



جامعة ديالى

كلية التربية الأساسية

الدراسات العليا/الدكتوراه

تأثير تمرينات مقترحة بأسلوب الدمج المكثف لأنماط
الشخصية (A-B-AB) في تعلم بعض المهارات الأساسية
بالملاكمة

إطروحة تقدم بها

فراس عبد المنعم عبد الرزاق

إلى مجلس كلية التربية الأساسية - جامعة ديالى

وهي جزء من متطلبات نيل درجة الدكتوراه فلسفة في علوم
التربية الرياضية

بإشراف

أ.د مهند محمد عبد الستار

أ.د نبيل محمود شاكر

٢٠١٣ م

١٤٣٤ هـ

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

((يَرْفَعُ اللّٰهُ الَّذِیْنَ اٰمَنُوا مِنْكُمْ
وَالَّذِیْنَ اٰتَوْا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللّٰهُ
بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِیْرٌ))

صدق الله العظيم

سورة المجادلة الآية (١١)

(إقرار المشرفين)

ترشيح لجنة الدراسات العليا:

نشهد أن هذه الأطروحة الموسومة بـ "تأثير تمارينات مقترحة

بأسلوب الدمج المكثف لأنماط الشخصية (A-B-AB) في

تعلم بعض المهارات الأساسية بالمالكمة"

المقدمة من قبل طالب الدكتوراه (فراس عبد المنعم عبد الرزاق) جرى تحت إشرافي في كلية التربية الأساسية/ قسم التربية الرياضية / جامعة ديالى، وهي جزء من متطلبات نيل درجة الدكتوراه فلسفة في علوم التربية الرياضية.

أ.د مهند محمد عبد الستار

أ.د نبيل محمود شاكر

مكان العمل: كلية التربية الأساسية

مكان العمل: كلية التربية الأساسية

التاريخ:

التاريخ:

بناءً على التعليمات والتوصيات المتوافرة نرشم هذه الأطروحة للمناقشة

الاسم :- أ.د نبيل محمود شاكر

معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا

٢٠١٣/ /

(إقرار المقوم اللغوي)

أشهد أن الأطروحة الموسومة بـ:

” تأثير تمارين مقترحة بأسلوب الدمج المكثف لأنماط

الشخصية (A-B-AB) في تعلم بعض المهارات الأساسية

بالملاكمة ” المعدة من قبل طالب الدكتوراه (فiras عبد المنعم عبد الرزاق)

قد تمت مراجعتها من الناحية اللغوية تحت إشرافي، وأصبحت بأسلوب علمي سليم خال من الألفاظ والتعبيرات اللغوية غير الصحيحة ، ولأجله وقعت.

التوقيع

الاسم :- إبراهيم رحمن حميد الأركبي

اللقب العلمي :- أستاذ دكتور

التاريخ :- ٢٠١٣/٦/٢٩

(إقرار لجنة المناقشة والتقويم)

نشهد أننا أعضاء لجنة المناقشة والتقويم اطلعنا على الأطروحة الموسومة بـ (تأثير تمرينات مقترحة بأسلوب الدمج المكثف لأنماط الشخصية (A-B-AB) في تعلم بعض المهارات الأساسية بالمالكمة) والمقدمة من قبل الطالب (فiras عبد المنعم عبد الرزاق) وقد ناقشنا الطالب في محتوياتها وفيما له علاقة بها، ونقدر بأنها جديرة بالقبول لنيل درجة الدكتوراه فلسفة في علوم التربية الرياضية .

عضوا

أ.د خليل أبراهيم الحديثي

١٩ / ٦ / ٢٠١٣ م

عضوا

أ.د كمال جلال ناصر

١٩ / ٦ / ٢٠١٣ م

عضوا

أ.م.د ماجدة حميد كمبش

١٩ / ٦ / ٢٠١٣ م

عضوا

أ.م.د موسى جواد كاظم

١٩ / ٦ / ٢٠١٣ م

رئيس اللجنة

أ.د محمد جسام عرب

١٩ / ٦ / ٢٠١٣ م

صدقت الأطروحة من مجلس كلية التربية الأساسية - جامعة ديالى في جلسته المرقمة ()
والمنعقدة بتاريخ / / ٢٠١٣

العميد

أ.م.د حاتم جاسم عزيز

كلية التربية الأساسية - جامعة ديالى

التاريخ // ٢٠١٣

الإهداء

إلى مَنْ كل القلوب له تميل
أما الدليل إذا ذكرت اسم
إلى مَنْ رفض الفضوع عبر تأريخه الطويل
ومعي بهذا شاهد ودليل
صارت دموع العارفين تسيل
محمد(ص) إلى العراق الشامخ الجليل

إلى أبي ... لأنك ، في عليين ، تمتلئ عيناك بدمع الفرح لعروسي هذا
لأنك الوحيد الذي كان يتمنى أن يشهد هذا اليوم ... وها هي ثمرته تشهد
أنك شهدته يا أبي .. رحمه الله

إلى من فرشت أيام عمرها طريقا لإيصالي
طوقتني بالحب والحنان لتمحي كلمة الحرمان
التي أحنت ظهرها كي يستقيم ظهري
والدتي العزيزة أطال الله في عمرها
سهرت فصبرت طلبا لآمالي
ولولاها لما كنت هذا الإنسان
حبا ووفاء وعرفانا بالجميل

إلى من ذكراه لا تفارقني ما حييت .. الذي رحلت بدون وداع عمتي الغالية .. (رحمها الله)
إلى مَنْ...كنت لهم وبهم اشد أوزي... إخوتي وأخواتي

إلى من جعل الله بيني وبينها مودة ورحمة ... زوجتي الغالية

إلى أبنتي الغالية (سدن)

فخرا واعتزازا إلى كل مَنْ ... علمني حرفا وعلمته حرفا ... اعتزازا وتقديرا

اهدي ثمرة جهدي هذا.....

