



## الفصل الأول

### 1: مشكلة الدراسة

#### 1-1 مقدمة الدراسة :

يعتبر الأسلوب العلمي الأساس في التحقق من النظريات العلمية المختلفة في كافة المجالات ومن فيها المجال الرياضي، وأما أسلوب الصدفة أو الارتجال ومقارنة بالأسلوب العلمي فلا يعود من ورائه إلا نتائج إيجابية محدودة. ويعد التدريب الرياضي الحديث لمختلف الرياضات عملية تربية مخططة مبنية على أساليب علمية حديثة راقية، القصد من ورائها اختيار أفضل طرق التدريب وتطبيقاتها بأنسب الأساليب والوسائل المناسبة لخصائص النشاط الرياضي للوصول باللاعبين أصحاب الخبرة إلى مراكز متقدمة في الأنشطة المختلفة، وهذا ما تسعى إليه دول العالم المتقدمة حيث أن ارتفاع مستوى الأداء يعكس حقيقة التدريب المخطط، وينتج عن ذلك تطوير مستوى الأداء المهاري وبلوغ المستويات العالمية. والتدريب الرياضي يسهم في تحسين الأداء الرياضي الذي يتحقق من خلال برنامج مخطط يديره مدرب متخصص. (قاسم حسن حسين، 1998م، ص 12).

عند دراسة تطوير مستويات الأداء الحركي فإن مجال التطبيق وكيفية أدائه يكون - دائماً - موضوعاً مثيراً للرغبة ويحاول المعلمون في التربية البدنية ومدربي الأنشطة المختلفة استخدام أساليب أكثر كفاءة في تدريس وتطوير المهارات الحركية لطلابهم لتطوير التعلم والأداء وتحقيق الاحتفاظ. هذه الأساليب من التدريبية ستتضمن دائماً نوعاً من أنواع التدريب. وعلي وجه الخصوص هناك نوعان للتدريب في الأنشطة البدنية هما: التدريب الموزع والتدريب المكثف. أجريت الكثير من البحوث في هذا المجال وتهتم هذه الدراسة بنوعي التدريب الموزع و المكثف على أمل توفير معلومات لمعلمي التربية البدنية والمدربين. (مفتى ابراهيم، 2001م، ص7).

تعتبر لعبة الكرة الطائرة بصورتها الحالية إحدى الألعاب الجماهيرية التي تنظم لها الكثير من اللقاءات الدولية والأولمبية وتجذب العديد من المشاهدين، وذلك لكونها إحدى ألعاب الكرات التي انفردت بخصائص ميزتها عن بعض الألعاب الجماعية الأخرى منها عدم ارتباطها بزمان معين وتوفر بدائل للتعامل مع الكرة حيث تجدها تارة ملموسة وأخرى مرفوعة وفي الثالثة مضروبة، إضافة إلى المزيج الرائع من الأداء الفني والجمالي الذي يظهر من خلال تحركات اللاعبين في الملعب، وكذلك المستوى الرفيع للأداء المهاري والخططي الذي يقومون به.

تتضمن المهارات الأساسية للكرة الطائرة مهارات هجومية وأخرى دفاعية، ومن المهارات الهجومية الإرسال والإعداد(التمرير) والضربة الساحقة، أما المهارات الدفاعية فتتضمن الاستقبال وحائط الصد والدفاع عن الملعب. ويحتل الإرسال المرتبة الأولى من حيث الأهمية في المهارات الهجومية إذ بدونه لا تدخل الكرة للعب، وكذلك يعد الإرسال عاملاً مهماً وأساسياً في المباراة فهو مفتاح الحصول على النقاط للفريق في حالة إتقانه، كما يعد أهم ضربات الهجوم المباشر التي يستعملها اللاعب خلال اللعب، والإرسال بهذا يضع الفريق المنافس في وضع دفاعي صعب، إذ كلما كان قوياً ومتقناً وفي المكان المناسب كانت مهمة الفريق المنافس في صدّه من الصعوبة بمكان.(على مصطفى طه، 1999م، ص 27).

تتميز مهارة الإرسال أيضاً بالصعوبة العالية والتعقيد وتحتاج إلى دقة وتوقيت عاليين في ضرب الكرة، ولهذا فإنها تحتاج إلى الكثير من التدريب المستمر حتى يصل اللاعب فيها إلى المستوى الجيد ويصل اللاعب إلى أفضل مستوى في أداء مهارة الإرسال في الكرة الطائرة عن طريق تهيئته وإعداده اعداداً جيداً، من خلال الاهتمام بالبرنامج التدريبي المعد مسبقاً والذي يشمل الإعداد البدني والمهاري والخططي فضلاً عن الإعداد النفسي والذي لا تقل أهميته في وصول اللاعب إلى أفضل مستوى في مهارة الإرسال داخل المنافسة الرياضية. ويمكن القول أن التطور الذي حصل للرياضة وفي مختلف الأنشطة الرياضية ما هو إلا حصيلة أبحاث ودراسات وجهود علمية مختلفة ساهمت في تقدم الحركة الرياضية، ولعل مجال علم النفس الرياضي هو أحد هذه المجالات المهمة في النشاط الرياضي.

تعد مهارة الإرسال من أعلى من أهم المهارات في الكرة الطائرة والتي تتطلب قدراً كبيراً من التركيز والدقة، وتلعب الثقة بالنفس وقدرة اللاعب على استثارة دافعيته الشخصية لإنجاز المهام البدنية الخاصة في الإرسال من أعلى دوراً كبيراً في تقدم وتطور واستقرار مستوى الأداء. تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير برنامج تدريبي موزع ومكثف على تطور الأداء في مهارة الإرسال من أعلى وأيضاً معرفة مدى تطور الثقة بالنفس في الكرة الطائرة عقب التدريب بالبرنامج الموزع والمكثف.

## 1-2 مشكلة الدراسة:

تطورت العملية التدريبية في مجال الرياضة بشكل مستمر عبر ما يقدمه العلماء والباحثون من بحوث ودراسات توصلوا من خلالها إلى عدة آراء ونظريات أثرت تلك العملية بطرائق وأساليب مختلفة لأن الهدف الأساسي والجوهرى من عملية التعلم المهاري هو الحصول على الأداء الفني السليم والإنجاز الرياضي العالي في أقل وقت ممكن، فالوحدة التدريبية التي تحتوي على عدد من التدريبات لا بد أن تتم وفق برنامج علمي مقنن لتطبيقها وممارستها من حيث تسلسل التدريبات وطرق تنفيذها وتكراراتها وأوقات العمل والراحة فيها، لكي يمارسها اللاعبون بدافعية ونشاط أكبر مما درجوا عليه، مع الحرص على عدم استخدامها بشكل رتيب يبعث الملل والضجر في نفوسهم، إذ أن الأسلوب العلمي الحديث الذي ينادي به خبراء التعلم الحركي وتدعمه طرائق التدريس هو الدعوة إلى التنوع في الأساليب والطرائق التعليمية والتدريبية.

ظهرت أنواع مختلفة من برمجة التدريبات والأنشطة البدنية المتنوعة لتطوير المهارات الحركية منها: الأسلوب الموزع الذي تكون فيه الراحة بين التكرارات أطول مقارنة بالأسلوب المكثف فالممارس أو المتعلم يمارس المهارة خلال الجلسة التدريبية باستمرار دون فترة راحة أو بفترة راحة قصيرة جداً بين تكراراتها. وتعد عملية تنظيم التدريبات من الأمور الواجبة والمهمة في العملية التدريبية ، ذلك أنها تسهم في تحقيق تنوع في التدريبات المستخدمة وأساليب تنفيذها ، فضلاً عن تسهيل عملية تعلم المهارة بمراعاة درجة صعوبة تعلمها، أو سهولتها من خلال التدرج واتباع التنظيم العلمي السليم في أساليب التدريب عند تطبيق المهارات ( ناهد الدليمي ، 2002 ، ص 2).

من خلال خبرات الباحث العملية في مجال تدريس الكرة الطائرة في مراحل التعليم المختلفة ( الابتدائية ، الثانوية ، الجامعية ) ومتابعته لمباريات وبطولات الكرة الطائرة علي الصعيدين المحلي والدولي ، تبين له وجود تباين ملحوظ في القدرة على أداء مهارة الإرسال من أعلى لدى قدر ملحوظ من الممارسين ويشك الباحث في أن ذلك التباين يرجع إلى الأساليب والطرائق المستخدمة في تحضير التدريبات البدنية المعدة لتطوير مستوي الأداء، وهذه التدريبات ربما تبعث الضجر في نفوس اللاعبين ، هذا الأمر دفع الباحث إلى محاولة المقارنة بين أسلوبي التدريب الموزع والمكثف، ومعرفة درجة تأثير كل من الأسلوبين على متغير الثقة بالنفس، وهذا كله ينصب في مصلحة تطور الأداء لمهارة الإرسال من أعلى في الكرة الطائرة ومصلحة معلمي التربية البدنية والمدربين.

مما سبق جاءت فكرة هذا البحث الذي يحاول عبره الباحث التعرف على تأثير كل من أسلوبى التدريب الموزع والمكثف على تطور مهارة الإرسال من أعلى وعلى الثقة بالنفس فى الكرة الطائرة.

### 1.3 أهمية الدراسة :

تأتى أهمية الدراسة فى أنها :

- قد تكون الدراسة الأولى فى السودان - فى حدود علم الباحث - والتي تبحث فى أفضلية كل من أسلوبى التدريب المكثف والموزع فى تطور الأداء فى مهارة الإرسال من أعلى وأثرهما على الثقة بالنفس فى الكرة الطائرة .

- يمكن أن تعد محاولة جادة فى الوصول إلى أفضل الأساليب فى العملية التدريبية لتطوير الأداء فى مهارة الإرسال من أعلى.

- قد تفيد الدراسة مجال الكرة الطائرة والعاملين فى حقل التربية البدنية والطلاب واللاعبين والمدربين بما ستوفره من برنامج تدريبي علمي مقنن ، وهذا بدوره ينصب فى تطوير الأداء لتحقيق أفضل المستويات.

- قد تفتح الباب أمام باحثين آخرين لدراسة متغيرات أخرى متعلقة بالكرة الطائرة والثقة بالنفس لدى الطلاب الجامعيين أو غيرهم من الفئات التعليمية الأخرى.

### 1.4 أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى :

- التعرف على تأثير كل من البرنامج التدريبى الموزع والمكثف على تطور الأداء فى مهارة الإرسال من أعلى فى الكرة الطائرة.

- التعرف على تأثير كل من البرنامج التدريبى الموزع والمكثف على مستوى الثقة بالنفس فى الكرة الطائرة.

- التعرف على مدى أفضلية أسلوبى التدريب الموزع والمكثف فى تطور الأداء فى مهارة الإرسال من أعلى ودرجة الثقة بالنفس.

## 1- 5 فروض الدراسة:

في ضوء أهداف الدراسة يطرح الباحث الفروض الآتية :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في أداء مهارة الإرسال من أعلى في الكرة الطائرة كمترتب عند استخدام أسلوب التدريب الموزع لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي عند أداء مهارة الإرسال من أعلى في الكرة الطائرة كمترتب عند استخدام أسلوب التدريب المكثف لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أداء مهارة الإرسال من أعلى بين كل من مجموعة التدريب الموزع ومجموعة التدريب المكثف في القياس البعدي لصالح مجموعة التدريب المكثف.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياسين القبلي والبعدي لدرجة الثقة بالنفس لمجموعة التدريب الموزع لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياسين القبلي والبعدي لدرجة الثقة بالنفس لمجموعة التدريب المكثف لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياسين البعديين لدى مجموعتي التدريب الموزع والمكثف في متغير درجة الثقة بالنفس لصالح مجموعة التدريب المكثف.

## 1-6 حدود الدراسة :

1-6-1 المجال المكاني :

ولاية الخرطوم

1-6-2 المجال البشري :

طلاب وطالبات قسم التربية الرياضية - كلية التربية جامعة الخرطوم .

1-6-3 المجال الزمني :

أجريت الدراسة خلال الفترة 2013 م - 2016 م.

1 - 6 - 4 المجال الموضوعي :

تختصر هذه الدراسة على التعرف على أثر التدريب بكل من الأسلوبين الموزع والمكثف على تطور كل من مستوى الأداء في مهارة الإرسال من أعلى في الكرة الطائرة ودرجة الثقة بالنفس.

## 1-7 مصطلحات الدراسة :

البرنامج التدريبي: "هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تطبيقية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف" ( البيك وعباس ، 1998 ، ص 102 ).

التدريب الموزع : "هو التدريب الذي تتخلله فترات راحة متعاقبة وطويلة نسبياً بين فترات التدريب" ( وجيه محجوب ، 2002 ، ص175 ).

التدريب المكثف : "هو التدريب الذي تكون فيه فترات الراحة أقصر من زمن التدريب الموزع أو تكون فيه فترات الراحة معدومة" . ( Foster & Gally, 1988,78) .

الثقة بالنفس : هي درجة يقين الفرد من امتلاكه قدرة النجاح في أداء مهارة الإرسال من أعلى في الكرة الطائرة بطريقة سليمة فنياً (تعريف إجرائي ) .





## الفصل الثاني

### 2: الإطار النظري والدراسات السابقة

#### 1-2 تمهيد:

يتناول الباحث في هذا الفصل الإطار النظري للدراسة متعرضاً للإسساس العلمي الذي تقوم عليه ويختتم الفصل بالدراسات السابقة في مجال دراسته .

#### 2- 2 التعلم الحركي:

إذا نظرنا إلى الوجود الذي نعيش فيه، نجده ينبض بالحركة بحالاتها الثلاث: الاستقرار أو الثبات المتزن، والتغير أو الانتقال المكاني، والتحكم أو السيطرة، فالشمس مع مجموعتها تجري لمستقر لها بتقدير من العزيز الحكيم والمجتمعات وحضاراتها تنمو وتتطور وتزدهر بالحركة الذاتية الواعية المتوافقة الهادفة ، والفرد منذ أن يبدأ نطفة في قرار مكين ثم ينشئه الله خلقاً آخر ، ويخرج إلى هذه الدنيا ليعيش فيها طويلاً أو قصيراً إلى أجل مسمى تلازمه الحركة في كل لحظة من لحظات حياته. والحركة أقدم أشكال الاتصال والمشاركة الوجدانية فلقد استعملها الإنسان القديم في حماية نفسه وحماية جماعته كما أنها كانت أهم وسائل إثارة المرح والمتعة خلال أنشطة أوقات الفراغ والترويح لدورها في التخلص من التوتر والغضب والقلق.

الحركة هي " إستجابة بدنية لمتغير ما سواء كانت داخلياً أو خارجياً" وأهم ما يميزها هو ذلك التنوع الواسع في أشكالها وأساليب أدائها. (فاطمة عوض صابر، 2007، ص15).

الحركة تكتسب عن طريق التعلم والطبيعة الخاصة بمفهوم التعلم الحركي كما نفهما هي تعلم الحركات بصورة عامة وتشتمل على حركات الإنسان كافة بما فيها حركات العمل والرياضة. وقد أخذت طبيعة حركات العمل منذ الخليقة مفهومها من الحياة التي عاشها الإنسان، وتطورت حركاته مع تطور حياته فأخذت صوراً وأشكالاً متعددة ومتغيرة بين الحين والآخر، وأول شيء سجله العلماء في هذا المجال هو اكتشاف اللغة التي أسهمت في التعبير عن الأشياء لدى الإنسان وربط المدلولات الصورية بالرموز اللفظية التي أسهمت في نقلة نوعية لحفظ الحركات ونقل الخبرات الى الآخرين والبدء من نقطة النهاية لما يصله أفراد الجنس الواحد. وساعدت الاكتشافات والاختراعات بشتى

مجالاتها من تغيير في جوهر حركات الإنسان ولاسيما فيما يتعلق بطبيعة حركته وعلى مستوى نواحي حياته المختلفة وفي الأصدء كافة.(وجيه محجوب ، 2000م).

يتعرض الإنسان خلال حياته للعديد من المواقف والخبرات التي لا بد أن تؤثر فيه، ولكن طبيعة تعامله مع تلك المواقف هي التي تحدد درجة هذا التأثير، ففي حالة تجاهله لموقف ما وعدم التعامل معه مطلقاً فسوف يكون التأثير سطحي كأن يكون مجرد ذكرى(إنني قد تعرضت لهذا الموقف من قبل)، أما في حالة التعامل مع الموقف والاستجابة له بصورة أو بأخرى فلا بد أن يترك تأثيراً في الإنسان والذي قد يكون نفسي أو معرفي أو حركي، وهو ما نطلق عليه التعلم، فالتعلم هو "حصيلة الفرد المعرفية والحركية والنفسية الناتجة عن تعرضه للمواقف المختلفة" (طلحة حسام الدين وآخرون، 2006، ص2)

التعلم من الموضوعات التي يهتم بها كل الأفراد بغض النظر عن المهنة أو المستوى الثقافي، فالطفل مثلاً يتعلم الحركة لاعتماده عليها طوال حياته . ، فالتعلم من المفردات الشائعة بين الأفراد فهو كثيراً ما يستخدم في العديد من المواقف على مدار الحياة.

## 2- 2- 1 تعريف التعلم :

يعرف Gates التعلم بأنه "عملية اكتساب الوسائل المساعدة على إشباع الحاجات والدوافع الخاصة وهو غالباً ما يتخذ صورة حل المشكلات" . (نفس المرجع السابق، ص3).

## 2- 2- 2 مفهوم التعلم الحركي :

هو مجموعة من العمليات المرتبطة بالتدريب والخبرة والذي يقود الى تغييرات ثابتة نسبياً في قابلية الفرد على للأداء المهاري. (فاطمة عوض صابر، 2007).

يتساءل الناس عن ماذا يتعلم الإنسان؟ وللإجابة على هذا التساؤل نجد أن التعلم يؤدي إلى محتوى عقلي جديد من خلال المعارف والمعلومات وإلى استجابات انفعالية وإلى مهارات وعادات اجتماعية وبدنية جديدة.

المهارة : هي السهولة في أداء الاستجابات بسرعة وإتقان تصل إلى الآلية. أما العادة: فهي عبارة عن مهارة ثبتت ، وتؤدي بطريقة آلية . والمراد من المهارات الحركية أن تصبح عادات حركية في

الأنشطة الرياضية وذلك حتى تؤدي بآلية، ويستغل التفكير في كيفية تنفيذ خطط اللعب هجومية كانت أم دفاعية. (فاطمة عوض صابر، 2007م).

### 3-2-2 قوانين التعلم:

#### 2 - 1-3-2 أولاً: قانون الاستعداد:

يختلف الاستعداد للتعلم من فرد لآخر، فقد تكون لدى الفرد القابلية لتعلم حرفة معينة مع افتقاره القابلية لتعلم حرفة أخرى، وقد تكون لدى الرياضي القابلية لتعلم مهارة رياضية دون أخرى ، وفي الدراسة كثيراً ما نجد اختلافاً واضحاً بين التلاميذ في استعداداتهم لتقبل المواد الدراسية المختلفة. إن قابلية التوائم بين الفرد ومدى ما يحققه من نجاح في حرفة أو مهنة أو مهارة معينة يسمى استعداداً، وبذلك يتوقف مستوى الاستعداد على نواحي كثيرة بدنية، عقلية، نفسية وغيرها. فكثيراً ما شاهدنا تلاميذاً فشلوا في دراستهم بالمدرسة بسبب فقدهم الاستعداد للدراسة.. ونجحوا كحرفيين أو مهنيين أو رجال أعمال ، وقد نجد ذلك بين الحرف أو المهن أو حتى المهارات نفسها، حيث يفشلون في بعضها وينجحون في أخرى. يظهر ذلك واضحاً في المجال الرياضي حيث نجد التوائم بين الرياضيين ومستوى انجازاتهم في منافسات معينة ، فهذا لديه استعداد لعدو الحواجز وذاك للوثب العالي وأخر لكرة القدم أو السلة أو الطائرة اوغيرها. (بسطويس أحمد، 1996، ص 57).

#### 2 - 2-3-2 ثانياً: قانون التدريب :

يعتبر التدريب عملية إعداد وصقل للتقدم بالمهارات والحرف والمهن المختلفة إلى مستوى أفضل فأفضل. ويعرف (Hara) عملية التدريب في المجال الرياضي بأنه: "إعداد الرياضيين للوصول إلى المستوي العالي ثم الأعلى" فعملية التدريب عملية مكملة لعملية التعلم ومن هنا جاءت أهمية التدريب بالنسبة لعملية التعلم، حيث لا يقف التعلم عند حد فما نقومه اليوم بالكمال لا يصبح في الغد الكمال بعينه، على ذلك فعملية التدريب عملية لا حدود لها و هي في تقدم مستمر في المهارات والحرف والمهن المختلفة.(نفس المصدر السابق، ص، 58).

## 2 - 2-3-3 ثالثاً: قانون الأثر :

ينص قانون الأثر على أن أي ارتباط بين مثير واستجابة يزداد ويقوى إذا صاحبه الارتياح أو الأثر الطيب. ويضعف هذا الارتباط إذا صاحبه الضيق أو عدم الارتياح . بمعنى آخر: أن الأفعال السلوكية التي يؤديها الفرد ويعقبها ارتياح أو أثر طيب يميل إلى تكرارها في مرات تالية أثناء عملية التدريب بمواقف إيجابية، التي تعزز عملية التعلم ، وتظهر تلك المواقف الإيجابية من خلال التشجيع والثناء اللذان يؤديان إلى التعزيز الإيجابي للأداء، وهذا ما يفسر قانون الأثر.(نفس المصدر السابق).

## 2- 2- 4 مراحل التعلم الحركي:

### المرحلة الأولى مرحلة التوافق:

فيها يبدأ المتعلم في فهم تتابع أداء المهارة وكيفية السيطرة عليها ( يعتبر هذا الوقت المناسب لشرح المعلم ونموذجه وبداية استكشاف المتعلم لطريقة الأداء).

### المرحلة الثانية مرحلة التطبيق:

يقوم المتعلم بتجويد الأداء وتنقيحه من الأخطاء، ويكون للتغذية الراجعة هنا دور هام.

### المرحلة الثالثة مرحلة إجادة التعلم mastery learning.

تعني أساساً بالوصول إلى مرحلة التلقائية أو الآلية في أداء المهارة أو الحركة بحيث يمكن استخدامها في مواقف (وظيفية) أو بعبارة أخرى في مواقف الأداء الفعلي.(مبارك محمد ادم ، 2012م).

## 2-2-5 مفهوم المهارة الحركية:

لقد وردت تعاريف عدة للمهارة وبمفاهيم كثيرة من قبل المختصين، ويتناول الباحث هنا بالمعنى الذي يشير إلى مستوى الأداء، وفقاً لهذا المعنى عرفها (احمد خاطر وآخرون ،2002م) بأنها "جوهر الأداء الذي يتميز بإنجاز كبير من العمل مع بذل مقدار من الجهد البسيط". أما في المجال الرياضي فقد تطرق إليها (وجيه محجوب ،2000م) فعرّفها من وجهة نظر مختصي علم الحركة بأنها "تبات الحركة وآليتها واستعمالها في وضعيات مختلفة وبشكل ناجح".

## 2-2-1-5 تعلم المهارات الحركية:

يستقبل المتعلم عبر حواس السمع والبصر (الشرح والنموذج) مثيرات معينة تسمى (مدخلات) قد تكون عن مهارة الضربة الساحقة مثلاً .. بناءً على المدخلات يكون المتعلم تصوراً معيناً لأداء المهارة يسمى (إدراك) يتأسس على الشرح والنموذج ، وبناءً على هذا التصور (فردى الطابع بمعنى أن المتعلمين سيختلفون فيه) يقوم المتعلم بأداء المهارة (مخرجات).

يتلقى المتعلم تغذية راجعة عن أدائه الحركي (الصواب والخطأ فى الأداء) .. عبر أحاسيسه (السمع والبصر) وتعتبر هذه مدخلات جديدة يدركها المتعلم ثم يستجيب لها .. وهكذا تبدأ دورة تعلم جديدة إلى أن يجيد المتعلم المهارة (مبارك محمد ادم ، 2012م).

## 2-2-2-5 العوامل المؤثرة على تعلم المهارات الحركية:

أولاً النضج والتدريب كعامل مؤثر على التعلم الحركي:

يعتمد التطور الحركي الباكر على النضج العصبي العضلي للمتعم . بمجرد وصوله سن البلوغ تنتقل الأهمية إلى التدريب أو التطبيق . توجد فروق فردية فى التطور الحركي بين المتعلمين فى أي مرحلة عمرية. تزداد الفروق مع التقدم فى العمر ، البنات أبكر وأسرع فى النضج العصبي العضلي من الأولاد ولكن هذا لا ينطبق على المهارات الحركية بسبب الثقافة ودرجة النجاح فى التعلم الحركي تكون عادةً مسألة شخصية حيث يحاول أفراد مختلفون فى خصائصهم الجسمية والمعرفية والوجدانية تعلم نفس الموضوع. على المعلم محاولة معرفة ما إذا كانت صعوبات التعلم ترتبط بقلّة الخبرة أو نقص الفهم أو الافتقار إلى خصائص بدنية مثل القوة العضلية أو المرونة.. ثم يقوم بالمعالجة.

يجب أن يشجع التعلم الحركي على التفكير ويجب التركيز على التعليم من أجل الفهم.

تطوير المهارة يجب أن يكون أكثر من مجرد المحاولة والخطأ ، يعنى ذلك تربية المتعلم على الانتباه للمثيرات ذات الصلة والتي توضح كيفية استخدام أجزاء الجسم وأداء المهارة تحت ظروف مختلفة.

يؤثر التوتر على تعلم المهارات الحركية. الحالة الإنفعالية للمتعم قد تيسر أو تعوق التعلم. وقليل من التوتر قد يكون ضرورياً للتعلم إلا أن أفضل البيئات هي تلك التى تقل فيها عوامل القلق. والمزيد من التوتر يجبر المتعلم على توجيه طاقته نحو معالجة التوتر بدلاً عن معالجة المهارة قيد التعلم.

## ثانياً الدافعية:

استثارة الدافعية تعني: استعداد الرياضي لبذل الجهد من أجل تحقيق هدف معين. إن استثارة دوافع الفرد تجاه النشاط الرياضي تلعب دوراً هاماً في تعلمه وتفوقه في النشاط الرياضي، وتختلف دوافع ممارسة النشاط الرياضي من فرد لآخر تبعاً للفروق الفردية بينهما.

لإكساب الدافعية تنوع أساليب التدريب وتوظيف اللعب في التدريب والانتقال من السهل إلى الصعب وربط عملية التعلم الحركي بالميل وعدم اللجوء إلى أسلوب التحكم واستخدام التقنيات التربوية المختلفة وتوفير جو تسوده المحبة والألفة والديمقراطية. ( عمرو بدران، 2009).

### ثالثاً التقديم الجزئي والتقديم الكلي:

المعلم مطالب بتحديد ما إذا كان سيقدم المادة الجديدة أو أنه سيقسمها ويقدمها في شكل أجزاء. يقصد بالكل أكبر كل يمكن للمتعلم أن يدركه .. لذلك يمكن أن يكون الكل النشاط نفسه مثل الكرة الطائرة أو مهارة بعينها فيها مثل الإرسال من أعلى ويمكن للمهارات أيضاً أن تعتبر كليات يقدم بعضها على ذلك الأساس ويقدم البعض الآخر في شكل أجزاء.

### رابعاً التطبيق:

نوعية التطبيق لها أهمية كبيرة في تطوير المهارة يجب أن يعرف المتعلم هدف التدريب والنقاط الرئيسية التي يجب مراعاتها لتحقيق ذلك الهدف ، ويجب أن يكون التطبيق مثيراً لدافعية المتعلم ليحافظ على الرغبة في التعلم وأن تصحح الأخطاء مبكراً لمنع تثبيتها والتنويع في طرق التطبيق يحفظ الرغبة والدافعية ويتحقق التنويع بالتغيير في التشكيلات وفي زملاء العمل وفي العلاقات المكانية وفي الأدوات والأجهزة.

يستغل أكبر جزء من وقت الدرس في التطبيق على المهارة ليتدرب المتعلم حتى الوصول إلى ما يسمى فرط التعلم (over learning) والذي يعتبر ضرورياً للاحتفاظ (retention) بما تم تعلمه. بمجرد النجاح في أداء المهارة بطريقة صحيحة فإن المزيد من التطبيق عليها يقود إلى الاحتفاظ بها في شكلها الصحيح. وكلما ازداد فرط التعلم ازداد الاحتفاظ ولكن إلى مدى معين .. حيث يتداخل عنصر الملل وزوال الدافعية مع المزيد من التدريب.

يتحدد طول زمن التطبيق بطبيعة المهارة وعمر ومستوى المتعلمين. خلال المراحل الباكرة من التعلم تكون فترات التطبيق القصيرة المتكررة هي الأكثر جدوى لاحتمالات التعب والاحباط فى المحاولات الأولى. ويحدد نضج المتعلم طول فترة التدريب.

خامساً التعزيز:

يقصد بالتعزيز هي العملية التي يقوم بها المعلم عند تقديم مثير معزز لطالب معين لمكافأته على سلوك أو استجابة مرغوب فيها بغرض تشجيعه على إعادة تكرار هذا السلوك مرة أخرى وذلك بشرط أن يكون هذا المعزز مرضياً للطالب. وأفضل المعززات هي تلك التي تشعر المتعلم بالقيمة وتيسر وتعزز مفهومه لذاته ويشترط صدق التعزيز (الثناء) والإشارة إلى الجهد المبذول المبرر للتعزيز والتعزيز الفوري أفضل من التعزيز المتأخر. (فضل المولى حسن، 2012).

سادساً الاحتفاظ:

يشير اصطلاح الاحتفاظ إلى الدرجة التي يتم بها تذكر طريقة أداء المهارة عبر الزمن. والمهارات ذات المعنى فى حياة المتعلم ( يمكن استخدامها فى المباريات ) يحتفظ بها لفترة أطول. ويحتفظ بالمهارات الحركية المتعلمة لفترة أطول مقارنةً بالمهارات المعرفية وغيرها. والمهارات التي تتميز بدرجة عالية من التتابع الزمني والحركي أكثر قابلية للاحتفاظ بها رغم احتمال الخلل فى التوقيت. وتؤثر الدافعية والمشاعر على الاحتفاظ والتعلم الذي يرتبط بخبرات ساره لدى المتعلم يحتفظ به لفترات أطول على عكس نقيضه الذي يتسم بالمواقف غير السارة. والتفكير أثناء الأداء المهاري هام للتعلم والاحتفاظ معاً. (مبارك محمد ادم ، 2012م).

## 2-2-6 التغذية الراجعة :

تعتبر التغذية الراجعة أهم ثمار عمليات التقويم، وخصوصاً التقويم التكويني ( البنائي ) حيث يتم من خلالها تزويد المتعلم بمعلومات تفصيلية عن طبيعة تعلمه، ويشير ( Brinko, 1993, p. 576 ) و ( Hogarth & Gibbs, 1991, p 736 ) إلى أن الدور الذي تلعبه التغذية الراجعة فى التعليم ينطلق من مبادئ النظريات الارتباطية والسلوكية التي تؤكد على حقيقة أن الفرد يقوم بتغيير سلوكه عندما يعرف نتائج سلوكه السابق ، كما تؤكد تلك النظريات على الدور التعزيزي للتغذية الراجعة، وأنها تعمل على استثارة دافعية المتعلم، وتوجيه طاقاته نحو التعلم، كما أنها تسهم فى تثبيت

المعلومات وترسيخها وبالتالي تساعد على رفع مستوى الأداء في المهمات التعليمية اللاحقة. انطلاقاً من أهمية التغذية الراجعة في العملية التعليمية قام بعض الباحثين من ذوي الاختصاص في مجال البحث التربوي بتحديد مفهومها، فيراها ( أجبالي، عويس 2000، ص 103) بأنها " المعلومات التي يتلقاها المتعلم بعد الأداء بحيث تمكنه من معرفة مدى صحة إستجابته للمهمة التعليمية"، ويعرفها (حماد، مفتي أبراهيم 2001، ص 106) بأنها " المعلومات التي توضح الفارق بين الهدف المحدد للاداء وبين الاداء المنفذ للمهارة الحركية". أو هي تزويد المتعلم بمعلومات عن مستوى أدائه بهدف مساعدته على تصحيح اخطائه وثبيت ادائه الصحيح. والتغذية الراجعة تتخذ أنماطاً مختلفة وصوراً متعددة حسب نوعية التقسيم فيها، ومن الأنماط الشائعة للتغذية الراجعة بناءً على مصدرها: التغذية الراجعة الداخلية وهي المعلومات التي يستفيها الفرد من خبراته وأفعاله على نحو مباشر ( شعور المتعلم باستجابته )، والتغذية الراجعة الخارجية وهي المعلومات التي يقدمها المعلم أو المدرب الى المتعلم بأي وسيلة أخرى خارجية.

يتميز (نفس المصدر السابق) التغذية الراجعة حسب زمن تقديمها: التغذية الراجعة الفورية وهي تزويد المتعلم بالمعلومات أو التوجيهات أو الإشارات اللازمة لتعزيز ادائه أو تصحيحه، وهي تتصل مباشرة بالسلوك الملاحظ وتعقبه مباشرة، والتغذية الراجعة المتأخرة وهي التي تعطى للمتعلم بعد مرور فترة زمنية على إنجاز المهمة أو الأداء، وقد تطول هذه الفترة أو تقصر حسب الظروف.

