

ملخص البحث

دراسة لمستوى الكالسيوم والفسفور في الدم بعد الجهد البدني (عدو

1500م) لدى طالبات المرحلة الثانية كلية التربية الرياضية

2011/هـ1432

م.م زيني مشكوحجي

هدفت الدراسة الى:

1. التعرف على نسبة الكالسيوم والفسفور في الدم بين الراحة وبعد اداء الجهد البدني الهوائي لدى طالبات المرحلة الثانية /كلية التربية الرياضية
2. التعرف على مستوى الكالسيوم والفسفور في الدم بين الراحة وبعد اداء الجهد البدني الهوائي لدى طالبات المرحلة الثانية /كلية التربية الرياضية .

فرض البحث هما:

1. لا توجد فروق في نسبة الكالسيوم والفسفور في الدم بين الراحة وبعد اداء الجهد البدني الهوائي لدى طالبات المرحلة الثانية /كلية التربية الرياضية .
 2. لا توجد فروق في مستوى الكالسيوم والفسفور في الدم بين الراحة وبعد اداء الجهد البدني الهوائي لدى طالبات المرحلة الثانية /كلية التربية الرياضية .
- وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائمة مع طبيعة البحث اما عينة البحث فقد اشتملت على (18) طالبة متمثلين بشعبة (أ) تم اختيارها بالطريقة العمدية واللواتي يشكلن نسبة (69,23%) من مجتمع البحث وكانت وسائل جمع البيانات تحليل المحتوى والقياسات والاختبارات في حين كانت الوسائل الاحصائية المستخدمة هي (الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار(تي) للعينات المرتبطة.

ونوصلت الدراسة الى اهم النتائج الاتية :

1. لم يكن للجهد البدني الهوائي اثر على مستوى الكالسيوم في وقت الراحة وبعد اداء الجهد الهوائي لدى عينة البحث.
2. كان للجهد البدني الهوائي اثر على مستوى الفسفور في وقت الراحة وبعد اداء الجهد الهوائي لدى عينة البحث.

وقد اوصت الدراسة بما يأتي:

1. اجراء بحوث مشابهة على عينات اخرى ولقنات مختلفة.

2. مراعاة المتغيرات الفسلجية عند ممارسة الرياضة سواء اكان للصحة او للمشاركة في المنافسات الرياضية .
3. الاستفادة من نتائج الدراسات التي تجرى في هذا المجال في الارتقاء بالرياضة.

Abstract

Comparison Study in two variables Calcium and Phosphor in Blood After aerobic effort(1500m)run for physical Education Female students.

L.Assisten : Zainy M. Hajy 1432/2011

Aim of the Study :

1. Knowing calcium and phosphor level in blood at rest and after aerobic physical effort for sport education female students /second stage.
2. Knowing calcium and phosphor level in blood after aerobic physical effort for sport education female students /second stage.

Research Hypothesises:

1. Aren t incorporeal differences between per-test and past –test in significant blood in rest and after performing aerobic physical effort for sport education female students.
2. Aren t incorporeal differences between calcium and phosphor level in blood in performing aerobic physical effort for sport education female students.

Researcher was used descriptive method because it fits the research nature, while research data contained (18) female students in second grade (A) ,it was chosen in random method and form this rats(69.23%) from research community .The means of collecting the data was analyzing the content, measurements ,and testing , when as statistical means used are (arithmetic mean ,standard deviation and (t) testing for joining data .

The important results of the study are:

1. The isn t any effect of aerobic physical effort on the calcium level in rest and after performing physical effort for research data.
2. The aerobic physical effort has an effect phosphor level in rest and after performing physical effort for research data it is operated after effort performance.

The research Recommendations are the following:

1. Making similar researches on other data in different categories.
2. Takes care of physiological variables when practicing sport either for health or to practice in sport competitions.

3. Making benefit of the studies results which flow in this field in order to progress in sport.

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

نظراً لاهتمام الدراسات التي تجرى حالياً لمعرفة أهمية الاستجابات الوظيفية التي تحدث في جسم الممارس للرياضة او الرياضي في اثناء الانشطة والفعاليات الرياضية ومدى تأثير هذه الاستجابات على الانجاز الرياضي وكذلك الفهم الدقيق لهذه الاستجابات يساعد في توجيه الممارس للرياضة او الرياضي الى اتباع الطرق الصحيحة في التدريب او الممارسة للوصول الى الغاية المرجوة، إذ يذكر إن "لا يمكن الوصول إلى مستوى أداء معين ما لم تتسجم الوظائف الفسلجية للرياضي مع هذا المستوى من الأداء".

(Coaching Association of Ganada,1987, 61)

ولكثره الاستجابات التي تحدث في الجسم اصبح مجال دراستها مفتوحاً، ولكون الكالسيوم والفسفور من المتغيرات التي تتأثر بالجهد البدني وهي من المعادن الضرورية للإنسان او الرياضي والتي توجد بشكل مركبات غير عضوية اذ تدخل في تركيب الأنسجة والعظام والدم ولهما أهمية كبيرة لذا برزت أهمية البحث في دراسة لمستوى الكالسيوم والفسفور في الدم بعد الجهد البدني لدى طالبات المرحلة الثانية /كلية التربية الرياضية للوقوف على أهم الاستجابات التي تحصل لهذين المتغيرين بعد اداء الجهد البدني .

2-1 مشكلة البحث :

تحددت مشكلة البحث في التعرف على مستوى الكالسيوم والفسفور في الدم بعد الجهد البدني الهوائي (1500م) الذي يعد من الشدد المتوسطة ومقدار ما يحدثه هذا الجهد من تغير في هذين العنصرين مقارنة بوقت الراحة لغرض الاستفادة منه في الجانب الرياضي سواء للممارسين او الرياضيين وتحقيق الإنجاز.

3-1 هدف البحث:

1- التعرف على مستوى الكالسيوم والفسفور في الدم بالراحة وبعد أداء الجهد البدني لدى طالبات كلية التربية الرياضية / المرحلة الثانية.

4-1 فرض البحث:

1- لا توجد فروق معنوية في مستوى الكالسيوم والفسفور في الدم بين الراحة وبعد أداء الجهد البدني لدى طالبات كلية التربية الرياضية / المرحلة الثانية.

- 1-5-1 المجال البشري : عينة من طالبات كلية التربية الرياضية / المرحلة الثانية.
2-5-1 المجال المكاني : ملعب كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل.
3-5-1 المجال الزمني: للفترة من 2009 /10/1 ولغاية 2010 /1 /31
2- الإطار النظري والدراسات السابقة:
1-2 الإطار النظري:

تعد العناصر المعدنية ضرورية ومهمة للجسم لدى الإنسان والرياضي بشكل خاص وهي توجد بشكل مركبات عضوية وغير عضوية ، ويذكر (الزهيري ، 1992) "إن العناصر المعدنية تصنف إلى مجموعتين الأولى يطلق عليها العناصر المعدنية الرئيسية وتمثل (60-80%) من العناصر الموجودة في الجسم مثل الكالسيوم والفسفور والكبريت والصوديوم والبوتاسيوم وغيرها ، اما المجموعة الثانية فيطلق عليها العناصر المعدنية غير الرئيسية او النادرة تمثل نحو (20-40%) من العناصر المعدنية وهي اقل اهمية من العناصر الرئيسية مثل الحديد والنحاس والزنك (الزهيري ، 1992، 321-339).

1-1-2 الكالسيوم Ca^{2+} Calcium:

وهو من اكثر العناصر المعدنية وجوداً في الجسم وتقدر كميته في الانسان البالغ حوالي (1.200) كغم من الكالسيوم وتشكل هذه الكمية نسبة (1.5-2) من وزن الجسم وان نحو (99%) من هذه الكمية موجودة في الجهاز العظمي والأسنان اما النسبة الباقية التي هي (1%) فانها تتوزع على أنسجة وخلايا وسوائل الجسم الأخرى.

(الزهيري ، 1992 ، 342)، (Goodman Gillman, 1994, 176- 177).

ويوجد الكالسيوم في البلازما بثلاثة أشكال مختلفة ، الشكل الأول يوجد متحداً مع البروتينات في البلازما وبنسبة (40%) والشكل الثاني يكون متحداً مع مواد أخرى مثل السترات والفسفور وبنسبة (10%) ، اما الثالث يوجد متأنيا في البلازما وبنسبة (50%) (الهالي، 1997، 1190)، وان هذه النسبة يتم ترشيحها بواسطة الكبيبات الكلوية وفي الحالة الطبيعية يعاد امتصاص نحو (99%) من الكالسيوم بواسطة هذه الكبيبات الكلوية ويفرغ نحو (1%) منه (Stanley, 2004, 2). ويعد ايون الكالسيوم (Ca^{2+}) منظماً مهما للعديد من الوظائف الخلوية من ضمنها عملية انقباض العضلات المتنوعة والمتعددة الاشكال والعملية الايضية للكلايكوجين ويكون مهما في تخثر الدم والمحافظة على وظيفة الغشاء الطبيعية كما يكون ذو اهمية في الاحتفاظ بسرعة التهيج الطبيعية للقلب والعضلات ولاعصاب وفي تكوين العظام وفي تنظيم المنعكس العصبي العضلي.

(Goodman& Burger ,1994, 177-178), (Becker ,etal , 2001, 648).

2-1-2 الفسفور p Phosphors :

يعد هذا المعدن من المعادن المهمة ويرتبط وجوده وعمله بوجود وعمل الكالسيوم ويؤثر على استهلاكه نفس العوامل التي تؤثر على الكالسيوم ويوجد على شكل مركبات عضوية ولا عضوية ويوجد في الدم بنسبة (3- 4) ملغم لكل 100سم³ (الهوري، 2006، 22) ، كما تتراوح نسبة وجوده في الجسم ما بين (0.8 - 1.1 %) وان نحو (80- 90%) من هذه الكمية تكون في الجهاز العظمي بما فيها الأسنان وهو موجود مع الكالسيوم ، اما النسبة الباقية وهي (10- 20%) منه فأنها موجودة في خلايا الجسم المختلفة. ويكو الفسفور اكثر فعالية وأكثر أهمية في أداء الوظيفية التركيبية الكيميائية في حياة الخلية ، حيث يكون في البلازما حراً بصورة قطعية او متحداً مع ايونات موجبة الشحنة ولا يشبه الكالسيوم الا إن كمية ضئيلة منه تكون متحدة مع البروتين في هذا الجانب .

(الزهيري)، (1992، 352) ، (Degroot &Burger, 1995, 1024)

ترتبط أهمية الفسفور بالطاقة العالية للفوسفات وهو مرتبط بثلاثي الادينوسين الفوسفات (ATP) والمكونات الأخرى التي تؤدي دوراً في توليد الطاقة ويعد هذا المركب كمخزن للطاقة للشغل العضلي وان الدهون المفسفرة لها دور في امتصاص الدهون وأيضها وفي نضوحية الغشاء البلازمي وكذلك البروتينات المفسفرة والبروتينات الدهنية والبروتينات النووية ، وان نقص الفسفور يؤدي إلى ضعف النمو والشعور بالإجهاد ثم ضعف العضلات فضلاً عن انحلال معادن العظام،

(عدي،حنا، 1987، 250)، (الزهيري، 1992، 354) (Goodman, Gillman, 1994,183)

2-2 عرض الدراسة السابقة والإفادة منها:

- دراسة الطائي (2005) :

" اثر جهدين لأهوائي وهوائي في استجابة المنظمة للكالسيوم والفسفور في مصل الدم"

منهج البحث:

تشابهت الدراسة الحالية مع هذه الدراسة في المنهج المستخدم وهو المنهج الوصفي.

مجتمع البحث وعينته:

اختلفت هذه الدراسة مع الدراسة الحالية في مجتمع البحث وعينته من حيث حجم العينة

ونوعها.

وسائل جمع البيانات.

تشابهت هذه الدراسة مع الدراسة الحالية بوسائل جمع البيانات.

الإطار النظري :

تناولت الدراسة السابقة في الجانب النظري (أنظمة الطاقة و الغدد الصم والهرمونات المنظمة للكالسيوم وتحكم الكلتيين في إفراز الكالسيوم وتنظيم الإفراغ الكلوي للفوسفات والأمعاء والعظم والعناصر المعدنية وكذلك دور ايونات الكالسيوم في آلية التقلص العضلي). وقد تشابهت في الوسائل الإحصائية المستخدمة (الوسط الحسابية والانحراف المعياري

واختبار (ت))

3- إجراءات البحث:

3-1 منهج البحث : استخدم المنهج الوصفي لملائمته مع طبيعة البحث.

3-2 مجتمع البحث وعينته:

تحدد مجتمع البحث بطالبات كلية التربية الرياضية للمرحلة الثانية والبالغ عددهم (26) طالبة ، أما عينة البحث فقد اشتملت على (18) طالبة متمثلين بشعبة ثاني (أ) تم اختيارها بطريقة العمدية واللواتي يشكلن نسبة (69.23 %) من مجتمع البحث والجدول (1) يبين المعالم الإحصائية لكل من الطول والوزن والعمر.

الجدول (1)

يبين المعالم الإحصائية لكل من الطول والوزن والعمر.

الانحراف المعياري \pm ع	الوسط الحسابي س	القياسات
5,700	157,670	الطول
8,380	55,111	الوزن
1,237	21,333	العمر

3-3 وسائل جمع البيانات :

تم استخدام تحليل المحتوى والقياسات والاختبارات بوصفها وسائلًا لجمع البيانات البحث.

3-4 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- 1- ميزان كهربائي لقياس الوزن والطول .
- 2- مواد معقمة.
- 3- قطن.
- 4- سرنجات لسحب الدم عدد(40).
- 5- تيوبات لحفظ الدم فيها عدد(40).

- 6- عدة الكت (Kit) لفحص ايون الكالسيوم والفسفور في الدم.
- 7- جهاز الحمام المائي (Water Bath).
- 8- جهاز الطرد المركزي (Centerfuge) لفصل البلازما .
- 9- جهاز المطياف لقياس الألوان (Spectrophometer).
- 10- استمارة تسجيل البيانات

3-5 التجربة استطلاعية:

أجريت تجربة استطلاعية على عينة متكونة من طالبتين من غير عينة البحث وذلك في يوم الثلاثاء المصادف (2009 /11/17) بمساعدة فريق العمل لغرض تحديد مدى صلاحية الأدوات المستخدمة وتوزيع مهام فريق العمل المساعد بالإضافة إلى تحديد الوقت اللازم لإجراء التجربة النهائية في ضوء نتائج التجربة الاستطلاعية.

3-6 التجربة النهائية :

3-6-1 عملية سحب الدم بوقت الراحة:

تم إجراء سحب الدم من عينة البحث وذلك في يوم الأربعاء المصادف (2009 /11/18) صباحاً ومن ثم نقلت عينات الدم إلى المختبر** لإيجاد قيم كل من الكالسيوم والفسفور بعد اتخاذ الإجراءات اللازمة بعدم تعرضها لأي ضرر .

3-6-2 عملية سحب الدم بعد أداء الجهد البدني :

أجريت هذه التجربة بتاريخ (2009/11/18) في يوم الأربعاء وعلى ملعب كلية التربية الرياضية /جامعة الموصل وفي تمام الساعة (9- 11) صباحاً وعلى النحو التالي:

- 1- تحديد مسافة (1500م) كجهد بدني.
- 2- تحديد نقطة الانطلاق والانتهاج لعينة البحث.
- 3- إجراء عملية الإحماء الشامل لمدة (15) دقيقة .
- 4- إعطاء راحة كافية.
- 5- جري عينة البحث بشكل مجاميع متكونة من (3-4) طالبات.
- 6- إجراء عملية سحب الدم لكل طالبة عند وصلها الى خط النهاية وضعها في التيوب الخاص بكل واحدة والمخصصة مسبقاً.

مضمد مجاز

* السيد بسام محمد

ماجستير تربية الرياضية/ علم التدريب الرياضي
ماجستير تربية رياضية / فسلجة التدريب
طالبة في المرحلة الرابعة/ كلية التربية الرياضية
طالب في المرحلة الرابعة/ كلية التربية الرياضية
طالب في المرحلة الرابعة/ كلية التربية الرياضية
مختبر الرضوان للتحليلات المرضية /المجموعة الثقافية / مقابل باب الملعب الجامعة

م.م نغم مؤيد

م.م زيني مشكو
الآنسة إيمان يوسف كاظم
السيد سيف عصام
السيد محمد غانم

** الدكتور رضوان الجماس

نقل التيوبات بعد الانتهاء إلى المختبر لغرض إجراء عمليات الفحص عليها.

3-7 طرائق قياس متغيرات البحث :

3-7-1 قياس مستوى الكالسيوم والفسفور في الدم بوقت الراحة وبعد أداء الجهد البدني:

1. تحضير التيوبات وترقيمها.
2. تحضير السرنجات والمادة المعقمة والقطن.
3. سحب مقدار (2cc) من الدم ووضعها في التيوب.
4. نقل عينات الدم المسحوبة إلى المختبر لغرض الفحص.

3-7-1-1 إجراءات الفحص في المختبر لقياس مستوى الكالسيوم :

1. وضع التيوبات في جهاز الحمام المائي (Water Bath) لحين تخثر الدم وبدرجة حرارة (37) درجة مئوية لتسريع عملية تخثر الدم.
2. نقل التيوبات من جهاز الحمام المائي الى جهاز الطر المركزي (Centerfuge) والذي يدور (4000) دورة بالدقيقة ولمدة (5) دقائق من اجل فصل (Serum) عن المكونات الأخرى (الراسب).
3. اخذ تيوب جديدة وغير مستعملة مع اخذ ثبات عدد (2) حجم كبير و (1) حجم صغير ووضعهم في التيوب الجديد.
4. سحب مقدار (0.01) مل من (Serum) وإضافته الى التيوب.
5. إضافة مقدار من (Baffer)* إلى التيوب.
6. وضع التيوب في جهاز الحمام المائي (Water Bath) لمدة (2) دقيقة وبدرجة حرارة (37) درجة مئوية .
7. إخراج التيوب من جهاز الحمام المائي (Water Bath) ووضعها في جهاز المطياف لقياس الألوان (Spectrophometer) على إن يتم تصفير الجهاز على درجة (570) نانومتر لتظهر النتيجة على شاشة الجهاز.
8. تتم قسمة النتيجة على معادلة خاصة تسمى معادلة الاستندر وبالنسبة للكالسيوم هي $A^{**} = 10 \times \text{س} / 103$ ومن ثم ضرب الناتج بنسبة ثابتة هي (0.25) فنحصل على قيمة مستوى الكالسيوم التي تسجل في استمارة خاصة بذلك.

3-7-1-2 إجراءات الفحص في المختبر لقياس مستوى الفسفور:

* Baffer خليط من المواد الكيميائية الكاشفة
** A تعني كل حالة او كل مريض او لكل شخص من العينة

1. وضع التيوبات في جهاز الحمام المائي (Water Bath) لحين تخثر الدم وبدرجة حرارة (37) درجة مئوية لتسريع عملية تخثر الدم.
2. نقل التيوبات من جهاز الحمام المائي إلى جهاز الطرد المركزي (Centerfuge) والذي يدور (4000) دورة بالدقيقة ولمدة (5) دقائق من اجل فصل (Serum) عن المكونات الأخرى (الراسب).
3. اخذ تيوب جديدة وغير مستعملة مع اخذ ثابت عدد (1) حجم كبير و (1) حجم صغير بمقدار (20) مل.
4. وضع مول من مادة Phosphorus motybdote Reagent في التيوب الكبير.
5. إضافة مقدار (20) مل من (Serum) إلى التيوب الكبير.
6. وضع التيوب في جهاز الحمام المائي (Water Bath) لمدة (2) دقيقة وبدرجة حرارة (37) درجة مئوية .
7. إخراج التيوب من جهاز الحمام المائي (Water Bath) ووضعه في جهاز المطياف لقياس الألوان (Spectrophometer) على إن يتم تصفير الجهاز على درجة (340) نانومتر لتظهر النتيجة على شاشة الجهاز.
8. تتم قسمة النتيجة على معادلة خاصة تسمى معادلة الاستندر وبالنسبة للفسفور هي

$A = 5 \times \text{س} / 89$ ومن ثم ضرب الناتج بنسبة ثابتة هي (0.323) فنحصل على قيمة مستوى الفسفور التي تسجل في استمارة خاصة بذلك.

3-8 الوسائل الإحصائية المستخدمة :

1. الوسط الحسابي.
2. الانحراف المعياري.
3. اختبار (ت) للعينات المرتبطة . (التكريري ، العبيدي ، 1999 ، 105-289).

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

1-4 عرض وتحليل نتائج نسبة الكالسيوم والفسفور لدى عينة البحث.

الجدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الكالسيوم والفسفور لدى عينة البحث.

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المتغيرات
0,638	8,450	الكالسيوم قبل الجهد البدني/
0,706	8,550	الكالسيوم بعد الجهد البدني/
0,342	3,839	الفسفور قبل الجهد البدني/
0,310	4,394	الفسفور بعد الجهد البدني/

يتبين من الجدول (2) إن الوسط الحسابي للكالسيوم هو (8.450) ملغم وانحراف معياري (0.638) في وقت الراحة بينما كان بعد الجهد البدني هو (8.550) وانحراف معياري (0.706)، أما الوسط لحسابي للفسفور في وقت الراحة فقد بلغ (3.839) وانحراف معياري (0.342) في كان بعد الجهد البدني هو (4394) وانحراف معياري (0.310).

2-4 عرض نتائج اختبار (ت) لكل من الكالسيوم والفسفور لدى عينة البحث.

الجدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) لنسبة الكالسيوم والفسفور لدى عينة البحث .

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري \pm ع	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية
الكالسيوم قبل الجهد البدني/	8,450	0,638	0,497	2,90
الكالسيوم بعد الجهد البدني/	8,550	0,706		
الفسفور قبل الجهد البدني/	3,839	0,342	*4,918	
الفسفور بعد الجهد البدني/	4,394	0,310		

*معنوي عند مستوى خطأ $> (0.01)$ ودرجة الحرية (17).

يبين الجدول (3) عدم وجود فروق معنوية بين نسبة الكالسيوم في وقت الراحة وبعد أداء الجهد البدني لأن قيمة (ت) المحسوبة هي (0.497) وهي اقل من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.90) عند مستوى خطأ (0.01) ودرجة حرية (17) ،بينما ظهرت فروق معنوية بين نسبة الفسفور في وقت الراحة وبعد أداء الجهد البدني إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (4.918) ولصالح

بعد أداء الجهد البدني وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.90) عند مستوى خطأ (0.01) ودرجة حرية (17).

3-4 مناقشة نتائج نسبة الكالسيوم والفسفور لدى عينة البحث.

يبين الجدول (3) عدم وجود فروق معنوية في نسبة الكالسيوم لدى عينة البحث لان بالرغم من حدوث ارتفاع في مستواه ولكن لم ترتقي إلى مستوى المعنوية ويعزى ذلك إلى تجمع الكالسيوم بنسبة قليل في البلازما جاء نتيجة الجهد البدني هو إلى عدم إمكانية تنظيم توازن الكالسيوم من خلال طرحه في اليوريا لكون هذه الآلية بطئية جداً وان مدة الجهد البدني وشدته أثرت بشكل أو بآخر في تراكمه بنسبة قليلة في البلازما ونتيجة التغيرات السريعة في السائل خارج الخلايا التي أدت إلى تراكمه، (Sherwood,L, 2004, 734-735)، كذلك يعزى عدم تراكم الكالسيوم بنسبة عالية في البلازما لدى عينة البحث كونهم من الممارسات للرياضة وانه حصل تكيف بنسبة معينة لديهم مما ساعد على حصول زيادة كبيرة في مستواه، أما فيما يخص الفسفور فقد ظهرت فروق معنوية لدى عينة البحث ويعزى ذلك إلى إن الفسفور يعد من المصادر المهمة التي تدخل في مركب ثلاثي ادينوسين الفوسفات التي يتحلل أثناء الجهد البدني نتيجة عمليات تحلل الكلايوجين داخل الخلايا العضلية لتوليد الطاقة اللازمة لأحداث عملية النقل العضلي ومما يؤدي الى تراكمه في البلازما الدم نتيجة الجهد البدني

5- الاستنتاجات والتوصيات :

1-5 الاستنتاجات:

1. لم تظهر فروق معنوية بين نسبة الكالسيوم بين الراحة وبعد أداء الجهد البدني لدى عينة البحث.
2. ظهرت فروق معنوية بين نسبة الفسفور بين الراحة وبعد أداء الجهد البدني لدى عينة البحث ولصالح بعد أداء الجهد.

2-5 التوصيات:

1. إجراء بحوث مشابهة على عينات أخرى ولقنات مختلفة.
2. مراعاة المتغيرات الفسلجية عند ممارسة الرياضة سواء أكان للصحة أو للمشاركة في المنافسات الرياضية.
3. الاستفادة من نتائج الدراسات التي تجرى في هذا المجال في الارتقاء بالرياضة.

المصادر:

- 1- التكريتي، وديع ياسين والعبيدي، حسن محمد(1999) ،التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ،دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، الموصل.
- 2- الحوري ،عكلة سليمان،(2006)، الدليل الى التغذية والوزن واللياقة، دار الكتب والوثائق، بغداد ، العراق.
- 3- الزهيري،عبدالله محمد دنون،(1992)، تغذية الإنسان ،دار الحكمة للطباعة والنشر، جامعة الموصل، الموصل.
- 4- الطائي ، هديل طارق(2005) اثر جهدين لأهوائي وهوائي في استجابة الهرمونات المنظمة للكالسيوم والفسفور في مصل الدم ،رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل.
- 5- عداي ،محيسن حسن وحنا، فؤاد شمعون (1978) علم الفسلجة ،ج2 ،دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، الموصل.
- 6- الهلالي ، صادق ، غابتوث وهول ترجمة صادق الهلالي ،(1997) ، المربع في الفيزيولوجيا الطبية ،منظمة الصحة العالمية ،بيروت، لبنان.
- 7- Becker, k. l,Brown ,E. M ,and other,(2001) " **principles and practice of Endocrinology and Metabolism**" third edition ,lippincott Williams & Wilkins ,Awolters Kluwer Company ,Philadelphia ,pA19106, U.A.S.
- 8- Coaching Assaciation ,of Canada ,(1987) : " **Coaching theory level 3** , published by coaching Association of Canada .
- 9- Degroot , L. J., Burger ,H G., (1995):" **Endocrinologu**" thied edition ,W.B saunders Company ,Advising of Harcourt Brace & Company ,The Curtis Center ,Independence square west Philadelphia , pennsylvania 19016.
- 10- Goodman ,H.M , and Gillman ,W.F (1994) :"**Basic Medical Endocrinology**" second edition Department of physiology university of Massachusetts ,Medical school ,Worcester Massachusetts , Ravenpress.
- 11- Sherwood ,L (2004) :"**Human physiology from Cell of system** ,5 thed ,thomson ,Brooks cole .Inc.
- 12- Stanley ,(2004):" **Hormones of Calcium Metabolism and Bone Dynamics** .

تأثير نجاح وفشل رميات الـ(7م) على نتائج مباريات منتخب جامعة تكريت بكرة اليد في بطولة الجامعات العراقية للمنطقة الشمالية

م.م نكتل مزاحم خليل *

تعد كرة اليد من الألعاب التي تمتاز باللعب القوي والرجولي من الناحية الفردية وخاصة في مناطق قريبة من منطقة المرمى أو في أوقات تستوجب هذا اللعب , لذا فإمكانية وقوع الأخطاء واردة , وان هذه الأخطاء قد تؤثر إلى إعطاء فرصة محققة للتسجيل وخاصة اذا كان الخطأ من المنطقة الأمامية التي تستوجب رمية الـ(7م) والتي قد تكون سببا في تسجيل الأهداف من عدمها حسب نتيجة المباراة بكاملها .

جاءت أهمية البحث في تأثير نجاح وفشل رميات الـ(7م) على نتائج مباريات منتخب جامعة تكريت بكرة اليد في بطولة الجامعات العراقية للمنطقة الشمالية المقامة في جامعة دهوك .

تم اختيار مجتمع البحث من منتخبات الجامعات العراقية للمنطقة الشمالية في محافظة دهوك للعام الدراسي 2010/2009 وعددهم (6) منتخبات , تم اختيار فريق جامعة تكريت بالطريقة العمدية لتمثل عينة البحث , والتي شكلت نسبة (17,283%) من المجتمع الأصلي .

توصل الباحث إلى مجموعة من الاستنتاجات أهمها :

- ان كثرة عدد الرميات من الـ(7م) الناجحة ضد فريق جامعة تكريت كانت سبباً في زيادة عدد الاهداف عليه وبالتالي الخسارة في بعض المبارات .
- ان عدد الرميات من الـ(7م) التي احتسبت للفريق لم تستثمر بالشكل المطلوب ولو تم استثمارها بشكل ناجح لكانت سببا في فوز الفريق في بعض المباريات
- في ضل الاستنتاجات توصل الباحث إلى مجموعة من التوصيات :
- التأكيد اثناء التدريب على دقة تنفيذ رمية الـ(7م) .
- ضرورة التدريب على الدفاع الصحيح لعدم الوقوع في أخطاء تدفع في احتساب رمية الـ(7م) ضد الفريق لان ذلك يؤثر على نتيجة الفريق

Abstract

The impact of success and failure of the throws (7 m) on the results of team play the University of Tikrit, handball championship in Iraqi universities for the Northern District

Naktal m . khaleel

Is the handball games, which is characterized by playing strong and masculine in terms of the individual, especially in areas close to the goal area, or in times require this play, so the possibility of errors and contained, and that these errors may affect to give a goal scoring opportunity to register, especially if the error is from the front require that the pitch (7m) which may be the cause of scoring goals, whether or not to decide the outcome of the game as a whole.

Was the importance of research in the impact of success and failure of the throws (7 m) on the results of team play the University of Tikrit, handball championship in Iraqi universities for the Northern District established at the University of Dohuk

Were selected from the research community teams of Iraqi universities for the northern region in the province of Dohuk for the academic year 2009/2010 and the number (6) teams, was selected the University of Tikrit, deliberate way to represent the research sample, which accounted for (17.283%) of the indigenous community

The researcher to a set of conclusions, including:

- The large number of throws of the (7 m) successful against the University of Tikrit, was a cause of increasing the number of targets it and thus the loss of some match.
- The number of throws of the (7 m) were calculated by the team did not invest as though the investment required to successfully win was the cause of the team in some games

Lost in the conclusions of the researcher to a set of recommendations:

- Emphasis during training on the accuracy of the implementation of the pitch (7 m).
- The need for training to defend the right to not fall into the errors in calculating the pay of the pitch (7 m) against the team because it affects the team's result

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

تعد كرة اليد من الالعاب الجماعية التي تعتمد في الاساس على خطة الفريق ككتلة واحدة منسجمة سواءً في الدفاع او الهجوم وهذا بدوره يعكس مدى قوة الفريق ويبرز الجانب البدني والمهاري والخططي له ولكن هذا لا يعني ان الفريق لا يمكن ان يقع في اخطاء سواءً في الدفاع او الهجوم وحيثاً تؤدي هذه الأخطاء الى ضياع فرصة للتسجيل او تسجيل هدف مضاد , أن إجادة التصويت تسبب في ارتفاع معنويات اللاعبين وتزيد من ثقتهم بأنفسهم وتثير الدوافع لبذل الجهود وتحقيق أفضل النتائج لأن نتيجة اي مباراة تحسب من خلال عدد الأهداف المسجلة لكل فريق , "إن كل المهارات تصبح عديمة الفائدة وكذلك خطط اللعب إذا لم تنته بإصابة الهدف" (1) تمتاز لعبة كرة اليد بالسرعة والقوة في أدائها فضلا عن الكفاح المستمر وتعدد المهارات الدفاعية والهجومية هي الحد الفاصل في تسجيل الأهداف من مختلف مناطق اللعب , ورمية ال(7م) في كرة اليد من المهارات الهجومية (التصويب) التي تتيح للمشاهد متعة كبيرة وترقب فهي مباراة بين اللاعب الرامي وحارس المرمى , وفي كثير من المباريات قد تكون نجاح هذه الرمية الحد الفاصل في خسارة او فوز الفريق .

وبما إن لعبة كرة اليد تمتاز باللعب القوي والرجولي من الناحية الفردية وخاصة في المناطق الدفاعية القريبة من المرمى لذا فامكانية وقوع الخطأ واردة , وان هذه الاخطاء قد تؤدي الى اعطاء فرصة محققة للتسجيل وخاصة اذا كان الخطأ يستوجب رمية ال(7م) والتي قد يكون تسجيل الاهداف من عدمها حسم نتيجة المباراة بكاملها .

ومن هذا الجانب جاءت اهمية البحث في تأثير رميات ال(7م) على نتائج المباريات لمنتخب جامعة تكريت بكرة اليد في بطولة الجامعات العراقية للمنطقة الشمالية المشاركة في محافظة دهوك .

2-1 مشكلة البحث

من خلال ملاحظة الباحث وخبرته في هذا المجال كونه مدرس مادة كرة اليد وكذلك مدرب لمنتخب الجامعة بكرة اليد لعدة سنوات واثناء مشاهدة وتحليل العديد من مباريات دوري الجامعات العراقية الذي شارك فيها منتخب جامعة تكريت وكذلك من خلال المباريات التجريبية التي خاضها الفريق تبين له بان فريق منتخب الجامعة لا يستثمر رميات ال(7م) بالشكل الصحيح وان اغلب الرميات يكون نصيبها الفشل علما انه يحصل على أكثر من رمية خلال كل مباراة من مباريات البطولة ولهذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة .

1 - مازن فرحان مجهول ؛ اثر جدولة التمرين الموزع والمتجمع في تعلم دقة التصويب من القفز والارتكاز بكرة اليد رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية , جامعة القادسية , 2005 , ص 53 .

3-1 هدف البحث

- التعرف على تأثير نسبة نجاح رميات ال(7م) ضد منتخب جامعة تكريت على نتائج مبارياته في بطولة الجامعات العراقية للمنطقة الشمالية .
- التعرف على تأثير نسبة فشل رميات ال(7م) لفريق منتخب جامعة تكريت على نتائج مبارياته .

4-1 مجالات البحث

- المجال البشري : لاعبو منتخب جامعة تكريت بكرة اليد للعام الدراسي 2009 / 2010 .
- المجال المكاني : قاعة كلية التربية الرياضية / جامعة دهوك .
- المجال الزمني : للفترة من 2010 /3/1 ولغاية 2010 /5/30 .

2- الدراسات النظرية والمثابفة

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 رمية ال(7م)

تعد رمية ال(7م) صراع بين حارس المرمى واللاعب المؤدي لهذه الرمية كون مسافة التنفيذ قريبة ولا يتدخل فيها الدفاع , وتلعب الخبرة دور مهم في نجاح الرمية وايضا التركيز الجيد من قبل اللاعب المؤدي واختياره المكان الصحيح , من حيث زاوية التصويب وكذلك قوة وسرعة التصويب وكل ذلك يعتمد على تحركات حارس المرمى خلال عملية التصدي .

" عندما يقف حارس المرمى او يتحرك وعندما يقع ثقل جسمه على احدى القدمين ففي تلك الحالة يجب توجيه التصويب ناحية القدم المرتكز عليها نظراً لعدم قدرة حارس المرمى على سرعة تحريك هذه القدم لاستغلالها في الدفاع الا بعد رفع ثقل الجسم عنها ونطلق على هذه الحالة التصويب ناحية الرجل الثابتة " (1)

2-1-2 العقوبات التي تؤدي الى رمية ال(7م) (2)

تمنح رمية ال(7م) عند :-

- اضاءة فرصة واضحة لتسجيل هدف بصورة غير قانونية في أي مكان من الساحة من قبل اللاعب او اداري من الفريق المنافس .
- انطلاق صافرة لا مبرر لها في اثناء وجود فرصة واضحة لتسجيل هدف .

1 - منير جرجيس ابراهيم ؛ كرة اليد للجميع : (القاهرة , دار الفكر العربي , 2004) ص108 .
2 - سعد محسن اسماعيل ؛ القانون الدولي لكرة اليد , ط1 : (بغداد , مطبعة السيماء للطباعة , 2010) ص58 .

ويجب على الحكام التآني في احتساب رمية الـ(7م) حتى يتأكدوا من القرار وكذلك
فاذا تمكن اللاعب من تسجيل الهدف بالرغم من الإعاقة غير القانونية فهذا يعني انه
ليس هنالك سبب لإعطاء رمية الـ(7م) .

2-1-3 طريقة اداء رمية الـ(7م) (1)

- تؤدي رمية الـ(7م) بتصويب الكرة الى المرمى خلال (3) ثواني بعد اشارة الصافرة من الحكم .
- يجب على اللاعب الذي يؤدي رمية الـ(7م) ان يتخذ مكانه خلف خط تنفيذ رمية الـ(7م) وان لا يبتعد اكثر من متر واحد خلف الخط وان لا يلامس او يجتاز الخط قبل ان تترك الكرة يده .
- يجب عدم لمس الكرة من قبل الرامي او احد زملاءه بعد اداء رمية الـ(7م) حتى تلامس احد المتنافسين او المرمى .
- عند اداء رمية الـ(7م) يجب على زملاء الرامي ان يكونوا خارج منطقة الرمية الحرة ويبقوا هناك حتى تترك الكرة يد الرامي واذا لم يفعلوا ذلك تعطى رمية حرة ضد الفريق المؤدي لرمية الـ(7م) .
- عند اداء رمية الـ(7م) يجب على لاعبي الفريق المنافس البقاء خارج خط الرمية الحرة وعلى بعد (3) امتار على الاقل من خط الـ(7م) حتى تترك الكرة يد الرامي , واذا لم يفعلوا ذلك تعاد رمية الـ(7م) في حالة عدم تسجيل هدف , ولكن ليس هناك عقوبة شخصية .

فيما يخص حارس المرمى

- يحق لحارس المرمى التحرك بحرية وان يأخذ أي وضع والموقع الذي يناسبه وكذلك استخدام حركات خداع بين خط الهدف والخط المقيد لحارس المرمى الذي يبعد (4م) عن خط المرمى الداخلي
- ويؤكد (عبد الوهاب غازي) على بعض النقاط الاتية : (2)
- يفضل عدم بقاء حارس المرمى عند خط المرمى الداخلي لان الفرصة سوف تكون قليلة لصد الرميات القوية .
 - ان يقترب حارس المرمى قدر الامكان من منفذ الرمية لتقليل المساحة المستهدفة من المرمى .

1 - سعد محسن اسماعيل ؛ نفس المصدر , ص 59-60 .
2 - عبد الوهاب غازي ؛ كرة اليد ما لها وما عليها , ط 1 : (بغداد , مطبعة العمران , 2008) ص 156 .

- على حارس المرمى ان يركز كلياً على التصويب ولا يحاول الانتقال والحركة باتجاه حركات المهاجم المخادعة .
- يمكن لحارس المرمى ان ينفذ اسلوب الخداع لاعطاء المهاجم فكرة الرمية التي ينفذها ولتقليل رد فعل المهاجم , ويمكنه الخداع في اتخاذ موقع الوسط وفي تغيير وضع الذراعين والساقين .

فيما يخص لاعبي الفريق الحاصل على رمية ال(م7)

يجب على بعض اللاعبين ان يتواجدوا بشكل جيد خارج المنطقة الحرة للفريق المنافس لان هناك احتمال تصدي الحارس لرمية ال(م7) او ارتدادها من العارضة او القوائم وخاصة اذا عادت الى ساحة اللعب لامكانية اعادة التسجيل مرة ثانية ولكن اذا لم ينجحوا في الاستحواذ عليها فحينها يجب ان يكونوا في موقف سليم للحد من امكانية عمل الفريق الخصم هجوم خاطف وسريع لتسجيل هدف عكسي وهذا ما يتفق مع (عماد الدين ومدحت) "عند اداء رمية ال(م7) يراعى ان يقوم عدد مناسب من اللاعبين اثنان او ثلاث على الاكثر منتشرين عند خط الرمية الحرة خلف اللاعب المصوب وتراعى أماكن وقوف لاعبي الفريق المنافس لمحاولة الاستحواذ على الكرة , بينما يقف لاعبان مهاجمان قرب منتصف الملعب لمنع لاعبي الفريق المنافس من القيام بالهجوم الخاطف في حالة فشل رمية ال(م7) او استحواذ حارس المرمى او احد لاعبي الفريق المنافس على الكرة" (1) , لانه لا يمكن تسجيل هدف من هذا الهجوم ويؤكد (دبور) ان الهجوم الخاطف السريع "التفكير الاول الذي يفكر فيه الفريق المدافع عند استحواذه على الكرة اذ ان الفريق المتميز في هجومه الخاطف هو الذي غالباً ما يفوز بالمباراة" (2) .

2-2 الدراسات المشابهة

2-2-1 دراسة (سعد محسن إسماعيل و إيمان حسين علي) (3)

مشكلة البحث : من خلال مشاهدة ومراقبة الكثير من البطولات المحلية والعربية والعالمية تبين ان رمية ال7 أمتار تحتسب في كافة المباريات , وان نسبة مهمة من هذه الرميات نصيبها الفشل , ونظراً لأهمية هذه الرمية في النتيجة النهائية للمباراة باعتبارها فرصة اكيده لإصابة المرمى فان هذا البحث يرمي الى كشف نسبة النجاح والفشل في ادائها في دوري القطر لأندية الدرجة الأولى بكرة اليد في العراق لعام 1983 .

1 - عماد الدين عباس و مدحت محمود عبد العال ؛ تطبيقات الهجوم في كرة اليد , ط1 : (القاهرة , ب.م, 2007) ص114.

2 - ياسر دبور ؛ كرة اليد الحديثة : (الإسكندرية , مطبعة الانتصار , 1997) ص227 .

3 - سعد محسن إسماعيل وإيمان حسين علي ؛ نسبة النجاح في أداء رمية ال-7 - أمتار في دوري الدرجة الأولى بكرة اليد في العراق , بحث منشور , كلية التربية الرياضية , جامعة بغداد , 1985 .

اهداف البحث :

- هل تؤثر نتائج رميات ال7م على نتائج بعض المباريات .
- هل توجد علاقة بين النجاح في اداء رمية ال7م ومراحل الدوري .
- ما هي اهم طرائق اداء رمية ال7م ؟ وما هي اهم صفات اللاعب الرامي .

فرضيات البحث :

- ان نسبة مهمة من نتائج مباريات الدوري تتغير بسبب نتائج رميات ال7م .
- ان نسبة مهمة من رميات ال7م في مباريات دوري القطر لاندية الدرجة الاولى نصيبها الفشل .
- ليس هناك أي فرق في نسبة النجاح في اداء رمية ال7م بين لاعبي اندية بغداد ولاعبي اندية المحافظات .
- تم اختيار كافة مباريات دوري اندية القطر للدرجة الاولى بكرة اليد لعام 1983 والمقامة بطريقة الدوري لمرحلة واحدة لاجراء البحث عليها وذلك لعدة اعتبارات اهمها :
- ان هذه البطولة من حيث المستوى الفني هي افضل بطولة في القطر .
- ان فرق الاندية مستمرة بالتدريب وتحت اشراف مدربين ومختصين يحملون شهادات تدريبية بكرة اليد .
- بعض الفرق تضم ابرز لاعبي المنتخب الوطني للرجال والشباب .

التوصيات :

- الاهتمام اولا باختيار اللاعبين الذين يؤدون رمية ال7م وحسب .
- تخصيص وقت في الوحدة التدريبية اليومية للتدريب على رمية ال7م .
- ضرورة التأكيد على اللاعبين المنفذين لرمية ال7م بالتصويب بالمكان المناسب بعد رؤية رد فعل حارس المرمى .
- التأكيد على منفذ رمية ال7م بضرورة التركيز الذهني خلال اداء الرمية مساهمة في دقة الرمي وتحسبا لرد فعل حارس المرمى .
- ان يكون التدريب تحت اشراف المدرب , وان يتم تشخيص الاخطاء وشرحها وتوضيح افضل السبل للوصول الى مرحلة الاتقان .

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث

- استخدم الباحث المنهج الوصفي بطريقة المسح لملائمته وطبيعة المشكلة المراد حلها .

3-2 مجتمع البحث وعينته

تم اختيار مجتمع البحث وهم منتخبات الجامعات العراقية في المنطقة الشمالية المشاركين في بطولة الجامعات في محافظة دهوك للعام الدراسي 2010/2009 وعددهم (6) منتخبات , تم اختيار جامعة تكريت بالطريقة العمدية لتمثل عينة البحث وقد شكلت نسبة (17,283%) من المجتمع الأصلي . والجدول (1) يبين عدد الفرق المشاركة وعدد اللاعبين

جدول (1)

يبين عدد اللاعبين وأسماء الجامعات المشاركة

ت	اسم الجامعة	عدد اللاعبين في استمارة التسجيل
1	جامعة تكريت	14
2	جامعة دهوك	14
3	جامعة السليمانية	11
4	جامعة الانبار	14
5	جامعة سوران	14
6	جامعة كوية	14
المجموع	6	81

3-3 وسائل جمع المعلومات

- المصادر والمراجع العلمية العربية .
- استمارة تسجيل مباريات كرة اليد .
- حاسبة نوع كاسيو (يابانية الصنع) .

3-4 خطوات تنفيذ البحث

بعد الاطلاع على المراجع والمصادر العلمية واستشارة بعض المختصين * في مجال كرة اليد والقياس والتقويم والبحث العلمي قام الباحث بتعديل طفيف لاستمارة تفرغ البيانات التي اعدتها

* المختصين

- أ.د. نزهان حسين العاصي / كلية التربية الرياضية / جامعة تكريت .
- أ.م.د. عبد المنعم احمد جاسم / كلية التربية الرياضية / جامعة تكريت .
- م.د. حمودي عصام نعمان / كلية التربية الرياضية / جامعة تكريت .

(حمودي عصام) (1) من اجل استخدامها في استخراج عدد الاهداف المسجلة من رمية ال-(م7) لصالح جامعة تكريت والمسجلة ضدها وبعدها قام الباحث باستخراج النسبة المئوية لعدد الرميات الفاشلة والناجحة من نتائج المباريات لكل المباريات التي خاضتها جامعة تكريت

3-5 الوسائل الاحصائية

- استخدم الباحث قانون النسبة المئوية (2)

$$\frac{\text{الجزء}}{\text{الكل}} \times 100$$

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض النتائج وتحليلها

4-2 مناقشة النتائج

جدول (2)

يبين عدد الفرق المتبارية مع جامعة تكريت وعدد رميات ال-(م7) لكل فريق ونتائج المباريات والنسبة المئوية لكل منها

رقم المباراة	اسم الجامعة	عدد رميات ال-(م7)	عدد الاهداف التي سجلت من ال-(م7)	نتيجة المباراة	النسبة المئوية لعدد الاهداف التي سجلت من ال-(م7)	نسبة عدد الاهداف التي سجلت من المباراة	الفريق الفائز
--------------	-------------	-------------------	----------------------------------	----------------	--	--	---------------

1 - حمودي عصام نعمان ؛ دراسة تحليلية لتأثير عقوبة الايقاف المؤقت على نتيجة المباراة بكرة اليد ، بحث منشور في المؤتمر العلمي السابع عشر لأقسام وكليات التربية الرياضية ، جامعة تكريت ، 2010، ص521 .

2 - وديع ياسين وحسن محمد ؛ التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999) ص101 .

تكريت	7.407%	40%	27	2	5	تكريت	1
	17.647%	100%	17	3	3	سوران	
تكريت	0%	0%	26	0	1	تكريت	2
	4.347%	100%	23	1	1	الانبار	
السليمانية	11.11%	57.142%	36	4	7	تكريت	3
	27.027%	71.428%	37	10	14	السليمانية	
دهوك	7.692%	66.66%	26	2	3	تكريت	4
	25%	70%	28	7	10	دهوك	

4-1-1 عرض نتيجة المباراة الأولى وتحليلها :

حصل منتخب جامعة تكريت على (5) رميات (7م) وسجل منها (2) فقط وهي تشكل نسبة (40%) اما عدد الاهداف الكلي للمباراة فكان (27) هدفاً أي ان نسبة تسجيل الاهداف من ال(7م) الى المجموع الكلي هي (7.407%) .

اما منتخب جامعة سوران فقد حصل على (3) رميات من ال(7م) وسجلها جميعاً أي بنسبة (100%) اما عدد الاهداف الكلي فكان (17) هدفاً أي ان نسبة تسجيل الاهداف من رمية ال(7م) الى المجموع الكلي هي (17.647%) وهي اعلى من نسبة التسجيل لمنتخب جامعة تكريت

4-1-2 عرض نتيجة المباراة الثانية وتحليلها :

حصل منتخب جامعة تكريت على رمية (7م) واحدة فقط ولم يسجل منها وبذلك كانت النسبة (0%) اما عدد الاهداف الكلي فكان (26) هدفاً أي ان نسبة تسجيل الاهداف من رمية ال(7م) الى المجموع الكلي هي (0%) لعدم تسجيل الرمية الوحيدة المحتسبة في المباراة .

اما منتخب جامعة الانبار فقد حصل على رمية واحدة من ال(7م) ايضاً وسجل منها وبذلك كانت النسبة (100%) اما عدد الاهداف الكلي للمباراة فكان (23) هدفاً أي ان نسبة تسجيل الاهداف من رمية ال(7م) الى المجموع الكلي هي (4.347%) وهي اعلى من نسبة التسجيل لمنتخب جامعة تكريت .

4-1-3 عرض نتيجة المباراة الثالثة وتحليلها :

حصل منتخب جامعة تكريت على (7) رميات من الـ(7م) وسجل منها (4) رميات وهي تشكل نسبة (57.142%) اما عدد الاهداف الكلي فكان (36) هدفاً أي ان نسبة تسجيل الاهداف من رمية الـ(7م) الى المجموع الكلي هي (11.11%) .

اما منتخب جامعة السليمانية فقد حصل على (14) رمية من الـ(7م) وسجل منها (10) رميات وهي تشكل نسبة (71.428%) اما عدد الاهداف الكلي فكان (37) هدفاً أي ان نسبة تسجيل الاهداف من رمية الـ(7م) الى المجموع الكلي هي (27.027%) وهي نسبة عالية جدا قياساً الى نسبة تسجيل منتخب جامعة تكريت .

