-3-1 الاختبار القبلي لعينة البحث: تم إجراء الاختبار القبلي لإفراد عينة البحث كلهم قبل البدء بتنفيذ التمرينات الخاصة في يوم الجمعة المصادف 21/ 12/ 201 في ملعب كرة قدم في قضاء الصورة، إذ قام الباحث بتوزيع استمارات مقياس الذات الجسمية على مدرسي التربية البدنية المشاركين في التمرينات، وبعد ذلك في اليوم المذكور نفسه في الساعة الثالثة عصرا تم إجراء اختبارات القدرات البدنية (السرعة الانتقالية والرشاقة والمرونة والقوة المميزة بالسرعة) بمساعدة فريق العمل المساعد وبعد تطبيقه على المدرسين تم تسجيل نتائج بحسب شروط الاختبار ومواصفاته في قوائم أعدت لهذا الغرض

8-3-2 التمرينات الخاصة النفسية الحركية: أعد الباحث تمرينات خاصة نفسية حركية تتضمن مجموعة من الألعاب والوسائل وذلك لتحقيق هدف الوصول إلى تطوير المتغيرات المبحوثة لكل من الذات الجسمية والقدرات البدنية للمجموعة التجريبية من مدرسي التربية البدنية فقد أعد الباحث التمرينات الخاصة على استخدام أسلوب تدريبي وتمرينات تشويقية حديثة من الطرق الأساسية في التعبير عن الأفكار والمفاهيم من خلال مجموعة من الألعاب الجماعية التي تعمل على الاتصال والمشاركة الوجدانية إذ استند الباحث في إعداده إلى بعض المصادر والمراجع العلمية، وقد راعى الباحث في التمرينات مستوى القابلية البدنية لعينة

البحث والألعاب المقدمة وطريقة التنفيذ والظروف الاقتصادية وأكد الباحث الهدف المحدد من تطبيق التمرينات الخاصة النفسية الحركية التي تتضمن بعض الوسائل والألعاب المعدة من قبله، إذ ابتدأ التمرينات من 1/1/2019 إلى 3/1/2019 واستغرق (8) أسابيع بواقع (3) وحدات (الجمعة، السبت، الثلاثاء) تستغرق الوحدة الواحدة (90) دقيقة، وقام الباحث بتقسيم التمرينات على وفق أقسام ثلاثة أقسام وهي:

أولاً: القسم الإعدادي (10) دقائق واشتمل على جزأين: الأول: الإعداد العام الذي يتضمن تمارين بدنية وحركية عامة ومختلفة، والجزء الثاني: الذي يتضمن تمارين للقدرات البدنية والحركية الخاصة بنوع الألعاب والوسائل المستخدمة، كان الهدف منها تهيئة الجسم بجميع أجزائه للوصول إلى الاستعداد المناسب لتنفيذ مفردات البرنامج والوحدة المطبقة.

ثانياً: القسم الرئيس (60-70) دقيقة، ويهدف هذا الجزء إلى التأثير على القدرات البدنية والحركية لمدرسي التربية البدنية باستخدام الوسائل المتعددة والألعاب التنافسية المتنوعة.

ثالثاً: القسم الختامي (10-15) دقائق الذي يتضمن بعض تمارين التهيئة التي تخدم هدف الوحدة المنفذة فضلاً عن تمارين الاسترخاء.

3-8-3 الاختبارات البعدية: تم إجراء الاختبار البعدية لأفراد عينة البحث في يوم السبت المصادف 2019/3/2 في الملعب بطريقة الاختبارات القبلية نفسها، إذ قام الباحث بتوزيع استمارات مقياس الذات الجسمية على مدرسي التربية البدنية المشاركين في التمرينات، وبعد ذلك تم إجراء اختبارات القدرات البدنية (السرعة الانتقالية والرشاقة والمرونة والقوة المميزة بالسرعة) بمساعدة فريق العمل المساعد وبعد تطبيقه على المدرسين سجلت النتائج بحسب شروط الاختبار ومواصفاته وفي قوائم أعدت لهذا الغرض سجلت النتائج طبقاً للمواصفات والشروط المحددة لكل اختبار.