تشير (منال طه، 2004، ص 25) إلى إن للتغذية الراجعة أهمية كبيرة في عملية التعلم، حيث أنها ضرورية وهامة في عملية الرقابة، والضبط والتحكم، والتعديل التي ترافق وتعقب عمليات التفاعل والتعلم، وأهميتها هذه تنبثق من توظيفها في تعديل السلوك وتطويره نحو الأفضل، إضافة إلى دورها الهام في استثارة دافعية المتعلم من خلال مساعدته على اكتشاف الاستجابات الصحيحة وثبيتها، وحذف الاستجابات الخاطئة.



## 7-2-2 مفهوم التدريب الرياضي:

يعتقد اغلب المدربين بأن التدريب الرياضي هو عملية تعتمد على الفن أكثر من العلم ، أي على قدرات المدرب الإبداعية والفنية والتفسير الشخصي للمشاكل التي تخص الرياضيين ، اذ ان لكل مدرب فلسفته الخاصة بالتحليل والتشخيص الجيد للعوامل المختلفة المتعلقة بالتدريب وبالتفاعل مع محيطه المتغير ، الأمر الذي يمكن فيه ما يسمى (بالحاسة السادسة ) التي تساعده على أنتقاء أفضل الخيارات وأتخاذ القرارات والمواقف الناجحة. ولكن هذا الاعتقاد بقدر ما هو مقبول وجائز ألا ان هذا الإبداع الفني يفتقر إلى الرصانة العلمية والمعنى ما لم يستند على القواعد والأسس العلمية الثابتة التي تساعده على تفجير أقصى ما يملك الرياضي من طاقات وإمكانيات. فالإبداع والفن هو عنوان المدرب الناجح.

العلم هو مزيج من فروع الدراسة التي تتضمن ملاحظة وتحليل الحقائق المختلفة ، والهدف من العلم تأسيس القواعد والقوانين العامة بغية استخدامها في التنبؤ او التوقع في نتائج الظواهر الطبيعية و علم التدريب الرياضي احد العلوم المتطورة الحديثة التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالعديد من العلوم الأخرى مثل علم الحركة وفسولوجيا والتشريح والبايوميكانيك و علم النفس الرياضي والتربية وغيره. يعرف التدريب الرياضي بأنه هو تلك العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية والعلمية التي تهدف إلى تطوير كافة إمكانات وقدرات اللاعب بغية الوصول به إلى المستويات العليا وتحقيق الإنجاز العالي. اما نظام التدريب الرياضي فانه مجموعة مركبة من الطرق والقوانين والقواعد والنظريات المتعلقة بإعداد اللاعب أو الفريق من أجل الوصول إلى المستويات العليا وهذا النظام مستند على المعارف والخبرات والبحوث والنظريات.(قاسم حسن حسين،1998م).

## 1-7-2-2 تنظيم التدريب :

يعتمد انجاح عملية التعليم والتعلم في المجال الرياضي بدرجة كبيرة على تنظيم التدريب وتقسيم أوقاته وأوقات الراحة وهو ما يأخذ وقتاً كبيراً من المدرس أو المدرب ولما كان الهدف الوصول إلى التدريس أو التعلم المؤثر فانه من الضروري تنظيم وبرمجة التدريب تنظيمياً علمياً دقيقاً عند تعليم

أية مهارة او نشاط رياضي لغرض الوصول بالمتعلم إلى مستوى عال من الاداء، وهذا لا يأتي الا من خلال استعمال الاساليب المناسبة التي من شأنها ان تسهم في تطوير قابليات المتعلم إلى المستوى المطلوب والذي يطمح إليه المدربون ، ومن هذه الأساليب يمكن تنظيم تدريبات التعلم وبرمجتها وفقاً لنوع المهارة ومتطلباتها وكذلك مستوى وإمكانات المتعلمين ودرجة الخبرة لديهم . ومن اجل تحقيق التعلم وجعل التدريب فعالاً لابد من إتباع التخطيط السليم والمتدرج والموجه وتنظيم للتدريب وتجنب الأخطاء.(قاسم لزام صابر وآخرون ، 2005م).

### **8-2-2 التدريب الموزع :**

إن فلسفة استخدام اسلوب التدريب الموزع قائمة على أساس إعطاء عدد من التكرارات خلال التدريب يناسبها فترات راحة كافية ، فقد اشار ( Lee ، 1991 ) إلى ان التدريب الموزع " يعني استعمال كميات متساوية من أوقات الراحة بين التدريبات والتي تجعل التدريب مريحاً نسبياً " .

### **9-2-2 التدريب المكثف:**

إن المبدأ الذي يحدد التدريب المكثف او الموزع هو اوقات الراحة بين التكرارات ، فالتدريب المكثف هو اعطاء تكرارات وبدون فترة راحة أو فترات راحة.(سوزان سليم داود ، 2006).

## 2-3 تصميم البرامج التدريبية:

### 2-3-1 مقدمة

تختص البرامج التدريبية بتحديد نوع وحجم العمل الذي يتوجب تنفيذه حتي تتحقق أهدافها وتقوم تلك البرامج علي أهداف طويلة المدى وأخرى قصيرة المدى . ولأهداف هذا المبحث سيتم التركيز علي الأهداف قصيرة المدى . ستتضمن الخطة التدريبية في ابسط صورها عدداً محدوداً من الصفحات تتضمن الخطة الكلية ثم تقسيمها الي خطط التدريب الاسبوعية التي تعرف ما يتوجب علي المتدرب أن يقوم به . وفقاً ( Mackengic، 2014 ) تتضمن اي خطة للتدريب ستة مراحل علي النحو التالي :

المرحلة الأولى : جمع البيانات عن المتعلم .

المرحلة الثانية : التعرف علي مكونات الأداء في المهارة المطلوب تطويرها .

المرحلة الثالثة : تحديد الاختبارات المناسبة التي توضح حالة اللاعب في المهارة التي سيجري تطويرها .

المرحلة الرابعة : إجراء تحليل لحاجات اللاعب .

المرحلة الخامسة : وضع محتويات البرنامج التدريبي .

المرحلة السادسة : تنفيذ ومراقبة البرنامج التدريبي وإجراء التعديل المناسب وفقاً لنتائج المراقبة .

فيما يلي يتناول الباحث كل من هذه المراحل بالتفصيل :

المرحلة الأولى :

تتمثل المرحلة الأولى في تصميم البرنامج التدريبي في جمع بيانات توفر خلفية عن المتعلمين المراد تدريبهم والأهداف التي ينتظر أن يحققوها . وقد تتضمن المعلومات التي يتم جمعها أسماء المتعلمين وعناوينهم وأعمارهم وأهدافهم من الرياضة المستهدفة للبرنامج وأداءهم الراهن من حيث المستوي الفني في تلك الرياضة وخبرتهم في المهارة المعنية ومستويات المنافسات التي شاركوا فيها ( الأندية ، بطولات محلية ، قومية عالمية ) . كذلك يتم البحث في نوعية الأدوات والأجهزة التي تتوفر لديهم مثل كاميرا الفيديو وساعات حساب الوقت والزي الرياضي للتدريب وغير ذلك .

وتتضمن مرحلة جمع البيانات عن المتعلمين أيضاً أساليب التدريب المفضلة لديهم والإصابات السابقة والمشكلات الصحية وأقرب المنشآت الرياضية إلي أماكن إقامتهم ويفضل - علي أية حال - إجراء فحص طبي علي المتعلمين للتأكد من سلامتهم قبل البدء في أي تدريب.

### المرحلة الثانية:

تهتم المرحلة الثانية بتحديد المتغيرات البدنية والفسولوجية والمهارية التي يحتاج المتعلمون لتطويرها عبر البرنامج وفيما يتعلق بتطوير الأداء البدني والمهاري فإن علماء التدريب الرياضي وفقاً لما أورده ( Mackngic، 2014 ) قامو بتحديددها إلى تسعة عناصر تعرف في مجموعها الأداء البدني . وتشير القائمة التالية إلي هذه العناصر وبعض الامثلة لها:

**القوة العضلية :** المدى الذي تستطيع إليه العضلات بذل القوة بالانقباض ضد مقاومة ( مثل رفع او إيقاف ثقل أو وزن ) .

**القدرة :** القدرة علي أداء أقصى إنقباض عضلي فوراً او في اللحظة المطلوبة في عدد من الحركات (مثل الوثب أو البدء المنخفض في مسابقة العدو ) .

**الرشاقة :** القدرة علي اداء مجموعات من حركات القدرة الانفجارية بتتابع سريع وفي إتجاهات مختلفة ( مثل الجرى المتعرج ) .

**التوازن :** قدرة السيطرة على وضع الجسم إما في الثبات (الوقوف على اليدين ) او خلال الحركة ( الشقلبات في الجمباز ) .

**المرونة :** أقصى مدى للحركة في المفاصل والعضلات (تباعد الرجلين لأقصى مدى ) .

**التحمل الدوري التنفسي :** قدرة القلب على دفع الدم للعضلات العاملة وقدرة هذه العضلات على الاستفادة من ذلك الدم ( جري المسافات الطويلة ) .

**التحمل العضلي :** قدرة العضلة على العمل باستمرار لاطول فترة .

**التوافق :** القدرة علي تكميل المكونات المذكورة اعلاه بحيث يتم الوصول إلي حركات فعالة .

ومن بين هذه العناصر فان الخصائص القلبية التنفسية تمثل العنصر الأكثر أهمية من حيث وجوب التطوير وذلك لأنها تيسر وتعزز نمو كافة العناصر الاخرى المتصلة بمعادلة تطوير الاداء البدني .

## الإعداد المهاري:

يعني اكتساب اللاعبين المهارات الأساسية من خلال التدريبات والمعلومات بهدف الوصول الي الدقة والاتقان في ادائها.

تأتي مراحل الإعداد المهاري في بناء الشكل لأداء المهارة هي مرحلة التوافق الخام ثم اكتساب التوافق الجيد لأداء المهارة من ثم الوصول إلى مرحلة الآلية في أداء المهارة . ويتم التعرف الجيد من جانب اللاعب على مهارة جديدة يعتمد اساسا على سلامة الشرح ومشاهدة النموذج الافلام التعليمية او الصور او النماذج المختلفة ويعتبر التقديم السمعي والبصري للمهارة المتعلمة من اهم العناصر المؤثرة في تحقيق هدف هذه المرحلة.

يجب العمل على اكتشاف الاسباب التي ينتج عنها الاداء المهاري الخاطيء للعمل على تلافيتها وتصحيحها وانتظام وحدات التدريب وانتظام اللاعب فيها يوفر عنصرا مهما فعالا في الارتقاء بمستوى الاداء المهاري. وتخصيص فترات اللعب كجانب تطبيقي امر مهم جدا يسهم في الارتقاء بمستوى الاداء المهاري. كما يجب توضيح النقاط الفنية الخاصة بالمهارة او جزئياتها للاعبين بكل دقة ويجب تحديد عدد مرات التكرار بدقة في كل تدريب كذلك تكرارها في الوحدات التدريبية للاعبين في المراحل السنوية ومستوى ادائهم .(مفتي أبراهيم حماد 2001)،

## المرحلة الثالثة :

يتوجه الاهتمام في هذه المرحلة نحو التعرف علي الاختبارات المناسبة التي يمكن استخدامها في التحديد القبلي لمستوى أداء اللاعبين البدني ثم في مراقبة التطور خلال التدريب . يتوجب علي المدرب التعرف علي الاختبارات المناسبة لكل عنصر من عناصر الاداء البدني . وبعدها يتم تطبيق هذه الاختبارات وتسجيل نتائجها.

تشكل الاختبارات موقع خطأ شائع بسبب عدم الفهم الكامل للتفاصيل التي تدعم القرارات التي تأسس عليها اختيار تلك الاختبارات . إن هناك بعض الاسئلة الهامة التي يتوجب علي الشخص أن يطرحها قبل اختيار أي إختبار ذلك أنه لا يوجد اختبار واحد يناسب كل مهارة ومن الامثلة هنا :  
"ما هو هدف الاختبار ؟ وماالذي ستوفره لنا البيانات ؟ وكيف ستؤثر التحسينات ذات الصلة ببيانات الاختبار في اداء المتعلم وهل بمقدور الاختبار أن يتابع بصورة جيدة التغيرات في الاداء وهل يناسب الاختبار الرياضة التي سيوضع لها البرنامج التدريبي وهل يتسق من حيث نظام صرف الطاقة مع

الحركات والقدرات البدنية الهامة وهل يناسب الاختبار الأفراد المتعلمين وهل يعرف الرياضي كيفية أداء الاختبار وإلي أي درجة تتوفر فيه عوامل الأمن والسلامة ويتمتع بالصدق والثبات. إن الإجابة على مثل هذه الأسئلة ستسهم دون شك في تشكيل عملية إختيار الاختبارات . ويتوجب أن يكون الاختبار هادفاً ، قابلاً للتحكيم ودقيقاً وقابلاً للتكرار . ويمكن لتحديد المجموعة الصحيحة من الاختبارات أن يكون لكل منها تأثير بالغ في التدريبات التي ستختار ، وفي المتابعة والتنبؤ بالحصائل إلي جانب دورها في توفير الدافعية واستثارة حماسة المتعلمين . وعند تنفيذ إجراءات الاختبارات يكون من الضروري الالتزام الكامل بالطريقة السليمة للإجراء والانتباه للعوامل التي قد تؤثر علي صدقية البيانات ودقة إجراء الاختبارات، هناك عدة خطوات يتوجب الالتزام بها للتأكد من عائد إيجابي من الوقت والجهد المبذول في إختيار الاختبارات والخطوات التالية قد تساعد في تأكيد دقة الاختبارات المختارة :

التأكد من معرفة القائمين بالاختبار لطريقة إجراء الاختبارات وكافة الأجهزة والادوات الضرورية والتأكد أيضاً من كفاءتهم في الأنشطة التي تتضمنها الاختبارات.(نفس المصدر السابق).

#### المرحلة الرابعة :

حتى هذه المرحلة يكون قد تم التعرف علي خلفية المتعلمين وأهدافهم ومستوى أداءهم المهاري الراهن . والان يحتاج المدرب إلي إجراء تحليل للحاجات في ضوء مستويات الأداء المهاري الراهنة ( والتي سنتضح من نتائج الاختبارات التي تم تطبيقها في المرحلة الثالثة ) . والمستويات المستهدفة في المهارة أو الموضوع الذي سيتم التدريب عليه. ستساعد نتائج هذه العملية في تصميم البرنامج التدريبي. ومن جهة أخرى يرى ( NCSF2012 ) أن تحليل الحاجات يأتي كمرحلة أولى في تصميم البرنامج التدريبي . بقول المصدر أن هذا يتطلب تقويماً للرياضة التي يستهدفها البرنامج . ولأن عملية التقويم يمكن أن تكون مجهدة إذا إنجزت بطريقة تفصيلية فإن مراجعة اشربة الفيديو في معظم الأحيان عادة عالية الفعالية في تحديد أنماط الحركة ، متطلبات السرعة وحاجات قطاعات الجسم المختلفة . وقد يتطلب الأمر بحث اضافي يستهدف تحليل للإصابات حتى يمكن إعطاء الاعتبار الكافي لتوازن العضلات والاحتياط بالاجراءات الوقائية المناسبة . وللمراقبة السليمة للخصائص المميزة للرياضة التي يستهدفها البرنامج التدريبي يكون الأسهل عند تقسيم التقويم إلي

ثلاثة مجالات، يختص المجال الاول بالتحليل الميكانيكي . وبهدف هذا التحليل إلي تأكيد وتقويم حركات الجسم ، والعضلات المتداخلة في الاداء والعوامل التي تؤثر علي التوافق الكفاء في أداء الحركات أوالمهارات الضمينة في الرياضة موضوع البرنامج ويختص القطاع الثاني بالتحليل الفسيولوجي بمراجعة خصائص الانقباضات العضلية ونظم الطاقة التي تُفعل تلك الانقباضات . ويتضمن ذلك تحليل المتطلبات الخاصة لصفات القدرة والسرعة والقوة وما إليها من عناصر. القطاع الثالث يختص وفقاً ل ( نفس المصدر السابق ) بالوقاية من الإصابات ويبحث في الإصابات الشائعة في الرياضة موضوع البرنامج التدريبي ومسبباتها المعروفة خلال التدريب والمنافسة. وكل المعلومات التي يتم جمعها في هذه المرحلة ستعني في إختيار التدريبات ، والتعريف بنظم الطاقة التي ستستخدم ومتغيرات البرمجة التي ستضمن في جدول أو مصفوفة البرنامج التدريبي . إن مراعاة الجوانب المذكورة أعلاه سيساعد في تأكيد تميز البيانات التي سيتم جمعها . وبمجرد تنظيم البيانات يمكن إضافتها إلي قائمة حاجات المتعلمين . يتم التعرف علي نقاط القوة والضعف ، قدرات الاداء ، أي معلومات أخرى ذات صلة يمكن الوثوق فيها من واقع اجراءات الاختبارات ونتائجها . وإلي هنا يتوجب أن يكون تحليل الحاجات قد قاد إلى المعلومات الداعمة للتصميم السليم للبرنامج.

#### المرحلة الخامسة :

يذكر ( Whitmore 1992 ) أن تحديد الأهداف أحد الجوانب الفنية في التدريب والتي يمكن أن تزيد في التزام المتعلم بتحقيق أهداف شخصية . وامتلاك هدف طويل أو قصير المدى يمكن ان يشجع الفرد علي بذل المزيد من الجهد وأن يكون اكثر تركيزاً في إنجاز المهام التدريبية وأكثر قدرة علي تجاوز الصعاب التي تقابله.

الأهداف التدريبية ثلاثة أنواع . هناك أهداف النتائج أو الحصائل وهي تهتم بالفوز أو الاداء بمستوى افضل مقارنة بالآخرين ، وتشير أهداف النتائج إلي النتائج النهائية المرغوبة ( مثل تمثيل الوطن في المنتخب الوطني ) . ويمكن لهذا النوع من الأهداف أن يكون أهداف طويلة المدى تقود إلى درجة عالية من الدافعية للمتعلمين إلا أنها وبسبب كونها لا تخضع لسيطرة المدرب ولتأثرها بالطريقة التي يؤدي بها الآخرون فانها تطلب أن تربط باهداف عمليات وأهداف سلوكية.

والنوع الثاني من الاهداف التدريبية (أهداف العمليات) يكون للمتعلّم سيطرة كاملة عليها وهي تهتم بأسلوب الاداء الفني أو الاستراتيجية الضرورية للاداء الجيد . ويمكن تحديد أهداف العمليات لتحديد الطرق التي ستؤدى إلى تحقيق أهداف المستوى الاول ( النتائج أو الحصائل ) .

وأخيراً تأتي الاهداف السلوكية أوهدف الاداء . يهتم هذا النوع من الاهداف بتحديد معيار أو مستوى محدد ينبغي تحقيقه . الاهداف السلوكية تتعلق بالمستويات الشخصية للمتدرب ، ويمكن استخدامها في مراقبة مدى تحقيق أهداف العمليات والتقدم نحو الهدف النهائي ( هدف النتيجة ) وتشجع الأهداف السلوكية تطوير خاصية التحكم في الاداء كما انها تكسب المتدربين شعوراً بالرضا عن الاداء حتى إذا لم يحققوا فوزاً .

وأياً كان نوع الاهداف ( نتائج ، عمليات او اهداف سلوكية ) فإنها تحتاج لأن تكون "محددة" بمعنى دقيق ومفصلة "وقابلة للقياس" كذلك تحتاج الأهداف لأن تكون "مقبولة" عن طريق وضعها بمشاركة ومناقشة كافة المعنيين بالأمر و "واقعية" ومع ذلك مثيرة للتحدي و"محددة زمنياً" . وأخيراً فإن الاهداف الذكية تكون عادة "مثيرة" بحيث تحرك دافعية الفرد نحو تحقيقها ويتوجب أن تكون الاهداف أيضاً "مسجلة" للتعرف عليها وعلى مدى التقدم في تحقيقها .

إن تحديد الاهداف لا يتعلق فقط بالتعرف على ما يرغب المدرب او اللاعب في تحقيقه ولكنه يتعلق أيضاً بالكيفية التي يمكن أن يحقق بها (اهداف النتيجة ) وقياس مدى ذلك التحقيق ( أهداف العمليات) وقياسه (الاهداف السلوكية ) وعند تحليل الأهداف المثيرة للتحدي إلى خطوات واقعية ثم العمل على تحقيقها بطريقة نظامية ستوفر الدافعية والالتزام والثقة بالنفس لدى المتعلم. سيتوجب في الأهداف أن توضع في ضوء العمر ومرحلة النمو ودرجة الثقة في النفس والقدرة ودافعية المتدرب. يتطلب المبتدئون أهداف قصيرة المدى سهلة التحقيق حتى يكتسبوا الثقة في أنفسهم في حين يحتاج المتدربين أصحاب الخبرة إلى أهداف أكثر إثارة للتحدي مع تمتعها بالواقعية. ( Whitmore 1992).

## 2-3-2 التحديد العلمي للأهداف:

يطرح (Sagerman 2005) تصوراً آخر لمستويات الأهداف التدريسية وإن لم يختلف كثيراً عما ذكره زميله ( Whitmore 1992 ) فهو يطرح تصوراً لتحديد أهداف البرنامج التعليمي يقوم على أن



العملية تتناسب مع تتابع الأحداث حيث يبدأ بتحديد الهدف ثم وضع خطة تعليمية والالتزام بتلك الخطة ثم اتخاذ الإجراءات المناسبة . ويرى المؤلف أن الفكرة سهلة وأنها يمكن ان تكون كذلك إذا التزم المدرب والمتدرب بتناول موضوع تحديد الاهداف بجدية والسعي نحو تحقيقها بنظامية . من حيث مستويات الأهداف يقول (Sagerman.2005) أن الحاجة تكون أولاً لهدف المدى الطويل ويعرف هدف المدى الطويل علي أنه تقرير موضوعي عن إنجاز معين قابل للقياس . وهو يتعلق بالغاية النهائية التي يرغب المدرب و اللاعبين في تحقيقها . وعادة تتوجه كافة الأنشطة والعمليات نحو تحقيق الهدف أو الاهداف البعيدة المدى . ويتوجب أن يكون هناك إجماع بين المدربين والمتدربين فيما يتعلق بالأهداف طويلة المدى بالإضافة إلي مراجعة دورية وتقييم لهذه الأهداف حتي لا تفقد فعاليتها . أحياناً تحتاج الأهداف للتعديل طوال مشوار العمل على تحقيقها حتى تبقى مثيرة للتحدي وواقعية في نفس الوقت .

تلي الأهداف طويلة المدي ( بقول نفس المصدر السابق ) تحديد الأهداف قصيرة المدى والأهداف اليومية وكلاهما يقود إلي تحقيق الأهداف طويلة المدى . ومع تحقيق كل هدف قصير المدى ستزداد ثقة المتعلم في نفسه وسيكون اكثر قريباً لتحقيق الهدف الثاني . إن تحديد الاهداف يلعب دوراً رئيساً في تحقيق النجاح لذلك يتوجب تكريس الوقت الكافي لتحديدها . وخلال ذلك التحديد يتوجب مراعاة الاتي:

1- تسجيل الأهداف : تعتبر هذه خطوة بالغة الأهمية تتطلب التعريف الواضح بالنتائج المرغوب فيها؛ إذ بمجرد التحديد الدقيق لوجهتنا وما نتوقع تحقيقه يتوجب علينا توثيق اغراضنا علي الورق والتصريح بها لشخص آخر ، قد يكون لاعب أو صديق أو ولي أمر - وسيتعزز هذا الاحساس بوجود رسالة تستوجب الاخلاص والتفاني . كتابة الأهداف ستساعد في زيادة الالتزام وفي تحديد مدى التقدم نحو تحقيقها وهو ما سيوفر تغذية راجعة قصيرة والمزيد من الدافعية . ويتم تقسيم الأهداف المركبة إلي أهداف قصيرة المدى . وبذلك ستكون أكثر قابلية للمعالجة وأكثر سهولة في التحقيق ومع تحقيق كل منها يتولد شعور طيب تعزيز إيجابي ويتذوق طعم النجاح .

2- ترتيب الاهداف: هنا لا ينبغي محاولة إنجاز أشياء عديدة في وقت واحد . يتوجب تكريس الجهود في هدف واحد لتفادي الارهاق . وبعد انجازه الانتقال إلي هدف آخر يكون أدنى انجاز ظاهراً الأمر الذي سيبقي المتعلم ملتزماً بالبرنامج .

3- التخطيط لكيفية تحقيق الهدف: مع مراعاة أن أهداف المدى الطويل تتحقق من أهداف منتصف الموسم (متوسطة المدى) وهذه تتحقق عن طريق الأهداف قصيرة المدى أو المباشرة والتي يتم العمل فيها على المستوى اليومي .

4- ربط الأهداف بالممكن أو المتاح : يستطيع المتعلم أن يسيطر على جهده وعلى التدريب الذي يعمل فيه ولكنه لا يستطيع السيطرة على الأفراد الآخرين ولا على الظروف المحيطة به . لذلك يتوجب عليه التركيز فقط على الأشياء التي تحت سيطرته مما سيقفل من التشويش عليه.

5- المحافظة علي الاتجاهات الصحيحة والايجابية نحو الرياضة الممارسة : هنا ينبغي تذكر حقيقة أنه لا يوجد شخص كامل. واننا جميعاً نتعرض لأيام سئية غير أنه لاينبغي أن نسمح لها بأن تحطم أو تعيق دافعيتنا . لا مفر من النكسات أو الهزائم لذلك لا بد أن نضع في أذهاننا ودائماً الاهداف والأغراض التي نسعي إلي تحقيقها .

6- توجيه الشكر لمن يستحقونه : يتوجب توجيه الشكر للذات - مدرباً ولاعباً كل يوم عقب كل هدف يتم تحقيقه في ذلك اليوم أو عقب كل تقدم يتحقق . وهنا يتوجب الاستمتاع بشعور عبور خطوة إضافية أخرى نحو تحقيق الهدف طويل المدى .

7- تملك الأهداف: حتى يمتلك اللاعب الرغبة في القيام بإجراء ما يجب ان يتشبع باحساس نمتلكه لهذه الأهداف و إلتزامه بها . يجب أن يشعر اللاعب بأن أهدافه هي ملكه وبذلك سيعرف على نحو أفضل على ما يرغب وما يحتاج أن يقوم به. ومن هناك سيحتاج المتعلم إلى تذويت أهدافه بحيث تكون جزءاً من شخصيته وجزءاً من المكان الذي يرغب في الوصول إليه . على اللاعب أن يكون شغوفاً بأهدافه ومسئولاً عنها .

8- تقييم كل هدف جديد يتم تحديده : هنا على اللاعب أن يطرح و بإستمرار أسئلة مثل: هل أنا راغب في القيام بالجهد المطلوب لتحقيق الهدف المحدد لي؟ هل تتسق أهدافي اليومية قصيرة المدى مع أهداف منتصف الموسم و أهداف المدى الطويل ؟ ما هي درجة التحكم التي أملكها في تحقيق أهدافي؟ هل من طرق أخرى لتحقيق الأهداف ؟

وعند تحديد الأهداف يجب مراعاة النقاط المذكورة و عدم إغفال مقولة أن مسيرة الألف ميل تبدأ بخطوة واحدة (Sagerman 2005) .

## 2-2-3 اختيار المحتوى وتنظيمه:

ستوضح الحاجات التدريبية للاعبين أهدافاً أياً كان مكانها في سلم مستويات الأهداف . وفي نفس الوقت سنشير إلى طبيعة المحتوى التدريبي الذي يتوجب أن يتعرض له اللاعب. وأسهل طرق تحديد المحتوى التدريبي هي الاعتماد على النتائج التي تم التوصل إليها في تحليل الحاجات. وهنا قد يرغب المدرب في تحليل الحاجات إلى مجموعات من الخصائص بغرض التنظيم والتحليل. وبمجرد تحديد مفردات تلك المجموعات يتوجه الاهتمام نحو نوع التدريب الذي يخدم كل حاجة من الحاجات التي تم تحديدها. وتحدد لكل حاجة المعالجة العامة الخاصة بها. وقد تكون المعالجات خاصة جداً أو أكثر عمومية. وأياً كانت فإنه وبمجرد تحديد المعالجة فإن قرار كيفية تنفيذها سيكون الخطوة التالية. يتوجب تحديد تدريب واحد أو أكثر يستجيب للحاجة التي تم تحديدها ثم يتم الانتقال للخطوة التالية. وفي هذه الحالة فإن التدريبات التي تناسب حاجات المرحلة التدريبية الأولى ستكون هي الأفضل ، ويتم تنظيم المهام الحركية عليها.

بمجرد ترتيب التدريبات وتصنيفها في مجموعات يمكن وضعها في مصفوفة باستخدام مؤشرات مقبولة عالمياً وبتطبيق مبادئ التدريبات وستعكس المجموعات والتكرارات والشدة والزمن وفترات الراحة وأهداف الدورة التدريبية.

سنتفق الشدة مع التكرارات ويتأسس ترتيب أداء التدريبات على مبادئ معرفية لتحديد ترتيب الأداء أو تتابعه (التدريبات المجهزة، السريعة والمركبة أولاً والتدريبات البطيئة ، الثابتة والخفيفة في النهاية) (Ncsf 2010).

يتم في هذه المرحلة إعداد البرنامج التدريبي بدءاً بتحديد الأهداف باستخدام النتائج المتوفرة في تحليل الحاجات ومبادئ التدريب الرياضي FITT حيث:

F: التكرار .. كم مرة يجب أن يتدرب الفرد.

I : الشدة .. درجة الجهد الواجب بذلها في التدريب.

T: الزمن .. كم من الوقت سيكون طول كل جلسة من جلسات التدريب.

T: نوع النشاط التدريبي .. ماهية التدريب أو النشاط الذي سيؤدي إلى تحقيق الأهداف الموضوعية.

فيما يتعلق بالتكرار والشدة والزمن يجب أن يبدأ البرنامج بمستوى معقول ويزيد تدريجياً (مثلاً زيادة بمعدل 10% . التدريبات الهوائية يتوجب أن تستمر لما لا يقل عن 20 إلى 40 دقيقة و يتراوح

وقت تدريبات القوة العضلية بين 15 و 30 دقيقة وتكون في شكل 3 جلسات أسبوعياً مع راحة بين الجلسات بمقدار 48 ساعة).

يتم تخطيط البرنامج في دورات من 3 أسابيع بحيث تزداد نسبة صعوبة التدريبات من الاسبوعين الاول والثاني تدريجياً (سهل، متوسط، صعب) ويكسر الأسبوع الثالث للراحة أو الاستشفاء الإيجابي واختبارات لمراقبة تقدم التدريب.

### المرحلة السادسة:

حتى الآن يكون قد تم وضع البرنامج والاتفاق عليه ويستطيع الرياضيون الآن تطبيق ذلك البرنامج وهنا يتوجب عقد اجتماع كل اسبوع مع المتعلمين لمناقشة :  
الطريقة التي ينفذ بها البرنامج ونتائج الاختبارات والمقاييس والتقدم نحو مستويات أداء مهاري أرفع والتعديلات في البرنامج.(Mackengie,2004).

## 4-2 الكرة الطائرة

### 1-4-2 تعريف الكرة الطائرة :

الكرة الطائرة هي إحدى أكثر الرياضات العالمية شعبية وهي لعبة أوروبية المولد أمريكية النشأة والنمو والتطور . يلعب فيها فريقان بست لاعبين لكل فريق وتفصل بينهما شبكة طولها 6 أقدام و 6 بوصات، وعلى الفريق المرسل ضرب الكرة فوق الشبكة لمنطقة الفريق المستقبل (المنافس) , لكل فريق ثلاثة محاولات لملامسة الكرة وتحسب نقطة للفريق حينما تضرب الكرة أرضية جزء الملعب الخاص بالمنافس أو إذا تم ارتكاب خطأ، أو إذا أخفق الفريق في صد الكرة وإرجاعها بشكل صحيح.

### 2-4-2 نشأة وتطور الكرة الطائرة في العالم:

يذكر (Odeneal &Wilson , 1990 , p 13) أنه في عام 1894 فكر وليام مورجان مدير التربية البدنية بجامعة هوليوك بولاية (ماسوشوتش) الأمريكية في ابتداء نشاط يناسب الجو البارد ويشارك فيه أكبر عدد من اللاعبين في مساحة صغيرة , وقام باقتراح لعبة (المنتونت) وهي شبيهة بالبادمنتون ثم أصبحت تمارس بالأيدي , وكان استعمال الأرض مسموحا به , والهدف من هذه اللعبة آنذاك تضيئة الوقت بشكل مسلي بحيث فضل أن تمارس هذه اللعبة داخل الصالات وأخذت هذه اللعبة بعض خصائصها من التنس وكرة اليد وكان يستعمل فيها الأنبوب الداخلي لكرة السلة . وقد حدد ارتفاع الشبكة بستة أقدام وست بوصات وتنصب وسط ساحة اللعب والتي يجب أن تكون مساحتها (25) قدم للعرض و(50) قدم للطول، وكان عدد اللاعبين غير محدود يتبارون في مباراة مكونة من تسعة استقبالات وثلاثة إرسالات لكل فريق . واستمرت اللعبة بهذه المواصفات والقواعد المنظمة للعبة حتى عام 1990م حيث تم تصنيع كرة طائرة خاصة باللعبة , وبدأ التطوير والتحديث في قواعدها , كما استبدل اسم اللعبة ليصبح ( volley ball ) . ثم بدأت جمعية الشبان المسيحية منذ ذلك التاريخ في إدخال اللعبة في برامجها , وسرعان ما انتشرت عن طريق تلك الجمعيات داخل أمريكا وخارجها , ومرت حينها بتطورات في قواعدها الرسمية (قانون اللعبة) ثم تتالى دخولها إلى دول العالم (عبد الناصر عابدين , 2008 , ص ص13-14).