4-1-4 عرض نتيجة المباراة الرابعة وتحليلها :

حصل منتخب جامعة تكريت على (3) رميات (7م) وسجل منها (2) فقط وهي تشكل نسبة (66.66%) اما عدد الاهداف الكلي فكان (26) هدفاً أي ان نسبة تسجيل الاهداف من رمية الـ(7م) الى المجموع الكلي هي (7.692%) .

اما منتخب جامعة دهوك فقد حصل على (10) رميات (7م) وسجل منها (7) رميات وهي تشكل نسبة (70%) اما عدد الاهداف الكلي فكان (28) هدفاً أي ان نسبة تسجيل الاهداف من رمية الـ(7م) الى المجموع الكلي كان (25%) .

4-2 مناقشة النتائج

4-2-1 مناقشة المبارتين الأولى والثانية

في المباراة الأولى كان الفارق في نسبة التسجيل الكلي للاهداف كبير لذا أعطى الأفضلية لمنتخب جامعة تكريت حيث لم تؤثر رميات الـ(7م) على نتيجة المباراة .
اما في المباراة الثانية فان عدد الرميات المحتسبة لم تشكل فارقاً كبيراً في نتيجة المباراة لاحتساب رمية واحدة فقط لكل فريق وهي نسبة قليلة جدا فضلاً عن تفوق منتخب جامعة تكريت بعدد الأهداف خلال المباراة .

4-2-2 مناقشة المباراة الثالثة والرابعة

اما في المباراة الثالثة نجد تقارباً كبيراً في نتيجة المباراة لذا فقد أثرت رميات الـ(7م) على حسم المباراة بين المنتخبين , حيث ان نسبة تسجيل الاهداف من رمية الـ(7م) ساهمت كثيراً في فوز منتخب جامعة السليمانية في المباراة لدقة التصويب على المرمى حيث كانت الفاصل بين المنتخبين وهذا يتفق مع (كمال عارف وسعد محسن) " بما إن نتيجة المباراة تحدد بعدد الاهداف

التي يسجلها فريق ضد فريق آخر أمكننا أن نعد مهارة التصويب الحد الفاصل بين الفوز والخسارة " (1) .

لذا "تعد مهارة التصويب على الرغم من تعدد أشكاله وأنواعه أهم شئ في المباراة ويجب أن يؤدي بكل دقة ونشاط" (2) .

اما في المباراة الرابعة نجد إن نسبة عدد الرميات وتسجيلها كان سببا في حسم المباراة لصالح منتخب جامعة دهوك وهذا يرجع الى التصويب الناجح والذي استثمره منتخب جامعة دهوك حيث ان المسافة قصيرة ويتأثر بها التصويب الناجح يتفق مع ما جاء به (العكيلي) "كلما قصرت المسافة بين الرامي والهدف كلما ساعد ذلك على دقة التصويب واصابة الهدف" (3) , وللسرعة دور مهم وفعال لإصابة الهدف حيث يقول (عربي) " كلما كان الإعداد سريعا كان التصويب اكثر احتمالاً" (4) .

ان الغاية النهائية في كافة الألعاب هي تحقيق الهدف والفوز وان الألعاب الجماعية تمتاز بجانب التسجيل لإضافة الإثارة للمباريات والتنافس بين الفرق "إن أهم ما يميز مهارة التصويب على المرمى عشق اللاعبين والمشاهدين لها وهي الوسيلة الوحيدة لهز الشباك واكتساب الجميع نشوة التنافس ولذة الانتصار" (5) .

إضافة الى ذلك نجد إن منتخب جامعة تكريت حصل في النتيجة النهائية على (16) رمية من الـ(7) م سجل منها (8) فقط وفشل في تسجيل (8) منها , أي إن نسبة التسجيل (50%) ونسبة الفشل (50%) , اما الرميات التي احتسبت عليه فكانت (28) سجلت من خلالها (21) رمية وتمكن من صد (7) رميات أي إن نسبة الاهداف المسجلة عليه من رمية الـ(7) م كانت (75%) اما نسبة الرميات التي تمكن من صدها (25%) وهذا بحد ذاته رقم كبير يجب الوقوف عنده .

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

توصل الباحث الى مجموعة من الاستنتاجات اهمها :

- 1 - كمال عارف وسعد محسن اسماعيل ؛ كرة اليد : (الموصل , دار الكتب للطباعة والنشر 1989) ص83 .
- 2 - ماهر صالح ؛ كرة اليد الحديثة , ط2 , : (الكويت , دار السياسة , 1991) ص76.
- 3 - محمد موسى العكيلي ؛ نسبة مساهمة بعض الصفات البدنية والحركية بمستوى اداء المهارات الاساسية بكرة اليد , اطروحة دكتوراه , كلية التربية الرياضية , جامعة بغداد , 2001, ص21
- 4 - احمد عربي عودة ؛ كرة اليد وعناصرها الاساسية , ط1 : (طرابلس , منشورات الجامعة , 1995) ص41.
- 5 - محمد خالد عبد القادر وياسر محمد حسن ؛ الهجوم بكرة اليد : (القاهرة , مجموعة الديب , 1995) ص117.

- ان كثرة عدد الرميات من ال(7م) الناجحة ضد فريق جامعة تكريت كانت سبباً في زيادة عدد الاهداف عليه وبالتالي خسارة بعض المبارات .
- ان عدد الرميات من ال(7م) التي احتسبت للفريق لم تستثمر بالشكل المطلوب ولو تم استثمارها بشكل ناجح لكانت سبباً في فوز الفريق في بعض المباريات
- يوجد ضعف في تنفيذ رمية ال(7م) من قبل منتخب جامعة تكريت في بعض المباريات .

2-5 التوصيات

- في ضل الاستنتاجات توصل الباحث الى مجموعة من التوصيات :
- التأكيد اثناء التدريب على دقة تنفيذ رمية ال(7م) .
- ضرورة التدريب على الدفاع الصحيح لعدم الوقوع في أخطاء تدفع في احتساب رمية ال(7م) ضد الفريق لان ذلك يؤثر على نتيجة الفريق
- تدريب حراس المرمى على التصدي الجيد لرميات ال(7م) .
- ضرورة اجراء بحوث دورية وتتبعيه لفرق منتخبات الجامعة للوقوف على الاخطاء ومعالجتها وصولاً لنتائج افضل .

المصادر

- احمد عريبي عودة ؛ كرة اليد وعناصرها الأساسية , ط1 : (طرابلس , منشورات الجامعة , 1995) .
- حمودي عصام نعمان ؛ دراسة تحليلية لتأثير عقوبة الايقاف المؤقت على نتيجة المباراة بكرة اليد , بحث منشور في المؤتمر العلمي السابع عشر لأقسام وكليات التربية الرياضية , جامعة تكريت , 2010.
- سعد محسن اسماعيل ؛ القانون الدولي لكرة اليد , ط1 : (بغداد , مطبعة السيماء للطباعة , 2010) .
- سعد محسن إسماعيل وإيمان حسين علي ؛ نسبة النجاح في أداء رمية ال-7- - أمتري في دوري الدرجة الأولى بكرة اليد في العراق , بحث منشور , كلية التربية الرياضية , جامعة بغداد , 1985 .

- عبد الوهاب غازي ؛ **كرة اليد ما لها وما عليها** , ط1 : (بغداد , مطبعة العمران , 2008) .
- عماد الدين عباس و مدحت محمود عبد العال ؛ **تطبيقات الهجوم في كرة اليد** , ط1 : (القاهرة , ب.م, 2007) .
- مازن فرحان مجهول ؛ **اثر جدولة التمرين الموزع والمتجمع في تعلم دقة التصويب من القفز والارتكاز بكرة اليد** رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية , جامعة القادسية , 2005
- محمد خالد عبد القادر وياسر محمد حسن ؛ **الهجوم بكرة اليد** : (القاهرة , مجموعة الديب , 1995) .
- محمد موسى العكيلي ؛ **نسبة مساهمة بعض الصفات البدنية والحركية بمستوى اداء المهارات الاساسية بكرة اليد** , اطروحة دكتوراه , كلية التربية الرياضية , جامعة بغداد , 2001 .
- منير جرجيس ابراهيم ؛ **كرة اليد للجميع** : (القاهرة , دار الفكر العربي , 2004) .
- وديع ياسين وحسن محمد ؛ **التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية** : (الموصل , دار الكتب للطباعة والنشر , 1999) .
- ياسر دبور ؛ **كرة اليد الحديثة** : (الإسكندرية , مطبعة الانتصار , 1997) .

النمط الجسمي وعلاقته بالمرغوبة الاجتماعية ومستوى الطموح لطالبات كلية التربية الرياضية

م.د.سعيد نزار

جامعة صلاح الدين
كلية التربية الرياضية

ا.م.د.عظيمة عباس السلطاني

جامعة صلاح الدين
كلية التربية الرياضية

ملخص البحث

هدف البحث الى التعرف على قيم النمط الجسمي وكل من المرغوبة الاجتماعية ومستوى الطموح والعلاقة بين هذه المتغيرات، لدى طالبات كلية التربية الرياضية.

واقترض الباحثان ان هناك علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية بين النمط الجسمي والمرغوبية الاجتماعية ومستوى الطموح لدى طالبات عينة البحث، وتكون مجتمع البحث من طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة صلاح الدين وللمراحل الاربعه، وشملت عينة البحث جميع طالبات مجتمع البحث، والبالغ عددهن () طالبة وبهذا بلغت نسبة العينة (100%) من مجتمع الاصل، فقد تبلورت المشكلة لدى الباحثة في الدور الذي يمكن للنمط الجسمي ان يرتبط به بمدى المرغوبية الاجتماعية التي يمكن ان تتمتع بها بوصفها مؤشرا مهما للانطباعات الشخصية عند الاخرين وهي عملية بنائية او تنظيمية للتبنيها التي يستلمها المدرك عن الشخص الاخر تتضمن عدة جوانب منها ما يتعلق بالعوامل الشخصية والاجتماعية والموقفية، وكذلك نوع العلاقة التي يمكن ان تربط النمط الجسمي بمستوى الطموح الذي يمثل هدفا تتطلع اليه طالبة الى تحقيقه و ذلك رغبة منها في الحصول على مستوى اداء جيد و متميز ويتحقق ذلك من خلال توقعها للهدف .

واستخدم الباحثان عدد من الوسائل الاحصائية لمعالجة النتائج التي حصلت عليها مثل (الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط البسيط-بيرسون) وبعد عرض النتائج ومناقشتها توصلت الباحثة الى عدد من الاستنتاجات منها ان طالبات العينة اظهرت النتائج ان طالبات المراحل الاربعه وبشكل عام يتميزن بالنمط العضلي السمين وتبين ان طالبات المرحلة الرابعة يتميزن بافضل مستوى من المرغوبية في حين ان طالبات المرحلة الاولى يتميزن باقل مستوى من المرغوبية الاجتماعية. كما ان تبين ان طالبات المرحلة الرابعة يتميزن بافضل مستوى من الطموح في حين ان طالبات المرحلة الاولى يتميزن باقل مستوى من الطموح. واطهرت النتائج وجود ارتباط معنوي سالب بين النمط السمين ومستوى الطموح، مما يعني ان هناك تأثيراً سلبياً للوزن الزائد على طموح الطالبات بالنسبة للمستقبل وما يرغبن ان يحققنه في الحياة .

Abstract

Study physical and social RELATION Balmargobip and the level of ambition for College Students

The research aims to identify the values of all the physical style of social desirability and level of ambition and the relationship between these variables, the college of Physical Education.

I suppose the researchers there is a relationship statistically significant correlation between the pattern physical and desirability and level of ambition in students the research sample, and the research community of students in the Faculty of Physical Education at the University of Salahuddin and four stages, and included the sample of all students the research community, and of their number (student) and this the

percentage of respondents (100%) of the original, has crystallized the problem to a researcher at the role that the pattern of physical that is connected by the extent of desirability of the social can be enjoyed as an important indicator of the impressions of personal when the other is the process of structural or regulatory alerts received by the perceived for the other person has a number of aspects including those related to factors personal, social and attitudinal, as well as the type of relationship that could be linked to offer physical level of ambition, which represents a goal looked the student to achieve and the desire to get to the level of good performance and a distinct and achieved through the expectation of a target.

The researchers used a number of statistical methods for processing the results obtained by (such as the arithmetic mean, standard deviation and coefficient of simple correlation - Pearson) and after viewing the results and discussed the researcher reached a number of conclusions including that the female sample results showed that students of stages four and generally Eetmizn style intramuscular fat and found The female fourth stage Eetmizn the best level of desirability, while the students first phase Eetmizn the lowest level of desirability social. as it emerged that students fourth stage Eetmizn the best level of ambition, while the students first phase Eetmizn the lowest level of ambition. The results showed a correlation significant negative pattern between the chaff and the level of ambition, which means that there is a negative impact of excess weight on the ambitious

1-التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة واهمية البحث :

شكل علم النفس الرياضي عاملا مشتركا مع العلوم النفسية الاخرى في البحث والتقصي عن الحقائق السلوكية عند الرياضي من خلال التداخل المنطقي بينه وبين العلوم النفسية الاخرى ومن بينها علم النفس الاجتماعي وعلم نفس النمو.

اذ ان هذا الاتجاه يعد من التوجهات الحديثه لعلم النفس الرياضي الذي سبق ان اشار اليه كل من (لاندرز) Landers و(سميث) Smith من ان هذا العلم سيشهد نظاما معرفيا متداخلا بين

علم الرياضة وعلم النفس، كذلك توقع (سميث) المزيد من القبول والتقدير لعلم النفس الرياضي من قبل مجالات علم النفس الأخرى⁽¹⁾.

لذا فان من السمات المهمة التي يتميز بها العصر الحديث هي الميزة المهمة التي جعلتها يكاد ينفرد بها عن غيره من العصور السابقة بالنسبة للاناث تلك التي تمثلت باهتمامهن بنمط وشكل مظهرهن الخارجي بطريقة تكاد تغطي على افكار وتصرفات البعض منهن وعلى هذا الاساس نجد ان للبناء الجسمي وخاصة النمط الجسمي تأثيرا على ظهور بعض العوامل النفسية التي تمثل عدداً من محددات الاداء الرياضي المتمثل بالشعور بالمرغوبية الاجتماعية لتلك الطالبة سواء من قبل الهيئة التدريسية او من قبل زملائها من الطلبة والطالبات والتي تؤثر بدورها على المستوى العام لطموح الطالبة ، ومن جهة اخرى نجد ان الطالبة مهما امتلكت من قدرات بدنية ومهارية وجسمية وخططية لا يمكن ان تترجمها بما يوازيها من تحصيل او اداء مالم تمتلك حالة نفسية جيدة تمثل ردود الافعال في المواقف السلوكية والتي تخضع لمعطيات شخصية الفرد ، وهذه الشخصية بسماتها عبارة عن بناء ياتي من خلال مفاهيم عديدة يبرز من بينها المرغوبية الاجتماعية (بوصفها في التأثير الاجتماعي تسهم في الرياضة بشكل كبير وواقعي في خلق الشعور بالوحدة الجماعية والشعور بالانتماء)⁽²⁾.

وفي معرض دراستنا للنمط الجسمي فانه يصبح من الاهمية بمكان دراسة تأثيراته في المرغوبية الاجتماعية ومستوى الطموح الذي يتمثل لدى (الانسان الذي يسعى الى الارتقاء والارتقاء و يعمل لتزدهر مواهبه ويسعى ليصبح مرموقاً)⁽³⁾.اذ يعد مستوى الطموح هدفاً يتطلع الفرد الرياضي الى تحقيقه و ذلك رغبة منه في الحصول على مستوى اداء جيد و متميز يتحقق ذلك خلال توقعه للهدف ،اذ يبرز النمط الجسمي كمتغير يؤثر في مختلف المتغيرات البدنية منها والنفسية والمهارية وذلك لتأثيره النفسي من حيث فكرة الفرد عن نفسه ومايستطيع تحقيقه في ضوء تلك البنية التي يمتلكها وكذلك مدى تقبل الاخرين له والذي يظهر من خلال المرغوبية الاجتماعية والتي تظهر اهميتها في الجانب الاجتماعي فهي تسهل الاتصال وتنمية العلاقات الاجتماعية الجيدة بين الافراد انفسهم ، اذ تسهم في تحقيق مجتمع ذي سلوك حضاري في تعامله مع الاخرين وفي التمسك بانظمة وقوانين المجتمع فنجد في الادب مثلاً (تشارلز وشكسبير) عندما يصفان شخصاً له بناء جسمي

1 - اسامة كامل راتب ؛ علم نفس الرياضة (المفاهيم والتطبيقات) ، (دار الفكر العربي ، القاهرة، 1995)، ص33 .

2-خير الدين علي عويس و عصام الهلالي؛ الاجتماع الرياضي ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997)، ص72 .

3 - عزيز حنا داود ، وناظم هاشم العبيدي ، علم نفس الشخصية ، (وزارة التعليم العالي ، جامعة بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1990)، ص177 .

معين فانهما يكادان يتفقان في وصف تصرفات هذا الشخص ولقد ايدت ذلك الدراسات الحديثة عندما ربطت بين انماط الابدان والشخصية والسلوك (1) .

ومن هنا تبرز اهمية النمط الجسمي في التأثير في الكثير من العوامل النفسية والتي يدخل من ضمنها كل من المرغوبية الاجتماعية ومستوى الطموح ،لذا فان اهمية البحث تكمن في دراسة النمط الجسمي المميز لطالبات كلية التربية الرياضية وايجاد مدى العلاقة التي تربط بينه وبين المرغوبية الاجتماعية ومستوى الطموح لديهن لاجل مساعدة المدرسين على مراعاة السلوك ومستوى الطموح الذي يصدر من الطالبة نظرا للنمط الجسمي الذي تتسم بعد ان يعرف مدى العلاقة بين هذه المتغيرات مع بعضها البعض .

2-1 مشكلة البحث :

يرتبط تطور التربية الرياضية اساسا بمفهوم التربية بوجه عام ، فالتربية عملية تستهدف تحقيق النمو الامثل من جميع النواحي سواء أكانت نواح جسمية ام عقلية ام وجدانية ام خلقية ، فاذا وجه الاهتمام الى هذه النواحي ، امكنا في النهاية الوصول الى الشخصية المتزنة المتكاملة ،ونظرا لما يمثله تفكير الطالبة بنمطها الجسمي من الامور التي اصبحت ظاهرة تتميز بها طالبات كلية التربية الرياضية لتأثيره على الاداء البدني والمهاري ،فقد تبلورت المشكلة لدى الباحثان في الدور الذي يمكن للنمط الجسمي ان يرتبط به بمدى المرغوبية الاجتماعية التي يمكن ان تتمتع بها بوصفها مؤشرا مهما للانطباعات الشخصية عند الاخرين وهي عملية بنائية او تنظيمية للتبهيئات التي يستلمها المدرك عن الشخص الاخر تتضمن عدة جوانب منها ما يتعلق بالعوامل الشخصية والاجتماعية والموقفية ،وكذلك نوع العلاقة التي يمكن ان تربط النمط الجسمي بمستوى الطموح الذي يمثل هدفا تتطلع الطالبة الى تحقيقه و ذلك رغبة منها في الحصول على مستوى اداء جيد و متميز ويتحقق ذلك من خلال توقعها للهدف .

لذا فان هذه الدراسة هي محاولة من الباحثان لمساعدة التدريسيين في كلية التربية الرياضية لمراعاة واعطاء النمط الجسمي الدور الذي يستحقه من الاهتمام في عملية التعامل مع الطالبات والدور النفسي الذي يمثله في المرغوبية الاجتماعية التي تشعر بها ومستوى الطموح لديها .

1-3-1 اهداف البحث :

يهدف البحث الى التعرف على:

1-1-3-1 النمط الجسمي المميز لطالبات كلية التربية الرياضية.

2-1-3-1 المرغوبية الاجتماعية لطالبات كلية التربية الرياضية.

1-3-1-3 مستوى الطموح لطالبات كلية التربية الرياضية.

1-3-1-4 علاقة الارتباط بين النمط الجسمي والمرغوبية الاجتماعية ومستوى الطموح لطالبات كلية التربية الرياضية.

1-4-1 فرض البحث:

يفترض الباحثان ان هنالك :علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين النمط الجسمي والمرغوبية الاجتماعية ومستوى الطموح لطالبات كلية التربية الرياضية.

1-5-1 مجالات البحث :

1-1-5-1 المجال البشري : طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية

1-1-5-2 المجال الزمني : للفترة من 2011\6\5-2011\4\6.

1-1-5-3 المجال المكاني : القاعات الدراسية في كلية التربية الرياضية اجامعة صلاح الدين.

1-6-1 تحديد الصطلحات :

النمط الجسمي:

(هو تحديد كمي للمكونات الثلاثة الاساسية التي تحدد الشكل الخارجي للجسم لشخص ما ويعبر عنه بثلاثة ارقام متتالية يشير الرقم الاول فيها الى مكون السمنة او (البدانة) ، والثاني يشير الى المكون العضلي ، اما الثالث فيشير الى مكون النحافة)⁽¹⁾.
المرغوبية الاجتماعية:

عرفها (Brace) بقوله "إن الفرد الذي يؤمن أو يعتقد بأنه مرغوب فيه اجتماعيا يحس بأنه شخص نموذجي ولديه المقدرة على إعطاء الصورة المثلى لتقبل الآخرين له و يمتلك مسحة فردية للانفراد بالمركز الاجتماعي المطلوب" ⁽²⁾.

مستوى الطموح :

" هو المستوى الذي يضعه الفرد لنفسه ويرغب في بلوغه او يشعر انه قادر على بلوغه وهو يسعى الى تحقيق اهدافه في الحياة او انجاز اعماله ، وانه ظاهرة سلوكية " ⁽³⁾.

2-الدراسات النظرية والمشابهة:

1-2 الدراسات النظرية :

1- Karpvich &Sining): *Physiology of Muscular Activity* ,1971 ,7th ed,p.295.

1- Brace Ian : *Saying the "right think": Coping with Social Desirability Bias in marketing Research* , Bristol Business School, Teaching and Resarch Review Issue 3, Summer , 2000 , p475.

1 - احمد عزت راجح ؛ *اصول علم النفس* : (الاسكندرية ، ب.م، 1973) ، ص229.

2-1-1 النمط الجسمي :

يشير النمط الجسمي الى البناء الجسمي بصورة شاملة دون الدخول في التفاصيل من حيث القياسات الجسمية ، وهو يحدد شكل الجسم على اساس النوع السائد للانسجة الجسمية المختلفة وهي السمين ، والعضلي ، والنحيف⁽¹⁾ (حسانين ، 1995، 55) (Clark,1976,88)، ويتم تقدير النمط في ضوء ثلاثة ارقام تعبر عن المكونات الثلاثة وتقرأ من اليسار الى اليمين بحيث يشير الرقم الاول للمكون السمين والرقم الاوسط للمكون العضلي والرقم الايمن للمكون النحيف (الخالدي ، 1990، 257). ويتفاوت الامر وفقا لقيم الدرجات المعطاة لكل من المكونات الثلاثة الاولية (نحيف ، عضلي ، سمين) فمثلا النمط (1-6-4) يمثل قدرا عاليا من مكون العضلية ، وقدرا متوسطا من مكون السمنة ، والحد الادنى من مكون النحافة ، واذا كان تصنيف الانماط الجسمية في ضوء احد الاقطاب الثلاثة الاساسية فان مسمى النمط ياخذ اسم المكون المسيطر (dominant) ، ولتحقيق مسمى ادق يسمى النمط في ضوء المكونين الغالبين فالنمط (1-3-6) يعتبر النمط (السمين العضلي)⁽²⁾.

2-1-1-1 مميزات مكونات النمط الجسمي :

- المكون السمين (Endomorphictype) :

هي الدرجة التي تغلب بها سمة (الاستدارة التامة) و الشخص الذي يعطى تقديرا عاليا (او قريبا منها) في هذا المكون يكون الشخص بدين الجسم مترهلا

(حسانين ، 1996، 449)، ويتميز المكون السمين بتطور كتلة الجسم والنعومة والمظهر الكروي ، وتخلف في نمو العظام والعضلات وانخفاض في نسبة السطح الى الكتلة ، ويكثر الدهن في مناطق تخزين الدهن في الجسم وخاصة في منتصف الجسم وتكون اكتافه ضيقة والحوض عريض⁽³⁾.

- المكون العضلي (Mesomorphictype) :

2- محمد صبحي حسانين؛ انماط اجسام ابطال الرياضة من الجنسين(القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995)ص55 .

3- محمد صبحي حسانين ومحمد عبد السلام راغب: القوام السليم للجميع : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995)ص210.

4 - محمد صبحي حسانين ومحمد عبد السلام راغب، نفس المصدر، ص204 .

1 - محمد صبحي حسانين ومحمد عبد السلام راغب، المصدر السابق، ص204 .

هي الدرجة التي تسود فيها العظام والعضلات والعلامة المميزة لهذا النوع هي استقامة القامة وقوة البنية ، فيما يتميز المكون العضلي بصلابة المظهر الخارجي والعظام سمكية وكبيرة ، والعضلات نامية والعظام بارزة للوجه، وعرض الاكتاف وعضلات ظاهرة وقوية في هذه المنطقة مع كبر اليدين وطول الاصابع والخصر النحيف والحوض الضيق⁽¹⁾.

- المكون النحيف (Ectomorphictype):

هي الدرجة التي تغلب فيها سمة النحافة وضعف البنية والشخص المتطرف في هذا المكون يكون نحيفا ، ذا عظام طويلة ودقيقة وعضلات خفيفة النمو⁽²⁾. ويتميز صاحب المكون النحيف بالطول والنحافة والبنيان الدقيق للجسم وعضلات ضعيفة النمو⁽³⁾.

1-2-2-1 المرغوبية الاجتماعية :

ان مفهوم المرغوبية الاجتماعية يتمثل (بالالتزام الاجتماعي الذي يركز على المرغوب فيه الذي يتوقف بدوره على ماتحدده الثقافة من معايير اخلاقية من الخير والشر ، والصواب والخطأ ، الاعتدال والشذوذ ، وما يمكن وما لا يمكن ، وما هو مقبول وما هو غير مقبول ، لذلك فان المرغوبية الاجتماعية تختلف من فرد إلى اخر ومن مجتمع إلى اخر)⁽⁴⁾

اذ ان المرغوبية الاجتماعية تتطوي في جوهرها على مجموعة الاخلاق والقيم والعادات والتقاليد التي تشكل في مجملها لبنات النمو الخفي والاجتماعي لدى الفرد ، ان جملة المتغيرات التي تطرأ على الاحكام الخفية للفرد وتشكل من ثم قوة اجتماعية ملزمة له ومحددة افعاله الاجتماعية⁽⁵⁾.

ويشير (الزعبي ، 1994) إلى ان المرغوبية الاجتماعية (تتمثل بالضوابط التي تحدد سلوك الافراد في المجتمع ويوضح مدى التزامه بالمعايير الاجتماعية وتحمل المسؤولية واداء الواجبات الاجتماعية المشتملة على التعاليم الدينية ، والمعايير الاخلاقية ، والقيم ، والاحكام القانونية ، واللوائح ، والعادات ، والتقاليد ، والاعراف ، التي تحدد الصحيح وغير الصحيح ،

² - نفس المصدر ، ص 204 .

3- محمد صبحي حسانين ؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ، ج 2، ط3 (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996) ، ص 450 .

4 - محمد صبحي حسانين ومحمد عبد السلام راغب ، المصدر السابق ، ص 199 .

5-Adrian Furnham: Response Bias Social Desirability and Dissimulation Personality and Individual Differences Vol. 7 Issue 3 .1986.p392.

⁵- Lovel, K: An Introduction to Human Development, Macmillan Education 1972.p122.

وما هو جائز وغير جائز ، وكذلك المباح وغير المباح ، يعني ذلك باختصار ما يجب ان يكون او ما لا يكون في سلوك الافراد(1).

وترى كلوكهوهن (Kluckhohn , 1987) (اننا لكي نفهم طبيعة النفس البشرية في علاقاتها مع الاخرين، التي تتمثل فيمايرغبه الآخرون في الفرد ، فانه ينبغي ان نحدد الاتجاه القيمي للمرغوبية الاجتماعية عن طريق دراسة مواقفه وحلوله للمواقف التي يمر بها الفرد في علاقاته مع الاخرين)(2).

ويرى كل من (عويس والهلالي ، 1997) ان مفهوم المرغوبية الاجتماعية يصل إلى ابعد من ذلك من خلال اعتباره نزوع الفرد إلى اختيار الوضع المرغوب فيه وسبل بلوغه يهدف في اساسه إلى ادراك الفرد لمكانته في البيئة الاجتماعية ، وهو بذلك يتكون من ثلاثة عناصر هي :

الناحية المنشئية (ادراك الفرد للمنشأة الاجتماعية) .

الناحية الوظيفية (ادراك الفرد للمواقع الاجتماعية الحاضرة وسبل بلوغها) .

الناحية المستقبلية (اختيار الوضع الاجتماعي المقبول ومراحل التقدم نحوه) (3).

اما أدلر (Adler) فيرى (أن الإنسان مخلوق اجتماعي، وان شخصية الفرد تصوغها البيئة الاجتماعية والتفاعلات الاجتماعية المرتبطة بها)(4). فالإنسان يحتاج إلى الآخرين ليعزز استمرار وجوده (وذلك أن الناس لديهم ميول فطرية للارتباط بالآخرين، وهذا الارتباط يمكن الإنسان من التغلب على ضعفه الفيزيقي من خلال التعاون مع الآخرين)(5).

2-1-3 مفهوم مستوى الطموح :

" ظهر مصطلح مستوى الطموح في الدراسات التي قام بها (ليفين وتلاميذه عام 1929) في ألمانيا ثم ترجم الى الانكليزية وشاع استخدامه في كتب ودراسات وابحاث تتصل بمجالات مختلفة في علم النفس ويبين ليفين (Levin 1944) ان هوب اول من تناول مستوى الطموح

2- احمد محمد الزعبي؛ اسس علم النفس الاجتماعي: (صنعاء ، دار الحكمة اليمنية ، 1994)ص150.

3- Kluckhohn, F. R.: Dominant and Variant Value Orientations (in) Clyde Kluckhohn & Henny A. Murray (eds) Personality, New York: Alfred. A Knopf.1987.p346.

4- خير الدين علي عويس وعصام الهلالي؛ المصدر السابق، ص298 .

1- Vicky Gillings: Religiosity and Social Desirability : Impression Management and Self – Deceptive Positivity , Personality and Individual Differences. Vol. 21 Issue 6.p1058.

5 - سعد عبدالرحمن ؛ القياس النفسي ، : (عمان دار الفكر العربي ، 1998) ص162 .

بالدراسة والتحديد على نحو مباشر وكان ذلك في البحث الذي قام به عن علاقة النجاح والفشل بمستوى الطموح. ويوضح (هوب 1930 Hoppe) وهو اول من اهتم بدراسة الظاهرة وتحليلها تجريبياً أو بوصفها سلوكاً او فعالية لتحقيق هدف فيه شيء من الصعوبة⁽¹⁾. ونقلاً عن (بثينة) فإن (موراي Murray) قد حدد مستوى الطموح بأنه (محاولة الوصول الى هدف معين بجد ومثابرة)⁽²⁾. وتعرفه (كاميليا عبد الفتاح) مستوى الطموح بأنه (سمة ثابتة ثباتاً نسبياً تفرق بين الافراد في محاولة الوصول الى مستوى معين يتفق والتكوين النفسي للفرد واطار الفرد المرجعي ويتحدد حسب خبرات النجاح والفشل التي مر بها)⁽³⁾. ويرى (راجح) ان مستوى الطموح (هو المستوى الذي يرغب الفرد في بلوغه او يشعر انه قادر على بلوغه وهو يسعى الى تحقيق اهدافه في الحياة أما ان تكون اهداف مثالية او اهداف واقعية)⁽⁴⁾.

يشير حسين ياسين في دراسته له (حول مقارنة السمات الشخصية بين مجموعتين الاولى كان معدل النمو العقلي لافرادها متزايداً والاخرى كان معدل النمو العقلي لافرادها متناقصاً ، ان المجموعة الاولى تفوقت في كثير من سمات الشخصية ومنها مستوى الطموح)⁽⁵⁾.

3- منهج البحث واجراءة الميدانية:

3-1 منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالاسلوب الارتباطي كونه اكثر المناهج ملاءمة لطبيعة مشكلة البحث ، اذ ان هذا الاسلوب "يسعى الى محاولة تحديد العلاقة بين متغيرين او اكثر قابلين للقياس ، ودرجة هذه العلاقة"⁽⁶⁾.

3-2 مجتمع وعينة البحث :

³⁻ Owin , K. and et. Al. Level of as Piration In. J.M. Hunt (Edit) Personality and behavior disorder.(New York . The Ronold Press Comp. 1944) PP.333-335.

⁴⁻ بثينة امين قنديل ، التغير النفسي والاجتماعي في قرية مصرية : (كلية البنات ، جامعة عين شمس ، الكتاب السنوي ، 1974) ، ص128.

⁵⁻ كاميليا عبد الفتاح ، دراسة تجريبية لالتزان الانفعالي وعلاقته بمستوى الطموح : (رسالة ماجستير ، القاهرة ، كلية الاداب ، جامعة عين شمس ، 1961) ، ص62.

⁶⁻ احمد عزت راجح ، اصول علم النفس ، ط6 : (الاسكندرية ، الدار القومية للطباعة والنشر ، 1966) ، ص139.

¹⁻ حسين ياسين طه ، واميمة علي خان ، علم النفس العام : (جامعة بغداد ، كلية التربية للبنات ، مطبعة التعليم العالي ، 1990) ، ص375.

²⁻ محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999) ص103 .

تحدد مجتمع البحث بطالبات كلية التربية الرياضية بجامعة صلاح الدين للعام الدراسي (2010-2011م) ، والبالغ عددهن (167) طالبة وللمراحل الدراسية الاربعة. اما العينة فقد مثلت (10) طالبات من كل مرحلة من مجتمع الاصل من المراحل الاربعة ، تم اختيارهن بطريقة عشوائية وذلك باستخدام القرعة، وقد بلغ عدد افراد العينة (40) طالبة، ، والجدول (1) يمثل توزيع العينة على المراحل الاربعة ونسبة العينة من كل مرحلة

جدول (1)

عدد افراد العينة موزعين على المراحل الاربعة

المرحلة	العينة	العدد الكلي	النسبة %
الاولى	10	35	28.5%
الثانية	10	31	32%
الثالثة	10	45	22%
الرابعة	10	56	18%
المجموع	40	167	24%

3-3 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

استمارة خاصة لتسجيل نتائج المتغيرات الخاصة بالنمط الجسمي.
حائط مدرج.

ميزان طبي حساس يقيس لاقرب نصف كغم.

مسمك لقياس سمك الثنايا الدهنية تحت الجلد Skinfold Caliper
شريط قياس.

البرجل المنزلق الصغير Small Sliding Caliper

اقلام فلومستر .

4-3 طريقة قياس نمط الجسم باستخدام القياسات الجسمية لهيث -كارتر (1):

Heath-Carter Anthropometric Somato type:

لايجاد النمط الجسمي استخدمت هذه الطريقة والتي تعتمد على بعض القياسات الجسمية وهي طريقة شاع استخدامها لدقتها وموضوعيتها وتعتمد هذه الطريقة على القياسات الاتية،

1. الطول بالسنتيمتر Height (cm).

2. الوزن بالكيلو غرام (kg) Weight.

3. معدل الطول - الوزن - (دليل بوندرال) (Ponderal Index).
الطول (بالسنتيمتر)

دليل بوندرال
الوزن بالكيلو غرام

4. سمك ثنايا الدهن تحت الجلد (Skinfold Thick Ness) من المناطق ،

أ. العضلة الثلاثية العضدية بالمليمتر (Triceps (mm).

ب. اسفل اللوح بالمليمتر (Subcapular (m m).

ج. اعلى بروز العظم الحرقفي بالمليمتر (Supraspinale (m m).

د. عضلة سمانة الساق بالمليمتر (Medial calf (m m من السطح الانسي.

5. القياسات العرضية Elbor Breadths وتتضمن،

أ. عرض المرفق بالسنتيمتر Elbor Breadths

6. القياسات المحيطية Circumferences

أ. محيط العضد بالسنتيمتر Upper Arm Girth (cm)

ب. محيط سمانة الساق بالسنتيمتر Calf Girth (c m)

ولاجل اعطاء وصف تفصيلي لطريقة استخراج المكونات الثلاثة

(سمين، عضلي، نحيف) لنمط الجسم ، ينبغي اولا ان نعطي وصفا لطريقة القياسات الداخلة في استخراج هذه المكونات.

3-4-1 القياسات الجسمية المستخدمة في ايجاد النمط الجسمي:

عند اجراء القياسات الجسمية الخاصة بالبحث تم مراعاة الشروط الاساسية للتنفيذ وهي (1):

اداء القياس بطريقة موحدة.

استخدام ادوات القياس نفسها.

اجراء القياس في توقيت يومي واحد.

اخذ القياسات والطالبة ترتدي سروال (شورت) قصير فقط.

الوزن Weight:

تقف الطالبة فوق طبلة الميزان في المنتصف تماما ويكون وزن الجسم موزعا على القدمين ثم يؤخذ الوزن لاقرب نصف كيلو غرام (1).

طول الجسم Height:

يؤخذ القياس من وضع الوقوف القياسي (Standard Erectposture) حيث يكون العقبان (heels) متلاصقين والذراعين معلقتين على جانبي الجسم (رضوان، 1997، 75) ويتم القياس بواسطة حائط مدرج بحيث يلامس العقبان والمؤخرة ولوحا الكتف ومؤخرة الراس الحائط المدرج ويؤخذ القياس لاقرب نصف سم (2).

سمك الثنايا الجلدية Skin fold thickness

أ. خلف العضد بالمليمتر (m m) Triceps

يؤخذ هذا القياس من اعلى منطقة العضلة الثلاثية العضدية خلف العضد الايمن من منتصف المسافة بين النتوء الاخرومي والنتوء المرفقي ، ويجب ان يكون مفصل المرفق ممدودا والذراع معلقة ومرتخية بجانب الجسم ، هذه الثنية الجلدية راسية (3).

ب. اسفل اللوح بالمليمتر (m m) subscapular

يؤخذ هذا القياس من اسفل زاوية عظم اللوح الايمن من 1-2 سم باتجاه مائل للاسفل واخر للخارج بزاوية مقدارها (45) درجة هذه الثنية الجلدية مائلة.

ج. اعلى بروز العظم الحرقفي بالمليمتر (m m) supraspinale

يؤخذ هذا القياس من منطقة اعلى البروز الامامي للعظم الحرقفي (الجهة اليمنى) ، وعلى الخط الامامي الجانبي للابط مع خط مائل للاسفل وللداخل بزاوية (45) درجة (4).

يقوم القائم بالقياس بمسك طية الجلد من اسفل العلامة الموضوعية بواسطة قلم الفلومستر ، ثم يسحبها للخارج بعد ذلك يقوم بوضع فكي المسماك فوق المحور الطولي للثنية الجلدية (5).

د. سمانة الساق بالمليمتر (m m) medial calf

2- محمد نصر الدين رضوان ؛ المرجع في القياسات الجسمية: (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997) ص91.
3- نزار مجيد ومحمود والسامرائي؛ مبادئ الاحصاء والاختبارات البدنية والرياضية ، دار الكتب ، الموصل، (1981) ص151.

1- محمد صبحي حسانين (1995)، المصدر السابق، ص136 .

3- محمد صبحي حسانين (1995)، نفس المصدر، ص138 .

5 - محمد نصر الدين رضوان، المصدر السابق، ص197 .

يؤخذ هذا القياس من على الجهة الانسية عند مستوى اكبر محيط لسمانة الساق اليمنى وهذه
النتية راسية (حسانين ، 1995 ، 138). علما بان وضع الرجل يجب ان يكون مثنيا بزواوية
(90) درجة حيث يكون المفحوص جالسا على المقعد(1).

ولاجل ان يتم القياس لسمك الثايا الجلدية بشكل دقيق -والكلام يشمل جميع القياسات- يجب
على المختبر ان يتبع عددا من الملاحظات مثل فصل الجلد والانسجة الشحمية عن الانسجة
العضلية للجسم ، والضغط على منطقة الثنية الجلدية من قبل المسماك وليس باصابع اليد ، كما
ان المقياس يجب ان يتم بحدود (2-5) ثا بعد وضع الجهاز في الموقع فضلا عن اخذ القياس
من جهة اليمين لا قرب (0.5) ملم(2).
عرض المرفق:

يتم القياس بان يقوم المفحوص برفع ذراعه اليمنى الى المستوى الافقي ثم يقوم بثني المرفق
بزواوية (90) درجة قائمة ويكون ظهر اليد للخارج في مواجهة القائم بالقياس ، ويوضع ذراعا
البرجل المنزلق على كل من النتوء فوق اللقمي الوحشي والنتوء فوق اللقمي الانسي وتكون ذراعا
البرجل المنزلق للاعلى بحيث تشطر الزاوية القائمة للمرفق الى نصفين ويتم التسجيل الى اقرب
(0.5) ملم(3).

عرض الركبة:

يؤخذ من وضع الجلوس والرجل مثنية بزواوية (90) درجة قائمة عند مفصل الركبة حيث تقاس
المسافة بين الوجه الاقصى الانسي والوجه الاقصى الوحشي للقمي عظم الفخذ (رضوان ،
1997 ، 144) ويتم التسجيل الى اقرب (0.5) ملم(4).
محيط العضد:

يتم القياس والذراعان متدليتان بارتحاء من منتصف المسافة بين نقطة النتوء الاخرومي ونهاية
الحافة الوحشية لعظم العضد اذ توضع علامة القياس والذراع مثنية والكف بزواوية (90) درجة
وكف اليد مواجهة للاعلى.

محيط سمانة الساق

يوضع شريط القياس حول اقصى محيط للساق ويمكن الحصول على ذلك بتحريك الشريط
للاعلى وللأسفل حتى نحصل على القياس المطلوب(5).

1 - محمد نصر الدين رضوان، نفس المصدر، ص203 .

4- Kirkeendall , D.R and others: Meqsurment and Evaluation for Physical Education ,
2nd , human kinetics publishers, Inc , U.S.A.1987.p186.

3 - محمد صبحي حسانين(1995)، المصدر السابق، ص140 .

4 - محمد صبحي حسانين(1995)، نفس المصدر ، ص140 .

5- محمد نصر الدين رضوان، المصدر السابق، ص173

3-4-1-2 طريقة استخراج مكونات النمط الجسمي :

للحصول على المكونات الثلاثة للنمط الجسمي ينبغي الاستعانة بالاستمارة الخاصة بالنمط الجسمي (سمين ،عضلي ،نحيف) ملحق (1) .

تقدير مكون السمنة (Endomorphy Rating):

1. يتم قياس سمك ثنايا الجلدية للمناطق الاتية:
خلف العضد.

اسفل اللوح.

اعلى بروز العظم الحرقفي.

سمانة الساق.

2. جمع سمك ثنايا الجلد الثلاثة الاولى ، وندون مجموع المناطق الثلاثة في المستطيل الخاص بذلك.

3. تصحح مجموع قياسات سمك ثنايا الجلد الثلاثة وفقا للطول وتبعاً للمعادلة الاتية (height corrected skinfolds

170.18

مجموع سمك ثنايا الجلد في المناطق الثلاثة × -----

الطول بالسنتيمتر

4. امام مكون السمنة على اليمين ثلاثة صفوف افقية من الارقام يتم البحث في هذه الصفوف الثلاثة عن اقرب رقم لمجموع سمك ثنايا الجلد الثلاثة (بعد التصحيح) السابق ذكره في الخطوة السابقة . ونضع دائرة بالقلم حول الرقم الذي سنجده من خلال الارقام الموجودة امام الصفوف الافقية الثلاثة (الحد الاعلى - الحد المتوسط - الحد الادنى) للارقام.

5. اسفل الصفوف الثلاثة السابقة الذكر يوجد صف رابع يمثل المحصلة النهائية لمكون السمنة ، وبعد تحديد الرقم في الخطوة السابقة نهبط عموديا على صف المحصلة النهائية لمكون السمنة ونضع دائرة حول الرقم الذي يقابلنا مباشرة وبذلك نكون قد حصلنا على تقدير مكون السمنة.

تقدير مكون العضلية Mesomorphy Rating:

1. تسجل قياسات الطول ، وعرض المرفق ، وعرض الركبة ومحيط العضد ، ومحيط سمانة الساق في الاماكن المخصصة لذلك وهي الجهة اليسرى من الجزء المتوسط الخاص بمكون العضلية.

2. يتم اجراء التصحيح على القياسات المحيطة مع سمك ثنايا الجلد كما ياتي،

التصحيح الاول ، محيط العضد - سمك الثنية الجلدية خلف العضد نحول قيمة سمك الثنية الجلدية من المليمتر الى السنتيمتر بقسمتها على (10) ويسجل الناتج في المكان المخصص لذلك.

التصحيح الثاني ، محيط سمانة الساق - سمك الثنية الجلدية في منطقة سمانة الساق. نحول قيمة سمك الثنية الجلدية من المليمتر الى السنتيمتر بقسمتها على (10) ونسجل الناتج في المكان المخصص لذلك.

3. امام مكون العضلية على اليمين خمسة صفوف أفقية من الارقام.

الصف الاول مخصص للطول ، يقاس طول المختبر ويتم وضع علامة سهم () على العمود الذي يحتوي على طول الشخص أو أقرب طول .

الصف الثاني مخصص لعرض المرفق ، يقاس عرض عظمة العضد وتوضع دائرة في الصف المقابل على اقرب رقم للقياس.

الصف الثالث مخصص لعرض الركبة ، يقاس عظمة الفخذ وبوضع دائرة في الصف المقابل على اقرب رقم للقياس.

الصف الرابع مخصص لمحيط العضد ، بعد تصحيحه ، وتوضع دائرة في الصف المقابل على اقرب رقم للقياس.

الصف الخامس * مخصص لمحيط الساق ، بعد تصحيحه ، وتوضع دائرة في الصف المقابل على اقرب رقم للقياس.

- يتم التعامل مع الاعمدة Columns فقط وليس مع القيم الرقمية (Numerical values) للقيم التي تم وضع دوائر حولها (الاعراض والمحيطات) من القيمة الخاصة بعمود الطول المشار اعلاه بالسهم ويتم ذلك كما يأتي،

أ. انحرافات القيم عن عمود الطول (السهم) جهة اليمين تمثل الانحرافات الموجبة (positive) ، والانحرافات التي على اليسار تمثل الانحرافات السالبة (Negative) .

ب. حساب المجموع الحسابي للانحرافات ، ويرمز له بالرمز (د).

ج. باستخدام المعادلة الاتية يتم الحصول على قيمة مكون العضلية

$$\text{مكون العضلية} = 4 + (8/d)$$

د. نضع دائرة حول القيمة المستخلصة من المعادلة السابقة في الصف الاثني السادس الذي يمثل المكون العضلي ، واذا لم نجد القيمة بشكل دقيق فاننا نضع الدائرة حول اقرب قيمة.

* في التحديدات للصفوف الخمسة وعند اختيار اقرب الارقام اذا جاء الرقم المسجل في المنتصف بين الرقمين ، يفضل وضع دائرة حول الرقم الاقل.

تقدير مكون النحافة * Ectomorphy Rating:

1. تسجل قيمة الوزن بالكيلو غرام في الجزء المخصص بمكون النحافة.

2. تسجل قيمة معدل الطول - الوزن

الطول (بالسنتمتر)

مؤشر بوندرال = $\frac{\text{الوزن (بالكيلو غرام)}}{\text{المؤشر القياسي}}$

3 الوزن (بالكيلو غرام)

وتسجل النتيجة في المستطيل المخصص لذلك على الجانب .

3. نضع دائرة حول اقرب قيمة لنتائج معدل الطول -الوزن في احد الصفوف الثلاثة والموجودة

على يمين قيم الطول ومعدل الطول - الوزن.

4. نهبط عموديا للأسفل نجد القيمة المحددة في الخطوة السابقة على الصف الرابع الذي يكون

المحصلة النهائية لمكون النحافة ونضع دائرة حول القيمة التي تقابلنا وهي القيمة التي تمثل

مكون النحافة(1)(2).

3-5 مقياس المرغوبية الاجتماعية(3):

هذا المقياس صممه (محمد حسن علاوي) بهدف التعرف على درجة الاستجابات المتحيزة

التي للاستحسان الاجتماعي او الجاذبية الاجتماعية او المرغوبية الاجتماعية لدى الافراد الذين

يقومون باداء الاختبارات او المقاييس الت تتاثر بتحيز المفحوصين ومحاولتهم تزييف الاجابات

نحو الاحسن (to fake good) والميل نحو وصف المفحوص لنفسه في صورة مرغوبة او

مستحسنة او جذابة اجتماعياً.

ويتضمن الاختبار (15) عبارة منها (10) عبارات كعبارات اساسية في الاختبار هي التي يتم

تصحيحها ،و(5) عبارات تم وضعها لمحاولة اخفاء الغرض من الاختبار ولا يتم تصحيحها ويقوم

المفحوص بالاجابة على كل عبارة ب(نعم)او(لا) . اذ يتم تصحيح العبارات على النحو الاتي :

العبارات (2،3،5،6،9،11،14،15) باعطائها الدرجات بالشكل التالي:

نعم = درجتان لا = درجة واحدة

اما العبارتان (8،12) يتم منحهما الدرجات بالشكل التالي :

نعم = درجة واحدة لا = درجتان

1-محمد صبحي حسنين؛المصدر السابق،ص134-142 .

2 - محمد صبحي حسنين ومحمد عبد السلام راغب،المصدر السابق،ص410-411 .

3 -محمد حسن علاوي؛موسوعة الاختبارات والمقاييس النفسية : (القاهرة،دار الكتاب للنشر،1998)،ص88 .