3-9 الوسائل الإحصائية: تم معالجة البيانات الإحصائية بواسطة استخدام البرنامج الجاهز (SPSS)

4 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

يتضمن هذا الباب عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها على وفق البيانات الخام التي تم الحصول عليها من إجراء خطوات العمل على عينة البحث قبل وبعد تطبيق البرنامج المعد.

4-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدى لمتغير الذات الجسمية:

الجدول (5): يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث لمتغير الذات الجسمية في

الاختبارات القبلية والبعدى

الاختبار البعدى		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعلومات الإحصائية
ع2	س2	ع1	س1		المتغيرات
11.429	92.933	10.301	86.40	درجة	الذات الجسمية

الجدول (6): يبين فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) لعينة البحث

المعلومات الإحصائية	وحدة القياس	ف	ع ف	ع س ق	قيمة (T) *	مستوى الخطأ	الدلالة الإحصائية
الذات الجسمية	د	6.533	4.564	1.178	5.543	0.000	معنوي

* - عند درجة حرية (14) ومستوى معنوية (0.05)

عند المعالجة الإحصائية للحصول على النتائج في اختبار الذات الجسمية بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي (6,533) وبانحرافات معيارية للفروق قدرها (4,564)، وخطا تقدير معاينة الفروق (1,178) وبلغت قيم (t) المحسوبة (5,543)، عند مستوى خطا بلغ (0,000) وأمام درجة حرية (14).

4-1-1 مناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمتغير الذات الجسمي:

لما كان قيمة مستوى الخطأ أقل من (0,05)، فهذا يعني أننا نرفض فرضية العدم ونقبل بالفرضية البديلة التي ترى أن التمرينات الخاصة التي أعدها الباحث لها أثرها الواضح على تطور قياس متغير الذات الجسمية، إذ إن للذات الجسمية علاقة بقدرة المدرس على التقدير والمعرفة الصائبة لقدراته البدنية والجسمية والاتساق بين قابليته والنتيجة الحقيقية للاختبار، ويرى الباحث أن هذه النتيجة تعود إلى فاعلية التمرينات المعدة من قبل الباحث والتي عن طريقها تم ممارسة مجموعة من الألعاب والفعاليات البدنية بطريقة المنافسة المتنوعة التي يستخدم فيها المدرس الجهات الحركية للجسم وما ينتج عنه من اكتساب الفرد لبعض الاتجاهات السلوكية الصحية للجسم عن طريق مزيج من الأهداف والنشاطات البدنية والإجراءات الواجب القيام بها، وتحديد الموارد اللازمة لإنجاز عمل ونشاط معين والتي يتم من خلاله تقييم مستوى الأداء البدني والجسمي للمدرس مما يسمح له بتقييم ذاتي حقيقي لما يشعر به عن قدراته وقابليته الكامنة، كون هذه الألعاب لها بدايات ونهايات واضحة، وقوانين وأنشطة تترجم إلى واقع عملي من قبل المدرس وتتطلب المنافسة وتحقيق الذات مما تسهم إلى بذل أكبر الجهود من قبل المدرسين، وأن أي نشاط يقوم به المدرس أثناء تطبيق التمرينات ما هو إلا تعبير عن مستوى الفرد ككل، أي مقياس لقدراته، وينطبق هذا القول أيضا على الألعاب أو الأنشطة الرياضية على حد سواء، إلا أن وسيلة التعبير عن شخصية الفرد تتمثل في النواحي النفسية والحركية لذلك كان لهذه التمرينات النفسية الحركية الأثر الفعال على تطور تقدير الذات الجسمية لدى المدرسين وهنا يؤكد (سيد محمد غنيم) أن الذات الجسمية هي "القدرة والتوقع عن القدرات الكامنة من خلال فهمه الإيجابي لذاته وتقديره لنقاط ضعفه وقوته بما يخدم تعزيز وتطوير شخصيته وثقته بنفسه، ويأتي ذلك نتيجة التدريب المبرمج المبني على الأسس العلمية المعززة بالاختبارات الدورية التي تمكن من الوقوف على حقيقة مستواه بما لديه من تصورات عن قدراته البدنية من سرعة وقوة ومرونة" (6: 91) لذلك فمن المنطقي أن يكون هناك تطور في الاختبارات البعدية.