## 2-4-3 نشأة وتطور الكرة الطائرة في السودان:

أورد (الفاضل دراج , 2004 , ص 9) أن بداية الكرة الطائرة في السودان كانت في أواخر عام 1930م عن طريق الجاليات الأجنبية ، ثم انتقلت إلى المدارس المختلفة ، ولكن لم تقم لها مباريات بشكل منظم باستثناء المنافسات التي كانت بين المدارس لمجرد قضاء أوقات الفراغ إلى أن بدأت مدرسة الملك فاروق (المدرسة الثانوية المصرية) عام 1957م بتنظيم منافسات جادة بين أسر المدرسة التي كانت قائمة آنذاك وهي : (عمرو بن العاص ، محمد علي ، رمسيس وتحتمس). في عام 1960م نشطت اللعبة نوعاً ما ودخلت للأندية الرياضية ، وقد ساعدت جهود القائمين على أمرها آنذاك في نشرها بالأقاليم المختلفة حتى بلغت الاتحادات المحلية في عواصم تلك الأقاليم ومدنها (13) إتحاداً . انبثقت عن بعضها اتحادات فرعية في كل من حلفا الجديدة ، شندي ، كوستي الحساحيصة ، الدلنج ، سنار والقضارف وأصبح عدد الأندية التي تمارس الكرة الطائرة أكثر من مائة نادٍ على صعيد القطر ، وحظي إتحاد الكرة الطائرة بنشاط مميز على الصعيدين المحلي والدولي (عبد الناصر عابدين محمد عثمان , 2008 , ص15).

## 2-4-4 خصائص الكرة الطائرة:

تختص لعبة الكرة الطائرة من بين الألعاب الجماعية الأخرى بما يلي:

- 1 – شكل ومساحة الملعب بحيث يتم تقسيم الملعب إلي نصفين يتقاسمها الفريقان، وهناك عدد محدد للاعبين لكل فريق وطريقة التعامل فيما بينهم وتسجيل النقاط بما يشير إلى أن اللعبة تفتقر نسبياً إلى قاعدة عريضة من الخطط الجماعية.
- 2 – تعامل اللاعب مع الكرة باللمس فقط بالإضافة إلى الشروط المحددة لعدد اللمسات المسموح بها للفريق الواحد والتي لا تزيد عن ثلاثة لمسات.
- 3 – بالرغم من اتفاق الكرة الطائرة مع الألعاب الأخرى في التخصص الوظيفي للاعبين (لاعب مهاجم- لاعب معد - لاعب عام) إلا أن قواعد اللعبة تحدد توزيعاً معيناً لمراكز اللاعبين مما يحول دون بقاء الشخص المهاجم أو المدافع في مكانه طول فترة اللعب فالتخصص يمس بالضرورة نطاق اللعب الهجومي، بينما يقوم جميع لاعبي الفريق بعمليات الدفاع والهجوم المحددة لهم دون استثناء.

- 4 – تمنع قوانين اللعب مسك الكرة أو قذفها أو دفعها وما إلى ذلك مما يزيد اللعبة صعوبة ، إذ يستلزم أن يكون الأداء التكتيكي للمهارات الأساسية دقيقاً في تنفيذه وكذلك يتطلب الدقة في التوجيه.
- 5 – يثب اللاعب ما بين 100 إلى 200 وثبة في مساحة جري بسيطة نسبياً وإلى أقصى ارتفاع ممكن ، مما يستلزم قدرة كبيرة في الوثب العالي.
- 6 – صغر مساحة الملعب تستلزم جهداً عصبياً عالياً ، فالألعاب ذات الملاعب الواسعة ككرة القدم مثلا تسمح بوجود فترات راحة للاعبين محدودة بين الحين والآخر أثناء اللعب، بينما يلزم اللاعب في الكرة الطائرة قدرة عالية من التركيز طوال فترة اللعب.
- 7- بالرغم من عدم وجود زمن محدد للمباراة فإن المباراة من جانب واحد قد تستمر 40 دقيقة ، وقد استغرقت أطول مباراة دولية في الدورة الاولمبية سنة 1964 ثلاثة ساعات ودقيقة ، مما يشير إلى تطلب الكرة الطائرة لقدرات بدنية ونفسية عالية جداً.(الين وديع، 1990م).

#### العلاقة بين الكرة الطائرة والعلوم الطبيعية:

إن جسم الإنسان مركب تركيباً يجعله ذو ميكانيكية معقدة فالهيكل العظمي والجهاز العضلي هما أساس حركة الإنسان، أما الجهاز الهضمي والجهاز التنفسي فوظيفتهما هي مد الجسم بحاجته من الغذاء والأوكسجين وتصريف الفضلات وطرده ثاني أكسيد الكربون، ويدير الجهاز العصبي الجسم حيث أنه مصدرٌ للأوامر والسيطرة على الأجهزة العضوية وهو المسئول من كل حركة تؤدي من أجزاء الجسم الأخرى، وعلى مدرب الكرة الطائرة أن يكون ملماً بعمل هذه الأجهزة أثناء التدريب حتى يستفيد من إمكاناتها أكبر فائدة ولا يضر بأي منها نتيجة التدريبات المجهدة العنيفة.

يمكن الاستفادة من أنماط الجسم ومقاييسه الأنتروبومترية في تشكيل الفرق وتحديد وظائف وتخصصات بعض اللاعبين ، وتدور علاقة الكرة الطائرة بالميكانيكا الحيوية من حيث التحليل الميكانيكي البيولوجي لهدف الحركة الرياضية ، وتصميم المعلومات المكتسبة من التكنيك المثالي لهذه الحركة، ودراستها يمكن إيجاد طرق سهلة لبحث الحركات الضمنية في مهارات الكرة الطائرة، مما يساعد على تحديد الأخطاء واكتشافها أثناء الأداء الحركي، وكذلك يمكن تقييم التدريبات على أساس مدى تحقيقها الغرض الذي وضعت من أجله مثل زيادة نمو القوة العضلية والسرعة وردة الفعل...، التي تساعد في تعلم التكنيك الحركي للمهارات من الناحيتين الميكانيكية والبيولوجية، وبذلك

يتيسر للاعب الكرة الطائرة أن يستخدم قدرته أحسن استخدام ممكن في تحقيق الأداء المطلوب للمهارات الحركية.

البحث في علم الحركة من الناحية الوصفية أو الشكلية للحركة وتقييمها من حيث انسيابها ومرونتها وتوقعها وتوقيفها وغيرها ، وكل مهارة من مهارات الكرة الطائرة تتضمن مجموعة من الحركات الوحيدة التي تتألف معاً في شكل توافق سواء أكان مركباً أو معقداً، وكل حركة من هذه الحركات الوحيدة مثل القفز أو الضرب تنقسم إلى ثلاث مراحل، وتسمى وفقاً لظهورها الزمني والمكاني بالمرحلة التمهيديّة ثم المرحلة الرئيسيّة ثم المرحلة النهائيّة، وهذه المراحل الحركية متصلة وليس بينها أي انفصال وإنما تسير في شكل انسيابي متلاحم (سعد حماد الجميلي ، 1997م).

تعمل المرحلة التمهيديّة على تهيئة الأداء الأمثل في المرحلة الرئيسيّة للحركة، فحركة ضرب الكرة يسبقها مرحلة تمهيد بمرحّة اليد للخلف في عكس اتجاه ضرب الكرة، ويشترك الجسم كله في هذه الحركة العكسية، والهدف منها هو إيجاد مسافة عمل أطول للعضلات العاملة في الحركة وعلاقتها مناسبة لزوايا المفاصل، وكلما كان التمهيد دقيقاً تمكنت العضلات من العمل في المرحلة الأساسية بعجلة تسارع أكبر ويمكن اختزان الحركة التمهيديّة، وبالرغم ما يترتب على هذا من هبوط نوعية الحركة الأساسية إلا أنه من متطلبات الخطط في اللعبة كعملية خداع أو تمويه كما يحدث أحياناً في الوثب لأداء الضرب الساحق، وبذلك يكون عنصر مفاجأة الخصم مثلاً بضربة ساحقة سريعة قبل صعود الكرة إلى أقصى ارتفاع وفي المرحلة الرئيسيّة يتم تحقيق الهدف المباشر للحركة وهو ضرب الكرة. ومرحلة نهاية الحركة هي المرحلة الأخيرة وفيها يستعيد الجسم حالة اتزانه بعد أقصى ديناميكية للحركة. أما في الحركات المتكررة المنتظمة كالسرعة والجري مثلاً لمكان أو لموقع الكرة فتتقسم الحركة إلى مرحلتين نتيجة التحام المرحلة النهائيّة مع المرحلة التمهيديّة اللاحقة ، وبذلك يكون هنالك مرحلة رئيسية ومرحلة بينية (نفس المصدر السابق).

### العلاقة بين الكرة الطائرة والعلوم التربوية:

تؤثر العلوم التربوية تأثيراً مهماً في تعلم الكرة الطائرة، فالمعلم يهتم بأحسن الطرق والأساليب الأكثر اقتصاداً للجهد والوقت لتدريس مهارات اللعبة ، ومن ثم ينبغي أن تعلم هذه المهارات الحركية طبقاً لمبادئ علم النفس التي تتعرض لقوانين التعلم والعوامل والظروف التي ترقى بالتعلم وانتقال أثر



التدريب، ولا بد من تهيئة البيئة المناسبة للتعلم باستمرار وكذلك المادة العلمية السليمة، وطريقة التدريس التي تخلق أحسن المواقف التعليمية و هناك العديد من العوامل والمؤثرات التي ترتقي بالتعلم. وتوضح الأهداف المرغوب تحقيقها فتساعد على تعلم أسرع وأفضل، مثال لذلك أن مشاهدة المتعلم للوضع السليم الذي تتم به الحركة ومقارنته أدائه والأداء الأمثل يساعده على تغيير استجابته، وكلما زاد اقترابه من الأداء الصحيح أزداد وضوح الهدف الذي يعمل من أجله.

وبناء على ذلك ينبغي على المعلم إلا يتسرع في تعليم مهارات ومفاهيم الكرة الطائرة دون أن يكون هناك وقت كاف ومناسب لإتقانها. ويختلف المتعلمون في قدراتهم العقلية ومستوى ذكائهم ومعلوماتهم وميولهم واتجاهاتهم وقدراتهم البدنية ..، وعلى المعلم أن يحدد أنماط النشاط التي تتناسب مع كل فرد في الفصل بحيث يتماشى البرنامج الموضوع مع إمكاناتهم.

تشمل الكرة الطائرة مجموعة من المهارات الحركية، وكل مهارة من هذه المهارات وحدة متكاملة في حد ذاتها ينبغي أن تعلم كمادة منفصلة، ومحتوى مادة التعلم ذاتها هي التي تحدد الطريقة التي تتبع في تعلمها ويتعلم الفرد نتيجة التدريب المستمر عن المهارة الحركية وتجنب الأخطاء وسرعة تصحيحها؛ إذ يكتسب المتعلم الدقة المطلوبة في المهارة نتيجة استجاباته الخاصة، وذلك إذا روعي في التدريب أن يكون ذا معني لإحراز التقدم في الأداء كما أن فائدة التدريب على المهارات الحركية تزداد إذا كان موزعاً ومدته قصيرة. وللقيادة أثرها الكبير في مقدار تعلم الكرة الطائرة، لأن ذلك يتوقف على مدى إسهام المعلم أو المدرب وقدراته على الشرح اللفظي والأداء العملي لتوضيح الأسلوب السليم الذي يبحثه، وتؤدي به المهارات المختلفة مراعيأ سرعة ملاحظة الأخطاء وتصحيحها فوراً حتى لا تثبت في أداء المتعلم، مع تشجيع الأداء السليم حتى يكون هناك دافعاً أكبر للنجاح، ومعرفة المتعلم بمدى تقدمه، ليحسن الموقف التعليمي إذ يعينه على تصحيح استجاباته الخاطئة وعلى تكرار الاستجابات الناجحة وحدها. ولا بد أن تتناسب المادة التي يختارها المعلم مع مستوى نضج المتعلمين من حيث النمو العضلي والقوة الجسمية والقدرة على التحمل والثبات العاطفي ومستوى الذكاء. ومن المهم أن يهتم المعلم بالموقف التعليمي ككل وليس الجانب التكنيكي والخططي للمهارة الحركية فقط ، بمعني أن يشتمل الاهتمام على النمو العقلي والانفعالي إلى جانب النمو الحركي. (الين وديع، 1990م).

## العلاقة بين الكرة الطائرة و العلوم الاجتماعية:

اللعبة هو أحد مظاهر الاجتماعية وعن طريقه يمكن أن تزداد الصداقة والأخوة بين الناس، والكرة الطائرة تعلم العلاقات الإنسانية المقبولة واللاعب يبذل قصارى جهده لهزيمة خصمه ولكن بطريقة اجتماعية مقبولة. ومن خلال ممارسة الكرة الطائرة يمكن تنمية السمات الاجتماعية التي تحقق المصالح الشخصية وفي نفس الوقت تؤكد الخصائص الضرورية لحياة الجماعة وتحاول معظم الجماعات الارتقاء بعاداتها في الحياة. وكل تصرف يقوم به الفرد يستهدف تحقيق حاجة معينة فلا بد للمعلم من التعرف على حاجات المتعلمين عند تدريس الكرة الطائرة لمحاولة إشباعها بطريقة بناءة، كالحاجة إلى الراحة والهروب من المواقف التي تسبب الآم الجسم، ومن هذه الحاجات ما هو فسيولوجي وسيكولوجي مثل الانتماء والتفوق والثقة بالنفس، وهناك حاجات اجتماعية من الحب والاهتمام بأراء الآخرين والشعور بالطمأنينة داخل إطار المجتمع الذي يعيش فيه.

على معلم الطائرة أن يدرك هذه الحاجات المتعددة لأفراد المتعلمين أثناء المواقف التعليمية، وأن يعمل على وضع الخطط الكفيلة لإشباعها بالطرق السليمة من خلال تخطيط وتنفيذ برنامجه (نفس المصدر السابق).

## 2-4-5 المهارات الأساسية في الكرة الطائرة:

لعبة الكرة الطائرة من الألعاب التي لها مبادئ أساسية عديدة وهي عبارة عن مجموعة من المهارات التي تتطلبها مجريات اللعب أثناء المباراة ، ويتوقف نجاح وتقدم الفريق على إتقان افراده لهذه المهارات الأساسية للعبة في جميع مواقف اللعب . ويعتمد إتقانها على الأسلوب الصحيح في التعليم وطرق التدريب المتبعة للوصول باللاعب إلى أفضل النتائج في الأداء مع الاقتصاد في المجهود المبذول . لهذا فإن نجاح الفريق يعتمد على أداء أفراده للمهارات الأساسية بدقة وإتقان كأن يؤدي التمرير بأنواعه بخفة ورشاقة والإرسال بطرق مختلفة ، وتغطية المراكز الخالية في الملعب وأداء الضربات الهجومية بنجاح ، والقيام بعملية الصد لإحباط هجوم الفريق المنافس وتوجيه الكرة إلى المكان المرغوب به وبعد إتقان الفريق لهذه المهارات يستطيع تنفيذ جميع الخطط الدفاعية والهجومية. (إكرم خطيبة، 1996م).

صنفت المهارات الأساسية للكرة الطائرة إلى: الإرسال ، الإعداد ، الضرب الساحق ، حائط الصد والدفاع عن الملعب. ولأغراض هذا المبحث سيركز الباحث على مهارة الإرسال باعتبارها موضوع البحث الرئيس.

### الإرسال Serve :

الإرسال هو الضربة التي يبدأ بها اللعب في كل شوط في المباراة ويستأنف به عقب إحراز كل نقطة، وبعد كل خطأ. وهو "عبارة عن عملية تجعل الكرة في حالة لعب بواسطة اللاعب الذي يشغل المركز الأيمن في الفريق" والذي يضرب الكرة باليد بهدف إرسالها من فوق الشبكة إلى ملعب الفريق المنافس.(علي مصطفى ، 1999م).

### أهمية الإرسال :

ترجع أهمية الإرسال إلى أنه أحد المهارات الأساسية ذات الطابع الهجومي، حيث إن الفريق لا يستطيع تحقيق النقاط بدون الاحتفاظ به فيجب على لاعبي الكرة الطائرة أن يراعوا فيه المسافة والارتفاع والمكان المحدد . ويستطيع الفريق إحراز النقاط من خلال الإرسال ، ولاعب الإرسال يكون أداؤه مستقلا وبدون تأثير من زملائه أو الفريق المنافس.(اكرم خطابية، 1996م).

### أنواع الإرسال :

يمكن تصنيف مهارة الإرسال إلى عدة أنواع منها:

الإرسال من أسفل.

الإرسال من أعلى.

الإرسال من أسفل:

الإرسال من أسفل المواجه يعتبر من أسهل أنواع الإرسال ويستخدمه المبتدئون لسهولة أدائه وعدم حاجته إلى قوة كبيرة ، وهو في أغلب الاحيان مضمون النجاح . إلا أنه من السهل على الفريق المنافس استقباله والدفاع عنه ، وهذه نقطة ضعف فيه إلا أن اللاعب يستطيع توجيه هذا النوع من الإرسال بسهولة إلى أماكن خالية في ملعب الفريق المنافس.

طريقة أداء الإرسال من أسفل :

المرحلة الأولى ( التمهيدية ):

- يقف اللاعب خلف خط النهاية في منطقة الإرسال ومواجهاً للشبكة مع ثني الركبتين قليلاً.
- يتم وضع القدمين بأن تسبق أحدهما الأخرى بحيث تكون القدم المتقدمة عكس اليد الضاربة.
- في حالة الضرب باليد اليمنى تكون القدم اليسرى أماماً ويحدث العكس في حالة الضرب باليد اليسرى .

- ثني الجزء والرأس للأمام قليلاً ، ويكون وزن الجسم موزعاً على القدمين بالتساوى .

المرحلة الثانية ( الرئيسية ):

- قذف الكرة باليد اليسرى لارتفاع مستوى الكتف.
- تأرجح الذراع اليمنى إلى الخلف مع انثناء بسيط في الجسم للأمام ونقل ثقل الجسم على القدم الخلفية.

- تضرب الكرة باليد لتعبر الكرة من فوق الشبكة متجهة مباشرة إلى المكان المراد إيصال الكرة له.

المرحلة النهائية ( الختامية ):

- تتم عملية المتابعة بفرد الذراع الضاربة أماماً والجسم مفروود والركبتان مفروودتان ونقل ثقل الجسم إلى القدم الامامية
- دخول اللاعب الملعب ليأخذ مركزه في الملعب.(نفس المصدر السابق).

الإرسال من أعلى:

- يعتبر أكثر أنواع الإرسال انتشاراً واستعمالاً في المباريات وبين اللاعبين المتقدمين في المستوى.
- والشكل رقم (1) يوضح طريقة تسلسل الاداء للإرسال من أعلى.(علي مصطفى ، 1999م).



شكل رقم (1) يوضح طريقة تسلسل الاداء للإرسال من أعلى.(علي مصطفى ، 1999م).

### طريقة الأداء :

#### المرحلة الأولى ( التمهيدية ):

- يقف اللاعب خلف خط النهاية وفي منطقة الإرسال والقدمان متباعدتان باتساع الحوض وقدم تسبق الأخرى ، بحيث يكون ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي والركبتان مثنيتان قليلاً والجزع مستقيماً والنظر للأمام نحو الشبكة وللمكان المراد توجيه الكرة له.
- تحمل الكرة على راحة اليد غير الضاربة وامام وسط اللاعب.

#### المرحلة الثانية ( الرئيسية ):

- يقوم اللاعب بقذف الكرة لأعلى لمسافة مناسبة أمام الكتف الأيمن في حالة الضرب بالذراع اليمنى.

- يتم إرجاع الذراع اليمنى للخلف مع ثني المرفق والرسغ وتقوس الجسم خلفاً قليلاً جهة اليمين.
- ينتقل ثقل الجسم معظمه على القدم الخلفية قبل ضرب الكرة .ويحدث انثناء خفيف في الركبتين.
- في اللحظة التي تبدأ بها الكرة في السقوط ( الهبوط ) تمتد مفاصل القدم الخلفية ، بينما ترتفع الذراع الضاربة إلى اقصى مداها لأعلى والأمام لتقابل وتضرب الكرة باليد لتعبر فوق الشبكة.

- ينتقل ثقل الجسم إلى القدم الأمامية في لحظة ضرب الكرة لإكساب الضربة القوة المطلوبة.  
المرحلة الختامية :

- ينتقل ثقل الجسم إلى القدم الأمامية.

- يقوم اللاعب بالدخول بالقدم الخلفية لأخذ مكانه في الملعب. (اكرم خطابية، 1996م).

#### الايخطاء الشائعة في الإرسال من أعلى :

- قذف الكرة قريباً وبعيداً عن الجسم أو خلفاً أو جانباً مما يؤدي بالمرسل إلى تغيير وضع الامتداد وعدم السيطرة عليها .

- عدم الأرجحة الكافية للذراع لزيادة قوة الضرب .

- عدم امتداد الجسم والذراع أثناء الضرب .

- عدم فرد الذراع كاملاً وذلك بتحريكها من مفصل الكتف مما يؤدي إلى ملامسة الكرة الشبكة.

- ضرب الكرة في المكان غير المناسب والصحيح .

- عدم القدرة على التوقيت بين سرعة الكرة وحركة الضرب ومرجحة الذراع بقوة كبيرة لضرب الكرة مما يؤدي إلى خروجها خارج حدود ملعب الفريق المنافس .

- عدم الدخول إلى الملعب بعد القيام بالإرسال مباشرة وعدم متابعة الجسم لاستمرارية الحركة .(نفس المصدر السابق).

#### 2-4-6 القواعد الدولية للعبة الكرة الطائرة :

القاعدة (22) الإرسال :

مادة (1) التعريف :

الإرسال هو "وضع الكرة في اللعب بواسطة لاعب الصف الخلفى الأيمن مركز (1) الموجود في منطقة الإرسال حيث يتم ضرب الكرة بيد واحدة ( مفتوحة أو مقفولة ) أو بأي جزء من الذراع لتعبر الشبكة".

مادة(2) الإرسال الأول في الشوط:

يؤدى الإرسال الأول للشوطين الأول والخامس للفريق الذى يختار القيام به بعد إجراء القرعة.

مادة (3) ترتيب الإرسال:

1- يجب أن يتبع اللاعبون ترتيب الإرسال المدون في ورقة ترتيب الدوران.

2- بعد الإرسال في الشوط يحدد اللاعب الذى سيقوم بالإرسال كتالي:

أ/ عندما يفوز الفريق القائم بالإرسال ، يقوم نفس اللاعب الذى قام بالإرسال في المرة السابقة بالإرسال مرة أخرى.

ب/ في حالة الدوران (في اتجاه عقارب الساعة) . ويقوم بالإرسال اللاعب الذى ينتقل من المركز

الأمامي الأيمن إلى المركز الخلفي الأيمن أي من المركز (2) إلى المركز (1)

مادة (4) السماح بالإرسال:

يسمح الحكم الأول بالإرسال بعد التأكد من أن المرسل مستحوذ على الكرة وأن الفريقين مستعدين للعب .

مادة (5) تنفيذ الإرسال:

1- يجوز أن يتحرك المرسل بحرية في حدود منطقة الإرسال لحظة ضرب الكرة أو الارتقاء والوثب . ويجب على المرسل عدم ملامسة الملعب ( بما في ذلك خط النهاية ) وبعد الضربة يجوز له أن يخطو أو ينزل خارج المنطقة أو داخل الملعب.

2- يجب أن يضرب لاعب الإرسال الكرة خلال خمس ثوان بعد صافرة الحكم الأول ايذاناً ببدء الإرسال.

3- يلغى الإرسال الذى يتم قبل صافرة الحكم ويجب أن يعاد .

4- يجب أن يضرب لاعب الإرسال الكرة بيد واحدة أو بأي جزء من الذراع بعد قذفها أو تركها من اليد قبل أن تلمس أرض الملعب.

مادة (6) محاولة الإرسال :

1- إذا قام المرسل بقذف الكرة لأعلى وتركها وسقطت على الأرض دون أن تلمسه ، فإنها تعتبر محاولة للإرسال.

2- يجب على المرسل أن ينفذ الإرسال خلال ال 3 ثوان التالية بعد سماع صافرة الحكم.

3- يسمح بمحاولة واحدة فقط لكل إرسال.

مادة (7) أخطاء الإرسال :

على الحكم أن يطلب تغيير الإرسال إذا ارتكب لاعب الإرسال أو فريقه أحد الأخطاء التالية : (حتى لو كان الخصم في غير مركزه).

1- إذا أخلّ المرسل بترتيب عملية الإرسال.

2- إذا لم ينفذ المرسل الإرسال بصورة صحيحة.

3- إذا أخلّ المرسل بشروط محاولة الإرسال.

مادة (8) أخطاء الإرسال بعد ضرب الكرة:

بعد ضرب الإرسال بصورة صحيحة يصبح الإرسال خطأً إذا كانت الكرة :

1- قد لمست لاعباً من الفريق المرسل أو لم تعبر المستوى العمودي للشبكة.

2- إذا خرجت الكرة خارج ملعب الفريق المنافس دون أن يلمسها أحد أفراده . (أكرم خطابية ،

1996م).



## 5-2 الثقة بالنفس: Self Confidence

### 1-5-2 مقدمة:

الثقة بالنفس اتجاه يسمح للأفراد بامتلاك رؤي إيجابية وواقعية لأنفسهم ومواقفهم. والافراد الذين يمتلكون الثقة بأنفسهم يتقون في قدراتهم الشخصية ويمتلكون احساساً عاماً بالتحكم او السيطرة علي حياتهم ويرون أن ذلك التحكم في الحدود المقبولة وأنهم سيتمكنون من تحقيق رغباتهم وخططهم وتوقعاتهم .

أن امتلاك الثقة بالنفس لا يعني أن الافراد سيكونون قادرين علي انجاز كل شئ فالافراد الواثقين من انفسهم قد تكون لهم توقعات غير واقعية وعلي أية حال فإنه حتي عندما لايتحقق توقعاتهم فإنهم يستمرون في حالة إيجابية ويتقبلون انفسهم. من جهة أخرى فإن الافراد اللذين يفتقرون الي الثقة بالنفس يميلون الي الاعتماد الشديد علي موافقة الأفراد الآخرين حتي يشعرو شعوراً جيداً عن انفسهم وكنتاج لذلك فإنهم يميلون أن يتجنبوا القيام بمخاطر خوفاً من الفشل . وهم بصورة عامة لا يتوقعون ان يكونوا ناجحين ، ويضعون أنفسهم في الكثير من الأحيان في مرتبة منخفضة ويميلون الي تجاهل أو عدم الاهتمام بالثناء الذي يقدم لهم ، وعلي النقيض من ذلك فإن الأفراد الواثقين من انفسهم يكونون راغبين في تجاهل عدم موافقة الآخرين بأنهم بصورة عامة يتقون في قدرتهم الشخصية . انهم يميلون الي تقبل أنفسهم ولا يشعرون بوجوب أن يمتلكوا للآخرين حتي ينالو قبولهم. الثقة بالنفس ليست بالضرورة خاصية عامة تتواجد في كافة مناحي الفرد . والمألوف أن الأفراد ستكون لهم بعض الجوانب في حياتهم يشعرون فيها بثقة تامة مثل ( الأكاديميات والرياضة ) وفي نفس الوقت يفتقرون الي الثقة بالنفس في مجالات أخرى مثل( المظهر الشخصي والعلاقات الاجتماعية ) ( wikia ).

يفترض المدخل المعرفي لدراسة دافعية الإنجاز في أن الإجهادات لإنجاز شئ ما تتداخل فيها العديد من الآليات المعرفية ، ويشير قدر متنامٍ من الأدلة إلى أن الشخص بقدرته او ثقته بنفسه يمتلك البناء الرئيس المتداخل في اجتهادات الانجاز . وفي الرياضة فأن الثقة بالنفس تعتبر أحد العوامل النفسية التي يعتقد انها تؤثر علي الإنجاز الرياضي . والثقة بالنفس كما يستخدم الاصطلاح هنا هي قناعة الشخص بقدرته علي تنفيذ او أداء نشاط معين وهي ليست سمة عامة تختص بالتفأول الكلي في الاداء الرياضي . وعلي سبيل المثال فإن احدهم قد تكون له درجة من الثقة

بالنفس في قدرته علي المحاوره في كرة القدم ولكن تلك الثقة تكون منخفضة في القدرة علي التصويب .

وعلى الرغم من أن البعض يرى أن الثقة بالنفس تؤثر علي الاداء الرياضي الا ان علاقتها بالاداء لم تكن واضحة في الكثير من بحوث الرياضة. لقد تم توضيح أن الثقة بالنفس ترتبط ايجابياً بالاداء الرياضي الماهر ولكن ما اذا كانت هناك علاقة سببية وماهية اتجاه تلك العلاقة لا يمكن تحديدها من التصميمات الارتباطية للدراسات التي تناولتها .

يركز هذا المبحث علي طبيعة العلاقة بين الثقة بالنفس والاداء الرياضي ، سيتم أولاً تقديم تعريفات الثقة بالنفس والمفاهيم ذات الصلة ، بعدها سيتم وصف مختصر للمداخل النظرية لدراسة هذه العلاقة ، كما سيتم تقديم الادلة البحثية والانتقادات العامة.

## 2-5-2 مفهوم الثقة بالنفس والمفاهيم الأخرى ذات الصلة:

يرى الكثير من الأفراد أن الثقة بالنفس Self Confidence هي الاعتماد على الذات في تحقيق المكسب أو الفوز، وهذا الاعتقاد خاطئ وربما يقود إلى المزيد من تدهور الثقة أو حتي الافراط فيها. ولكن المفهوم الصحيح للثقة بالنفس يعني توقع الرياضي تحقيق النجاح فالثقة بالنفس لا تعني ما يأمل الرياضي أن يفعله ، ولكن الأشياء الواقعية التي يمكنه عملها. وقد يكون من المناسب أن نفرق بين كل من العمل بثقة وتوقع النتائج، فتوقع النتائج يعني مدى توقع اللاعب تحقيق المكسب أو الخسارة في المنافسة بينما الثقة هي شعور اللاعب أن أداءه سوف يكون جيداً بصرف النظر عن النتائج، وحتى عندما يكون المنافس متفوقاً. لذلك فإن الأداء الجيد المقرون بالثقة بالنفس ليس من الضروري أن يؤدي دائماً إلى تحقيق الفوز، حيث يمكن عدم تحقيق الفوز أو المكسب، ولكن هذا لا يفقد الرياضي الشعور بالثقة أو إجادة الأداء.

يورد اسامة كامل راتب (2007) نقلاً عن ( Vealey ) ان الثقة بالنفس تعني (الاعتقاد او درجة اليقين التي يمتلكها الأفراد حول قدراتهم على أن يكونوا ناجحين في الرياضة).

## 1-2-5-2 الثقة المثلى في النفس:

يضع الرياضيون الذين يتمتعون بالثقة المثلى في النفس أهداف واقعية تتماشى مع قدراتهم، أنهم يفهمون قدراتهم بشكل جيد يجعلهم يشعرون بالنجاح عندما يصلون إلى الحدود العليا لقدراتهم، ولا يمتنعون عن محاولة إنجاز أهداف غير واقعية بالنسبة لهم. ويعتبر امتلاك الرياضيين الثقة المثلى في النفس صفة شخصية ضرورية وهامة لكنها لا تضمن وحدها تفوقهم في الأداء ، إذ يجب أن يمتلك الرياضيون المهارات والقدرة البدنية لتحقيق الأداء الجيد. وكلاً منهما يدعم الآخر. فالرياضي الذي يمتلك الثقة في النفس دون الكفاية البدنية والمهارية يعني أن لديه ثقة زائفة. وعندما نتحدث عن الثقة المثلى في النفس فإن هناك اعتقاداً شائعاً لدى بعض الرياضيين مفاده أن الثقة بالنفس تكسبهم مناعة ضد حدوث الأخطاء. والحقيقة ليست كذلك ولكن الثقة بالنفس تمنح الرياضي كفاءة في التعامل مع الأخطاء فعندما يمتلك الرياضي الثقة في النفس ويشعر بقيمة ذاته فإنه يكون أكثر فعالية في تصحيح أخطائه، إنه لا يخشى المحاولة، لذلك فإن المدربين الذين يعاقبون أو يسخرون من الرياضيين الذين يرتكبون الأخطاء يحرمون الرياضيين من استخدام ميزة الثقة بالنفس (أسامة كامل راتب، 2007م، ص337).