ويتم جمع درجات جميع العبارات العشرة اذ كلما اقتربت درجة المفحوص من الدرجة القصوى وقدرها(20) كلما دل ذلك على زيادة الميل نحو المرغوبية الاجتماعية اما العبارات (1,4,7,10,13) فلا يتم تصحيحها .ملحق(2).
3-6 مقياس مستوى الطموح(1):

استخدمت الباحثة مقياس مستوى الطموح المعد من قبل (تحرير ابراهيم اسماعيل 2005)والذي يقيس مستوى الطموح من خلال (6)ابعاد هي(الثقة والقناعة والمهاري والاجتماعي والتحدي والثقافي والتشاؤم) كما في الجدول ادناه .
جدول(2)

يبين محاور فقرات مقياس الطموح بالارقام

المحاور	الفقرات
الثقة	75-22-17-15-10
القناعة	70-72-41-16-6-1
المهاري	71-68-67-61-59-52-51-50-48-42-40-35-30-29-28-8
الاجتماعي	65-63-60-55-53-44-43-38-31-9
التحدي	76-64-57-45-39-36-27-12-5-2
الثقافي	74-72-69-66-49-32-24-19-14-4-3
التشاؤم	73-58-56-54-47-46-37-34-33-26-25-23-21-20-18-13-11-7

ويتم تصحيح المقياس وذلك بان يوضع امام كل فقرة خمسة بدائل تمثل مستوى الفرد و تعبيره عن رغبته وما يعتقد من ان هذا الاختبار يكون جزءاً من شخصيته .
وحددت الاوزان من (1-5) درجات كل فقرة حسب البدائل التي يستجيب لها الطالب فاعطيت بدائل الفقرات الايجابية الاوزان الآتية (5) درجات للبدل تنطبق عليّ دائماً ، و (4) للبدل كثيرا ما تنطبق عليّ ، و (3) درجات للبدل تنطبق عليّ احيانا ، و(2) درجات للبدل نادرا ما تنطبق عليّ ، ودرجة واحدة للبدل لا تنطبق عليّ اطلاقا . ملحق (3).
3-5 التطبيق النهائي للبحث(القياسات الجسمية والاجابة على المقياسين):

بعد استكمال المستلزمات المطلوبة للقيام بالبحث من اعداد ادوات القياس واختيار العينة وتحديد مكان اجراء التجربة، تم القيام بتطبيق التجربة النهائية بتاريخ() على عينة البحث البالغ عددها () طالبة يمثلن اربعة مراحل في كلية التربية الرياضية بجامعة صلاح الدين هي (المرحلة الاولى والثانية والثالثة والرابعة)،حيث تم اجراء الاختبار على الطالبات في القاعة المغلقة

1- تحرير ابراهيم اسماعيل؛مستوى الطموح وعلاقتة بالاداء الحركي في الجمناستك: (رسالة ماجستير،كلية التربية الرياضية للبنات،جامعة بغداد،2005)ص58 .

للألعاب الرياضية وذلك بإجراء اختبارات القياسات الجسمية (في غرفة المدرسات)، وتم توزيع المقياسين على الطالبات بحيث يجلسن بعيدات عن بعضهن لتحاكي تأثر اجابتهن ببعضهن البعض، وقد بلغ الوقت المستغرق للإجابة على فقرات كلا المقياسين (35-40) دقيقة .

3-6 - الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحثان الوسائل الاحصائية الاتية(1) :

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- اختبارمعامل الارتباط البسيط- بيرسون .
- النسبة المئوية.

4- عرض النتائج ومناقشتها:

4-1 عرض النتائج:

4-1-1 عرض نتائج النمط الجسمي للمراحل الاربعة لطالبات كلية التربية الرياضية:

جدول (3)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للنمط الجسمي للمراحل الاربعة

المتغيرات	المرحلة الاولى		المرحلة الثانية		المرحلة الثالثة		المرحلة الرابعة		الكلي
	ع±	س-	ع±	س-	ع±	س-	ع±	س-	
المكون السمين	1.01	2.58	1.06	3.30	1.10	3.11	1.17	3.35	1.32
المكون العضلي	1.11	4.37	1.22	4.20	1.35	4.37	1.12	4.73	1.07
المكون النحيف	1.22	2.48	1.23	2.12	1.11	2.10	1.00	1.80	1.18

4-1-2 عرض نتائج الانماط الجسمية التي تتميز بها المراحل الدراسية الاربعة :

جدول (4)

يبين الانماط الجسمية التي تتميز بها المراحل الدراسية الاربعة

النمط الجسمي	مكونات النمط الجسمي (درجة)			المرحلة
	السمين	العضلي	النحيف	
العضلي المتوازن	2.58	4.37	2.48	الاولى
العضلي السمين	3.30	4.20	2.12	الثانية
العضلي السمين	3.11	4.37	2.10	الثالثة
العضلي السمين	3.35	4.73	1.80	الرابعة

1 - وديع ياسين وحسن محمد التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، (الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، 1999)، ص103، 104، 214.

العضلي السمين	3.08	4.14	2.13	المراحل ككل
---------------	------	------	------	-------------

4-1-3 عرض نتائج المرغوبية الاجتماعية لطالبات كلية التربية الرياضية:

جدول (5)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمرغوبية الاجتماعية للمراحل الاربعة

المرغوبية المراحل	س-	ع±
الاولى	9	6،4
الثانية	5،10	2،3
الثالثة	11	75،2
الرابعة	8،12	2،2
الكلية	75،10	19،3

4-1-4 عرض نتائج مستوى الطموح لطالبات كلية التربية الرياضية :

جدول (6)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الطموح لطالبات كلية التربية الرياضية

المراحل المحاور	المرحلة الاولى		المرحلة الثانية		المرحلة الثالثة		المرحلة الرابعة		الكلية	
	س-	ع±	س-	ع±	س-	ع±	س-	ع±		
الثقة	16	2،3	17	7،2	19	6،2	21	9،1	18	5،2
القناعة	23	7،3	25	9،2	26	9،2	27	8،2	25	94،2
المهاري	52	6،5	57	3،4	61	3،3	65	6،3	59	01،4
الاجتماعي	31	4،4	31	5،3	33	6،3	39	3،3	34	6،3
التحدي	30	3،3	33	5،2	39	8،3	35	6،2	34	06،3
التقافي	32	6،4	32	4	40	9،3	43	7،3	37	04،4
التشاؤم	77	3،3	74	6،3	70	7،2	72	4،3	73	33،3
الكلية	260	4	270	36،3	278	26،3	303	03،3	277	4،3

4-1-5 عرض نتائج علاقات الارتباط بين النمط الجسمي والمرغوبية الاجتماعية ومستوى

الطموح لطالبات كلية التربية الرياضية :

جدول (7)

يبين علاقات الارتباط بين مكونات النمط الجسمي والمرغوبية الاجتماعية ومستوى الطموح لكل مرحلة من

المراحل الاربعة

المراحل	المرحلة الاولى	المرحلة الثانية	المرحلة الثالثة	المرحلة الرابعة
---------	----------------	-----------------	-----------------	-----------------

المكونات	المرغوبية	الطموح	المرغوبية	الطموح	المرغوبية	الطموح	المرغوبية	الطموح
المكون السمين	11,0	9,0	02,0	20,0-	13,0	09,0	34,0	16,0
المكون العضلي	19,0	21,0	*0.661	0.65	20,0	33,0	*0.71	0.44
المكون النحيف	-0.67*	30,0	33,0	41,0	35,0	29,0	23,0	39,0

*معنوي عند درجة حرية (8)، ومستوى دلالة (0.05) قيمة (ر) الجدولية = (0.632)

4-1-6 عرض نتائج الارتباط بين مكونات النمط الجسمي والمرغوبية الاجتماعية ومستوى الطموح لطالبات كلية التربية الرياضية :

جدول (8)

يبين علاقات الارتباط بين مكونات النمط الجسمي والمرغوبية الاجتماعية ومستوى الطموح لطالبات كلية التربية الرياضية

مستوى الطموح	المرغوبية الاجتماعية	مكونات النمط الجسمي
-0.45*	15,0	المكون السمين
*0.564	*0.452	المكون العضلي
*355,0	*333,0	المكون النحيف

*معنوي عند درجة حرية (38) ومستوى دلالة (0.05) قيمة (ر) الجدولية = (0.325)

4-2 مناقشة النتائج:

بعد ان قام الباحثان بعرض النتائج سوف يقومان بمناقشة النتائج، اذ يتبين من الجدول (8) والذي يبين علاقات الارتباط بين مكونات النمط الجسمي وكل من المرغوبية الاجتماعية ومستوى الطموح ان علاقة الارتباط بين المكون السمين والمرغوبية الاجتماعية قد كانت علاقة غير معنوية وهذا يعود الى ان المكون السمين يجعل صاحبة في اغلب الاحيان لدية الشعور بانه غير قادر على تحمل الكثير من المهام والمسؤوليات التي تلقى عليه خصوصاً تلك المهام التي ترتبط بالنشاط الرياضي والتي في اغلبها تحتاج الى السرعة ورشاقة الحركات، مما يؤدي الى احساسه بانه شخص غير مرغوب به بشكل كبير من قبل الاخرين حيث ان (المرغوبية الاجتماعية تتمثل بالضوابط التي تحدد سلوك الافراد في المجتمع ويوضح مدى التزامه بالمعايير الاجتماعية وتحمل المسؤولية واداء الواجبات الاجتماعية المشتملة على التعاليم الدينية، والمعايير الاخلاقية، والقيم، والاحكام القانونية)⁽¹⁾، كما ان النمط الجسمي السمين لايساعد صاحبه على الاداء في مختلف الفعاليات الرياضية التي تتطلب السرعة ورشاقة

الحركات الرياضية ،حيث ان التربية الرياضية تتطلب الشخص الذي يميل جسمه الى العضلي او عضلي نحيل وما(ببرر ذلك ما تم التوصل اليه من ان المكون العضلي والعضلي النحيف من افضل الانماط الجسمية في مستوى التحصيل العملي للياقة البدنية والساحة والميدان)⁽¹⁾ ،كما ويتميز هذا النمط(السمين)انه يجعل من صاحبة لا يتميز بمستوى عال من الطموح وهو ما يظهر من خلال علاقة الارتباط المعنوية السالبة اي ان المكون السمين والطموح يسيران في اتجاهين متعاكسين نظراً الى ان الفرد لا يتوقع من نفسه القدرة على تحقيق الاهداف التي ممكن ان يضعها لنفسه لانه يشعر في داخله بانه غير قادر على اجازها في المستقبل ،اذ يشار الى(مستوى الطموح على انه المجموع الكلي لتوقعات الفرد واهدافه او غاياته الذاتية فيما يتعلق بادائه التالي في عمل محدد)⁽²⁾ ،لكن وبشكل عام وكما يظهر من خلال جدول(6) ان درجات مستوى الطموح قد تراوحت بين(260-303)وهو ما يشير الى ان مستوى الطموح لافراد عينة البحث قد كان فوق الوسط ،وهذا يعود الى ان لكل طالبة من افراد العينة لديها طموحات قد تكون تفكر فيها او ان طبيعة الحياة البيئية التي تكون جزءاً منها وكذلك المستوى الاقتصادي والاجتماعي كلها عوامل تشترك في ان تجعل لهن طموحات بالنسبة للمستقبل والحياة ،بغض النظر عن علاقة هذه الطموحات بالنمط الجسمي الذي تكون عليه الطالبة،(أي ان حيز الحياة يخضع لخبرات الفرد واماله وطموحاته والقيم الاجتماعية والاقتصادية التي تؤثر فيه وفقاً للشروط الخارجية التي يوجد فيها الشخص وهكذا يكون لكل فرد حيز حياة مستقل بذاته نظراً لاختلاف الظروف المؤثرة في الافراد)⁽³⁾ .

اما بالنسبة لعلاقة (المكون العضلي بالمرغوبية الاجتماعية)فيظهر من خلال الجدول(8)ان هناك علاقة ارتباط معنوية ايجابية بين هذين المتغيرين، فقد بلغت قيمة معامل الارتباط(0.452)وهي اكبر من الدرجة الجدولية التي بلغت(0.325)تحت مستوى دلالة (0.05)ودرجة حرية (38)مما يشير الى اهمية ودور هذا النمط في احساس وشعور الطالبات بالمرغوبية الاجتماعية من الاخرين وخاصة الاشخاص الذين يحيطون بهن في الكلية والتي تتطلب ممن يكون فيها من طلبة واساتذة وغيرهم بان يكونوا ذو نمط جسمي مقبول ويتناسب مع اسم هذه الكلية من جهة ونظراً للمتطلبات التي تتطلبها الدروس العملية من الطالبة بان تكون ذو جسم قادر على القيام بالمهام التي تتميز بان اغلبها تحتاج الى نوع من القوة العضلية من جهة

2--خالد جمال السلايمة؛ النمط الجسمي وعلاقته بمستوى عناصر اللياقة البدنية عند طلاب كلية التربية الرياضية بالجامعة الاردنية: (رسالة ماجستير، الاردن،الجامعة الاردنية،كلية التربية الرياضية ، 1994)ص25.

3- Frank J.D. J.D. individual differences in certain aspects of the level of aspiration.

Hmer, J. Psychol., 47 1975. P.119.

4-صالح احمد زكي ؛ سايكولوجية التعلم : (القاهرة ، مكتبة النهضة المصرية ، 1983) ص426.

أخرى حيث ان (الجماعات دون استثناء تتطلب من أعضائها الخضوع والامتثال وذلك من أجل ضمان أمنها وسلامتها والمساعدة على تحقيق أهدافها ، وحتى يحصل الفرد العضو في الجماعة على عوائد ومكاسب ، فعليه ان يلتزم بما تضعه الجماعة من قواعد وضوابط ومعايير سلوكية . وتشير الدراسات المختلفة إلى تأثير الجماعة في الفرد وإدراكه ودوافعه وتصرفاته وجهوده⁽¹⁾ لذلك نجد ان بعض الطالبات وخاصة اللواتي يتميزن بالنشاط الرياضي المتميز والمشاركة في الفرق الرياضية يسعين ويبدلن الجهد الكبير لغرض الحصول على النمط الجسمي الذي يؤهلن الى ان يكن عضوات بارزات في الفرق التي ينتمين اليها اذ (ان الفرد عندما ينضم إلى الجماعة يجد نفسه في اغلب الاوقات مضطرا إلى انكار الذات والتضحية بكثير من مطالبه الخاصة ورغباته في سبيل الحصول على القبول الاجتماعي من الآخرين ضمن الجماعة ، وكذلك نلاحظه يزيد من تفانيه من أجل الجماعة لكي يكون مرغوبا فيه اجتماعيا من قبل أعضاء الجماعة التي يعمل معها ، وهو بذلك يساير معايير الجماعة وقوانينها وتقاليدها ورغباتها وعليه ان يلتزم بها ، ومن ثم تطبيع الفرد اجتماعيا من خلال ممارسة العلاقات الاجتماعية وميلانه نحو الرغبة في القبول الاجتماعي ، الا ان المرغوبية الاجتماعية لديه تتحد بنوع افراد الجماعة والمجتمع المحيط به ونوع النظم والقيم السائدة في ذلك المجتمع⁽²⁾، وعلى العموم فلم تكن درجة المرغوبية الاجتماعية عالية لدى عينة البحث فلم تتجاوز (9- 12.8) للمراحل الاربعة وهي درجة متوسطة وهذا يعود في اغلب الاحيان لانهن يمارسن معظم الدروس العملية مع الطلاب الذين يتميزون بمواصفات بدنية وجسمية تكون افضل مما هن عليه ، الامر الذي يجعلهن لايشعرن بالمرغوبية من قبل الطلبة والاساتذة (اذ ان قبول الجماعة للفرد يعد الدافع وراء كل قرار يتخذه الفرد ، والكثير من اعمالنا وتصرفاتنا تتأثر كثيرا بخوفنا مما سيقوله الآخرون ، مع ان هؤلاء الآخرين قد يكونون غير مهتمين ولكن ضغط الجماعة يتواجد في ذهن الفرد⁽³⁾)، اما بالنسبة لعلاقة (المكون العضلي) بمستوى الطموح فقد بلغت (0.564) وهي اكبر من الدرجة الجدولية التي بلغت (0.325) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (38) مما يشير الى ان من كن يتميزن بنمط جسمي عضلي واتسمن بمرغوبية اجتماعية قد اتسمن ايضا بمستوى طموح معنوي ، فالطالبة التي تكون لديها اهداف تسعى الى تحقيقها فانها بالتاكيد تحتاج الى مستوى معين من الطموح الذي يدفعها الى تحقيق تلك، كما انه يوجد نوع من الشعور الداخلي لدى الطالبات بانهن

1-حسين حريم ؛ السلوك التنظيمي في المنظمات : (الاردن، دار زهران للنشر والتوزيع ، 1997) ص213 .

2- Deniz S. Ones and Angelika D.Reiss :Role of Social Desirability in Personality Testing Personnel Selection : The Red Herring Journal Applied Psychology Vol. 81 Issue 6.1996.p.679.

3- حسين حريم ؛ المصدر السابق، 214 .

اقل في مستواهن من الطلاب الذين يشاركون في اغلب الدروس العملية والنظرية وهذا الشعور يجعلهن يضاعفن من جهودهن للوصول الى درجة جيدة من القبول اذ (ان الشعور بالنقص هو مصدر كفاح كل انسان فالانسان يكون مدفوعا بالحاجة للتغلب على الشعور بالنقص والكفاح من اجل تحقيق مستوى اعلى من التقدم) (1). وهذا في اغلب الاحيان سوف يدفع هؤلاء الطالبات الى ان يفكرن في ان يحصلن على درجات عالية في دروسهن وينفذن الواجبات العملية حتى وان كانت تتميز بالصعوبة في بعض الاحيان فان من يتميز بنمط جسمي عضلي وبدرجة من الشعور بالمرغوبية الاجتماعية من الاخرين يكون (انسان يسعى الى الارتقاء والارتقاء ويعمل لتزدهر مواهبه ويسعى ليصبح مرموقا) (2).

اما بالنسبة لعلاقة النمط الجسمي النحيف بالمرغوبية الاجتماعية فقد كانت العلاقة معنوية ايجابية، وذلك للمتطلبات التي تتطلبها ممارسة الدروس العملية في كلية التربية الرياضية وبالاخص بالنسبة للطالبات فهناك دروس تحتاج الى ان تكون الطالبة ذو جسم يتميز بالنعافة لكي تتمكن من اداء تلك الدروس بفعالية مثل درس الجمناستيك الايقاعي وكذلك جمناستيك الاجهزة لذا سوف تشعر الطالبة بانها مرغوب بها في الدرس من قبل اساتذتها وحتى زميلاتها بانها لديها النمط الجسمي الذي يجعلها قادرة على الاداء بصورة جيدة (فالاداء الحركي ما هو الا تعبير ديناميكي لتقييم شكل الجسم، حيث ان الاختلافات في تناسق الجسم ترتبط بكفاءة استجابته للمتطلبات التي يحتاجها كل نوع من انواع النشاط البدني . لذلك تعتبر الانماط الجسمية من العوامل المحددة للاداء في كافة الانشطة الرياضية) (3)، كما وتظهر علاقة ارتباط معنوية موجبة ايضا بين النمط الجسمي النحيف ومستوى الطموح، وترى الباحثة بان هذا يعود الى ان تتميز الطالبة بهذا النمط (النحيف) يجعلها تشعر بانها قادرة على اداء مهارات مختلف والفعاليات الرياضية الامر الذي يرفع من مستوى طموحها سواء في التحصيل الدراسي او المسقبل الرياضي والوظيفي، فالنمط النحيف مرغوبا لدى الطالبات جنبا الى جنب مع النمط العضلي حيث (ان اصحاب المكون النحيف يتميزون بالسرعة في الاداء الحركي والدقة في الحركات بينما يتميز اصحاب المكون العضلي بقوة الاداء) (4) .

5- الاستنتاجات والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات :

1- دوان شلتر؛ نظريات الشخصية، (ترجمة) حمدلي كربولي وعبد الرحمن القيسي : (بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، 1983) ص67.

2- عزيز حنا داود ، وناظم هاشم العبيدي؛ المصدر السابق، ص177.

3 - سعد جلال ومحمد حسن علاوي؛ علم النفس التربوي الرياضي ، ط5: (القاهرة، دار المعارف ، 1978، ص480.

4 -محمد صبحي حسانيين ومحمد عبد السلام راغب؛ المصدر السابق، ص215 .

اظهرت النتائج ان طالبات المراحل الاربعة وبشكل عام يتميزن بالنمط العضلي السمين تبين ان طالبات المرحلة الرابعة يتميزن بافضل مستوى من المرغوبية في حين ان طالبات المرحلة الاولى يتميزن باقل مستوى من المرغوبية الاجتماعية. تبين ان طالبات المرحلة الرابعة يتميزن بافضل مستوى من الطموح في حين ان طالبات المرحلة الاولى يتميزن باقل مستوى من الطموح.

اظهرت النتائج وجود ارتباط معنوي سالب بين النمط السمين ومستوى الطموح ، مما يعني ان هناك تأثيراً سلبياً للوزن الزائد على طموح الطالبات بالنسبة للمستقبل ومايرغبن ان يحققه في الحياة .

للنمط الجسمي العضلي تأثيرا واضحا في المرغوبية الاجتماعية ومستوى الطموح والذي اثبتته احصائيا معامل الارتبط للعلاقة الايجابية فيما بينهما . تبين ان هنالك علاقة ارتباط معنوية موجبة بين النمط الجسمي النحيف وكل من المرغوبية الاجتماعية ومستوى الطموح .

2-5 التوصيات :

في ضوء الاستنتاجات التي تم التوصل اليها يوص الباحثان بما يلي:
العمل على توعية الطالبات بالاهتمام بالانشطة التي تقلل من نسب الشحوم الموجودة بالجسم وممارسة الانشطة الرياضية غير المقررة من اجل خفض المكون السمين للنمط الجسمي وفي نفس الوقت التاكيد على ممارسة الانشطة الرياضية التي تزيد من بروز مكوني النحافة والعضلية.

ضرورة الاهتمام بدرس اللياقة البدنية وان يكون معتمداً على الاسس العلمية الصحيحة والتي تعمل على بناء اجسام الطالبات بشكل مناسب بحيث تعمل على خفض نسب الشحوم وبناء العضلات بشكل معتدل ومناسب حيث ان الجرعات التي يتعرضن لها الطالبات في المحاضرات المقررة لاتكفي لتطوير النمط الجسمي لتجعل منه ملائماً لممارسة النشاط الرياضي.

التاكيد على استخدام الوسائل العلمية في التوجيه النفسي للطالبات التي تعزز من المرغوبية الاجتماعية لديهن وتزيد من مستوى الطموح لديهن في الدروس والعمل المستقبلي الذي ينتظرهن كمدرسات للتربية الرياضية.

اجراء دراسة مماثلة على الطالبات في مجال مستوى النمط الجسمي وربطه بأي متغيرات أخرى (نفسية او تحصيلية او اجتماعية). وخاصة في كليات التربية الرياضية الاخرى في الاقليم والتي يزداد فيها عدد الطالبات.

المصادر العربية والاجنبية :

1. احمد عزت راجح ، اصول علم النفس ، ط6 : (الاسكندرية ، دار القومية للطباعة والنشر ، 1966).
2. احمد عزت راجح ؛ اصول علم النفس : (الاسكندرية ، ب.م، 1973).
3. احمد محمد الزعبي ؛ اسس علم النفس الاجتماعي: (صنعاء ، دار الحكمة اليمنية ، 1994).
4. احمد محمد خاطر وعلي فهمي البيك ؛ القياس في المجال الرياضي ، ط3 : (القاهرة ، دار المعارف بمصر ، 1984).
5. اسامة كامل راتب ؛ علم نفس الرياضة : (المفاهيم والتطبيقات) ، (دار الفكر العربي ، القاهرة، 1995).
6. بثينة امين قنديل ، التغير النفسي والاجتماعي في قرية مصرية : (كلية البنات ، جامعة عين شمس ، الكتاب السنوي ، 1974).
7. تحرير ابراهيم اسماعيل؛ مستوى الطموح وعلاقتة بالاداء الحركي في الجمناستك: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد، 2005).
8. حسين حريم ؛ السلوك التنظيمي في المنظمات : (الاردن، دار زهران للنشر والتوزيع ، 1997).
9. خالد جمال السلايمة؛ النمط الجسمي وعلاقته بمستوى عناصر اللياقة البدنية عند طلاب كلية التربية الرياضية بالجامعة الاردنية: (رسالة ماجستير، الاردن، الجامعة الاردنية، كلية التربية الرياضية، 1994).
10. خير الدين علي عويس و عصام الهاللي؛ الاجتماع الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997).
11. دوان شلتر؛ نظريات الشخصية، (ترجمة) حمدلي كربولي وعبد الرحمن القيسي: (بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1983).
12. سعد جلال ومحمد حسن علاوي؛ علم النفس التربوي الرياضي ، ط5: (القاهرة ، دار المعارف، 1978).
13. سعد عبدالرحمن ؛ القياس النفسي: (عمان دار الفكر العربي ، 1998).
14. صالح احمد زكي ؛ سايكولوجية التعلم : (القاهرة ، مكتبة النهضة المصرية ، 1983).
15. عزيز حنا داود، وناظم هاشم العبيدي؛ علم نفس الشخصية: (جامعة بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1990).
16. كاميليا عبد الفتاح ، دراسة تجريبية للاتزان الانفعالي وعلاقته بمستوى الطموح : (رسالة ماجستير، القاهرة، كلية الاداب، جامعة عين شمس ، 1961).
17. محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).

18. محمد حسن علاوي؛ موسوعة الاختبارات والمقاييس النفسية: (القاهرة، دار الكتاب للنشر، 1998).
19. محمد صبحي حسانين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، ج2، ط3: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1996).
20. محمد صبحي حسانين ومحمد عبد السلام راغب: القوام السليم للجميع: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1995).
21. محمد صبحي حسانين؛ انماط اجسام ابطال الرياضة من الجنسين: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1995).
22. محمد نصر الدين رضوان؛ المرجع في القياسات الجسمية: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997).
23. نزار مجيد ومحمود والسامرائي؛ مبادئ الاحصاء والاختبارات البدنية والرياضية، دار الكتب، الموصل، 1981).
24. وديع ياسين وحسن محمد. التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، (الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، 1999).
25. Adrian Furnham: Response Bias Social Desirability and Dissimulation Personality and Individual Differences Vol. 7 Issue 3 .1986.
26. Brace Ian: Saying the "right think": Coping with Social Desirability Bias in marketing Research, Bristol Business School, Teaching and Resarch Review Issue 3, Summer , 2000.
27. Deniz S. Ones and Angelika D.Reiss :Role of Social Desirability in Personality Testing Personnel Selection: The Red Herring Journal Applied Psychology Vol. 81 Issue 6.1996.
28. Frank J.D. J.D. individual differnees incertain aspects of the level of asiration. Hmer, J. Psychal, 47. 1975..
29. Karpvich & Sining): Physiology of Muscular Activity, 1971, 7th ed.
30. Kirkeendall, D.R and others: Meqsurment and Evaluation for Physical Education, 2nd , human kinetics publishers, Inc, U.S.A.1987.
31. Kluckhohn, F. R.: Dominant and Variant Value Orientations (in) Clyde Kluchhohn & Henny A. Murray (eds) Personality, New York: Alfred. A Knopt.1987.
32. Lovel, K: An Introduction to Human Development, Macmillan Education 1972.

33. Owin, K. and et. Al. Level of as Piration In. J.M. Hunt (Edit) Personality and behavior disorder.(New York . The Ronold Press Comp. 1944.
34. Vicky Gillings: Religiosity and Social Desirability : Impression Management and Self – Deceptive Positivity, Personality and Individual Differences. Vol. 21 Issue 6.

الاسم :	الرقم :	العمر :	نوع الفعالية :
فتيات الجرد خلف المجد -	101-188	10.5-11.5	القيمة العليا
فتيات الجرد اسفل الارجح =	116-174	10.5-11.5	القيمة الوسطى
فتيات فرق الحرقفة =	172-187	10.5-11.5	القيمة الدنيا
الجنس			
مكانة اللاعب			
الوزن -			
عروض المجد -			
عروض التجد			
عجبات المجد -			
مخاضة لاساني			
المغلي			
القيمة العليا			
القيمة الوسطى			
القيمة الدنيا			
التصنيف			
تحريف			
عضلي			
سنتن			
المسجل :			
المقتر :			

ملحق (1)

مقياس المرغوبة الاجتماعية

لا	نعم	العبارات
		ليست لدي هوايات امارسها في وقت فراغي.
		احب جميع زملائي ومعارفي بغض النظر عن تصرفاتهم الخاطئة ضدي.
		عاداتي وتصرفاتي كلها حسنة وطيبة ومرغوب فيها دائماً.
		الرياضة بالنسبة لي هواية ممتعة.
		لم اكذب في حياتي مطلقاً.
		لم يحدث ان تملكني الانفعال او الغضب في لي موقف من الموقف.
		افضل قراءة الكتب الادبية عن قراءة الكتب التاريخية.
		احياناً تدور في ذهني بعض الافكار التي لاحب ان يعرفها الناس عني.
		لافرق عندي بين فوزي او هزيمتي في المنافسة الرياضية.
		افضل الالعاب الجماعية عن الالعاب الفردية.
		لم اشعر بالغيرة مطلقاً من اي شخص طول حياتي.
		افتخر بنفسي في بعض الاحيان.
		الاصوات العالية والضوضاء تسبب لي الضيق.
		ليس لي اعداء على الاطلاق وجميع زملائي او معارفي يحبونني بدرجة كبيرة جداً.
		اتعامل مع اصدقائي بنفس الطريقة التي اتعامل بها مع اصدقائي.

ملحق (3)

مقياس مستوى الطموح

ت	الفقرات	تنطبق علي دائماً	كثيرا ماتنطبق علي	تنطبق علي احيانا	نادرا ماتنطبق علي	لا تنطبق علي اطلاقاً
1.	النجاح في أداء مهارة ما بحد ذاته كاف ولا يهمني ان يقودني الي نجاح آخر.					
2.	لا اشعر ان لي القدرة على مواجهة المشكلات الرياضية					
3.	يثير اهتمامي كل جديد في الرياضة .					
4.	تتملكني رغبة شديدة في الاطلاع على العاب رياضية مختلفة.					
5.	أتنافس مع نفسي للتغلب على الصعاب عندما لا أجد أحداً ينافسني .					
6.	لا يهمني نوع النشاط الرياضي الذي أمارسه .					
7.	لا احسن استغلال الفرص المنافسة الرياضية .					
8.	ارغب في القيام بالتدريب بشكل متميز للحصول على مستوى متقدم في لعبتي .					
9.	لا يهمني الابتعاد عن زميلاتي عدة اوقات لتحقيق إنجازاتي					

				الرياضة بشكل أفضل .	
				انظر الى حياتي الرياضية بكل أمل وتفاؤل .	10.
				لا أحسن استغلال الوقت في ما هو نافع ومفيد لمستقبلي الرياضي.	11.
				عندما أجد من هو افضل مني فان ذلك يدفعني الى ان أكون بمستواه رياضيا.	12.
				لا ارغب في بذل الجهد لتحقيق أهدافي الرياضية .	13.
				قال الرسول (ص) علموا أولادكم السباحة والرمية وركوب الخيل .	14.
				ثقتي بنفسي تنزع عندما أواجه حالات الفشل الرياضي .	15.
				لا تدفعني المنافسة مع الآخرين لتحقيق الإنجاز الرياضي الذي ينافسوني عليه .	16.
				أتوقع أن يفتح لي المستوى الرياضي العالي أبواب المستقبل .	17.
				اعتقد ان حياتي الرياضية يسيرها الحظ .	18.
				ارغب في تعلم أي لعبة رياضية لتطوير قابليتي البدنية .	19.
				لا ارغب في تحقيق مركز رياضي متقدم في الرياضة .	20.
				أرى ان التدريب لتحقيق مستوى متقدم في الرياضة مضيعة للوقت .	21.
				انظر إلى الأمام ولا أترجع عما بدأت عن قناعة .	22.
				الرياضة عندي لهو ولعب.	23.
				أؤمن ان لاحدود في الرياضة والمعرفة .	24.
				المستقبل المجهول يفقدني الأمل في تحقيق أهدافي الرياضية .	25.
				لا أحاول التغلب على الصعاب الرياضية التي اعرف ان الآخرين فشلوا في اجتيازها .	26.
				ارغب في التضحية من اجل مستقبلي الرياضي .	27.
				اشعر ان لي القدرة على التدريب وحدي في أي مهارة أكلف بتعلمها .	28.
				ارغب في تعلم المهارات التي اشعر أنني قادر على تعلمها .	29.
				لا ارغب في تطوير قابليتي البدنية والمهارية .	30.
				أرى ان هناك ميدان عمل رياضي يمكن أن يطرقه الفرد	31.
				لا ارغب في تعلم أساليب جديدة في دراسة الرياضة.	32.
				تتملكني نظرة تشاؤمية لحياتي الرياضية .	33.
				تمنعني بعض المصاعب الرياضية في التفكير في مستقبلي الرياضي .	34.
				ارغب في الاعتماد كلياً على شرح المدرب للمادة العلمية أثناء الدرس الرياضي	35.
				ارغب في المنافسة على التدريب حتى ان واجهتني بعض المصاعب فيه .	36.
				لا ارغب في الوصول إلى مستوى رياضي عالٍ .	37.
				تثير اهتمامي المكانة الاجتماعية الرياضية العالية .	38.
				اقرر بحزم أن اصل إلى الهدف الذي ارسمه في درس الرياضة .	39.
				اجد متعة في اختيار المهارات الرياضية ذات الجهد الجهد العالي.	40.
				أعيش ليومي هذا ولا يهمني الغد .	41.

				لدي رغبة شديدة في التدريب .	42.
				ارغب في الوصول الى ما وصل اليه الرياضيون البارزين في المجتمع .	43.
				أتوقع ان يدفعني المستوى الاجتماعي والثقافي في عائلتي الى بذل جهد اكبر لتحقيق إنجاز رياضي اكبر.	44.
				لا ارضى بالمستوى الرياضي الذي توصلت اليه .	45.
				لا اشعر بمعنويات عالية في التدريب في ميادين الرياضات المختلفة.	46.
				تتملكني رغبة في الابتعاد عن الجو الرياضي .	47.
				عندما اطمح الوصول الى مستوى رياضي معين أحاول التدريب عليها بشكل مستمر .	48.
				اشعر لا حدود في الخبرة الرياضية .	49.
				ارغب في المشاركة بكل ما يرفع من مستوى الرياضي .	50.
				لا أتحمل عقبات التدريب التي تواجهني .	51.
				يثيرني النجاح السهل عند تأدية بعض المهارات .	52.
				ارغب في رفع شأن وطني عن طريق تحقيق مستوى رياضي عالي و متميز .	53.
				ينتابني الملل من الاستمرار بالتدريب غير المفيد .	54.
				اهتم بالمستقبل الرياضي واشعر بجدية نحوه .	55.
				لا فرق عندي أن تحقق هدفي أم لا .	56.
				أنا من أجل تحقيق أهدافي .	57.
				ينتابني شعور باستصغار نفسي .	58.
				عندما أتعرف على مواقع الخطأ في المهارة اعمل على تصحيح ذلك والاستمرار على الأداء الصحيح .	59.
				احترام آراء الآخرين لكن لا أتقبلها .	60.
				أتوقع الفشل كلما أريد تأدية مهارة رياضية معينة .	61.
				لا ارغب في اكثر مما أحققه رياضيا .	62.
				ارغب في الاختلاط مع مستويات رياضية عالية للتعرف على تطلعاتهم المستقبلية .	63.
				أتوقع ان تتملكني إرادة قوية عند مواجهة الصعوبات لتحقيق مستوى رياضي جيد .	64.
				أخاف إهمال الآخرين لي ان لم أحقق مستوى رياضي عالٍ .	65.
				ارغب في المزيد في المعرفة والتدريب عندما أواجه مهارة جديدة يصعب علي أدائها .	66.
				عندما افشل في تأدية مهارة معينة أحاول تكرار المحاولة حتى تأديتها بشكل جيد.	67.
				أتوقع أن يقودني التفوق الرياضي لمزيد من المتاعب في التدريب .	68.
				اقتنص الحركات الرياضية الجديدة التي تثير الرغبة في البحث والتقصي في اللعبة الرياضية.	69.
				لا ارغب ان تكون تجربتي في الرياضية واسعة.	70.
				لا ارغب في الجد و الاجتهاد في الرياضة .	71.
				أؤمن بالقول ((لا تيأس إذا كبوت مرة)).	72.
				أتوقع ان يدفعني الفشل في التدريب إلى عدم ممارسة الرياضة .	73.

				لا ارغب في الاهتمام في التطوير العلمي للرياضة .	.74
				لدى ثقة كبيرة في التفوق الرياضي .	.75
				اشعر بأ أنني في سباق مع الزمن لا جل تحقيق النجاح والتفوق الرياضي .	.76

تجسس نيو ح بزصبذ (الله ق لا نغمخت نضكمتي ثرهلا باغجيز بمزبث وظغل ذبق غبته بالاخبس بمرزبشلا مري ظبمپبث بممل

بمرايع بعدادي

ا.م.د. عظمة عباس السلطاني

جامعة صلاح الدين / كلية التربية الرياضية

الملخص

ورق بمپسذ باغربذ نيو ح بزصبذ (الله مغمخت نضكمجلا ثرهلا باغجيز بمزبث
وظغل بمربق غبته م اخبس بمرزبشلا مري ظبمپبث بممل بمسپيع باغربذ (الله؛ يكرم
بمكضل غپ بمقسوك ق لا نقوژن بمزبث ي بمربق غبته م اخبس بمرزبشلا مري
ظبمپبث بممل بمسپيع باغربذ (الله. تچپ بمخترغچچ بمنبظت وبمخسفثبته ق لا
بذجيزفپ بمكتملا وبمپغر (الله؛ وبمكضل غپ بمقسوك ق لا نقوژن بمزبث ي
بمربق غبته م اخبس بمرزبشلا مري ظبمپبث بممل بمسپيع باغربذ (الله. تچپ
بمخترغچچ بمنبظت وبمخسفثبته ق لا بذجيزفپ بمپغرلاچپ.؛ بصجم نخجم
بمپسذ غمي ظبمپبث بممل بمسپيع باغربذ (الله ق لا) باغربذته بمشوسپآ مئببث)
وبمپمغ غردوب (180) ظبمپت؛ نرس غبث غمي (6) صغث؛ بنب غچيته بمپسذ ق كر ثو
بذجيزفپ پظسفاكت بمكسغته بر ثو بذجيز صغية وبخترت نپ تچپ بمصغث بمصجت
مخترغته نخسفثبته وبذجيز صغية بذسرى مخترغته كبظت؛ وكرا تمفد غچيته بمپسذ
(30) ظبمپت مكر نخترغته ب (الله) (60) ظبمپت مكر بمخترغچچ. يپزمن تكراه مصپت بمغچيته
نپ بمخجم بمكتملا بمپسذ (33%).

وكرا ثو بشجشربن كم نپ نقببش نقوژن بمزبث ونقببش ذبق غبته باخبس
بمرزبشلا كبذبثچچ ممپسذ؛ وبشجشربن بمپبختت غرد نپ بمزبشام باخمباثته مغمخت
بميجباح بمجلا تخمد غمچي؛ نمر بمزبشظ بمصصبة لا وبمسربق بمبغئيز (الله
وبذجيز (t-test) مغمچببث بمجبببكت. يپغر غسظ بميجباح ونبببضجوب ترضمد
بمپبختت بمي غرد نپ بشججبحببث بمجلا نپ تچيوي؛ باهه كرا بكيسث بميجباح
باه وبيل قسك؛ نغئرف؛ ق لا نقوژن بمزبث وذبق غبته باخبس بمرزبشلا. تچپ
بذجيزفپ بمكتملا وبمپغر (الله) ممخترغته بمخسفثبته وممبمخ بذجيز بمپغر (الله؛ نيب
يچس بمي ق باغمئب بمبيوح بزصبذ (الله ق لا) شصچچ نقوژن بمزبث وبمربق غبته
م اخبس بمرزبشلا مظبمپبث وزت بمخترغته. لبب بكيسث بميجباح غرن ويخرد قسوك

نغیرفد آچپ بذجپیزفپ بمکثملآ و بمیغر (الله) قلا نقیژن بمزبث و ذبق غبثه بهخبس
بمزریشلآ ممخترغت بممبیطت؛ وز غیژد بمی غرن ثمکلا ظمبیطت وزت بممخترغت بمی
بزصبذ بمیقصلآ بمز (الله) غم غمی ثرغیو جکجی پ بیهقصی پ و غسرفقی پ
پکرزبثی پ؛ بمی حبهث غرن مخمزمی پ غمی بمجضخه و بمجغشرفش بمز (الله) نپ
صبهت به لاسق و نپ ذبق غچجی پ م هخبس بمزریشلآ.

وبکی سث بمیجباح به و بیل قسک ا نغیرفد قلا نقیژن بمزبث و ذبق غبثه بهخبس
بمزریشلآ آچپ بذجپیزفپ بمیغر لآچپ و ممبمخ بذجپیز بمیغر (الله) ممخترغت
بمجخسفثبث بمجلا غسظد بمی بمیدی ح بزصبذ (الله) مغممخت ثره لآ بغچپیز بمزبث
وظغل ذبق غبثه بهخبس بمزریشلآ.

وقلا ظرا وزت بمیجباح ثرضمد بمپیخحت بمی غرد نپ بمجرضیبث نیی بمغم غمی
ثضخه بمبرزشبث غمی بشجقبت نپ بمیدی ح بمیغر؛ بی بمغم غمی غم لآمت پید
لآجیبثت نه بمبصجری بمیقصلآ مظمبیطی پ؛ و نسبی مت غسقت بحسرت غمی شمچم
بمظمبیطت قلا بمزریش.

Abstract

Effect of heuristic approach in tackling the problems of low self-esteem and poor academic achievement motivation of female fourth-grade preparatory

The research aims to prepare curriculum guide to tackling the problems of low self-esteem and poor motivation to complete courses with students of the fourth grade preparatory, as well as to detect differences in self-concept and achievement motivation course to the students of the fourth grade preparatory between control and experimental groups in the pre and post tests, to detect differences in the concept of self and motivation to complete courses with students of the fourth grade preparatory between control and experimental groups on both tests Badien., which included the research community to a classroom of fourth preparatory education (junior high Zahara and girls) and of their number (180 student), Dispensers (6) people, while the sample has been chosen by lot as

selected Division and one of the people, the six-group experimental and selecting the other as a group Zabtp has reached the sample (30) students for each group a (60) students of both groups. Thus, the sample rate of the community's overall research (33 %).

I have been using every measure of self-concept and the measure of academic achievement motivation as tools for research, the researcher used a number of statistical methods to deal with the results obtained, such as the arithmetic mean, standard deviation and test (t-test) for the corresponding samples. After viewing the results and discussed the researcher reached a number of conclusions, including that he had the results showed that there is significant difference in self-concept and achievement motivation course between pre and post tests of the experimental group for the post test, which indicates the effectiveness of the curriculum Guidance in improving self-concept and achievement motivation course for female students in this group. The results showed no significant differences between pre and post tests in the self-concept and achievement motivation course for the group Zabottp, Ohz goes back to not receive students this group to psychological counseling, which works to strengthen self-confidence and inform them of their abilities, as well as lack of access to promotion and promotion that would raise the Dafiethn for completion mode.

The results showed that there is significant difference in the concept of self-motivation and academic achievement between tests and Badien for the post test experimental group exposed to Alnmahj Extension to address the low self-esteem and poor academic achievement motivation.

In light of these results reached the researcher to a number of recommendations, including working to encourage teachers to take advantage of the curriculum is prepared, or work to modify it,

commensurate with the level of psychological Talibathn, and trying to figure out its impact on the achievement of female students.

1- بمجسفف پمپسذ:

1-1 بمكرنت و بونت بمپسذ :

ئھ مچسب نپ نكث الطلاب قلا بمبرشت ثيخو غپ بمضغرز پيهشقب
ئغچيز بمزبث؛ ق بمضغرز بمز (الله يسمه الطالب مسر و هقصى و غير وخر بمسردبث
بمدينت ممصزل؛ ئھ صغرز الطالب ياه صشط هبت قجكس ئمي بخجسين
بمزبث؛ لاتجس غمي ذىبقغھ و باخوبته و شمزگھ؛ قىژ لايمس ئمي كم صلاآ
پيمبز ثبذلا.

ئغذت نكث هبت بمزبث پيلاهبس و بلاذبا بمربشلا قلا بمبرشت و قلا
بمغكث بلاججبغت؛ قلا نخج مچجغيد لآ جو پيمجسم بلاذبلا؛ و فغجس
بمقبآت و بلاججبت بمصنبت نتصرت مقنبت بمضشط قلا بمخج.

ئھ الطلاب بمزلاپ قجكس ئھ ئمي بمحكت پيمزبث؛ لآخى غمچى و غرن
بمجبام پيمصيت مخرذو بمربشبت؛ قى و ضغس ئھ پيمغخس و بميكط و بمجضبان؛
و فكريه بخبشى و پصغت؛ و ثرى بلاصنيا پيمصيت م و و كاهى پئجس ذىب
پضكم نبطا؛ قى و صمصمزه پصرمت؛ و فبميد ن ب ضغس ئھ پيمشرق؛ و فمقره
و هقصى و مقبت شمئنت نم "شلاآ" و "غجش" و فججمنزه نع بلاخبيظ و بمفنت
پظس فكت فچس نيبيبت؛ خچذ لآجرحىزه پمصزل و هجكبلا مسر بلاذس ف وى مسر
و هقصى و.

مىزب قى ئھ نم و تا الطلاب بمزلاپ بغهزه نپ نكمت ثرهلا و غچيز بمزبث؛
فبميد ن ب كرهب شجتلا بمجكف بميقصلا و بلاججبعلا قلا بمبرشت؛ و طبقه ئمي
ئقجكبزو و ئمي بمصجزي بمجرك نپ بلاهبس و بمجسم بلاذبلا؛ نپ
لاجظمت نپ بمغمچپ و بمسصرلاپ بمجسپز فچپ و بلاوبملا بمجرنم مصبغرتى و

غمي وغبنت بلاغجيز مزيبثيو؛ وثبنت بمحكة بيهقصيو وثكزفت ذبقغچيو و
ممرزبشت.

مكب ترجر غ كت يچككت نب تچب بغجيز بمزبث و بمربق م مخبس بممرزبشلا؛
ق فبميد نب يكره بظقم نجغظچچ ممجمو و بمجمچم؛ وزه بمسفت ق لا بذبآ
بمچر نصي ذبقغبنت بهخبس.

وثنت الله بمربقغبنت بمسثغت ممجمچ و بمسفت ق لا بميخب بمي نشفر نب
بمحبست ولس نبثنت الله بمبه بمسفت ق لا ثخيث بمقضم؛ ونبه كمبه بمربقغبنت
م مخبس بممرزبشلا قچنت الله بمي ظغل بمجمچم.

ونب و شبية ثره لا ذبقغبنت بهخبس (ثره لا ثكرلاس بمزبث؛ خچذ غچكر ذچز
بمربزش بهيو فچس كبذرف غمي بمجمو و فچمژه بمي بمجمچم نب هبنت
كرزبثيو و بمضغزر بقرن بمكبات ق لا بمجمچم بممرزبشلا)⁽¹⁾

لذا فان بوبنت بمسذ كپ ق لا به؛ ثبوم نم وزه بممرزبشت صبغر بممرزبث
غمي ثسچچ و ذبايپ بمجممبلا؛ وظيفت و مي هبنيپ پمريز بالازبذ الله
بمببشت مبصغرت بمظمپبث غمي و شجفم و نكببثيوپ بمكبيت ممجمو و ثفچس
بأخبوبثيوپ بمصمبنته سر ريوپ؛ مكبپ بالس ق بغبنت ق لا ذبشچيو؛ و ظب
غپ و هقصيو؛ نب صبغر بممرزبث غمي ثرقس و جربآ بمبببشت ممجمچلا بمجمو
و بمجممو.

1-2 نضكمت بمسذ:

ممسب مچببغت بمبببخت ممضلم بمقصبنت بمجلا ثغبه لا نيو بمظمپبث نب
جوت و نضلم بانجيزبميدى ح بمداو مجبم بممرزبث نع بمظمپبث ق لا بمربزش
نب جوت بدي؛ نب ذ م صكزيوپ نب و بمظمپبث ق لا وزه بمسخت بممرزبثنت
(بمربع بعدادي) لآجمق پمصمبنت و غرن بمجقغم بممقلا؛ و بم نيه ق لا ثغمديو؛ نب
جغم وزب لآبغكص شمبنت غمي و ذبايپ بمجرزفصلا ورم پميوز غ نبث بهشغبح
و غرن بالازببب و بوجبن قرزيشيو؛ نبذغي بمكچس نب بممرزبث پظم
بمبصغرت ق لا بمسزم غمي و شچمت و زببنت ضقبت ق بغمته؛ نب وجم ثفچس

1 - شارلز شيفر و هوارد ميلمان؛ مشكلات الأطفال والمراهقين وأساليب المساعدة فيها. (ترجمة) نسيمه داوود،
ونزيه حمدي (الأردن، الجامعة الاردنية، 1989)، ص 24.

شمرگنیت وزه بامسخت نپ بامظمپیت؛ نپ بحم شسکچک بامضغز بامیخ
بلاهبجبت نع ظمپیتپ قلا غمبت بامجرزفص.

مزب قکر خچمد بامپخت وطم نیح بیئصبذ (الله) مغمخت نضمجلا ثرهلا
بغچیز بامزبث وطم ذبق غبت بهخبس بامزبشلا نپ بحم بامکصل غپ ثبچس
وزب بامبیح قلا ثغلام نقیژن بامزبث وطم ذبق غبت بهخبس بامزبشلا مری
ظمپیت بامل بامربع الاعدادي.

3-1 بوربق بامپسذ :

1-3-1 بامزبذ نیح بزصبذ (الله) مغمخت نضمجلا ثرهلا بغچیز بامزبث وطم
بامربع غبت م هخبس بامزبشلا مری ظمپیت بامل بامربع بعدادي.

2-3-1 بامکصل غپ بامقسك قلا نقیژن بامزبث ی بامربع غبت م هخبس بامزبشلا
مری ظمپیت بامل بامربع بعداديچ بامخترغچچ بامنبطت وبامجسفتت قلا
بامجیزف بامکثلا وبامپغر (الله) .

بامکصل غپ بامقسك قلا نقیژن بامزبث ی بامربع غبت م هخبس بامزبشلا مری
ظمپیت بامل بامربع بعدادي بامربع بعدادي آچچ بامخترغچچ بامنبطت
وبامجسفتت قلا بامجیزف بامپغرلاچچ.