4-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمتغير القوة المميزة بالسرعة للمجموعة التجريبية.

4-2-1 عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمتغير القوة المميزة بالسرعة.

الجدول (7): يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث التي استخدمت في الاختبارات القبالية والبعدية.

المعلومات الإحصائية		وحدة القياس		الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
المتغيرات				س ₁	ع ₁	س ₂	ع ₂
رجل اليمين		ثا		7.366	1.606	6.596	1.481
رجل اليسار		ثا		7.106	1.069	6.594	0.967

الجدول (8): يبين فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) لعيّنة البحث

المعلومات الإحصائية	وحدة القياس	ف	ع ف	ع س ق	قيمة (T)* المحتسبة	مستوى الخطأ	الدلالة الإحصائية
رجل اليمين	ثا	0.7693	0.3914	0.101	7.611	0.000	معنوي
رجل اليسار	ثا	0.5113	0.4103	0.1059	4.827	0.000	معنوي

* - عند درجة حرية (14) ومستوى معنوية (0.05)

وعند المعالجة الإحصائية للحصول على النتائج في اختبار القوة المميزة بالسرعة لرجل اليمين بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي (0,7693) وانحرافات معيارية للفروق قدرها (0,3914)، وخطأ تقدير معاينة الفروق (0,101) وبلغت قيم (t) المحسوبة (7,611)، عند مستوى خطأ بلغ (0,000) وأمام درجة حرية (14)، ولصالح الاختبار البعدي.

وفي اختبار القوة المميزة بالسرعة لرجل اليسار بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي (0,5113) وانحرافات معيارية للفروق قدرها (0,4103)، وخطأ تقدير معاينة الفروق (0,1059) وبلغت قيم (t) المحسوبة (4,827)، عند مستوى خطأ بلغ (0,000) وأمام درجة حرية (14)، ولصالح الاختبار البعدي.

4-2-2 مناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمتغير القوة المميزة بالسرعة :

لما كان قيمة مستوى الخطأ أقل من (0,005)، فهذا يعني إننا نرفض فرضية العدم ونقبل بالفرضية البديلة التي ترى أن التمرينات الخاصة الذي أعدها الباحث لها أثرها الواضح على تطور القوة المميزة بالسرعة إذ تعد القوة المميزة بالسرعة أحد أنواع القوة الخاصة وهي صفة بدنية مزدوجة التكوين إذ إنها تمثل العلاقة الوثيقة ما بين صفة القوة وصفة السرعة بل يتوقف مستوى الإنجاز في كثير من الفعاليات الرياضية والألعاب على هذه الصفة وبما أن القوة المميزة بالسرعة قابلية العضلات على المقاومة في ظروف الأداء التخصصي بسرعة عالية وهذا يتطلب كفاية عالية من الأجهزة الوظيفية وعلى وجه الخصوص الجهاز العضلي والعصبي الذي يعبر عن التناغم الفعال في ما بين هذين الجهازين في العمل المشترك لتطوير هذه الصفة إذ إن "الربط بين القوة العضلية والسرعة الحركية في العضلات تعد من متطلبات الأداء الحركي الرياضي وهي تشكل قدراً كبيراً من القوة والسرعة والقابلية على الربط بينهما في شكل متكامل لأحداث الحركة القوية والسريعة من أجل تحقيق الأداء الأمثل". (5:13) ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى التمرينات الخاصة النفسية الحركية المقترحة التي تم تطبيقها على المجموعة التجريبية من مدرسي التربية البدنية من خلال مجموعة من الألعاب التنافسية، والتي أدت إلى حدوث تكيفات كان لها التأثير الفعال في تنمية وتطوير القوة المميزة بالسرعة، وهذا بالتأكيد يعود إلى خصوصية الألعاب المقترحة التي ساهمت بتطوير القدرات البدنية من خلال تنوعها إذ كانت الألعاب للسرعة وألعاب أخرى للقوة وألعاب للتحمل، ويشير (Macardle) إلى أن "خصوصية التدريب تُحدث تكيفات خاصة تتولد من التأثيرات الخاصة لعملية التدريب" (8,2: 16)، فضلاً عن ذلك المدة الزمنية التي استغرقتها التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحث التي أسهمت في تطور هذه القدرات إذ يشير (ابو العلا) نقلاً عن (كوستل وويلمور) إلى "أن التغيرات الناتجة من التدريب معظمها