استخدمت العديد من الإصطلاحات مثل (الثقة بالنفس) والشعور بالكفاءة والقدرة المدركة والكفاءة المدركة لتصنف الإمكانات التي يدرك الشخص إمتلاكها حتى يمكنه إنجاز مستوى معين من الأداء. يستخدم Bandura إصطلاح الشعور بالكفاءة لوصف القناعة التي يمتلكها شخص ما بخصوص الأداء الناجح للسلوك (الأداء الرياضي مثلاً) المطلوب لتحقيق غاية معينة (كأس أو الشعور بالرضا الشخصي) وبذلك تعتبر ثقة بالنفس خاصة بالموقف، كما لاحظ Bandura بأن الشعور بالكفاءة لا علاقة له بالمهارات التي يمتلكها الفرد وإنما يهتم بالأحكام على ما بمقدور الفرد أن يفعله بالمهارات التي يمتلكها. ويميز (Bandura) أيضاً بين الشعور المدرك بالكفاءة والثقة بالنفس. وبالنسبة له تشير عبارة الثقة بالنفس إلى قوة القناعة ولكنها لا تحدد مستوى الكفاءة المدركة ، ويفضل Bandura استخدام إصطلاح الشعور بالكفاءة أو الكفاءة المدركة لتمييز مستوى الكفاءة المدركة وقوة تلك القناعة. الكفاءة المدركة والقدرة المدركة إصطلاحان تم تخصيصهما للإستخدام مع التحصيل أو الإنجاز ويشيران إلى معنى إمتلاك الشخص قدرة الإجادة لمهمة ما يتم الوصول إليها من تفاعلات متكررة (تراكمية) مع البيئة. وفي مجال الرياضة والحركة تحديداً يستخدم Griffin and

Keog اصطلاح الثقة الحركية لبعض مشاعر الفرد بالكفاءة أو الكفاية في موقف حركي في حين تعرف Vealey الكفاءة الرياضية على أنها "القناعة أو درجة اليقين التي يمتلكها الأفراد فيما يتعلق بقدرتهم على أن ينجحوا في الرياضة". بعض الاصطلاحات تتصل بالثقة بالنفس ولكن لا يتوجب خلطها بالاصطلاح construct . منها مفهوم الذات الذي يمثل رؤية مركبة للذات ثم تطويرها عبر خبرات تقويمية وتفاعلات إجتماعية. وكما لاحظ Bandura المفهوم الجامع للذات لا يتنبأ بالتفاوتات في الاداء داخل الفرد وايضاً مدركات الثقة بالنفس التي تختلف باختلاف الانشطة والظروف.

## 2-2-5-2 تقدير الذات self-esteem:

مفهوم آخر يرتبط بالثقة بالنفس ويتصل بالاحكام الشخصية المتعلقة بالقيمة لشخص ما، ورغم أن الثقة بالنفس وتقدير الذات قد يرتبطان فإن بعض الأفراد لا يمتلكون درجة عالية من الثقة بالنفس لنشاط معين ومع ذلك يظلون يعجبون بأنفسهم وعلى النقيض من ذلك بعض الذين قد يعتبرون أنفسهم على أنهم مرتفعوا الكفاءة في نشاط بعينه يفتقرون إلى الشعور المقابل بالقيمة الشخصية. استخدم مفهوم توقعات الأداء كمحاولة للتعريف الإجرائي للثقة بالنفس في مجال الرياضة عن طريق سؤال الأفراد عن مدى الجودة التي يتوقعون أن يؤديوا بها أو ما إذا كانوا يتوقعون هزيمة منافسهم. وتهتم معظم أبحاث التوقعات في الرياضة بتوقعات الكفاءة التنافسية بدلاً عن توقعات الحاصل.

يميز Bandura أحكام الكفاءة الشخصية من توقعات المثير، والشعور بالكفاءة حكم على مدى قدرة الشخص على الأداء في مستوى معين في حين أن توقعات الحصييلة او النتيجة ترتبط بحكم أو تقدير الفرد للمترتبات المحتملة لمثل ذلك الأداء ، وعلى سبيل المثال فإن القناعة بأن بالمقدور جري سباق المراثون في أقل من ساعتين هو حكم بالكفاءة والاعتراف الاجتماعي المتوقع، والرضا النفسي الذي يخلقه مثل ذلك الأداء هو التوقعات التحصيلية أو الحاصل المتوقعة، ولا ينبغي الخلط بينها. يشير اصطلاح الحصييلة الرياضية في أدب علم النفس الرياضي إلى الإنجازات الرياضية نفسها وليس ما يترتب عن تلك الإنجازات.

### 3-2-5-2 فاعلية الذات:

تعتبر فاعلية الذات جزءاً أو بعداً من أبعاد النظرية التي قدمها Bandura (1986م) والتي تعرف باسم النظرية المعرفية الاجتماعية والتي تتضمن العديد من الأبعاد والمتغيرات إلا أن الباحثين في علم النفس الرياضي (Feltz وآخرون، 1990م) ركزوا على بعد فاعلية الذات فقط نظراً لإعتقادهم بأهميتها في المجال الرياضي وخاصة بالنسبة لدافعية الإنجاز أو التنافس.

يعرف Bandura فاعلية الذات بأنها اعتقاد الفرد في قدرته واستطاعته إنجاز أداء نوعي معين أي أنها اعتقاد أو إدراك الفرد بأنه فاعل وكفاء ويستطيع النجاح في أداء نوعي معين، ففي المجال الرياضي قد يكون لدى لاعب الكرة الطائرة درجة عالية من فاعلية الذات عند أداء الإرسال من أعلى في حين أنه قد تكون لديه درجة منخفضة من فاعلية الذات عند أداء التمير فكأن فاعلية الذات عملية معرفية وفيها يشكل الفرد حكماً أو إدراكاً ذاتياً بالنسبة لقدراته لمواجهة متطلبات معينة، كما أنها تؤثر على كل من دافعية الإنجاز للفرد وكذلك على مستوى أدائه الفعلي فاللاعب الذي يدرك أنه يتسم بفاعلية الذات في أداء معين يقترب أو يقبل على هذا الأداء بقدر كبير من الحماس والثقة بالنفس (محمد حسن علاوي، 1998م، 275).

### 3-5-2 خصائص الثقة في النفس:

#### 1- إثارة الانفعالات الإيجابية:

تقود الثقة في النفس إلى إثارة العديد من الانفعالات الإيجابية لدى الرياضي، فهي تبعث فيه الشعور بالحيوية والحماس والبهجة والانتعاش، المتعة والرضا. ويؤدي ذلك إلى أن تتميز حركات الرياضي بالانسيابية والمزيد من القوة والمعرفة. إضافة إلى ما سبق فإن الثقة بالنفس تساعد الرياضي في الاحتفاظ بالهدوء والاسترخاء وخاصة في مواقف المنافسة الضاغطة.

#### 2- تركيز الانتباه:

تساعد الثقة بالنفس الرياضي على تركيز الانتباه في مواقف الأداء الحركي حيث نجد أن الرياضي لا يحاول تجنب الفشل كنتيجة لضعف الثقة بالنفس، وبوجه كامل الاهتمام نحو الأداء. فالرياضي الذي يتسم بضعف الثقة بالنفس يمتلك الشعور بالقلق، ويستحوذ عليه التفكير السلبي وينشغل بنتائج الأداء أكثر من انشغاله بالأداء ذاته.

### 3- بناء الأهداف:

يستطيع الرياضي الذي يتمتع بالثقة في النفس أن يضع أهدافاً ذات صعوبة ملائمة وتستثير التحدي، ثم يبذل الجهد لإنجازها، فالثقة بالنفس تستثير القدرات الكامنة لدى الرياضي. بينما الرياضي الذي يفتقد إلى الثقة يميل إلى وضع أهداف سهلة ولذلك لا يبذل أقصى جهده، ولا يستثمر أقصى طاقاته.

### 4- المثابرة وبذل الجهد:

تعرف الثقة بالنفس لدى بعض المهتمين بالدراسات النفسية للرياضيين بأنها (درجة التأكد أو الاعتقاد التي يمتلكها الرياضي عن مدى قدرته على تحقيق النجاح في الرياضة) ولا شك أن توقع الرياضي لنتائج أدائه يعتبر عاملاً هاماً من حيث التأثير على نتائج الأداء، بمعنى آخر يمكن اعتبار الثقة بمثابة الزيادة في درجة التوقع لنتائج الأداء أو بمعنى آخر فإن الثقة تعني مدى تأكد اللاعب من قدرته على تحقيق إنجاز معين.

وتجدر الإشارة إلى أن الثقة في توقع النتائج تجعل الرياضي أكثر استعداداً للبذل والعطاء. وكلما زادت درجة التوقع، وأصبح الرياضي أكثر ثقة، كلما ضاعف ذلك من قدرته على التحمل والمثابرة والتصميم في مواجهة العقبات التي تقابله أو المشكلات التي تعترضه، ولا يتيسر عليه ان يستسلم للهزيمة أو يفقد الأمل، أن الرياضي الذي يعتقد أن المكسب أو الفوز أمرٌ بعيد المنال، وصعب التحقيق، تقل دافعيته، ويفتر حماسه، وتضعف عزيمته لبذل الجهد أو مقاومة التعب وربما أعرض عن الاشتراك في المسابقة، وقد يلزمه الشعور السلبي نحو قيمة بذل الجهد ما دام يتوقع أن حدوث الفشل قريب، وأن المكسب أمر عسير مما يجعله يفتقد إلى الباعث أو الحافز الذي يبرر له المثابرة في بذل الجهد.

### 5- الثقة ليست البديل للكفاية البدنية والمهارية:

يتضح من دراسة خصائص الثقة في النفس الدور الهام الذي تسهم به في الأداء الرياضي. ولكن ما تجدر الإشارة إليه هنا أن الثقة وحدها لا تخلق بطلاً، فما قيمة أن يتمتع الرياضي بدرجة عالية من الثقة بالنفس، ولكنه لا يتقن المهارات الرياضية، ويفتقد إلى اللياقة البدنية. إن الثقة بالنفس هي حقاً بمثابة المفتاح الذي يكشف المواهب الكامنة داخل الرياضي، ولكنها ليست القدرات والاستعدادات

ذاتها. وتحقيق الثقة لدى الرياضيين يعتمد بدرجة أساسية على تطوير أو تحسين الأداء، وهذا يتحقق من خلال وضع أهداف واقعية ثم التدريب الجاد لتحقيق هذه الأهداف.

وضح (Steve Combs) المصارع الأمريكي الأولمبي أن مصدر ثقته بنفسه عندما كان لاعباً لم يكن التفكير والافتناع بأنه يتمتع بالثقة ولكن الإعداد الجيد.. والتدريب الأفضل. (يعتبر التدريب الجاد أفضل السبل لتنمية الثقة بالنفس للرياضي). (نفس المصدر السابق، ص 394).

## 2-4.5 بناء الثقة بالنفس:

يعتقد الكثير من المدربين والرياضيين على السواء أن الثقة في النفس صفة نفسية هامة يتميز بها بعض الرياضيين دون البعض الآخر، وأنه من الصعب تطوير أو تنمية هذه الصفة النفسية خلال عملية التدريب الرياضي. والواقع أنه يمكن تطوير أو تحسين الثقة في النفس لدى الرياضيين من خلال العمل والممارسة والتخطيط.

ونستعرض فيما يلي بعض الافكار التي تساعد على تطوير الثقة في النفس لدى الرياضيين.

### 1- زيادة الوعي بالثقة في النفس:

الخطوة الأولى لبناء الثقة أن يصبح الرياضي مدركاً وأكثر وعياً حول مشاعره بالثقة بالنفس بما في ذلك معرفة جوانب التحسن. وإحدى الطرق التي تساعد على تحقيق ذلك توجيه الاهتمام نحو كيفية الاستجابة للمواقف المختلفة. وفي مايلي نماذج من الأسئلة التي يمكن أن يوجهها الرياضي لنفسه:

متى يحدث الشك في قدراتك؟

كيف تواجه حدوث الأخطاء؟

هل تخشي أداء مهارات أو واجبات حركية معينة؟

هل تتوقع فعلاً أن يكون أدائك جيداً؟

كيف تستجيب للمواقف الحرجة (الصعبة)؟

هل تتغير الثقة في النفس أثناء المباراة؟

متى تصبح لديك الثقة الزائدة (الزائفة) بالنفس؟

هل تستمتع بالمباريات القوية؟

إن إجابة الرياضي على هذه التساؤلات تساعده في تحديد مواطن القوة والضعف لجوانب الثقة بالنفس، ومن ثم يمكن تتبع مدى التحسن الذي يطرأ على ثقته في نفسه.

2- إنجاز الأداء:

أظهرت نتائج البحوث أن أهم عامل يسهم في بناء الثقة بالنفس هو الإنجازات التي يحققها الشخص. ويعني ذلك أن الشخص الذي يتميز بأدائه بالنجاح في الماضي سوف يزيد من ثقته في نجاح الأداء مرة أخرى في المستقبل. لقد عبر عن المعنى السابق لاعب التنس العالمي (Brain Gottfried) عندما قال: (إنني أكسب المباراة لأنني أثق في نفسي، ولكن السبب الحقيقي لثقتي في نفسي هو المكاسب التي حققتها).

وبالرغم من أن هذا الاستخلاص يبدو منطقياً، فإنه ليس بالسهولة كما يبدو، فربما ينجح الرياضي في أداء مهارات بشكل معين أثناء التدريب، و لكن يفشل في أدائها أثناء المنافسة أو في المباراة ويرجع ذلك لأسباب عديدة. ولكن الغالب أن يكون السبب هو عدم الثقة الكافية في الأداء، فإذا كان الرياضي واثقاً حقاً، فإنه يستطيع الاحتفاظ بالثقة في الأداء بصرف النظر عن أهمية المباراة.

إن السؤال الذي يطرح نفسه الآن ماذا يمكن أن يفعل الرياضي لزيادة ثقته خلال إنجازات الأداء؟ إن الإجابة الصحيحة على هذا التساؤل هي أن يخصص الرياضي المزيد من الوقت والممارسة لإتقان المهارات المعينة التي يريد أن يؤديها بالمزيد من الثقة. فعلى سبيل المثال : قد يتطلب ذلك من لاعب التنس الذي يأمل إتقان مهارة الإرسال أن يؤدي الإرسال مائة مرة في كل جرة تدريب. وكذلك الحال بالنسبة للاعب كرة السلة الذي يريد إتقان مهارة التصويب على السلة، أو لاعب الكرة الطائرة الذي يريد إتقان الضربة الساحقة، أو لاعب كرة القدم الذي يريد إتقان تسديد ضربة الجزاء. ولكن نظراً لأن أداء المهارة في المباراة أو المنافسة يختلف عن أدائها أثناء التدريب، فربما يكون من الأفضل تهيئة ظروف الممارسة بحيث تشبه ظروف المنافسة، لذلك يقترح مواقف معينة تشبه مواقف المنافسة .

لقد أوضحنا كيف يمكن تهيئة ظروف الممارسة بحيث تشبه المنافسة، وابتكار مواقف مختلفة لبناء الثقة، ولكن لسوء الحظ ليس هذا بالشئ الممكن دائماً، فعلى سبيل المثال ليس من المتاح مقابلة المنافس أثناء الممارسة، كذلك يمكن بناء الثقة إذا حدث تكرار الهزيمة مرات عديدة، وللتغلب على ذلك يتم تشجيع اللاعب على استخدام التصور الذهني للأداء الناجح.



### 3. التصور الذهني للأداء الناجح:

من فوائد استخدام التصور الذهني مساعدة الرياضي على بناء الثقة. ويمكن خلال عملية بناء التصور أن يستحضر الرياضي الصورة الذهنية لبعض المواقف التي يصعب ممارستها أثناء التدريب. ومن ذلك أن الرياضي يستطيع تصور نفسه وهو يهزم المنافس، الذي لم يسبق هزيمته من قبل، فعندما يعتاد الرياضي الهزيمة من منافس معين فإن ذلك بالتأكيد يضعف من ثقته. ويمكن من خلال التصور الناجح للأداء، وتنفيذ الخطة بدقة أن يلحق الرياضي الهزيمة بهذا المنافس. كذلك يستطيع الرياضي تصور كيف يستجيب للمواقف التي تمثل خلافاً في أدائه السابق، وذلك عندما يستحضر الصور الذهنية لأدائه السلبي، وكيف يستجيب بالشكل الصحيح، ويحقق الأداء الناجح. وبصفة عامة، فإن التصور الذهني يمكن أن يساعد الرياضي في الشعور بالنجاح والثقة بالنفس في بعض مواقف الأداء التي يتعذر ممارستها في الأداء الفعلي.

### 4. الأداء بثقة:

إحدى الطرق الأفضل والأسهل لبناء الثقة أن يحرص الرياضي على تمييز أدائه بالثقة. وحيث أن الأفكار والمشاعر والسلوك يتأثر كل منها بالآخر، فإنه كلما تميز الأداء بمزيد من الثقة زاد الشعور والتفكير بثقة. وهذا الإجراء يكون أكثر أهمية عندما يبدأ الرياضي فقدان الثقة، ويدرك ذلك الأمر الذي يستدعي التأكد على الثقة من خلال الأداء. من الأهمية بمكان أن يحرص اللاعب دائماً علي أن يظهر بشكل الواثق من نفسه وأدائه في الملعب. ولكن لسوء الحظ فإن بعض اللاعبين من خلال بعض التصرفات أو الحركات المعينة أثناء المسابقة يظهرون بالشكل الذي يعكس فقدانهم الثقة في انفسهم.

أظهرت نتائج دراسات أجريت على لاعبي التنس، ومن خلال تحليل مئات المباريات، أنه يمكن تحديد اللاعبين الفائزين والخاسرين من تحركاتهم وأدائهم أثناء المباريات. وإن الأداء بثقة لا يجعل الرياضي يشعر أنه أفضل فحسب، ولكن يربك منافسه بدرجة كبيرة كذلك. ومن أمثلة ذلك لاعب التنس العالمي (جورن جورج) حيث كان يحرص دائماً علي ان يظهر واثقاً من أدائه بصرف النظر عن النتائج، وسواء كان فائزاً أم مهزوماً، إن ذلك يعتبر بمثابة رسالة الي منافسه إن كل شئ تحت السيطرة وأنه غير قلق من الخسارة. وإن معظم اللاعبين ينظرون إلى بعض ردود الفعل السلبية من المنافس على أنها مؤشر لفقدان الثقة، ولكن هناك بعض اللاعبين حريصون على عدم إظهار أي

مؤشرات تعكس ضعف الثقة بالنفس، وهذا شيء مرغوب فيه يجب أن يتحلى به الرياضي ويشجع عليه المدرب. وحرص اللاعب على الأداء بثقة يساعده على الاحتفاظ بروح معنوية عالية، في الأوقات الصعبة من المباراة، إضافة إلى ذلك يجعل المنافس غير مدرك بالتحديد لماهية المشاعر التي تميز هذا اللاعب.

#### 5. التفكير بثقة:

يعتبر التفكير بثقة أحد أهم جوانب الثقة بالنفس. فالثقة تتأثر إلى حد كبير بتفكير الرياضي في استطاعته تحقيق الأهداف. يفكر ذلك الرياضي إيجابياً في ان جسمه يستجيب على نحو أفضل بسلوك منه يتميز بالثقة ، وعبر عن المعني السابق ل لاعب المارثون العالمي "Bill Rodgers" عندما قال: (إذا فكرت أنني استطيع المكسب.. فإن ذلك حتما سيحدث)

إن هناك من اللاعبين الذين يشغلون أنفسهم كثيراً بالأداء والنتائج، وربما أنهم يحددون مسبقاً من خلال أفكار وتخيلات وشعور عام بأنهم أكفاء أو غير أكفاء، لديهم سرعة الاستجابة للمواقف، أو يفتقدون إلى ذلك ، يتمتعون بمقدرة جيدة على التحمل ومقاومة التعب، أو أنهم عرضة للتعب والإجهاد..، الواقع أن مثل هذا الأسلوب غير مرغوب فيه لبناء الثقة في النفس حتى إذا كان هناك نقص معين في إعداد اللاعب، أو أن هناك حدوداً فسيولوجية أو بدنية معينة تؤثر سلباً على الأداء، ذلك انه من المفيد أن يعد اللاعب نفسه للأداء أو المنافسة من خلال هذا المدخل السلبي. ولكن الأفضل أن يستحضر اللاعب في ذهنه أفكاراً إيجابية تجعله يشعر بالثقة في نفسه وقدرته، ومن أمثلة ذلك، انا استطيع التكيف مع ظروف المسابقة غير المتوقعة، وانا استمتع بالتحدي، وتجدي دائماً أوفق في أداء المهارات الصعبة، وأنا أتدرب بجدية في التدريب، وألعب برجولة وأبذل أقصى جهد ، وأدائي جيد تحت ضغط المنافسة. عندما تراود اللاعب بعض الأفكار السلبية التي تؤثر في ثقته بنفسه، وتضعف من دافعيته، وتخفف من مستوى أدائه، فمن الأهمية أن يتأمل اللاعب في مثل هذه الأفكار السلبية التي تستثير لديه الشك في مقدراته ثم يبحث عن الأسلوب الإيجابي للتغلب على هذه الأفكار، ومن أمثلة الأفكار السلبية التي قد تستحوذ على اللاعب وتثير الشكوك في قدراته وإمكاناته في الشعور بعدم استطاعته كسب المباراة ، وعدم يقينه من امكانية هزيمة منافسه او عدم فوزه بالمباراة . ويمكن للاعب أن يتغلب على مثل هذه الأفكار السلبية السابقة بالتفكير الإيجابي على النحو التالي: أنا استطيع أن أحقق المكسب، ماذا يجعلني اعتقد أنه ليس في استطاعتي الفوز

على منافس؟ أنا حقاً لا أعرف هل أستطيع أن أهزم منافسي، لكن سوف أتحقق من ذلك في الوقت المناسب ، وسوف يكون لدي فرصة أفضل لهزيمته، إذا كان لدي الثقة في ذلك. وقبل أن ننهي الجزء الخاص بالتفكير بثقة نؤكد على أن التفكير الإيجابي وحده لا يمنح الرياضيين الثقة، ولكن الثقة تكتسب من خلال العمل والتدريب الجادين وأن يصبح الرياضي كفوفاً. فالثقة يمكن أن يحصل عليها اللاعب من خلال تحسن الأداء. من المرغوب فيه أن يفكر الرياضي إيجابياً، ولكن هذا التفكير الإيجابي يكون في حدود الواقع وليس ضرباً من الوهم أو الخيال، إن الكثير من الرياضيين لديهم اعتقاد خاطئ هو ان (البطولة الرياضية تتحقق من خلال الاعتقاد بأنك سوف تكسب بلا هزيمة). الحقيقة عندما يكون المكسب غير واقعي فإنه لا مفر من حدوث الفشل الذي يضعف من الثقة، ومن ثم يعوق الأداء. عندما يعتقد الرياضيون أنه من الضروري أن يكسبوا دوماً، فإن الفشل المحتوم لإنجاز بعض التوقعات أو الأهداف المبالغ فيها يحدث أثراً نفسياً سلبياً، وعندئذٍ يصبح التفكير بثقة أو التفكير الإيجابي خصماً لتحقيق الثقة بالنفس.

#### 6. الحالة البدنية الجيدة:

يعتبر الإعداد البدني والمهاري والخططي من أهم الجوانب التي تساعد الرياضي على بناء الثقة بالنفس، ويقصد هنا الإعداد البدني الشامل الذي يتضمن تطوير جميع الصفات البدنية اللازمة لتطوير الحالة البدنية للرياضي من قوة، وسرعة، تحمل، مرونة، رشاقة ، وتوازن. إضافة إلى الإعداد البدني الخاص الذي يتضمن التركيز على الصفات البدنية الخاصة لكل رياضة. إن الرياضي الذي لديه الثقة في كفاءته البدنية، يمكنه توزيع طاقته البدنية بانتظام خلال المسابقة، وسوف ينعكس ذلك في توجيهه للأداء، وتزداد أهمية ذلك بصفة خاصة في الأنشطة ذات المسابقات غير المحددة الزمن مثل الكرة الطائرة، التنس، لقد عبر عن المعنى السابق اللاعب العالمي Jack Nicklaus عندما قال (بقدر ما أتمتع بالإعداد الجيد للمنافسة، بقدر ما تكون ثقتي في تحقيق الفوز).

#### 7. قيمة الذات:

يعتبر مفهوم قيمة الذات من المفاهيم النفسية الهامة لكل شخص، وببذل كل شخص الكثير من أجل حماية ذاته، وغالباً فإن المدربين الأكفاء يسعون إلى تدعيم قيمة الذات لدى الرياضيين، اقتناعاً بأن قيمة الرياضي لذاته هي مفتاح الدفاعية.

إن الثقة بالنفس تعتبر بمثابة التعبير عن قيمة الشخص لذاته، كما أن الخبرات الرياضية المبكرة ذات أهمية كبيرة في تشكيل الثقة بالنفس لدى الناشئين ، فهؤلاء الذين لديهم خبرات نجاح مبكرة يكونون أكثر ثقة بأنفسهم، يشعرون بالمزيد من القيمة لأنفسهم ، ويصبحون أكثر دافعية لمواصلة التفوق، وفي المقابل فإن هؤلاء الذين لديهم خبرات فشل مبكرة يصبحون أقل ثقة بأنفسهم ويشعرون بقيمة أقل لأنفسهم.

تجدر الإشارة هنا إلى أن الكثير من الرياضيين ينظرون إلى قيمة أنفسهم من خلال موقفين متطرفين، هل لهم قيمة أم لا. وقد يكون هذا المدخل لتقييم الرياضي لنفسه طبيعياً باعتبار أنه الشائع في تقييم كل شخص لذاته. فالناس الآخرون يستجيبون لأي شخص في ضوء ما يمثله لهم من قيمة، ومن ثم فإن استجاباتهم تعكس مدى قيمة هذا الشخص لنفسه. ورغم أن هذا يمثل شيئاً طبيعياً لنمو ومفهوم الذات أو قيمة الذات لدى شخص ما، باعتبار أن تصور مشاعر الشخص نحو نفسه من خلال استجابات الآخرين يعتبر شيئاً مكتسباً، ولكن في حقيقة الأمر يقترح تغييره بأسلوب آخر يكفل للرياضي الثقة في أدائه الرياضي، ويعتمد هذا الأسلوب المقترح على أن يتعلم الرياضي أن قيمة الرياضي بقيمة أداءه، وليست بقيمة ذاته، فنوعية الأداء قد تكون مؤشراً على درجة الإجابة المطلوبة، وذلك وفقاً لمحك معين يفضل أن يكون موضوعاً، وهنا يجب ألا ينعكس ذلك على شخصيته ككل من حيث حسن أو رديء، مرغوب فيه أم لا. فالأداء الرياضي يمكن قياسه وتحديد درجة الإجابة فيه وتطويره، ولكن الأمر ليس كذلك بالنسبة لقياس الشخصية، فضلاً عن أن قيمة الشخص مفهوم واسع لا يجب أن يكون الأداء الرياضي هو وحده المحك فيها. الواقع أن أغلب اللاعبين يميلون إلى تقدير قيمة أنفسهم وشخصيتهم من خلال مستوى أدائهم الرياضي. وعلى ضوء ما سبق فهم يحددون قيمة أنفسهم بقدر تحسن أدائهم. إننا لا ننكر أهمية أن يتعرف اللاعب على نواحي الخطأ، وأن أداءه أقل مستوى مما هو مطلوب منه، ولكن ما لا نتفق عليه هو ان يحمل اللاعب التقصير، أو الإخفاق في الأداء أكثر مما يستحق، وأن يربط بين الأخطاء المرتبطة بمستوى أدائه الرياضي باعتبار أنه نوع من القصور الموجه لشخصه ومن ثم يقلل ذلك من قيمته لنفسه .

لا يمكن تطوير الثقة في النفس لدى الرياضيين عندما يكون إدراكهم لقيمة أنفسهم سلبياً، ولذلك يجب أن يلعب المدرب دور أساسي في مساعدة الرياضيين لتطوير مدركاتهم الإيجابية نحو أنفسهم مما يساهم في تطوير الثقة المثلى بالنفس ومن ذلك على سبيل المثال: اكساب الرياضيين النواحي

الفنية والخطية بكفاءة مما يطور من كفاية الرياضيين المطلوبة لتحقيق النجاح، وتطوير الإدراك الإيجابي لقيمة الرياضيين لأنفسهم بصرف النظر عن مستوى أدائهم في الرياضة، ومساعدة الرياضيين على معرفة أن لهم مصدر للثقة بالنفس ليس هو المكسب، ولكن قدراتهم على أن يصبحوا أكفاء.

#### 8. تأسيس نظام محدد قبل المنافسة:

إن تأسيس نظام محدد قبل المنافسة ينقص من التوتر والقلق، ويساعد على التركيز في المسابقة القادمة، حيث إن معرفة الرياضي ما يحدث ومتى يحدث يكسبه الثقة بالنفس، ومن ذلك على سبيل المثال: موعد تناول الأكل، الإحماء، الوصول إلى مكان المسابقة، وغير ذلك، ومما هو جدير بالذكر أنه كلما زادت درجة الإلفة بين اللاعبين والبيئة المحيطة بالمنافسة كلما ساعد ذلك على بناء الثقة. لذلك ينصح زيارة الرياضي مكان المسابقة قبل بدايتها، وأن يتعرف على أماكن الأجهزة والأدوات التي تستخدم في المسابقة. وخاصة في الأنشطة الرياضية التي تتطلب الأداء على الأجهزة مثل الجمباز. هذا وعندما تتعذر زيارة مكان المنافسة يمكن أن يتاح للاعب فرصة المشاهدة لفيلم تسجيلي، أو على الأقل صور لأنواع البطولات والمسابقات المشابهة التي أقيمت في نفس مكان البطولة. كذلك ينصح أن يعرف اللاعب خصائص منافسه سواء في الألعاب الجماعية أو الفردية، وذلك من خلال مشاهدة أفلام تسجيلية أو بعض التقارير الاستكشافية للمباريات السابقة للمنافس. ولكن الشيء المهم أن إكساب اللاعب الألفة والمعرفة بالظروف المحيطة بالمنافسة يساعد في خفض التوتر ويزيد من التركيز فضلاً عن المساعدة في بناء وتطوير الثقة. (أسامة كامل راتب، 2007م، ص354).

#### 5-2-5 العوامل المؤثرة في الثقة بالنفس:

هنالك عوامل تؤثر في الثقة بالنفس وتعمل على تعزيزها وتجعل منها قوة لا يستهان بها في بناء شخصية الفرد وفي نموه البدني والمهاري ولعل من أبرزها:

##### 1- العوامل الجسمية:

إن تمتع الشخص بصحة جسدية جيدة، وخلوه من العاهات والأمراض يضمن له قدر لا بأس به من الثقة بالنفس، هذه هي القاعدة، ولكن في الحالات الشاذة مثل وجود مشكلة جسمية معينة فإن

درجة الثقة بالنفس التي يتمتع بها الفرد هي التي تحدد كيفية تعامله مع تلك الإعاقة، إضافة إلى ذلك فإن الثقة بالنفس تدفع إلى تأكيد الإتساق الحركي، فمن الملاحظ أن الشخصية الانهزامية أو المصدومة بموقف ما في الحياة هي عرضة لفقد قدرتها الحركية وعليه فيمكن القول أن هناك تبادلاً في التأثير بين التكيف الحركي وبين الثقة بالنفس، ومن الجوانب الجسدية الداعمة للثقة بالنفس جانب القدرة التعبيرية بالحركات (يوسف ميخائيل، 1995).

## 2. العوامل العقلية:

قوة الذاكرة واستعداد الفرد للتعلم وإكتساب الخبرات الجديدة التي تمكنه من حل المشكلات التي قد تواجهه وتصادفه في حياته، والإستفادة من الفرص المتاحة التي تساعد في طلب العلم والمعرفة وكل ما يعود عليه بالفائدة مع توجيه الطاقات المبذولة للتوجيه الصحيح بحيث لا يكون هناك جهد مبذول دون أن يحقق هدفاً، أو يعم بالفائدة ليحقق أكبر قدر ممكن من الإنتاجية في يسر وسهولة، إن هذه الجوانب جميعاً تساعد على بناء ثقته بنفسه، ومن الدعائم الأساسية للمقومات العقلية مثل: الذكاء والخيال، الذاكرة.

## 3. العوامل الإجتماعية:

لا يعيش الفرد بمعزل عن المجتمع، بل هو جزء منه، يؤثر فيه ويتأثر به، فالمجتمع يقدم العلوم والمعارف التي تعود بالفائدة على الفرد نفسه وعلى المجتمع الذي يعيش فيه لتجعل منه إنساناً واثقاً من نفسه يشعر بإنسانيته قادراً على مواجهة الحياة، ومجابهة المستقبل بكل شجاعة وإقدام ليكون عنصراً فعالاً فيه، لكن في بعض الأحيان تكون العلاقة بين الفرد والمجتمع غير ثابتة حيث يمكن للفرد أن ينحرف عن المجتمع الذي ينشأ فيه وربما يقف ضده ويقاومه وعندها يصبح من الصعب عليه التكيف معه، وقد يحصل العكس من ذلك حيث يأخذ المجتمع من الفرد موقفاً مضاداً وبالتالي يصبح غير مقبول إجتماعياً عندها سيشعر بعدم الثقة بالنفس ويكون ذلك سبباً في إنسحابه وعزلته عنه (محمد العبيد، 1995م).

## 4. العوامل الإقتصادية:

يرتبط المستوى الإقتصادي وتعدد سبل الكسب إرتباطاً وثيقاً بثقة الشخص بنفسه، فكلما زاد دخل الفرد وأصبح قادراً على تلبية إحتياجاته وتحقيق كثير من رغباته فإن ثقته بنفسه ستزداد، بالإضافة إلى شعوره وإدراكه بمدى إهتمام الناس به والتفافهم حوله وتبجيله، والإفساح له في المجالس والأماكن

التي يرتادها، ومخالفته للمجتمعات ذات المستوى الإقتصادي العالي كل ذلك سيشعر الفرد بأنه ذو مكانة مما يعزز ثقته بنفسه. (يوسف ميخائيل 1995).