قس وطم بامپسذ :

1-4-1 ثجر قسك ربث ذمت نغیرفت قلا نقیژن بامزبث وبامربع غبت م هخبس
بامزبشلا مری ظمپیت الصف بامربع بعدادي آچچ بامخترغچچ بامنبطت
وبامجسفتت قلا بامجیزف بامکثلا وبامپغر (الله) وممخ بامخترغت بامخترغت
بامجسفتت.

2-4-1 ثجر قسك ربث نغیرفت قلا نقیژن بامزبث وبامربع غبت م هخبس
بامزبشلا مری ظمپیت الصف بامربع بعدادي. آچچ بامخترغچچ بامنبطت
وبامجسفتت قلا بامجیزف بامپغرلاچچ وممخ بامخترغت بامجسفتت .

نخت بامپسذ :

ب-5-1 بامخیم بامپسذ (الله) : ظمپیت بامل بامسپع بامزبذ (الله) قلا نرشت
(بامزبذ بامشوسبآ ممتیث) قلا بزچم

2-5-1 بامخیم بامشوبهلا : 2011\6\12-4\6

3-5-1 بامخیم بامکبهلا : باممقزق بامزبشبت قلا نرشت (بامزبذ بامشوسبآ
ممتیث).

1-6 نسرلآر بممظمسيبث:

ثكرالأسرؤىبغجيبزبمذبث:"وژ بمبچم بمى بميمس ممذبث غمى وؤهىب كذبذرت غمى بمجفمٹ غمى ثسريٹ بمسئيٹ وؤهىب ثصجسك بميخبخ وبمصغذبث:"(1)
بمربقغبث م هخبس:" ثغسقىب (ضقبآ بلإغصس) غمى وؤهىب(بمسفيٹ قلا ثسكچك بميخبخ وئسكچك نصجزي ثسرپژ لله نغچپ؛ وى مكصٹ ثكثم بحجبغلا نپ بلاپيآ وبمبرزشچپ ثرقى پئئكبهئيٹ بمقسذ بمغكمبٹ مجسكچك وكمى بذبآ نمكپ وؤجيبآ بمغنمبٹ بمجسپژفت) (2) .

2-الدراسات النظرية والمشابهة:

1-2 الدراسات النظرية:

1-1-2 الارشاد النفسي :

بزصبذ بميقصلا بيهه(غمبٹ ثغمببٹ ثصبغر بمقسذ غمى به قىو هقصه بيمجسقى غمى بمخزببٹ بمكمبٹ بممصكمت مصشمچجه خجي الآجكپ نپ بثشير كسيزببٹ هيقصه وىخم نضكثه پيژظزغبث نخسذت نيسوى قلا هبزه بممصملا وئظززه بحجبغلا وبمجسپژ لله وفجو رمن نپ ذم غكه بهصبهئيه هچيه وچپ بمسصر بميقصلا(3) .

وفغسقىه (نسر بةسيفئو غچر)بيهه(غمبٹ ثغمببٹ ثكرن غمى همسفبث ونيبذ للهآ بمجغمو وبه فايذ بزصبذ ولا ثغرلام بممصمٹل بمبپخ نجزببقكذ نع بمبجظمبيٹ بمسبببٹ وبمصجكمببٹ نپ ذم غكت ثجبمل نع بمسصر وؤر بممصشط بمز لله بخصپ بغيربذه غمى ظسبباك وبشبمچث بزصبذ بميقصلا وبمصجسصر وؤر بممصشط بى بمغچم بمز لله الآجمي غمببٹ بزصبذ(4) .

1-1-1-2 اهداف الارشاد النفسي :

ئسگش بوربق بزصبذ بميقصلا غمى ثصىچم بمبيژ ونصبغرٹ بمقسذ قلا به يصمن يقبغمبٹ وبه لآشفر قلا بشجك مه ونپ كرزئيه غمى به يكره غپ هقصه وفكپ بحبم بوو بوربق بزصبذ بميقصلا بيب لاملا(5):

1 - روبرت ريزونر ؛ بناء تقدير الذات، (ترجمة) مدارس الظهران الأهلية، (السعودية، دار الكتاب التربوي، 2000)ص52.

2 - محمد عمران، (2006)، <http://www.almuallem.net/maga/dafia.html>.

3 - محمد ماهر محمود؛ المقابلة في الارشاد والعلاج النفسي، (الاسكندرية، دار المعرفة الجامعية، 1999)، ص46 .

4 - محمد ابراهيم عيد؛ مقدمة في الارشاد النفسي، (القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية، 2005)ص14.

5 - احمد محمد الزعبي ؛ الارشاد النفسي-نظرياته-اتجاهاته-مجالاته(عمان، دار زهران للنشر

واتوزيع، 2002)ص33-34.

ويعرفه (محمد احمد صوالحة) على انه (تكوين معرفي منظم وموحد ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات والتعميمات الخاصة بالذات ، يبلوره يبلوره الفرد لذاته المنسقة والمحددة الابعاد عن العناصر المختلفة لكيونته الداخلية والخارجية)⁽¹⁾ .

2-1-2 نظريات مفهوم الذات :

ان مفهوم الذات يعد بناء مهماً في معظم النظريات الحديثة في الشخصية ، كما انه متغير له تاثير في فهم السلوك وتحديد ، ومن هذه النظريات :

- النظرية الظاهرية :

(اخذت هذه النظرية في الشخصية شكلين اساسيين الاول يدور حول مفهوم الذات كونه موضوعاً والثاني يشير الى معارف عن العالم ، اي الذات كونه عملية وكونها ترتبط بقيامها بمجموعة من العمليات التي تقوم بعمل شيء ما ومن اصحاب الاتجاه الاول (روجر) وهو صاحب مدرسة واسعة الانتشار في العلاج النفسي المسمى (العلاج النفسي المتمركز حول الزبون) و (ابراهيم) و (كيرت جولد شتاين) ، اما اصحاب الاتجاه الثاني فهناك (كيرت ليفين وجورج كيليو سيتنج وكوميز)⁽²⁾ .

- نظرية السمات :

(تفترض نظرية السمات ان للشخصية سمات ثابتة نسبياً ، وان الافراد يختلفون فيما بينهم في السمة الواحدة اي في درجة السمة ذات العلاقة وحسب خصوصية الفروق الفردية)⁽³⁾ (والسمة هي الاتجاه المميز للشخص لكي يسلك بطريقة معينة، او هي صفة يمكن ان نميز على اساسها بين شخص واخر ، وصاحب هذه النظرية هو (جوردون البورت) الذي يركز على الفردية والتفرد في الشخصية، اي ان اسماء في الاشخاص لا تكون بصورة متطابقة تماماً بل بطريقة متفردة في كل شخص ويعد (البورت) من اغوائل الذين صنفوا السمات الى مستويات متعددة ، وقد اشار الى وجود صفات لها قوة تستطيع ان تنفذ الى كل وجه من اوجه حياة الفرد)⁽⁴⁾

2-1-3 دافعية الانجاز :

**يُحسب نمط مخ بدمربق غبته Motivation وئمي نخثرغته بدمدس يق بدمربدمبته
وبمشبزجته بدمجلاً نسل بدمقسز نپ وُجمر نسكچك خبج بته؛ وغبذت بشببه غيرنب**

1 - محمد احمد صوالحة ؛ علم نفس اللعب : (عمان دار المسيرة للنشر والتوزيع، 2004) ص 174 .
2 - ريتشارد لازاروس .س ؛ الشخصية ، ترجمة ، سيد محمد غنيم : (بغداد، دار الشروق ، مكتبة اصول علم النفس الحديث، 1981) ص 69 .
3 - عزيز حنا داوود وناظم هاشم العبيدي ؛ علم نفس الشخصية : (الموصل، مطابع التعليم العالي، 1990) ص 131 .
4 - قاسم حسين صالح ؛ الشخصية بين التنظير والقياس ، ط 1 : (صنعاء ، دار النشر للجامعات ، 1997) ص 367 .

يشجر. وممرى بق ج ج كبال وشبثبت ق لآ بمصمزل؛ ولآ: نسس فككه وئضبظنه؛
وئرجى ٤؛ وبمسبق مة غمي بشجر بنجه ئمي خچپ وئصبيغ بمسبحت.
(وفغسرق بمربق غمي و٤ه: بمكثرت بمجلا ثرق بمقسذ لآه يكرن بصمزل نپ وجر
وئصبيغ وئسكچك خبجت وئ ورق. وفغجش بمربق صك نپ وئصكبم بشججرت
بممسدت بمجلا شمك هئغ ب نپ بميضبط وئ بمقغبمبت) (1).
وئىزب يكپ بمكترم و٤ه بمربق و٤ه بممكبث بمصكترم وئج لآ مسبجت؛ ونپ
بمربطخ وئره و٤ه بمربق يكپ ن خمجه نيبسرت؛ وئهبه بصجرم غمب نپ بلآجيز
بمصمركبت بمجلا لآتذ (الله وئمچى. وئىزب يكپ بمكترم يآه بمربق غببزت غپ
نقىزن وئ تكرفق قسظلا؛ وفسئظظ به نقىزن اذس وئر باشبه بمز (الله يضچس
ئمي هئغ بممخسر بممبنت مسقبئ غمي لهچتت ذبذمبت جبهجت هئصئب؛ وئىزب لآيمس
بمغمبآ بمز لآب لآجئير هئج وئ بميمس وزه ئمي بمصمزل بلآهصبه لآ غمي و٤ه
خمكت نصجسرت نپ بمجرتش وئقط بمجرتش. ق بمخرغ نذ يحم ئرئسب وئر مخرغ
ئمي بمظغبن؛ وفغم وئصبيغ ذبق بمخرغ غمي نقط وزب بمجرتش بمز (الله لآمئذ
و٤ه غرذ جبهبت) (2).
بند ذبق غبته بهخبس قبهى بئحم ذبق بمجسمچم ق لآ بمسفبت ق لآ بمفئبن بغم
حچر؛ وبمىخبخ ق لآ رمن بمغم. وزه بمسفبت - لبمقى بكمچ هئ وئر كچيز
بمبضجفمچ ق لآ وزب بمچربه - ئجچش بيمظئخ؛ وبشججبغ ق لآ نرباكل
بمبببقت؛ وبمسفبت بممخبسنت مغم بضمك نصكمر؛ وق لآ نربح وئ بمبضك ث
وخمى؛ وئقچم بممببث بمجلا ئيظر (الله غمي نخبسرت نجرشظت مرم بممببث بمجلا
ئيظر (الله وئ غمي نخبسرت كمچمت؛ وئ نخبسرت لئچسرت حرو) (3).
(وفغجش ذبق بمجاز نپ بمربق بمشببنت بيدلاصبه؛ زبب ذىه فچس نپ
بمكبببث بمسبنت بلآسى؛ وئر نديكپ ئصچجه بيمصغ لآ هئسز بمجچش وبمچقرك.
وبمببش يشمقتره ق لآ بمبصجزي بممكترم مرلاى و نپ وزب بمربق؛ ق وئبيل نپ

1- Petri, H; and Govern, J. Motivation: Theory, Research and Applications. Thomson
- Wadsworth, Australia. p97.1987.

2-Zoo c. Creativity at Work: The Monitor on Psychology. The American
Psychological Association. 1988.

3 - يوسف قطامي وعبد الرحمن عدس؛ علم النفس العام: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 2002) ص 231.

لآسى طسوزت بمجمر (الله ممدى بن بممغيت وبمضرم ئمي بمججش؛ ويبل وصشبض
أدىه يكجقزه بأكم كرز نپ بميخبخ)⁽¹⁾.

(ويبل قسك تچپ رى (الله ذبق غبت بلاهخبس بمبشقتن وبمسثقت. قكر تچيد
هجباح بمسثج قلا وزب بممخبم وه رى (الله بمربق غبت بمسثقتن يكزه وه ولحس
هخبخ قلا بمبرزشت؛ وفسممزه غمي شسهيث قلا وكباقي و غمي هخبخ قلا
ئذبت و غبمى و ولحس نپ رى (الله بمربق غبت بمبشقتن. لزن قئ ه رى (الله
بمربق غبت بممغيت يجمزه ئمي بذجبيز نى بن نجرشظت بممغيت قچى ب شس؛
وفجخيتره بمدى بن بممغيت حرب مغرن ثرقس غيمس بمجسر (الله قچى ب. لب
لاجخيتره بمدى بن بممغيت حرب؛ زيپ زثقيغ بخجبت بمقضم قچى ب)⁽²⁾.

2-3-1 بمغزبنم بمصنيت مربق غبت بلاهخبس:

لآسى و تكبصره (Atkinson) وه بمبشغت وى بممجم ممسرم غمي بميخبخ
ونس نجمو؛ وور يشجمل تچپ بلإق سبذ؛ كعب وه يشجمل غير بمقسذ بمزبخر قلا
بمربكل بمبشجقت. وزب بمربق لآجاس بخر بنم زابصت جت غير هين بمقسذ
بديت ن؛ وزه بمغزبنم ولا⁽³⁾:

وئ بمربق بممضرم ئمي بميخبخ:

ئ ه بلإق سبذ يشجقزه قلا نزحت وزب بمربق؛ كعب وه و يشجقزه قلا نزحت
ذبقغ و مجخيت بمقضم؛ قپ بمبكب وه لآربح قسذ لآپ مقص بمدى ن؛ كمر
وخروب غمي وذباى ب سبش ثدى چرب ميخبخ قچى ب؛ وفاكمر بمحبه لآ پظس فاكت سبىم
نپ ذم ب ثخيت بمقضم بمبجرك. وه بمبشغت مجخيت بمقضم غير بمقسذ بمحبه لآ
وكرى نپ بمبشغت مجسجم بميخبخ؛ وزه بمبشغت بمكرفات مجخيت بمقضم ثرى
نجمت هجبت نسوز بمقسذ پشسبث قضم نكسرت؛ وشرلاره لإورب يقك وه
يسكى ب. ونب غير نب تخره بخجبت بميخبخ وى بمقضم نكيت قئ ه بمربق مقفين
ةوزب بممغيت نپ بمدى ببت يغجر غمي بمشسبث بمصبيكت غير بمقسذ؛ لآس ثپظ
پس يظ بميخبخ بممغيت بمسثقتن آجمن بمدى ن.

جبهئب: بخجبت بميخبخ:

ئ ه بمدى ببت بممغيت نغظلا بمقسذ بمقسذت ممسوز قلا ذسرت هخبخ نى ب كعب

¹ - يوسف قطامي وعيد الرحمن عدس؛ نفس المصدر، ص232 .

² - شفيق علاونة؛ الدافعية - علم النفس العام : (عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع، 2004) ص45.

3- Petri, H; and

Govern, J.op.cit.p.226

نزجت بمربق م جسمم بميخب بمزجذت غيره. ونبمديبث بممغيت حرب قئ ه
بالقسيد لاسي ه وه غيروو بمكرزت غمي وذباي. ونبق لا خبمت بمديبث
بمجزشظت قئ ه بمقسك بمزبظستق لا نزجت ذبق م شمجم بميخب شتجس ق لا
بالذبآ غمي بمديت پضكم وبظخ ونبقبوت تمجبوت بمربقم.
جيمحب: بمقبتت بميدغحت مميخب:

يغجس بميخب — ق لا خر ربته - خبق شيب؛ وق لا مقص بمزكد قئ ه بميخب ق لا
بمديبث بالقس ضغزيت يكم خبق شيب رب تاجچس وكزي نپ بميخب ق لا بمديبث
بالكم ضغزيت(1).

2-3-2 دور المعلم في زيادة دافعية الانجاز عند الطلبة:

1- بمجفزية بمسبحغت:

ئ ه ترقچس بمجفزية بمسبحغت لاشيبة قضمي و ميخب يو لاشفر نپ تتركغبت
بمجمجم مرلاي و؛ ققلا خبمت بمظمبث بمز (الله خر ضغزيت ق لا و تكبه نصابم بمنسة
بمظرثمت؛ يكپ ممغمو وه يصجشن بميخببث بمصبيكت بمجلا خككي بمظمبث؛
يرمن مثيرا بمحكت ق لا ثغمو بمديبث بمخرلارت. وييد يكرم بمغمو مظمبث :
"وغسق وه وزب بميثغ بمخرلار نپ بمصباب لاثري ضغيت؛ مكپ غمئن وه ثجغمو
مقبتت بمغمة اي؛ لامن ثغسق مبقق بلانترز بمجلا شجبح يدمغسق؛ مزب نب غمئن
شري بمغم پخر؛ وشرق تكزه بمجبتت حچرت.(2)

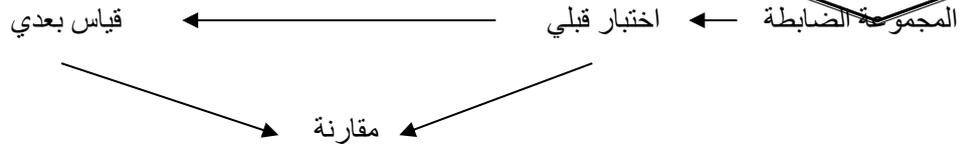
2- شكچ بمظمت نپ ضيفات ووربق يو وشفتكي:

يصظنم بمغمو سفبذت ذبق غبتت بمظمت ملامخس نپ ذ م شكچي و نپ ضيفات
ووربق يو پئثيدغ بمغرلار نپ بميضبظت؛ مچرزفت بمظتة غمي شرلار ووربق يو
بمجممبنت وضرفي مةمفجيو بمشبضت؛ ونيكضجيو نغيو؛ ونصبرثيو غمي
بذجئيز بالوربق بمجلا يس ه پكرزثيو غمي و ميخبس ه؛ پد لاجيبشت نع
بشجغربذثيو وحيژنوو؛ وپمجملا يصبروو غمي شرلار بشجسبثبثبث
بمبيشيت بمجلا يخت وئثيدغ يو وچييا نسديت شفتكي(3).

3- بشجذبزت خببث بمظمت ملامخس و ميخب:

1- Petri, H; and Govern, J.op.cit.p.224 .

1-Tomlinson, T. Motivating students to learn, Berkley Mrcutrhan Publishing



شكل (1) يبين التصميم التجريبي

3-4 ثبقت بمخترع جچپ بمجنس فثبته وبمنبظتة:

مفسرط بيخذ بمجكقتة ؤچپ نخرغجلا بمپسذ بمجنس فثبته وبمنبظتة كبند بمپيخحتة بيحسربآ نكبزهتة ؤچپ بمخترع جچپ قلا نجفسي مفهوم الذات ودافعية الانجاز الدراسي اذ بهه "لايپذلا غمي بمپيخذ نخرغبث نجكقتة قلا بكم قئبب لآجغمك پيمجنسبث بمجلا موبغ كته پيمسذ" (1) كعب قلا جريم (1).

جدول (1)

يبين التجانس بين مجموعتي البحث

ت جدولية*	ت محسوبة	التجريبية		الضابطة		المعالم الاحصائية المتغيرات
		ع	س-	ع	س-	
01،2	1،87	5،3	23	4،3	24	مفهوم الذات
	79،1	2،3	22	4	5،22	دافعية الانجاز الدراسي

*تحت مستوى دلالة (0،05) ودرجة حرية (58).

3-5 بحيشته وبذوبث بمصجشرننت قلا بمپسذ:

بششرنند بمپيخحتة بحيشته وبذوبث بثبته:

-جهاز عارض البيانات (data show).

-جهاز كومبيوتر (labtob-dell).

-جهاز تسجيل (banasonik) + اشرطة تسجيل.

- لوحة لعرض البيانات

-صور ورسوم واشكال تعزز المادة الدراسية.

-بمبمبذ بمغسبته وبببته.

-نقببش مفهوم الذات.

-مقياس دافعية الانجاز الدراسي.

قلاً عمو بميقص بمس فبظلاً نمسك(3) نز بزباى و غم نرى ضرك بمقثبشين، وىغر رمن ثو حبع بلاشجبزبث وكىسث هصبت بثقبك تمچپ بمصبتت بمشجمچپ ثم بمى 90% بالنسبة لمقياس مفهوم الذات ،ونسبة(87%) بالنسبة لمقياس دافعية الانجاز ووزب غيغياً به بمقثبشين ضبذكين هم غمى بمپبخذ (بمسزم غمى نربقكتا) (75%) ق بلحس نپ بزبا بمسكچپ قلاً وزب بمىغ نپ بممرك(1)
3-7-2 بمحيث:

مفسرط بيخذ نغم الحپث لمقثبشين بغمجربث بمپبخحت غمى ظس فكتا بذجبزب وبعذت بذجبزب بر(نغر بذبت جمبجت بر ب غظذ بمجباح هقصى قلاً هبشوى بمماوسر نسرث نجبمب(2) قكر ثو نطنچك بمقثبشين غمى غچت نتمقت نپ(15) طالبة نپ من طالبات اعدادية الزهراء للبنات وبمزلاپ ون نپ ظپ نخجع بمپسذ وىغر نسوز (10) ايان ثو نطنچك بمقثبش نسرث بذسى غمى هقص الطالبات وپشجشربن نغم بزثبظ بممصبظ تمچپ بذجبزفپ بوم وبمحبه لآ ثو بيخذ نغم بمحيث م بمقثبشين، هكب قلاً بمخرىم (2).

جدول(2)

يبين قيم معامل الارتباط بين الاختبارين الاول والثاني لايجاد معامل الثبات لاداتي البحث

معامل الارتباط البسيط(بيرسون)	الابعاد
0.86	مفهوم الذات
0.88	دافعية الانجاز الدراسي

3-8 بمىوح بزصبذ لله:

ان بمىرق بشبش ممپسذ بمسبم لآ هو اعداد منهج للارشاد النفسى لمعالجة مشكلتي تدني اعتبار الذات وضعف الدافعية للانجاز الدراسي، وكر كبند بمپبخحت پسربمغت صبمتم مممبذ بمشبضت يعمو بميقص بمغبن ،مجسرلآر بمغثبم بميقصت بمجدلاً نتجس على فكرة الطالبة عن نفسها ومن ثم يكون لها الدور في تشكيل مفهوم الذات وضعف دافعيته للانجاز الدراسي نپ بجم وطم بمىوح بزصبذ لله بمداو وبمببشث لمعالجة هاتين المشكلتين ومدلاً لآجو رمن بغمجربث بمپبخحت غمى غمبث بمجشظبظ قلاً بغمربذ بمىوح بزصبذ لله نغمجربث بمشظربث بثبت :

(1) - بنيامين بلوم وآخرون؛ تقييم الطالب التجميى والتكويى (ترجمة) محمد نبيل نوفل وآخرون (القاهرة، المكتب المصرى الحديث، 1983) ص196.

(2) - صباح حسين العجلى وآخرون؛ التقويم والقياس (بغداد، مطبعة التعليم العالى، 1990) ص143.

بشجرند بمبيخحت بمزشابم بخمباثت باثت(1):

-بمزشظ بمصصبة لآ .

-بمسسبق بمغنيز لله .

-نغبنم بزثيظ بمصصظ(تجسشز ه).

-بذجبيز(ث)مغجيبث بمجبيكس ت.

4- عرض النتائج ومناقشتها :

1-4 عرض النتائج :

2-4 غسط ونيكضت هجباح بمقسوك تچپ بذجبيزفپ بمكثملا وبمبغر لله ممخترغت

بمومبظت:

جدول(3)

يبين دلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

الدلالة	قيمة ت* الجدولية	قيمة ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الاحصائية المتغيرات
			ع	س-	ع	س-	
غير معنوي		67،1	8،3	25	4،3	24	مفهوم الذات
غير معنوي	04،2	58،1	3،3	23	4	5،22	دافعية الانجاز الدراسي

*تحت مستوى دلالة(05،0) ودرجة حرية(29)

يتبين من الجدول(3) ان هناك فرق غير معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغير مفهوم الذات ،اذ بلغت قيمة (ت)المحسوبة (67،1)وهي اصغر من (ت)الجدولية التي بلغت(04،2) تحت مستوى دلالة (05؛0) ودرجة حرية (29)،وهذا يعني ان طالبات هذه المجموعة لم يتلقين ارشاد يساعد على تنمية مفهوم الذات لديهن بشكل مناسب ،وهو الامر الذي يمكن ان يجعل من الطالبات يواجهن صعوبات في عملية التكيف مع البيئة المدرسية بالشكل المناسب والذي يعمل على ان يطور مهارتهن الاكاديمية اذ ان (مفهوم الذات الايجابي يدعم النمو الصحيح ويساعد على اتقان المهارات المتنوعة في حين ان مفهوم الذات السلبي يسبب انفعالات سلبية تمنع الافراد من تحقيق اهدافهم)⁽²⁾ .وهذا يعني انه يمكن ان يؤدي

(1)-وديع ياسين وحسن محمد:التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية،(الموصل:دار الكتب للطباعة والنشر،1999)،ص103-154-201-214-279.
1-russel.B.L&ouvier.R.brief ognitive sreening and self concepts for children with low intellectuil functioning .british journal of clinical psycolgy.41.2002.p93.

يتبين من الجدول (4) ان هناك فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغير مفهوم الذات ،اذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (3،5) وهي اكبر من (ت) الجدولية التي بلغت (2،04) تحت مستوى دلالة (0،05) ودرجة حرية (29)، وهذا يشير الى ان المنهج المقترح والذي تم تطبيقه على طالبات هذه المجموعة من قبل المدرسات من جهة ومن قبل الاهل من جهة اخرى قد ساعد في تحسين مفهوم الذات لديهن وبالشكل الايجابي فالمدرسة تعد بيئة مهمة بعد بيئة العائلة في تنمية وبناء الشخصية حيث ان (المدرسة تسهم اسهاماً كبيراً في تكوين صورة الفرد عن ذاته والجو المدرسي ونظام المعاملة من العناصر الاساسية التي تسهم في تشكيل مفهوم الذات)⁽¹⁾، وهذا يعني ان العمل على تنمية مفهوم الذات بشكل ايجابي سوف يساعد الطالبات على معرفة انفسهن وامكانياتهن في هذه الفترة الحرجة من العمر ،فمفهوم الذات لدى الافراد هو (مفهوم افتراضي شامل يتضمن الافكار والمشاعر لدى الفرد التي تعبر عن خصائص جسمية وعقلية وشخصية ويشمل ذلك قناعاته وقيمه ومعتقداته ،كما يشمل خبراته السابقة وطموحاته المستقبلية ويوصف بانه مجموعة من المعتقدات والمشاكل التي توجد ضمن امكانات الافراد او تفسيرهم للاحداث وهذا يتماشى مع تقويمهم لانفسهم مما يؤدي بالتالي الى اختلافات في بلورة مهمات الاداء)⁽²⁾ . كما ويتبين من هذا لجدول ان هناك فرقاً معنوياً ايضاً في دافعية الانجاز الدراسي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لطالبات هذه المجموعة (التجريبية) وهو ماتعزوة الباحثة الى الدور الذي لعبه المنهج الارشادي في زيادة دافعية الانجاز الدراسي لدى الطالبات من خلال التشجيع والتحفيز الذي كن يسمم غمبته ذم ق جسرت بمجظنك ممبيوح ؛بطبقته بمبي بجبزت بممصمزل وثرچچوت هسز ورق نسرد وثر بهخبس بممربشلا بر) ثصو بممربقغبته قلا ثصوچم قيبب مپغظ بمسكبام بمسچست قلا بممصمزل بالاهصبه لآ. لب بهو بذوت مجقچس غمبته بممغشفش وثرلآر بممغشسبث وثرچچو بممصمزل هسز ورق نمچب؛ وبمصببغرت قلا بممغشسبث بممجلآ نطسز غمي غمبته ظبظ بممبچس وبمحببست غمي شمزل نمچب نمچي لآجو وئهبس ه.)⁽³⁾، وهو هدف مهم من اهداف الارشاد الذي يسعى الى جعل الطالب عارفاً بما يريد تحقيقه ويسعى للنجاح فيه ،وكذلك مساعدته في تنمية افكاره وادراكه اذ(يساعد

¹ -خولة يحيى الفروق في مفهوم الذات بين مجموعات الطلبة المضطربين انفعالياً وذوي صعوبات التعلم والمعوقين عقلياً اعاقه بسيطة والعادين : (دمشق،دراسات- العلوم التربوية،26(2)،1999)ص369.

² -خليل ابراهيم السعادات ؛مفهوم الذات والتوافق : (موقع جامعة الملك سعود ،كلية التربية ،قسم التربية،جامعة الملك سعود

(WWW.faculty.ksa.edu.sa.2008-2-14

³ - شفيق علاونة؛المصدر السابق،ص142 .

الارشاد التربوي الطالب في الحصول على معلومات تتعلق بخطة واختيارات المستقبلية العملية والمهنية وتعريفه بمشاكله وكيفية تناولها والعمل على حلها⁽¹⁾.

2-4 غس ط ونبيكضت هجباح بمقسوك أچپ بذجيزفپ بمفغراآين ممخزغتين بممبيظت والتجريبية:

جدول(5)

يبين دلالة الفروق بين نتائج الاختبارين البعديين للمجموعتين الطابطة والتجريبية

الدلالة	قيمة ت* الجدولية	قيمة ت المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الطابطة		المعالم الاحصائية المتغيرات
			ع	س-	ع	س-	
معنوي	01،2	08،3	2،3	31	8،3	25	مفهوم الذات
معنوي		6،4	9،2	37	3،3	23	دافعية الانجاز الدراسي

*تحت مستوى دلالة(05،0) ودرجة حرية(58)

يتبين من الجدول(5) ان هناك فرق معنوي بين الاختبارين البعديين للمجموعتين الطابطة والتجريبية في متغير مفهوم الذات ولصالح الختبار البعدي للمجموعة التجريبية، اذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (08،3) وهي اكبر من (ت) الجدولية التي بلغت (04،2) تحت مستوى دلالة (05؛0) ودرجة حرية (29)، وترى الباحثة ان ذلك يشير الى الدور الذي لعبه المنهج الارشادي الذي تعرضت له المجموعة التجريبية بالشكل الذي ساعد الطالبات على تنمية الشخصية لديهن وبالشكل الذي يمكنهن من فهم ذواتهن والوصول الى درجة مناسبة من التوافق النفسي حيث ان الارشاد النفسي يهتم بشخصية الفرد ككل، وفي الوقت نفسه الى حل مشكلات الانفعالية وتخفيف اي اضطراب نفسي، وفصجورق ق لآ بمديوية شكچپ بمقسو نپ قى و بقنم مزبنت؛ وبالجصبة وچىبث همس ضسبست هسز بمسببث وبمببش وبمژسزم بمي بمبذح بمبجكبم مژببث صشمبث نجغزنت؛ وبظك ظبكببث خجي مم بمي ذزچت نپ بمجژببق(2)؛ وبمجبم لآ شرق ميخ ميا بمظبمببث بمكرزت غمي وظع بورببق هقصى وبمصغ لآ بمي شسفتكوى بهت بضبخ مرلاىپ بمكرزت غمي قى و ريبثىپ

1 - احمد رشيد عبد الرحيم زيادة؛ دليل الارشاد النفسي التربوي : (عمان، الوراق للنشر والتوزيع، 2009) ص 19 .
2 - سهير كامل احمد؛ التوجيه والارشاد النفسي: (الاسكندرية، مركز الاسكندرية للكتاب، 2000) ص 12 .

اظهرت النتائج ان هناك فرقاً معنوياً في مفهوم الذات ودافعية الانجاز الدراسي بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي، مما يشير الى فاعلية المنهج الارشادي في تحسين مفهوم الذات والدافعية للانجاز الدراسي لطالبات هذه المجموعة. اظهرت النتائج عدم وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في مفهوم الذات ودافعية الانجاز الدراسي للمجموعة الضابطة، وهذا يعود الى عدم تلقي طالبات هذه المجموعة الى الارشاد النفسي الذي يعمل على تدعيم ثقتهن بانفسهن وتعريفهن بقدراتهن، الى جانب عدم حصولهن على التشجيع والتعزيز الذي من شأنه ان يرفع من دافعيتهن للانجاز الدراسي. اظهرت النتائج ان هناك فرقاً معنوياً في مفهوم الذات ودافعية الانجاز الدراسي بين الاختبارين البعديين ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية التي تعرضت الى المنهج الارشادي لمعالجة تدني اعتبار الذات وضعف دافعية الانجاز الدراسي، وهذا يعود الى التفاعل الايجابي الذي ابدته طالبات المجموعة التجريبية في التفاعل مع المنهج مما ادى الى زيادة ثقتهن بانفسهن وشعورهن بالكفاية، اضافة الى زيادة قدرتهن على وضع اهداف لانفسهن الامر الذي ساعد على تنمية دافعية الانجاز الدراسي لديهن.

2-5 التوصيات :

العمل على تشجيع المدرسات على الاستفادة من المنهج المعد، او العمل على تعديلته بما يتناسب مع المستوى النفسي لطالباتهن، ومحاولة معرفة اثره على تحصيل الطالبات في الدروس. اجراء المزيد من الدراسات المستقبلية في مجال الارشاد والتدريب النفسي للطالبات وفي مختلف المراحل الدراسية لتوجيه السلوك وتنمية جوانب اخرى من الشخصية. ضرورة توفير الظروف والمناخات التعليمية الداعمة لحدوث التعلم الفعال، الى جانب العمل على تنمية قدرات الطالبات وتحفيز امكاناتهن الابداعية، لينعكس ذلك ايجابياً على معرفتهن بانفسهن ورفع دافعية الانجاز الدراسي لديهن. تاهيل وتدريب المدرسات على استخدام مهارات الارشاد النفسي للطالبات من خلال اعداد الدورات التأهيلية المتخصصة في الارشاد النفسي من قبل اساتذة متخصصين في هذا الجانب، نظراً للدور الذي يلعبه الجانب النفسي في تعريف الطالبات بانفسهن وامكاناتهن، وزيادة رغبتهن في التحصيل الدراسي.

المصادر العربية والاجنبية:

■ احمد رشيد عبد الرحيم زيادة؛ دليل الارشاد النفسي التربوي : (عمان، الوراق للنشر

والتوزيع، 2009)

- احمد محمد الزعبي ؛ الارشاد النفسي-نظرياته-اتجاهاته-مجالاته(عمان، دار زهران للنشر وتوزيع،2002).
- اخلاص محمد عبد الحفيظ؛ التوجيه والارشاد النفسي في المجال الرياضي، ط1، (القاهرة، دار الفكر العربي،2002).
- بنيامين بلوم واخرون؛ تقييم الطالب التجميعي والتكويني(ترجمة)محمد نبيل نوفل واخرون(القاهرة،المكتب المصري الحديث،1983).
- حسين ابو رياش(واخرون) ؛ الدافعية والذكاء العاطفي، ط1: (عمان ،دار الفكر للنشر والتوزيع،2006).
- خليل ابراهيم السعادات ؛ مفهوم الذات والتوافق : (موقع جامعة الملك سعود ،كلية التربية ،قسم التربية،جامعة الملك سعود 14-2-2008. WWW.faculty .ksa.edu.sa).
- خولة يحيى الفروق في مفهوم الذات بين مجموعات الطلبة المضطربين انفعالياً وذوي صعوبات التعلم والمعوقين عقلياً اعاقاة بسيطة والعاديين : (دمشق،دراسات- العلوم التربوية،26(2)،1999).
- روبرت ريزونر ؛ بناء تقدير الذات،(ترجمة)مدارس الظهران الأهلية:(السعودية، دار الكتاب التربوي،2000).
- رينشار لازاروس .س ؛ الشخصية ،ترجمة ،سيد محمد غنيم : (بغداد،دار الشروق ،مكتبة صوت علم النفس الحديث،1981).
- سهير كامل احمد ؛ التوجيه والارشاد النفسي: (الاسكندرية،مركز الاسكندرية للكتاب ،2000)ص12 .
- شارلز شيفر وهوارد ميلمان؛ مشكلات الأطفال والمراهقين وأساليب المساعدة فيها. (ترجمة) نسيمه داوود، ونزبه حمدي (الأردن ،الجامعة الاردنية،1989).
- شفيق علاونة؛ الدافعية - علم النفس العام : (عمّان، دار المسيرة للنشر والتوزيع،2004) .
- صالح حسين القادري ؛ خصائص المعلم الفعال كما يدركها طلبة المرحلة الثانوية وعلاقتها بدافعية الإنجاز: (رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، الأردن،200).
- صباح حسين العجيلي واخرون؛ التقويم والقياس (بغداد،مطبعة التعليم العالي ،1990).
- عدنان عمر العتوم ومحمد احمد الموفي ؛ تأثير اسباب الاعاقه والوضع الاجتماعي ومكان السكن في مفهوم الذات للمعوقين حركيا في الاردن : (مجلة البحوث التربوية ،عمان ،العدد6،السنة الثالثة،1994).
- عزيز حنا داوود وناظم هاشم العبيدي ؛ علم نفس الشخصية : (الموصل، مطابع التعليم العالي،1990) .

- فان دالين ، ديوبولد ، ب ؛ "مناهج في التربية وعلم النفس" ، ط2 ، (ترجمة) محمد نبيل نوفل وأخران : (مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة،1984).
- قاسم حسين صالح؛الشخصية بين التنظير والقياس، ط1 : (صنعاء،دار النشر للجامعات،1997).
- محمد ابراهيم عيد؛مقدمة في الارشاد النفسي،(القاهرة ،مكتبة الانجلو المصرية،2005).
- محمد ابراهيم عيد؛مقدمة في الارشاد النفسي،(القاهرة ،مكتبة الانجلو المصرية،2005).
- محمد احمد صوالحة؛علم نفس اللعب : (عمان دار المسيرة للنشر والتوزيع،2004) .
- محمد حسن ، (2003)<http://www.fedu.uaeu.ac.ae/cej/issue16/primary>
- محمد عمران ، (2006)،<http://www.almuallem.net/maga/dafia.html>،
- محمد ماهر محمود؛المقابلة في الارشاد والعلاج النفسي،(الاسكندرية ،دار المعرفة الجامعية،1999).
- وديع ياسين وحسن محمد:التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية،(الموصل:دار الكتب للطباعة والنشر، 1999) .
- يوسف قطامي وعبد الرحمن عدس؛علم النفس العام،ط1 : (عمان ،دار الفكر للطباعة والنشر،2002).
- يوسف قطامي وعبد الرحمن عدس؛علم النفس العام : (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 2002) .
- Clanze, Foundations and Principles of Guidance, Boston Allyn and Bacon, 1964.
- deborah .R .sh .lauren .j.L.& Aaron.m .strategies to improve perceived competence in children with visual impairments.review.35.2003. -
- Tomlinson, T. Motivating students to learn, Berkley Mrcutrhan Publishing co1993.
- Petri, H; and Govern, J.Motivation: Theory, Research and Applications. Thomson Wadsworth, Australia.1987.
- russel.B.L&ouvier.R.brief ognitive screening and self concepts for children with low -intellectuil functioning .british journal of clinical psycolgy.41.2002.
- Zoo c. Creativity at Work: The Monitor on Psychology. The American Psychological Association.1988.

ملحق (1)

مقياس تقدير الذات

الاسم :.....
المدرسة :.....
الصف :.....
الفرع :.....
عزيرتي الطالبة:

قيمي نفسك في كل من البنود التالية، وذلك بوضع إشارة (√) في الجدول تحت الإجابة التي تريبها مناسبة بالنسبة لك، علماً أن هذا ليس امتحاناً ولا توجد به إجابات صحيحة أو خطأ، بل يصف مشاعرك الشخصية وحسب.

الرقم	الفقرة	غالباً	أحياناً	نادراً
1	لدي أهداف محددة أريد تحقيقها.			
2	أستمتع بالعمل على المهمات حتى بدون مكافآت أو تشجيع من الآخرين.			
3	أشعر بأنني حر في التعبير عن مشاعري الحقيقية إزاء الآخرين.			
4	أستمتع بممارسة تفكيري الخاص وبتخاذ قراراتي الخاصة.			
5	أستطيع أن أعترف بالأخطاء أو الهزائم دون أن أشعر بأنني فاشل.			
6	أستطيع أن أقبل الاختلافات في الرأي بدون أن اشعر بالإيذاء.			
7	أستطيع أن أقبل هدية أو إطراء بدون أن ارتبك أو اشعر بان علي أن أوضح أو أن أعطي شيئاً بالمقابل.			
8	أستطيع أن اضحك من نفسي بدون أن اشعر بالهانة أو الانحطاط.			
9	لا أتردد في التعبير عن آرائي وقناعاتي حتى عندما تختلف آراء وقناعات زملائي.			
10	أستطيع أن احكي قصة عن نفسي بدون أن أميل إلى التفاخر أو الدعاية لنفسي			
11	أرحب بالتحديات الجديدة وأوجهها بثقة.			
12	أتحمل المسؤولية إزاء تصرفاتي أو أعمالي بدلاً من أن ألوم الآخرين في حالة الفشل.			
13	أكون أصدقاء بسهولة وبشكل طبيعي.			
14	غالباً ما أكون سعيداً بكوني لوحدي.			
15	أميل إلى الثقة بالآخرين.			
16	أستطيع أن أعترف بعيوبي أو تقصيري وبالأشياء التي لم أعملها بشكل جيد.			
17	لا أنزعج من طرح الأسئلة أو من طلب المساعدة عندما أحتاج إلى ذلك.			
18	لا أميل إلى القلق بشأن ما يخبئه المستقبل.			
19	أجد من السهل أن أسامح الآخرين ولا أحمل ضغينة نحوهم.			
20	لدي عدد كبير من الأصدقاء.			

ملحق (2)

مقياس دافعية الإنجاز

الاسم:

المدرسة:

الصف:

الفرع:

عزيري الطالب:

يرجى بيان مدى انطباق هذه العبارات على سلوك الإنجاز لديك بوضع إشارة (√) في المربع المقابل لكل فقرة،
علماً أن هذا ليس امتحاناً ولا توجد به إجابات صحيحة أو خطأ.

الرقم	الفقرة	تنطبق	لا تنطبق	تنطبق إلى حد ما
1	إذا بدأت بعمل لا اتركه حتى أكمله.			
2	اشعر بأنني امتلك قدرة على الصبر.			
3	أنا لست صبوراً.			
4	أحب القيام بالأعمال التي لا تتطلب جهداً كبيراً.			
5	أشعر بالملل والتعب بعد فترة قصيرة من بداية العمل.			
6	أشغل نفسي بعمل آخر عندما أجد العمل الذي أقوم به صعباً.			
7	أحب القيام بالأعمال التي لا يتطلب إنجازها وقتاً طويلاً.			
8	أصر على إتمام العمل إذا كان صعباً.			
9	أتوقف عن إتمام ما أقوم به من عمل عندما تواجهني مشكلات وصعوبات.			
10	أتحمل المشكلات والأعباء التي أواجهها.			
11	أتجنب تحمل المسؤوليات.			
12	أملك العزم والتصميم على الفوز في أية مناقسة.			
13	أبذل جهداً قليلاً في تحقيق هدف ذي قيمة.			
14	أعمل ساعات إضافية لإتمام العمل الذي يعطى لي.			
15	أؤجل ما أقوم به من عمل لوقت آخر.			
16	أنجز الأعمال الموكلة إلي بشكل صحيح.			
17	أقوم بعمل الأشياء قبل التفكير بها جيداً.			
18	أتجنب تحدي الآخرين في عملي على مهمة ما.			
19	أقوم بعمل كل ما يطلب مني مهما كانت درجة صعوبته.			
20	أسعى نحو النجاح لأنه يحقق لي الاحترام.			

ملحق (3)

الاجراءات الارشادية واستراتيجيات المستخدمة لمعالجة مشكلتي تدني اعتبار بالذات وضعف الدافعية للإنجاز

الدراسي: (يطبق من قبل المدرسات):

1- استخدام الأنشطة التي تساعد على التفاعل النشط مع المادة الدراسية.

2- تعزيز المادة الدراسية بالأمثلة والشواهد والعروض الإيضاحية الشيقة.

- 3- استخدام الوسائل المساندة من أشرطة فيديو وأشرطة سمعية إضافة إلى الصور والملصقات والرسوم والأشكال والجداول والقوائم.
- 4- زيادة التفاعل بين المعلمة والطالبات، من خلال الاستماع بشكل جدي للطالبة واعطائها الثقة بطرح رايها دون خوف او تردد.
- 5- تقديم التعزيز المتكرر المناسب للطالبات وفق احتياجاتهم.
- 6- زيادة وعي الطالبات للهدف من التعلم.
- 7- زيادة مبادرة الطالبات وسعيهن لتحقيق الإنجاز.
- 8- زيادة الفرص التعليمية المؤدية إلى النجاح مثل الاسئلة النموذجية وكيفية الاجابة عليها والمواد التي تحتاج الى تركيز اكثر عند القراءة.
- 9- حث الطالبات على الإجابة على الأسئلة التي تلي كل وحدة دراسية وذلك ب:-
 - 1- استثارة الطالبات لحل الأسئلة الصعبة، مع اعطائهن اشارات لمفاتيح الحل والمكافأة لصاحبات الحل الصحيح.
 - 2- إزالة مشاعر العزلة لدى الطالبات، من خلال التواصل والتفاعل بين المعلمة والطالبات حتى بعد انتهاء الحصة الدراسية وزيادة العلاقة الحميمة بين المدرسة والطالبة لكي تشعر بانها لا توجد حواجز عالية بينها وبين المدرسة عندما تحتاج اليها في امور قد تكون لاتخص المادة الدراسية.
 - 3- شعور الطالبات بالإنتاجية والرضا النفسي عن قدراتهن لنجاحهن في حل الأسئلة.
 - 4- توفير تغذية راجعة للطالبات.
- 10- توفير الجو المدرسي المناسب من الرعاية والاهتمام العلمي والصحي والامور العائلية وحتى الشخصية.
- 11 -تزويد الأهل بتقارير دورية عن أداء الطالبات ومستواهن الدراسي.
- 12- احترام الطالبات وتقديرهن ورفع الروح المعنوية لديهن.
- 13- عدم تسفيه رأي الطالبات واحتقاره حتى ولو كان بسيطاً وانما توجيهه الى الاتجاه الصحيح بأسلوب تربوي وودي.
- 14- تقبل إجابة الطالبات حتى لو كانت خطأ بطريقة ايجابية، وإعطاء الجواب الصحيح، بدون إحراج الطالبات.
- 15- عدم ربط جدارة الطالبات والجهود الدراسية بالتحصيل الدراسي من خلال اشعار الطالبات بان المهم اولاً هو التعلم قبل الدرجة.
- 16- إعطاء فرصة المشاركة لجميع طالبات الصف، وعدم التركيز على فئة معينة وان الجميع يحظى بنفس الدرجة من الاهتمام.
- 17 - تقييم أداء الطالبات وإبداء الإعجاب به، لتحفيزهن على الاستمرار.
- 18- الابتعاد عن الألفاظ التي تقتل الدافعية لدى الطالبات مثل عبارة (متخلفة، بطيئة التعلم...) أو أي عبارة توحى بعجزها أو تنال من كرامتها ومن تقديرها لذاتها.
- 19- التقرب للمتلمات وتحبيبين في المعلمة، فالمتعلمة تحب المادة وتزداد دافعيته لتعلمها إذا أحببتها مدرستها.
- 20- أن تتصرف المدرسة كنموذج للمتلمات في الإقبال على المطالعة الخارجية والجلوس معهن في المكتبة.

21- استخدام أساليب التهيئة الحافزة عند بدء الحصة أو الخبرة مثل قصص المخترعين، والأسئلة التي تدفع إلى العصف الذهني، والعروض العملية المثيرة للدهشة والابتعاد عن الأسلوب الروتيني والمتشنج في التعامل مع الطالبات.

22- أن تنقل المدرسة شعور الاهتمام والرعاية لكل طالباتها وبخاصة الطالبات اللاتي يواجهن صعوبة كبيرة في التواصل.

23- تنمية الشعور بالهوية والوعي الذاتي الواضح للشخصية التي ترغب:

1- في أن تكون عليها أو ترغب في تحقيقها في المستقبل وهل انها تتناسب مع قدراتها او لا وهل

هي منطقية ام لا.

2- تستطيع المدرسات تشجيع الطالبات على امتلاك هذا التصور بعيد المدى للشخصية من خلال

مساعدهن على وضع أهداف لأنفسهن والإفادة من الإمكانيات والمصادر المتاحة لتحقيق هذا التصور.

3- تقديم نماذج من الشخصيات الناجحة التي يمكن للطالبات الاحتذاء بها وتقمص أدوارها.

24- مساعدة الطالبات على التفكير المنطقي وفهم ذواتهن.

25- تشجيع الكفاءة والاستقلال والاستمتاع بالعمل وذلك عن طريق:

1- مساعدة الطالبات على توقع المشكلات وان الحياة لاتخلو من الصعوبات ، وفي تجنب

الأخطاء وفي الحفاظ على الشجاعة وفي التفكير بطريقة واضحة.

2- تعليم الطالبات أن يرغبن بالنجاح وأن يكن عند توقع الآخرين وأن يستمتعن بحياتهن وأن

يعتمدن على ذواتهن.

3- قيام المدرسات بتكليف الطالبات بواجبات وأعمال بسيطة ليقمن بها وأن يكن قدرات على

إتمامها، وأن يحصلن على مكافآت وإطراء مناسب.

4- أن تمتدح المدرسات الجزء الصحيح من تصرفات الطالبات ولا تتوقع منهن الكمال.

27- تعليم الطالبة أن تصبح أكثر تمييزاً، فالمواقف التي لا تحسن العمل فيها يمكنها أن تترك القيادة لغيرها، أما

المواقف التي تناسب قدراتها، فيمكنها أن تصبح فيها أكثر سيطرة وتفوقاً.

ملحق(4)

استراتيجيات التدخل الإرشادي لمعالجة مشكلتي تدني اعتبار الذات وضعف الدافعية للإنجاز الدراسي

(يطبق من قبل اولياء الامور والعائلة)

يرجى من الأهل الإطلاع على هذه الخطوات والأساليب التي تعالج مشكلتي تدني اعتبار الذات، وتزيد من دافعية الطالبات للدراسة والإنجاز:-

1- تشجيع الطالبات على تحمل المسؤولية والشعور بالمقدرة على اداء الادوار المطلوبة منهن بشكل دائم.

2- تعليم الطالبات على أسلوب التعلم الذاتي في حل معظم او جميع المشكلات التي تواجههن.