الباحث
الباحث

الشكر والتقدير

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله العظيم القائل في كتابه الكريم ((ن * والقلم وما يسطرون)) أحمده وأشكره حمداً كثيراً كما أمر وله الفضل وهو الجدير بالزيادة لمن شكر وأصلي وأسلم على خاتم الأنبياء وسيد البشر القائل ((إن الملائكة لتضع أجنحتها لطالب العلم رضائاً بما ي صنع)) وعلى آله الأطهار أهل العلم والنور الرفيع وعلى أصحابه الغر الميامين ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين. يقف الباحث عاجزاً عن رد بعض ما منحني به أساتذتي من رعاية واهتمام كانت الأمل لي في تحقيق ما أصبوا إليه لولا رعاية الله وتوفيقه وتسديده لما انجزته.

، فبكل اعتزاز وعرفان بالجميل أتقدم بالشكر الجزيل والتقدير إلى الأستاذ الدكتور (نبيل محمود شاكر) والأستاذ الدكتور (مهند محمد عبد الستار) المشرفان على هذه الأطروحة ، وأساتذتي في الدراسات العليا على ما بذلوه من جهود علمية مخصصة ومتابعتهم الشخصية والدقيقة لإعداد هذه الأطروحة طوال مدة إشرافهم فجزأهم الله عنا خير الجزاء. وأتقدم بالشكر والاحترام إلى عمادة كلية التربية الأساسية وإلى قسم الدراسات العليا وإلى السيد رئيس قسم التربية الرياضية والسادة التدريسيين على ما قدموه لي من تسهيلات لمهمتي طوال مدة الدراسة فجزأهم الله جزاء المحسنين.

و أتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ الدكتور محمد جسام عرب والأستاذ الدكتور كمال جلال، والأستاذ المساعد الدكتور موسى جواد، والأستاذ المساعد الدكتور عباس فاضل الخزاعي، والأستاذ المساعد الدكتور بشرى عناد مبارك، والدكتور محمد وليد، والدكتور سنان عباس، والدكتور غزوان مجيد على ما قدموه لي من مساعدة منذ اللحظة الأولى لقبولي في الدراسات العليا وترجمة ملخص اللغة الانكليزية. وأتقدم بالشكر الجزيل والعرفان إلى الدكتور كامل عبود، والدكتور سعد الجنابي، والدكتور مجاهد حميد، لما قدموه من مساعدة وتسهيل عملي فلهم مني الشكر والتقدير،

ولا يفوتني أن أقدم شكري وامتناني إلى الأستاذ المساعد الدكتور ماجدة حميد كمش، والأستاذ المساعد الدكتور أياد حميد رشيد، والأستاذ الدكتور عكلة الحوري، والأستاذ الدكتور عبد الرحمن ناصر، والأستاذ المحترم عبد الحكيم زكي ، والأستاذ المحترم الغالي حيدر لطفي وعائلته الكريمة وأتقدم بالشكر الجزيل والامتنان إلى الكادر التدريسي في المرحلة التحضيرية ومرحلة السمنار

للدراسات العليا. وشعورا بالفضل والعرفان أتقدم بالشكر الجزيل إلى السادة لجنة المناقشة المحترمون الاستاذ الدكتور محمد جسام عرب والاستاذ الدكتور كمال جلال والاستاذ الدكتور خليل أبراهيم والاستاذ المساعد الدكتور موسى جواد والاستاذ المساعد الدكتور ماجدة حميد كمش الذين أسهموا بأرائهم القيمة وأفكارهم العلمية التي أعطت للبحث الرصانة والدقة العلمية وصحة التطبيق في مناقشتهم العلمية.