#### 5- العوامل الوجدانية:

إن تغير النواحي المزاجية وتعديلها ومحاولة السيطرة عليها لا يأتي إلا لمن لديه رصيد كافي من الثقة بنفسه وإمكاناته، وإيمان راسخ بقدراته علي التحرر مما يمكن أن يكون قد تلقاه في طفولته من تربية خاطئة تعوق إظهار الطاقات الكامنة في النفس مالم يتم التحرر منها، ومن أهم المقومات الوجدانية التي تكسب الفرد ثقة بنفسه الخلو من المخاوف المرضية، والشكوك المرضية والوساوس التي يؤدي تسلطها علي الشخص إلي فقدان ثقته بنفسه أو إهترازها، وكذلك النظرة الواقعية الوجدانية إلي الذات بغير إستعلاء أجوف أو احتقار مهين للذات ثم إن إفتقاد الثقة بالنفس يتسبب ببث شعور الحزن والإكتئاب المرضي في نفس الفرد، ولا يمكنه معرفة السبب لما يشعر به من حزن دفين داخل أحشائه، مما سينتهي به في نهاية المطاف إلي فقدان الثقة بنفسه (نفس المصدر سابق).

#### 2-5-6 الافتقار إلى الثقة بالنفس:

يعتبر النجاح والفشل جزءاً من الرياضة، والرياضيون ذوو الثقة بالنفس يعرفون هذه الحقيقة، ويتعاملون معها بقدر كبير من الواقعية، ولكن الرياضيين الذين تعوزهم الثقة في النفس يخافون من الفشل بدرجة كبيرة مبالغ فيها ، ومن ثم ينعكس ذلك في سلوكهم وأدائهم، ونتيجة ذلك فإن الرياضيين الذين تعوزهم الثقة بالنفس أو انهم يمتلكون قدراً ضئيلاً منها، يصبحون من الناحية النفسية أسرى لتصوراتهم السلبية ويسلكون من منطلق الهزيمة والفشل وليس النجاح وتحقيق الفوز على المنافس.

تكمن خطورة ضعف الثقة في النفس لدى ممارسو النشاط البدني في أنهم يتوقعون الفشل الذي يقودهم إلى الفشل الحقيقي الذي يؤكد بدوره تصورهم السلبي لأنفسهم والذي يزيد من توقعهم للفشل. إن ضعف الثقة والتوقعات السلبية يضعف من كفاءة الأداء كما أنه يؤدي إلى حدوث القلق، وضعف التركيز، وعدم التأكد من الهدف. كذلك فإن الافراد الذين تعوزهم الثقة بالنفس يوجهون اهتماماً أكبر نحو نقاط الضعف مما يصرف انتباههم عن الأشياء الضرورية للأداء الجيد، إضافة إلى ما سبق فإن هؤلاء الافراد يراودهم الشعور بعدم الكفاءة حتى مع استمرار الممارسة، إنهم يعتقدون أن ليس في وسعهم فعل الأفضل، لذلك يتوقعون المزيد من المحاولة ويعرضون عن الممارسة وبذل المزيد من

الجهد. وحتى أن استمرت الممارسة فإنهم يفقدون فيها المتعة والشعور بالرضا. وتعتبر التوقعات الإيجابية (النجاح) الوقود النفسي الذي يمد الرياضيين بالطاقة، فالتوقعات الإيجابية بمثابة البوصلة التي توجه الافراد نحو أهدافهم وتكون أكثر فعالية كلما كانت واقعية. (أسامة كامل راتب، 2007م).

## 2-5- 7 الثقة الزائدة بالنفس:

يتسأل الكثيرون عن مفهوم الثقة الزائدة بالنفس، ونعترف أولاً ان هذه التسمية ربما أنها ليست دقيقة حيث أن الرياضيين لا يتميزون بالثقة الزائدة إذا ما تأسست ثقتهم في انفسهم على فهم لقدراتهم. والحقيقة هي أننا عندما نصف شخصاً بأنه يتميز بالثقة الزائدة فإننا نعني أنه يتميز بالثقة الزائفة (False Confidence) وهو المعنى الأقرب للدقة. ويعني أن الثقة تزداد عن القدرات المتاحة للرياضي. وتتضح الثقة الزائفة لدى ممارسو النشاط البدني في نمطين شائعين:

1- بعض الممارسين يعتقدون زيفاً أنهم أفضل من إمكاناتهم الحقيقية ويتولد هذا النوع من الثقة الزائفة نتيجة التدليل الزائد أو التشجيع المبالغ فيه من قبل الآباء أو المدربين، ولكن من المعروف ان هذا النوع من الثقة الزائفة يقود صاحبه إلى الفشل عندما يواجه الواقع ويتأكد أن قدراته وإمكاناته أقل وأضعف مما يعتقد.

2- البعض الآخر من الممارسين يتظاهرون بالثقة، ولكنهم داخلياً تسودهم أفكار ومشاعر بعدم الثقة. فهم قلقون وخائفون من الفشل في الرياضة والرياضيون الذين يتميزون بهذا النمط من الثقة تجدهم يعرضون قلقهم الداخلي ببعض مظاهر السلوك الخاصة مثل: الغرور ، الغطرسة ، التكبر ، التهور، وغير ذلك. ويظن بعض الرياضيين خطأ أن هذا هو الأسلوب الملائم للتأكيد للآخرين أنهم يتمتعون بالثقة في النفس ولكن سرعان ما تظهر الحقيقة أن مستوى قدراتهم ومهاراتهم يؤكد زيف هذا الإدعاء من الثقة الزائدة، وتزداد المشكلة تعقيداً. إن الرياضيين الذين تعوزهم الثقة بالنفس غالباً ما يتظاهرون بذلك لأنهم يعرفون درجة أهميتها وهم عندما يفعلون ذلك يخدعون أنفسهم قبل أن يخدعوا أي شخص آخر، إن الثقة الزائفة نوع من الخداع النفسي، ونتيجة لذلك الوهم فإن الرياضيين الذين



يمتلكون هذا النوع من الثقة بالنفس يتجنبون معرفة الأسباب الحقيقية لضعف ثقتهم بأنفسهم، أنهم يتجنبون المواقف التي تهدد ثقتهم بأنفسهم، أو يبحثون عن سلوك لحماية ذواتهم مثل ادعاء الإصابة عندما يكون أداؤهم ضعيفاً. كذلك يجدون صعوبة الاعتراف بأخطائهم، ويكثرون من تقديم التبريرات، وغالباً لا يستفيدون من توجيهات التدريب لأنهم لا يقبلون تحمل مسؤولية أخطائهم. (غازي صالح ، واحمد عربي ، 2013م).

## 6-2 الاختبارات والمقاييس

### 1-6-2 مقدمة:

تعد الاختبارات والمقاييس أساساً للعمل الجيد الذي يعتمد عليه في قياس سلوك الإنسان، فقد تطورت وسائل القياس والاختبارات لتواكب تغيرات الحياة المعاصرة للإنسان في كل المجالات، وذلك من أجل الحفاظ على مستوى حالته البدنية والوظيفية والنفسية والاجتماعية وحسن استثمارها لرفع مستوى أداء الأفراد مما يكون له أثر على تقدم المجتمعات في كافة المجالات . وربما ترجع المكانة التي تحتلها التربية البدنية في الوقت الحالي إلى التطور الذي حدث في أساليب وطرق القياس في المجال ، فقد ظهرت اختبارات بدنية وحركية مقننة وموضوعية وأجهزة وأدوات إلكترونية حديثة للقياس . والواقع أن القياس يلعب دوراً أساسياً في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة كما أنه يركز على أسس ونظريات علمية لذلك نجد أن البحوث العلمية والنظرية والعملية تؤسس على القياس والاختبارات في مجال التربية البدنية وعلم التدريب كما أمكن حل العديد من المشكلات ذات العلاقة بالحركة البدنية من خلال القياسات والاختبارات المتخصصة والمقننة علمياً والتي أصبحت متوفرة الآن (محمد صبحي حسانين ،1999).

يستخدم القياس في جميع مجالات التربية البدنية وذلك لكي يتم جمع البيانات عن الأفراد أو التلاميذ في حصة التربية الرياضية أو لاعبي المستويات المختلفة ، حيث تتم عملية القياس بهدف معرفة المستوى وكذلك إعداد البرامج المناسبة لكل نوعية ولكل مستوى حتى يتم التخطيط والتدريب الملائم لكي يتحقق الهدف المنشود من العملية التعليمية. ويجب أن يكون مدرس التربية البدنية عارفاً وماهرًا في استخدام وسائل القياس المناسبة لكي تتم عملية التقويم المستمر للتأكد من تحقق الأهداف المرجوة (إيلي السيد فرحات، 2005، ص 24).

### 2-6-2 أولاً القياس Measurement

ترى (إيمان حسين الطائي، 2005م) أن القياس هو تقدير الأشياء والمستويات تقديراً كمياً وفق إطار معين من المقاييس المدرجة. وأيضاً هو تحديد أرقام طبقاً لقواعد معينة. أو هو مجموعة مرتبة من المثيرات أعدت لتقيس بطريقة كمية أو كيفية بعض العمليات العقلية أو السمات أو الخصائص النفسية .

وغالباً ما يتضمن القياس جمع ملاحظات و معلومات كمية عن موضوع القياس كما انه يتضمن المقارنة . ويتأثر القياس بطبيعة العملية أو السمة المقيسة ، فبعض السمات يمكن التحكم فيها وقياسها بدقة مثل طول الذراع في حين البعض الآخر يصعب التحكم في قياسها بنفس القدر مثل العمليات العقلية ، سمات الشخصية.

### 2-2-6-1 عناصر عملية القياس :

- 1- الأشياء أو الخصائص أو القدرات أو المهارات التي نقيسها عن تعزيز التلاميذ أو اللاعبين موضوع القياس كالذكاء أو القوة العضلية أو التوتر أو مكونات الجسم من دهون وعضلات وعظام.
  - 2- الأعداد أو الأرقام التي تدل على هذه الأشياء فقد يستخدم الرقم (4) للدلالة على اللاعب في الملعب وهذا يختلف عن استخدام الرقم (4) بوصف عدد التكرارات التي تؤدي في تمرين ما أو على عدد الكيلو جرامات التي تشير إلى وزن ثقل معين ، كما يختلف ذلك إن كان يشير إلى المركز الذي حصل عليه اللاعب في سباق الجري مسافة 100 متر مثلاً.
  - 3- المقابلة بين الأشياء والأرقام والتي يمكن أن تعبر عنه كميات أو رموز أو تسلسل ، لذلك لابد من تحديد قواعد استعمال الأعداد حتى تصبح عملية القياس صحيحة.
- مما سبق يتضح أن القياس تقديرات كمية لعدد كبير من الظواهر فقد تكون إمكانات التلاميذ أو اللاعبين أو الأفراد، أو مستوى أدائهم لهذه الإمكانيات أو الخصائص سواء كانت عقلية أو سلوكية أو شخصية وهذا التحديد الكمي ليس غاية في حد ذاته بل وسيلة تستخدم للعديد من الأهداف (محمد صبحي حسانين ،1999).

### 2-2-6-2 أهداف عملية القياس:

- 1- التعرف على الفروق الفردية بين التلاميذ أو اللاعبين وذلك بتصنيف الخصائص أو السمات أو القدرات المهارية والبدنية والعقلية والتعرف عليها، أو تحديد مدى التغيرات التي تحدث تحت ظروف مختلفة سواء تعليمية أو تدريبية للوصول إلى خصائص وقوانين تمكننا من الحكم عليها. ويتم الحصول على معلومات مقننة بالأرقام يمكن معالجتها إحصائياً لصياغة بعض القوانين والمعلومات

العلمية أو التنبؤ بالأداء مع مواقف معينة أو تقديم تفسيرات جديدة لتلك الأدوات. ونشير هنا إلى أن مفهوم الفروق الفردية يظهر في الفروق في الدرجة و النوع وهذا ما يعتمد عليه التصنيف العلمي.

2- تقديم الخدمات وذلك باستخدام نتائج القياس في توفير معلومات تفيد في توظيف العلم لصالح التلاميذ أو الرياضيين سواء في المجال الرياضي عامة أو لكل نشاط رياضي على حدة، فالمدرّب الرياضي أو المدرس له دور في اختيار الناشئين أو اللاعبين وفقاً لقدراتهم وإمكاناتهم ، بالإضافة إلى تقسيمهم وفقاً لمجموعات متجانسة لحسن سير فاعلية العملية التعليمية أو التدريبية ، كما يمكنه تشخيص حالات الأفراد والتعرف على مواطن الضعف والقوة لتحديد العلاج المناسب اعتماداً على القياس أيضاً (محمد محمود ، 1984).

### 2-6-3 أنواع القياس:

1. قياس مباشر : كما يحدث حين نقيس الطول ، الوزن وغيرهما.
  2. قياس غير مباشر : كما يحدث عند قياس التحصيل ، الذكاء ، التصرف الخططي.
- مثال : عند قياس أي من المرونة باستخدام النبض أو ضغط الدم أو سرعة استعادة الشفاء فان هذا يعتبر قياساً مباشراً ، بينما إذا قسنا نفس المكون عن طريق حساب الزمن الذي يستغرقه الفرد في قطع مسافة 800م ركض فأننا نستخدم القياس غير المباشر.(إيمان حسين الطائي ، 2005م).

### 2-6-4 العوامل التي يتأثر بها القياس:

1. الشيء أو السمة المراد قياسها.
2. أهداف القياس.
3. طبيعة المقياس، ووحدة القياس المستخدمة.
4. طرق القياس ومدى تدريب الذي يقوم بالقياس وجمع الملاحظات.
5. عوامل أخرى متعلقة بطبيعة الظاهرة المقيسة وعلاقتها بنوع الظاهرة المقيسة.(محمد محمود ، 1984).

## 2-6-2-5 أقسام القياس في الألعاب الرياضية :

- 1- المقاييس الموضوعية :تلك التي تعتمد على وسائل تكون اقل عرضة للخطأ مثل:
  - عدد مرات النجاح ( الأداء الصحيح) خلال فترة زمنية أو عدد محدد من المحاولات ولكل محاولة درجة.
  - الدقة في الأداء : حيث تستخدم أهداف محددة كدوائر ، مربعات ، أشكال متداخلة وغيرها. وتحدد درجات لكل منها وتكون الدرجة الأكثر للهدف الأصغر . يراعى في هذا النوع عدد المحاولات إذ يجب أن تكون مناسبة للغرض والمستوى والجنس وغيرها .
  - الزمن المخصص للأداء .
  - المسافة التي يستغرقها الأداء : سواء كان للاعب فهي تمثل مسافة الوثب ، الركض ، القفز . أو للأداة فهي تمثل مسافة الرمي ، الدفع ، الركل .
- 2- المقاييس التقديرية : تستخدم كوسيلة للحصول على معلومات (تقويم) عن الأداء مثل تقويم الجوانب الفنية ، ترتيب الأفراد وفقا لمستوياتهم في المهارة . إضافة لاعتبارها من الوسائل الهامة أن لم تكن الوحيدة للتقويم في بعض الألعاب كالجمباز والغطس في الماء وغيرها.

## 2-6-2-6 أخطاء القياس في التربية البدنية :أوردت (ايمان حسين الطائي ،2005م) الأخطاء في:

- أخطاء في إعداد أو صناعة أدوات القياس في حالة استخدام أجهزة ، واخطاء في الترجمة أو صعوبة اختيار الألفاظ المناسبة لبعض الاصطلاحات الأجنبية.
- أخطاء الاستهلاك نتيجة لكثرة استخدام الأجهزة.
- أخطاء عدم الفهم الصحيح لمواصفات ومكونات أدوات وأجهزة القياس المستخدمة .
- أخطاء عدم الالتزام بتعليمات وشروط الاختبارات وخاصة الثانوية ( مثل درجة الحرارة ، سرعة الرياح وغيرها ) .
- أخطاء عدم الالتزام بالتسلسل الموضوع لوحدات أداة التقويم ( بطارية الاختبار) .
- أخطاء الفروق الفردية في تقدير المحكمين .
- الأخطاء العشوائية (العفوية).

## 2-6-3 ثانياً: الاختبارات Tests:

### 2-6-3-1 تعريف الاختبارات

وفقاً لما أورده ( Barow ) فإن الأختبار هو مجموعة من الأسئلة أو المشكلات أو التدريبات التي تعطى للفرد بهدف التعرف على معارفه أو قدراته أو استعداداته أو كفاءته. أما ( Gronbach ) فيرى أن الأختبار هو إجراء منظم أو مقنن لملاحظة سلوك الفرد ووصفه بمعاونة مقياس كمي. وللاختبارات قيمة تشخيصيه Diagnostic وتنبؤية Predictive والتي تعتمد في جوهرها على مدي استخدام الاختبارات كمؤشر في مجال شامل، ومن المهم وجود تطابق تجريبي بين أسئلة الاختبارات والسلوك الذي يسعى إلى تشخيصه (الهدف). وأحياناً يتطابق الاختبار مع السلوك المتنبأ به والذي يتم تشخيصه مثل اختبارات التحصيل المدرسي أو الكفاءة المهنية أو البدنية أو المهارية (محمد عبد السلام ، 1960).

تهدف الاختبارات إلى تحديد حقائق معينة حيث إنها مقياس تؤدي إلى الحصول على بيانات كمية لتقييم شيئاً كتحصيل التلاميذ في أحد المواد الدراسية، أو تقييم الأداء الحركي للفرد، ويستخدم مصطلح اختبار في المدرسة وفي التربية البدنية وفي مجال علم النفس وفي العديد من المجالات والعلوم الطبيعية، فالطبيب يقوم باختبار لصدر المريض باستخدام أشعة "أكس" أو باختبار ضغط الدم بجهاز ، كما يقوم الكيميائي بالاختبارات لإعداد العقاقير الطبيعية للأمراض المختلفة. والاختبارات أداة وصفية لظاهرة معينة سواء كانت هذه الظاهرة قدرات الفرد أو خصائصه السلوكية النمطية أي سماته. والمقصود بالوصف هنا هو الوصف العلمي في شكل استخدام للأرقام أو في شكل تصنيفات في فئات معينة فالتحديد الكمي للظاهرة كنسبة ذكاء فرد (98%) أو وزنه (65) كجم أو درجة حرارته (38) درجة أو قوة العضلة (35) كجم أو نظره ( $\frac{6}{12}$ ). كل هذه الأوصاف كمية وهي تعني استخدام وحدات قياس ذات مقادير. أما إذا كانت الظاهرة ليست كمية تصنيفية فإن الاختبار يحدد تصنيفات خاصة بتلك الظاهرة حيث تتوصل إلى نسبة خصائص معينة فقط دون خصائص أخرى، أي الخاصية موضوع القياس فقط وهنا تكمن موضوعية القياس فمنه نحصل على عينة من السلوك أو الأداء العقلي والحركي، لذلك يجب أن يتم اختيار هذه العينة وفق عدد من الإجراءات والظروف المقننة كما يتم تقييم النتائج التي تحصل عليها (إيلي السيد فرحات، 2005).

## 2-3-6-2 أهمية الاختبارات:

- تحتل الاختبارات بكافة أهدافها وضعا أساسياً وحساساً في عمليات قياس وتقويم التقدم الذي يحرزه الفرد أو المتعلم في أي مجال.
- تزودنا الاختبارات بقياسات مباشرة عن نتائج تقدم التلميذ أو اللاعب وتتوقف دقة البيانات التي تزودنا بها تلك الاختبارات بدرجة كبيرة على أسس إعدادها وطرق استخدامها.
- الاختبارات في حد ذاتها أداة تساعد المدرس والمدرّب في التعرف على الحالة التعليمية والتدريبية فهي الأساس العلمي الذي يبني عليه خطة التعليم أو التدريب حيث أنها تساعد في التعرف على الاستعداد البدني والوظيفي للأفراد، وبالتالي يصبح لدى المدرّب الحافز لبذل المزيد من الجهد ليحقق أهدافه، التي بنيت من أجلها العملية التعليمية.
- تستخدم في المجال الرياضي لقياس العديد من القدرات والاستعدادات العامة والخاصة والتحليل، وكذلك في قياس القدرات العقلية والجوانب النفسية كالميول والاتجاهات بالإضافة إلي التقويم والتوجيه. (محمد عبد السلام ، 1960).

## 2-3-6-3 أنواع الاختبارات:

أولاً :

1. اختبارات الأداء الأقصى : تستخدم لتحديد أقصى أداء لقدرة المختبر (مثل التحصيل، الاستعداد وغيرها).
2. اختبارات الأداء المميز : تستخدم لقياس ما يحتمل أن يفعله المختبر في موقف معين أو في نوع معين من المواقف (مثل المهارة، سمات الشخصية وغيرها).

ثانياً:

1. اختبارات موضوعية : تعتمد على المعايير والمستويات والمحكات بحيث يمكن عن طريقها إصدار أحكام موضوعية.
2. اختبارات اعتبارية : تعتمد على التقرير الذاتي أو الاعتباري في تقويم الأداء .

ثالثاً:

1. اختبارات فردية وجماعية.

2. الاختبارات الشفهية والمقال.

3. اختبارات الورقة والقلم ( الاختيار من متعدد ، الصواب والخطأ). اختبارات الأداء .

4. اختبارات معيارية المرجع واختبارات محكية المرجع .

رابعا : هناك نوعين من الاختبارات يمكن استخدامها في التربية البدنية:

1. اختبارات مقننة : يضعها خبراء القياس وهي اختبارات تتوافر فيها تعليمات محددة للأداء ، توقيت

محدد ، شروط علمية ، طبقت على مجموعة معيارية لتفسير النتائج في ضوء هذه المعايير .

2. اختبارات غير مقننة: يحتاج العاملون في المجال الرياضي لاختبارات جديدة تستخدم في قياس

الصفات والمهارات في الحالات الآتية:

- عندما تكون الاختبارات الموجودة في المصادر غير مناسبة من حيث الوقت المطلوب للتنفيذ

المكان ، عدم توفر الأجهزة والأدوات وغيرها.

- في الحالات التي لا تذكر المصادر بيانات كافية عن الاختبار مثل الغرض منه، طريقة الأداء،

تعليمات الاختبار، طرق حساب الدرجة، الناشر وتاريخ النشر، الأدوات اللازمة، المستوى، الجنس

وغیرها.

- عندما يفتقر الاختبار إلى ما يشير إحصائياً لصدقه وثباته وأنواع المحكات المستخدمة في حساب

الصدق وغيرها.(إيمان حسين الطائي، 2005م).

## 2-6-3-4 أهمية الاختبارات والمقاييس لمدرس التربية البدنية:

لخصّ (Mecloy) تلك الأهمية فيما يلي:

1- تحقيق زيادة الإدراك والمعرفة للنشاط البدني.

2- التشويق للممارسة.

3- الحكم على تقدم مستوى الأداء بالتعرف على نتائج تلك القياسات.

## 2-6-3-5 أهمية الاختبارات والمقاييس للمدرب الرياضي:

1- التعرف على الحالة التدريبية العامة باستخدام الاختبارات الحركية ودراسة الإمكانيات الوظيفية

للأجهزة الداخلية للجسم والقياسات الانثروبومترية وتحديد القدرات النفسية والبدنية.



- 2- التعرف على الحالة التدريبية الخاصة للرياضيين باستخدام الاختبارات التي تضمن القياسات الوظيفية لأجهزة الجسم والنفسية و القدرات البدنية والمهارية والصحية للرياضيين.
- 3- التعرف على مدى التقدم في النتائج الرياضية ومتابعتها للوصول للمستويات العالية.
- 4- انتقاء الناشئين عن طريق الاختبارات في الرياضات المختلفة.
- 5- التعرف على طرق التدريب والتخطيط المختلفة واستخدام الطرق السليمة والمناسبة وفقاً لنتائج الاختبارات.
- 6- وضع مستويات لمتابعة مراحل التدريب المختلفة.
- 7- وضع مستويات لكل لعبة سواء للناشئين أو للاعبين في المستويات العالية من الجنسين وتتبع مراحل تقدمهم. (ليلي السيد فرحات ، 2005).

#### 2-6-4 المعاملات العلمية للاختبار:

#### 2-6-4-1 أولاً: الصدق Validity :

تعني كلمة الصدق الصحة في قياس ما وضع من أجله أو الصلاحية التي تقيس بها الاختبارات ما وضع لقياسه، ويعتبر الصدق من أهم المعاملات لأي مقياس أو اختبار ، حيث إنه من شروط تحديد صلاحية الاختبار، فاختبار اللياقة البدنية معيار صدقه أن يقيس اللياقة البدنية للأفراد، والمتر صادق في قياس الأطوال ، والساعة صادقة في قياسها للزمن. كما يعتبر الصدق نسبي بالنسبة للعينة التي قنن عليها الاختبار فاختبار السرعة الذي قنن للمرحلة الجامعية صالح لقياس السرعة لجميع طلاب الجامعة ولكن صدقة يختلف إذا استخدم لتلاميذ المرحلة الثانوية أو الإعدادية، أي تختلف درجة الصدق تبعاً للمقياس كما أن الاختبار الذي يصلح للذكور لا يكون صادقاً بنفس الدرجة للإناث، فالصدق هو صدق الدرجات التي تحصل عليها من تطبيق الاختبار في قياس ما وضع لأجله. ويقسم الصدق إلى صدق المحتوى والصدق المرتبط بالمشك وصدق التكوين الفرضي (ليلي السيد فرحات ، 2005).

## 2-4-6-2 ثانياً: الثبات Reliability:

يُعد الثبات من العوامل المهمة أو الخصائص الواجب توفرها لصلاحية استخدام أو اختبار أو جهاز قياس حيث يعتمد المقياس بعد تحديد صدقه على مدى ثبات نتائجه، وبدونهما لا يكون هناك أي ثقة في تلك النتائج، فالقياس الثابت سوف يعطي نفس النتيجة لنفس الشخص عند إجراء القياس لمرات عديدة في نفس اليوم أو في أيام مختلفة حيث تكون تلك النتيجة مؤشراً جيداً لقدرات هذا الشخص.

فإذا أجرى اختبار على مجموعة من الأفراد ورصدت درجات كل فرد في هذا الاختبار ثم أعيد إجراء نفس الاختبار على نفس هذه المجموعة ورصدت أيضاً درجات كل فرد، ودلت النتائج على أن درجات التي حصل عليها الأفراد في المرة الأولى للتطبيق هي نفس الدرجات التي حصلوا عليها في المرة الثانية فأن ذلك يعبر عن ثبات نتائج الاختبار وعند تذبذب الدرجات فأن ذلك يشير إلى احتواء الدرجات التي تحصل عليها على خطأ يؤثر في النتائج مما يقلل معامل الثبات ويكون الاختبار غير ثابت، ويقاس الثبات إحصائياً بحساب معامل الارتباط بين الدرجات التي حصل عليها الأفراد في الاختبار في المرة الأولى وبين نتائج نفس الاختبار في المرة الثانية.

## 2-4-6-3 ثالثاً: الموضوعية:

تعتبر الموضوعية جزءاً من الثبات أو أحد أشكاله ، فهي من العوامل المؤثرة على ثبات الاختبار وخاصة في الاختبارات التي تعتمد على تقديرات المحكمين أو المصححين مثال لذلك اختبارات الأداء الحركي تعتمد على تقديرات المحكمين لقياس الزمن في العدو أو السباحة، كما تعتمد اختبارات الإبداع والاختبارات الإسقاطية في مجال علم النفس على تقديرات المحكمين.

الموضوعية هي مدى تحرر المحكم أو القاضي من العوامل الذاتية كالتحيز ، ويتم ذلك بتحديد درجة اتفاق الحكام أو الفاحصين بحيث يكون الحكم مستقلاً ففي المجال الرياضي لا بد من إيضاح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبارات من حيث إجراءاته وإدارته ، تسجيل النتائج ، ونجد ذلك عند قيام مجموعة من المحكمين بقياس الأداء لمجموعة من الأفراد ويسجلون نفس النتائج، وبمعني آخر الموضوعية هي الاتفاق بين حكمين أو أكثر عند قياس أداء محدد لعدد من المرات وبحسب بتحديد معامل الارتباط بين النتائج، والذاتية جزء من تباين الخطأ (محمد صبحي حسانين، 1999).

## 4-4-6-2 رابعاً: المعايير Norms

تعني كلمة معيار المكيال أو الميزان وهو ما يتخذ أساساً للمقارنة، ويقصد بالمكيال الإناء الذي يستخدم لمعرفة وزن بعض الأشياء التي يصعب علينا معرفة وزنها أو مقدارها عن طريق الميزان، أما في مجال القياس فالمعايير هي الجداول التي تستخدم لتفسير درجات اختبار ما حيث أنها تعتبر شرطاً من شروط جودة الاختبار باختلاف أنواعها واستخداماتها وهي تدل على قيم تمثل أداء مجتمع خاص في اختبار معين، كما يمكن التعبير عنها بأنها مقاييس تستخدم لقياس النتائج الفعلية للأداء. حيث تعتبر وسيلة يتم بمقتضاها مقارنة الشيء بشيء آخر ، والواقع أن المعايير تمدنا بمعلومات عن المختبرين لكي نفهم نتائج أدائهم الفعلي بالنسبة لنتائج زملائهم على نفس الاختبار بمقارنته بنفس عينة التقنين الذين وضعت لهم تلك الجداول المعيارية. (نفس المصدر السابق).

**1 – دراسة Lilasabloaghian وآخرون (2012) بعنوان : مقارنة بين الممارسة المكثفة والموزعة على تطوير مهارات السباحة.**

هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير تداخل المحتوى في اكتساب مهارات السباحة ، شاركت (20) فتاة من سن (8-10) سنوات في الدراسة لأداء المهارات الأساسية للسباحة تم تقسيم المشاركات عشوائياً إلى مجموعتي الممارسة المكثفة والممارسة الموزعة ، وشاركت كل مجموعة في 36 جلسة للتدريبات والاختبارات، وتم تحليل البيانات باستخدام تحليل التباين الاحادي. وتشير النتائج الى فعالية الممارسة المكثفة على الموزعة في اكتساب المهارات بشكل عام ، وايضاً تداخل المحتوى يمكن أن يكون له تأثير إيجابي على أداء مهارات السباحة .

**2 – دراسة وفاء تركي الغريبي (2012) بعنوان : مقارنة في سمة الثقة الرياضية بين طالبات كلية التربية الرياضية وقسم التربية الرياضية جامعة الكوفة.**

هدفت الدراسة إلى المقارنة في مستوى الثقة الرياضية بين طالبات كلية التربية الرياضية وطالبات قسم التربية الرياضية في جامعة الكوفة وتمثل فرض البحث في أن هناك فروق في سمة الثقة الرياضية بين طالبات كلية التربية الرياضية وقسم التربية الرياضية في جامعة الكوفة ، وتم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب المقارنة وكانت عينة البحث طالبات من كلية التربية الرياضية وطالبات من قسم التربية الرياضية والبالغ عددهنّ (60) طالبة ، واستخدمت الباحثة الاستبانة في قياس سمة الثقة الرياضية ، وتم التوصل إلى مجموعة من الاستنتاجات منها: أن للقابلية البدنية والمهارية دوراً كبيراً في زيادة الثقة الرياضية.

**3 - دراسة عصام محمد محمد 2007 بعنوان : تأثير برنامج تدريبي بالأسلوب الموزع والمكثف على بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية للاعبين الكاراتية.**

هدفت هذه الدراسة الي التعرف على تأثير برنامج تدريبي بالأسلوب الموزع والمكثف على بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية للاعبين الكاراتية ، استخدم الباحث المنهج التجريبي واختيرت العينة بالطريقة العمدية وبلغت العينة ( 32 ) لاعباً تم اختيار ( 20 ) لاعبا لإجراء الدراسة

الاستطلاعية وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية (12) لاعباً تم تقسيمهم عشوائياً لمجموعتين متكافئتين قوام كل منهم (6) لاعبين ، وتم تطبيق البرنامج التدريبي بالأسلوب الموزع علي المجموعة التجريبية الأولى والأسلوب المكثف علي المجموعة التجريبية الثانية. وقد توصل الباحث الى أن الأسلوب المكثف كان أكثر فاعلية من الأسلوب الموزع حيث أدى إلى تحسن القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية . قيد البحث بنسبة أعلى.

**4- دراسة زمالي محمد (2007) بعنوان : إسهامات التدريس بالمقاربة بالكفاءات على مستوى الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي.**

هدفت الدراسة الي التعرف على مستوى الثقة بالنفس باستخدام المقاربة بالكفاءات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية الصفوف الثلاثة (الأولى - الثانية - الثالثة) ذكور .  
تم استخدام المنهج الوصفي المسحي مع عينة عشوائية قوامها 150 تلميذاً من الذكور (15-18 سنة) الذين يدرسون التربية البدنية والرياضة في ثانويتين من ولاية وهران - الجزائر .  
وتوصل الباحث الي النتائج الآتية:

- هناك فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الذكور الذين يدرسون التربية البدنية و الرياضة بنمط المقاربة بالكفاءات بين المراحل الثلاثة (أولى - ثانية - ثالثة). وهذا يتضح من خلال تفوق تلاميذ المستوى النهائي (السنة الثالثة)، والذين يدرسون التربية البدنية والرياضة بنمط المقاربة بالكفاءات على تلاميذ السنة الأولى و تلاميذ السنة الثانية في بعد الثقة بالنفس.