3- استخدام نظام حوافز قوي في حالة حل مشكلة معينة بالنسبة للطالبة نفسها او مشكلة داخل العائلة، وكذلك في

حالة تحقيق النجاح مثل(الثناء اللفظي، وزيادة المصروف، وإقامة الحفلات أو الذهاب إليها، مشاهدة التلفاز،

زيادة الوقت المخصص للتسلية، القيام برحلة الى مكان تحبه الطالبة وترتاح فيه أو زيارة خاصة،... الخ).

4- تعليم الطالبات الاستراتيجيات الفعالة لزيادة الدافعية، والتي تتمثل في:-

- 1- تعليم الطالبات طرق متعددة لضبط الذات، لأنها تحسن مفهوم الذات والإنجاز، كان تكون مقتنعة بما لديها من امكانات جسمية وعقلية ومادية وان لا تنتظر لما هو عند غيرها وانما تقتنع بما لديها وتحاول الاستفادة منه.
- 2- تعليم الطالبات على كيفية مقاومة المشتتات سواء منها الخارجية وتشمل كل ماموجود في البيئة المحيطة والداخلية مثل الافكار التي تدور في الراس، كأسلوب نحو تركيز أفضل.
- 3- تعليم الطالبات على الاسترخاء العضلي والهدوء عن طريق التفكير بتخيلات سارة لدى شعورهن بالقلق وعدم التركيز.
- 4- تعليم الطالبات على ضبط المثيرات مثل في الغرفة الخاصة داخل البيت بحيث تكون مثل غرفة الدراسة فقط ولا لشيء آخر حتى تستطيع التركيز بشكل جيد، أما القراءة للاستمتاع وأحلام اليقظة وغيرها يجب أن تتم في مكان آخر.
- 5- مساعدة الطالبة على ان تحدد عدد معين من الساعات للدراسة فقط ومراجعة ما هو مطلوب منها يمكن استخدام ساعة المنبه لتسجيل الوقت المستغرق في الدراسة، وإذا شعرت الطالبة بالنعاس أثناء الدراسة يمكن أن تأخذ فترات راحة قصيرة أو استخدام إضاءة قوية، على ان يتم التأكد من مدى استفادتها من هذا الوقت في الدراسة من خلال سؤالها عما قرأته والاستماع لما حفظته بعد نهاية ذلك الوقت المحدد.
- 5- أن يؤثر الأهل على المدرسة لتصبح أكثر إثارة، وذلك عن طريق:-
 - 1- الزيارات المتكررة للمدرسة بين فترة وأخرى.
 - 2- دعم موازنة المدرسة.
 - 3- حضور الإحتفالات التي تقيمها المدرسة بين حين وآخر.
- 6- أن تكون توقعات الأهل من الأبناء مناسبة لقدراتهم وموضوعية وإيجابية وغير مرتفعة اي ان لا يطلب الاهل من بناتهم ان يحصلن على درجات عالية جدا واكثر من مستواهن الحقيقي.
- 7- تجنب توجيه النقد إلى ذات الطالبة عندما تقع في الخطأ، وأن يكون النقد موجهاً إلى العمل وليس إلى الشخص نفسه.
- 8- تجنب الأسرة لأساليب النبذ والكره والإهمال والتحقير والدلال الزائد لبناتهم وعدم التمييز بين الابناء.
- 9- عدم الضغط الزائد على الأبناء لزيادة مستوى التحصيل وان يجعلوا لهم وقتاً للراحة والاستمتاع.
- 10- عدم استعمال أساليب تتسم بالقوة والخوف والعنف والشدّة.
- 11- أن يكون الأهل قدوة ونموذجاً للأبناء من خلال الجدية في العمل واحترام الذات.
- 12- أن يظهر الأهل اهتمامهم بتعليم بناتهم من خلال سؤالهن عما درسنه وعن المشاكل الدراسية التي يعانين منها وكذلك احتياجاتهن الدراسية على اختلاف اشكالها.

ملخص البحث

أثر استخدام استراتيجية فوق المعرفية في تحصيل بعض مواد الأحصاء الرياضي وتنمية دوافع الانجاز الدراسي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة صلاح الدين

أ.م.د. فداء أكرم سليم / كلية التربية الرياضية/ جامعة صلاح الدين

يهدف البحث الى التعرف على:-

- تأثيراستراتيجية فوق المعرفية وطريقة المحاضرة في تنمية دوافع الانجاز الدراسي لدى طلبة السنة الدراسية الثانية في كلية التربية الرياضية في جامعة صلاح الدين.
- الفرق بين استراتيجية فوق المعرفية وطريقة المحاضرة في الأختبار البعدي لتحصيل مادة الاحصاء الرياضي ومقياس دوافع الانجاز الدراسي لدى طلبة السنة الدراسية الثانية في كلية التربية الرياضية في جامعة صلاح الدين.

واعتمدت الدراسة في تحقيق اهدافها على المنهج التجريبي، وتمثل مجتمع البحث من طلاب السنة الدراسية الثانية في كلية التربية الرياضية في جامعة صلاح الدين. وأختيرت العينة بالطريقة العشوائية البسيطة وعدده (40) طالبا قسمت الى مجموعتين ، وبواقع (20) طالبا لكل مجموعة، مجموعة تجريبية درست وفق استراتيجية ما فوق المعرفة، ومجموعة ضابطة درست وفق الطريقة الاعتيادية. وتكونت ادوات الدراسة من اختبار تحصيلي لبعض مواد الاحصاء الرياضي قام الباحث ببنائه ، ومقياس درافعية الانجاز الدراسي المعد من قبل عبد الحمن بن بركة. وتضمن البرنامج التعليمي من (16) خطة دراسية، أعد الباحث (8) خطط منها لتدريس المواد المحددة في الاحصاء الرياضي وفق استراتيجية مافوق المعرفية لأفراد المجموعة التجريبية، و(8) خطط دراسية وفق الطريقة الاعتيادية لأفراد المجموعة الضابطة. واستخدم الباحث الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار (ت) للعينات المترابطة والمستقلة في معالجة بياناته والحصول على النتائج.وتوصل الباحث الى مجموعة من الاستنتاجات أهمها:

- إن التدريس على وفق أستراتيجية ما فوق المعرفة كانت ذو فاعلية اكبر في زيادة التحصيل وتنمية دوافع الانجاز الدراسي لدى طلاب المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة التي درست وفق الطريقة الاعتيادية في مواد الاحصاء الرياضي المحددة .

- تتفق إجراءات التدريس على وفق إستراتيجية ما فوق المعرفة وما تركز عليه التربية الحديثة من إثارة الدافعية لدى المتعلمين وزيادة نشاطهم وانجازهم وفاعليتهم ومراعاة الفروق الفردية بينهم .
- وفي ضوء استنتاجات البحث الحالي وضع الباحث مجموعة من التوصيات منها :
 - اعتماد التدريس وفق إستراتيجية فوق المعرفة في مادة الاحصاء الرياضي لدى طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية.
 - توجيه أعضاء الهيئة التدريسية في كليات التربية الرياضية الى عدم الاقتصار على الأساليب التقليدية وضرورة التدريس على وفق إستراتيجية ما فوق المعرفة أثبتت دراسات متعددة فاعليتها في التعليم .

Effects of Using the above the cognitive Strategy on collection of census material and the Academic achievement motives of physical education students at the University of Salahuddin

Prof. Assest .D Fida Akram Salim

The research aims to identify:

- Tathirastratejah over the cognitive and the lecture method in the development of academic achievement motivation among the students of the second phase in the Faculty of Physical Education at the University of Salahuddin.
- The difference between knowledge and strategy over the lecture method in the post-test material for the collection of mathematical statistics and the measure of academic achievement motivation among the students of the second phase in the Faculty of Physical Education at the University of Salahuddin.

The study in achieving its goals on the experimental method, and a research community of students from the second stage in the Faculty of Physical Education at the University of Salahuddin. The selected sample simple random way and their number (40) students divided into two groups, and by (20) students per group, experimental group studied according to the strategy defined above, and a control group studied in the way normal. The study consisted of testing tools Thesela to some articles of Mathematical Statistics, the researcher

constructed, and the measure of academic achievement Drafieh prepared by Abdul Rahman Benbrika. The program included educational (16) study plan, prepared by the researcher (8), including plans for the teaching of the substances specified in mathematical statistics according to the strategy of higher required knowledge for members of the experimental group, and (8) lesson plans according to the method of ordinary members of the control group. The researcher used the arithmetic mean, standard deviation and t-test for independent samples and related data in the address and get results.

And the researcher to a set of conclusions, including:

- The teaching according to the above strategy is effective knowledge was the largest increase in achievement motivation and development of academic achievement among students in the experimental group compared with the control group studied in the way of normal materials, the specific mathematical statistics.
- agree on procedures for teaching strategy according to the above knowledge and the focus of modern education to raise the motivation of learners and increase their activity and their performance and their effectiveness and take into account individual differences among them.

In light of the findings of current research researcher put a set of recommendations, including:

- Adoption of teaching according to the strategy defined in the above article Mathematical Statistics in the second phase students in the Faculty of Physical Education.
- guide the faculty in the colleges of physical education to not only the traditional methods and the necessity of teaching according to the above-defined strategy proved effective in multiple studies education.

1-1 المقدمة وأهمية البحث:- لقد فرض التطور على التربية متطلبات جديدة تستهدف تمكين الفرد من استيعاب الثقافة ومستلزماتها حتى تتمكن من أن تتواصل مع ما يجري من حولها عن طريق اهتمامها الكبير بطرائق التدريس ، فأساليب التدريس وطرائقه ليست واحدة في كل عصر وفي كل مجتمع ، بل هي وليدة حاجات ، وظروف ومطالب اجتماعية ، فهي تتغير بتغير الأهداف والاهتمامات التربوية لمواجهة متطلبات المجتمع وحاجات (جازع وعجيل ، 1994 : 133) .

وتأسيسا على ما سبق ، ونتيجة للتقدم الملموس في مجال التربية وعلم النفس فقد أجريت محاولات عدة لإستحداث طرائق وأساليب وإستراتيجيات تدريسية تُذلل الصعوبات وتحقق الأهداف المرجوة من المادة الدراسية بلا عناء أو تخطب ، وشملت هذه المحاولات المناهج الدراسية برمتها ، إذ أنّ طرائق التدريس تُعدّ عنصراً مهماً من العناصر الرئيسة للمنهج ، فهي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالمحتوى ، كما أنها تؤدي دوراً بارزاً في تحقيق الأهداف التعليمية .

ومن هذه الإستراتيجيات ما يعرف باستراتيجية التدريس فوق المعرفة وهي تعني التفكير في عملية التفكير ، ويساعد هذا المفهوم على توفير بيئة تعليمية تبعث على التفكير ، ومساعدة المتعلم ليكون ايجابياً في جمع المعلومات وتنظيمها ومتابعتها وتقييمها في اثناء عملية التعلم ، ويساعد أيضاً على زيادة قدرة المتعلم على استعمال المعلومات وتوظيفها في مواقف التعلم المختلفة ، وتحقيق تعلم أفضل بزيادة قدرة المتعلم على التفكير بطريقة أفضل ، وتنمية الاتجاهات الايجابية نحو المواد (الهاشمي والدليمي ، 2008: 51). ويشير كلٌ من (Weinert & Kluwe,1987) الى أنّ التدريس وفق استراتيجية فوق المعرفة ، وسيلة مناسبة لتعليم التفكير وضبطه ، و أنها تمكن المتعلمين من اكتساب مهارات إدراكية فوق معرفية ، وهذه المهارات إذا ما تم تعلمها بطريقة صحيحة ، واتقنها المتعلم ، فإنها تصبح تلقائية ، وبمقدوره استعمالها بصورة عفوية ، والاحتفاظ بها ، ولاتحتاج الى إعادة تعلمها مرة اخرى. (Weinert & Kluwe,1987:Internet).

ويرى (الحيلة) إنه حتى يتفوق المتعلم علمياً ، فلا بد له من أمرين :

أولهما : أن تتكون لديه مهارات التفكير بحيث يتقن معرفته ويستعملها ،

ثانيهما : أن يتمكن من أساليب التفكير بأنواعها المختلفة ، وإذا ما حصل لديه الأمران فإنّه لن يتفوق فحسب ، بل يستطيع أن يوجه نفسه بشكل مستقل في كل العمليات التعليمية التي تحتاج إلى تفكير (الحيلة ، 2003 : 393).

ومن هنا تبرز أهمية الإستراتيجيات فوق المعرفة بالأتي :

1. تساعد المتعلمين على القيام بأدوار إيجابية في أثناء مشاركتهم بعملية التعلم .
 2. نمو الكثير من القدرات الإنسانية لديهم ، وتحويلهم من طلبة إلى خبراء أي يفهمون تفكيرهم ويشرحونه (الهاشمي والدليمي : 2008 ، 52) .
 3. تمكن المتعلمين من تطوير خطة عمل في المقام الأول ، ومن ثم العمل على المحافظة عليها في أذهانهم مدة من الزمن ، ثم التأمل فيها وتقييمها عند اكتمالها .
 4. تسهم في تنمية أداء المتعلمين ذوي الأداء المنخفض من طريق إطلاق العنان لتفكيرهم العقلي المكبوت .
 5. تعمل على تنمية الإدراك الآلي للمهارات المحورية في التفكير (أبو جادو ونوفل : 2007 ، 347) .
 6. إدماج الخبرات الجديدة المكتسبة مع ما هو متوافر من خبرات سابقة لدى المتعلمين وإمكانية الوعي بأساليب المعالجة الدماغية .
 7. تنمية مهارات التفكير الناقد والتفكير الإبداعي نتيجة لوعي المتعلم للاستراتيجيات والتعامل مع المعرفة ، وقدرته على استعمالها في مواقف التعلم المختلفة . (الشربيني والطنطاوي : 2006 ، 41)
 9. تنمي قدرة المتعلم على الانتقاء والتجديد والابتكار والتحول من إستراتيجية إلى أخرى أكثر نفعاً في أثناء عملية التعلم (فارس : 2006 ، 102) .
ويمكن تلخيص أهمية البحث الحالي بما يأتي:-
 1. تعد مادة الاحصاء الرياضي من المواد الدراسية التي لها طبيعة خاصة وأهداف تربوية ذات أهمية كبيرة في مجال التربية الرياضية.
 2. أثبتت إستراتيجية فوق المعرفية أهميتها في تدريس مواد دراسية في المجالات العلمية المختلفة، عدا مجال التربية الرياضية وبالأخص مادة الاحصاء التي لم تحظ بدراسة أثر هذه الإستراتيجية عليها على حد علم الباحث.
- 1-2 مشكلة البحث:-** من أجل تحقيق ما تصبو إليه المؤسسات التعليمية من أهداف تربوية لابد من التركيز والاهتمام بأستراتيجيات وطرائق التدريس واساليبها، لما لها من دور أساسي وفعال في تحقيق أهداف التعلم ، وهذا الأمر يستلزم المواكبة المستمرة لما يستجد ويُستحدث من أساليب وطرائق التدريس ، القادرة على تحقيق تلك الأهداف .

وتختص مادة الأحصاء الرياضي وهي إحدى المواد العلمية التي يتلقاها طالب التربية الرياضية بدراسة الأسس والقوانين الرياضية التي تعد من الوسائل الأساسية في أبحاث التربية الرياضية لمعالجة البيانات واستخراج النتائج وتفسيرها .

ولا يمكن لمادة الأحصاء الرياضي أن تُسهم في تحقيق ذلك إلا بتطوير طرائق تدريسها وتنمية المهارات لدى المتعلم من خلال دراسة القوانين والاسس الرياضية دراسة علمية موضوعية ، وبذلك تصبح دراسة مادة الاحصاء ذات معنى ، ونتيجة لذلك ظهرت حركات نشطة تدعو المدرس للكف عن النظر الى المحتوى على أنه مادة للحفظ والتذكر ، وإنما الاهتمام بالمهارات العليا في التفكير ، والعمل على تطوير القدرات العقلية عند المتعلمين وذلك بتدريسه بطريقة تثير العقل وتحفزه وتدربه على التفكير . ولكن على الرغم من أهمية هذه المادة إلا أن أساليب وطرائق تدريسها تتسم بالقصور والسلبية ، بسبب الاعتماد الكامل على المدرس وقلة الاهتمام بقدرات المتعلم وإمكاناته المتنوعة ، ما يخفق من تحقيق أهدافها المنشودة ، ومع أن مؤسسات التعليم العالي في اقليم كردستان بشكل خاص والعراق بشكل عام تسعى لتقديم برامج تدريبية لتدريسها من أجل تطوير التدريس فيها ، عن طريق تعميق وفهم وتحليل المفاهيم، وتدريس المستويات المعرفية العليا ، إلا أن الواقع التدريسي لهذه المادة وغيرها من المواد العلمية في التربية الرياضية لا يزال تقليدياً ، قائماً على الإلقاء والتلقين من قبل المدرس ، والحفظ والتذكر والإصغاء والتكرار من المدرس ، وهذا ما أثبتته نتائج بعض الدراسات السابقة في مجال طرائق تدريس.

فضلا عن أن الأساليب والطرائق المتبعة في التدريس ليست بالمشجعة لتحفيز التفكير والإبداع ، إنما أساليب وطرائق للتحفيز والتسميع ، ولا تقصد تنمية التفكير وإدراكه والوعي به ، بحيث يبقى المتعلم مجرد متلقٍ للمعلومات التي ينساها بمجرد امتحانه بها ، ومن ثمّ ليس لدراسة المادة أي أثر في مواجهة المشكلات والمواقف التعليمية الواقعية ، لعدم معرفة المتعلم بكيفية حدوث التعلم ، وكيفية وصوله للمعلومات وتمكنه منها ، وفهمها، وتحليلها ، ونقدها بأسلوب علمي.

وبناءً على ما تقدم فقد وجد الباحث من خلال نتائج الدراسات السابقة وإطلاعه المتواضع على بعض الأدبيات من كتب ودوريات ومراجع أخرى في مجال طرائق التدريس وسعيًا لاختيار أنسب الطرائق التدريسية الحديثة التي تلائم مع متطلبات العصر، ومحاولة إضافية بسيطة في تطبيق استراتيجية لتدريس الاحصاء الرياضي ، ارتأى الباحث استخدام استراتيجية تدريسية حديثة لتطبيقها في التربية الرياضية هي استراتيجية فوق المعرفة.

واستناداً إلى ذلك تتحدد مشكلة البحث الحالي بالإجابة عن السؤال الآتي :

ما أثر إستراتيجية التدريس فوق المعرفية في تحصيل بعض مواد الاحصاء الرياضي وتنمية دوافع الأنجاز الدراسي لدى طلاب السنة الدراسية الثانية في كلية التربية الرياضية في جامعة صلاح الدين ؟

1-3 هدف البحث :- يهدف البحث الى التعرف على:-

- 1- تأثير إستراتيجية فوق المعرفية وطريقة المحاضرة المتبعة في تنمية دوافع الانجاز الدراسي لدى طلبة السنة الدراسية الثانية في كلية التربية الرياضية في جامعة صلاح الدين.
- 2- الفرق بين إستراتيجية فوق المعرفية وطريقة المحاضرة المتبعة في اختبار تحصيل مادة الاحصاء الرياضي ومقياس دوافع الانجاز الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية في جامعة صلاح الدين.

1-4 فرضا البحث:-

- 1- هناك تأثير ايجابي لأ تأثير إستراتيجية فوق المعرفية وطريقة المحاضرة في تنمية دوافع الانجاز الدراسي لدى طلبة السنة الدراسية الثانية في كلية التربية الرياضية في جامعة صلاح الدين.
- 2- وجود فرق ذات دلالة معنوية بين إستراتيجية فوق المعرفية وطريقة المحاضرة في الأختبار البعدي لتحصيل مادة الاحصاء الرياضي ومقياس دافعية الانجاز الدراسي لدى طلبة السنة الدراسية الثانية في كلية التربية الرياضية في جامعة صلاح الدين.

1-5 مجالات البحث:-

- 1- المجال البشري:- طلاب السنة الدراسية الثانية في كلية التربية الرياضية / جامعة صلاح الدين.
- 2- المجال الزمني:- للفترة من 2010/10/3 ولغاية 2010/12/22.
- 3- المجال المكاني:- القاعات الدراسية في كلية التربية الرياضية / جامعة صلاح الدين.

1-6 تحديد المصطلحات:-

- 1- إستراتيجية فوق المعرفية:- عرفها شحاته ونجار (2003) بأنها : " العمليات الخاصة بتوجيه الانتباه اثناء التعلم ، وتخطيط عملية التعلم وتنظيمها ومراقبتها ومراجعتها وتقويمها ". (شحاته ونجار، 2003 : 42).
- وعرفها ابو عطايا (2007) بأنها : "وعي الفرد بالعمليات المعرفية ، وسيطرته على أعماله المعرفية واليات التنظيم المستعملة لحل المشكلات " (ابو عطايا ، 2007 : 524)

التعريف الاجرائي : عمليات تحكم عليا يستعملها الطالب في اثناء تأديته لحل مسألة معينة في مادة الاحصاء الرياضي ووعيه بالمهارات الخاصة التي يستعملها في التعلم وتعديل مساره في الاتجاه الذي يحقق له تحقيق الهدف .

2- **دوافع الانجاز:-** عرفها عبد اللطيف (1995) بانها "الرغبة او الميل الى عمل الاشياء بسرعة وعلى نحو جيد قدر الامكان" (عبد اللطيف، 1995: 78)

التعريف الاجرائي:- السعي من اجل وصول الطالب الى درجة عالية من النجاح والتفوق في مادة الاحصاء الرياضي وذلك من خلال الحكم على الدرجة التي يسجلها الطالب في محاور مقياس دوافع الانجاز الدراسي .

2-الدراسات النظرية والسابقة:

2-1 الدراسات النظرية:- (استراتيجية مافوق المعرفية)

تشير أكسفورد إلى أن استراتيجيات ما فوق المعرفة تتكون من ثلاث مكونات رئيسية هي:

1. التركيز على عملية التعلم : وتتمثل في النظرة الشاملة للموضوع وربط ما هو جديد بما هو معروف من قبل مع تركيز الانتباه لهذا الموضوع والاستماع الجيد .

2. التنظيم والتخطيط والتعلم : وتشمل تنظيم المعرفة وتحديد الأهداف العامة والسلوكية فضلاً عن البحث عن فرص للممارسة العملية ، وفهم موضوع التعلم وتنظيم الجداول والبيئة المحيطة بالتعلم ، ووضع الفرص في الاعتبار والتخطيط والمهام .

3. تقويم التعلم : وتشمل عملية المراقبة الذاتية والتقويم الذاتي ويمكن توضيح هذه المكونات في الأبعاد الخمسة الآتية إذ تضم استراتيجيات الوعي للعمليات المعرفية المهام الآتية : (ريبكا اكسفورد : 1996 ، 31) .

● التوضيح : ويتعلق بالقدرة على تحديد أو وصف أو شرح العمليات المعرفية المستعملة للتعامل مع المشكلة ، كأن يروي الطالب بدقة -قدر الإمكان - الخطوات التي اتبعتها للوصول إلى حل المشكلة ومعالجتها .

● التحليل : ويتعلق بالقدرة على عقد صلات بين الأهداف والوسائل _ وبين الأسباب والنتائج _ بين العمليات المتبعة لانجاز المهمة والنتائج المحققة ، أو بين تحليل المهارات فوق المعرفية و تحديد درجة صعوبة المهمة في ضوء الوقت والوسائل

المتوفرة ، أو المقارنة بين العمليات المعرفية المستعملة والخصائص الشخصية ، أو المقارنة بين إستراتيجيتين مختلفين لتناول المشكلة نفسها .

• التوقع والتخطيط : ويتعلق بتوقع النتائج المنتظرة بنشاط معرفي أو الاستراتيجيات التي يجب إتباعها للتخطيط ومعالجة المشكلة ، مثل محاولة توقع الطالب لأسئلة الامتحان ، أو الطريقة التي سيتبعها للإجابة عنها أو توقع التحكم بالوقت .

• التقويم الذاتي : ويتعلق بتقويم الطالب لسلوكياته المعرفية أي العمليات المعرفية التي يستعملها والنتائج والعوامل المؤثرة فيها ويتم التقويم الذاتي قبل تناول المشكلة أو معالجتها كتوقع الطالب لمستوى إدراكه وفي أثناء تناول المشكلة كتحديد الصعوبات التي تواجهه واستعماله لإجراءات المراقبة ، وبعد تناول المشكلة بمراجعته لعمله والحكم على ما أنجزه .

• الضبط : ويتعلق بالعمليات التي تمكن الطالب من إدماج معلوماته في الوضعية الحالية ومواجهتها بمعلوماته ما فوق المعرفية السابقة والمعطيات المستخلصة من الواقع ، بغرض تكييف استراتيجياته المعرفية وجعلها أكثر فاعلية (عبد الله ، وخليفة مزغيش ، 2005).

2-2 الدراسات السابقة:- دراسة الهيلات (2007)

أجريت هذه الدراسة في الأردن ، الجامعة الهاشمية /كلية العلوم التربوية ورمت الى معرفة فاعلية إستراتيجية فوق المعرفية في تحصيل طلبة الصف التاسع في مبحث التاريخ مقارنة بالطريقة التقليدية .

تكونت عينة الدراسة من (209) طلاب وطالبات من طلبة الصف التاسع الأساسي في مدارس مديرية التربية والتعليم لمنطقة اربد الأولى (المدينة) للعام الدراسي 2005/2004 .

أستعمل الباحث تصميم المجموعات المتكافئة ذوات الضبط الجزئي من نوع الاختبار القبلي والبعدي ، فقد تم اختيار مجموعتان تجريبيتان إحداهما تدرس على وفق إستراتيجية فوق المعرفية والأخرى تدرس على وفق الطريقة الاعتيادية ، تتعرض المجموعتان التجريبية والضابطة (اختبار تحصيلي) ، وقد كافأ الباحث في بعض المتغيرات التي يمكن أن تؤثر في التجربة. أعدَّ الباحث اختباراً تحصيلياً من (24) فقرة من نوع الاختيار من متعدد ، أستعمل الباحث الوسائل الإحصائية الآتية : المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وتحليل تباين ثنائي التفاعل .

أسفرت الدراسة عن النتيجة الآتية : تفوق المجموعة التجريبية التي تدرس على وفق إستراتيجية فوق المعرفية على المجموعة الضابطة التي تدرس على وفق الطريقة الاعتيادية(هيلات،2007: 64-79).

3- إجراءات البحث

3-1 منهج البحث والتصميم التجريبي :- استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث ، وبناء على ذلك استخدم الباحث التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم (التصميم التجريبي ذو الملاحظات البعدية للمجموعات المتكافئة ذات الضبط المحكم).

المجموعات	الاختبار القبلي	المتغير المستقل (أستراتيجية التدريس)	الأختبار البعدي
التجريبية	دوافع	فوق المعرفية	تحصيل مادة الاحصاء
الضابطة	الانجاز الدراسي	طريقة المحاضرة	دوافع الانجاز الدراسي

(عبيدات،2004: 248)

الشكل (1)

يوضع التصميم التجريبي للبحث

3-2 مجتمع البحث وعينته :- يضم مجتمع البحث طلاب السنة الدراسية الثانية في كلية التربية الرياضية / جامعة صلاح الدين للعام الدراسية (2010--2011) والبالغ عددهم (134) طالبا وبواقع أربعة شعب واعتمد الباحث الطريقة العمدية في اختياره للمجتمع . وتكونت العينة من طلاب شعبتين من الشعب الأربعة في المرحلة الثانية والبالغ عددهم (40) طالبا وقد تم توزيع المجموعتين بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة) إذ اختيرت شعبة (D) لتمثل المجموعة التجريبية باستخدام أستراتيجية مافوق المعرفية ومثلت شعبة (A) المجموعة الضابطة بأستخدام طريقة المحاضرة.

الجدول (1) يبين عدد أفراد العينة حسب مجموعتي البحث

الشعبة	المجموعة	أستراتيجية التدريس	العدد الكلي	المستبعدون	العينة النهائية
D	التجريبية	فوق المعرفية	25	5	20
A	الضابطة	طريقة المحاضرة	27	7	20

وحسب الجدول الموضح أصبح مجموع أفراد العينة (40) من مجتمع البحث.

3-3 تحديد المتغيرات وضبطها :- تم تحديد متغيرات البحث بالشكل الآتي :

1- المتغير المستقل للمجموعة التجريبية هي أستراتيجية مافوق المعرفية, وطريقة المحاضرة للمجموعة الضابطة.

ب- المتغيرات التابعة هي (بعض مواد الاحصاء الرياضي ومقياس دوافع الانجاز الدراسي)

ج- المتغيرات غير التجريبية التي من الممكن أن تؤثر في سلامة التصميم التجريبي للبحث (السلامة الداخلية والخارجية)

حاول الباحث ضبط تلك المتغيرات كالآتي :

1. التحقق من السلامة الداخلية للتصميم : ويتم ذلك عندما تتم السيطرة على العوامل الدخيلة في التجربة لكي لا تحدث أثرا" في المتغير التابع غير الأثر الذي يحدثه المتغير المستقل . لهذا اعتمد الباحث للسيطرة على تلك العوامل وهي(ظروف التجربة و العوامل المصاحبة ،التغيرات المتعلقة بالنضج ،أدوات القياس ، التاركون في التجربة .
2. التحقق من السلامة الخارجية للتصميم : تم السيطرة على مثل هذه العوامل من خلال إتباع جملة من الإجراءات وهي(تأثير التعدد في المتغيرات المستقلة أثر إجراء التجربة والمتعلقة بالمادة الدراسية والمدرس وتوزيع الوحدات الدراسية والمدة الزمنية ومكان المحاضرة).

3-4 وتكافؤ مجموعتي البحث :- من أجل تحقيق التكافؤ بين مجموعات البحث قام الباحث

بإجراء التكافؤ في عدد من المتغيرات التي يعتقد أنها تؤثر في نتائج البحث، إذ اجري التكافؤ بين مجموعات البحث قبل بدء التجربة بتاريخ 2010/9/28 في المتغيرات المبينة في الجدولين(2و3) :-

الجدول (2) يبين التكافؤ بين مجموعتي البحث بأستخدام اختبار (T)

T الجدولية	T محتسبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المعالم الأحصائية المتغيرات
		ع±	س ⁻	ع±	س ⁻	

2.02	1.31	2.05	24.41	5.69	22.58	العمر الزماني / سنة
	0.76	5.31	67.5	4.68	68.75	التحصيل العام / درجة
	1.59	3.26	31.25	3.17	32.91	مقياس الذكاء رافن / درجة

الجدول (3) يبين التكافؤ بين مجموعتي البحث في محاور مقياس دوافع الانجاز الدراسي

T الجدولية	T محتسبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المعالم الإحصائية المحاور
		ع±	س-	ع±	س-	
2.02	1.01	0.35	20.48	0.38	20.36	المثابرة والاستغراق في العمل
	1.67	2.27	17.40	1.88	18.53	الالتقان والسعي نحو التميز
	0.46	4.04	23.33	3.56	22.75	المنافسة والتحدي
	0.78	1.49	18.41	1.81	18,83	الطموح والتوجه نحو المستقبل
	0.04	2.23	24.18	1.61	24.21	الشعور بالمسؤولية والضبط الداخلي
	0.77	10.82	19.08	7.30	16.75	التخطيط والشعور بأهمية الوقت

يتضح من الجدولين (2و3) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب المجموعات في

المتغيرات المحددة ، مما يشير إلى تكافؤ المجموعات في هذه المتغيرات 0

3-5 أدوات ومستلزمات البحث :- لغرض تحقيق أهداف البحث وفرضياته كان لا بد من

تهيئة المستلزمات وكما يأتي

1- إعداد أستمارة خاصة للأغراض السلوكية على وفق مستويات بلوم في المجال المعرفي

وبواقع (50) غرضاً " سلوكياً" في المستويات الثلاثة، المعرفة، المفهم (الاستعاب)، التطبيق.

2- اعداد الاختبار التحصيلي لمادة الاحصاء الرياضي.

3- مقياس دوافع الانجاز الدراسي.

4- إعداد الخطط التدريسية على وفق استراتيجية فوق المعرفية المستخدمة في البحث.

3-5-1 إعداد الاختبار التحصيلي:

3-1-5-3 صياغة فقرات الاختبار التحصيلي :- من متطلبات إعداد الاختبار

التحصيلي إعداد جدول مواصفات أو ما يسمى بلائحة المواصفات ، وانسجاما" مع أهداف البحث صاغ الباحث أسئلة الاختبار التحصيلي حتى تغطي جميع الجوانب الأساسية للمواد المحددة في مادة الاحصاء الرياضي ضمن المستويات الثلاثة وهي : التذكر والفهم والتطبيق ، وبناء على ذلك أعد الاختبار التحصيلي الموضوعي المكون من (50) فقرة 0

3-1-5-3 صدق الاختبار : بناء على ذلك فقد أعد الباحث جدول المواصفات من أجل ضمان تمثيل الفقرات محتوى المادة الدراسية وللأغراض السلوكية ، وهكذا يعد الاختبار صادقا" من حيث المحتوى 0

1- الصدق الظاهري : وقد تم تحقيق هذا النوع من الصدق بعرض الاختبار

التحصيلي لبيان آرائهم بشأن صلاحية الاختبار وسلامته وفي ضوء آرائهم ومقترحاتهم تم إجراء تعديلات يسيرة لصياغة عدد من الفقرات ، وهكذا عد الاختبار صادقا" باتفاق (75 %) من المحكمين،وعليه تم حذف (2) فقرات لعدم حصولها على هذه النسبة وهذه الفقرات هي(7-18) وتم الابقاء على (48)فقرة.

2- الصدق الداخلي: تم استخراج السهولة والصعوبة والقوة التمييزية للفقرات بوصفها مؤشرا

لهذا النوع من الصدق 3-1-5-3 تطبيق الاختبار التحصيلي على عينة استطلاعية :- طبق الاختبار التحصيلي على عينة استطلاعية تمثلت بطلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية/ جامعة صلاح الدين والبالغ عددهم (16) طالبا. وقد سجل الباحث زمن انتهاء اول طالب من الاجابة وكانت (42) دقيقة واخر طالب (62) دقيقة، ومن اجل تحديد الزمن اللازم لتطبيق الاختبار وبعد حساب المتوسط الزمني وجد ان الزمن المناسب لاكمال الاختبار هو (52) دقيقة .

3-1-5-4 التحليل الاحصائي لفقرات الاختبار التحصيلي : شمل التحليل الاحصائي

لفقرات الاختبار للعينة الاستطلاعية حساب معامل الصعوبة وقوة التمييز لكل فقرة من فقرات الاختبار . فقد رتب الباحث درجات افراد العينة بعد تصحيحها ترتيبا تنازليا من اعلى درجة الى اقل درجة ، وكان عدد الاوراق (70) ورقة، ثم حلت أجابات المجموعتين العليا والدنيا وفق للاجراءات الآتية. تم اختيار نسبة (50%) من الاوراق الحاصلة على اعلى الدرجات وهي تمثل (المجموعة العليا). وكذلك اختيرت (50%) من الاوراق الحاصلة على اقل الدرجات وهي تمثل (المجموعة الدنيا) وكان عدد افراد كل مجموعة (35) طالبا . وقبلت الفقرات على الشروط الآتية :

1. معامل صعوبتها يقع بين (20%-80%)
 2. قوة تمييزها لا يقل عن (0.25) (الزوبعي، 1981: 80) (الملحق 2)
- لذلك حذفت فقرات الاختيار من المتعدد (4-10-19-26-29-35-38-41-50) لعدم توفر الشروط السابقة فيها وكما موضح في واصبح عدد الفقرات بشكله النهائي (39) فقرة. (الملحق 1)
- 3-5-1-5 ثبات الاختبار :** تم استخدام معادلة كودر ريتشاردسون (20) لحساب الثبات ويعود السبب في اختيار الباحث هذه المعادلة الى ان من الممكن تطبيقها في الاختبارات التي تكون فيها الاجابة عن الفقرة فيها اما صحيحة فتأخذ درجة واحد او خاطئة فتأخذ صفرا . وبلغ معامل الثبات (0.82) وهو معامل ثبات عال وبذلك اصبح الاختبار جاهزا للتطبيق اذ بلغت فقراته بشكلها النهائي (39) فقرة.

الجدول (4) الخارطة الاختبارية لاعداد الاختبار التحصيلي البعدي

المستويات واوزانها				المحتوى		
المجموع	تطبيق	فهم	تذكر	اهمية النسبية المحتوى	عدد الصفحات	المواضيع
	%23	%29	%48			
7	2	2	3	% 13.5	5	الاحصاء والمجتمع
10	2	3	5	% 18.9	7	التوزيع التكراري
17	4	5	8	% 35.1	13	مقاييس النزعة المركزية
16	4	4	8	%32.4	12	مقاييس التشتت
50	12	14	24	99.9	37	المجموع

3-5-2 مقياس دوافع الانجاز الدراسي:- تم الاعتماد على المقياس المعد من قبل عبد الرحمن بن بريكة (2007) ، ويتكون المقياس بصورته النهائية من (40) فقرة موزعة على (6) محاور وكما يأتي:-

الجدول (5) بين محاور مقياس دوافع الانجاز الدراسي وتحديد الدرجات وفق كل محور

الدرجة		عدد الفقرات	رقم الفقرات	المحاور
الحد الاعلى	الحد الادنى			
35	7	7	34-29-23-18-13-7-1	المثابرة والاستغراق في العمل
30	6	6	35-24-19-14-8-2	الاتقان والسعي نحو التميز
40	8	8	-38-36-30-25-20-9-3 40	المنافسة والتحدي
30	6	6	31-26-21-15-10-4	الطموح والتوجه نحو المستقبل
35	7	7	39-37-32-27-16-11-5	الشعور بالمسؤولية والضبط الداخلي
30	6	6	33-28-22-17-12-6	التخطيط والشعور باهمية الوقت
200	40	40	المجموع	

وتكون المقياس من خمسة بدائل يتم من خلالها الحصول على الدرجة لكل محور على حدى وللمقياس بشكل عام وكما موضح في الجدول(5)

3-2-5-1 صدق المقياس:- تم الحصول على صدق المقياس من خلال عرضه على مجموعة من المختصين في مجال طرائق التدريس وعلم النفس، وقد حصلت جميع الفقرات على نسبة (75%) واعلى ، وعليه فأن المقياس يعد صادقاً لقياس الغرض الذي وضع من اجله.

3-2-5-2 ثبات المقياس:- تم تطبيق الثبات على عينة قوامها (20) طالبا اختيروا بطريقة عشوائية من مجتمع البحث خارج عينة البحث الرئيسية وتم حساب الثبات لمقياس دوافع الأنجاز الدراسي بطريقتين:-

1- طريقة الفا كرونباخ:- سجل معامل الثبات باستخدام الفا كرونباخ (0.84) وهذه النتيجة تدل على ثبات درجة عالية.

2- طريقة التجزئة النصفية:- تعتمد هذه الطريقة على تقسيم الفقرات الى قسمين ، قسم يمثل الفقرات الفردية والقسم الثاني يمثل الفقرات الزوجية وبأستخدام معامل

الارتباط البسيط بلغت قيمة الارتباط بين نصفي المقياس (0.71) اما بعد التصحيح بلغ معامل الثبات الكلي (0.83) وبذلك يصبح المقياس صالحاً للتطبيق.

3-6 البرنامج التعليمي : تضمن البرنامج التعليمي (16) وحدة تعليمية موزعة على مجموعتين وبواقع (8) وحدة تعليمية و كالاتي :

- 8 وحدات تعليمية ← استراتجية فوق المعرفية ← المجموعة التجريبية .
8 وحدات تعليمية ← طريقة المحاضرة المتبعة ← المجموعة الضابطة .

وقد استغرقت التجربة الفعلية (8) اسابيع وزعت خلالها الوحدات وبواقع وحدة تعليمية في الاسبوع لكل مجموعة وكان زمن الوحدة التعليمية الواحدة (60) دقيقة.

3-6-1 إعداد الخطط التدريسية :- ان النجاح في أي مشروع انساني يعتمد خطة محددة للعمل وكلما كانت هذه الخطة واضحة وصيغت بدقة وعناية ، ازدادت اهميتها وفائدتها العلمية ، والواقع ان الخطة في التدريس امر لازم ينبغي على المدرس ان يعدها بشكل مسبق لتكون المرشد والموجه له في تدريسه (جابر ، 1967 : 121) . وتعد الخطة التدريسية اطارا عاما ودليل عمل يتضمن اهداف التدريس ومجمل النشاطات والفعاليات التعليمية التي يؤديها المدرس وطالبات الصف من اجل تنفيذ الاهداف المنشودة (الامين ، 1990 : 27) .

لذا تم اعداد (8) خطط تدريسية على وفق استراتجية التدريس فوق المعرفية فيما يخص طلاب المجموعة التجريبية و(8) خطط تدريسية على وفق الطريقة الاعتيادية (المحاضرة) فيما يخص طلاب المجموعة الضابطة .

وعرض الباحث نماذج من خطط التدريس على مجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص في طرائق التدريس* للافادة من ارائهم ومقترحاتهم بشأن صلاحيتها ، والتحقق من سير هذه الخطط على وفق متغيرات البحث ، وبناءً على ارائهم ومقترحاتهم صيغت الخطط التدريسية بصورتها النهائية ، ملحق (4)

3-6-2 التجربة الاستطلاعية لأستراتيجية فوق المعرفية: قام الباحث باجراء التجربة الاستطلاعية للبرنامج التعليمي وفق أستراتيجية فوق المعرفية على عينة مماثلة لعينة البحث ومن غير المشتركين في مجموعتي البحث والمكونة من (17) طالبا من السنة الدراسية الثانية في كلية التربية الرياضية في جامعة صلاح الدين وذلك للتعرف على اهم المعوقات

والملاحظات التي قد تواجه تطبيق استراتيجيات فوق المعرفية وكانت التجربة للاغراض الآتية :

1. التعرف على الصعوبات المتوقعة عند تنفيذ الدرس وفق استراتيجيات فوق المعرفية

ووضع الحلول المناسبة لها عند تنفيذ التجربة.

2. التأكد من الوقت المستغرق في استراتيجيات فوق المعرفية..

3. التأكد من سيطرة الباحث في اخراج درسه وفق استراتيجيات فوق المعرفية.

3-7 خطوات تنفيذ التجربة : باشر الباحث بتطبيق تجربته على طلاب المجموعتين

التجريبية والضابطة يوم 3 / 10 / 2010 ، بتدريس درس اسبوعيا لكل مجموعة ، استمر

التدريس طيلة الفصل الدراسي الاول 2010-2011، اذ انتهت التجربة في يوم 22 / 12 /

2010. وضح الباحث قبل البدء بالتدريس الفعلي لطلاب مجموعتي البحث طبيعة كل طريقة ،

وكيفية استعمالها ، والتعامل معها . درس الباحث بنفسه طلاب مجموعتي البحث بموجب الخطط

التدريسية التي أعدها .

3-8 الأختبارات البعدية:- بعد انتهاء الباحث من تطبيق البرنامج التعليمي قام الباحث

بتطبيق الاختبارات الآتية:

1- طبق الباحث الاختبار التحصيلي على طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في يوم 25

/ 12 / 2010 وتم تصحيح الاختبار باعطاء درجة واحدة للاجابة الصحيحة وصفرًا للاجابة

الخاطئة او المتروكة.

3. طبق مقياس دوافع الأنجاز الدراسي (التطبيق البعدي) على طلاب المجموعتين

المشمولة بالتجربة يوم

26 / 12 / 2010 وتم التصحيح بعد الأنتهاء من تطبيق المقياس .

3-9 الوسائل الاحصائية : استخدم الباحث الوسائل الاحصائية الآتية في معالجة

البيانات :

1-الوسط الحسابي.

2- الانحراف المعياري.

3- النسبة المئوية.

4- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

5- اختبار ت للعينات المستقلة

6- اختبار ت للعينات المترابطة

7- معامل الصعوبة لحساب قوة الفقرات في الاختبار التحصيلي . 10. قوة التمييز لفقرات

الاختبار التحصيلي (وديع، 1996: 101-302) (سمارة، 2001: 107)

4- عرض النتائج ومناقشتها

4-1 عرض ومناقشة نتائج تأثير البرنامج التعليمي وفق إستراتيجية فوق المعرفية والطريقة

المتبعة في مقياس دوافع الانجاز الدراسي:-

1- الفرضية الأولى:- " هناك تأثير ايجابي لإستراتيجية فوق المعرفية وطريقة المحاضرة

المتبعة في تنمية دوافع الانجاز الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانية في كلية التربية

الرياضية في جامعة صلاح الدين. "

للتحقق من صحة هذه الفرضية، تم استخدام اختبار (t-test) للعينات المترابطة وتبعاً لفرضية

البحث الخاصة بهذا المتغير وعلى النحو الآتي:

الجدول (6)

يبين دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مقياس دوافع الانجاز
الدراسي

قيمة ت المحسوبة	± ع الفرق	س الفرق	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الأختبار المحاور
			± ع	س	± ع	س	
13.11	3.04	8.92	1.82	29.45	0.38	20.36	المثابرة والاستغراق في العمل
9.87	2.97	6.56	1.22	24.93	1.88	18.53	الاتقان والسعي نحو التميز
9.94	4.52	10.06	2.26	32.81	3.56	22.75	المنافسة والتحدي
6.85	3.84	5.89	2.71	26.73	1.81	18,83	الطموح والتوجه نحو المستقبل
7.82	2.93	5.13	1.64	30.07	1.61	24.21	الشعور بالمسؤولية والضبط الداخلي
9.14	5.24	10.72	2.44	27.05	7.30	16.75	التخطيط والشعور بأهمية الوقت

*معنوي عند نسبة خطأ $0.05 \geq$ ودرجة حرية (19) قيمة (t) الجدولية = 2.09

الجدول (7)

يبين دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مقياس دوافع الانجاز الدراسي

قيمة ت المحسوبة	ع± الفرق	س الفرق	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبار المحاور
			ع±	س	ع±	س	
6.41	2.64	3.79	1.12	24.26	0.35	20.48	المثابرة والاستغراق في العمل
8.87	1.97	3.91	1.62	21.33	2.27	17.40	الاتقان والسعي نحو التميز
5.88	3.74	4.92	2.66	28.28	4.04	23.33	المنافسة والتحدي
9.22	2.19	4.52	1.81	22.96	1.49	18.41	الطموح والتوجه نحو المستقبل
6.03	2.05	2.77	1.54	26.97	2.23	24.18	الشعور بالمسؤولية والضبط الداخلي
8.74	1.86	3.64	1.47	22.75	10.82	19.08	التخطيط والشعور باهمية الوقت

*معنوي عند نسبة خطأ $0.05 \geq$ ودرجة حرية (19) قيمة (t) الجدولية = 2.09

يتضح من الجدولين (6 و7) ان قيمة (t) المحتسبة في مقياس دوافع الانجاز الدراسي نحو مادة الاحصاء الرياضي اكبر من قيمة (t) الجدولية وهذا يدل على أن هناك فروقا ذات دلالة احصائية ولصالح الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة وبهذه النتيجة تحققت فرضية البحث الاولى. ويعزي الباحث اسباب هذه الفروقات لدى عينة البحث الى تأثير البرنامج التعليمي وفقاً لأستراتيجية فوق المعرفية والطريقة المتبعة في تدريس مادة الاحصاء الرياضي ، ولكن بنسب مختلفة ، أذ ان لطرائق واساليب واستراتيجيات التدريس اهمية بالغة في العملية التعليمية وانها تؤثر على سرعة التعلم وعلى درجة الاشباع في التعلم. كما ان التكيف الصحيح لطرائق واساليب واستراتيجيات التدريس تعتمد على التفهم السليم للعوامل والمبادئ التي لها صلة بالموضوع لكي تثبت اثرها وقيمتها في مواقف تعليمية معينة. (لطفى، 1972: 235)

ويرى الباحث بأن هناك تأثيراً متفاوتاً في استخدام استراتيجيات فوق المعرفية والطريقة المتبعة ، بمعنى لم يكونا متوازيين في تأثيرهما على عينة البحث فقد كانت الاوساط الحسابية للمجموعة التجريبية التي درست وفق استراتيجيات فوق المعرفية لمحاور دوافع الانجاز الدراسي نحو مادة الاحصاء الرياضي في الأختبار البعدي اكبر من الاوساط الحسابية للمجموعة الضابطة التي درست وفق الطريقة المتبعة مما يدل على ان تأثير استراتيجيات فوق المعرفية كانت افضل من الطريقة المتبعة في التدريس.

2-4 عرض ومناقشة نتائج الفرق بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في الأختبار البعدي للتحصيل المعرفي ودوافع الانجاز الدراسي نحو مادة الاحصاء الرياضي :-

الفرضية الثانية :- "وجود فرق ذات دلالة معنوية بين استراتيجيات فوق المعرفية وطريقة المحاضرة في الأختبار البعدي لتحصيل مادة الاحصاء الرياضي ومقياس دوافع الانجاز الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية في جامعة صلاح الدين".

1-2-4 النتائج الخاصة بالتحصيل المعرفي ومناقشتها:- للتحقق من النتائج تم استخدام اختبار (ت) للتعرف على الفروقات الاحصائية بين متوسطات التحصيل المعرفي لمجموعتي البحث والجدول (8) يبين دلالة الفروق لاختبار التحصيل المعرفي (البعدي) ولمجموعتي البحث.