تحدث في المدة الأولى من البرنامج في غضون 6-8 أسابيع". (1:32)، وهذه التغيرات تتناسب مع نوع وشدة وحجم المجهود.

4-2-3 عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمتغير السرعة الانتقالية:

الجدول (9): يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث في الاختبارات القبلي والبعدي لمتغير السرعة الانتقالية

المعلومات الإحصائية		وحدة القياس		الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
المتغيرات				س1	ع1	س2	ع2
السرعة الانتقالية		ثا		5.786	0.518	4.904	0.625

الجدول (10): يبين فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) لعينة البحث

الدالة الإحصائية	مستوى الخطأ	قيمة (T) *	ع س ق	ع ف	ف	وحدة القياس	السرعة
معنوي	0.000	7.427	0.1186	0.4596	0.8813	ثا	

* - عند درجة حرية (14) ومستوى معنوية (0.05)

وعند المعالجة الإحصائية للحصول على النتائج في اختبار السرعة الانتقالية بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي (0,8813) وبانحرافات معيارية للفروق قدرها (0,4596)، وخطا تقدير معاينة الفروق (0,1186) وبلغت قيم (t) المحسوبة (7,427)، عند مستوى خطا بلغ (0,000) وأمام درجة حرية (14)، ولصالح الاختبار البعدي.

4-2-3-1 مناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمتغير السرعة الانتقالية:

لما كان قيمة مستوى الخطأ أقل من (0,005)، فهذا يعني أننا نرفض فرضية العدم ونقبل بالفرضية البديلة التي ترى أن التمرينات الخاصة التي أعدها الباحث لها أثرها الواضح على تطور السرعة الانتقالية بين الاختبارات القبلي والبعدي، إذ إن لمتغير السرعة علاقة بالتركيب المورفولوجي للمدرس ونوع التدريب المقدم لهم، لذلك تعد السرعة من "الصفات البدنية الأساسية ومن القدرات المرتبطة بالبناء العصبي للفرد، ويمكن للتدريب الحديث والتمرينات الخاصة النفسية الحركية أن تؤدي دورا كبيرا وبارزا في تطوير هذه الصفة الأساسية إلى درجة عالية فضلا عن أثر العوامل المورفولوجية والفسولوجية التي تشكل نقطة جوهرية في تطويرها" (9:50)، ويرى الباحث أن أسباب التطور للمجموعة التجريبية تعود إلى مرور هذه المجموعة بخبرات تدريبية من خلال التمرينات الخاصة وتضمنها مجموعة من والتمارين المقترحة وخصوصا الألعاب التي اتسمت بروح المنافسة والفوز التي تدفع المشتركين إلى بذل أقصى جهد لتحقيق الفوز وهذا يتطلب عملا سريعا لأجزاء الجسم أو التحرك بسرعة، وهنا يبين (Bouchard.c.and Godbout) بتعريفه للسرعة بأنها "القدرة التي تسمح بإنجاز عمل سريع جدا لأحد أجزاء الجسم أو الجسم كله بكامله كما يحدث في الأداء الحركي الذي يتغلب على المقاومة العضلية نسبيا، وهذا ما تتطلبه التمرينات الخاصة النفسية الحركية من قبل الباحث إذ إن الأداء السريع هي سمة غالبية لهذه التمرينات وتعتمد أساساً