**5- دراسة أنوار غانم يحيى الطائي (2006) بعنوان الثقة بالنفس وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة كلية التربية في جامعة الموصل.**

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الثقة بالنفس لدى طلبة كلية التربية في جامعة الموصل وعلاقتها بدافعية الإنجاز الدراسي والتعرف على علاقة الثقة بالنفس ببعض المتغيرات الديموغرافية المتمثلة في (الجنس، الصف، التخصص).

تكونت العينة من (200) طالباً وطالبة أختيروا بالطريقة الطبقيّة العشوائية وللتعرف على الثقة بالنفس فقد أعدت الباحثة استبانة لقياس مستوى الثقة بالنفس لدى طلبة كلية التربية واستخدمت الباحثة مقياس (لطيف، 2002) لقياس دافعية الإنجاز الدراسي.

تم التحقق من صدق الأداتين عن طريق الصدق الظاهري بعرضه على الخبراء والثبات بطريقة إعادة الاختبار. وعولجت البيانات إحصائياً باستخدام معامل ارتباط بيرسون والاختبار التائي لعينة واحدة وعينتين مستقلتين. أظهرت النتائج أن الطلبة يتمتعون بمستوى جيد من الثقة بالنفس وكذلك وجود علاقة بين الثقة بالنفس ودافعية الإنجاز الدراسي ولم تظهر فروق معنوية في الثقة بالنفس وفقاً لمتغيرات (الجنس، الصف، التخصص).

#### 6 - دراسة . جاسم محمد نايف وآخرون 2005 بعنوان :أثر استخدام أسلوب التدريب الموزع والمكثف في تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد.

هدفت الدراسة الي الكشف عن أثر استخدام التدريب الموزع والمكثف في تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد، والمقارنة في الاختبار البعدي بين التدريب الموزع والمكثف في تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد .

تم اختيار مجتمع الدراسة بالطريقة العمدية من طلاب المستوى الثاني في قسم التربية البدنية والرياضية بكلية التربية - المكلا في جامعة حضرموت للعام الدراسي 2005-2006م والبالغ عددهم (32) طالباً ، أما عينة البحث فتكونت من (24) طالباً تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبيتين وبواقع (12) طالباً لكل مجموعة بالطريقة العشوائية وتم اختيار المجموعة التجريبية الأولى للتدريب بأسلوب التطبيق المكثف بينما تقوم المجموعة الثانية بالتدريب بأسلوب التطبيق الموزع. وقد تم استخدام الأساليب الإحصائية الآتية: (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، اختبار (ت) لوسطين حسابيين غير مرتبطين ولوسطين حسابيين مرتبطين ).

وتم التوصل الي النتائج الآتية :

- حققت المجموعتان التجريبيتان اللتان نفذتا أسلوب التدريب المكثف والموزع تقدماً في تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد.

– تفوقت المجموعة التجريبية الثانية التي نفذت أسلوب التدريب الموزع على المجموعة التجريبية الأولى التي نفذت أسلوب التدريب المكثف في تعلم مهارتي التمرير والاستلام وسرعة تنطيط الكرة.  
– تفوقت المجموعة التجريبية الأولى التي نفذت أسلوب التدريب المكثف على المجموعة التجريبية الثانية التي نفذت أسلوب التدريب الموزع في تعلم مهارة دقة التصويب على الهدف.

#### 7 – دراسة محمد الحسيني (2003) بعنوان: تأثيرات الثقة بالنفس والشعور بالكفاءة الرياضية على العلاقة بين قلق المنافسة والأداء الرياضي.

هدف هذه الدراسة إلى فحص التأثيرات الملطفة للثقة بالنفس والشعور بالكفاءة الرياضية علي العلاقة بين قلق المنافسة والأداء الرياضي في عينة من الرياضيين الإيرانيين. تم تضمين مجموعة (246) رياضي متطوع (149 ذكور و 97 أنثي) كعينة لهذه الدراسة . طلب من جميع أفراد العينة إكمال استبانة قلق المنافسات متعدد الأبعاد ومقياس الشعور بالكفاءة الرياضية . لقياس الأداء الرياضي للاعبين طلب من مدربيهم إكمال استبانة قياس التحصيل الرياضي. أشارت النتائج إلى أن الثقة بالنفس والشعور بالكفاءة الرياضية لطفًا للعلاقة بين قلق المنافسة والأداء الرياضي . وكشف تحليل البيانات أن التأثيرات الملطفة للثقة بالنفس فيما يتعلق بالارتباطات المصاحبة بالأبعاد المعرفية لقلق المنافسة مع الأداء الرياضي كانت جزئية، ومن جهة أخرى اتضح أن التأثيرات الملطفة للشعور بالكفاءة الرياضية علي ارتباط الأبعاد المعرفية وقلق المنافسة مع الأداء الرياضي كانت كاملة.

#### 8 - دراسة احمد حسن ، 2003م بعنوان : أثر استخدام أسلوب التعلم المكثف والموزع على تطور مستوى الأداء في بعض مهارات التنس.

هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق في نتائج مستوى الأداء لمهارة الإرسال والضربتين الأمامية والخلفية باستخدام أسلوب التعلم المكثف والموزع. والتعرف على أفضل أسلوب تعليمي من هذه الأساليب سواءً المكثف أو الموزع أو التقليدي.  
شملت عينة البحث ( 24 ) طالبة يمثلون طالبات السنة الدراسية الثانية والثالثة في كلية التربية الرياضية / جامعة بابل ، تم تقسيمهن إلى ثلاثة مجموعات تجريبية بواقع ( 8 ) طالبات لكل مجموعة. استخدم الباحث الأساليب الإحصائية الآتية ( الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ،

اختبار (ت) للعينات المرتبطة ، اختبار تحليل التباين باتجاه واحد ، أقل فرق معنوي (L.S.D) ومنها استنتج الباحث ما يأتي:

- المجموعات الثلاثة للدراسة ( الأسلوب المكثف والموزع والتقليدي ) كان لها تأثير معنوي إيجابي في تعلم مهارات الإرسال والضربتين الأمامية والخلفية.

- تطور مهارة الإرسال والضربة الأمامية والخلفية في رياضة التنس بأسلوب التعلم المكثف أفضل من الأسلوبين الموزع والتقليدي في تدريس هذه المهارات.

- أسلوب التعلم المكثف هو الأفضل في تعلم المهارات.

- أسلوب التعلم الموزع أفضل من الأسلوب التقليدي في تدريس هذه المهارات.

**9-دراسة مجيد محمد وآخران ( 2002 ) بعنوان :التدريب الموزع والمكثف وأثره في دقة التصويب من الثبات والقفز في كرة السلة.**

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير طريقتي التدريب الموزع والمكثف على دقة التهديد من كلٍ من الثبات والقفز.

تكونت عينة البحث من ( 18 ) طالباً يمثلون طلاب السنة الدراسية الأولى في كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين وبواقع ( 9 ) طلاب لكل مجموعة. تم استخدام الأساليب الإحصائية الآتية ( الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (ت)، اختبار تحليل التباين، أقل فرق معنوي L.S.D ، نسبة التطور) ومنه استنتج الباحث ما يأتي:

- هناك تأثير إيجابي وفعالاً للمنهج التجريبي المستخدم والمنفذ بأسلوب التدريب الموزع والمكثف في تطوير دقة التهديد في كرة السلة وبنوعيه المتحرك والثابت.

- استخدام التكرارات في تنفيذ البرنامج وبأسلوب التدريب الموزع والمكثف أثر في عملية تنظيم وضبط فترات الراحة بين تكرار وآخر وبالتالي توفير فرص متساوية ومتكافئة لجميع أفراد العينة في الحصول على الخبرة.



10 — دراسة أسامة محمد زكى (2002) بعنوان تأثير التدريب بالأثقال باستخدام الأسلوبين الموزع والمكثف على تنمية القوة الانفجارية للطرف السفلى وعلاقتها بالانجاز الرقمي للوثب الثلاثي.

هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير التدريب بالأثقال باستخدام الأسلوبين الموزع والمكثف على تنمية القوة الانفجارية للطرف السفلى وعلاقتها بالانجاز الرقمي للوثب الثلاثي .استخدم الباحث المنهج التجريبي وتم اختيار العينة من طلاب الفرقة الثالثة (45) طالباً. وفيمايلي أهم النتائج التي تم التوصل إليها :

– تفوق مجموعتي التدريب المكثف والموزع على المجموعة الضابطة في القياسات البدنية قيد البحث والمستوى الرقمي.  
– تفوق مجموعة التدريب المكثف بدرجة كبيرة على مجموعة التدريب الموزع.

11 - دراسة الطائي محمد ( 2000 ) بعنوان : أثر استخدام أسلوب التطبيق المكثف والموزع على مستوى الأداء والتطور في مسابقة الوثب الطويل والاحتفاظ بها.

هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق في نتائج مستوى الأداء والتطور في مسابقة الوثب الطويل باستخدام أسلوب التطبيق المكثف والموزع والاحتفاظ بها والتعرف على أفضل الأساليب قيد البحث في تعلم فعالية الوثب الطويل. شملت عينة الدراسة (30) طالبا من كلية التربية الرياضية جامعة بغداد وزعوا إلى ثلاثة مجموعات وبواقع (10) طلاب لكل مجموعة حيث تم تقسيم عينة البحث إلى(3) مجموعات (مجموعة تستخدم أسلوب التطبيق المكثف ) و ( مجموعة تستخدم أسلوب التطبيق الموزع ) ومجموعة ضابطة تستخدم الأسلوب التقليدي. واستخدمت الأساليب الإحصائية التالية: (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، قيمة (T) ، اختبار تحليل التباين ( F ) ، اختبار أقل فرق معنوي (LSD) واختبار قياس الاحتفاظ المطلق). وتوصلت الدراسة إلى:  
التطبيق بالأسلوب المكثف والموزع أفضل من التطبيق بالأسلوب التقليدي.

**12 - دراسة محمد إبراهيم عبد الهادي (1997) بعنوان تأثير برنامج للتدريب بالأثقال بالأسلوب المكثف والموزع على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والمستوى الرقمي لدفع الجلة.**

هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير أسلوبين من أساليب التدريب بالأثقال على تحسين بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والمستوى الرقمي لدفع الجلة . استخدم الباحث المنهج التجريبي وتضمنت العينة (24) ناشئ وتم التوصل الى تفوق المجموعتين التجريبتين على الضابطة في جميع المتغيرات كذلك تفوق مجموعة التدريب المكثف على مجموعة التدريب الموزع في تحسين المتغيرات البدنية والفسولوجية والمستوى الرقمي لدفع الجلة.

**13- دراسة السيد محمد بسيوني (1996) بعنوان : تأثير التدريب بالأسلوب المكثف والموزع علي القدرة العضلية والمستوى الرقمي للموهوبين رياضيا في مسابقة الوثب العالي.**

هدفت الدراسة الي التعرف علي تأثير أسلوبين من أساليب التدريب لتطوير القدرة العضلية والمستوى الرقمي في مسابقة الوثب العالي للموهوبين رياضيا . استخدم الباحث المنهج التجريبي ، واختيرت العينة بالطريقة العمدية وبلغت (12) ناشئ تم تقسيمهم الي مجموعتين . وأشارت النتائج الى أن الأسلوب المكثف أفضل من الأسلوب الموزع .

## 2-7-1 التعليق على الدراسات السابقة:

تباينت الأهداف في الدراسات السابقة ويرجع ذلك إلى تعدد المتغيرات موضوع البحث فهناك بعض الدراسات هدفت إلى تطوير بعض المهارات والبعض الآخر إلى تنمية بعض القدرات البدنية ، وهناك دراسات ركزت على التعلم والأداء في بعض المهارات الأساسية للالعاب المختلفة ، وأخرى هدفت إلى معرفة تأثير البرامج التعليمية والتدريبية على المهارات والقدرات البدنية في رياضات مختلفة .

يلحظ من الدراسات السابقة التي تناولت تأثيرات البرامج التدريبية اعتمدت على المنهج التجريبي في التأكد من فعالية التدريس بأي من الأسلوبين المكثف والموزع . وتميزت عينات الدراسات بصغر العدد وتراوحت بين 12 و32 فرد ، بغض النظر عن التصميم التجريبي المستخدم . لاحظ الباحث أن العينات المستخدمة في هذه الدراسات تنوعت وذلك طبقاً للهدف المراد تحقيقه ، فهناك بعض الدراسات اجريت على ناشئين ، طلاب ، لاعبين والبعض الآخر على الفرق القومية.

استخدمت معظم هذه الدراسات أساليب إحصائية ( استدلالية ) وبحكم الطبيعة التجريبية لهذه الدراسة اختار الباحث الإحصاء ( الاختبارات الاستدلالية ) اختبار (ت) في المعالجة الإحصائية لكافة بياناتها.

لاحظ الباحث أن معظم الدراسات السابقة هدفت إلى تعلم وتطوير أداء المهارات والقدرات البدنية ولم تنطرق إلى متغيرات نفسية مثل الثقة بالنفس ودافعية الإنجاز والكفاءة الذاتية وغيرها ، سواء داخل السودان أو خارجه ، ولكن هذه الدراسة تفردت عن تلك الدراسات بمتغير الثقة بالنفس والذي اختاره الباحث لما له من علاقة قوية بممارسة الكرة الطائرة ، لاسيما مع متعلمين مبتدئين.

خدمت الدراسات السابقة الباحث في تحديد وصياغة مشكلة الدراسة بأسلوب علمي دقيق ، واختيار المنهج المناسب ، واختيار العينة ، وأيضاً تحديد الوسائل والأدوات المناسبة لجمع البيانات ، كما استفاد الباحث من هذه الدراسات في مناقشة وتفسير النتائج ، وايضاً فيما توصل اليه من توصيات.



### الفصل الثالث

#### 3: إجراءات الدراسة

##### 3 - 1 تمهيد:

يشتمل هذا الفصل على الإجراءات والخطوات التي اتبعتها الباحثة في إجراء دراسته.

##### 3 - 2 منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج التجريبي ، نظراً لملاءمته لنوع وطبيعة هذه الدراسة ، ويهدف المنهج التجريبي إلى ملاحظة الظاهرة تحت ظروف محكمة وذلك عن طريق ضبط المتغيرات والعوامل الأساسية باستثناء متغير واحد. هو المتغير التجريبي، أي أن جوهر التجريب هو التحكم في المتغيرات غير التجريبية. وتم استخدام التصميم التجريبي لمجموعتين تجريبيتين مع قياسين قبلي وبعدي (حسن أحمد الشافعي ، سوزان أحمد علي مرسى ، 1999م).

##### 3 - 3 مجتمع الدراسة:

تشير ( انشراح محمد داؤد ، 2002م ، ص 129 ) إلى أن المجتمع يقصد به "المجموعة الكلية من العناصر التي يسعى الباحث إلى أن تعمم عليها النتائج المترتبة عن الدراسة التي يجريها" اشتمل مجتمع هذه الدراسة على طلاب المستوى الأول بقسم التربية الرياضية - كلية التربية - جامعة الخرطوم. والذي سيكون من 10 طلاب و 10 طالبات.

##### 3 - 4 عينة الدراسة :

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من جميع طلاب وطالبات قسم التربية الرياضية كلية التربية جامعة الخرطوم المستوى الأول للعام الدراسي 2013م - 2014م ، وكما ذكر أعلاه بلغ عددهم 20 طالب وطالبة ، وأسباب اختيار العينة لهذه الفئة هو صغر عدد أفراد مجتمع الدراسة كما أن علاقة أفراد العينة بالكرة الطائرة محدودة ، ولم تسهم لهم المشاركة في أي بطولة او منافسة في الكرة الطائرة ، هذا إلى جانب تقارب العمر التدريبي لأفراد عينة الدراسة.

### 3 – 5 تكافؤ عينة الدراسة :

قام الباحث بتقسيم عينة الدراسة إلى مجموعتين مجموعة التدريب الموزع ومجموعة التدريب المكثف بالطريقة العشوائية وتم إجراء التكافؤ بينهما وفقاً لنتائج القياسات القبلية في متغيرات (العمر، الطول، الوزن) والاختبار القبلي لمهارة الإرسال من أعلى في الكرة الطائرة ، والجدولين رقم (1) و(2) يوضحان ذلك.

جدول رقم (1) يوضح تكافؤ مجموعتي الدراسة التجريبية الأولى والثانية في متغيرات السن والطول والوزن .

م	المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية الأولى		التجريبية الثانية		قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية	التفسير
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
1	العمر	سنة	19.20	1.135	19.70	.949	1.069	2.101	غير دالة
2	الطول	سم	166.90	12.133	168.10	12.697	.216	2.101	
3	الوزن	كجم	60.80	5.692	59.70	5.697	.432	2.101	

يلاحظ من الجدول رقم (1) من متوسط قياسات أفراد المجموعة التجريبية الأولى في القياس القبلي لمتغيرات (السن والطول والوزن) أن متوسط العمر بلغ (19.20) والطول (166.90) والوزن (60.80)، وفي المجموعة الثانية بلغ متوسط العمر (19.70) والطول (168.10) والوزن (59.70)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة في متغير العمر (1.069) وفي الطول (.216) وفي الوزن (.432) وجميعها أقل من قيمة (ت) الجدولية (2.101) بمستوي دلالة (0.05) الامر الذي يدل علي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المتغيرات الثلاثة وهذا يدل علي تكافؤ مجموعتي الدراسة في تلك المتغيرات.

فيما يتعلق بتكافؤ المجموعتين في المهارة موضوع الدراسة تم التوصل إلى النتائج التي تشير بها بيانات الجدول رقم (2) التالي:

جدول رقم ( 2 ) يوضح تكافؤ مجموعتي الدراسة التجريبية الأولى والثانية في متغير مهارة الإرسال من أعلى.

المتغير	القياس	التجريبية الأولى		التجريبية الثانية		قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية	التفسير
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
الارسال من اعلى	القبلي	14.60	2.989	16.20	2.936	1.208	2.101	غير دالة

من الجدول رقم (2) يلاحظ أن متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى في القياس القبلي في متغير مهارة الإرسال من أعلى بلغ (14.60) وبانحراف معياري (2.989) وبلغ متوسط درجات المجموعة الثانية (16.20) وبانحراف معياري (2.936)، وعند المقارنة بين متوسطات الأفراد في المجموعتين بلغت قيمة (ت) (1.208) وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية (2.101) بمستوى دلالة (0.05) الأمر الذي يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية في القياس القبلي لمتغير مهارة الإرسال من أعلى وهذا يدل على تكافؤ مجموعتي الدراسة في ذلك المتغير.

### 3 - 6 المتغير المستقل البرنامج التدريبي:

قام الباحث بمسح مرجعي لبعض المصادر العلمية المتخصصة في علم التدريب الرياضي ورياضة الكرة الطائرة والدراسات السابقة التي أمكنه الوصول إليها لتصميم البرنامج التدريبي الذي ستخضع له مجموعتي كل من التدريب الموزع والمكثف وتحديد التدريبات الخاصة بمهارة الإرسال من أعلى في الكرة الطائرة.

### 3 - 6 - 1 أهداف البرنامج التدريبي:

يشير "حسن معوض ، حسن شلتوت " 1984م إلى أن البرنامج التدريبي هو أحد عناصر التخطيط المهمة والتي بدونها تكون عملية التخطيط غير قابلة للتنفيذ وفي هذه الحالة تصبح عاجزة

عن تحقيق أهدافها المرجوة ، فهو عنصر أساسي لتحديد مسار العمل ويعتبر حجر الزاوية الذي يوضح خطوات سير العمل لتحقيق هدف محدد وبذلك نضمن نجاح سير العمل ذاته. والهدف من البرنامج التدريبي الخاص بمهارة الإرسال من أعلى في الكرة الطائرة هو المقارنة بين تأثير كل من برنامجي التدريب الموزع والمكثف، ويتوقع من جميع أفراد العينة بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي أداء مهارة الإرسال من أعلى بطريقة صحيحة.

التزم الباحث الأسس العلمية التي يجب مراعاتها عند وضع البرنامج التدريبي وذلك استناداً إلى مذكره (فوكس وماتويوس 1984م ص 98)، (صلاح قادوس، 1993م ص 31)، (عصام عبدالخالق 2003م ص 43)، (أحمد خاطر وعلي البيك 1996م ص 7)، (أبو العلا عبدالفتاح 1997م ص 2)، (بسطويسي أحمد 1999م ص 19) وهي كالاتي:

- تحديد هدف البرنامج التدريبي واهداف كل مرحلة من مراحل تنفيذه.

- التأكد من ملائمة البرنامج التدريبي للمرحلة السنية المختارة.

- أن يتناسب البرنامج مع الأهداف الموضوعية.

- مرونة البرنامج وقابليته للتعديل.

- تناسب درجة الحمل في التدريب من حيث الشدة والتكرار والزمن والنوع.

- التدرج في زيادة الحمل والتقدم المناسب.

- مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين.

- الاهتمام بقواعد الإحماء والتهيئة.

- توافر عوامل الأمن والسلامة.

- توافر الأدوات والأجهزة المستخدمة في التدريب وتنفيذ البرنامج.

### 3 - 6 - 2 تخطيط البرنامج التدريبي:

من خلال الابحاث والمراجع العلمية التي تناولت وضع البرامج التدريبية توصل الباحث إلى تحديد محتوى البرنامج التدريبي الخاص بالدراسة وهو كالتالي:



جدول رقم (3) يوضح محتوى البرنامج التدريبي:

م	المتغير	المحتوى
1	مدة البرنامج	3 أسابيع
2	عدد الجلسات التدريبية خلال البرنامج	7 جلسات
3	عدد التدريبات خلال الجلسة الواحدة	3 تدريبات
4	الأسلوب المستخدم	التدريب الموزع والمكثف

تم تعليم المهارة موضوع الدراسة قبل تطبيق البرنامج التدريبي كما يشير اليها جدول رقم (4) التالي:

الهدف السلوكي النوعي :

يؤدي المتعلم الإرسال من أعلى بطريقة سليمة فنياً

الادوات والايخارج والزمن	المحتوي	اجزاء الدرس المقدمة
10 ق 	<p><u>الاحماء</u> الجرى حول ملعب الكرة الطائرة 10 لفات</p> <p><u>الاطالة</u></p> <p>1- من الوقوف القديمين فتحا مد الجذع اماماً اسفل ومسك القديمين باليدين ومحاولة لمس الركبة بالجبهة والنبات لمدة 30 ثانية .</p> <p>2- من نفس الوضع السابق تبادل مد الجذع جانبا والنبات 30 ثانية .</p> <p>3- من الوقوف تبادل مد اليدين امام ومسك رسغ اليد والضغط للداخل ثم لاعلى ل 30 ثانية .</p> <p><u>اللعبة التمهيدية</u> تقسيم المتعلمين الي مجموعتين رباعيتين وتقسيم كل من نصفى الملعب إلى 4 اربعة مستطيلات . تتبادل المجموعتين إرسال الكرة إلي المستطيلات الاربعة بالتوالي .</p> <p>تفوز المجموعة التي تنجز المهمة قبل المجموعة الاخرى.</p>	

<p>10 ق كرة طائرة</p> <p>20 ق 10 كرات طائرة</p>	<p><b>النشاط التعليمي الخطوات الفنية :</b> <b>وقفة الاستعداد:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• الوقوف المواجهة للشبكة.</li> <li>• وضع القدم اليسري للأمام واثناء قليل في الركبتين وميل الجذع قليلاً للأمام للمرسل باليد اليمنى.</li> <li>• تحمل الكرة امام الجسم ويكون ثقل الجسم موزع علي القدمين بالتساوي .</li> </ul> <p><b>مرحلة الاداء الفعلي :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• تقذف الكرة باليد او اليدين معا عالياً امام الجسم بحيث تصل إلى ارتفاع فوق كتف اليد الضاربة .</li> <li>• تمرجج اليد الضاربة خلفاً عالياً مع تقوس الجزع خلفاً.</li> <li>• تضرب الكرة من الخلف وتكون اليد مفتوحة</li> </ul> <p><b>المرحلة النهائية :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• متابعة اليد الضاربة حركتها إلى الامام مع اخذ خطوة للأمام والدخول للملعب .</li> </ul> <p><b>اعطاء نموذج من قبل المعلم .</b> محاولات اداء من قبل المتعلمين وتصحيح الاخطاء من قبل المعلم .</p> <p><b>تدريبات تمهيدية :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- من الوقوف في اي مكان في الملعب مجموعات زوجية ( أ ) يرسل ل ( ب ) .</li> <li>- الوقوف في المنطقة الامامية مجموعات زوجية تبادل ارسال الكرة .</li> <li>- الوقوف في المنطقة الخلفية تبادل ارسال الكرة .</li> </ul>	<p>الجزء الرئيسي</p>
<p>5 ق</p>	<p><b>التهدئة 1-</b> من الوقوف القدمين فتحا مد الجذع امام اسفل ومسك القدمين باليدين ومحاولة لمس الركبة بالجبهة والثبات لمدة 30 ثانية .</p> <p><b>الملخص الإرسال من أعلى ومن اهم خطواته.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• تقذف الكرة باليد او اليدين معا عالياً امام الجسم بحيث يكون بارتفاع فوق كتف اليد الضاربة .</li> <li>• تمرجج اليد الضاربة خلفاً عالياً مع تقوس الجذع خلفاً.</li> </ul> <p><b>تمهيد</b> نبدأ في الجلسة القادمة الانشطة التدريبية على المهارة .</p>	<p>الخاتمة</p>

3-6-3 البرنامج التدريبي: نموذج لجلسة تدريبية بالأسلوب المكثف والموزع كما يشير لها

كل من الجدولين رقم ( 5 ) ورقم ( 6 ) التاليين:

جدول رقم ( 5 ) يوضح نموذج للجلسة التدريبية المستخدمة في التدريب الموزع.

زمن الراحة	الادوات المستخدمة	المحتوى	الزمن	اجزاء الجلسة
—	ملعب كرة طائرة	الجرى حول ملعب الكرة الطائرة 10 لفات . <b>الإطالة :</b> 1- من الوقوف القدمين فتحا مد الجذع امام اسفل ومسك القدمين باليدين ومحاولة لمس الركبة بالجبهة والثبات لمدة 30 ثانية . 2- من نفس الوضع السابق تبادل مد الجذع جانبا والثبات 30 ثانية . 3- من الوقوف تبادل مد اليد اليدين امام ومسك رسغ اليد والضغط للداخل ثم لاعلى ل 30 ثانية .	10 ق	الاحماء
120 ث	عدد 5 كرات طائرة + ملعب طائرة + شريط ملون لاصق .	<b>تدريب رقم (1)</b> هدف التدريب : أداء مهارة الارسال من اعلي من المنطقة الامامية بحيث تسقط الكرة في المنطقة الخلفية المقابلة. التنظيم : يقف المتعلمون في المنطقة الامامية ويثبت شريط في المنطقة الخلفية في الجزء المقابل من الملعب . المهمة : يؤدي المتعلم 10 محاولات بحيث تسقط الكرة داخل المنطقة الخلفية لنصف الملعب الاخر . المعيار : النجاح في 8 ارسالات من اصل العشرة .	17 ق	التدريبات
120 ث	عدد 5 كرات طائرة + ملعب طائرة .	<b>تدريب رقم (2)</b> هدف التدريب : أداء مهارة الارسال من اعلي من المنطقة الامامية بحيث تسقط في اي جزء من الملعب المقابل. التنظيم : يقف المتعلمون في المنطقة الامامية . المهمة : يؤدي المتعلم 10 محاولات بحيث تسقط الكرة في أى مكان في الجزء الثاني من الملعب . المعيار : النجاح في 8 ارسالات من اصل العشرة .	17 ق	

120 ث	عدد 5 كرات طائرة + ملعب طائرة. + شريط ملون	<b>تدريب رقم (3)</b> هدف التدريب : أداء مهارة الارسال من اعلي من مسافة 6 امتار من الشبكة بحيث تسقط الكرة في المستطيلات . التنظيم : يقف المتعلمون علي بعد 6 امتار من الشبكة ويقسم الملعب المقابل الي اربعة مستطيلات . المهمة : يؤدي المتعلم 10 محاولات بحيث تسقط الكرة 5 مرات في مستطيلات يمين الملعب و 5 مرات مستطيلات يسار الملعب . المعيار : النجاح في 8 ارسالات من اصل العشرة .	17 ق	
—		<b>تهنئة</b> : من الوقوف القدمين فتحا مد الجذع امام اسفل ومسك القدمين باليدين ومحاولة لمس الركبة بالجبهة والثبات لمدة 30 ثانية	5 ق	الخاتمة

### جدول رقم ( 6 ) يوضح نموذج للجلسة التدريبية المستخدمة في التدريب المكثف.

زمن الراحة	الادوات المستخدمة	المحتوى	الزمن	اجزاء الجلسة
—	ملعب كرة طائرة	الجرى حول ملعب الكرة الطائرة 10 لفات . <b>الاطالة :</b> 1- من الوقوف القدمين فتحا مد الجذع امام اسفل ومسك القدمين باليدين ومحاولة لمس الركبة بالجبهة والثبات لمدة 30 ثانية . 2- من نفس الوضع السابق تبادل مد الجذع جانبا والثبات 30 ثانية . 3- من الوقوف تبادل مد اليد اليدين امام ومسك رسغ اليد والضغط للدخل ثم ل اعلى ل 30 ثانية .	10 ق	الاحماء
—	عدد 5 كرات طائرة + ملعب طائرة + شريط ملون لاصق .	<b>تدريب رقم (1)</b> هدف التدريب : أداء مهارة الارسال من اعلي من المنطقة الامامية بحيث تسقط الكرة في المنطقة الخلفية المقابلة. التنظيم : يقف المتعلمون في المنطقة الامامية ويثبت شريط في المنطقة الخلفية في الجزء المقابل من الملعب .	17 ق	التدريبات

—	عدد 5 كرات طائرة + ملعب طائرة .	المهمة : يؤدي المتعلم 10 محاولات بحيث تسقط الكرة داخل المنطقة الخلفية. المعيار : النجاح في 8 ارسالات من اصل العشرة . <b>تدريب رقم (2)</b> هدف التدريب : أداء مهارة الارسال من اعلي من المنطقة الامامية بحيث تسقط في اي جزء من الملعب المقابل. التنظيم : يقف المتعلمون في المنطقة الامامية . المهمة : يؤدي المتعلم 10 محاولات بحيث تسقط الكرة في أى مكان في الجزء الثاني من الملعب . المعيار : النجاح في 8 ارسالات من اصل العشرة .	17 ق	
—	عدد 5 كرات طائرة + ملعب طائرة + شريط ملون	<b>تدريب رقم (3)</b> هدف التدريب : أداء مهارة الارسال من اعلي من مسافة 6 امتار من الشبكة بحيث تسقط الكرة في المستطيلات . التنظيم : يقف المتعلمون علي بعد 6 امتار من الشبكة ويقسم الملعب المقابل الي اربعة مستطيلات . المهمة : يؤدي المتعلم 10 محاولات بحيث تسقط الكرة 5 مرات في مستطيلات يمين الملعب و5 مرات مستطيلات يسار الملعب . المعيار : النجاح في 8 ارسالات من اصل العشرة .	17 ق	
—		<b>تهنئة</b> : من الوقوف القدمين فتحا مد الجذع امام اسفل ومسك القدمين باليدين ومحاولة لمس الركبة بالجبهة والثبات لمدة 30 ثانية	5 ق	الخاتمة

ملحوظة : انظر مرفق رقم (1) البرنامج التدريبي.

### 3 – 7 الاختبار المهاري : اختبار الإرسال من أعلى في الكرة الطائرة الصادر من الاتحاد الأمريكي للصحة والتربية البدنية والترويح والرقص (AAPHER).

**الهدف من الاختبار :** قياس دقة مهارة الإرسال من أعلى.

**الملعب :** مقسم إلي مناطق لوصول الكرة بعد أداء الإرسال . تختلف درجات المناطق المختلفة باختلاف موقعها في الملعب .

**الادوات :** عدد 10 كرات طائرة ، ورقة تسجيل ، زميلان لارجاع الكرات .

**وصف الاداء :** يقف اللاعب المختبر في المنطقة المحددة لاداء الإرسال ويقوم بأداء الإرسال بطريقة قانونية لتعبر الكرة الشبكة في الملعب المقابل .

**القواعد :**

1 - يقوم اللاعب بأداء ( 3 ) محاولات ارسال للاحماء قبل البدء في الاختبار الفعلي

2 - يقوم اللاعب بأداء ( 10 ) محاولات ارسال

3 - الاخطاء القانونية تحتسب لها درجة صفر

**حساب الدرجات :** تحسب مجموع درجات النقاط التي سقطت الكرة فيها داخل الملعب وداخل منطقتها

تتراوح الدرجة الكلية ما بين ( صفر ) الى ( 40 ) . انظر مرفق رقم(2) الاختبار كامل.

### 3 – 7 – 1 الأجهزة :ميزان طبي لقياس الوزن ( كجم ) ، رستاميتير لقياس الطول الكلي ( سم )

ساعة إيقاف الزمن لقياس الزمن 0.01 (ثانية) ، شريط قياس.

### 3 – 8 استبانة درجة الثقة بالنفس:

استخدم الباحث إستبانة درجة الثقة بالنفس لمؤلفها (James F.Sallis) لتقييم درجة الثقة بالنفس لدى المفحوصين. تتكون الإستبانة من 12 عبارة بمقياس خماسي ، تم تعريب الإستبانة بطريقة الترجمة الخلفية حيث قام المشرف بترجمة الإستبانة إلى اللغة العربية ثم قام بعرضها على عدد من الإخصائين لإعادة ترجمتها إلى اللغة الإنجليزية. بعد مراجعة الترجمة والتطبيق العربي تمت الإستجابة لكافة التعليقات والمقترحات والمفارقات التي وردت في النصين وبذلك توصل الباحث إلى صورة معربة من الإستبانة جاهزة للتجريب الإستطلاعي (أنظر مرفق رقم (3)).