ومن واجب الوفاء والأمانة أتقدم بالشكر الجزيل إلى الاتحاد المركزي العراقي للملاكمة والاتحاد الفرعي للملاكمة والكادر التدريبي في محافظة ديالى. وأتقدم بالشكر والتقدير إلى الأخوة الأعزاء م.م عمر سعد، م.م حسام محمد هيدان، م.م قصي حاتم، م.م عثمان محمود شحادة، م.م ضياء حمود مولود، م.م حاتم شوكت ، م.م نبراس علي ، م.م عادل عباس، م.م سناريا جبار، م.م سحر حر ، م.م ليذا رستم ، م.م أمال صبيح ، م.م أحمد شاكر، م.م رافد حبيب ، والى الاخوة الاعزاء الذي كان لهم الدور الكبير في هذا العمل د.يسار صباح. م.م ليث أسماعيل ومدرّب الالعاب مثنى أيادٍ قدوري لما قدموه من يد عون ومساعدة وتوجيهات قيمة أعانتي في عملي. وأتقدم بخالص شكري وامتناني إلى سكرتارية لجنة الدراسات العليا وموظفي مكتبة كلية التربية الرياضية والتربية الاساسية /جامعة ديالى. ومن الواجب والاحترام والاعتراف بالجميل أن لا أنسى من مد يد العون لي واخص بالذكر الأخوة الأعزاء(عثمان، ومحمد، وعصام، واحمد). ولا أنسى الشكر والدعاء لها قرّة عيني والدتي الحنون ، وأخيرا عرفانا بحبهم وعطائهم وتشجيعهم انحنى حبا واحتراما وتقديرا نابغ من القلب إلى أشقائي (سعد وعمار ومحمد ووسمي وحسين وسعد وعمر) وشقيقتي (أنغام وأسماء و زينة وتمارة) والى رفيقة دربي وحياتي زوجتي العزيزة. والى قرّة عيني طفلي الحبيبة(سدى) وأرى من الواجب أن أقدم شكري وامتناني إلى كل من قدم لي خدمة سواء أكانت بالمشورة ام تزويدي بمصدر أعانني على دعم أطروحتي هذه ،وأخيرا التمس العفو من الذين خاننتي الذاكرة بذكرهم والاعتراف بفضلهم. (والله ولي التوفيق)

الباحث

ملخص الأطروحة

((تأثير تمارينات مقترحة بأسلوب الدمج المكثف لأنماط الشخصية (A-B-AB))

في تعلم بعض المهارات الأساسية بالمالكمة))

المشرفان

أ.د مهند محمد عبد الستار

أ.د نبيل محمود شاكر

الباحث : فراس عبد المنعم عبد الرزاق

اشتملت الأطروحة على خمسة أبواب هي:

الباب الأول: التعريف بالبحث:

المقدمة وأهمية البحث: وجد الباحث أن المهارات هي الأساس لتعلم أي لعبة وصار من الضروري التفكير في أعداد بعض التمارينات المقترحة لتعلم بعض المهارات الحركية والأساسية بالمالكمة ومعرفة تأثيرها ولأعداد هذه التمارينات يجب أتباع الأسس العلمية الصحيحة في تعلم تلك المهارات وذلك بتوجيه الاهتمام الكلي إلى مراحل تعلم المهارات الحركية الأساسية لأتباع خطوات الصحيحة من حيث الابتداء بالسهل والتدرج إلى الصعب مما يسهل عليه الأداء حيث أن التدرج في الأداء يكون من السهل إلى الصعب وبناء كل تدريب على التدريب السابق له وان يتذكر المدرس أن تدريس المهارات الحركية الصحيحة يعني اكتساب الخبرات، ولكي نعمل على توظيف هذه التمارينات وتطبيقها على العينة فاجأت طريقة الدمج المكثف التي وظفت المواصفات الايجابية في أسلوب الجدولة (المتسلسل العشوائي المكثف) ومداخلتها في طريقة واحدة، تعمل على زيادة تعلم المهارة من خلال الممارسة وتحديد مقدار الراحة وتنظيمه خلال الوحدات التعليمية كون تنظيم الوقت أحد العوامل المهمة في العملية التعليمية ففي طريقة الدمج المكثف لا يتخلل الذهن الفحص للتعلم فترات راحة بين المحاولات ولكن توجد توقفات بسيطة في أثناء الانتقال بين التكرارات وان هذه الطريقة تسمح للتعلم من الانتقال بين المهارات.

وان الهدف العام من دراسة الأنماط الشخصية هو التوصل إلى نتائج دقيقة تعطي الفرص والإمكانيات لتفسير سلوك الإنسان إذا أمكن ذلك ، فهذا لا يختلف الأمر كثيرا عند الدراسة شخصية الرياضي التي يمكن تحديدها من خلال الأنماط الشخصية في الأداء الرياضي ،وأكدت اغلب الدراسات أن الجوانب النفسية والمهارية والبدنية تجتمع معا وخصوصا الشخصية والذي يعد العامل المهم في ربط هذه الجوانب لذا تعد الأنماط الشخصية ذات تأثير على الرياضة وقيمة تطبيقية خاصة بالنسبة للمدربين والمعنيين بتطوير الأداء الرياضي حيث تسهم في معرفة العوامل الباقية المؤثرة في الأداء ومن ثم يمكن الاهتمام به سواء في عملية الانتقاء الرياضيين أو عند تطوير برامج تدريبية أو وحدات تعليمية . ويرى بعض الباحثين في مجال الشخصية بالمجال الرياضي أن التفوق في رياضة معينة مرهون إلى حد كبير بمدى ملائمة السمات الشخصية للفرد بطبيعة المتطلبات والخصائص المميزة لنوع الرياضة وبالتالي يمكن تحديد نمط الشخصية واللاعب والتعرف على نقاط القوة والضعف لديه ومن ثم تقويمها بما يتناسب مع تلك اللعبة لتحقيق أفضل أداء ، ومن هنا تكمن أهمية البحث من خلال استخدام متغيرات البحث آذ تم أعداد تمارينات مقترحة بأسلوب الدمج المكثف لأنماط الشخصية (A-B-AB) في تعلم بعض المهارات الأساسية بالملاكمة ولاستخدامها في ضرورة أفرزها ،لكي يساعد في عملية تعلم المهارات الأساسية بالملاكمة.