على الأعداد البدني ولاسيما في صفة السرعة، فضلا عن ذلك مراعاة المدرسين التحرك السريع إلى المكان الصحيح لضمان الفوز، وهذا بالطبع انعكس على نتائج الاختبارات البعدية لهذه الصفة بعد مرور هذه المجموعة التدريبية بالخبرات التدريبية المقترحة وأحدثت التغيرات المطلوبة.

4-2-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار القبلي والبدي لمتغير الرشاقة.

الجدول (11): يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لعيّنة البحث لمتغير الرشاقة للاختبارات القبلية والبعدية.

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعلومات الإحصائية
ع2	س2	ع1	س1		المتغيرات
0.602	7.052	0.607	7.979	ثا	الرشاقة

الجدول (12): يبين فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) لعيّنة البحث

المعلومات الإحصائية	وحدة القياس	ف	ع ف	ع س ق	قيمة (T) * المحتسبة	مستوى الخطأ	الدلالة الإحصائية
الرشاقة	ثا	0.9266	0.4864	0.1256	7.377	0.000	معنوي

* - عند درجة حرية (14) ومستوى معنوية (0.05)

وعند المعالجة الإحصائية للحصول على النتائج في اختبار الرشاقة بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبدي (0,9266) وبانحرافات معيارية للفروق قدرها (0,4864)، وخطا تقدير معاينة الفروق (0,1256) وبلغت قيم (t) المحسوبة (7,377)، عند مستوى خطأ بلغ (0,000) وأمام درجة حرية (14)، ولصالح الاختبار البعدي.

4-2-4-1 مناقشة نتائج الاختبار القبلي والبدي لمتغير الرشاقة:

لما كان قيمة مستوى الخطأ أقل من (0,005)، فهذا يعني أننا نرفض فرضية العدم ونقبل بالفرضية البديلة التي ترى أن التمرينات الخاصة التي أعدها الباحث لها أثرها الواضح على تطور اختبار الرشاقة، وتعد الرشاقة واحدة من القدرات التي لها أهمية كبيرة للأنشطة الرياضية ولها علاقة بتغيير أوضاع الجسم أو اتجاهاته أو الانطلاق السريع ثم التوقف، وتحتاج الرشاقة إلى قدر من القوة العضلية تتناسب مع الأداء البدني أو المهاري الممارس، ويشير إلى ذلك (مفتي إبراهيم حماد) بأن "المقدرة على تغيير أوضاع الجسم أو سرعته أو اتجاهاته على الأرض أو في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت صحيح"، (10: 2001) ويرى الباحث أن أسباب التطور الذي وصلت إليه المجموعة التدريبية تعود إلى فاعليه التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحث التي احتوت على مجموعة من التمارين التي اتسمت بالحركات المفاجئة والسريعة والتي تحتاج إلى تغيير سرعة المدرس وتغيير اتجاهاته بحسب متطلبات اللعبة أو الفعالية من أجل الفوز والتنافس والتفوق والقيام بعدد من المهارات أو الحركات وكذلك لديه القدرة على الربط والتنسيق بين هذه الحركات ببعضها فضلا عن ذلك الانتقال من حركة إلى أخرى بصورة متناسقة إذ إن الرشاقة واحدة من القدرات التي يتأثر

تطورها على وفق كثرة المواقف المتغيرة (وينقل كمال درويش عن هرتز) أن الرشاقة "هي المقدرة على إتقان الحركات التوافقية المعقدة والسرعة في تعلم الأداء الحركي وتطويره وتحسينه أو المقدرة على استخدام المهارات على وفق متطلبات الموقف المتغير بسرعة وبدقة والمقدرة على إعادة تشكيل الأداء تبعاً لهذا الموقف بسرعة".