**3 - 9 المعاملات العلمية للاختبار والبرنامج التدريبي وإستبانة الثقة بالنفس (الثبات - الصدق):**  
تم إيجاد المعاملات العلمية للاختبار والبرنامج التدريبي وإستبانة الثقة بالنفس ( الثبات - الصدق )  
في الفترة من 21 / 8 / 2014م إلى 28 / 8 / 2014م للتأكد من صلاحيتها من الناحية العلمية  
وذلك علي النحو التالي:

### **3 - 9 - 1 ثبات وصدق الاختبار:**

#### **3-9-1-1 صدق المحتوى :**

تم عرض الاختبار (انظر مرفق رقم (4) على مجموعة من الخبراء والمحكمين في مجال  
التربية البدنية بصورة عامة ومجال الكرة الطائرة بصورة خاصة ، لإبداء آرائهم ومقترحاتهم ، وقد  
أجمعوا بأن هذا الاختبار يصلح لقياس المهارة موضوع الدراسة.

#### **3-9-1-2 الثبات والصدق الاحصائي:**

لتحديد الثبات والصدق الاحصائي للدرجات الكلية لإختبار مهارة الإرسال من أعلى، قام الباحث  
بتطبيق الاختبار علي عدد 6 من أفراد العينة من مجتمع الدراسة نفسها ( الدراسة الاستطلاعية ) ثم  
تمت إعادة تطبيق الاختبار بفواصل زمني أسبوع بين التطبيقين الأول والثاني وذلك لإيجاد معامل  
الارتباط بين نتائج القياسين الاول والثاني بتطبيق معادلة سبيرمان – بروان على بيانات العينة  
الاستطلاعية وقد نتج عن هذا الإجراء النتائج التي يشير إليها الجدول رقم (7) التالي:

جدول رقم (7) معاملي الثبات والصدق الاحصائي بين نتائج التطبيق الأول والثاني في اختبار مهارة  
الإرسال:

معامل الصدق الإحصائي	معامل الثبات	التجربة الاستطلاعية
0.993	0.987	الأولى والثانية

يلاحظ الباحث من الجدول أعلاه أن معاملي الثبات والصدق الإحصائي بين نتائج التطبيقين الأول والثاني في اختبار مهارة الإرسال بتطبيق معادلة سبيرمان – بروان كانت مرتفعة جداً، مما يدل على ثبات وصدق ذلك الاختبار، علماً بأن الاختبار سبق عرضه على مجموعة من المحكمين قبل تنفيذه .

### 3- 9 - 2 ثبات وصدق إستبانة الثقة بالنفس:

#### 3-9-2-1 صدق المحتوى :

تم عرض الإستبانة على مجموعة من الخبراء والمحكمين (انظر مرفق رقم ( 4 ) في مجال التربية البدنية بصورة عامة ومجال علم النفس الرياضي بصورة خاصة، أبدى جميع المحكمين موافقتهم على صلاحية تلك الإستبانة لقياس درجة الثقة بالنفس. هذه الإستبانة جرى استخدامها على نطاق واسع عبر دول العالم وقد سبق تقنينها على عينات مختلفة وفي هذه الدراسة تم استخدامها للمرة الأولى في السودان في حدود علم الباحث.

### 3-9-2-2 الثبات والصدق الاحصائي:

لتحديد الثبات والصدق الإحصائي للدرجات الكلية لإستبانة درجة الثقة بالنفس ، قام الباحث بتطبيق الإستبانة علي عدد 6 من أفراد العينة من مجتمع الدراسة نفسها ( الدراسة الاستطلاعية ) ثم تمت إعادة تطبيق الإستبانة بفاصل زمني أسبوع بين التطبيقين الأول والثاني وذلك لإيجاد معامل الارتباط بين نتائج القياسين الاول والثاني بتطبيق معادلة سبيرمان – بروان على بيانات العينة الاستطلاعية فبينت نتائج هذا الإجراء التفاصيل التي يشير إليها الجدول رقم (8) التالي:

جدول رقم (8) يوضح معاملي الثبات والصدق الاحصائي لنتائج التطبيقين الأول والثاني في إستبانة درجة الثقة بالنفس :

معامل الصدق الإحصائي	معامل الثبات	التجربة الاستطلاعية
0.972	0.945	الأولى والثانية



يلاحظ الباحث من الجدول أعلاه أن معاملي الثبات والصدق الإحصائي لنتائج التطبيقين الأول والثاني في إستبانة درجة الثقة بالنفس بتطبيق معادلة سبيرمان – بروان كانت مرتفعة جداً، مما يدل على ثبات وصدق تلك الإستبانة.

### 3 - 9 - 3 صدق وثبات البرنامج التدريبي :

#### 3-9-3-1 صدق المحتوى :

تم عرض البرنامج التدريبي على مجموعة من الخبراء والمحكمين (انظر مرفق رقم (4) في مجال التربية البدنية بصورة عامة ومجال الكرة الطائرة بصورة خاصة ، لإبداء آرائهم ومقترحاتهم ، وقد أجمعوا بأن هذه التدريبات تصلح لتنمية المهارة موضوع الدراسة. وجميع التدريبات مصادرها عالمية وطبقت على عينات مختلفة حول العالم ، وحسب قول المحكمين والخبراء أن هذه التدريبات حديثة وفعالة ولم تتطبق في دراسة في السودان من قبل.

#### 3-9-3-2 الثبات والصدق الاحصائي:

لتحديد الثبات والصدق للدرجات الكلية للبرنامج التدريبي ، قام الباحث بتطبيق جلسات البرنامج التدريبي علي عدد 6 من أفراد العينة من مجتمع الدراسة نفسها ثم تمت إعادة تطبيق البرنامج بفواصل زمني أسبوع وذلك لإيجاد معامل الارتباط بين نتائج التطبيقين الاول والثاني بتطبيق معادلة سبيرمان – بروان على بيانات التطبيقين فبين نتائج هذا الإجراء النتائج التي يشير إليها الجدول رقم (9) التالي:

جدول رقم (9) يوضح معاملي الثبات والصدق الاحصائي بين نتائج التطبيقين الأول والثاني في البرنامج التدريبي:

التجربة الاستطلاعية	معامل الثبات	معامل الصدق الإحصائي
الأولى والثانية	0.937	0.967

يلاحظ الباحث من الجدول أعلاه أن معاملي الثبات والصدق الإحصائي بين نتائج التطبيقين الأول والثاني للبرنامج التدريبي بتطبيق معادلة سبيرمان – بروان كانت مرتفعة جداً، مما يدل على ثبات وصدق البرنامج التدريبي.

### 3 - 10 الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء المرحلة الأولى والثانية من الدراسة الاستطلاعية في الفترة من 21 / 8 / 2014م إلي 28 / 8 / 2014م علي عدد 6 من أفراد العينة من مجتمع الدراسة نفسها وذلك بهدف:

- تحديد الصعوبات التي تواجه عند تنفيذ القياسات والاختبارات.
- التأكد من سلامة وصلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.
- تحديد الزمن اللازم لتنفيذ الاختبارات وترتيبها.
- تدريب المساعدين علي كيفية إجراء الاختبارات والقياسات.

### 3 - 11 الدراسة الأساسية :

#### 3 - 11 - 1 القياسات القبليّة :

تم إجراء القياسات القبليّة لأفراد عينة الدراسة لكل من المجموعتين من التجريبيّة الأولى والثانية في يوم 2015/5/16م واشتملت هذه القياسات على العمر ، الطول ، الوزن ، القياسات الخاصة بمتغير الإرسال من أعلى والثقة بالنفس. وأجريت هذه القياسات بجامعة الخرطوم - كلية التربية - قسم التربية الرياضية.

#### 3 - 11 - 2 تطبيق البرنامج التدريبي :

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح بالأسلوب الموزع على المجموعة التجريبيّة الأولى كما تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح بالأسلوب المكثف علي المجموعة التجريبيّة الثانية وذلك في الفترة من 18 / 5 / 2015م إلي 8 / 6 / 2015م وذلك لمدة ثلاثة أسابيع بواقع (3)

جلسات تدريبية في الأسبوع هي أيام السبت ، الاثنين ، الأربعاء للمجموعة الاولى ، وأيام الأحد ، الثلاثاء ، الخميس للمجموعة الثانية ، وكان زمن الجلسة التدريبية (60) دقيقة.

### 3 - 11 - 3 القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية للمجموعتين التجريبتين وذلك في يوم 2015/6/9م في المكان نفسه الذي إجريت فيه القياسات القبلية مع مراعاة التعليمات نفسها والشروط المتبعة في القياسات القبلية.

### 3 - 12 - 3 المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية الآتية :

$$\frac{\text{مجموع البيانات}}{\text{عددها}} = \text{المتوسط الحسابي}$$

$$\sqrt{\frac{\text{مج (س - س)}^2}{\text{مج ك}}} = \text{الانحراف المعياري (ع)}$$

$$\text{معامل الارتباط "سبيرمان - بروان"} = ر = \frac{6-1 \text{ مج ف}^2}{\text{ن (ن}^2 - 1)}$$

$$t_{\bar{X}_1 - \bar{X}_2} = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{S_{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}} = \text{اختبار "ت"}$$



#### 4: الفصل الرابع

#### عرض النتائج ومناقشتها

#### 4 - 1: تمهيد

سيقوم الباحث بمناقشة النتائج وتفسيرها في ضوء فروض الدراسة.

#### 4 - 2 عرض ومناقشة نتائج الفرض الاول: والذي ينص علي :

(توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في أداء مهارة الإرسال من أعلى في الكرة الطائرة كمترب عن الاداء باسلوب التدريب الموزع لصالح القياس البعدي).

بعد تبويب وتحليل البيانات الخاصة بفرض الدراسة الاول بدت النتائج علي النحو الذي تشير به

بيانات الجدول رقم (10) التالي :

جدول رقم(10) يوضح الفرق بين درجات القياسين القبلي والبعدي لمجموعة التدريب (الموزع) كما يشير إليها المتوسط الحسابي وقيمة "ت" المحسوبة ودلالاتها.

درجات الاختبار	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية	التفسير
درجة القياس القبلي	10	14.60	2.98	9	20.288	2.262	دالة
درجة القياس البعدي		30.70	3.34				

من بيانات الجدول رقم (10) يلاحظ أن متوسط درجات أفراد العينة في القياس البعدي بلغ (30.7) وهو متوسط مرتفع مقارنة بمتوسط القياس القبلي والذي بلغ (14.60) وبانحراف معياري للقياس القبلي (2.98) وللبعدي (3.34) وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (20.288) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.262) بمستوي دلالة (0.05) الأمر الذي يدل علي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لأفراد العينة عند تطبيق اسلوب التدريب الموزع لصالح القياس البعدي. وذلك يشير إلى تحسن من اداء أفراد هذه المجموعة للمهارة موضوع البحث.

يرجع الباحث التحسن في القياس البعدي لمجموعة التدريب الموزع إلي فاعلية البرنامج المقترح ومحتواه من تدريبات مناسبة للاهداف الموضوعية من أجله ،حيث تم تقنين تلك التدريبات علمياً وفقاً للاسس والمبادئ العلمية وذلك بما يناسب خلفية افراد العينة عن الكرة الطائرة ، واستخدام الادوات والاجهزة المساعدة ، وطريقة التدريب المتبعة ، والاسلوب المستخدم للمجموعة هو الاسلوب الموزع الذي يمنح فترات راحة معقولة بين المجموعات ، حيث يذكر "محمد صالح" 2004م أن التناسب بين العمل والراحة له تأثير في تنمية المهارات الحركية.

تتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من رأفت عبد الهادي الكروي 2009م ، ودراسة ضياء منير فاضل ومحمد الحسين عطية 2005م ، ودراسة طارق نزار الطالب 2001م . حيث اشارت نتائج هذه الدراسات إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في متغيرات مهارية مختلفة قاست فعالية أسلوب التدريب الموزع كمتغير مستقل في بعضها ومقارنة بينه وبين الاسلوب المكثف في البعض الاخر.

#### 4 - 3 عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني: والذي ينص علي :

(توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في أداء مهارة الإرسال من أعلى في الكرة الطائرة كمترب عن الاداء باسلوب التدريب المكثف لصالح القياس البعدي ).

بعد تبويب وتحليل البيانات الخاصة بفرض الدراسة الاول بدت النتائج علي النحو الذي تشير به

بيانات الجدول رقم (11) التالي :

جدول رقم(11) يوضح الفرق بين درجات القياسين القبلي والبعدي لمجموعة التدريب (المكثف) كما

يشير إليها المتوسط الحسابي وقيمة " ت " المحسوبة ودلالاتها.

درجات الاختبار	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية	التفسير
درجة القياس القبلي	10	16.20	2.936	9	17.788	2.262	دالة
درجة القياس البعدي		34.80	2.573				

من بيانات الجدول رقم (11) يلاحظ أن متوسط درجات أفراد العينة في القياس البعدي بلغ (34.80) وهو متوسط مرتفع مقارنة بمتوسط القياس القبلي والذي بلغ (16.20) وبانحراف معياري للقياس القبلي (2.936) وللبعدي (2.573) وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (17.788) هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.262) بمستوي دلالة (0.05) الأمر الذي يدل علي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لأفراد العينة عند تطبيق اسلوب التدريب المكثف لصالح القياس البعدي. وذلك يشير إلي تحسن في أداء أفراد هذه المجموعة.

يرجع الباحث التحسن في القياس البعدي لمجموعة التدريب المكثف إلي ارتفاع القدرات البدنية والمهارية والنفسية لأفراد العينة مقارنة بما كانت عليه قبل البرنامج التدريبي المقترح ومحتواه من تدريبات مناسبة للاهداف الضمنية فيه، وطريقة التدريب المتبعة، واستثارة دافعية وحماس أفراد مجموعة التدريب المكثف، والدور التعزيزي للتغذية الراجعة، والاسلوب المستخدم هو الاسلوب المكثف الذي يمنح فترات راحة قصيرة نسبياً او تتعدم تماماً، ويشير (الطائي 2000م) إلى أن الأسلوب المكثف هو الذي تتخلله فترات راحة قصيرة فمثلا إذا كانت فترة الأداء تستغرق (60 ثانية) يعطى وقت للراحة مقداره (10 ثواني) أو ربما اكثر أو أقل حسب علامات التعب التي تظهر على اللاعب وحسب نوع المهارة أو بدون أوقات راحة.

يشير (مبارك محمد آدم، 2012م) أن استثارة الدافعية من أهم العوامل التي تؤثر على تعلم المهارات الحركية وتعني حمل الفرد للتصرف بطريقة معينة تشبع أحد حاجاته أو رغباته. والمعلم لا يستطيع منح الدافعية للمتعلمين لكنه يستطيع التعديل في المتغيرات التي تؤثر عليها. ومن هذه المتغيرات الرغبة في التعلم ومستوى الطموحات وفرص النجاح والحوافز ومعرفة النتائج.

تتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من رأفت عبد الهادي الكروي 2009م ، ودراسة ضياء منير فاضل ومحمد الحسين عطية 2005م ، ودراسة طارق نزار الطالب 2001م . حيث اشارت نتائج هذه الدراسات إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الخاصة لصالح القياس البعدي في متغيرات مهارية مختلفة قاست فعالية أسلوب التدريب المكثف كمتغير مستقل في بعضها ومقارنة بينه وبين الاسلوب الموزع في البعض الآخر.

#### 4 - 4 عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث: والذي ينص علي :

(توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من مجموعة التدريب الموزع ومجموعة التدريب المكثف في القياس البعدي عند أداء مهارة الإرسال من اعلي في الكرة الطائرة لصالح مجموعة التدريب (المكثف).

بعد تبويب وتحليل البيانات الخاصة بفرض الدراسة الثالث بدت النتائج علي النحو الذي تشير به بيانات الجدول رقم ( 12 ) التالي :

جدول رقم(12) يوضح الفروق بين تأثيرات كل من التدريب الموزع والمكثف في اداء مجموعتي البحث لمهارة الإرسال من اعلي كما تشير إليها المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت).

المتغير	القياس	التدريب الموزع		التدريب المكثف		درجة الحرية	قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية	التفسير
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف				
الإرسال من أعلى	البعدي	30.70	3.335	34.80	2.573	18	3.078	2.101	دالة

من بيانات الجدول رقم ( 12 ) يلاحظ ان متوسط درجات أفراد عينة التدريب الموزع بلغ (30.70) وبانحراف معياري (3.335) وبلغ متوسط عينة التدريب المكثف (34.80) وبانحراف معياري (2.573) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (3.078) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية(2.101) بمستوي دلالة (0.05) الأمر الذي يدل علي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات افراد العينة في القياس البعدي لمجموعتي البحث لصالح مجموعة التدريب ( المكثف) . وذلك يشير الي تحسن اكبر لدي افراد مجموعة التدريب المكثف مقارنة بمجموعة التدريب الموزع في المهارة موضوع البحث.

يعزو الباحث سبب ذلك إلى فاعلية البرنامج التعليمي الخاص بأسلوب التدريب المكثف وما يحتويه من شرح وعرض وإعطاء إرشادات وتعليمات خاصة بالتدريب المكثف ، وهذا التقدم في الأداء المهاري نتج عن استخدام أسلوب التدريب المكثف، فكانت عملية الممارسة للتدريب منظمة



تنظيماً جيداً طبقاً للجهد الذي قام به الباحث والجهد الذي أداه الطلاب في أثناء الوحدات التعليمية ، فاستثمر الباحث الوقت بشكل مثالي تقريباً ووظف الأدوات والإمكانات المتوفرة في تحقيق أهداف الوحدات التعليمية المختلفة ، و قادت التدريبات المساعدة إلى التقدم الملحوظ في الأداء الفني لهذه المهارة ، إذ يذكر (شلس و محمود) " إن الممارسة وبذل الجهد بالتدريب والتكرارات المستمرة ضرورية في عملية التعلم ، والتدريب عامل مساعد وضروري في عملية تفاعل الفرد مع المهارة والسيطرة على حركاته وتحقيق التناسق بين الحركات المكونة للمهارة في أداء متتابع سليم وزمن مناسب".(ويضيف نفس المصدر السابق ) أن أسلوب التدريب المكثف يعتمد على تكرار الأداء المهاري و أن التكرار عملية فعالة في اكتساب التعلم وتطويره ، ويدعم (Schmidt and 2000 Craig) أن تكرار الأداء الحركي هو متطلب يحتاجه الأشخاص للوصول إلى مستويات عالية من التعلم الحركي.(Schmidt and Graig2000)، ويؤكد (خاطر ، وآخرون ) " أن التكرار المعزز للممارسة يساعد اللاعب على إتقان الحركات الفرعية التي تمثل في مجموعها المهارة المطلوب تعلمها ، ويحقق التناسق بين هذه الحركات مما يجعل أداءها يتم في تتابع صحيح وزمن مناسب" (خاطر، وآخرون ،1978 ، ص15 ) ، كما أن الأسلوب المستخدم كان جديد على الطلاب مما أدى إلى إبعاد عامل الملل عنهم وبث فيهم روح المشاركة الفعلية ، وكذلك يرى الباحث أن نجاح الأداء في المحاولات الأولى للمهارة ومعرفة الطلاب لنتيجة أدائهم سواء عن طريق التغذية الراجعة التي حصلوا عليه خلال التعلم أو التغذية الراجعة الداخلية ( الذاتية ) زاد من حماسهم ودافعيتهم للاستمرار في الأداء مما انعكس على أداء مهارة الإرسال من اعلي بطريقة ايجابية وفعالة ، " إذ أن الاهتمام بزيادة المحاولات التكرارية وتزويد المتعلم بأنماط مختلفة من التغذية الراجعة والحث والتشجيع والتنويع في الأداء يساعد المبتدئين على تعلم واكتساب المهارات " ( United states 1984 professional tennis).

تتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من رزوقي محمد (2000م) والتي هدفت إلى التعرف على مدى تأثير أسلوب التدريب (المكثف والموزع) في تعلم بعض المهارات الأساسية في الجمباز والكشف عن أفضل الأسلوبين في تعلم المهارات الأساسية على كل جهاز من الأجهزة الأربعة والتوصل إلى الأسلوب الأفضل مع مهارة من المهارات على الأجهزة الأربعة، وتوصلت الدراسة إلى إن أسلوب التدريب المكثف يعد أكثر فاعلية من أسلوب التدريب الموزع في تعلم المهارات الأساسية ( حسان

القفز ، بساط الحركات الأرضية والمتوازي) ، ودراسة ضياء منير ومحمد الحسين عطية (2005م) التي هدفت الي التعرف على مدى تأثير طريقتى التدريب الموزع والمكثف على دقة التهديف من علامة الجزاء بكرة القدم ، واهم النتائج التي تم التوصل اليها هي تفوق القياس البعدي بشكل كبير على القياس القبلي وتفوق المجموعة التجريبية المستخدمة لاسلوب المكثف على الاسلوب الموزع في دقة التهديف من علامة الجزاء بكرة القدم ، ودراسة طارق نزار الطالب (2001م) التي هدفت الى التعرف على تأثير استخدام أسلوبى التدريب المكثف والموزع في تعليم ونقل تعلم بعض مهارات الجمباز ، وتوصلت الي أن التدريب المكثف افضل من الموزع في تعليم ونقل مهارة الصعود بكلا العضدين على جهاز المتوازي ، ودراسة عصام محمد محمد (2007م) التي هدفت الي التعرف علي تأثير برنامج تدريبي بالاسلوب الموزع والمكثف علي بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية للاعبي الكاراتية ، وقد توصل الباحث الي أن الأسلوب المكثف كان أكثر فاعلية من الأسلوب الموزع حيث أدى الي تحسن في القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية في رياضة الكاراتية ، ودراسة السيد محمد بسيوني (1996م) التي هدفت للتعرف علي تأثير اسلوبين من اساليب التدريب لتطوير القدرة العضلية والمستوي الرقمي في مسابقة الوثب العالي للموهوبين رياضياً وتوصلت في نتائجها الي ان الاسلوب المكثف افضل من الاسلوب الموزع .

اشارت جميع هذه النتائج إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياسات البعدية ولصالح المجموعة التي تم تدريبها بالاسلوب (المكثف).

#### 4 - 5 عرض ومناقشة نتائج الفرض الرابع: والذي ينص علي :

(توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في درجة الثقة بالنفس لدى مجموعة التدريب الموزع).

بعد تبويب وتحليل البيانات الخاصة بفرض الدراسة الرابع بدت النتائج علي النحو الذي تشير به بيانات الجدول رقم (13) التالي:

جدول رقم (13) يوضح درجة الفروق في الثقة بالنفس في القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة التدريب الموزع كما تشير إليها المتوسطات الحسابية وانحرافاتها المعيارية وقيمة (ت).

رقم	العبارات الي أي درجة تعرف انك تستطيع :	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة
1.	الاستيقاظ مبكراً حتى في العطلات لممارسة التدريبات البدنية.	القبلي	3.900	0.7378	*4.743
		البعدي	4.900	0.3162	
2.	الالتزام ببرنامجك الرياضي بعد يوم طويل ومرهق في العمل.	القبلي	3.400	1.1737	*3.881
		البعدي	4.700	0.6749	
3.	التدريب رغم شعورك بالاحباط.	القبلي	3.900	0.7378	*6.000
		البعدي	4.700	0.4830	
4.	تخصيص وقت لممارسة النشاط البدني مثل ممارسة أي رياضة لمدة ثلاثين دقيقة على الأقل بمعدل ثلاثة مرات أسبوعياً.	القبلي	3.700	1.3374	*3.207
		البعدي	4.500	0.7071	
5.	مواصلة التدريبات البدنية مع الآخرين رغم ملاحظتك أنهم أكثر أو أقل سرعة منك في تلك التدريبات.	القبلي	4.200	0.6324	*3.674
		البعدي	4.800	0.4216	
6.	الاستمرار في الالتزام ببرنامجك التدريبي عند مواجهتك مواقف حياتية مقلقة مثل ( الطلاق ، موت احد أعضاء الأسرة أو التنقل).	القبلي	2.800	1.1352	*6.000
		البعدي	4.000	0.81650	
7.	الالتزام بعدم حضور الحفلات إلا بعد إنتهاء برنامجك التدريبي .	القبلي	3.500	.971830	*3.857
		البعدي	4.400	.516400	
8.	الالتزام ببرنامجك التدريبي عندما تحتاج أسرته الي وقت أطول منك.	القبلي	3.600	1.07497	*2.449
		البعدي	4.400	.699210	
9.	الالتزام ببرنامجك التدريبي عندما تكون عليك واجبات منزلية يتوجب تنفيذها.	القبلي	3.600	1.17379	*2.714
		البعدي	4.200	.632460	
10.	الالتزام ببرنامجك التدريبي عندما تكون عليك واجبات دراسية متزايدة.	القبلي	3.400	1.07497	1.464
		البعدي	3.900	.875600	
11.	الالتزام ببرنامجك التدريبي عندما تتطلب الالتزامات الاجتماعية وقتاً طويلاً.	القبلي	3.600	.843270	*2.350
		البعدي	4.200	.632460	

*4.743	1.15470	3.000	القبلي	التقليل من القراءة او الدراسة لأداء المزيد من التدريبات	12
	.816500	4.000	البعدي		

\* دالة عند مستوى معنوية (0.05)

من بيانات الجدول رقم (13) يتضح أن متوسطات أفراد عينة التدريب الموزع في جميع العبارات في القياس القبلي تراوحت ما بين (2.800 و 4.200) مقارنة بالقياس البعدي والذي تراوحت متوسطاته في جميع العبارات ما بين (3.900 و 4.900) وهو ما يعني أن متوسطات القياس البعدي كانت مرتفعة جداً، مما يدل على أن القياس البعدي أفضل من القياس القبلي.

بلغت قيم (ت) المحسوبة في جميع العبارات عدا العبارة رقم (10) ما بين (2.714 و 6.000) وهذه النسب اكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.262) عند مستوى دلالة (0.05) الامر الذي يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد العينة عند تطبيق اسلوب التدريب الموزع لصالح القياس البعدي.

لحساب الفروق الكلية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة التدريب الموزع كانت النتائج على النحو الذي تشير به بيانات الجدول رقم ( 14) التالي:

جدول رقم (14) يوضح الفروق الكلية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة التدريب الموزع وقيمة (ت)

الاختبار	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية	التفسير
درجة القياس القبلي	10	43.200	5.138	9	11.587	2.262	دالة
درجة القياس البعدي		51.100	3.743				

من بيانات الجدول رقم ( 14) يلاحظ أن متوسط درجات أفراد عينة التدريب الموزع في القياس البعدي بلغ (51.100) وهو متوسط مرتفع مقارنة بمتوسط القياس القبلي والذي بلغ (43.200) وبانحراف معياري للقياس القبلي (5.138) وللبعدي (3.743) وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة

(11.587) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.262) بمستوي دلالة (0.05) الامر الذي يدل علي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لأفراد العينة عند تطبيق اسلوب التدريب الموزع لصالح القياس البعدي. وذلك يشير إلي تحسن الثقة بالنفس لدى أفراد هذه المجموعة.

يعزو الباحث سبب ذلك الي فاعلية البرنامج التدريبي الخاص بأفراد عينة التدريب الموزع ودوره الكبير في زيادة نسبة الثقة بالنفس بشكل واضح، حيث ساعدت الجلسات التدريبية للبرنامج افراد العينة علي تنمية ثقتهم في انفسهم والوقوف علي الأسباب التي تقود إلى فقد الثقة بالنفس لها في البرنامج التدريبي ، لقد تم الحرص بالبرنامج التدريبي على عدم استخدام التعليمات السلبية من قبل المدربين خلال تنفيذ البرنامج ، كالتعليقات اللاذعة والاستهزاء وغيرها. حصل البرنامج التدريبي على قبول المفحوصين وظهر ذلك جلياً من خلال اعجابهم بالتدريبات وطريقة تنفيذها وكان للترتيب بالنتائج نهاية كل تدريب دوره في زيادة حماسهم واستثارة دافعيتهم لانجاز المهام التدريبية لذلك تحسنت ثقتهم في انفسهم بصورة كبيرة خلال تطبيق البرنامج التدريبي.

يذكر (اسامة راتب 2007 ) إن الثقة بالنفس هي حقاً بمثابة المفتاح الذي يكشف المواهب الكامنة داخل الفرد، ولكنها ليست القدرات والاستعدادات ذاتها ، وتحقيق الثقة بالنفس يعتمد بدرجة أساسية على تطوير أو تحسين الأداء، وهذا يتحقق من خلال وضع أهداف واقعية ثم التدريب الجاد لتحقيق هذه الأهداف.

تتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من الدفاعي (2004م) والتي هدفت الي وضع برنامج إرشادي نفسي لتنمية الثقة بالنفس لدى لاعبي الميدان والمضمار وأثر البرنامج في الثقة بالنفس والإنجاز الرياضي والعلاقة بين الثقة والإنجاز الرياضي ، ودراسة حنان المزوعي (2007م) والتي هدفت الي وضع برنامج لتنمية الثقة بالنفس ، ودراسة امل يونس (2010م) والتي هدفت الي معرفة تاثير برنامج تدريبي لتنمية الثقة بالنفس لدي طفل الروضة. أظهرت جميع النتائج ان هناك فروقاً إحصائية في الثقة بالنفس بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياسات البعيدة.

#### 4 - 6 عرض ومناقشة نتائج الفرض الخامس: والذي ينص علي:

(توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في درجة الثقة بالنفس لدى مجموعة التدريب المكثف).

بعد تبويب وتحليل البيانات الخاصة بفرض الدراسة الرابع بدت النتائج علي النحو الذي تشير به بيانات الجدول رقم (15) التالي:

جدول رقم (15) يوضح درجة الفروق في الثقة بالنفس في القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة التدريب المكثف كما تشير إليها المتوسطات الحسابية وانحرافاتها المعيارية وقيمة (ت).

م	العبارات الي أي درجة تعرف انك تستطيع :	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة
1.	الاستيقاظ مبكراً حتى في العطلات لممارسة التدريبات البدنية.	القبلي	3.700	1.25167	*4.337
		البعدي	5.000	0.00000	
2.	الالتزام ببرنامجك الرياضي بعد يوم طويل ومرهق في العمل.	القبلي	3.400	1.34990	*3.546
		البعدي	4.800	0.42164	
3.	التدريب رغم شعورك بالاحباط.	القبلي	3.700	0.94868	*5.325
		البعدي	4.900	0.31623	
4.	تخصيص وقت لممارسة النشاط البدني مثل ممارسة أي رياضة لمدة ثلاثين دقيقة على الأقل بمعدل ثلاثة مرات أسبوعياً.	القبلي	4.500	0.97183	*3.463
		البعدي	4.700	0.48305	
5.	مواصلة التدريبات البدنية مع الاخر رغم ملاحظتك أنهم أكثر أو أقل سرعة منك في تلك التدريبات.	القبلي	4.400	0.51640	*3.839
		البعدي	4.800	0.42164	
6.	الاستمرار في الالتزام ببرنامجك التدريبي عند مواجهتك مواقف حياتية مقلقة مثل ( الطلاق ، موت احد أعضاء الأسرة أو التنقل).	القبلي	2.600	1.64655	*6.000
		البعدي	4.600	0.51640	
7.	الالتزام بعدم حضور الحفلات إلا بعد إنتهاء برنامجك التدريبي .	القبلي	4.100	0.99443	*2.857
		البعدي	4.600	0.51640	
8.	الالتزام ببرنامجك التدريبي عندما تحتاج أسرته الي وقت أطول منك.	القبلي	3.500	1.26930	*2.788

	0.78881	4.200	البعدي		
*2.999	1.54919	3.200	القبلي	الالتزام ببرنامجك التدريبي عندما تكون عليك واجبات منزلية يتوجب تنفيذها.	9
	0.31623	4.100	البعدي		
1.876	1.22927	3.200	القبلي	الالتزام ببرنامجك التدريبي عندما تكون عليك واجبات دراسية متزايدة.	10
	0.73786	4.100	البعدي		
*2.357	1.17379	3.600	القبلي	الالتزام ببرنامجك التدريبي عندما تتطلب الالتزامات الاجتماعية وقتاً طويلاً.	11
	0.51640	4.400	البعدي		
*4.743	1.05935	3.300	القبلي	التقليل من القراءة او الدراسة لأداء المزيد من التدريبات	12
	0.48305	4.700	البعدي		

\* دالة عند مستوى معنوية (0.05)

من بيانات الجدول رقم (15) يتضح أن متوسطات أفراد عينة التدريب المكثف في جميع عبارات مقياس الثقة بالنفس في القياس البعدي انحصرت ما بين (4.100 و 5.000) مقارنة بالقياس القبلي والذي انحصرت متوسطات جميع عباراته ما بين (2.600 و 4.400) وهي متوسطات مرتفعة وترواحت قيم (ت) المحسوبة في جميع العبارات عدا العبارة رقم (10) ما بين (2.753 و 6.000) وهذه النسب اكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.262) بمستوى دلالة (0.05) الامر الذي يدل علي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لأفراد العينة عند تطبيق اسلوب التدريب المكثف لصالح القياس البعدي.