مشكلة البحث:

من خلال خبرة الباحث المتواضعة ومن خلال تطبيقاته المتكررة في سير عملية تعلم المهارات الأساسية وجد أن هناك صعوبة تعلم الطلاب لهذه المهارات وذلك لوجود نوع ما من الصعوبة في أداء هذه المهارات ولاحظ تراجعاً وتدنياً في المستوى المهارى لهذه اللعبة لدى الطلاب في ضوء نتائج الامتحانات العملية الأولية والنهائية ضمن المنهج الدراسي لذا أرتأى الباحث الاستعانة بأحد أساليب جدولة التمرين (الدمج المكثف) وتوظيف التمارينات المقترحة من قبل الباحث وفقاً للأنماط الشخصية للطلاب (A-B-AB) وذلك لما يحتويان من عناصر ومفردات هذه النظرية لما تخص لعبة الملاكمة لذلك ارتأى الباحث دراسة المشكلة والابتعاد عن الطرق المألوفة والمطروقة سابقا في تعلم المهارات الأساسية للملاكمة.

أهداف البحث :-

- ١- أعداد تمارين مقترحة في تعلم بعض المهارات الأساسية بالملاكمة .
- ٢- تعرف أنماط الشخصية (A-B-AB) لدى أفراد عينة البحث وتصنيفهم وفقاً لذلك .
- ٣- تعرف تأثير التمارين المقترحة بأسلوب (الدمج المكثف) (A-B-AB) في تعلم بعض المهارات الأساسية بالملاكمة.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تعلم المهارات الأساسية بالملاكمة قيد البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبار البعدي.
- ٢- توجد فروق معنوية بين الاختبارين البعديين في تعلم المهارات الأساسية بالملاكمة قيد البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.
- ٣- توجد فروق معنوية في تعلم المهارات الأساسية بالملاكمة على وفق أنماط الشخصية (A-B-AB) ولصالح A.

مجالات البحث:

- ١-٥-١ المجال البشري :- جامعة ديالى /كلية التربية الرياضية /طلاب المرحلة الثانية.
- ١-٥-٢ المجال أزماني :- من ١٣ / ١٢ / ٢٠١١ إلى ١ / ٤ / ٢٠١٣
- ١-٥-٣ المجال المكاني :- جامعة ديالى /كلية التربية الرياضية/ قاعة الملاكمة.

الباب الثاني الدراسات النظرية والمشابهة:

تضمن هذا الباب الدراسات النظرية والدراسات المشابهة المتعلقة بموضوع البحث وتضمنت الدراسات النظرية أربع محاور، أذ تطرق الباحث في المحور الأول إلى ماهية التمارين وتصنيف التمارين وشروط ممارسة التمرين، والعوامل المؤثرة للتمرين ومبادئ نجاح التمرين، أما المحور الثاني فقد تناول الباحث فيه آلية التعلم الحركي ومراحل التعلم الحركي وتصاميم جدولة التمرين وكيفية تداخلها أما المحور الثالث فتناول علم النفس الرياضي ومفهوم الشخصية، ونظريات أنماط الشخصية ونمطي الشخصية (A-B) وعلاقتها بالمجال الرياضي ومناقشة نظرية نمطي (A-B). أما المحور الرابع فتناول لعبة الملاكمة وتقسيم المهارات من حيث أهميتها وأنواعها وطرق أدائها والأخطاء التي يمكن أن يقع فيها اللاعب عند تأديته إحدى هذه المهارات في أثناء التعليم أو التعلم، أما الدراسات المشابهة فهي كل من الأولى دراسة شيماء حسن، والثانية دراسة عصام نجدت قاسم إذ بين الباحث أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسة الحالية وبين الدراسات المشابهة.

الباب الثالث : منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

احتوى هذا الباب منهجية البحث وإجراءاته الميدانية إذ استخدم الباحث المنهج التجريبي، واتباع التصميم التجريبي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ذات الاختبارين القبلي والبعدي. أما عينة البحث فكانت من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية واختيرت بالطريقة

العشوائية . واستغرق تطبيق التجربة (١٠) اسابيع بواقع وحدتين تعليمية في الأسبوع وبذلك بلغ عدد الوحدات (٢٠) وحدة تعليمية.

وضم هذا الباب الأجهزة والأدوات المساعدة ووسائل جمع المعلومات والتجارب الاستطلاعية والاختبارات المستخدمة في البحث والأسس العلمية للاختبارات والاختبارات القبليّة والبعديّة والوسائل الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات.

الباب الرابع : عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

اهتم الباحث في هذا الباب بعرض النتائج وتحليلها ومناقشتها التي توصل إليها في الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية وإيجاد دلالة الفروق ، وذلك بعرضها على شكل جداول ثم قام بتحليل تلك الجداول ومناقشتها معززا ذلك بالمصادر العلمية .