الجدول (8)

يبين دلالة الفروق لاختبار التحصيل المعرفي (البعدي) ولمجموعتي البحث

قيمة ت المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المجموعة الاختبار
	ع ±	س	ع ±	س	التحصيل المعرفي
*3.99	5.81	22.29	3.93	28.72	

معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ ودرجة حرية (38) قيمة ت الجدولية = 2.02

ينتضح من الجدول (8) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث في اختبار التحصيل المعرفي ولصالح المجموعة التجريبية التي درست على وفق استراتيجيات ما فوق المعرفة وبهذه النتيجة تحققت فرضية البحث الثانية. ، ويعتقد الباحث أن هذه النتيجة التي توصل إليها

البحث الحالي قد تعزى إلى إن إستراتيجية ما فوق المعرفة (المتغير المستقل) كان لها الأثر الواضح في زيادة تحصيل طلاب المجموعة التجريبية، كما إن إستراتيجية ما فوق المعرفة (المتغير المستقل) هيأت وسائل ونشاطات مختلفة حفزت الطلاب لاستيعاب المادة أكثر مما هو في الطريقة الاعتيادية. إذ "إن تنظيم المادة العلمية وتقسيمها على أجزاء وفي خطوات متتابعة كان له الأثر في فهم المادة الدراسية واستيعابها. (هدى، 2009: 79) والسبب الاخر والمحمول لهذه النتيجة هو إن المادة الدراسية عرضت بلغة يسيرة وسلسة، مما ساعد على بلورة الموضوعات، وتحبيبها للطلاب من خلال المشاركة والمساهمة الفاعلة. وهذا مشاراليه بهجت(2004) الى ان أستراتيجية ما فوق المعرفة تكتسب أهمية في عملية التعليم والتعلم ، فهي تساعد المدرسين في تعليم الطلبة كيف يكونون أكثر وعياً بعمليات التعلم فضلاً عن كيف يمكن أن ينظموا تلك العمليات لإحداث تعلم أفضل واسهل. (بهجت ، 2004 : 77) ويؤكد جابر (1994) الى أن مهارات ما فوق المعرفة من أهم أدوات التعلم الناجح ، فهي تساعد الطلبة على التعلم الذاتي ، وزيادة عملية الوعي بالتفكير وتصميم خطط عمل ومراقبة تنفيذها وتقويمها ، ويجب على المدرسين القيام بممارسة هذه المهارات لتمكين الطلبة من استعمالها. (جابر ، 1994 : 273) .

4-2-2- النتائج الخاصة بمقياس دوافع الانجاز الدراسي ومناقشتها:-

الجدول (9) يبين الفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في محاور المقياس

قيمة ت المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المجاميع المحاور
	±ع	س	±ع	س	
10.59	1.12	24.26	1.82	29.45	المثابرة والاستغراق في العمل
7.73	1.62	21.33	1.22	24.93	الاتقان والسعي نحو التميز
5.66	2.66	28.28	2.26	32.81	المنافسة والتحدي
5.04	1.81	22.96	2.71	26.73	الطموح والتوجه نحو المستقبل

6.00	1.54	26.97	1.64	30.07	الشعور بالمسؤولية والضبط الداخلي
6.58	1.47	22.75	2.44	27.05	التخطيط والشعور بأهمية الوقت

*معنوي عند نسبة خطأ ≥ 0.05 ودرجة حرية (38) قيمة (t) الجدولية = 2.02

يتضح من الجدول (9) وجود فروق ذات دلالة معنوية في محاور مقياس دوافع الانجاز بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، وهذه النتيجة تحقق الفرضية الثانية. ويعزى سبب ذلك الى ان الاستجابات التي وجدت في دروس استراتيجية فوق المعرفية كانت تمثل زيادة في الحافز لتحقيق استجابات لتنفيذ المهمات التعليمية اذ يذكر(هل وسبنسر) في النظرية السلوكية ان زيادة الحافز تسبب زيادة في قوة كل الاستجابات في الموقف التعليمي، وهذا ما أكدته هدى في دراستها بأن " إن التدريس على وفق استراتيجية ما فوق المعرفة تعرض المادة بصورة مشوقة ومحفزة للطلاب من خلال ما تضمنه من أنشطة متنوعة ومثيرة لرغبات الطلاب ".(هدى، 2009: 80)

وهناك من يشير إلى أن الوعي باستراتيجيات التعامل مع المعرفة يساعد في تنمية التفكير والدوافع نحو المادة التعليمية، وإن الطلبة الذين يستعملون استراتيجيات ما فوق المعرفة بفعالية يكونون على وعي بسلوكياتهم الخاصة وميولهم، ومدركين لتفكيرهم عندما يقومون بأداء مهمة معينة ويمكن أن يستعملوا هذا الوعي في السيطرة على أن يتعلموا استراتيجيات ما فوق المعرفة من طريق مساعدة الطلبة على أن يخططوا ويقوموا عملية التعلم ، واستراتيجيات ما فوق المعرفة تجعل الطلبة أكثر نشاطاً ، ومن ثم تحسن أدائهم وأنجازهم الدراسي ، وخصوصاً بين الطلبة الأقل مهارة في الأداء (شهاب ، 2000 : 79)

5- الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات:-

5-1 الاستنتاجات :-

في ضوء نتائج البحث توصلت الباحثة الى الاستنتاجات الآتية :

1. إن التدريس على وفق استراتيجية ما فوق المعرفة كانت ذو فاعلية اكبر في زيادة التحصيل وتنمية دوافع الانجاز الدراسي لدى طلاب المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة التي درست وفق الطريقة الاعتيادية في مواد الاحصاء الرياضي المحددة .

2. تتفق إجراءات التدريس على وفق إستراتيجية ما فوق المعرفة وما تركز عليه التربية الحديثة من إثارة الدوافع لدى المتعلمين وزيادة نشاطهم وانجازهم وفاعليتهم ومراعاة الفروق الفردية بينهم .
 3. يتطلب التدريس على وفق إستراتيجية ما فوق المعرفة وقتاً وجهداً ومهارة من المُدرس والمتعلم أكثر مما هو مطلوب منه عند استعماله الطرائق والأساليب التقليدية .
- 2-5 التوصيات والمقترحات:-**

- في ضوء نتائج البحث الحالي يوصي ويفترح الباحث بالاتي :
1. اعتماد التدريس وفق إستراتيجية فوق المعرفة في مادة الاحصاء الرياضي لدى طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية.
 2. توجيه أعضاء الهيئة التدريسية في كليات التربية الرياضية الى عدم الاقتصار على الأساليب التقليدية وضرورة التدريس على وفق إستراتيجية ما فوق المعرفة أثبتت دراسات متعددة فاعليتها في التعليم .
 3. إعتناء الاختبار التحصيلي في قياس تحصيل طلبة كلية التربية الرياضية في مادة الاحصاء الرياضي .
 4. إجراء دراسة مماثلة لهذه الدراسة للتعرف على أثر التدريس وفق إستراتيجية ما فوق المعرفة التي استعملها الباحث في متغيرات اخرى ، كالاتجاه وانواع التفكير .

المصادر العربية ولأجنبية

- 1- أبو جادو , محمد علي ونوفل , محمد بكر : تعليم التفكير النظرية والتطبيق, دار المسيرة للطباعة والنشر, عمان , 2007.
- 2- ابو عطايا ، اشرف يوسف : نموذج بنائي مقترح لتنمية مهارات ماوراء المعرفة في الرياضيات لدى طلاب الصف التاسع بغزة ، بحث منشور في مؤتمر التجربة الفلسطينية (اعداد المناهج الواقع والطموح) ، فلسطين ، 2007.
- 3- بهجت، رفعت محمود: أساليب التعلم للأطفال ذوي الحاجات الخاصة , عالم الكتب للطباعة والنشر , القاهرة , 2004 .
- 4- جابر , جابر عبد الحميد: استراتيجيات التدريس والتعلم, القاهرة دار الفكر العربي, 1999.

- 5- جازع ، جواد مندل وعجيل حميد غالب : تحديد الكفايات التعليمية لمدرس الجغرافية في المدارس الثانوية من وجهة نظر مدرسي الجغرافية ، مجلة ابحاث البصرة ، ع 10 ، جزء 2 ، ص (133 . 148) ، 1994 .
- 6- الحيلة ، محمد محمود : طرائق التدريس واستراتيجياته ، دار الكتاب الجامعي ، العين ، الإمارات العربية المتحدة ، 2003 .
- 7- رييكا أكسفورد: استراتيجيات تعليم اللغة، تعريب محمد دعجور، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية، 1996 .
- 8- الزوبعي ، عبد الجليل ابراهيم والغنام ، محمد؛ مناهج البحث في التربية ، ج1 مطبعة جامعة بغداد ، 1981
- 9- سمارة، عزيز واخرون : مبادئ القياس والتقويم في التربية، دار الفكر، عمان، 2001 .
- 10- شحاته حسن ، النجار ، زينب: معجم المصطلحات التربوية والنفسية ، دار المصرية اللبنانية ، القاهرة 2003 .
- 11- الشربيني ، فوزي والطنطاوي ، عفت : استراتيجيات ما وراء المعرفة بين النظرية والتطبيق ، المكتبة المصرية للنشر ، مصر ، 2006 .
- 12- شهاب، منى عبد الصبور: أثر استخدام استراتيجيات ما وراء المعرفة في تحصيل العلوم وتنمية مهارات عمليات العلم التكاملية والتفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الثالث الاعدادي، مجلة التربية العلمية، الجمعية المصرية للتربية العلمية، م3، ع4، 2000 .
- 13- عبد الله، قلي ومزغيش، خليفة: استراتيجيات التعلم، الجزائر، وزارة التربية الوطنية، 2005 .
- 14- عبيدات ، وليم : المعرفة وما وراء المعرفة المفهوم والدلالة _ الجمعية المصرية للقراءة والمعرفة _ مجلة القراءة والمعرفة ، (7-8) ، 2004 .
- 15- فارس ، ابتسام محمد : فاعلية برنامج قائم على الذكاءات المتعددة في تنمية التحصيل الدراسي ومهارات ما وراء المعرفة لدى طلاب المرحلة الثانوية في مادة علم النفس ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة القاهرة ، 2006 .
- 16- لطفى عبد الفتاح (1972): طرائق تدريس التربية الرياضية والتعلم الحركي ، دار الكتب الجامعة المستنصرية .

17- الهاشمي ، عبد الرحمن والدليمي ، طه علي حسين : استراتيجيات حديثة

في فن التدريس ، عمان ، دار المناهج للنشر ، عمان ، 2008 .

18- هدى،فاضل حسين: اثر استراتيجية التدريس فوق المعرفة في تحصيل

طالبات الصف الخامس الادبي في مادة التاريخ، رسالة ماجستير غير منشورة،كلية

التربية،قسم علم النفس، جامعة بغداد،2009.

19- وديع ياسين وحسن محمد ؛ التطبيقات الإحصائية وإستخدامات الحاسوب

في بحوث التربية الرياضية: (جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ،

1999)

20. Weinert,F.E,&Kluwe,H.R(1987):Metacognition motivation and under standing London:Lawrence Assocites.

الملحق(1)

يبين اختبار التحصيل المعرفي بصورته النهائية لمادة الاحصاء الرياضي

عزيزي الطالب.....

الاختبار الذي بين يديك مكون من (39) سؤالاً ، لكل سؤال اربع اجابات،
واحدة منها صحيحة . اكتب الحرف الذي يدل على الاجابة الصحيحة على
ورقة الاجابة لديك.

1- من انواع الاحصاء:-

1- الاحصاء العام ب- الاحصاء الخاص ج- الاحصاء الوصفي د- الاحصاء
الرياضي

2- من المتغيرات الوصفية او النوعية هي:-

1- الوزن ب- الطول ج- عدد الكرات د- الجنس

3- من المتغيرات التي تعطي نتائج مستمرة (متصلة) هي:-

1- الحالة الاجتماعية ب- عدد الملاعب ج- عدد اللاعبين د- الزمن

4- من المتغيرات التي تعطي نتائج غير مستمرة (منفصلة) هي:-

1- عدد حكام كرة القدم ب- ارتفاع مرمى كرة القدم ج- زمن مباراة كرة القدم

د- وزن كرة القدم

5- يقصد بجميع المفردات التي يمكن ان ياخذها المتغير بال:-

1- الرموز ب- البيانات ج- المجتمع د- العينة

6- اذا كان الحد الأدنى للفئة (3) والحد الأعلى (6) فإن مركز الفئة يساوي:-

1- (4) ب- (4.5) ج- (5) د- (5.5)

7- اذا كان المدى لأختبار مادة الاحصاء يساوي (39) وأعلى درجة في الاختبار

هي (60) فإن أدنى درجة في الاختبار هي:- أ- (20) ب- (19) ج-

(21) د- (22)

8- اذا كان طول الفئة (5) والمدى يساوي (39) فإن عدد الفئات يساوي:-

1- (6) ب- (7) ج- (8) د- (9)

9- اذا كان عدد الممتحنين في مادة الاحصاء (50) طالبا ومجموع درجاتهم (200)

فإن قيمة الوسط الحسابي :

1- (3) ب- (4) ج- (5) د- (6)

10- اذا كان متوسط اختبار ركض (100م) (11.83ثا) ومجموع زمن

المختبرين (106.5ثا) فإن عدد المختبرين هو :- أ- (8) ب- (7) ج- (9)

د- (10)

11- اذا كان متوسط اوزان (7) ربايعين في الانتقال يساوي (198 كغم) فإن

مجموع الاوزان التي رفعوها:-

1- (1384 كغم) ب- (1386 كغم) ج- (1388 كغم) د- (1390 كغم)

12- ان معدل طالب في المواد الدراسية الآتية هو:-

المواد الدراسية	كرة قدم	كرة سلة	كرة يد	كرة طائرة
عدد الوحدات	4	2	4	2
الدرجة	75	66	70	92

1- (74.25)

ب- (74.66) ج- (74.81) د- (74.09)

13- ان قيمة الوسيط لدرجات خمسة طلاب في اختبار مادة الاحصاء هي:

[6 - 12 - 10 - 9 - 7]

1- (6) ب- (7) ج- (9) د- (10)

14- ان قيمة الوسيط للمسافات التي احرزها لاعب طفر العريض هي:-

[6.8 - 6.75 - 6.78 - 6.9]

1- (6.77) ب- (6.78) ج- (6.79) د- (6.80)

15- اجري اختبار لرمي الرمح لستة طلاب وكانت انجازاتهم كالاتي:- (36م-

35م- 36م- 37م- 40م)

- فان قيمة المنوال هي:- أ- (35) ب- (36) ج-
- (36و35) د- لا يوجد منوال
- 16- اذا كانت اوزان ستة لاعبين هي [70 - 75 - 76 - 75 - 70 - 76] فان قيمة المنوال هي:
- 1- (70) ب- (75) ج- (76) د- لا يوجد منوال
- 17- من اكثر مقاييس النزعة المركزية استخداما واهمية في مجال التربية الرياضية هي:-
- 1- المنوال ب- الوسيط ج- الوسط الحسابي د- التباين
- 18- يطلق على القيمة التي تتوسط البيانات بحيث يكون نصف العدد قبلها ونصف العدد بعدها بال:-
- 1- الوسط الحسابي ب- الوسط الحسابي المرجح ج- الوسيط د- المنوال
- 19- يطلق على القيمة الاكثر شيوعا وتكرارا في البيانات الخاصة بالعينة بال:-
- 1- الوسيط ب- الانحراف المعياري ج- الوسيط د- المنوال
- 20- يطلق على عملية توزيع المفردات قي جدول بعد ترتيبها تصاعديا او تنازليا بال:-
- 1- المدرج التكراري ب- التوزيع التكراري ج- المنحنى التكراري د- المضلع التكراري
- 21- ان المقياس الذي يبين الفرق بين القيمة الواقعة في نهاية الربع الاول والقيمة الواقعة في نهاية الربع الثالث هو:- أ- الانحراف المتوسط ب- المدى ج- المدى الربيعي د- المنوال
- 22- اذا كان مجموع انحرافات البيانات عن وسطها الحسابي يساوي (20) ولخمسة لاعبين في اختبار السحب على العقلة فان قيمة الانحراف المتوسط هي:
- 1- (3) ب- (4) ج- (5) د- (6)
- 23- يطلق على المقياس الذي تحصل عليه من الجذر التربيعي الموجب للثنائين بال:-
- 1- المدى الربيعي ب- الانحراف المتوسط ج- الانحراف المعياري د- المدى
- 24- اذا كانت قيمة التباين تساوي (91) فان قيمة الانحراف المعياري هي:

- 1- (9.6) ب- (9.8) ج- (9.3) د- (9.5)
- 25- عند تربيع قيمة الانحراف المعياري نحصل على :-
- 1- الانحراف المتوسط ب- معامل الاختلاف ج- التباين د- المدى الربيعي
- 26- اذا كان انحراف (10) طلاب في اختبار الذكاء يساوي (8.5) فان قيمة التباين يساوي :
- 1- (70.25) ب- (71.25) ج- (72.25) د- (73.25)
- 27- اذا كان معدل سبعة طلاب في مقياس الاتجاهات يساوي (25) وبأنحراف معياري قدره (4) فان قيمة معامل الاختلاف تساوي: أ- (16) ب- (17) ج- (18) د- (19)
- 28- اذا كانت قيمة معامل الاختلاف لأوزان (10) لاعبين تساوي (20) وبانحراف معياري (6) فان متوسط اوزانهم يساوي: أ- (29) ب- (30) ج- (31) د- (32)
- 29- من مقاييس التشتت النسبي:
- 1- الانحراف المعياري ب- معامل الاختلاف ج- التباين د- المدى الربيعي
- 30- يطلق على المقاييس التي تبين مدى انتشار القيم او اختلافها عن الاوساط الحسابية بمقاييس:
- 1- التشتت ب- النزعة المركزية ج- العلاقة د- التوزيع التكراري
- 31- ان درجة حدة وسط الحسابي المرجح للمقياس الخماسي هي: 1- (2) ب- (3) ج- (4) د- (5)
- 32- الأساليب الإحصائية التي تستوجب توافر بعض الافتراضات حول التوزيع الإحتمالي لتوزيع البيانات تسمى :
- أ- الأساليب المعلمية ب- الأساليب اللامعلمية ج- الأساليب الكمية د- الأساليب الاحصائية
- 33- تصنف المتغيرات الكمية وفقا لطبيعتها من حيث القيم التي يمكن أن تأخذها إلى :
- 1- المقاييس الاسمية ب- المقاييس الرتبية ج- متغيرات منفصلة ومتقطعة د- لأشياء مما سبق

34- يستخدم مع جميع أنواع المتغيرات سواء كمية أو نوعيه :

1- الوسيط ب- المنوال - الوسط الحسابي د- الوسط الحسابي
المرجح

35- فضل استخدامه كمقياس من مقاييس النزعة المركزية في حالة المتغيرات
الترتيبية :

1- الوسط الحسابي ب- المنوال ج- التباين د- الوسيط

36- من خواص الوسط الحسابي : أ- قابل للعمليات الجبرية ب- يتحدد بعدد

البيانات وليس بقيمتها ج- يستخدم مع جميع أنواع المتغيرا د- لاشيئ مما سبق

37- يعتمد أسلوب الإحصاء المناسب على :

1- حجم العينة ب- توزيع الظاهرة في المجتمع ج- (أوب) د-

العرض الجدولي

38- من خصائص الإنحراف المعياري :

1- من اهم مقاييس التشتت ب- قابل للعمليات الجبرية ج- يتاثر بالقيم

المتطرفة د- كل ماسبق ذكره

39- في حالة وجود قيمة شاذة في البيانات يفضل حساب :

1- الوسط الحسابي ب- الوسيط ج- المنوال د- لاشيئ مما سبق

(الملحق 2)

يبين معامل السهولة والصعوبة وقوة التمييز لفقرات الاختبار التحصيلي

معامل تمييز	معامل صعوبة	معامل سهولة	اجابة خاطئة		اجابة صحيحة		فقرة	معامل تمييز	معامل صعوبة	معامل سهولة	اجابة خاطئة		اجابة صحيحة		فقرة
			دنيا	عليا	دنيا	عليا					دنيا	عليا	دنيا	عليا	
0,08*	0,70	0,30	26	23	9	12	26	0,25	0,48	0,52	21	12	14	23	1
0,34	0,58	0,42	26	14	9	21	27	0,51	0,46	0,54	25	7	10	28	2
0,31	0,62	0,38	27	16	8	19	28	0,34	0,58	0,42	26	14	9	21	3
0,11*	0,48	0,52	19	15	16	20	29	0,02*	0,88	0,12*	30	31	5	4	4
0,25	0,79	0,21	32	23	3	12	30	0,25	0,79	0,21	32	23	3	12	5
0,60	0,45	0,55	26	5	9	30	31	0,45	0,29	0,71	18	2	17	33	6
0,51	0,29	0,71	19	1	16	34	32	محذوفة من قبل الخبراء			/	/	/	/	7
0,34	0,58	0,42	26	14	9	21	33	0,28	0,29	0,71	15	5	20	30	8
0,60	0,45	0,55	26	5	9	30	34	0,37	0,22	0,78	14	1	21	34	9

*0,05	0,48	0,52	16	18	19	17	35	*0,08	*0,05	0,95	3	0	32	35	10
0,51	0,29	0,71	19	1	16	34	36	0,34	0,46	0,54	22	10	13	25	11
0,60	0,45	0,55	26	5	9	30	37	0,30	0,22	0,78	12	3	23	32	12
*0,14	0,73	0,27	28	23	7	12	38	0,25	0,65	0,35	27	18	8	17	13
0,34	0,58	0,42	26	14	9	21	39	0,25	0,39	0,61	18	9	17	26	14
0,28	0,52	0,48	23	13	12	22	40	0,48	0,28	0,72	18	1	17	34	15
*0,08	*0,05	0,95	3	0	32	35	41	0,25	0,79	0,21	32	23	3	12	16
0,51	0,29	0,71	19	1	16	34	42	0,48	0,33	0,67	20	3	15	32	17
0,22	0,78	12	3	23	32	41	43	محذوفة من قبل الخبراء			/	/	/	/	18
0,51	0,29	0,71	19	1	16	34	44	*0	*0,92	*0,08	32	32	3	3	19
0,30	0,22	0,78	12	3	23	32	45	0,51	0,29	0,71	19	1	16	34	20
0,28	0,60	0,40	26	16	9	19	46	0,25	0,36	0,64	17	8	18	27	21
0,30	0,22	0,78	12	3	23	32	47	0,34	0,58	0,42	26	14	9	21	22
0,30	0,22	0,78	12	3	23	32	48	0,34	0,58	0,42	26	14	9	21	23
0,37	0,22	0,78	14	1	21	34	49	0,31	0,45	0,55	21	10	14	25	24
*0,08	*0,05	0,95	3	0	32	35	50	0,54	0,53	0,47	28	9	7	26	25

(الملحق 3) يبين مقياس دافعية الانجاز الدراسي

ت	الفقرات	تنطبق على دائما	تنطبق على غالبا	تنطبق على احيانا	تنطبق على نادرا	لا تنطبق على مطلقا
	احاول جادا انجاز العمل الذي اقوم به على احسن وجه					
	كلما وجدت العمل الذي أقوم به صعبا زدت أصرارا على اتمامه.					
	أحاسب نفسي عن مقدار العمل الذي أنجزه كل يوم.					
	أجد متعة في حل المشكلات التي يعتبرها بعض الناس مستحيلة.					
	أعتبر نفسي مسؤولا مسؤولية كاملة عن نتائج الأعمال التي أقوم بها.					
	يعتمد مستقبلي على نجاحي في تحقيق عمل ما له قيمة.					
	أفضل أنجاز أعمال كثيرة وبسيطة ليس فيها تحد لقدراتي بدلا من أنجاز أعمال قليلة وصعبة.					
	قبل القيام بأي عمل ،أخطط لذلك ،وأراجع الخطة أثناء العمل ،وأعدلها عند الضرورة.					
	أبذل كل جهودي لأكون متفوقا على الآخرين في العمل والدراسة.					

				أبتعد قدر الامكان عن الأعمال التي تتطلب تحمل المسؤولية	
				ان النجاح في عمل ما: يشجعني على القيام بأعمال أخرى أكثر صعوبة.	
				يعتبر النجاح في جميع الحالات نتيجة منطقية لمثابرة الفرد في العمل.	
				في كل أعمالي أطبق مبدأ " لا تخطط بل دع الأمور للتلقائية".	
				احرص على مقارنة نتائج اعمالي ودرجاتي بنتائج المتفوقين.	
				اسعى لانجاز الاعمال والواجبات مهما كلفني الامر.	
				تظل الاعمال غير المنتهية تزعجني حتى انتهي منها.	
				ان اجتهادي ومثابرتي في معظم الاعمال ليس من اجل النجاح بل خوفا من الفشل.	
				افضل ان اسبق الاحداث واهيئ الفرص للنجاح بدلا من انتظار حدوثها عفويا	
				افضل العمل مع من تربطني به صداقة حميمة حتى وان كان ضعيف المستوى	
				اعتمد على الاشخاص الذين اثق بهم في حل المشكلات الصعبة التي تعترضني	
				ان اهدافي بعيدة المدى وواضحة تماما في ذهني	
				اشعر بالملل والضجر بعد فترة قصيرة من بداية العمل	
				النجاح يرتبط بالحظ اكثر مما يرتبط بالعمل	
				افضل التمسك بآرائتي الخاصة بدلا من اتباع آراء الاخرين حتى لو ترتب على ذلك كرههم لي	
				كلما حاولت التقدم في دراستي يعترضني شخص او شئ ما يعطلني عن ذلك	
				ارغب دائما في الاطلاع على مايجري من تطور علمي	
				لاترك وقت فراغ يفوتني دون استغلاله في اعمال تعود علي بالفائدة	
				احاول الاستفادة من اخطائي في العمل والدراسة حتى لا اقع فيها بالمستقبل	
				افضل العمل مع المتفوقين حتى وان لم تربطني بهم صداقة	
				اشعر ان الناس من امثالي ليست لديهم فرصة كبيرة في النجاح	
				ان شعوري بالحاجة الى النجاح يدفعني الى الجد والمثابرة في الاعمال التي اقوم بها	
				المهم اكمال الواجبات حتى لو تطلب ذلك مني وقتا اضافيا	
				احرص على التنظيم قبل واثناء وبعد الدراسة	
				اشعر ان زملائي لايحترمون آرائتي وافكاري	

					اذا فشلت في عمل ما في المحاولة الاولى ابحث عن اسباب فشلي واكرر المحاولات حتى احقق النجاح
					ليس المهم ان احصل على درجات تقدير عالية لكن الالهم ان اقوم بعملية بصورة جيدة
					افضل قضاء الوقت الطويل في احاديث عامة مع الاخرين بدلا من قضائه في الدراسة
					اقوم عادة بعما الاشياء قبل التفكير بها بعمق
					استمر في البحث عن حل المشكلة التي تعترضني حتى وان كان الامل في ذلك ضعيفا
					يبدو ان بعض الناس قد خلقوا للنجاح وبعضهم خلقوا للفشل بصرف النظر عما يفعله كل منهم

ملحق (4)

أنموذج خطة تدريس بإستراتيجية فوق المعرفية لموضوع في مادة الاحصاء

السنة الدراسية : الثانية

الزمن :- (90د)

الموضوع : الوسط الحسابي

التاريخ :-

الأهداف السلوكية :

جعل الطالب قادرا على أن :

1- يعرف خواص الوسط الحسابي 2- يحفظ قانون الوسط الحسابي

3- يستخرج الوسط الحسابي للبيانات المبوبة والغير مبوبة

الوسائل التعليمية

1- السبورة وحسن استعمالها .2- الطباشير الملون والابيض .3- الحاسبة الالكترونية

التمهيد: (15 دقائق)

يهيئ المدرس أذهان الطلاب الى موضوع الدرس من خلال استرجاع لموضوع الدرس

السابق والربط بين الدرس السابق والدرس اللاحق ، وبهذا تكون تهيئة اذهان الطلاب من طريق

اعطاء فكرة عامة عن الوسط الحسابي ، واهمية استخدامه في ابحاث التربية الرياضية

وفي اثناء التمهيد يثير المدرس اسئلة متعددة ، ومنها :

س : لا بد انكم درستم الوسط الحسابي في المرحلة الاعدادية بشكل مبسط فمن يذكر قانون

الوسط الحسابي

س: ما الغاية من دراسة الوسط الحسابي ؟

ثم يستمع المدرس الى إجابات الطلاب ، ويلق عليها ، ويبين اهمية الوسط الحسابي فب ابحاث التربية الرياضية واستخداماته وان الوسط الحسابي هو موضوع درسنا الحالي .

العرض : (52دقيقة)

يبدأ المدرس بتقديم مادة الدرس على ما يأتي :

المدرس : يعد الوسط الحسابي من اهم مقاييس النزعة المركزية ويعد من اهم الوسائل الاحصائية استخداما في ابحاث التربية الرياضية ويذكر خواص الوسط الحسابي وكيفية استخراج الوسط الحسابي من البيانات المبوبة وغير المبوبة ، ومن هنا يوجه الاسئلة الاتية:

- ما معنى الوسط الحسابي ؟

طالب : هو قانون يمكن من خلاله استخراج المعدل لدرجات المختبرين . (الوعي بمعلوماته السابقة:- التخطيط)

المدرس :يسأل الطالب نفسه هل اجابتك صحيحة أم خاطئة ؟

الطالب : اعتقد اجابتي صحيحة ولكنها ناقصة. (الوعي بمستوى فهمه للسؤال)

المدرس : نعم ، وما هو قانون الوسط الحسابي ؟

المدرس: يطلب من الطالب ان يكتب القانون على السبورة ثم يقرأه بصوت مرتفع امام الطلاب الطالب : بعد ان يكتب اجابته ويقرأها امام الطلاب يركز في اجابته ويفكر فيها .(تنظيم المعلومات السابقة وربطها

بالمعلومات الجديدة:- المراقبة والتحكم)

المدرس : احسنت ، الآن اجابتك صحيحة .

المدرس : يطلب من الطلاب طرح سؤالا لا يعرفون اجابته .(تنظيم الاستراتيجية التي تم استخدامها في مواقف تعليمية

جديدة)

الطالب : ماهي خواص الوسط الحسابي ؟ هذا السؤال لا اعرف الاجابة عنه .

المدرسة : نعم احسنت . (تنظيم العمل والقدرة على وضع ومتابعة وتطوير خطة العمل لحل

المشكلة)

هنا يطرح المدرس بعض الاجابات ويطلب من الطالب ذاته اختيار ما يراه مناسباً لسؤاله .

1. يستخدم مع جميع انواع المتغيرات الكمية والنوعية .

2. يتأثر بالقيمة المتطرفة.

- الطالب : اعتقد ان الاختيار الثاني هو الصحيح .
المدرس : هل انت متأكد؟
الطالب : يفكر في هذا السبب ، ويقول نعم .
المدرس : نعم هذه الاجابة الصحيحة .
المدرس : ماهو الوسط الحسابي للدرجات الاتية(3-4-5-7-8-9) ؟
طلاب : اعطاء فترة زمنية (6د) بحل السؤال بشكل فردي .
المدرس : من يحل السؤال على السبورة ويذكر النتيجة.
المدرس : للطالب هل هذه النتيجة صحيحة .
الطالب: نعم لأن حاصل قسمة مجموع الدرجات (36) على عدد الدرجات(6) يساوي (6).
المدرس : احسنت، انها اجابة جيدة ، والان بعد سماع هذه الاجابة يؤكد المدرس على خطوات الحا السليمة.
المدرس : ماهو الوسط الحسابي للبيانات الاتية (2-3-3-5-5-6-7-6-7-4-3-5-6-7)؟
الطالب: يخرج على السبورة ويبدأ بالحل مع ذكر خطوات استخراج الوسط الحسابي وبيان النتيجة النهائية وقيمة الوسط الحسابي بعد ترتيب البيانات وتبويبها. (تحليل المهارات فوق المعرفية و تحديد درجة صعوبة المهمة في ضوء الوقت والوسائل المتوفرة)
المدرس : هل انت متأكد من صحة النتيجة النهائية للسؤال؟
الطالب: يفكر في خطوات حله للسؤال ويجب نعم. (التقويم الذاتي : ويتعلق بتقويم الطالب لسلوكياته المعرفية أي العمليات المعرفية التي يستعملها والنتائج والعوامل المؤثرة فيها)
المدرس :يسأل الطلاب هل خطوات الحل صحيحة .
طالب ثاني : كلا هناك خطوة غير صحيحة اثرت على النتيجة النهائية لحل السؤال.
المدرس : ماهي الخطوة الغير صحيحة تفضل على السبورة وصحح حل السؤال.
الطالب الثاني: يبدأ ببيان الخطأ الذي وقع فيه زميله ثم يعالج الخطأ ويستخرج النتيجة النهائية وينكرها امام زملائه الطلبة والمدرس .
المدرس : يسأل الطالب هل النتيجة صححت؟
طالب ثالث: يفكر ويتأمل حله ويجب نعم بعد ان تم تحديد الخطأ ومعالجته.
(الضبط : ويتعلق بالعمليات التي تمكن الطالب من إدماج معلوماته في الوضعية الحالية ومواجهتها بمعلوماته ما فوق المعرفية السابقة والمعطيات المستخلصة من السؤال)
المدرس : يسأل الطلاب بشكل جماعي هل انتم متأكدون من النتيجة صحيحة.

الطلاب : نعم

المدرس : احسنتم ، ثم يعين طالب آخر لبيان خطوات الحل مرة اخرى امام الطلاب ويذكر النتيجة النهائية وقيمة الوسط الحسابي .

الاستنتاج والتقويم : (15دقائق) (تقويم الخطوات التي اتخذت نحو الهدف)

يطلب المدرس من الطلاب كتابة ملخص للدرس يتضمن خواص الوسط الحسابي وي طرح سؤال حسابي لأستخراج الوسط الحسابي ، ثم يجمع الاوراق منهم قبل نهايته الدرس للتأكد من مدى فهم للدرس ، ويتم تصحيحها وتسليمها لهم في الدرس القادم

الواجب البيتي : (5د) يحدد المدرس موضوع الدرس القادم (الوسيط) ، ويكتبه على السبورة ليتسنى للطلاب قراءته والاطلاع عليه .

الختام:(3د) اخذ الحضور والغياب

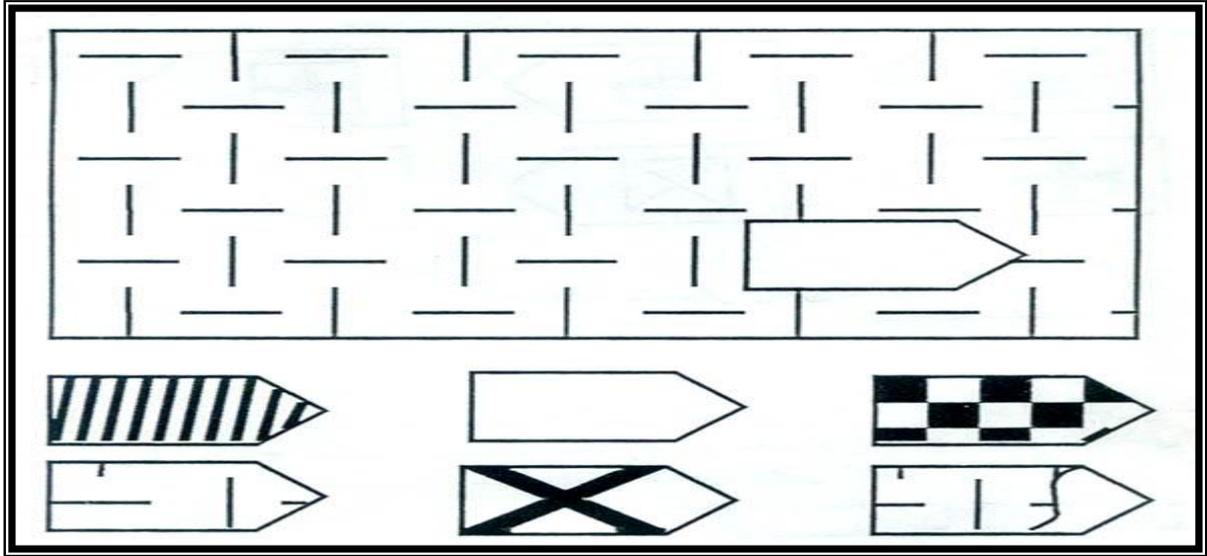
الملحق رقم (5)

اختبار (رافن RAVEN) للمصفوفات المتتابعة لقياس الذكاء

يعد أغلب علماء النفس (مقياس رافن) من أفضل المقاييس المتوفرة لقياس الذكاء العام، و يتألف هذا المقياس من خمس مجاميع (أ، ب، ج، د، هـ) وكل مجموعة تتكون من (12) مصفوفة، حيث تعتمد فكرة هذا الاختبار على ادراك العلاقات التي تربط الاشكال المتعاقبة في كل بعد وان يتعرف على الاختبار الذي يناسب مع العلاقة الثنائية أو المتعددة (1). حيث يطلب من الطالب المختبر أن يحدد شكلاً من بين (6-8) أشكال يكون مناسباً لوضعه في المكان المخصص له في المصفوفة لكي يكتمل الشكل. وقد تتضمن المجموعة الاصلية (9) أشكال يوجد منها فعلاً (8) أشكال، أما الشكل التاسع فهو غير موجود، و تتطلب هذه المصفوفة التشابه و تغيير النمط و غيرها من العلاقات المنطقية، اذ يطلب من الطالب أن يلاحظ سلاسل الأشكال الثمانية الموجودة بأى طريقة يشاء بالطول أو العرض، ثم يوجد العلاقة الموجودة بينهما ثم ينتقل الى المجموعة الثانية الحاوية على (6) أو (7) أشكال يختار منها شكلاً واحداً يوافق المجموعة الأصلية وهذه المجموعة تعد من ضمن ادراك العلاقات على هذا المقياس. وتحسب (درجة واحدة) للاجابة الصحيحة و (صفر) للاجابة الخطأ. وتكون الدرجة النهائية للشخص المختبر من (60) درجة وهي مجموع الاجابات الصحيحة لل فقرات (2).

(1) روبرت ثورندايك و إليزابيث هيجن ؛ القياس و التقويم في علم النفس والتربية (ترجمة) عبدالله زيد و عبد الرحمن عدس : (الأردن، مركز الكتاب الأردني ، 1986) ص303 .

(2) نايف قطامي و يوسف قطامي ؛ اثر درجة الذكاء ودافعية الانجاز على اسلوب تفكير حل المشكلات لدى الطلبة المتفوقين في سن المراهقة : (مجلة دراسات العلوم التربوية، المجلد 23 ، (العدد 1) ، 1996)ص13 .



ملخص البحث

دراسة مقارنة لاستجابة وظائف الكليتين في بعض المتغيرات الكيميائية

بعد جهدين (لا هوائي وهوائي)

أ.م.د.ديار مغديد أحمد

كلية التربية الرياضية

أهداف البحث: يهدف البحث الى

1- التعرف على التغيرات الكيميائية بين الراحة وكل من الجهدين (لاهوائي

وهوائي) لدى طلاب كلية التربية الرياضية - جامعة صلاح الدين.

2- التعرف على العلاقة بين المتغيرات الكيميائية بعد كل من الجهدين (لاهوائي وهوائي) لدى طلاب كلية التربية الرياضية - جامعة صلاح الدين.
فرضا البحث:

- 1- وجود فروق ذات دلالة معنوية في بعض المتغيرات الكيميائية بين الراحة وكل من الجهدين (لاهوائي وهوائي) لدى طلاب كلية التربية الرياضية - جامعة صلاح الدين.
 - 2- وجود علاقة ارتباط معنوية في بعض المتغيرات الكيميائية بعد كل من الجهدين (لاهوائي وهوائي) لدى طلاب كلية التربية الرياضية - جامعة صلاح الدين.
- وتمثل عينة البحث ب(25) طالب من غير ممارسي الأنشطة الرياضية خارج الدوام او اعضاء ضمن الاندية الرياضية من مجموع (100) طالب من المرحلة الثانية للعام الدراسي (2010-2011) والذي يمثل (33.33%) وتم قياس المتغيرات الكيميائية (البيلروبين، الكثافة النوعية، كريات الدم الحمر، الاس الهيدروجيني، البروتين) في الراحة وبعد الجهد اللاهوائي ركض (60) ياردة والجهد الهوائي ركض -مشي (12) دقيقة وتم معالجة القيم بواسطة نظام (spss v:15).

وتم التوصل الى الاستنتاجات التالية:

- 1- أحدث الجهدين (اللاهوائي والهوائي) الى زيادة معنوية في متغير (pH) و البيلروبين في الادرار.
- 2- لم يحدث الجهدين (اللاهوائي والهوائي) اي تغير في متغير خلايا الدم الحمراء والبروتين والكثافة النوعية.

التوصيات

- 1- العناية بالفحص الدوري للتأكد من سلامة اللاعبين من أمراض الجهاز البولي.
- 2- ضرورة إجراء دراسة لقياس متغيرات اخرى كالأجسام الكيتونية وخلايا الدم البيضاء والمعادن بعد الجهدين اللاهوائي والهوائي.
- 3- إجراء دراسات وبحوث أخرى على عينات أخرى وبجهود وشدد مختلفة.

A comparative Study to Response of Kidneys function in some chemical variables after two efforts anaerobic and aerobic

Assist.Prof.Dr. diyar M. Ahmed

College of physical Education

University of salahaddin

Abstract

Research objectives: The research aims to

- 1 - identify the chemical changes between the two efforts from all the rest (for anaerobic and an aerobic to the students of the College of Physical Education - University of Salahaddin.
- 2 - Identifying the relationship between the chemical variables after each of the two efforts (for anaerobic and an aerobic) to the students of the College of Physical Education - University of Salahaddin.

The hypothesis of search:

- 1 - There are significant differences in the morale of some chemical variables between the two efforts from all the rest (for anaerobic and an aerobic) to the students of the College of Physical Education - University of Salahaddin.
- 2 - There is a significant relationship in some chemical variables after each of the two efforts (for anaerobic and aerobic) be deposited with students of the College of Physical Education - University of Salahaddin. The research sample B (25) students from non-practitioners of sports activities outside office hours, or members within the sports clubs of the total (100) students from the second stage of the academic year (2010-2011), which represents (33.33%) was measured variables of chemical (bilirubin, density quality, red blood cells, pH, protein) at rest and after anaerobic effort ran (60) yards and ran the aerobic effort - Pedestrian (12) minutes were addressed by a system of values (spss v: 15).

Was reached the following conclusions:

- 1 - the latest two efforts (anaerobic and aerobic) resulted in significant increase in the variable (pH) and bilirubin in Urine.
- 2 - did not happen two efforts (anaerobic and aerobic) any change in a variable red blood cells, protein and specific gravity.

Recommendations

- 1 - Care periodic inspection to ensure the safety of the players of Urology.
- 2 - The need to conduct a study to measure other variables Kalajsam acetone and white blood cells and minerals after two efforts anaerobic and aerobic.
- 3 - Conducting studies and other research on other samples and the efforts and stressed different.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث:

اتجه الباحثون في الاونه الاخيرة الى دراسة الاستجابات الفسيولوجية لاجهزة واعضاء الجسم المختلفة وتحت ظروف مختلفة من اجل الوصول الى النتائج العلمية عن التغيرات التي

تحدث في الاجهزة المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي والعضلي وكذلك الهرمونات اذ ان هذا المجال يحتاج الى كثير من الدراسات والبحوث وخاصة في مجال وظائف الكلية التي لم تأخذ نصيبها من البحوث والدراسات المختلفة لانها يعد من أجهزة الجسم التي لها دور حيوي في الصحة العامة للفرد سواء في وقت الراحة أو اثناء أداء النشاط الرياضي، وتزداد أهمية وظائف الكلي اثناء النشاط الرياضي نظرا لزيادة عمليات التمثيل الغذائي التي ينتج عنها مخلفات وهذه المخلفات تعد ضارة بالجسم وتحد من كفاءة عمل الجهاز العضلي اثناء التدريب والمنافسة لذا فأن الكلي تعمل على التخلص من هذه المخلفات مما يساعد على ارتفاع مستوى الاداء وتأخير ظهور التعب (5:161) وكذلك دوره في المحافظة على توازن السوائل (Buffer) وقد تناولت اكثر الدراسات والبحوث في هذا المجال على تأثير المباراة والجهود والانشطة الرياضية المختلفة على وظائف الكلي فقد توصل (شعلان ونصرالدين 1993) الى ظهور البروتين وخلايا الدم الحمر وانخفاض (pH) البول لدى السباحين وعدائي اختراق الضاحية (13:21) وتوصل دراسة (بان 2000) الى حصول تغيرات ذات دلالة احصائية في خلايا الدم الحمر في البول لدى السباحين (11:76) وتوصل (نشوان 2006) الى ظهور خلايا الدم الحمر وخلايا الدم البيض والبروتينات في البول لدى لاعبي كرة القدم (6:273). ودراسة (نشوان 2009) اذ حصل تغيرات في مكونات الادرار مثل خلايا الدم البيض والبروتين والكلوكوز والاجسام الكيتونية لدى لاعبي الدراجات الهوائية (7:269). مما تقدم نلاحظ ان جميع الابحاث تركزت على تأثير الجهد او المباراة على وظائف الكلي في فعاليات رياضية مختلفة من هنا تبرز اهمية البحث في دراسة مقارنة لاستجابات بعض وظائف الكلي بعد جهدين لاهوائي وهوائي لدى طلاب كلية التربية الرياضية للوصول الى النتائج التي تفسرنا العلاقة بين جهدين مختلفين في فهم طبيعة التغيرات التي تحدث في بعض وظائف الكلي لديهم

1-2 مشكلة البحث:

يعد الكلية من الاجهزة الحيوية والفعالة في جسم الانسان التي تقوم بتخليص الجسم من المواد الضارة ونواتج التمثيل الغذائي كما تقوم ايضا بأفراز هرمون الرنين التي يؤثر على النغمة العضلية وكذلك في المساعدة في تكوين كريات الدم الحمراء من نقي العظم وشارت العديد من الابحاث الى التعرف على تأثير الانشطة الرياضية المختلفة على وظائف الكلي باعتبار الانشطة الرياضية هي احد الوسائل المهمة التي تساعد الجسم من التخلص من المواد الضارة وطرحها خارج الجسم عن طريق الكلية في البول وعلى حد علم الباحث لم يجد دراسات تقارن بين جهدين مختلفين (لاهوائي وهوائي) علي وظائف الكلي في بعض المتغيرات الكيميائية ومن هذا المنطلق

مما دفع الباحث الى دراسة هذا الموضوع لمعرفة وفهم الفروق والعلاقة من اجل الوصول الى الخقائق ومعلومات تخدم الباحثين في المجال الرياضي .

1-3 أهداف البحث:

- التعرف على التغيرات الكيميائية بين الراحة وكل من الجهدين (لاهوائي وهوائي) لدى طلاب كلية التربية الرياضية - جامعة صلاح الدين.

- التعرف على العلاقة بين المتغيرات الكيميائية بعد كل من الجهدين (لاهوائي وهوائي) لدى طلاب كلية التربية الرياضية - جامعة صلاح الدين.

1-4 فروض البحث:

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في بعض المتغيرات الكيميائية بين الراحة وكل من الجهدين (لاهوائي وهوائي) لدى طلاب كلية التربية الرياضية - جامعة صلاح الدين.

- وجود علاقة ارتباط معنوية في بعض المتغيرات الكيميائية بعد كل من الجهدين (لاهوائي وهوائي) لدى طلاب كلية التربية الرياضية - جامعة صلاح الدين.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: طلاب كلية التربية الرياضية المرحلة الثانية - جامعة صلاح الدين

1-5-2 المجال الزمني: 2011/2/6 - 2011/5/26

1-5-3 المجال المكاني : ملعب كلية التربية الرياضية - جامعة صلاح الدين.

1-6 تعريف المصطلحات:

1-6-1 خلايا الدم الحمر

وهي عبارة عن خلايا عديمة النواة شكلها قرصي مقعرة الوجهين عند النظر اليها من الجانب وتحتوي على مادة خضاب الدم الذي يعطي اللون الاحمر للدم ويبلغ حوالي (5) ملايين خلية في كل ملمتر مكعب من الدسم عند الرجل وينقص عددها حوالي نصف مليون عند المرأة.

1-6-2 خلايا الدم البيض

وهي خلايا تتميز باحتوائها على نواة ولا تحتوى على خضاب الدم لذا لا يكون لها القابلية على حمل الاوكسجين وتختلف عن خلايا الدم الحمر بالعدد والتركيب والوظيفة يتراوح عددها (6000-10000) خلية في كل مليمتر مكعب من الدم تعيش ما بين (4-13) يوما تقريبا واهم وظائفها الدفاع عن الجسم (20:73)

1-6-3 الاس الهيدروجيني

يعبر الاس الهيدروجيني عن تركيز فاعلية ايونات الهيدروجين (H) في المحاليل اى انها تركيز ايونات الهيدروجين (12:203) ويتراوح pH الادرار بين (4.5-8) وذلك تبعا للحالة الحمضية -القاعدية للسائل خارج الخلايا.

1-6-4 البروتين

تمتاز بانها تتكون من اربعة عناصر كيميائية هي الكربون والهيدروجين والاكسجينو النتروجين وهناك بروتينات خاصة تحتوي بالاضافة الى ذلك الى عناصر الكبريت او الحديد (8:23)

1-6-5 الاجسام الكيتونية

تتركب الاجسام الكيتونية في الكبد في صفائح المايتوكونديريا من الاستيل كوا وتتولد من أكسدة الاحماض الامينية (28:432) .

2 - الدراسات النظرية والسابقة

2-1 الطاقة Engery

يعتبر موضوع الطاقة من اهم الموضوعات العلمية في المجال التربية البدنية والرياضية نظراً لارتباط الطاقة بحياة الانسان بصفة عامة وبالانقباضات العضلية المسؤولة عن حركات واوضاع الجسم المختلفة في النشاط البدني بصفة خاصة , الا ان حجم الطاقة الاساسية للفرد يتوقف على عوامل كثيرة اهمها وزن الجسم والطول والسن والجنس وحالة الجهاز العصبي والعضلي بالإضافة الى الجهد البدني المبذول , حيث يزداد حجم الطاقة اثناء المجهود البدني اضعاف ما كانت عليه اثناء الراحة بما يتناسب مع حمل المجهود (2:55).

ويوضح كل من لامب (Lamb, 1984) وفوكس (Fox, 1984) و (ابو العلا , 1985) ان الاديونوزين ثلاثي الفوسفات هو المصدر المباشر لانتاج الطاقة ويعد احد اشكال الطاقة الكيميائية وعند انشطاره يحرك زوائد فتائل المايوسين لتجذب مع

حركتها للداخل فتائل الاكتين داخل الليفة العضلية ليتم الانقباض باقصى قوة لها خلال ثواني محدودة , ولذلك فالجسم لديه القدرة على اعادة بناء ATP عن طريق جزئيات الوقود المخزونة في الجسم المتمثلة في فوسفات الكرياتين PC كمصدر كيميائي والكربوهيدرات والدهون والبروتين كمصادر غذائية عن طريق عدة عمليات كيميائية للتمثيل الغذائي اللاهوائي والهوائي(233:33)(256:28)(56:14) .

1-2 النظام اللاهوائي (Anaerobic System)

- النظام الفوسفاتي اللاهوائي.

- نظام حامض اللاكتيك اللاهوائي.