لحساب الفروق الكلية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة التدريب المكثف كانت النتائج على النحو الذي تشير به بيانات الجدول رقم (16) التالي:

جدول رقم (16) يوضح الفروق الكلية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة التدريب المكثف وقيمة (ت).

التفسير	قيمة t الجدولية	قيمة t المحسوبة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	الاختبار
دالة	2.262	11.543	9	5.354	43.000	10	درجة القياس القبلي
				1.449	54.900		درجة القياس البعدي

من بيانات الجدول رقم (16) يلاحظ أن متوسط درجات أفراد العينة في القياس البعدي بلغ (54.900) وهو متوسط مرتفع مقارنة بمتوسط القياس القبلي والذي بلغ (43.000) وبانحراف معياري للقياس القبلي (5.354) وللبعدي (1.449) وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (11.543) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.262) بمستوي دلالة (0.05) الامر الذي يدل علي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لأفراد العينة التي تدرت بأسلوب التدريب المكثف لصالح القياس البعدي. وذلك يشير إلي تحسن أفراد هذه المجموعة.

يرجع الباحث ذلك التحسن في القياس البعدي الي فاعلية أسلوب التدريب المكثف المقدم لأفراد العينة التي خضعت للتدريب المكثف وتفاعلهم الايجابي مع الباحث والمساعدین ، وطريقة تنفيذ الجلسات التدريبية بدون فترات للراحة والعمل الجاد في انجاز كل تدريب ومعرفة نتيجته علي الفور والمنافسة الدائمة بين افراد العينة طيلة ايام تطبيق البرنامج التدريبي ، مما ساعد علي استثارة حماس ودافعية افراد العينة في انجاز التدريبات بنجاح ، وكان التدريب معداً من جميع الجوانب مثل الجوانب النفسية والصحية والاجتماعية، مما ادئ الي زيادة ثقتهم بانفسهم بشكل واضح مقارنة بالقياس القبلي.

يضيف (محمد حسن علاوي، 1998م) أن إثارة الانفعالات الإيجابية تزيد الثق في النفس وإثارة العديد من الانفعالات الإيجابية لدى الفرد، تبعث فيه الشعور بالحيوية والحماس والبهجة والانتعاش، والمتعة والرضا. ويؤدي ذلك إلى أن تتميز حركات الرياضي بالانسيابية والمزيد من القوة والمعرفة. إضافة إلى ما سبق فإن الثقة بالنفس تساعد الرياضي على الاحتفاظ بالهدوء والاسترخاء وخاصة في مواقف المنافسة الضاغطة.

تجدر الإشارة إلى أن توقع النتائج يجعل الرياضي أكثر استعداداً للبدل والعطاء. وكلما زادت درجة التوقع، أصبح الرياضي أكثر ثقة بنفسه ، وتتضاعف مقدرته على التحمل والمثابرة والتصميم في مواجهة العقبات التي تقابله أو المشكلات التي تعترضه، ولا يتيسر عليه ان يستسلم للهزيمة أو يفقد الأمل، أن الرياضي الذي يعتقد أن المكسب أو الفوز أمرٌ بعيد المنال، وصعب التحقيق، تقل دافعيته ، ويفتر حماسه ، وتضعف عزيمته لبذل الجهد أو مقاومة التعب وربما أعرض عن الاشتراك في التدريب او المسابقة، وقد يلزمه الشعور السلبي عن قيمة بذل الجهد ما دام يتوقع أن



الفشل حدوثه قريب، وأن المكسب أمر عسير يفتقد إلى وجود الباعث أو الحافز الذي يبرر له المثابرة في بذل الجهد. في هذا الصدد يؤكد اسامة راتب (2007) أن التصور الذهني يمكن أن يساعد الفرد في الشعور بالنجاح والثقة بالنفس في بعض مواقف الأداء التي يتعذر ممارستها في الأداء الفعلي. تتفق هذه النتيجة مع داسة كل من ايمن المحمدي ( 2001م) ، ودراسة الدفاعي (2004م) ، ودراسة حنان المزوغي (2007م) ، ودراسة حسيب محمد (2009م) ، ودراسة امل يونس (2010م) ، ودراسة سهير التوني (2010م). أظهرت جميع النتائج ان هناك فروقاً إحصائية في الثقة بالنفس بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياسات البعدية.

#### 4 - 7 عرض ومناقشة نتائج الفرض السادس: والذي ينص علي:

(توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من مجموعتي التدريب الموزع والمكثف في القياس البعدي في متغير درجة الثقة بالنفس لصالح مجموعة التدريب (المكثف). بعد تبويب وتحليل البيانات الخاصة بفرض الدراسة السادس بدت النتائج علي النحو الذي تشير به بيانات الجدول رقم ( 17 ) التالي :

جدول رقم( 17 ) يوضح قيمة اختبار " ت" لقياس دلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد العينة في القياس البعدي.

م	العبارت الي أي درجة تعرف انك تستطيع :	التدريب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة
1.	الاستيقاظ مبكراً حتى في العطلات لممارسة التدريبات البدنية.	الموزع	4.9000	.31623	1.000
		المكثف	5.0000	.00000	
2.	الالتزام ببرنامجك الرياضي بعد يوم طويل ومرهق في العمل.	الموزع	4.7000	.67495	0.361
		المكثف	4.8000	.42164	
3.	التدريب رغم شعورك بالاحباط.	الموزع	4.7000	.48305	1.000
		المكثف	4.9000	.31623	
4.	تخصيص وقت لممارسة النشاط البدني مثل ممارسة أي رياضة لمدة	الموزع	4.5000	.70711	0.612

	.48305	4.7000	المكثف	ثلاثين دقيقة على الأقل بمعدل ثلاثة مرات أسبوعياً.	
0.000	.42164	4.8000	الموزع	مواصلة التدريبات البدنية مع الآخر رغم ملاحظتك أنهم أكثر أو أقل سرعة منك في تلك التدريبات.	5
	.42164	4.8000	المكثف		
2.714	.81650	4.0000	الموزع	الاستمرار في الالتزام ببرنامجك التدريبي عند مواجهتك مواقف حياتية مقلقة مثل ( الطلاق ، موت احد أعضاء الأسرة أو التنقل).	6
	.51640	4.6000	المكثف		
1.000	.51640	4.4000	الموزع	الالتزام بعدم حضور الحفلات إلا بعد إنتهاء برنامجك التدريبي .	7
	.51640	4.6000	المكثف		
0.688	.69921	4.4000	الموزع	الالتزام ببرنامجك التدريبي عندما تحتاج أسرته الي وقت أطول منك.	8
	.78881	4.2000	المكثف		
0.429	.63246	4.2000	الموزع	الالتزام ببرنامجك التدريبي عندما تكون عليك واجبات منزلية يتوجب تنفيذها.	9
	.31623	4.1000	المكثف		
0.452	.87560	3.9000	الموزع	الالتزام ببرنامجك التدريبي عندما تكون عليك واجبات دراسية متزايدة.	10
	.73786	4.1000	المكثف		
1.000	.63246	4.2000	الموزع	الالتزام ببرنامجك التدريبي عندما تتطلب الالتزامات الاجتماعية وقتاً طويلاً.	11
	.51640	4.4000	المكثف		
2.090	.81650	4.0000	الموزع	التقليل من القراءة او الدراسة لأداء المزيد من التدريبات	12
	.48305	4.7000	المكثف		

من بيانات الجدول رقم (17) يتضح أن متوسطات أفراد عينة التدريب المكثف في جميع العبارات في القياس البعدي انحصرت ما بين (4.100 و 5.000) مقارنة بمتوسطات أفراد عينة التدريب الموزع في القياس البعدي في جميع العبارات والتي تراوحت ما بين (3.900 و 4.900) وهي متوسطات عالية، الأمر الذي يدل علي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من مجموعتي التدريب الموزع والمكثف في القياس البعدي في متغير درجة الثقة بالنفس لصالح مجموعة التدريب (المكثف). وكانت قيم (ت) المحسوبة في معظم العبارات أقل من قيمة (ت) الجدولية (2.262) بمستوى دلالة (0.05).

لحساب الفروق الكلية بين متوسطي كل من مجموعتي التدريب الموزع والمكثف في القياس البعدي في متغير درجة الثقة بالنفس بدت النتائج كما يشير اليها جدول رقم ( 18 ) التالي:

جدول رقم (18) يوضح الفروق الكلية بين متوسطي كل من مجموعتي التدريب الموزع والمكثف في القياس البعدي في متغير درجة الثقة بالنفس.

المتغير	القياس	التدريب الموزع		التدريب المكثف		درجة الحرية	قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية	التفسير
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف				
الثقة بالنفس	البعدي	51.100	3.743	54.900	1.449	18	2.801	2.101	دالة

من بيانات الجدول رقم ( 18 ) يلاحظ أن متوسط درجات أفراد عينة التدريب الموزع بلغ (51.100)، وبانحراف معياري (3.743) وبلغ متوسط عينة التدريب المكثف (54.900) وبانحراف معياري (1.449) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (2.801) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.101) بمستوي دلالة (0.05) الامر الذي يدل علي وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح التدريب ( المكثف) . وذلك يشير الي تحسن نسبي لأفراد هذه المجموعة في متغير درجة الثقة بالنفس مقارنة بأفراد المجموعة الأخرى.

زادت نسبة الثقة بالنفس لدي افراد عينة التدريب الموزع وكانت نسبة الثقة بالنفس في القياس القبلي (74,67%) وفي الاختبار البعدي كانت نسبة الثقة هي (78,83%) وهي نسبة تدل على تحسن أفراد تلك المجموعة ، اما أفراد عينة التدريب المكثف فقد كانت نسبة الثقة بالنفس لديهم في القياس القبلي (74,67%) وفي القياس البعدي كانت نسبة الثقة بالنفس ( 83,5%) وهي نسبة عالية مقارنة بالاختبار القبلي وهو تحسن مقبول مقارنة بافراد عينة التدريب الموزع فهي نسبة اعلي منها وهذا يدل علي أن افراد عينة التدريب المكثف افضل من التدريب الموزع من حيث ثقتهم بانفسهم.

يذكر (محمد حسن علاوي، 1998م) أن أهم عامل يسهم في بناء الثقة بالنفس هو الإنجازات التي يحققها الشخص. ويعني ذلك أن الشخص الذي يتميز أداؤه بالنجاح في الماضي سوف يزيد من ثقته في نجاح الأداء مرة أخرى في المستقبل، وهذا ما حدث فعلاً مع أفراد عينة التدريب المكثف عند تنفيذ البرنامج التدريبي والنجاح كان متمثل في إنجاز التدريبات بصورة سليمة فنياً. وربما أن الأسباب التي جعلت مجموعة التدريب المكثف أكثر فاعلية مقارنة بمجموعة التدريب الموزع أن أداء جميع أفرادها تميز بثقة عالية ربما كان مصدرها ممارستهم التدريبات باستمرار دون فترات راحة وهذا ساعد من زيادة الثقة بالنفس لديهم.

يعزو الباحث سبب ذلك الي التعامل الجيد والمسئول مع أفراد العينة والحرص من قبل الباحث على أن يجعل أفراد يتقون به ويقبلون على البرنامج التدريبي بمعنويات عالية، والذي انعكس ايجاباً لتنمية الثقة بالنفس لدي افراد عينة التدريب المكثف والتفاعل الايجابي بين الباحث والطلاب وتعرض افراد العينة لجملة من الخبرات والمواقف المتمثلة في التدريبات التي مارسها الطلاب من خلال تطبيق البرنامج التدريبي المكثف الذي لا تتخلله فترات راحة مما زاد من حماس ودافعية افراد العينة نحو تحقيق الانجاز وذلك من خلال معرفة نتيجة كل تدريب والتدريبات كانت في شكل منافسة وهذا زاد من جديتهم في تطبيق تلك التدريبات لذلك نجحوا في اداء وتعلم مهارة الارسال من أعلى في الكرة الطائرة والتحسن فيها ، مما ساعد افراد عينة التدريب المكثف من رفع ثقنتهم في انفسهم بصورة افضل من افراد عينة التدريب الموزع.

تتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من طارق نزار الطالب (2001م) التي هدفت الى التعرف عل تأثير استخدام أسلوبى التدريب المكثف والموزع في تعلم بعض مهارات الجمناز ، وتوصلت الي أن التدريب المكثف افضل من الموزع في تعلم مهارة الصعود بكلا العضدين على جهاز المتوزاى. وعصام محمد محمد (2007م) التي هدفت الي التعرف علي تأثير برنامج تدريبي بالاسلوب الموزع والمكثف علي بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية للاعبى الكاراتية ، وقد توصل الباحث الي أن الاسلوب المكثف كان أكثر فاعلية من الاسلوب الموزع حيث أدى الي تحسن في القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية في رياضة الكاراتية بنسبة أعلى. و السيد محمد بسيوني (1996م) التي هدفت للتعرف علي تأثير اسلوبين من اساليب التدريب لتطوير القدرة

العضلية والمستوي الرقمي في مسابقة الوثب العالي للموهوبين رياضيا ، قد اشارت في نتائجها الي ان الاسلوب المكثف افضل من الاسلوب الموزع .  
اشارت جميع هذه النتائج إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياسات البعدية ولصالح المجموعة التي تم تدريبها بالاسلوب (المكثف) .



## الفصل الخامس

### 5: الإستنتاجات والتوصيات

#### 5 - 1 الإستنتاجات:

من خلال النتائج التي توصل إليها ومناقشتها توصل الباحث إلى الإستنتاجات التالية:

- 1- يؤدي البرنامج التدريبي بإستخدام الأسلوب الموزع إلى تحسن الأداء في مهارة الإرسال من أعلى في الكرة الطائرة.
- 2- يؤدي البرنامج التدريبي بإستخدام الأسلوب المكثف إلى تحسن الأداء في مهارة الإرسال من أعلى في الكرة الطائرة.
- 3- التدريب بالأسلوب المكثف أكثر فاعلية في تحسين مستوى الأداء مقارنة بالتدريب الموزع عند التدريب على تطوير مهارة الإرسال من أعلى في الكرة الطائرة.
- 4- يؤدي البرنامج التدريبي بإستخدام الأسلوب الموزع إلى ارتفاع درجة الثقة بالنفس
- 5- يؤدي البرنامج التدريبي بإستخدام الأسلوب المكثف إلى ارتفاع درجة الثقة بالنفس
- 6- التدريب بالأسلوب المكثف أكثر فاعلية في التأثير على الثقة بالنفس مقارنة بالتدريب الموزع.

#### 5 - 2 التوصيات:

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها ومناقشة تلك النتائج وإستنتاجاتها يوصي الباحث بمايلي:

- 1- الاستفادة من البرنامج التدريبي الذي اقترحته هذه الدراسة في تعليم والتدريب على مهارة الإرسال من أعلى في الكرة الطائرة.
- 2- إتباع أسلوب التدريب المكثف في تطوير أداء مهارة الإرسال من أعلى في الكرة الطائرة والاهتمام بالثقة بالنفس لدى اللاعبين.
- 3- إجراء المزيد من البحوث للمقارنة بين الأسلوبين على مهارات أخرى وعلى مراحل سنوية خلاف عينة الدراسة.
- 4- دعوة معلمى التربية البدنية للاطلاع على البرنامج التدريبي والعمل على تطبيقه في العملية التعليمية.

- 5- تمكين مدربي الكرة الطائرة من الاطلاع على البرنامج التدريبي للاستفادة منه في العملية التدريبية.
- 6- الاستفادة من نتائج الدراسة في فتح مجالات بحث جديدة في نفس الأتجاه والمجال لتصميم برامج تدريبية غير تقليدية ودراسة علاقتها بجوانب أخرى.
- 7- توجيه أهتمام الباحثين ومعلمي التربية البدنية والمدربين لموضوع الثقة بالنفس والتأكيد على أهميتها في العملية التدريسية والتدريبية واجراء المزيد من القياسات لمستواها لدى جماعات رياضية مختلفة.
- 8- ضرورة قيام المدرب بتنمية وتطوير الثقة بالنفس عند اللاعبين بما يتناسب مع أعمارهم ومستوياتهم بإعتباره احد عوامل النجاح وتحقيق أفضل النتائج الرياضية.
- 9- توفير اخصائى نفسي للعمل مع معلم التربية البدنية والمدرب لمتابعة الحالة النفسية للطلاب واللاعبين في المدارس أو الفرق الرياضية المختلفة.
- 10- الحرص على تخطيط وتنفيذ البرامج التدريبية بالطريقة العلمية الصحيحة بحيث تراعي القدرات البدنية والنفسية للاعبين والاهتمام بالبيئة التدريبية بحيث تكون أداة فعالة في البرامج التدريبية.



## 5 – 3 الخلاصة:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير كل من برنامجين تدريبيين أحدهما موزع والثاني مكثف على تطور الأداء في مهارة الإرسال من أعلى في الكرة الطائرة. كما هدفت أيضاً إلى التعرف على تأثير كل من البرنامج التدريبي الموزع والمكثف على مستوى الثقة بالنفس في الكرة الطائرة والمقارنة بينهما. وهدفت هذه الدراسة أيضاً التعرف على مدى أفضلية أسلوب التدريب الموزع والمكثف في تطور الأداء في مهارة الإرسال من أعلى في الكرة الطائرة ودرجة الثقة بالنفس. وقد أتت الدراسة في خمسة فصول على النحو التالي:

### إشتمل الفصل الأول على مشكلة الدراسة ، وقد تحددت في:

التعرف على تأثير كل من أسلوب التدريب الموزع والمكثف على كل من تطور مهارة الإرسال من أعلى في الكرة الطائرة وارتفاع الثقة بالنفس والمقارنة بينهما.  
إحتوى الفصل أيضاً على أهمية الدراسة وفروضها والحدود البشرية والمكانية والزمانية والموضوعية ومصطلحات الدراسة.

### إشتمل الفصل الثاني على الإطار النظري والدراسات السابقة حيث تم تناول:

التعلم الحركي والتدريب الموزع والمكثف وتصميم البرامج التدريبية والكرة الطائرة والثقة بالنفس والاختبارات والمقاييس وإختتم الفصل بالدراسات السابقة التي تتصل بالتدريب الموزع والمكثف والثقة بالنفس.

في الفصل الثالث تم تناول إجراءات الدراسة: حيث وضح الباحث إستخدامه للمنهج التجريبي كمنهج للدراسة وإعتماده على عينة عمدية في جمع بيانات الدراسة والذي تم عن طريق الاختبارات والإستبانة، وتتضمن الفصل أيضاً عملية تقنين ادوات جمع البيانات وتطبيقها ومعالجة البيانات إحصائياً.

قام الباحث في الفصل الرابع بعرض ومناقشة النتائج في ضوء الفروض: حيث أشارت النتائج إلى أن البرنامج التدريبي بإستخدام الأسلوب الموزع أدى إلى تحسين الأداء في مهارة الإرسال من أعلى عقب اجراء القياس البعدي. كما أشارت أيضاً إلى أن البرنامج التدريبي بإستخدام الأسلوب المكثف أدى إلى تحسن الأداء في مهارة الإرسال من أعلى عقب اجراء القياس البعدي. أشارت البيانات أيضاً إلى أن الأداء بأسلوب التدريب المكثف كان أكثر فاعلية مقارنة بالتدريب الموزع عند أداء مهارة الإرسال من أعلى. وأظهرت النتائج أيضاً أن البرنامج التدريبي بإستخدام الأسلوب الموزع أدى إلى ارتفاع درجة الثقة بالنفس كما أشارت تحليل نتائج القياس البعدي، وبالمثل أدبالبرنامج التدريبي بإستخدام الأسلوب المكثف إلى ارتفاع درجة الثقة بالنفس عند تطبيق القياس البعدي. وغير أن مجموعة التدريب المكثف كانت أفضل من مجموعة التدريب الموزع في متغير درجة الثقة بالنفس.

**ختم الباحث الدراسة بالفصل الخامس والذي إحتوى على:** الإستنتاجات والتوصيات والخلاصة وكانت أهم الإستنتاجات كالتالي:

- 1- يؤدي البرنامج التدريبي بإستخدام الأسلوب الموزع إلى تحسن الأداء في مهارة الإرسال من أعلى في الكرة الطائرة.
- 2- يؤدي البرنامج التدريبي بإستخدام الأسلوب المكثف إلى تحسن الأداء في مهارة الإرسال من أعلى في الكرة الطائرة.
- 3- التدريب بالأسلوب المكثف أكثر فاعلية في تحسين مستوى الأداء مقارنة بالتدريب الموزع عند التدريب على تطوير مهارة الإرسال من أعلى في الكرة الطائرة.
- 4- يؤدي البرنامج التدريبي بإستخدام الأسلوب الموزع إلى ارتفاع درجة الثقة بالنفس
- 5- يؤدي البرنامج التدريبي بإستخدام الأسلوب المكثف أدى إلى ارتفاع درجة الثقة بالنفس
- 6- التدريب بالأسلوب المكثف أكثر فاعلية في التأثير على الثقة بالنفس مقارنة بالتدريب الموزع.

كما قدم الباحث بعض التوصيات والتي كان من أهمها:

- 1- الاستفادة من البرنامج التدريبي الذي اقترحته هذه الدراسة في تعليم والتدريب على مهارة الإرسال من أعلى في الكرة الطائرة.
- 2- إتباع أسلوب التدريب المكثف في تطوير أداء مهارة الإرسال من أعلى في الكرة الطائرة والاهتمام بالثقة بالنفس لدى اللاعبين.
- 3- إجراء المزيد من البحوث للمقارنة بين الأسلوبين على مهارات أخرى وعلى مراحل سنوية خلاف عينة الدراسة.
- 4- دعوة معلمى التربية البدنية للاطلاع على البرنامج التدريبي والعمل على تطبيقه في العملية التعليمية.
- 5- تمكين مدربي الكرة الطائرة من الاطلاع على البرنامج التدريبي للاستفادة منه في العملية التدريبية.
- 6- الاستفادة من نتائج الدراسة في فتح مجالات بحث جديدة في نفس الاتجاه والمجال لتصميم برامج تدريبية غير تقليدية ودراسة علاقتها بجوانب أخرى.

## قائمة المصادر والكتب والمراجع

### المراجع العربية

#### أ- المصادر والكتب

- 1- القرآن الكريم ، 2001م دار مصحف إفريقيا ، الخرطوم، السودان اللجنة العلمية بالدار، ص ب 2870.
- 2- أحمد عبد الله اللح ومصطفى محمود أبوبكر: 2002م، البحث العلمي، الطبعة الأولى القاهرة،الدار الجامعية.
- 3- أسامة كامل راتب: 2007م، علم نفس الرياضة ، الطبعة الأولى ، القاهرة ، دار الفكر العربي.
- 4- أكرم زكي خطابية: 1996م، موسوعة الكرة الطائرة ، الطبعة الأولى ، القاهرة ، دار الفكر العربي.
- 5- الين وديع فرج: 1990م، الكرة الطائرة : دليل المعلم والمدرّب واللاعب ، الطبعة الأولى ، الاسكندرية، دار منشأة المعارف.
- 6- الحيايى حسن وآخرون: 1990م ، منهاج التربية الرياضية وخطوطه العريضة في مرحلة التعلم الأساسى ، الطبعة الأولى ، عمان ، المطبعة الاقتصادية.
- 7- بسطويسى أحمد: 1996م، اسس ونظريات الحركة، الطبعة الأولى ، القاهرة ، دار الفكر العربي.
- 8- حماد مفتي ابراهيم: 2001م، التدريب الرياضى الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، الطبعة الأولى ، القاهرة ، دار الفكر العربي.

9- طلحة حسين حسام الدين وآخرون: 2006م، التعلم والتحكم الحركي، الطبعة الأولى، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.

10- عفاف عثمان: 2010م، الاتجاهات الحديثة في التربية الحركية، الطبعة الثانية، الاردن ، دار الوفاء.

11- علي مصطفى طه: 1999م، الكرة الطائرة ، الطبعة الأولى ، القاهرة ، دار الفكر العربي.

12- عويس الجبالي: 2000م ، التدريب الرياضي الحديث بين النظرية والتطبيق، الطبعة الأولى ، القاهرة ، دار M.S.N .

13- فاطمة عوض صابر: 2007م، التربية الحركية وتطبيقاتها، الطبعة الثانية، الاردن ، دار الوفاء.

14- قاسم حسن حسين: 1998م، أسس التدريب الرياضي، الطبعة الأولى ، عمان ، دار الفكر للنشر.

15- ليلي السيد فرحات: 2001م، القياس والاختبار في التربية الرياضية ، الطبعة الثانية ، القاهرة ، دار الكتاب للنشر.

16- محمد حسن علاوي: 1982م، مدخل علم النفس الرياضي، الطبعة الأولى ، القاهرة ، دار المعارف.

17- وجيه محجوب : 2001م، التعلم وجدولة التدريب الرياضي ، الطبعة الأولى ، عمان ، دار وائل للنشر.

#### ب - الدراسات:

18- احمد حسن محمد : 2003م، بعنوان: اثر استخدام أسلوب التعلم المكثف والموزع على تطور مستوى الأداء في بعض مهارات التنس، رسالة ماجستير، جامعة بابل، العراق.

19- أسامة محمد زكى: 2002م، بعنوان: تأثير التدريب بالانتقال باستخدام الاسلوبين الموزع والمكثف على تنمية القوة الانفجارية للطرف السفلى وعلاقتها بالانجاز الرقمي للوثبة الثلاثية، رسالة دكتوراة، جامعة حلوان، مصر.

20- الطائي محمد الطائي : 2000م، بعنوان: اثر استخدام أسلوب التعلم المكثف والموزع على مستوى الأداء والتطور في فعالية الوثب الطويل والاحتفاظ بها، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، العراق.

12- الحسيني حمد جاسم: 2004م، بعنوان: تأثير استخدام أسلوب التدریب الموزع والمكثف في بعض المتغيرات المهارية والبدنية والوظيفية في كرة القدم، رسالة ماجستير، جامعة بابل، العراق.

22- السيد محمد بسيوني: 1996م، بعنوان: تأثير التدریب بالاسلوب المكثف والموزع علي القدرة العضلية والمستوي الرقمي للموهوبين رياضياً في مسابقة الوثب العالي، رسالة دكتوراة ، جامعة الزقازيق، مصر.

23- الحميري ميسر مصطفى اسماعيل: 1998م ، بعنوان: تأثير برنامج تمهيدي- تعليمي باستخدام أسلوب التدریب المكثف والموزع في اكتساب بعض مهارات التنس المنفصلة والاحتفاظ بها ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، بغداد.

24- إنشراح محمد داؤد: 2012م، بعنوان: النشاط البدني لدى طلاب جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، رسالة دكتوراة ، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، السودان.

25- ايمان حسين الطائي: 2005م، محاضرات التقويم والقياس في التربية الرياضية،  
www.iraqacad.org

26- آيات ختام عيسى: 1996م، بعنوان: تاثير التغذية الراجعة في تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة ، كلية التربية الرياضية. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاردنية، الاردن.

- 27- جاسم محمد نايف: 2005م، بعنوان: أثر استخدام أسلوب التدريب الموزع والمكثف في تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد، رسالة دكتوراة، جامعة المкла حضرموت ، اليمن.
- 28- حنون الساعدي علي: 1998م، بعنوان: اثر التدريب الموزع باستخدام الادوات المساعدة في تعلم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، بغداد.
- 29- رزوقي القاسم محمد : 2000م، بعنوان: تأثير أسلوب التدريب المكثف والموزع في تعلم بعض المهارات الأساسية في الجمباز، رسالة ماجستير، جامعة حلوان ، مصر.
- 30- رأفت عبد الهادي الكروي: 2009م، بعنوان: أثر منهج تعليمي بالأسلوب المكثف والموزع في تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم للذكور و الإناث للفئة العمرية (7 - 9 ) سنوات، رسالة دكتوراة، جامعة غزة ، فلسطين.
- 31- سنان عباس علي: 2009م، بعنوان : تأثير استخدام أسلوب المكثف والموزع في تعلم مهارتي التمرير والتصويب في كرة اليد، رسالة دكتوراة، جامعة صنعاء ، اليمن.
- 32- ضياء منير الفاضل: 2005م، بعنوان : التدريب الموزع والمكثف وتأثيره في دقة التهديد من علامة الجزاء في كرة القدم رسالة دكتوراة، جامعة المкла حضرموت، اليمن.
- 33- طارق نزار الطالب: 2001م ، بعنوان : تأثير استخدام أسلوب التدريب المكثف والموزع في تعليم وانتقال أثر التعلم في بعض مهارات الجمباز، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، العراق.
- 34- عصام محمد محمد: 2007م، بعنوان : تأثير برنامج تدريبي بالاسلوب الموزع والمكثف علي بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية للاعبين الكاراتية، رسالة ماجستير، جامعة الزقازيق، مصر .
- 35- عبدالله عادل راغب: 2013م، بعنوان: فعالية برنامج لتنمية الثقة بالنفس كمدخل لتحسين المسؤولية الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية، رسالة دكتوراه ، جامعة عين شمس، مصر.

- 36- فاطمة أبو عبيدة محمد: 2013م، بعنوان : السلوك القيادي للمدرب الرياضي وعلاقته بتطور الأداء للاعبى الكرة الطائرة بولاية الخرطوم، رسالة ماجستير، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا ، السودان.
- 37- لؤي حسين شكر: 2000م، بعنوان: تأثير استخدام جدولة التدريب الموزع والمكثف في تعلم بعض المهارات الأساسية في الريشة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، بغداد.
- 38- مجيد حسن الحسين: 2002م، بعنوان : التدريب الموزع والمكثف وأثره في دقة التهديف في كرة السلة من الثبات والقفز ، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، العراق.
- 39- محمد الطائي حمد 2004م، بعنوان: تأثير أسلوبى التدريب الموزع والمكثف في اكتساب تعلم بعض أنواع مهارة التهديف في كرة السلة، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، العراق.
- 40- محمد ابراهيم عبد الهادى: 1997م، بعنوان : تأثير برنامج للتدريب بالانتقال بالاسلوب المكثف والموزع على بعض المتغيرات البدنية والفسيوولوجية والمستوى الرقى لدفع الجلة، رسالة دكتوراة ، جامعة قناة السويس ، مصر.
- 41- محمد صالح محمد: 2004م، بعنوان : تأثير أسلوبى التدريب الموزع والمكثف في اكتساب بعض انواع مهارة التهديف في كرة السلة، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، العراق.
- 42- منال طه درويش : 2004م، بعنوان : دراسة مقارنة لأثر التغذية الراجعة الفورية والمتأخرة على تحسين الأداء في بعض مهارات الكرة الطائرة ، كلية التربية الرياضية، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاردنية، عمان، الأردن.
- 43- مبارك محمد ادم: 2012، محاضرات في طرق التدريس، السودان، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، كلية التربية البدنية.



44- نغم حاتم حميد 2000 م بعنوان: اثر استخدام أسلوب التدريب المكثف والموزع على مستوى الاداء، والتطور في فعالية الوثب الطويل والاحتفاظ بها ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، بغداد.

45- وصال الرضي كرار: 1996م، بعنوان : اثر التغذية الراجعة البصرية في تعليم سباحة الصدر ، كلية التربية الرياضية، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاردنية، الاردن.

### المراجع الأجنبية:

### أ/ الكتب

46- Schmidt. A. Richard and Graig, A. Wrisberg (2000). Motor learning and performance Second Edition, Human Kinetics.

47- Schmidt. A. Richard. (1975) Schema Theory of Discrete Motor Skill learning. American Psychological Association.

48- Schmidt. A. Richard. (1991). Motor learning and performance, Human kinetics Books champiah illinois.

49- Schmidt. A. Richard and Tim. Othy, D. lee (1999). Motor control and learning third Edition, Human Kinetics.

50- Stalling, Loretta M. (1982) Motor Learning from theory to practice C.V., Mossby Co.

51- Singer, N. Robert. (1980) Motor Learning and human performance. MC Millan Publishing, New York, Co 1 nc.

52 –Brinko K. (1993). The practice of giving feedback to improve teaching: What is effective? The Journal of Higher Education. V. 64, pp. (5) 574–593.

53 –Golec P. (2003).Influence of delayed feedback on learning, performance and strategy search–revisited, The International Association of Supervision and Curriculum Development, V. 54, (3) pp. 1–19.

54–Hogarth.R. , Gibbs. B. (1991).Learning from feedback: Exactingness and incentives, Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory and Cognition V. 33, (8) pp,734–752.

55– Hays, k. Thomas. O. Manyard, I. & Bawaden.M. (2009) the role of confidence in world – class sport performance journal of Sports Sciences. V. 80, (9)pp1185–1199.

56– Johnson. R. E. Silverman.S.B Shyamsunder, A. Swee. H. Rodopman.O.B. Cho.E& Bauer.j (2010) Acting superior but actually inferior?: Correlates and consequences of workplace arrogance. Human Performance, V. 45, (5) pp403–427.

57– Mamassis.G& Marie. Ward.R& vealey. R& vealey . R.S (2012) Predictors of sources of self–confidence in collegiate athletes. International journal of Sport and Exercise psychology, V. 22, (2) pp, 172–185.

58– Mamassis. G.& Doganis. G. (2004) the effects of a mental training program on juniors pre–cometitive anxicty, self–confidence, and tennis performance. Journal of Applied Sport Psychology. V. 15, (3) pp, 118–137.

58– Blalock, K. & Gorging, N. (1995). The effects of visual and verbal teaching cues in leaning discreet fine motor skills, J. of Sport and Exercise Psychology; NASPSPA Abstracts, V. 17,(6) P. 28.