الباب الخامس : الاستنتاجات والتوصيات :

في هذا الباب استعرض الباحث الاستنتاجات والتوصيات ومن هذه الاستنتاجات :

١. أن التمرينات المقترحة قد أثرت وبشكل معنوي في نتائج تعلم المهارات الأساسية ولعينة البحث التجريبية

٢. يساعد المنهج المقرر في تعلم مهارات (وقفة الاستعداد، اللكمة اليسارية، اللكمة اليمينية ،الدفاع) بنسب محدودة مقارنة ببعض التمرينات المقترحة.

٣. أن التمرينات المقترحة قدمت الحلول المناسبة للتغلب على المراحل الصعبة في كل من (وقفة الاستعداد، اللكمة اليسارية، اللكمة اليمينية ،الدفاع) .

٤. إن أسلوب الدمج المكثف والمتضمن (المتسلسل والعشوائي) كان الأفضل والأحسن وذلك من خلال النتائج الايجابية التي حصلنا عليها من خلال الوسائل الإحصائية في تعلم بعض المهارات الأساسية بالملاكمة.

ومن توصياته :

١. ضرورة إلمام المدرسين بالتمرينات الخاصة بالملاكمة التي يمتلكها المتعلمون لما لها من أهمية في تحقيق نتائج أفضل للألعاب الرياضية.

٢. الاستفادة من المنهج التعليمي وإدخاله ضمن المنهج التعليمي المقرر في كليات التربية الرياضية/المرحلة الثانية لغرض سهولة تعلم المهارات الأساسية بالملاكمة.

٣. ضرورة توفير الأدوات والإمكانات المادية والمعنوية للتمرينات المقترحة لما لها من اثر في عملية التعليم .

٤. ضرورة التركيز على استخدام أنواع مختلفة من التمرينات الخاصة (مهاري) ضمن المنهج التعليمي لضمان الوصول إلى المستويات المتقدمة في التعليم.

ثبت المحتويات

الصفحة	الموضوع	المبحث
١	عنوان الرسالة	
٢	الآية القرآنية	
٣	إقرار المشرف	
٤	إقرار المقوم اللغوي	
٥	إقرار لجنة المناقشة والتقييم	
٦	الإهداء	
٧	الشكر والاعتزاز	
١٢-٩	مستخلص الرسالة باللغة العربية	
٣١-١٣	قائمة المحتويات	
١٩٦-٩٠	قائمة الجداول	
١٥٩-٧٧	قائمة الأشكال	
٢٧١-٢٢٤	قائمة الملاحق	
الباب الأول		
٢٨-٣٣	التعريف بالبحث	١
٣٥-٣٣	مقدمة البحث وأهميته	١-١
٣٦	مشكلة البحث	٢-١
٣٦	أهداف البحث	٣-١
٣٦	فروض البحث	٤-١

٣٧	مجالات البحث	٥-١
٣٧	المجال البشري	١-٥-١
٣٧	المجال الزماني	٢-٥-١
٣٧	المجال المكاني	٣-٥-١
٣٨-٣٧	تعديد المصطلحات	٦-١
الباب الثاني		
٩٠-٤١	الدراسات النظرية والدراسات المشابهة	٢
٤١	الدراسات النظرية	١-٢
٤١	مفهوم التمرين	١-١-٢
٤٢	ماهية التمرينات البدنية	١-١-١-٢
٤٢	تقسيم التمرينات البدنية	٢-١-١-٢
٤٤	التمرينات الرياضية	٣-١-١-٢
٤٥	أنواع التمرينات الرياضية	١-٣-١-١-٢
٤٦	التمرينات الخاصة	١-١-٣-١-١-٢
٤٧	ماهية شروط ممارسة التمرينات الرياضية	٤-١-١-٢
٤٧	العوامل المؤثرة في التمرين	٥-١-١-٢
٤٩	متطلبات نجاح التمرين	٦-١-١-٢
٥٠	التعلم الحركي	٢-١-٢
٥٠	التمرين الموزع والتمرين المكثف	١-٢-١-٢

٥٢-٥١	التمرين المتسلسل والتمرين العشوائي	٢-٢-١-٢
٥٢	اسلوب الدمج	٣-٢-١-٢
٥٤-٥٣	تصاميم جدولة التمرين	٤-٢-١-٢
٥٧-٥٥	التداخل في تصاميم جدولة التمرين	٥-٢-١-٢
٥٨	ماهية علم النفس الرياضي	٣-١-٢
٦٠-٥٩	مفهوم الشخصية	١-٣-١-٢
٦٤-٦٠	نظريات أنماط الشخصية	٢-٣-١-٢
٦٥-٦٤	مؤشرات أنماط الشخصية (A-B) وأثرها في السلوك	٣-٣-١-٢
٦٥	نمطي الشخصية (A-B) وعلاقتها في المجال الرياضي	٤-٣-١-٢
٦٧-٦٦	مناقشة نظريات أنماط الشخصية (A-B)	٥-٣-١-٢
٦٧	مراحل التعلم في الملاكمة	٤-١-٢
٦٨	الخطوات المتبعة في تعلم المهارات المركبة في الملاكمة	١-٤-١-٢
٦٨	المهارات الأساسية في الملاكمة	٥-١-٢
٧٠-٦٩	مهارة وقفة الاستعداد	١-٥-١-٢
٧٠	تعلم خطوات وقفة الاستعداد من الثبات	١-١-٥-١-٢
٧١	حركات القدمين	٢-١-٥-١-٢
٧٢	أنواع حركات القدمين	٣-١-٥-١-٢
٧٣	اللكمات	٦-١-٢
٧٣	أنواع اللكمات	١-٦-١-٢
٧٣	اللكمة المستقيمة	١-١-٦-١-٢