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات:

- 1- إنَّ اعتماد التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحث كان له التأثير الإيجابي في الذات الجسمية لمدرسي التربية البدنية.
- 2- للتمرينات الخاصة المقترحة تأثير فعال في تطوير القدرات البدنية للمجموعة التجريبية التي شملت (القوة المميزة بالسرعة، السرعة الانتقالية، الرشاقة).

5-2 التوصيات:

- 1- ضرورة اعتماد التمرينات الخاصة النفسية الحركية المعدة من قبل الباحث لدى مدرسي التربية البدنية.
- 2- إعداد تمرينات خاصة تتضمن العاب ووسائل نفسية حركية للأنشطة الرياضية المختلفة التي تساعد مدرسي التربية البدنية على الحركة واللعب مما يعمل على تطوير القدرات البدنية ويزيد من المعرفة الإيجابية لمفهوم الذات الجسمية لديهم.

CONFLICT OF INTERESTS

There are no conflicts of interest

المصادر.

1. ابو العلا احمد: حمل التدريب وصحة الرياضي، القاهرة: دار الفكر العربي، 1996، ص32.
2. أحمد عودة: القياس والتقويم في العملية التدريسية، عمان: ط2، دار الأمل للنشر والتوزيع، 1988م، ص40.
3. بلقاسم خديجة والحوادي ليلي: تأثير الألعاب الشبه رياضية على تطوير صفة السرعة الانتقالية بدون كرة وصفة الرشاقة ومهارة التصويب لدى لاعبي كرة اليد (12-14) سنة، رسالة ماجستير، الجزائر: جامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي، 2017، ص55-56.
4. حميدة عبيد عبد الأمير وماجدة عباس محمد علي: علاقة بعض القدرات الحركية والبدنية بنتائج التحصيل العملي لبعض مهارات الجمناستك، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الثاني، المجلد السادس، 2013، ص49.
5. رعد جابر باقر: تأثير تدريب القوة المميزة بالسرعة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية بكرة السلة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1995، ص13.
6. سيد محمد غنيم: النمو النفسي من الطفل إلى الراشد، الكويت: مجلة عالم الفكر وزارة الاعلام، المجلة السابعة، 1976، ص91.
7. محجوب إبراهيم ياسين المشهداني: الاختبارات والمقاييس في مجال التربية البدنية وعلوم التربية الرياضية، بغداد: طبع، نشر، توزيع شارع المتنبي، 2015، ص72.

8. محمد حسن علاوي، ومحمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي، ط1، القاهرة: دار الفكر العربي، 2001، ص236.
9. مروان عبد المجيد إبراهيم: تصميم وبناء أختبارات اللياقة البدنية باستخدام طرق التحليل العاملي، ط1، عمان: الأردن، 2001، ص50.
10. مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة: 2001، ص199.
11. منعم حداد وسوزانا كنيفيل: تقييم اللياقة البدنية في المدارس المستقلة بدولة قطر، جامعة قطر: كلية الآداب، 2016، ص9-10.
12. وجيه محجوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه، الموصل: ط2، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1988م، ص143.
- 13-Cronbach , L. j. Essential of psychological Testing , New york , Harper and pow , 1970,p40.
- 14- Michael p. Reiman. Robert C.Manske: Functional in Human performance , p 154.
- 15-Lockie , R , G et al. (2014)The Effects of Traditional and Enforced Stopping Speed and Agility Training on Multidirectional speed and Athletic Function. The journal of Strength & conditioning Research , 28 (6) ,p. 1538 – 1551.
- 16- Macardle , W.O. et: Exercise physiology , Energy , Nutration and Human performance Lea and Febiger , 1981 ,p. 268.