النظام الفوسفاتي اللاهوائي:

"يعد هذا النظام أسرع الأنظمة في إنتاج الطاقة ، وهو المسؤول عن إنتاج الطاقة للأنشطة البدنية التي تؤدي بسرعة شبه قصوى إلى قصوى وفي حدود ما لا يزيد عن (30) ثانية" (80:17)

"ومن المعروف أن الكمية الكلية لمخزون ال(ATP – PC) في العضلة قليل جداً ، مما يحد من إنتاجية الطاقة بوساطة هذا النظام".(304:22) . "والذي يعتمد في جوهره على إعادة بناء ال(ATP) عن طريق مادة كيميائية مخزونة بالعضلة تسمى الفوسفوكرياتين (PC) . (31:16). وهي مركب فوسفاتي غني بالطاقة ويوجد بالخلايا العضلية وعند انشطاره ينتج كمية كبيرة من الطاقة وتعمل هذه الطاقة على المساعدة في إعادة بناء ATP أو بمعنى آخر فمجرد انشطار ATP اثناء الانقباض العضلي يتم استعادته بصفة مستمرة من (ADP –PI) . وذلك بوساطة الطاقة التي تحررت خلال انشطار (PC) والتي يمكن استعادة جزئية ATP مقابل انشطار جزئية (PC) .(عبد الفتاح,1998, (28

ويشير (Cerretelli 1974) الى ان مخزون (ATP) في العضلة قليل جداً ويستنفذ خلال الثواني الاولى من الجهد لهذا يجب ان يعاد تركيبه بسرعة عن طريق تفاعلات كيميائية اخرى وتقوم فوسفات الكرياتين بأعادة تركيب (ATP) بالسرعة نفسها التي يتحلل فيها . (62:25)

النظام الهوائي أو الاوكسجيني (Aerobic System) :

سمي هذا النظام بالنظام الهوائي وذلك لان أغلبية الطاقة تجهز عن طريق النظام الهوائي . وكلمة هوائي تعني بوجود الأوكسجين ويزود الوقود في هذا النظام كل من

الكاربوهيدرات والدهون المخزونة في الجسم ويستخدم الأوكسجين هنا في عملية تحويل الطاقة إذ يساهم في أكسدة الدهون والكاربوهيدرات (كلوكوز أو كلاكوجين) " ويعيد النظام الأوكسجيني من أنظمة الطاقة المستخدمة في الفعاليات ذات الشدة المعتدلة ولمدة طويلة نسبياً فبعد دقيقتين أو ثلاث دقائق من العمل المستمر يبدأ هذا النظام بالسيطرة على تجهيز الجسم بالطاقة بوجود الأوكسجين ،. (167:34)

ويتم إنتاج هذه الطاقة من خلال بعض التفاعلات الكيميائية ، والتي تحدث في داخل الخلية العضلية ولكن في حيز محدود وهو ما يسمى بالميتوكوندريا (Mitochondria) وهي عبارة عن أجسام تحمل المواد الغذائية للخلية ويكثر وجودها في الخلايا العضلية ، وفي هذا النظام نجد أن كميات حامض اللبنيك التي تتراكم في العضلات وتتحلل إلى جزئتين من حامض البيروفيك مع إنتاج طاقة تعيد بناء (3) مول من مركب ثلاثي فوسفات الادينوزين (ATP) (67:5)

ويشير درويش واخران "يتميز هذا النظام بإنتاج الطاقة بوجود الأوكسجين كعامل فعال خلال التفاعلات الكيميائية ،حيث يمكن استعادة (39) مول (ATP) بوساطة التفسير الكامل لجزئتي كلاكوجين ليحلل الى ثاني أوكسيد الكربون وماء ويتم نظام الأوكسجين داخل الخلية العضلية وبالتحديد في جسيمات المايكوكوندريا " (42:9).

وان عملية تجزئة الكلاكوجين الى ثاني اوكسيد الكاربون والماء تختلف عن تحلل السكر اللاهوائي في ان العملية الاولى تتم بوجود كمية كافية من الاوكسجين وان حامض اللبنيك لا يتراكم بوجود الاوكسجين وذلك بسبب وجود الاوكسجين سيتحول حامض البيروفيك الى النظام الهوائي . لذا فان واحد مول من الكلاكوجين يتجزأ الى 2 مول من حامض البيروفيك ، وتتولد من هذه التجزئة طاقة كافية لبناء بعض جزئيات ال ATP . بعد تكوين حامض البيروفيك فإنه يستمر بالتجزئة من خلال سلسلة من التفاعلات التي تدعى بدورة كريبس وتتضمن حدوث نوعين من التغيرات الكيميائية الرئيسية :

- تكوين ثاني اوكسيد الكاربون .
- حدوث عملية الاكسدة .

2-2 الكلية (Kidney):

عرفها (عبدالرزاق 2009) على انها "عضو احمر اللون يشبه حبة الفاصوليا في الشكل ، ويوجد في جسم الانسان كليتين تقعان للاعلى بالنسبة للخاصرتين مقابل البطن الى الداخل على جانبي

العمود الفقري , تحديدا في المنطقة القطنية على جانبي العمود الفقري .ويبلغ معدل طول الكلية عند الانسان البالغ ما بين 10 - 12سم تقريبا وعرضها ما بين 5-7,5سم تقريبا ,وسمكها حوالي 2,5سم اما وزنها فهو 140غم تقريبا عند الرجال و125غم تقريبا عند النساء" . (19:204)

اما الكبيسي فيشير الى ان , الكليتان غدتان تقعان على جانبي العمود الفقري شكلها يشبه حبة الفاصوليا طولها حوالي 12سم وسمكها حوالي 5 سم لونها رمادي محمر تحتوي على انخفاض يطلق عليه بالسرة Hillus منه يدخل الشريان الكلوي ويخرج الوريد الكلوي , يحيط بالكلية طبقة شحمية سمكية لحمايتها والتصاقها على الظهر وفوق كل كلية توجد غدة صغيرة هرمية الشكل لونها مصفر تدعى بالغدة الكظرية . وتغلف الكلية بالمحفظة وهي عبارة عن نسيج ضام وفي المقطع الطولي يلاحظ ان الكلية تتألف من القشرة Cortex وللب Wedulla يحتوي اللب في الانسان من 10-18 من التراكيب المخروطية الشكل تدعى بالاهرامات الكلوية Renal Pyramid قممها تشكل ما يسمى بالحليمات Papillae والتي تفتح في حوض الكلية Pelvis الذي يتصل بالحالب . (8:279)

وللكلية سطح خارجي محدب , و سطح داخلي مقعر , يسمى سرّة الكلية Hilum , ويوجد به وعاءان دمويان احدهما متفرع من الشريان الابهر ويعرف بالشريان الكلوي , وهو ينقل الدم الى الكلية وتفرع داخلها ,والاخر هو الوريد الكلوي الذي يهود منه الدم من الكلية - بعد فصل البول منه - الى الوريد الاجوف السفلي ومن ثم الى القلب (23:295).

2-3 طريقة عمل الكلية :

يتفرع الشريان الكلوي Renal Artery من الشريان البهر مباشرة ويتفرع بداخلها الى فروع صغيرة حتى ينتهي بالشريان الداخل , والذكريّة يتفرع بداخل الكرية الكلوية الى فروع أصغر , وتقوم الكرية الكلوية بإستخلاص المواد الضارة ثم تتجمع الاوعية الصغيرة مرة اخرى لتكون الوريد الخارج والذي يتحد مع الاوردة لتكوين الوريد الكلوي Renal Vein , والذي يصب في الوريد الاجوف السفلي , وتمر المواد المستخلصة من الكرية الكلوية خلال القنوات الكلوية حيث تستخلص مواد اخرى او يعاد امتصاص مواد اخرى حسب احتياجات الجسم حتى يتكون البول في شكله النهائي , والذي يصل الى حوض الكلية ثم الى الحالب , ومنه الى المثانة البولية ثم الى الخارج .(23:183)

2-4 آلية تكوين البول :

2-4-1 الترشيح (Filtration):

وهو عبارة عن حركة الماء والمواد المذابة فيه من الكبيبة عبر غشائها الى فسحة المحفظة ثم الى محفظة بومان. (8:283) حيث يدخل الدم الى الكلية عبر الشريان الكلوي والذي بدوره يتفرع الى شرايين أصغر فأصغر حتى يصبح على شكل شعيرات دموية , ويتم ترشيح الجزيئات الصغيرة الموجودة في الدم من الشعيرات الدموية الى محفظة بومان , أما المواد ذات الجزيئات الكبيرة فلا تستطيع العبور من جدران الشعيرات الدموية فتبقى في الدم , حوالي 100-150 لتر من الراشح المخفف يتكون يوميا في الكليتين الا ان ما يطرح منه 1-1,5 لتر على شكل بول , والفرق في الحجم والتركيز يكون بسبب العمليات الاتية وهي إعادة الامتصاص والافراز. (19:206)

2-4-2 إعادة الامتصاص (Reabsorption):

وهي عملية إعادة الجزيئات من الانابيب الى الاوعية الدموية . فعندما يخرج الراشح من الشعيرات الدموية ينتقل الى محفظة بومان ومنها الى الانبوب الكلوي والمركب من الانابيب الملتوية والتواء هنلي حيث يعبر منها الراشح بهدف إعادة امتصاص المركبات الاساسية التي يحتاجها الجسم والحفاظ على توازن نسب السوائل والمعادن في الجسم , الى الشعيرات الدموية والتي تخرج من الكبة الكلوية وتلتف حول الانبوب الكلوي حتى نهايته.

وعملية إعادة الامتصاص تتم على ثلاث مراحل متتالية :

أ- إعادة الامتصاص في الانابيب الملتوية القريبة :-

وفي الانابيب الملتوية القريبة يتم إعادة المواد الاتية من الراشح :

* الماء : يعاد امتصاصه بنسبة 85% من الراشح .

* الكلوكوز : يعاد امتصاصه من الراشح بشكل كلي تقريبا .

* الصوديوم , الكلور , البوتاسيوم , الفوسفات , البيكربونات يعاد امتصاص معظمها من الراشح .

* الاحماض الامينية : يعاد امتصاص معظمها من الراشح .

ب- إعادة الامتصاص في التواء هنلي :-

وفيه يتم إعادة امتصاص ملح كلوريد الصوديوم .

ج- إعادة الامتصاص في الانابيب الملتوية البعيدة والقناة الجامعة :

وهنا يتم الاعداد النهائي للبول حيث يتم تحديد تراكيز المواد المراد التخلص منها والتي لا بد من إعادة امتصاصها الى الدم مثل الماء والامونيا وأيونات الصوديوم والبوتاسيوم وبعض المواد الاخرى مما يجعل البول اكثر تركيزاً. (19:207)

2-4-3 إفراز (Secretion) :

وهي حركة الجزيئات من الاوعية الدموية الى الانبيبات لغرض الافراز . وتحدث هذه العملية في كل الانبوب الكلوي وبشكل خاص في الانابيب الملتوية , وهي عملية يتم فيها إفراز المواد الغير مرغوب بها والموجودة في الدم والتي لم يتم ترشيحها جيداً لان الدم لا يبقى في الكبة الكلوية لفترة طويلة (19:207) .

وظائف الكلى في التدريبات الرياضية :

1- تشارك الكلى في تنظيم سوائل الجسم من خلال التحكم في سريان الدم في الاعضاء التي من الممكن ان تكون خالية من بعض الدم , فيكون هناك كمية اكبر من الدم متوفرة للعضلات .

2- لوحظ ان سريان الدم الكلوي يقل مع قوة التدريبات , ويمكن ان ينقص اكثر اثناء التعب .

3- استخراج البولينا والكرياتينين والفوسفات يقل بصورة متوسطة تبعا لحمل التدريب , بينما كلوريد الصوديوم يقل بصورة كبيرة جدا .

4- استخراج البوتاسيوم والامونيوم يقل تبعا لقلة الصوديوم المستخرج .

5- بعض التدريبات يعود فيها كلوريد الصوديوم واليوريا والكرياتينين لحالتهم الطبيعية ,

وسريان البول يزداد اذا كان الشخص تحت تحميل مائي .

6- ان استخراج البوتاسيوم يعود للمستوى الطبيعي في التدريبات البسيطة . (38:793)

2-5 البيليروبين Bilirubin

ينتج البيليروبين من هدم الهيموجلوبين بعد تكسر كريات الدم الحمراء وذلك في نهاية فترة حياتها ، ثم يرتبط مع حمض الجلوتاميك في الكبد ليتحول إلى ثنائي جلوتامونات البيليروبين القابل للذوبان في الماء ثم يخرج عن طريق الكبد مع الصفراء في القنوات المرارية، ولذلك يوجد نوعان وهو ما قبل الارتباط وغير قابل للذوبان (ID - BIL) من البيليروبين هما البيليروبين غير المباشر وهو ما بعد الارتباط وهو قابل للذوبان في الماء (D - BIL) . في الماء ، والبيليروبين المباشر (T- BIL) مجموع النوعين يطلق عليه البيليروبين الكلي 19 ميكرومول / لتر - يتراوح المستوى الطبيعي ل البيليروبين الكلي ما بين 3.5 يصل المستوى الطبيعي ل البيليروبين المباشر إلى 7 ميكرومول / لتر .

2-6 الكثافة النوعية: Specific Gravity

الكثافة النوعية الطبيعية تتراوح بين (1015 - 1025) تقاس بجهاز يسمى Urino Metar

*** تزيد الكثافة النوعية في الحالات الآتية:

- نقص إدرار البول حيث يكون البول مركز وبالتالي تزيد الكثافة النوعية لأنها تعتمد على نسبة المواد الصلبة في البول

*** تقل الكثافة النوعية في الحالات الآتية:

مرض البول السكري حيث يزيد حجم البول فتقل تركيز المواد الصلبة.

*** ملحوظة / تثبت الكثافة النوعية في حالات الفشل الكلوي. (لأن الكلى تكون غير قادرة على الاستخلاص)

الكثافة الحقيقية = قراءة الجهاز + درجة حرارة الغرفة - 15

7-2 خلايا الدم الحمراء

تتكون في نخاع العظام الأحمر والذي يوجد في الفقرات وعظمة القص والأضلاع وعظم الجمجمة وعظام الحوض (العظام المفلحة) .

خواص الخلية الحمراء : تكون قرصية الشكل مقعرة الوجهين مما يعطي سطحها مساحة أكبر ويسهل عملية تبادل الغازات . قطرها 7.5 مايكرون , ولاحتوي على نواة , تبدو تحت المجهر غامقة الأطراف ويتكون جزء كبير من الساييتوبلازم فيها من مادة الهيموكلوبين 34% . وجدار الخلية مرن وقابل للتشكل بسهولة مما يعطيها القدرة على المرور في الشعيرات الدموية الضيقة ولكنه غير قابل للتمدد لذلك تنفجر إذا وضعت في محلول مخفف نظراً لامتصاص الماء إلى داخل الخلية وعمرها (100 - 120) (4:75) .

وللكريات الحمراء وظيفتان أساسيتان هما :

- حمل الأوكسجين من الرئتين ونقله إلى الأنسجة المختلفة .

- حمل ثاني أوكسيد الكربون من الأنسجة ونقله إلى الرئتين . وفي حالة نقص كريات الدم الحمراء يمكن تعويضها بشكل مباشر وخلال بضع دقائق , ويبلغ عدد الكريات الحمراء عند الرجال 4,6 - 6,2 مليون كرية / μm^3 تقريباً ويبلغ عددها عند النساء 4,2 - 5,4 مليون كرية / μm^3 (المايكرو لتر μm^3 هو نفس الحجم مقارنة ب المليلتر المكعب mm^3) (30:545).

8-2 البروتينات Protien

تمتاز بأنها تتكون من أربعة عناصر كيميائية هي الكربون والهيدروجين والأوكسجين والنيتروجين , وهناك بروتينات خاصة تحتوي بالإضافة إلى ذلك إلى عناصر الكبريت أو الفسفور أو الحديد . (8:23)

"ويبلغ حجم البروتين في العضلات الهيكلية نسبة حوالي 20% مما يعطي للعضلة خاصيتها الانقباضية ، كما يتكون من البروتين الكثير من الانزيمات والهرمونات ، ويقوم الهيموكلوبين وهو من البروتين بنقل الاوكسجين ، كما يستخدم بروتين الفيبرينوجين في تجلط الدم " .

2-9-الاس الهيدروجيني pH

ان عينات الادرار الجديدة تعطي قيم pH من الحامضي الى القاعدي .
• درجة الحموضة. الرقم الهيدروجيني هو مقياس لمدى حموضة أو قلوية (الأساسية) في البول. والرقم الهيدروجيني من البول حامضي بقوة 4 ، 7 محايدة (حمضية ولا قلوية) ، و 9 قلوية بشدة. أحيانا يتأثر الرقم الهيدروجيني للبول عن طريق علاجات معينة. على سبيل المثال ، قد يكلف الطبيب لك كيفية الحفاظ على البول إما الحمضية أو القلوية لمنع بعض أنواع من حصى الكلى من تشكيل.

2-2 الدراسات السابقة:

2-2-1 دراسة (جنات ابراهيم وايزيس سامي 1988)

" الاستجابات الفسيولوجية للكلية المصاحبة لحالة المنافسة لدى ناشئات الكرة الطائرة " .
هدف البحث الى التعرف على الاستجابات الفسيولوجية للكلية المصاحبة لحالة المنافسة لرياضة الكرة الطائرة كما تظهر في تغيرات البول في حالة الراحة (قبل المنافسة بيومين) وحالة قبل وبعد المنافسة مباشرة ، حيث يتبين التأثير المركب للعامل النفسي والبدني على الكلية، واجري البحث على عينة عمدية وهي فريق الناشئين للكرة الطائرة بنادي اسبورتنج الرياضي وكان عددهم (6) لاعبات وهن الفريق الاساسي المشترك في نهائي بطولة الجمهورية للكرة الطائرة الاستنتاجات :

زيادة تركيز ايون الهيدروجين بعد المنافسة منها وقت الراحة وظهور البروتين في حالتي قبل وبعد المنافسة كذلك زيادة عدد كريات الدم الحمراء والبيضاء بعد المنافسة ، وظهور الاسطوانات وأوكسالات الكالسيوم لبعض الحالات بعد المنافسة .(67:1).

2-2-2 دراسة(Poortmans, J.R etal 1994)

" إخراج البروتين في البول لدى السباحين " .

هدف البحث الى تحديد كمية البروتين في البول ، الالبومين ،بيتا2 ميكروكلوبين ، ومعدلات اخراجها وعلاقتها بالسرعات المختلفة لدى (12) سباح اثناء سباحة 0 100 م ، 600 م ، 2000 م) .

الاستنتاجات :

- ارتفاع نسبة تركيز اللاكتيك بالدم الوريدي الى (16,1 - 11,6 - 4,5) ملي بمدة السباقات على التوالي بينما انخفض حجم البلازما بنسبة (11,3% - 7,7% - 5,5%) بالنسبة للسباقات على التوالي .

- ارتفعت نسبة اخراج الالبومين الى (110 - 120) ميكروكرام بعد دقيقة من نهاية سباق 100م , 600م , (56) ميكروكرام بعد دقيقة من نهاية سباق 2000م , في وقت الراحة النسبة تصل الى (9) ميكروكرام/ق .

- وفي نفس الوقت ارتفع معدل اخراج بيتا2 ميكروكلوبين (10,21) مرات عن النسبة اثناء الراحة على التوالي اثناء سباق 100م , 600م ولم يحدث تغيير في سباق 2000م .

- حدث نقص مطرد في حجم البلازما مصحوب بزيادة في معدل اخراج البروتين ودراسة معدل استخلاص الكرياتين لم يحدث تغيير في معدل ترشيح الكبيبات في سباق 100م ولكنه انخفض بنسبة (23 , 35%) في سباق 600م , 200م على التوالي , ومن ناحية اخرى ازدادت درجة استخلاص الالبومين في الثلاث سباقات وقد وجد ان الزيادة في درجة استخلاص البيتا2 ميكروكلوبين تتناسب عكسيا مع سرعة السباق وقد اوضحت العلاقة بين معدل اخراج البروتين وسرعة السباق وانخفاض حجم البلازما (257:35)

2-2-3 دراسة (نشوان ابراهيم عبد الله النعيمي ووسن سعيد رشيد الاوسي
(2009)

" اثر الجهد الهوائي في بعض وظائف الكلية لدى راكبي الدراجات الهوائية " .

يهدف البحث للكشف عن اثر الجهد الهوائي في بعض وظائف الكلية لدى راكبي الدراجات الهوائية من خلال دراسة بعض مكونات الادرار , واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث , وقد اشتملت عينة البحث على (5) لاعبين تم اختيارهم بالطريقة العمدية وتمثلت بلاعبي منتخب محافظة نينوى للدراجات الهوائية , وتم استخدام القياس والتحليل كوسائل لجمع المعلومات .

الاستنتاجات :

- لم يحدث الجهد الهوائي اي تغيير في خلايا الدم البيض والكلوكوز والاجسام الكيتونية في الادرار لدى راكبي الدراجات الهوائية .

- ادى الجهد الهوائي الى إحداث زيادة في بروتينات الادرار لدى راكبي الدراجات الهوائية .(263:7).

أجراءات البحث

3-1 منهج البحث

تم استخدام المنهج الوصفي لملائمة لطبيعة البحث.

3-2 عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية - جامعة صلاح الدين للعام الدراسي (2010-2011) والبالغ عددهم (25) طالب من غير ممارسي الأنشطة الرياضية خارج الدوام او اعضاء ضمن الاندية الرياضية، والذي يمثل (33.33%) من مجتمع البحث البالغ عدده (100) طالبا، والجدول رقم (1) يبين بعض مواصفات عينة البحث.

الجدول رقم (1)

يبين المعالم الاحصائية لبعض مواصفات عينة البحث

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المتغيرات
0.9	22.4	العمر (سنة)
2.86	167.9	الطول (سم)
1.95	68.7	الكتلة (كغم)

3-3 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث

- 1- اشرطة ورقية معدة لقياس بعض متغيرات البول المانية الصنع .
- 2- قناني لجمع عينات الادرار .
- 3- ساعة توقيت الكترونية يدوية يابانية الصنع (Rhythm).
- 4- محرار زئبقي لقياس درجة حرارة المحيط.
- 5- حاسبة يدوية نوع Sony يابانية الصنع.
- 6- شريط قياس بطول (50) متر .

3-4 وسائل جمع البيانات

تم استخدام القياس والتحليل وجمع المواد المتوفرة كوسائل لجمع المعلومات.

3-5 تحديد أختباري الجهد اللاهوائي والهوائي .

3-5-1 أختبار الجهد اللاهوائي:

اسم الاختبار :ركض (60) ياردة

هدف الاختبار : يعد اختبار (60) ياردة من الاختبارات التي تستخدم على نطاق واسع في مجالات البحوث العلمية والتدريب الرياضي ويمكن اعتبار هذا الاختبار من المقاييس

المناسبة للقدرة اللاهوائية القصيرة لكونها لاتستغرق زما يزيد عن (30) ثانية وهو المحك المتفق عليه علميا في هذا الخصوص(10:115)

3-5-2 اختبار الجهد الهوائي:

اسم الاختبار: اختبار الجري-المشي 12 دقيقة

هدف الاختبار: قياس القدرة الهوائية (لياقة القلب والاعوية الدموية)(10:347).

1-6 قياس المتغيرات الوظيفية للكليتين(مكونات الادرار):

سيتم قياس المتغيرات الاتية في الراحة (قبل الجهد) وبعد الجهدين (لاهوائي وهوائي)

وهي

1- البيليروبين

2- الكثافة النوعية

3- كريات الدم الحمر

4- الاس الهيدروجيني

5- البروتين

وتم استخدام الاشرطة الورقية المعدة لهذا الغرض وقد تم مراعاة الشروط العلمية لاجراء

التحليل بهذه الطريقة والمثبتة من قبل الشركة المصنعة وكما يأتي:

1- يتم جمع عينات الادرار من المفحوصين في قناني معدة لهذا الغرض.

2- بعد ذلك يتم وضع شريط القياس الورقي في داخل القنينة بحيث يلامس الادرار

كل أجزاء الشريط الورقي.

3- يترك شريط القياس الورقي مغمورا وملامسا لعينة البول لمدة (حسب التعليمات

المرفقة بالاشرطة الورقية)

4- يتم بعد ذلك اخراج شريط القياس الورقي وملاحظة التغير في الصبغات المثبتة

علية ومقارنتها بالصبغة المناسبة والمثبتة على العلبة الحاوية لهذه الاشرطة اذ يمثل كل

صبغة او لون مستوى او تركيز معين للمتغيرات قيد البحث.

5- ثم يتم بعد ذلك قراءة مستوى المتغيرات من قبل اختصاصي في التحليلات

المختبرية

3-7 التجربة الاستطلاعية :

قام الباحث باجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ(2011/4/3) على (5) طلاب الذي تم استبعاده من عينة البحث وكان الهدف من اجراء التجربة الاستطلاعية الكشف عن ماياتي:

- معوقات العمل التي تواجه الباحث اثناء التجربة النهائية
- مدى صلاحية الاشرطة الورقية لقياس بعض متغيرات الادرار.
- التاكد من سلامة وملائمة ميدان اجراء التجربة.

3-8 بعض النقاط الذي اخذ بها الباحث

- اجراء فحص طبي قبل اجراء التجربة النهائية من قبل طبيب مختص للتاكد من سلامة الطلاب من الامراض الخاصة بالجهاز البولي وذلك عن طريق فحص الادرار.
- تم قياس مكونات الادرار بدرجة حرارة المحيط تتراوح ما بين (22-24) دلرجة مئوية

- تم التاكيد على افراد العينة ان يتناولوا المواد الغذائية نفسها قبل (24) ساعة من موعد الاختبارين على ان يتناول الطالب الكميات الغذائية التي اعتادوا على استهلاكها في الايام الاعتيادية وذلك لغرض التجانس لمدخلات المواد الغذائية.

3-9 التجربة النهائية:

تم اخذ الادرار القبلي قبل الاختبارين (اللاهوائي والهوائي) بنصف ساعة.

3-9-1 التجربة الرئيسية الاولى (الجهد اللاهوائي):

اجريت التجربة الرئيسية الاولى للجهد اللاهوائي يوم الخميس المصادف 2011/4/14

3-9-2 التجربة الرئيسية الثانية (الجهد الهوائي):

اجريت التجربة الرئيسية الثانية للجهد الهوائي يوم الاحد المصادف 2011/4/17

3-10 الوسائل الاحصائية :

تم استخدام الحقيبة الاحصائية (spss-v:15) لتحليل البيانات والحصول على النتائج .

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض نتائج تحليل التباين لبعض مكونات الإدرار ومناقشتها بالراحة وبعد الجهد اللاهوائي والهوائي :

الجدول (2)

يبين تحليل التباين لبعض مكونات الإدرار بالراحة وبعد الجهد اللاهوائي والهوائي

درجة المعنوية Sig	قيمة F المحسوبة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	فترات اخذ الادرار	المتغيرات (وحدة القياس)
*0,000	19.273	0,000	0,1000	قياس 1 (الراحة)	البيليروبين $\mu\text{mol/L}$
		0,0449	0,1514	قياس 2 (الجهد الهوائي)	
		0,0293	0,1104	قياس 3 (الجهد اللاهوائي)	
0,458	0,790	0,0360	1,0274	قياس 1 (الراحة)	الكثافة النوعية
		0,0050	1,0256	قياس 2 (الجهد الهوائي)	
		0,0046	1,0202	قياس 3 (الجهد اللاهوائي)	
0,585	0,540	0,0245	1,4866	قياس 1 (الراحة)	كريات الدم الحمراء RBC/ μL
		1,700	1,8400	قياس 2 (الجهد الهوائي)	
		1,700	1,8400	قياس 3 (الجهد اللاهوائي)	
* 0,030	3,139	0,1688	6,0778	قياس 1 (الراحة)	الاس الهيدروجيني
		0,5568	6,2312	قياس 2 (الجهد الهوائي)	
		0,1516	5,9784	قياس 3 (الجهد اللاهوائي)	
0,317	1,195	0,0703	7,4824	قياس 1 (الراحة)	البروتين mg/dL
		8,3254	11,4000	قياس 2 (الجهد الهوائي)	
		6,2299	9,3000	قياس 3 (الجهد اللاهوائي)	

*معنوي عند مستوى احتمالية اقل من 0,05

جدول (3)

يبين الاختبارات البعدية L.S.D. بين بالراحة وبعد الجهد اللاهوائي والهوائي

درجة المعنوية	الخطأ المعياري	الفرق بين المتوسطات	الفحوصات	المتغيرات (وحدة القياس)
0,124	0,098	0,153-	قياس 1 - قياس 2	الاس الهيدروجيني
0,315	0,098	0,525-	قياس 1 - قياس 3	
*0,012	0,098	0,252	قياس 2 - قياس 3	
*0,000	0,0087	0,051	قياس 1 - قياس 2	البيليروبين $\mu\text{mol/L}$
* 0,000	0,0087	0,041	قياس 1 - قياس 3	
* 0,000	0,0087	0,010-	قياس 2 - قياس 3	

*معنوي عند مستوى احتمالية اقل من 0,05

4-2 مناقشة النتائج

يتبين من الجدول (2) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين فترة الراحة و الجهدين اللاهوائي والهوائي في متغير (pH) وحصلت المعنوية بين الجهد اللاهوائي والهوائي كما مبين في جدول (2) وكان الوسط الحسابي (pH) في الجهد الهوائي (6.23) اكبر من الوسط الحسابي للجهد اللاهوائي (5.97) وهذا يدل ان الجهد اللاهوائي الذي بذله الطلاب كان ذو شدة عالية اي العضلات قد قامت بأستهلاك الكلايكوجين بدون وجود الاوكسجين وهذا ما أشار اليه (ابو العلاء عبد الفتاح 1985) ان انتاج اللاكتيك يزداد في بدايه اي نشاط بدني بصرف النظر عن شدة هذا النشاط في العضلات العاملة ويرجع سبب ذلك الى بط عمليات انتاج الطاقة اللاهوائية وعدم كفاية توصيل الاوكسجين الى العضلات العاملة بالقدر الذي تحتاجه وبذلك تقوم العضلات بأستهلاك الكلايكوجين بدون وجود الاوكسجين مما يتسبب في زيادة تكوين حامض اللبنيك وهذا بدوره يؤدي الى أنخفاض مستوى (pH) الدم (14:119) ونلاحظ في الجدول (2) انخفاض مستوى (pH) في الجهد اللاهوائي مقارنة بقيم الراحة والجهد الهوائي وهذا ما يتفق مع دراسة (عبد الفتاح وعلى 1989) و (الجبالي 1988) الى وجود انخفاض في قيم (pH) البول بعد اداء تدريبات السرعة مقارنة بتدريبات التحمل لدى لاعبي الساحة والميدان (18:159) (3:97) واوضحت دراسة (Bene 1976) ظهور انخفاض ملحوظا في قيم (pH) البول بعد أداء الحمل البدني مرتفع الشدة (7:263). وكذلك اتفق مع دراسة (عبد الرحمن زاهر 1998) حيث توصل الى انخفاض قيم (pH) البول بعد أداء متسابقين مسافتي (100،400) متر وكانت نسبة الزيادة في الانخفاض لدى متسابقين (400) متر أكبر من متسابقين (100) متر (5:166).

يتبين من بالجدول (2) عدم وجود فروق ترتقي الى درجة المعنوية في متغير البروتين ونلاحظ أن نسبة البروتين في الجهد بين اللاهوائي والهوائي قد أزدادت عن الراحة وهذا ما اشار اليه كل من (Karpovich and Wayne 1971) و (Portmas 1994) من ان هناك ظهور للبروتين في الادرار بعد المجهود البدني (31:126) (35:387) و قد أشار (Petev, Kart 1997) ان ظهور البروتين في البول يكون بسبب نقص تجهيز الدم الى النيفرون الامر الذي يؤدي الى نقص الاوكسجين (Hypoxia) ونتيجة لذلك تحدث زيادة في نفاذية الكبيبة مع زيادة ضغط الترشيح الامر الذي يؤدي الى تعزيز طرح البروتين مع البول (37:214) كما يشير (Havold 1969) الى ان هناك اعتقاد

من قبل البعض بأن هرمون النورابنiferين له دور في ارتشاح او ظهور البروتين في البول بعد التمرين (132:29) وهذا ما توصل اليه دراسة (عبدالحمن زاهر 1998) في زيادة حالات ظهور البروتين بعد اداء المسافات (400،100) متر. (167:5) ويؤكد (Kallmeyer and Miller 1993) على ظهور البروتين في البول لدى معظم الرياضيين بعد أداء الانشطة البدنية العنيفة لفترة طويلة (292:32).

يتبين من الجدول (3) وجود فروق ذات دلالة معنوية في متغير البيروبين وحصلت المعنوية بين فترة الراحة والجهدين اللاهوائي والهوائي وان البيروبين هو مادة الصفراء تنتج عن تكسير او تحلل خلايا الدم الحمراء وتحديدا من مادة الهيموكلوبين وأذا نلاحظ قيم الكريات الحمراء في جدول (2) نلاحظ زيادة طرح كريات الدم الحمراء في البول قد ازدادت بعد الجهدين اللاهوائي والهوائي وهذا ما ادت الى زيادة افراز البيروبين في الادرار وهذا ما توصلت اليه (بان 2000) بأن بعض سباقات (100) متر و الجرى لمسافة (4) كلم الى حدوث بعض الاستجابات في الكلي تظهر بشكل زيادة في حالات ظهور الالبومين و كريات الدم الحمراء (29:11) وتتفق مع دراسة (Baily eate 1976) التي أشارت الى ظهور كريات الدم الحمراء في البول لدى (50%) من متسابقى المارثون (311:22) وكذلك تتفق مع دراسة (أبو العلا ويحي 1984) الذي أشار الى ظهور كرات الدم الحمراء في عينات البول السباحين بعد السباحة حيث تراوحت عدد كرات الدم الحمراء في القياس البعدي من (2-4) كرة في حقل المجهر المكبرويرجع أسباب ظهور كرات الدم الحمراء في البول الى عوامل عدة منها المجهود العنيف والسقطات التي يتعرض لها اللاعب مما يؤدي الى حدوث تكسير لهذه الكرات ونزولها في البول أو بسبب انخفاض سريان الدم في الكلي أثناء أداء الحمل البدني مما يؤدي الى زيادة نفاذية غشاء شعيرات البنيات الكلوية بالاضافة الى ارتفاع ضغط الدم وماله من تأثير على الكلي (29:18).

يتبين من الجدول (2) عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في متغير الكثافة النوعية وهذا مايتفق مع دراسة (فرج 1996) حيث توصل الى ان سباحة المسافات الطويلة لا تؤدي الى تغيرات في (pH) والكثافة النوعية بعد الجهد (104:21) وأشار (Chernecky and Berger 2008) ان الكثافة النوعية تزيد في حالة نقص البول حيث يكون البول مركز والتي يمكن ان تكون بسبب قلة شرب السوائل او فقدان كمية كبيرة من السوائل. (213:26).

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات

- 1- أحدث الجهدين (اللاهوائي والهوائي) الى زيادة معنوية في متغير (pH) و البيرويين في الادرار.
- 2- لم يحدث الجهدين (اللاهوائي والهوائي) اي تغير في متغير خلايا الدم الحمراء والبروتين والكثافة النوعية.

5-2 التوصيات

- 1- العناية بالفحص الدوري للتأكد من سلامة اللاعبين من أمراض الجهاز البولي.
- 2- ضرورة إجراء دراسة لقياس متغيرات اخرى كالأجسام الكيتونية وخلايا الدم البيضاء والمعادن بعد الجهدين اللاهوائي والهوائي.
- 3- إجراء دراسات وبحوث أخرى على عينات أخرى وبجهود وشدد مختلفة.

المصادر العربية والاجنبية

- 1- أبراهيم، جنات محمد و سامي، إيزيس (1988) : "الاستجابة الفسيولوجية للكلية المصاحبة لحالة المنافسة لدى ناشئات الكرة الطائرة، نظريات وتطبيقات، العدد الثالث، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الإسكندرية.
- 2- أليك، علي فهمي وآخران (2008) : "التمثيل الغذائي ونظم الطاقة اللاهوائية والهوائية"، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- 3- الجبالى، عويس على (1988): "تركيز ايونات الهيدروجين في البول لمتسابقى جري المسافات المتوسطة وتأثيره بنوعية التدريب"، المؤتمر العلمي الثالث لدراسات وبحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية بالمينيا.
- 4- خريسات، طلال و الرطروط، أسامة (2006) : "الوجيز في علم وظائف الأعضاء"، مكتبة المجتمع العربي.
- 5- السكار، إبراهيم سالم و آخران (1998) : "موسوعة فسيولوجيا مسابقات المضمار"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 6- ألنعيمي، نشوان إبراهيم عبد الله (2006) : "اثر المنافسة الرياضية على وظائف الكلية لدى لاعبي كرة القدم"، مجلة الرافدين للعلوم والرياضة، المجلد (12)، العدد (41) .
- 7- ألنعيمي، نشوان إبراهيم و الأوسي، وسن سعيد (2009) : "اثر الجهد الهوائي في بعض وظائف الكلية لدى راكبي الدراجات الهوائية"، مجلة الرافدين للعلوم والرياضة، المجلد(14)، العدد (50).
- 8- الكبيسي، خالد (2002) : "علم وظائف الأعضاء"، دار وائل للنشر، عمان.

- 9- درويش, كمال وآخرون (1998) : "الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد (نظريات، تطبيقات)", ط1, مركز الكتاب للنشر, القاهرة.
- 10- رضوان, محمد نصر الدين (1998) : "طرق قياس الجهد البدني في الرياضة", مركز الكتاب للنشر, القاهرة.
- 11- سعيدبان, سمير عباس(2000): "أثر برنامج تدريبي مقترح لفعالية (50م) سباحة حرة في الكفاءة الوظيفية للكليتين" رسالة ماجستير غير منشورة, جامعة بغداد.
- 12- سلامة, بهاء الدين إبراهيم (1999) : "التمثيل الحيوي للطاقة في المجال الرياضي", دار الفكر العربي, القاهرة.
- 13-شعلان, إبراهيم حنفي والسيد, احمد نصر الدين (1993) : "تغير بعض الاستجابات الفسيولوجية للكلية عند بعض سباقات السباحة واختراق الضاحية", المجلة العربية العلمية للتربية البدنية والرياضية, بحوث مؤتمر, جامعة حلوان.
- 14-عبد الفتاح, أبو العلا (1985) : "بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي", دار الفكر العربي, القاهرة.
- 15- عبد الفتاح, أبو العلا (1998) : "بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي", دار الفكر العربي, القاهرة.
- 16-عبد الفتاح, أبو العلا (1997) : "التدريب الرياضي", الأسس الفسيولوجية, دار الفكر العربي, القاهرة.
- 17- عبد الفتاح, أبو العلا و رضوان, أحمد نصر الدين (1993) : "فسيولوجيا اللياقة البدنية", ط1, دار الفكر العربي, القاهرة.
- 18-عبد الفتاح, أبو العلا ومصطفى, يحيى (1984) : "مظاهر الكلى الرياضية لدى سباحي المسافات الطويلة في ضوء مستوى نتائج المنافسة", المؤتمر العلمي الخامس لدراسات وبحوث التربية الرياضية, كلية التربية الرياضية للبنين, الإسكندرية.
- 19- عبد الرزاق, كريمان وديع (2009) : "التشريح ووظائف الأعضاء", دار المستقبل, عمان.
- عرب.يوسف محمد وآخرون(1989): "فسيولوجيا الحيوان" بيت الحكمة للطباعة والنشر, جامعة بغداد.
- 20-فرج, احمد عزيز محمد (1996) : "تأثير بعض أنشطة الرياضات المائية على وظائف الكلى", رسالة ماجستير, كلية التربية الرياضية, جامعة قناة السويس.
- 21- ملحم, عائد فضل (1998) : "الطب الرياضي والفيزيولوجي", دار الكندي للنشر والتوزيع, عمان.
- 22-Bailey R Dann A & Gillies A (1976) "What the Urine Contains Following Athletic Competitino", Newzeland .
- 23-Bruce J Noble (1986) "Physiology of Exercise And Sport", Mosby College Puplishing , st. Louis Toronto, Santa Clara.
- 24-Babsky E Khodorov B Kasitsky G & Zubkov (1988) "Human physiology", Mir Publishers, Moscow.
- 25-Ceerreteui P (1974) " Exercise and Endurance, in Fitness, Health and Work Capacity", International Standard For Assessment Edited By Leonard A. Larson.
- 26-Chernecky CC & Berger BJ (2008) "Laboratory Tests and Diagnostic Procedures", 5th ed. St. Louis: Saunders.

- 27-Colleen M Smith Allan D Marks MD Michael A & Lieberman (2005) "Marks' Basic Medical Biochemistry", A Clinical Approach, 2nd Edition, Copyright Lippincott Williams & Wilkins
- 28-Fox (1984) "Sports Physiology", Second Edition, C.B.S. College Publishing, New York, Philadelphia.
- 29-Harold BF (1969) "Exercise Physiology", Academic press, Inc, second printing.
- 30-Kenneth Saladin (2004) "Anatomy & Physiology ,the unty of form and function", 3rd ed, Published by McGraw-Hill.
- 31-Kostynk PG (1992) "Calcium Ions in nerve Cell function" , New York, Oxford University press.
- 32-Kallmeyer JC & Miller NM (1993) "Urinary changes in Ultra Long-Distance Marathon Runners", Natal , South Africa.
- 33-Lamp (1984) "Physiology of Exercise", Macmillan Publishing.
- 34-Martin C & Lumsden (1987) "Exercise physiology energy", Natration and human performance, Lea and fieger.
- 35-Poortman's JR (1994) "Kidney function during exercise in healthy humans", bellging, sport, med.
- 36- Varley H (1980) "Practical clinical Biochemistry.

ملخص البحث

تربية الأولاد من خلال اللعب والرياضة والترويح في السنة النبوية
أ.م. د الآء عبد الله حسين

حث الإسلام على ممارسة الرياضة بكافة أنواعها إذ ان الرسول الكريم محمد(صلى الله عليه وسلم) حث على كل سبيل يقوي المسلم على الجهاد .فالإسلام دين القوة والنشاط والدعوة إلى العمل والجهاد وكل تشريعاته تدعو إلى الحيوية والنشاط والدعوة إلى تقوية الجسم تمهيداً لتقوية الروح والنفس المسلمة والمحافظة على صحة الإنسان. هدف البحث التعرف على تربية الأولاد في الإسلام من خلال اللعب والرياضة والترويح في السنة النبوية .

وتناول البحث اللعب والتربية الرياضية والتربية والترويح في السنة النبوية. واستنتج الباحث اهتمام الرسول الكريم محمد(صلى الله عليه وسلم) بالألعاب الرياضية وحث على ممارستها والتدريب عليها واهتم بالألعاب الرياضية وشجع المسابقات الرياضية . وأوصى الباحث بضرورة إبراز أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية من وجهة نظر إسلامية.

Abstract

Educating the boys through sport, play ,and ,recreation in
Alsunaah Al- Naboiya
Dr. Alaa Abdullah hueisen

Islam urged on the sport practice of all its kinds .The prophet Muhammad urged on every field which enables the Muslims for the Islam is the religion of power and activity urging for work and all the Islamic rules for activity and strengthening of body preparing for strengthening of Islamic spirit and the preservation of man health.

The research has aimed to acquaint with Educating the boys through sport, play ,and ,recreation in Alsunaah Al- Naboiya and research discussed of various athletic activities and play and recreation in Alsunaah Al- Naboiya

The research has concluded that prophet Muhammad was interested in athletic games recommended to be practiced ant rained and he encouraged an athletic competence .

The research has recommended the necessity of uprising the importance of practicing an athletic activities from Alsunaah Al- Naboiya.

1-التعريف بالبحث

1-1- المقدمة وأهمية البحث

حث الإسلام على ممارسة الرياضة بكافة أنواعها إذ ان الرسول الكريم محمد(صلى الله عليه وسلم) حث على كل سبيل يقوي المسلم على الجهاد .فالإسلام دين القوة والنشاط والدعوة إلى

العمل والجهد وكل تشريعاته تدعو إلى الحيوية والنشاط والدعوة إلى تقوية الجسم تمهيداً لتقوية الروح والنفس المسلمة والمحافظة على صحة الإنسان.

وقد اعتنى الإسلام بالطفولة واهتم بتربية الأولاد تربية سليمة وعدهم هبة الله سبحانه وتعالى إذ إن الإنسان بطبيعته التي فطرها الله عليه يحب الولد ويعدّه امتداد له واستمراراً لحياته وحب الحياة هي اقوى الغرائز في الإنسان.

وقد بين الله ذلك في قوله تعالى في (زين للناس حب الشهوات من النساء والبنين والقناطير المقنطرة من الذهب والفضة). (سورة ال عمران الآية 14)

وقد أولفت كتب عديدة حول تربية الأولاد وكتب الفلاسفة والتربويين عن العناية بالطفل وطرق تربيته .

وكان الدين الإسلامي الحنيف السابق في العناية بالطفل وكانت تعاليمه واضحة في العناية بالطفل بشكل متكامل متوازن جسداً وروحاً وعقلاً. فقد وضع اللبنة الأساسية لتربية الأولاد ولم يغفل أي جانب من جوانب العناية بالأولاد إلا وأشار إليه، وكانت عملية العناية بجسم الأولاد من ضمن الأمور التي اهتم بها ديننا الحنيف من خلال الإشارة إلى لعب الأولاد ورياضتهم وترويحهم.

وقد وردت الكثير من المواقف النبوية الشريفة في لعب ورياضة الأولاد وترويحهم، إذ إن الطفل بحاجة إلى الحركة والنشاط لكي ينمو بدنياً وحركياً وعقلياً واجتماعياً ومعرفياً ومن خلال اللعب والأنشطة الرياضية نفهم نفسيات الأولاد والوقوف على استعداداتهم ومن خلالها يعبر الطفل عن نفسه بحرية ويتفاعل مع غيره من الأولاد. (محمد، 2005، 10)

وكان الرسول الكريم محمد عليه الصلاة والسلام يحث الإباء على تربية أولادهم تربية بدنية فالطفل أساس صلاح الأمة ورفيها .

في الوقت الحاضر نلاحظ إن الكثير من الإباء في مجتمعنا يركزون في تربيتهم لأولادهم على النواحي الدينية والعقلية والخلقية وينسون إن للجسم حق أيضاً في إن يواكب تطور العقل والروح وهم بذلك يكونون قد نسوا جانب أساسي ومهم في نمو الطفل بشكل متكامل ومن خلال اقتدائنا بسنة الرسول (عليه الصلاة والسلام) والمنهج الذي اتبعه في تربية الأولاد نستطيع إن نفهم أهمية اللعب والرياضة والترويح وتأثيراتها على حياة الأولاد.

من هنا برزت أهمية البحث للتعرف على تربية الأولاد عن طريق اللعب والرياضة والترويح في السنة النبوية.

تبنت الكثير من المؤسسات التربوية في المجتمعات الغربية وبعض المجتمعات الشرقية الرياضة واللعب والترويح كإحدى أهم طرق التنشئة الاجتماعية وتربية الأولاد .
وقد أكد الإسلام على تربية الأولاد باعتبارهم أساس المستقبل وقد حث على حسن تربيتهم حتى قبل ولادتهم من خلال اختيار الزوج للزوجة فعن معقل بن يسار قال :قال الرسول الكريم محمد (صلى الله عليه وسلم) ((تزوجوا الودود الولود فإني مكاثر بكم الأمم)) (أخرجه أبو داود)¹ .
كما اهتم الإسلام بالأولاد بعد ولادتهم من خلال العناية بطعامهم فقال عز وجل في ((الوالدات يرضعن أولادهن حولين كاملين)) (سورة البقرة آية 233).
كما وضعت شروط للمرضعة إذا لم ترضعه إلام (الخطيب والزيادي ،2000، 25)
وهكذا نلاحظ إن الحضارة الإسلامية هي حضارة إنسانية النزعة عالمية الهدف والأفق والرسالة غير محصورة في جنس أو زمان أو جنس .
ولكن نلاحظ إن الكثير من أولياء الأمور أو المربين التربويين يجهلون مكانة اللعب والرياضة والترويح في السنة النبوية ومن خلال جهلهم هذا يكون اهتمامهم بتوجيه أطفالهم أو طلبتهم نحو اللعب والأنشطة الرياضية والترويح الرياضي في المدرسة أو البيت أو دور الحضانة ضعيف أو قد يكون معدوما وقد يعده البعض مضيعة للوقت والجهد ،وقد يعده البعض منافيا لتعاليم الدين الإسلامي .
من هنا ظهرت مشكلة البحث للتعرف على تربية الأولاد من خلال اللعب والرياضة والترويح في السنة النبوية.

1-3 أهداف البحث

يهدف البحث التعرف على

- رعاية الأولاد في الإسلام .
- اللعب عند الأولاد في السنة المطهرة.
- القوة واللياقة البدنية والرياضة عند الأولاد في السنة المطهرة.
- الترويح في السنة المطهرة.
- التغذية والصحة عند الأولاد في السنة النبوية.

1-4 المصطلحات الواردة في البحث

1-4-1 اللعب عرفه كارل جروس بأنه:

الإعداد للحياة من خلال منا شطه إذ يتدرب الأولاد على المهارة الأساسية وهو نشاطا فطريا.

¹أبي داود، سنن أبي داود: في كتاب النكاح:باب من تزوج الولود: 4 / ح (2050)،ص 353 .

وعرفه كل من برنارد ماسون والفريد ادلر بأنه:
التعبير عن الذات وان الميول النفسية هي التي تدفع الفرد إلى اختيار أنماط نشاطه وفقاً لقدراته
واستعداداته. (الحماحي ومصطفى، 2001، 52)
وعرفه الباحث بأنه:

وسيلة تربوية يمكن من خلالها أن يعبر الفرد وبطريقة حركية عن أحاسيسه ومشاعره كما انه من
خلال اللعب يكتسب العديد من العادات الاجتماعية السائدة في المجتمع ومن خلاله ينمي
مهاراته الحركية وقابليته البدنية.