٧٤	الكلمة المستقيمة اليسرى للرأس	٢-١-٦-١-٢
٧٤	خطوات تعلم الكلمة المستقيمة اليسرى للرأس	٣-١-٦-١-٢
٧٤	الكلمة المستقيمة اليسرى للبطن	٤-١-٦-١-٢
٧٤	الكلمة المستقيمة اليمنى للرأس	٥-١-٦-١-٢
٧٥	خطوات تعلم الكلمة المستقيمة اليمنى للرأس	٦-١-٦-١-٢
٧٦	الكلمة المستقيمة اليمنى للبطن	٧-١-٦-١-٢
٧٨	الكلمة الجانبية	٢-٦-١-٢
٧٨	الكلمة الجانبية اليسرى للرأس	١-٢-٦-١-٢
٧٨	الكلمة الجانبية اليسرى للبطن	٢-٢-٦-١-٢
٧٨	الكلمة الجانبية اليمنى للرأس	٣-٢-٦-١-٢
٧٩	الكلمة الجانبية اليمنى للبطن	٤-٢-٦-١-٢
٧٩	الكلمة الصاعدة	٣-٦-١-٢
٧٩	الكلمة الصاعدة اليسرى للرأس	١-٣-٦-١-٢
٧٩	الكلمة الصاعدة اليسرى للبطن	٢-٣-٦-١-٢
٨٠	الكلمة الصاعدة اليمنى للرأس	٣-٣-٦-١-٢
٨٠	الكلمة الصاعدة اليمنى للبطن	٤-٣-٦-١-٢
٨٢	الدفاع	٧-١-٢
٨٢	طرائق الدفاع	١-٧-١-٢
٨٢	اسس نجاح الدفاع	٢-٧-١-٢
٨٢	تقسيم طرق الدفاع	٣-٧-١-٢

٨٤	الكلمات المضادة	٨-١-٢
٨٦	الدراسات المشابهة	٢-٢
٨٦	دراسة شيماء حسن اسماعيل ٢٠٠٨	١-٢-٢
٨٨-٨٧	دراسة عصام نجدت قاسم ٢٠٠٤	٢-٢-٢
٨٩	الاتفاق والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة	٣-٢-٢
الباب الثالث		
٩٣	منهج البحث وإجراءاته الميدانية	٣
٩٣	منهج البحث	١-٣
٩٤-٩٣	مجتمع البحث وعينته	٢-٣
٩٥	وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث	٣-٣
٩٥	وسائل جمع المعلومات	١-٣-٣
٩٥	الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث	٢-٣-٣
٩٦	إجراءات تبني مقياس أنماط الشخصية (A-B)	٤-٣
٩٦	تصحيح المقياس	١-٤-٣
٩٧	مواصفات المقياس بصورته النهائية	٥-٣
١٠٣-٩٨	الخصائص السايكومترية لمقياس أنماط الشخصية (A-B)	٦-٣
١٠٣	طريقة حساب مقياس أنماط الشخصية (A-B)	١-٦-٣
١٠٣	تعدد متغيرات البحث	٧-٣
١٠٣	صلاحية التمرينات المعدة والمستخدمة في المنهج التعليمي	١-٧-٣
١٠٤	تحديد المهارات الأساسية للعبة الملاكمة	٢-٧-٣

١٠٧-١٠٥	مواصفات الاختبارات المهارية في الملائمة	٣-٧-٣
١٠٩-١٠٨	التجارب الاستطلاعية	٨-٣
١١٠	الإجراءات التنظيمية والإدارية	٩-٣
١١٠	الاجراءات التنظيمية	١-٩-٣
١١٠	الاجراءات الادارية	٢-٩-٣
١١١	الاجراءات الميدانية	١٠-٣
١١١	تطبيق مقياس انماط الشخصية (A-B)	١-١٠-٣
١١١	تقييم المهارات الأساسية المختارة	٢-١٠-٣
١١٢	تصوير الاختبارات المهارية	٣-١٠-٣
١١٢	الوحدات التعليمية التعريفية	٤-١٠-٣
١١٣	تكايف المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث	٥-١٠-٣
١١٣	الاختبار القبلي	٦-١٠-٣
١١٥-١١٤	المنهج التعليمي	٧-١٠-٣
١١٦	الاختبار البعدي	٨-١٠-٣
١١٦	الوسائل الاحصائية	١١-٣
الباب الرابع		
١٢٠	عرض النتائج وتليلها ومناقشتها	٤
١٢٠	عرض نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة وتليلها ومناقشتها	١-٤
١٢٠	عرض نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة	١-١-٤