بعض التمارين والألعاب المستخدمة في البرنامج الترويجي:

• اللعب بكرتين

طريقة اللعب

يقف كل فريق في ملعبه الخاص، وبحوزة كل فريق كرة قدم، عند الإشارة يبدأ اللعب بالكرتين في أن واحد، وكل فريق يحاول الهجوم على مرمى الخصم وبالوقت نفسه يقوم بعملية الدفاع ضد هجمات الخصم ومن خلال مجرى اللعب، قد يتحول الفريق إلى مهاجم بكرتين بالوقت نفسه، ومدافعا عن هدفه من كرتين لدى الخصم.

• إسقاط الشواخص بالكرة

طريقة اللعب:

تبدأ اللعبة بإسقاط كرة بين لاعبين، ويستمر اللعب بتعاون أعضاء الفريق الواحد للهجوم على شواخص الفريق الخصم بالكرة ومحاولة إسقاطها، ويستمر اللعب على أن يتم احد الفريقان إسقاط شواخص الفريق الخصم الثلاثة.

• التتابع باللمس

طريقة اللعب:

يقسم الفريق الواحد إلى قاطرتين متواجهتين كل قاطرة على أحد الخطوط، ويحدد المدرب اللاعب الذي يبدأ اللعبة من كل فريق، وعند الإشارة ينطلق اللاعبان باتجاه القاطرتين المتواجهتين لللمس اللاعب الأول والوقوف في آخر القاطرة، بينما ينطلق اللاعب الملموس باتجاه القاطرة المواجهة وهكذا تستمر اللعبة حتى تنتقل كل مجموعة مكان الأخرى، والفريق الذي ينهي اللعبة بسرعة يعتبر فائزا.

• لعبة الحجل

طريقة اللعب:

يقف اللاعبون بقاطرتين على خط البدء، عند الإشارة يبدأ اللاعب الأول من كل قاطرة بالحجل على ساق اليمين والدوران حول الشاخص، ثم العودة بالحجل على ساق اليسار، ويلمس اللاعب الثاني ثم الانتقال إلى آخر القاطرة، والفريق الذي ينهي اللعبة قبل يعتبر فائزا.

• لعبة البريد الدائري

طريقة اللعب:

يقف اللاعبون حول الدائرة بمسافات متساوية ويعطي للاعبين رقم 1، 4، 7، 10 عصا بريد، تبدأ اللعبة بالجري حول الدائرة وتسليم اللاعب الذي أمامه العصا، واللاعب الذي تصل إليه العصا ولا زالت العصا الأخرى بيده، يلمس بالعصا من قبل اللاعب الذي وراءه، ويخرج من اللعب، وعند خروج ثلاثة لاعبين تترك إحدى العصي، وذلك لزيادة حماس اللاعبين وتستمر اللعبة حتى يبقى لاعبان، يعدان بطلا للعبة.

• الانتقال من المواقع

طريقة اللعب:

يجلس كل فريق في إحدى المربعات الأربعة، ويقف المدرس في وسط المربع، عند الإشارة ينطلق اللاعبون عكس عقرب الساعة للانتقال إلى المربع الآخر الذي أمامهم والفريق الذي يصل قبل الفرق يمنح نقطة، وهكذا تستمر اللعبة حتى يعود كل فريق إلى مربعه الأول، والفريق الذي يحقق أكبر عدد من النقاط يعتبر فائزاً، ويمكن أن تجري اللعبة باتجاه عقرب الساعة.