1-4-2 الترويح :- هو ذلك النشاط الذي يمارسه الفرد في الوقت الحر وبدافع شخصي وهو
نشاط يتسم بالاختيارية وهدفه الأساسي السعادة الشخصية. (الفرغولي والمفتي، 1989، 20)
3-4-1 الأولاد : وهو لفظ يطلق على الذكور والإناث. (الرواجيه، 2000، 3)

2- الإطار النظري والدراسات السابقة

1-2-1 الإطار النظري

2-1-1 رعاية الأولاد في الإسلام

1- الرحمة بالأولاد وحسن تربيتهم.

رسخت الشريعة الإسلامية في قلوب الأبوين خلق الرحمة وحضتهم على التحلي بها والتمسك بها
وقد كان لنا في رسولنا الكريم محمد (صلى الله عليه وسلم) أسوة حسنة فقد كان (صلى الله عليه
وسلم) رحيماً بالأطفال محباً لهم عطوفاً عليهم ليناً معهم وقد كان يلاعبهم ويحن عليهم وله
(صلى الله عليه وسلم) مواقف كثيرة فعن عائشة رضي الله عنها قالت كان يؤتى بالصبيان إلى
رسول الله (صلى الله عليه وسلم) فَيُبْرِكُ عليهم ويحَنُّهم (رواه مسلم)¹.

وفي موقف آخر للرسول (صلى الله عليه وسلم) فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال : قبل رسول
الله (صلى الله عليه وسلم) الحسن ابن علي وعنده الأقرع بن حابس التميمي جالس فقال الأقرع إن
لي عشرة من الولد ما قبلت منهم أحدا فنظر (صلى الله عليه وسلم) ثم قال (من لا يرحم لا
يُرحم) (رواه البخاري)².

وعن أبي قتادة قال :خرج علينا رسول الله (صلى الله عليه وسلم) وأمامه بنتُ أبي العاص على
عائقه فصلى فإذا ركع وضعها وإذا رفع رفعها (رواه البخاري)³.

¹ مسلم: الجامع الصحيح، كتاب الأدب: باب استحباب تحنيك المولود عند ولادته وحمله إلى صالح يحنكه مجلد3،
ج6، ح(2147) دار المعرفة بيروت، ص 176

² ابن حجر، احمد بن علي، فتح الباري شرح صحيح البخاري: كتاب الأدب: باب الرحمة بالولد وتقبيله
ومعانقته: 5/ح(5996)، ص 524.

³ ابن حجر المصدر نفسه ج10، رقم الحديث 5651، ص 523

وعن عائشة رضي الله عنها قالت : جاء اعربي إلى النبي (صلى الله عليه وسلم) فقال أتقبلون الصبيان فما نقبلهم فقال النبي (صلى الله عليه وسلم) أو املك لك أن نزع الله من قلبك الرحمة (رواه البخاري)¹.

وقد دعا الرسول الكريم محمد (صلى الله عليه وسلم) إلى الصبر والرفق بالأطفال وعلى ما يحدث منهم وعدم مؤاخذتهم لعدم تكليفهم. فعن عائشة رضي الله عنها قالت: وضع صبياً في حجر النبي يُحنكه فبال عليه، فدعا بماء فأتبعه (رواه البخاري)².

وكان الرسول الكريم (صلى الله عليه وسلم) يلاعب الأطفال ويسلم عليهم فعن انس بن مالك رضي الله عنه قال: مرّ الرسول على صبيانٍ فسلم عليهم (رواه البخاري)³.

وعن انس بن مالك رضي الله عنه قال: كان الرسول الكريم (صلى الله عليه وسلم) يخالطنا حتى يقول لأخ صغير يا أبا عمير ما فعل النغير (رواه البخاري)⁴.

وكان الرسول الكريم (صلى الله عليه وسلم) يحب الأطفال ويلعبهم عن أسامة بن زيد رضي الله عنهما كان رسول الله (صلى الله عليه وسلم) يأخذني فيقعدني على فخذيه ويقعد الحسن بن علي على فخذيه الآخر ثم يضمهما ثم يقول اللهم ارحمهما فاني ارحمهما (رواه البخاري)⁵.

وكان الرسول الكريم (صلى الله عليه وسلم) يحب أولاده ويحن عليهم فعن ابن أبي نعم قال سمعت رسول الله يقول عن الحسن والحسين هما ريحائتي من الدنيا (رواه البخاري)⁶.

وعن يعلي العامري قال جاء الحسن والحسين إلى الرسول الكريم (صلى الله عليه وسلم) فضمهما إليه وقال: إن الولد مَبْخَلَةٌ مَجْبَنَةٌ⁷ (ابن ماجة)⁸.

وعن انس بن مالك رضي الله عنه قال: قال الرسول الكريم (صلى الله عليه وسلم) ليس منا من لم يرحم صغيرنا ويوقر كبيرنا (الترمذي)⁹.

¹ بن حجر المصدر نفسه ج10، رقم الحديث 5998، ص 524

² حجر مصدر سابق: باب الرفق بالأطفال والصبر على ما يحدث منهم وعدم مؤاخذتهم لعدم تكليفهم/ ج10، رقم الحديث 6002، ص 533

³ البخاري، محمد بن إسماعيل، صحيح البخاري: باب رفع الصبي على الفخذ/ ج3/ حديث رقم (6247)، مكتبة الصفا، مصر، 2003، ص 191.

⁴ البخاري المصدر نفسه: باب الانبساط إلى الناس/ ج5/ حديث رقم (6129)، ص 163.

⁵ البخاري المصدر السابق حديث رقم (6003) ص 533

⁶ البخاري المصدر السابق حديث رقم (5994) ص 137.

⁷ أي منطقة البخل والجبن فمن أجله يبخل الإنسان ويجبن

⁸ الألباني، محمد نصر الدين، صحيح سنن بن ماجة، المكتب الإسلامي بيروت، 1986. حديث رقم

(2957) ص 295.

⁹ الترمذي، أبي عيسى محمد بن عيسى الترمذي، الجامع الصحيح، دار بن حزم، بيروت. حديث رقم

(1924) ص 568.

وقد دعا الرسول الكريم (صلى الله عليه وسلم) إلى عدم التفريق بين الأولاد والنفقة عليهم وحسن تاديبهم لتعم الفائدة على الأهل والمجتمع والدولة وينشئ الطفل بدون أي ترسبات نفسية تأثر على حياته وعلاقته بأسرته وإخوانه فيصبح منتجاً معطاء .

عن جابر بن سمرة عن الرسول الكريم (صلى الله عليه وسلم) قال :لأن يؤدب الرجل ولده خير من أن يتصدق بصاع(الترمذي) ¹.

وحدثنا أيوب بن موسى عن أبيه عن جده أن الرسول الكريم (صلى الله عليه وسلم) قال: ما نَحَلَ وُلْدٌ من نحل أفضل من ادبٍ حسنٍ(الترمذي) ².

وعن أبي مسعود الأنصاري عن الرسول (صلى الله عليه وسلم) قال : نفقة الرجل على أهله صدقة(الترمذي) ³.

وعن عقبة بن عامر قال سمعت رسول الله (صلى الله عليه وسلم) يقول من كان له ثلاث بنات فصبر عليهن وأطعمهن وسقاهن وكساهن من جدته ⁴ كن له حجاباً من النار يوم القيامة(ابن ماجة) ⁵.

ب- صحة الأطفال

عني الإسلام برعاية الأطفال حتى قبل أن يولدوا وهو في عالم الغيب من خلال حق الطفل إن يكون له أب وأم صالحين فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال قال رسول الله (صلى الله عليه وسلم) (إذا جاءكم من ترضون دينه وخلقه فزوجوه ،ألا تفلحوا تكن فتنة في الأرض وفساد عريض) (رواه الترمذي) ⁶.

عن أبي هريرة عن رسول الله (صلى الله عليه وسلم) قال (تتكح النساء لأربع لمالها ولحسبها ولجمالها ولدينها فاظفر بذات الدين تربت يداك) (رواه الترمذي) ⁷

فمسؤولية التربية تقع على عاتق الوالدين فان كانا حسنا الخلق فسيربيان أولادهما على حسن الخلق وعلى العادات الاجتماعية المقبولة والحسنة.

وللحفاظ على صحة الرضيع اهتم الإسلام بالرضاعة ووضع شروط للرضعة إذ كانت إلام لن ترضعه لأي سبب كان ومن هذه الشروط:

- أن تكون شابة غير مسنة.

- أن تكون حسنة اللون قوية ومتوسطة السمن والهزل .

¹ الترمذي المصدر نفسه حديث رقم (1956)ص 574.

² الترمذي المصدر نفسه حديث رقم (1957)ص 574.

³ الترمذي المصدر نفسه حديث رقم(1970) 587.

⁴ من غناه

⁵ ، الألباني ، محمد نصر الدين، صحيح سنن بن ماجة، المكتب الإسلامي بيروت، 1986.حديث رقم (2959)ص296.

⁶ أبو داؤد مصدر سابق: كتاب النكاح:ج/2/ح (1081)ص336.

⁷ أبو داؤد مصدر سابق: كتاب النكاح/ج/2/ح (2049)ص226.

- أن تكون حسنة الخلق والأخلاق.

- بطيئة الانفعالات النفسية (الذميمة).

لقد عد الكثير من التربويين عملية الرضاعة ليست مجرد إشباع حاجة عضوية بل هي موقف نفسي اجتماعي شامل يشمل الرضيع وإلام وهو أول فرحة للتفاعل الاجتماعي. (الخطيب والزبادي، 2000، 26)

كما أن سياسة الدولة الإسلامية كانت توفر مساعدة للإباء للإنفاق على أولادها لتأمين غذاء صحي وجيد له.

فقد فرض عمر بن الخطاب (رضي الله عنه) لكل من تقطم طفلها عن الرضاعة مبلغاً من المال لشراء الطعام له، وكانت بعض الأمهات تقظمن أولادهن قبل أن يتم سن الفطام للحصول على المال فلم علم الخليفة شرع قانون بإعطاء المال لكل الأطفال منذ اليوم الأول لولدتهم خوفاً عليهم من أن يتعرضوا للموت أو المرض. (الخطيب والزبادي، 2000، 9)

نلاحظ إن اهتمام المسلمين في تربية وتنشئة جيل صحيح البدن يتمتع بصحة ولياقة كان من ضمن أولويات إنشاء دولة إسلامية قوية الدعائم تتمتع بكل ما وصلت إليه الدول الكبرى في الوقت الحاضر.

أن حسن رعاية الأب لابنائه وملاعبته لهم من الأوقات التي يتذكرها الطفل عندما يكبر ويبقى متأثراً بها وهي من الأمور التي تترك لديه انطباعاتاً عن الرعاية والحنان الذي يعطيه أبواه له وهي تؤدي إلى الانسجام داخل الأسرة.

وقد أكد الكاتب الياباني ماسارو ايوكا انه لا يمكن أن ينشأ طفل متميز في بيت تكون إلام هي القوامه عليه والأب هو التابع لها وينبغي أن لا يكون ضيق الوقت والتعب بعد العمل عامل لا بتعاد الإباء عن أطفالهم. (ايوكا، 1990، 85)

كما إن المعاملة الحسنة واللينه مع الطفل هي إحدى النتائج التي حصل عليها بعض الدارسين الذين أحيطوا مع الأيام خبرة بموضوع المعاقبة الجسدية تؤدي إلى مزيد من المشاكسة وإنها طريقة غير مجدية. وان على الوالدين أن يتذكروا بأنها المثل الأعلى الذي يحتذي به الطفل وهو من اقوي العوامل التي تؤدي إلى تكييف اتجاهات سلوك أطفالنا. (الروايجه، 2000، 19)

كما إن علم نفس الطفل يؤكد إن نمو الأطفال لايمكن أن يحدث إلا بتوفر ثلاث شروط أساسية وهي التغذية الجيدة والاستعداد الوراثي والحنان، فالحنان والمداعبة والغناء للطفل وقضاء وقت كافي معه وملاعبتهم هي أمور صغيرة ولكنها تحقق النمو المتزن والمنظم للطفل. (الروايجه، 2000، 19)

2-1-2 اللعب عند الأولاد في السنة

إن كثير من المفكرين الأوائل من المسلمين اقتدوا بسنة الرسول الكريم (صلى الله عليه وسلم) الذي دعانا للحركة والنشاط وممارسة الرياضة فتوصلوا إلى كثير من المفاهيم والمبادئ المتصلة بحركة الإنسان وطرق تعلمها والارتقاء بها وأهميتها للأطفال والتي تتشابه إلى حد بعيد مع مثيلاتها من المفاهيم الحركية والتربوية المعاصرة. (الخولي ، راتب، 2009، 161)

إن عناية الإسلام بتربية الجسم يقصد بها تقوية الجسم ورياضته على احتمال المشاق وبذل الجهد كما يقصد بها قوة الأخذ بنصيب الإنسان من الحياة والاستمتاع به فالجسد الهزيل المريض لا يأخذ نصيبه الحق من متاع الدنيا. (قطب، 2004، 105). وهناك الكثير من الأحاديث النبوية التي تؤكد على أهمية اللعب والرياضة والألعاب للأولاد وسندرجها كما يأتي:

أولاً- اللعب

يرتبط مفهوم اللعب بالطفل لأن الطفل يكون افرغ قلباً واقل شغلاً وايسر تبديلاً وأكثر تواضعاً لذلك كان اللعب للأطفال مهم جداً (الرومي، 1999، 13)

واللعب له أهمية كبيرة بالنسبة للطفل وذلك من خلال امرين:

- لأن قابلية التعليم للصغير أكثر من قابلية التعليم للكبير .

- ولأن حاجة الطفل للعب والمرح والترويح وهو صغير أكثر من حاجتها وهو كبير

(الخطيب والزبادي، 2000، 114)

وقد أدرك الرسول (صلى الله عليه وسلم) بحكمته التي وهبها الله له وكيف لا وهو يتلقى تعاليمه من الله العزيز القدير أن للعب أهمية بالغة للأطفال لذلك فقد كان يسمح لهم باللعب داخل مسجده (صلى الله عليه وسلم) .

فقد روى البخاري عن عائشة (رض الله عنها) قالت (والله لقد رأيت رسول الله (صلى الله عليه وسلم) يقوم على باب حجرتي والحبشة يلعبون بحرابهم في مسجد رسول الله (صلى الله عليه وسلم) وكان الرسول يسترني بردائه كي انظر إلى لعبهم ، ثم يقوم من اجلي حتى أكون إنا التي انصرف : فاقدو قدر الجارية الحديثة السن حريصة على اللهو)¹.

- كما نهى الرسول (صلى الله عليه وسلم) عن إيذاء الذين يلعبون ، فقد روى البخاري عن أبي هريرة (رضي الله عنه) قال بينما الحبشة يلعبون عند رسول الله (صلى الله عليه وسلم) بحرابهم إذ دخل عمر بن الخطاب (رضي الله عنه) فأهوى بالحصباء يحصبهم بها فقال له رسول الله (صلى الله عليه وسلم) (دعهم يا عمر)²

¹ البخاري مصدر سابق: كتاب النكاح: باب: باب نظر المرأة إلى الحيش ونحوهم من غير ريبه /ج5/ح(4938)/ص2006.
² زين حجر ، مصدر سابق: باب اللهو بالحراب/ج6/ح/2901/ص113.

- اللعب بالعرائس

شجع الرسول محمد (صلى الله عليه وسلم) على اللعب بالعرائس لما فيها من تسلية وتدريب للبنات على تربية الأطفال فعن عائشة قالت (كنت العب بالبنات فلما دخل على رسول الله (صلى الله عليه وسلم) وعندي الجواري فإذا دخل خرجن وإذا خرج دخلن) (رواه أبي داود)¹ وعن عائشة (رض الله عنها) قالت إن رسول الله (صلى الله عليه وسلم) قدم عليها من غزوة تبوك أو خيبر وفي صهوتها ستر فهبت ريح فكشفت عن بنات لعائشة (لعب) فقال رسول الله (صلى الله عليه وسلم): ما هذا يا عائشة؟ قالت بناتي ورأى بينهن فرساً له جناحان من رقاغ فقال وما هذا الذي أرى وسطهن؟ قالت فرس، قال وما هذا الذي عليه؟ قالت جناحان، قال فرس له جناحان؟ قالت أما سمعت إن لسليمان خيلاً لها أجنحة؟ قالت: فضحك رسول الله (صلى الله عليه وسلم) حتى رأيت نواجذه) (رواه أبي داود)² إن الدراسات الحديثة تؤكد على إن اللعب بالدمى تنمي المهارات لدى الطفل وتجعله يشق طريق المستقبل بثقة.

والدمى قديمة قدم التاريخ وهي أما أن تكون مصنوعة بشكل معقد أو بسيط وهي بالنسبة له تمثل رفيقته وسلوته وحافظة أسراره. (الرواية، 2000، 257)

إن الطفل يستعين بالدمية لكي يمارس لعبة الحياة من خلالها فالطفل الذي يريد إن يكون أباً أو الطفلة التي تريد أن تكون إما لا بد لها من دمية تحن عليها وتضفي عليها كل ادوار الحياة المتوقعة بما في ذلك الضحك والبكاء والنشاط والكسل بل حتى المرض والموت. (الرواية، 2000، 260-262)

- اللعب بالأراجيح

أباح الإسلام اللعب بالأراجيح ففيها رياضة شيقة وتسلية بريئة فقد روي عن عائشة (رض الله عنها) قالت: قدمن إلى المدينة فنزلنا في بني الحرث بن الخزرج فو الله أنني لعي أرجوحة بين عزقين فجاءتني أُمي فأنزلتني) (رواه أبو داود)³

إن اللعب كما أثبتت البحوث العلمية يعمل على تشكيل شخصية الطفل بإبعادها المختلفة المعرفية والجسمية والحركية والنفسية والوجدانية والانفعالية والاجتماعية. (بلقيس ومرعي، 1982،

¹ أبي داود، مصدر سابق، باب اللعب بالبنات/ج4/ح(4931)/ص284.

² أبي داود، مصدر سابق، باب اللعب بالبنات/ج4/ح(4932)/ص285.

³ أبي داود، مصدر سابق، باب اللعب بالأرجوحة/ج4/ح(4937)/ص286.

كما أنه يعد من انجح الوسائل التربوية إذ انه أسلوب الطبيعة في مرحلة الطفولة ذات الحاجة الملحة للحركة. (فرج،1987، 19)

والطب الحديث اثبت إن النشاط الرياضي عند الأطفال يقلل من عوامل الخطورة للإصابة بأمراض القلب والدوران. (Simons-Motion and others ,1987. 295)
ثانياً- القوة واللياقة البدنية

حث الإسلام على اكتساب الإنسان للقوة البدنية واللياقة العالية فقال رسول الله (صلى الله عليه وسلم) (المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير)(رواه مسلم)¹
كما اهتم رسول الله (صلى الله عليه وسلم) بلياقة النفس وذلك إن النفس والجسد يقوي بعضها بعضاً ويمثل وحدة واحدة .

ثالثاً بعض الألعاب الرياضية

عن أبي رافع رضي الله عنه قال قلت يا رسول الله (صلى الله عليه وسلم) اللولاد حق علينا كحقتنا عليهم قال رسول الله (صلى الله عليه وسلم) (نعم حق الولد على الوالد إن يعلمه الكتابة والسباحة والرمي وإن يورثه طيباً) (رواه البيهقي)²
من خلال الحديث يتضح ماياتي:

إن للقراءة والكتابة أهمية كبيرة في الإسلام وقد شجع الإسلام على تعلم الكتابة والاهتمام بالقراءة ونستدل على ذلك من خلال أول آية نزلت على رسول الله (صلى الله عليه وسلم) هي ((اقرأ باسم ربك الذي خلق)) (سورة العلق، آية (1))

وقد عني المسلمون بالتعليم فقد كانت دية الأسرى لمن يعرف القراءة والكتابة إن يعلم عشرة من المسلمين، وكانت مؤسسات التعليم عبر العصور الإسلامية منتشرة واستخدمت أدوات مساعدة لمساعدة الطلاب على التعلم وهي اللوح (السبورة) في الكتاب من زمن قديم.

وقد كانت التربية والتعليم في الإسلام ديمقراطية حرة لا تعرف التفرقة أو الطبقة فكان المبدأ السائد المساواة والعدالة وتكافؤ الفرص ، وكان التعليم مجانياً وكان يشمل في بعض الكتابيب الطعام والكساء، وكان بعض المعلمين يهتمون بالتعليم ويعملون في الكتابيب بدون اجر مادي أو اجر رمزي مرضاة لله سبحانه وتعالى (الخطيب والزبدي ، 2000 ، 90- 91)

السباحة

ذكر رسول الله (صلى الله عليه وسلم) الكثير من الأحاديث عن السباحة فقد أباح رياضة السباحة وكان يمارسها هو وأصحابه وعدها من اللهو المباح. فقال رسول الله (صلى الله عليه

¹ مسلم ،مصدر سابق،كتاب القدر: باب الأمر بالقوة وترك العجز والاستعانة بالله وتفويض المقادير/ج4/ح(2664)/ص2056.
² البيهقي ،احمد بن حسين بن علي،السنن الكبرى،كتاب السبق والرمي:باب التحريض على الرمي/ج10/ح(19526)/ص15.

وسلم) في السباحة) كل شيء ليس من ذكر الله فهو لهو أو سهو إلا أربع خصال الركض بين الغرضين (الرمي) وتأديبه فرسه، وملاعبته أهله وتعليمه السباحة(رواه ابن ماجة)¹، وقد وردت الكثير من الأقوال عن الصحابة رضي الله عنهم عن أهمية السباحة فكتب الخليفة عمر بن الخطاب إلى الولاة(أن علموا أولادكم السباحة والرمي والفروسية) تنفيذاً لسنة رسول الله (صلى الله عليه وسلم))، كما كتب إلى عبيدة بن الجراح (أن علموا غلمانكم العموم). (مامسر، 2001، 232)

ويذكر د. محمد سعيد و د. ناهده رسن سكر

إن للسباحة قيم فسيولوجية تؤثر تأثيراً ايجابياً على أجهزة وأعضاء الجسم إذا تزيد من قدرة الجهاز الدوري التنفسي كما إن لها قيمة ترويحية بما تدخله على النفس من سرور وضحك كما إن لها قيمة اجتماعية عندما يتعاون الفرد لإنقاذ شخص آخر أو اشتراك الأسرة والأصدقاء في نشاط السباحة كما أنها تنمي الجهاز العصبي. (علي وسكر، 1988، 30-31)

وقد أثبتت الكثير من الدراسات أهمية السباحة للرضيع إذ إن الرضيع يستطيع أن يمارس السباحة وإن يتعلمها وبصورة جيدة وبسرعة، فهو يستطيع أن يحافظ على توازنه في الماء أكثر منه على الأرض وإن إمكانية تنمية المواهب والقدرات البشرية تبدأ قبل أن يبلغ الطفل السنة من عمره والسباحة وسيلة تساعد على تنمية طاقات الطفل فهي تعطي راحة في النوم وتفتح الشهية للطعام وتشحذ القدرة على العمل والاستجابة وتقوي العضلات. (ايبوكا، 1990، 40-40)

كما إن السباحة تدخل المرح والسرور إلى النفس إثناء ممارستها فهي الرياضة الترويحية الأولى في المجتمع وقد أثبتت التجارب إن السباحة تساعد على شفاء الكثير من الأمراض وعلاج كثير من التشوهات وتحقق الانتعاش والاستفادة من أشعة الشمس والهواء النقي وتملأ الفراغ بشئ نافع يعود على الجسم والنفس بالراحة والمتعة. (بلال، 1981، 13-14)

وهي رياضة محبوبة ولها تأثير ممتع وتعمل على تنمية الجسم بشكل متناسق وتدفع جميع المجموعات العضلية للعمل وتزيد من العمل الوظيفي للقلب والرئتين والجهاز الهضمي وغيرها من الأجهزة الحيوية. (الشافعي، 1998، 17)

رياضة الرمي

وهي من الرياضات التي أكد الإسلام على تعلمها اشد تأكيد وكان الرسول (صلى الله عليه وسلم) يعجبه أن يكون الرجل رامياً فارساً سابحاً، ففي رواية إن الرسول (صلى الله عليه وسلم) مر على نفر يتناضلون فقال (صلى الله عليه وسلم) (ارموا بني إسماعيل فإن أباكم كان رامياً

¹ الألباني، مصدر سابق، كتاب الجهاد: باب ارموا واركبوا/ج/2/ح(2811)/ص940.

ارموا وأنا مع بني فلان، قال فامسك احد الفريقين بأيديهم فقال(صلى الله عليه وسلم) ما لكم لا ترمون قالوا كيف نرمي وأنت معهم قال ارموا وأنا معكم كلكم)(ابن ماجه)¹ وعن عقبة بن عامر إن الرسول (صلى الله عليه وسلم) قال (من تعلم الرمي ثم تركه فليس منا أو قد عصي)(رؤاه مسلم)²، عن يزيد بن البراء عن أبيه قال خطب الرسول(صلى الله عليه وسلم) يوم العيد وهو متكئ على قوسه)(أبي داود)³، وفي حديث عن الرسول(صلى الله عليه وسلم) فقد روي عن عقبة بن عامر (رضي الله عنه) قال سمعت النبي (صلى الله عليه وسلم) وهو على المنبر يقول (واعدوا لهم ما استطعتم من قوة إلا إن القوة الرمي إلا إن القوة الرمي)(رواه مسلم)⁴ (مامسر ،2001، 226-227)

وجاء في كتاب الفروسية لابن القيم الجوزية نقلا عن عقبة بن عامر قال : قال الرسول (صلى الله عليه وسلم) (إن الله ليدخل بالسهم الواحد ثلاثة أنفار الجنة صانعه المحتسب في عمله الخير ، والرامي به ، والمدد به (منبله)فارموا واركبوا وان ترموا أحب من أن تركبوا ، وكل لهو باطل ، ليس من اللهو محمود إلا ثلاثة: تأديب الرجل فرسه وملاعبته أهله ورميه بقوسه ونبله، إنهن من الحق ومن ترك الرمي بعد ما علمه رغبة فإنها نعمة قد تركها أو قال كفرها)(رواه أبي داود)⁵(ابن القيم ، ب ت ، 15)

إن سبب حرص المسلمين على تعلم الرمي لما له أهمية جهادية فهو يستخدم كأحدى الأسلحة المهمة في المعركة وهي في الوقت الحاضر تمثل الرمي بالبندقية .
إن للرمي تأثيرات على الصحة فهي تعمل على تقوية العضلات وخاصة عضلات الرجلين والذراعين والظهر ، كما إن هذه الرياضة ليست محددة بعمر فيمكن للإنسان أن يمارسها طوال حياته ، كما إن هذه اللعبة ليس لها منافس بل إن الفرد يتنافس مع نفسه لذلك فإن من يمارسها لا يخضع لضغوط نفسية إثناء المنافسة فهي تحقق المتعة في ممارستها وتدخل الفرح والسرور على قلب الرامي .(الصراف ، 1980 ، 14-16)

- رياضة المصارعة

- كان الرسول(صلى الله عليه وسلم) يمارس ويشجع رياضة المصارعة

ففي رواية انه في يوم احد رد(صلى الله عليه وسلم) رافع بن خديج ومنعه من الذهاب معهم إلى احد فشفع له والده لأنه كان ماهراً في الرمي فأجازه الرسول (صلى الله عليه وسلم)

¹ الألباني، مصدر سابق،باب فضل الرمي/ج2/ح/2271/ص132.

² مسلم،مصدر سابق،كتاب الأمانة: باب فضل الرمي والحث عليه وذم من علمه ثم نسيه/ج3/ح(1919)/ص1522.

³ أبي داود، مصدر سابق،كتاب السلاح: باب يخطب على قوسه/ج1/ح/1145/ص367.

⁴ مسلم،مصدر سابق،كتاب الأمانة: باب فضل الرمي والحث عليه وذم من علمه ثم نسيه/ج3/ح(1917)/ص1522.

⁵ أبي داود، مصدر سابق، كتاب الجهاد: باب فضل الرمي /ج2/ح(2513)/ص16.

لمهارته في الرمي . ثم رد(صلى الله عليه وسلم) (سمرة بن جندب) فقال سمرة أجزت رافعاً ورددتني ولو صارعته لصرعته، فدعهما (صلى الله عليه وسلم) إلى المصارعة بين يديه فصرع سمرة رافعاً فأجازه (صلى الله عليه وسلم) (رواه البيهقي)¹.
إن لهذه اللعبة شعبية كبيرة وحظيت بالاهتمام على مختلف العصور وسبب هذا الاهتمام يرجع إلى:

- أنها تساعد على تذليل المصاعب ففي المراهقة يحتاج الفتى إلى تذليل المصاعب وذلك عن طريق تطوير صفات الشخصية مثل الشعور بعزة النفس والأنفة وحب الذات والاعتماد على النفس والقدرة على التحكم بالشهوات والرغبات الذاتية التي تتنافى وعادات المجموعة فضلاً عن الرحمة بالضعفاء .

- تنمي الذكاء والانتباه واليقظة والدقة.

- تصقل الأجسام وتكسبهم المهارة والصفات البدنية الجيدة مما يؤدي إلى رفع قدرة الفرد إلى الإنتاجية. (صادق والدهوري، 1985، 12-14)

- الفروسية

كان الرسول الكريم محمد (صلى الله عليه وسلم) يحب الخيل وكان (صلى الله عليه وسلم) يسابق بينها فعن عبد الله بن عمر رضي الله عنهما إن رسول الله(صلى الله عليه وسلم) سابق بين الخيل التي أضمرت من الفيحاء وأمدها ثنية الوداع وسابق بين الخيل اللاتي لم تضر من الثنية إلى مسجد بني زريق وكان عبد الله بن عمر من سابق بها (البخاري)²وعن عبد الله بن عمر رضي الله عنهما إن رسول الله(صلى الله عليه وسلم) كان يقول عن الخيل (صلى الله عليه وسلم)(الخيل في نواصيها³ الخير إلى يوم القيامة)(البخاري)⁴

2-1-3 التغذية والصحة

أولاً-التغذية

كانت عناية الإسلام بالإنسان عناية متكاملة شاملة إضافة إلى اهتمام الرسول (صلى الله عليه وسلم) ببناء الجسد عن طريق الرياضة فانه اهتم به في ناحية الصحة فوضع قواعد صحية في المأكل والمشرب والنوم ليضمن حصول الجسم على التغذية المتكاملة .

¹ البيهقي، مصدر سابق، كتاب السيف والرمي: باب ما جاء بالمصارعة/ج10/ح(19545)/ص18.

² البخاري، مصدر سابق، كتاب أبواب المساجد:باب هل يقال مسجد بني فلان/ج1/ح410/ ص 162.

³ نواصيها : شعر مقدمة الرأس.

⁴ البخاري، مصدر سابق، كتاب الجهاد والسير:باب الخيل معقود في نواصيها الخير إلى يوم القيامة/ج3/ح1694/ ص 1047.

فقد روي عن الإمام احمد والترمذي عن الرسول(صلى الله عليه وسلم) انه قال (ما ملأ آدمي وعاءً شراً من بطنه ، بحسب ابن ادم لقيمت يقمن صلبه ، فان كان لا بد فاعلاً ، فثلت لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه)(ابن ماجة)¹

وعن انس بن مالك قال قال رسول الله (صلى الله عليه وسلم)(إن من السرف أن تأكل كل ما اشتهيت)(ابن ماجة)²

وقد أدب الإسلام أولاد المسلمين بان علمهم كل شئ حتى طريقة أكلهم للطعام وكمية الطعام فعن عمر بن أبي سلمة قال كنت غلاماً في حجر النبي (صلى الله عليه وسلم) فقال لي الرسول يا غلام سم الله وكل بيمينك وكل مما يليك فما زالت طعمتي بعد)(البخاري)³

وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال قال رسول الله (صلى الله عليه وسلم) (إن المؤمن يأكل في معي واحد والكافر يأكل في سبعة أمعاء).(البخاري)⁴.

وعن جابر قال سمعت رسول الله (صلى الله عليه وسلم) يقول (طعام الواحد يكفي الاثنين وطعام الاثنين يكفي الأربعة وطعام الأربعة يكفي الثمانية)(مسلم)⁵

وفي هذه الأحاديث نص صريح على عدم الإكثار من الطعام والشرابة في الأكل والمحافظة على وزن الجسم لما للأكل من مضار تؤثر تأثيراً مباشراً على الصحة.

أصبحت التغذية والتمتع بالصحة واللياقة البدنية والنفسية الشغل الشاغل التي تشغل العالم في هذا القرن وقد قُدمت البرامج والبحوث والدراسات حول السمنة والتغذية وغيرها من أمور الصحة والتغذية والحمية.(سليمان والخويلة، 2007، 103)

- إن تناول الطعام له فوائد ايجابية على العمليات الحيوية العامة بالجسم ومن تأثيراته :-
- المحافظة على بناء الجسم وإعادة التالف من الخلايا .
 - تنظيم العمليات الكيميائية الحيوية داخل الخلايا
 - نمو الجسم والمقدرة على الحركة والإنتاج.
 - التأثير على الحالة النفسية والجسمية والعقلية الصحية والاجتماعية .
 - إمداد العضلات بالطاقة للانقباض العضلي.
 - إفراز الغدد وضخ الإشارات العصبية. (الحوري، 2007، 722)

¹ الألباني ، مصدر سابق،كتاب الأطعمة: باب الاقتصاد في الأكل وكراهة الشبع/ ج2/ح3349/ص1111.

² الألباني ، مصدر سابق،كتاب الأطعمة: باب الاقتصاد في الأكل وكراهة الشبع/ ج2/ح3325/ص1111

³ البخاري ، مصدر سابق،كتاب الأطعمة :باب الأكل باليمين/ج3/ح5376/ص9.

⁴ البخاري ، مصدر سابق،كتاب الأطعمة : المؤمن يأكل بمعي واحد /ج3/ح5397/ص14

⁵ مسلم ،مصدر سابق،كتاب الاشرية :باب إكرام الضيف وفضل إيثاره/ج6/ح2059/ص132.

بالرغم من إن تناول الطعام له فوائد عديدة وأهمها بقاء الإنسان على قيد الحياة إلا إن تناول الطعام بدون وعي صحي يؤدي إلى إصابة الإنسان بالإمراض المزمنة ثم الموت نتيجة المرض .

من أهم الإمراض التي يسببها الطعام هي السمنة ومن إضرارها:

- زيادة نسبة الدهون في الجسم والكوليسترول الضار في الدم وارتفاع السكري في الدم وتصلب الشرايين، وهي السبب الرئيسي للإصابة بمرض ضغط الدم.(عبد الرحيم، 2007، 21)، (الكيلاني واللالا، 2007، 164)، (السيد، 2000، 144)
- كما إن للسمنة تأثيرات أخرى منها:
- تحديد الحركة .
- أمراض المفاصل والعمود الفقري.
- عسر الهضم.
- الاحتفاظ بالماء والملح .
- تأخر الشفاء من العمليات الجراحية .
- انخفاض معدل العمر إذ إن العلاقة عكسية بين الوزن والعمر.
- الحالة النفسية والمظهر الخارجي إذ يكون الشخص البدين أكثر انطوائية ويشعره بعدم الثقة.(الحوري، 2006، 43-47)

- ثانياً - الصحة

كما أكد ديننا الإسلامي على صحة الفرد وإكسابه الراحة من خلال تمتع الفرد بالنوم الكافي وقد وردت في القرآن الكريم آيات عن النوم فقد قال الله تعالى (وجعلنا نومكم سباتاً وجعلنا الليل لباساً وجعلنا النهار معاشاً)(سورة النبا، الآيات 9-11) إن الفطرة الإنسانية تقضي أن يأخذ الإنسان كفايته من النوم في الليل لان ظلمته توحى بالانقطاع عن العمل فيشعر الإنسان بالاسترخاء الفطري فيؤثر على النفس ويمنح هدوء البال والاستغراق في النوم العميق.(قطب، ب ت، 384) وقد ورد عن ابن القيم الجوزية في كتابه الطب النبوي عن النوم الشيء الكثير فقد ورد إن نوم النهار مكروه وأنه يولد الإمراض والكسل ويستثنى من ذلك وقت الهاجرة في فصل الصيف إذا اشتدت حرارة النهار.(ابن القيم ، ب ت، 114)

وقد ذكرت د. نادية إن على الفرد أن يحصل على النوم الكافي حتى يعمل على تحسين قدراته على العمل بكفاءة.(رشاد، 2000، 48)

لم يغفل الدين الإسلامي عن أي شيء يحقق التوازن للإنسان فقد اهتم بالقوام فقال الله سبحانه وتعالى (لقد خلقنا الإنسان في أحسن تقويم) (الآية رقمها)

يقصد بالقوام الحسن : الجسم المعتدل الذي يكون هناك في حالة توازن ثابتة بين القوة العضلية له والجاذبية الأرضية وتكون ترتيب العضلات والعام في وضع طبيعي بحيث تحفظ انحناءات الجسم الطبيعية دون أي زيادة أو نقصان حتى يقوم الإنسان بعمله ويؤدي جميع الحركات التي يحتاج لها دون أي تعب وبسهولة واقل مجهود. (الصميدعي، 2002، 44)، (روفائيل و الخربوطلي، ب ت، 9).

قد يتعرض القوام إلى شيء من التشوهات لأسباب عدة منا الوضعيات الخاطئة التي يتخذها الفرد إثناء ممارسة عمل ما أو الكسل أو الترهلات أو التعرض للحوادث المختلفة. لذلك فقد حث الإسلام المسلمين على العمل الدعوى وممارسة الرياضات المختلفة للمحافظة على الصحة والقوام المعتدل.

2-1-4 الترويح

اهتم الإسلام بوقت الفراغ وحض الإسلام المسلمين على حسن استخدام وقت الفراغ بشيء يعود على الفرد بالمنفعة في الدنيا والآخرة وقد قال الرسول (صلى الله عليه وسلم) (أمرين مغبون فيهما كثير من الناس هما الصحة والفراغ) (البخاري)¹

ولشغل وقت الفراغ اهتم الإسلام بالترويح ففي رواية عن أبي هريرة عن الرسول (صلى الله عليه وسلم) قال (إن هذا الدين يسر لا عسر ولن يشاد الدين أحد إلا غلبه فسددوا وقاربوا وأبشروا واستعينوا بالغذاء والرواحة وشيء من الدلجة) (رواه البخاري)². وقد أكدت الكثير من الدراسات إن الترويح ضروري للإنسان في كأنة مراحل حياته فهو يساعد على التجديد والحيوية ووضع برنامج منظم لبناء القابلية الفكرية والانفعالية والجسمية للفرد وهو يحقق أهداف عدة منها:

- الاسترخاء
- تكوين الشخصية المتزنة من خلال الاشتراك بفعالياته.
- الشعور بالرضا والسعادة والصحة والعلاقات الاجتماعية.
- رفع اللياقة البدنية إذ إن الترويح الرياضي أكثر أنواع الترويح انتشاراً وينتج إن استخدام الفعاليات الرياضية المختلفة.

¹ البخاري، مصدر سابق، كتاب الرقاق: باب ما جاء في الصحة والفراغ وإن لا عيش إلا عيش الآخرة/ج 5/ح 6049/ص 2357.

² البخاري، مصدر سابق، كتاب الإيمان: باب الدين يسر/ج 1/ح 39/ص 23. ع 3

(ولسن، ب ت، 12)، (عبد الفتاح، ب ت، 49)، (وزر ماس الحيارى، 1987، 35)، (حسين، 1998، 1998، 43)، (طيلة، 2009، 44) (الخطيب والمشهداني، 1989، 128).

2-2 الدراسات السابقة

دراسة الآء عبد الله حسين

(التربية البدنية في السنة النبوية)

هدف البحث التعرف على التربية البدنية في السنة النبوية

وتناول البحث الألعاب الرياضية التي مارسها المسلمون

واستنتج الباحث ان اهتمام الرسول (صلى الله عليه وسلم) لم يكن مقتصرًا على نوع معين من الألعاب بل اشتملت على المسابقة بالإقدام وسباق الإبل والفروسية والرمي بالسهام والمبارزة بالرمح والسيف والسباحة ورفع الإثقال. كما ان الرسول (صلى الله عليه وسلم) سابق بين الخيل والإبل ووضع الرهانات عليها.

أوصى الباحث ان تكون هناك توعية رياضية بالألعاب التي مارسها المسلمون وأهمية الرياضة ومشروعيتها من وجهة نظر إسلامية.

3- الاستنتاجات والتوصيات

1-3 الاستنتاجات

استنتج الباحث إن:

- الرسول (صلى الله عليه وسلم) كان مهتمًا بالطفولة محباً للأطفال وكان رقيقاً معهم اهتم بهم وبكل ماله ارتباطاً بهم ابتداءً من اختيار البابويين والتربية الصالحة والسلوك الحسن والصحة والتربية والرياضة والألعاب.

- إن عناية الإسلام بالطفل جاءت متكاملة شاملة اشتملت على كل ما من شأنه أن يبني شخصية وجسم الطفل بشكل متكامل وسليم.

- لم يغفل الإسلام عن أهمية اللعب فشجع الأولاد على ممارسة اللعب.

- شجع الإسلام على ممارسة الأولاد أنواع مختلفة من الألعاب مثل المصارعة والسباحة والرمي والفروسية.

- سمح الرسول (صلى الله عليه وسلم) بمشاهدة الألعاب الرياضية وشجع المتبارين.

- اهتم الإسلام بصحة الفرد ونومه ونبه إلى أهمية تناول الطعام بشكل متوازن .

- اهتم بالقوام وضرورة حمايته من التشوهات التي قد تصيبه.

- اهتم بالترويح وعده طريق لتحقيق النمو النفسي والجسمي والاجتماعي.

2-3 التوصيات

أوصى الباحث بما يأتي:

- ضرورة إبراز أهمية اللعب والرياضة والترويح عند الأولاد من وجهة نظر إسلامية.
- إدخال مفردات للتربية البدنية والرياضة واللعب عند الأولاد في العصر الإسلامي ضمن المناهج الدراسية في كليات وأقسام التربية الرياضية لكي يتعرف الدارس على التراث التربوي العربي الإسلامي بشكل علمي وموضوعي لتكوين رؤية واضحة للإطار العام الذي يشكل تربية الطفل من منظور إسلامي. وإعادة مادة أسس التربية لكي تدرس في كلية وأقسام التربية البدنية اذ انه تم إلغاؤها من بعض الكليات والاقسام.
- أن تقوم وسائل الإعلام المقرؤة والمسموعة مهمة نشر مفهوم الطفولة في الإسلام والمبادئ العامة والخطوط الرئيسية للطفولة في التربية الإسلامية.
- كتابة بحوث أخرى تتضمن أساليب تربية الطفل من منظور تربوي إسلامي كما تتمثل في مصنفات وتأليف كبار المفكرين الإسلاميين في التراث الفكري التربوي الإسلامي .

المصادر

1. ابن القيم ، أبي عبد الله محمد ابن أبي بكر أيوب الأزعي،الفروسية، تحقيق: عزت العطار الحسيني ،دار الكتب العلمية ،بيروت ،ب ت.
2. أبو داؤد، سليمان بن الأشعث السجستاني الأزدي،سنن أبي داؤد، ج4 ، دار الحديث ، القاهرة، 1988.
3. الألباني ، محمد نصر لدين، صحيح سنن بن ماجه، المكتب الإسلامي بيروت، 1986.
4. ابن حجر العسقلاني، احمد بن علي، فتح الباري شرح صحيح البخاري، ج9، ط3، مكتبة الفيحاء سوريا. 2000.
5. ابيوكا ،ماسارد،التعليم المبكر(تعليم الطفل قبل سن المدرسة)،ترجمة :خالد يوسف القضاة،دار الفكر،عمان ،1996.
6. البهقي، احمد بن حسين بن علي ، السنن الكبرى، وفي ذيله :الجواهر النقي لابن التركمني، دار المعرفة ،بيروت، ب ت.
7. البخاري، محمد بن إسماعيل، صحيح البخاري ، ج3، ط1، مكتبة الصفا ،مصر ، 2003.

8. بلال، ضياء حسن، الأسس الفنية لتعلم السباحة، دار الكتب للطباعة والنشر، 1981.
9. بلقيس، احمد ومرعي توفيق، الميسر في سيكولوجية اللعب، ط1، دار لفرقان، عمان، 1982.
10. بن حجر العسقلاني، احمد بن علي، فتح الباري شرح صحيح البخاري، ج9، ط3، مكتبة الفيحاء سوريا. 2000.
11. الترمذي، أبي عيسى محمد بن عيسى، الجامع الصحيح، دار بن حزم، بيروت، ب ت.
12. حسين، الآء عبد الله، التربية البدنية في السنة النبوية، بحث منشور في مجلة الرافدين للعلوم الرياضية في كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل، مجلد 10، العدد 38، 2004.
13. حسين، الآء عبد الله، بعض المدركات الخاطئة في التربية الرياضية والترويح لدى طلبة السنة الأولى في كليات جامعة الموصل، رسالة ماجستير غير منشورة في كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 1998.
14. الحوري، عكله سليمان، قياس الثقافة الغذائية لدى طلاب جامعة الانبار الرياضييين وغير الرياضييين، بحث منشور في وقائع المؤتمر العلمي الثاني للمستجدات العلمية في التربية البدنية والرياضة، جامعة اليرموك الأردن، 2009.
15. الحوري، عكله سليمان، الدليل إلى التغذية والوزن واللياقة، دار الكتب والوثائق، بغداد، 2006.
16. الحماحمي، محمد محمد و مصطفى، عائدة عبد العزيز، الترويح بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب، القاهرة، 2001.
17. الخطيب، إبراهيم ياسين والزيادي، احمد محمد، صورة الطفولة في التربية الإسلامية، دار الثقافة، عمان، 2000.
18. الخولي، أمين أنور و راتب، أسامة كامل، نظريات وبرامج التربية الحركية للأطفال، دار الفكر العربي، مصر، 2009.
19. الخطيب، منذر هاشم والمشهداني، عبد الله إبراهيم، الفلسفة الرياضية، مطبعة التعليم العالي، جامعة الموصل، 1989.
20. الرحيم، جعفر فارس، اثر المستوى الاجتماعي والاقتصادي على نسبة الشحوم في الجسم لدى الأطفال الأردنيين من سن 14-15 سنة، بحث منشور في

- وقائع المؤتمر العلمي الثاني للمستجدات العلمية في التربية البدنية والرياضة، جامعة اليرموك الأردن، 2009.
21. رشاد، نادية كمال، التربية الصحية والامان، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2000.
22. الروايحة، عائدة، موسوعة العناية بالطفل وتربية الأبناء، دار أسامة، الأردن، 2000.
23. روفائيل، حياة عباد و الخربوطلي، صفاء صفاء الدين، اللياقة القوامية والتدليك الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، ب.ت.
24. الرومي، جاسم محمد، اثر برنامج الألعاب الصغيرة والقصص الحركية في بعض القدرات البدنية والحركية لأطفال رياض الأطفال، أطروحة دكتوراه غير منشورة في جامعة الموصل، العراق، 1999.
25. سليمان، محمد محمود و والخويلة، قاسم محمد علي، مدى الوعي الصحي الغذائي لدى لاعبي المنتخبات الرياضية في جامعة اليرموك، بحث منشور في وقائع المؤتمر العلمي الثاني للمستجدات العلمية في التربية البدنية والرياضة، جامعة اليرموك الأردن، 2009.
26. السيد، عائشة عبد المولى، الأسس العلمية لتغذية الرياضيين وغير الرياضيين، الدار العربية، الإسكندرية، 2000.
27. الشافعي، حسن احمد، تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998.
28. صادق، غسان محمد و أدهوري، علي بن صالح، المصارعة الرياضية، دار الكتب، بغداد، 1985.
29. الصراف، عبد الستار حسن، رمي السهام، مطبعة جامعة بغداد، 1980.
30. الصميدعي، لؤي غانم، الانحرافات القوامية الأكثر شيوعاً لدى طلاب المراحل العمرية (12-15) سنة وعلاقتها ببعض القياسات الانتروبومتري، بحث منشور في مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، مج 8، العدد 27، 2002.
31. طيلة، محمود إسماعيل، سيكولوجية الترويح وأوقات الفراغ، إسلاميك جرافيك، مصر، 2009.
32. عبد الفتاح، كامل، العلاج النفسي الجماعي باستخدام اللعب، مكتبة النهضة، مصر، ب.ت.

33. علي ،محمد سعيد وسكر،ناهده رسن،السباحة لطلاب كلية التربية الرياضية ،مطبعة التعليم العالي ،البصرة،1988.
34. فرج،الين وديع، خبرات الألعاب للصغار والكبار، منشأة المعارف،الإسكندرية ،1987.
35. القرغولي،إسماعيل و المفتي ،وداد، التربي الترويحية،دار الكتب،بغداد،1989.
36. قطب، سيد، في ظلال القرآن،دار الشروق ،بيروت،ج6،ب ت.
37. قطب،محمد،مناهج التربية الإسلامية،دار الشروق، مصر،ج1،2004.
38. الكيلاني،هاشم واللالا،أسامة كامل، نسبة الشحوم وعلاقتها بفرط ضغط الدم وبعض متغيرات الكفاءة الوظيفية لدى التلاميذ في الفئة العمرية (10-11)سنة، بحث منشور في وقائع المؤتمر العلمي الثاني للمستجدات العلمية في التربية البدنية والرياضة ،جامعة اليرموك الأردن،2009.
39. مامسر،محمد خير ،الموسوعة التاريخية لتطور الحركات الرياضية في الحضارات القديمة والحديثة،دار الأوائل ،عمان،2001.
40. محمد،بريفان عبد الله، اثر استخدام برنامجيين بالألعاب الحركية والألعاب الاستكشافية في تطوير بعض المهارات الحركية الأساسية والسلوك الاستكشافي الرياضي لدى طلبة الصف الثاني الابتدائي، أطروحة دكتوراه غير منشورة في جامعة الموصل،العراق،2005.
41. مسلم، مسلم بن حجاج القشيري النيسابوري، الجامع الصحيح، دار المعرفة بيروت،ب ت.
42. وزر ماس،إبراهيم والحيارى حسن، أساسيات في الترويح وأوقات الفراغ وجورها الفلسفية، دار الأمل ،عمان،1987.
43. ولسن، جرترد، الخدمة الترويحية والتربية غير المقصودة ،ترجمة ليلي الشعراوي،دار المعارف، مصر، ب ت.

45- Simon –Morton and others ,children and fitness, public health perspective Reaction to the reactions ,Research quarterly for exercise and sport ,vol.1987.