١٢٠-١٢١	عرض نتائج اختبار مهارات وقفة الاستعداد، اللكمة اليسارية ، اللكمة اليمينية ، الدفاع ، القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة وللنمط A	١-١-٤
١٢١-١٢٢	عرض نتائج (T) ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارات وقفة الاستعداد، اللكمة اليسارية ، اللكمة اليمينية ، الدفاع القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة وللنمط (A)	٢-١-٤
١٢٢-١٢٤	عرض نتائج اختبار مهارات اللكمة اليسارية للرأس ، اللكمة اليسارية للبطن، اللكمة اليمينية للرأس ، اللكمة اليمينية للبطن، القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة وللنمط A	٣-١-٤
١٢٤-١٢٥	عرض نتائج (T) ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارات اللكمة اليسارية للرأس ، اللكمة اليسارية للبطن، اللكمة اليمينية للرأس ، اللكمة اليمينية للبطن القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة وللنمط (A)	٤-١-٤
١٢٦	عرض نتائج اختبار مهارات وقفة الاستعداد، اللكمة اليسارية ، اللكمة اليمينية ، الدفاع ، القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة وللنمط B	٥-١-٤
١٢٧-١٢٨	عرض نتائج (T) ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارات وقفة الاستعداد، اللكمة اليسارية ، اللكمة اليمينية ، الدفاع القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة وللنمط (B)	٦-١-٤
١٢٩	عرض نتائج اختبار مهارات اللكمة اليسارية للرأس ، اللكمة اليسارية للبطن، اللكمة اليمينية للرأس ، اللكمة اليمينية للبطن ، القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة وللنمط B	٧-١-٤
١٣٠-١٣١	عرض نتائج (T) ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارات اللكمة اليسارية للرأس ، اللكمة اليسارية للبطن، اللكمة اليمينية للرأس ، اللكمة اليمينية للبطن القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة وللنمط (B)	٨-١-٤
١٣٢	عرض نتائج اختبار مهارات وقفة الاستعداد، اللكمة اليسارية ، اللكمة اليمينية ، الدفاع القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة وللنمط AB	٩-١-٤

١٣٤-١٣٣	عرض نتائج (T) ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارات وقفة الاستعداد، اللكمة اليسارية ، اللكمة اليمينية ، الدفاع القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة والنمط (AB)	١٠-١-١-٤
١٣٥	عرض نتائج اختبار مهارات اللكمة اليسارية للرأس ، اللكمة اليسارية للبطن، اللكمة اليمينية للرأس ، اللكمة اليمينية للبطن ، القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والنمط AB	١١-١-١-٤
١٣٧-١٣٦	عرض نتائج (T) ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارات اللكمة اليسارية للرأس ، اللكمة اليسارية للبطن، اللكمة اليمينية للرأس ، اللكمة اليمينية للبطن القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة والنمط (AB)	١٢-١-١-٤
١٤١-١٣٨	مناقشة نتائج الاختبارات للمهارية القبلية والبعدي للمهارات وقفة الاستعداد ، اللكمة اليسارية، اللكمة اليمينية ، الدفاع ، اللكمة اليسارية للرأس ، اللكمة اليسارية للبطن، اللكمة اليمينية للرأس ، اللكمة اليمينية للبطن والمجموعة الضابطة وللانماط الشخصية A-B-AB	٢-١-٤
١٤٢	عرض نتائج اختبار مهارات وقفة الاستعداد، اللكمة اليسارية ، اللكمة اليمينية ، الدفاع ، القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والنمط A	١-٢-١-٤
١٤٤-١٤٣	عرض نتائج (T) ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارات وقفة الاستعداد، اللكمة اليسارية ، اللكمة اليمينية ، الدفاع القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية والنمط (A)	٢-٢-١-٤
١٤٥	عرض نتائج اختبار مهارات اللكمة اليسارية للرأس ، اللكمة اليسارية للبطن، اللكمة اليمينية للرأس ، اللكمة اليمينية للبطن، القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والنمط A	٣-٢-١-٤
١٤٧-١٤٦	عرض نتائج (T) ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارات اللكمة اليسارية للرأس ، اللكمة اليسارية للبطن، اللكمة اليمينية للرأس ، اللكمة اليمينية للبطن القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية والنمط (A)	٤-٢-١-٤