• مسافة الحجل:

طريقة اللعب

وصف اللعبة: يقف اللاعبون مواجهين منتصف الدائرة، تقف (المسافة) خارج الدائرة، تقوم المسافة بالحجل بالقدمين معا حول الدائرة من الخارج لمحاولة مسك لاعب يحجل خلفها ويرغب في مسكها أيضا قبل أن تعود إلى المكان الخالي، إذا تم مسك المسافة فإنها تستمر (مسافة) وإذا وصلت إلى المكان الخالي قبل أن تمسك فإن اللاعب الذي يطاردها يصبح (المسافة) الجديدة.

• أبعد الكرة:

طريقة اللعب:

يبدأ اللعب برمي الكرة في الملعب، ويحاول أحد الفريقين أن يبعد الكرة عن الفريق المنافس وذلك بالجري بالكرة وتمريضها والسيطرة عليها بينما يحاول الفريق الآخر الحصول على الكرة.

• كرة النداء

وصف اللعبة:

يقف اللاعبون في دائرة ويقف الرامي في وسطها حيث يرمي الكرة لأعلى وينادي اسم أحد اللاعبين ويحاول اللاعب صاحب الاسم أن يلقف الكرة أما أثناء طيرانها أو أثناء أول ارتداد لها من الأرض، فإذا نجح في تلقف الكرة يصبح هو الرامي، وإذا فشل في تلقف الكرة يستمر اللاعب الرامي الذي في وسط الدائرة في رمي الكرة.

اموزح لوحدة ترويحوية نفس_حركية

الأدوات المستخدمة: الكرات، الشواخص

هدف الوحدة: تحسين القدرات الحركية ومفهوم الذات الجسمية

الفئة المستهدفة: مدرسي التربية البدنية

الوقت: 80-90 دقيقة

أقسام الوحدة	نوع الوسيلة واللعبة	الوقت	الملاحظات
القسم التمهيدي	إحماء عام (سير، - هرولة- تدوير الذراعين للأمام والخلف بالتعاقب - سير - هرولة مع القفز للأعلى،الهرولة مع لمس الأرض عند سماع كلمة يسار أو يمين) إحماء خاص (تبادل الكرات بين أفراد عينة البحث)	5 د 5 د	النظام والهدوء
القسم الرئيسي	1-الكرات:(يقف كل فريق في ملعبه الخاص، وبحوزة كل فريق كرة قدم، عند الإشارة يبدأ اللعب بالكرتين في آن واحد، وكل فريق يحاول الهجوم على مرمى الخصم وبلاوقت نفسه يقوم بعملية الدفاع ضد هجمات الخصم ومن خلال مجرى اللعب، قد يتحول الفريق إلى مهاجم بكرتين بنفس الوقت، ومدافعا عن هدفه من كرتين لدى المنافس). 2-الشواخص: إسقاط الشواخص بالكرة (تبدأ اللعبة بإسقاط كرة بين لاعبين، ويستمر اللعب بتعاون أعضاء الفريق الواحد للهجوم على شواخص الفريق الخصم بالكرة ومحاولة إسقاطها، ويستمر اللعب على أن يقوم أحد الفريقين إسقاط (5)شواخص من أصل (8)للفريق المنافس والفريق الخاسر يعمل ثلاث لفات حول الملعب عقوبة له لزيادة المنافسة بين الفريقين. 3- سباق التتابع: يقسم الفريق الواحد إلى قاطرتين متواجهتين كل قاطرة على أحد الخطوط، ويحدد المدرب اللاعب الذي سيبدأ اللعبة من كل فريق، عند الإشارة ينطلق اللاعبان باتجاه الشاخص الذي يبعد (10)متر عن خط البداية ويدور اللاعب حول الشاخص إلى أن يلمس زميله في القاطرة نفسها، بينما ينطلق اللاعب الملموس ويقوم بالشئ ذاته ويفوز الفريق الذي ينهي السباق قبل الفريق الآخر.	15 د 5د/راحة 15 د 5د/راحة 15 د	تأكيد الأداء الصحيح لأفراد العينة
القسم الختامي	تمارين تهيئة حرة المشي حول الملعب دورتين تمارين استرخاء	15د	