١٤٨	عرض نتائج اختبار مهارات وقفة الاستعداد، اللكمة اليسارية ، اللكمة اليمينية ، الدفاع ، القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية وللنمط B	٥-٢-١-٤
١٥٠-١٤٩	عرض نتائج (T) ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارات وقفة الاستعداد، اللكمة اليسارية ، اللكمة اليمينية ، الدفاع القبلي والبعدية للمجموعة التجريبية وللنمط (B)	٦-٢-١-٤
١٥١	عرض نتائج اختبار مهارات اللكمة اليسارية للرأس ، اللكمة اليسارية للبطن ، اللكمة اليمينية للرأس ، اللكمة اليمينية للبطن ، القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية وللنمط B	٧-٢-١-٤
١٥٢-١٥٣	عرض نتائج (T) ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارات اللكمة اليسارية للرأس ، اللكمة اليسارية للبطن ، اللكمة اليمينية للرأس ، اللكمة اليمينية للبطن القبلي والبعدية للمجموعة التجريبية وللنمط (B)	٨-٢-١-٤
١٥٤	عرض نتائج اختبار مهارات وقفة الاستعداد، اللكمة اليسارية ، اللكمة اليمينية ، الدفاع ، القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية وللنمط AB	٩-٢-١-٤
١٥٥-١٥٦	عرض نتائج (T) ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارات وقفة الاستعداد، اللكمة اليسارية ، اللكمة اليمينية ، الدفاع القبلي والبعدية للمجموعة التجريبية وللنمط (AB)	١٠-٢-١-٤
١٥٧	عرض نتائج اختبار مهارات اللكمة اليسارية للرأس ، اللكمة اليسارية للبطن ، اللكمة اليمينية للرأس ، اللكمة اليمينية للبطن ، القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية وللنمط AB	١١-٢-١-٤
١٥٨-١٥٩	عرض نتائج (T) ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارات اللكمة اليسارية للرأس ، اللكمة اليسارية للبطن ، اللكمة اليمينية للرأس ، اللكمة اليمينية للبطن القبلي والبعدية للمجموعة التجريبية وللنمط (AB)	١٢-٢-١-٤
١٦٠-١٦٦	مناقشة نتائج الاختبارات المهارة القبلي والبعدية للمهارات وقفة الاستعداد، اللكمة اليسارية، اللكمة اليمينية ، الدفاع ، اللكمة اليسارية للرأس ، اللكمة اليسارية للبطن، اللكمة اليمينية للرأس ، اللكمة اليمينية للبطن وللنمط (A-AB) الشخصية	٣-١-٤

١٦٧	عرض نتائج الاختبارات المهارية البعدية وتحليلها ومناقشتها	٢-٤
١٦٧	عرض نتائج الاختبارات المهارية البعدية وتحليلها	١-٢-٤
١٦٨-١٦٧	عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لمجموعي البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية لمهارات (وقفه الاستعداد، اللكمة اليسارية، اللكمة اليمينية، الدفاع)	١-١-٢-٤
١٧١-١٦٩	عرض نتائج اختبار (F) و (L. S. D.) بين أنماط الشخصية (A-B-AB) وتحليلها لمهارة وقفه الاستعداد ولجموعي البحث التجريبية والضابطة.	٢-١-٢-٤
١٧٤-١٧٢	عرض نتائج اختبار (F) و (L. S. D.) بين أنماط الشخصية (A-B-AB) وتحليلها لمهارة اللكمة اليسارية ولجموعي البحث التجريبية والضابطة.	٣-١-٢-٤
١٧٧-١٧٥	عرض نتائج اختبار (F) و (L. S. D.) بين أنماط الشخصية (A-B-AB) وتحليلها لمهارة اللكمة اليمينية ولجموعي البحث التجريبية والضابطة.	٤-١-٢-٤
١٨١-١٧٨	عرض نتائج اختبار (F) و (L. S. D.) بين أنماط الشخصية (A-B-AB) وتحليلها لمهارة الدفاع ولجموعي البحث التجريبية والضابطة.	٥-١-٢-٤
١٨٧-١٨١	مناقشة نتائج الاختبارات المهارية البعدية	٣-٢-٤
١٨٩-١٨٨	عرض نتائج الاختبارات البعدية لمجموعي البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية لمهارات اللكمة اليسارية للرأس، اللكمة اليسارية للبطن، اللكمة اليمينية للرأس، اللكمة اليمينية للبطن وتحليلها	٦-١-٢-٤
١٩٢-١٩٠	عرض نتائج اختبار (F) و (L. S. D.) بين أنماط الشخصية (A-B-AB) وتحليلها لمهارة اللكمة اليسارية للرأس ولجموعي البحث التجريبية والضابطة.	٧-١-٢-٤
١٩٥-١٩٢	عرض نتائج اختبار (F) و (L. S. D.) بين أنماط الشخصية (A-B-AB) وتحليلها لمهارة اللكمة اليسارية للبطن ولجموعي البحث التجريبية والضابطة.	٨-١-٢-٤

١٩٩-١٩٦	عرض نتائج اختبار (F) و (L. S. D.) بين أنماط الشخصية (A-B) AB) وتحليلها لمهارة الكلمة اليمينية للبطن ولجموعتي البحث التجريبية والضابطة.	٩-١-٢-٤
٢٠٥-٢٠٠	مناقشة نتائج الاختبارات المهارية البعدية	٤-٢-٤
الباب الخامس		
٢٠٧	الاستنتاجات والتوصيات	٥
٢٠٧	الاستنتاجات	١-٥
٢٠٨	التوصيات	٢-٥
المصادر والملاحق		
٢٢٢-٢١٠	المصادر العربية والاجنبية	
٢٢٢-٢١٠	المصادر العربية والمصادر الاجنبية	
٢٧١-٢٢٤	الملاحق	
a-f	ملخص الأطروحة باللغة الانكليزية	
ثبت الجداول		
الصفحة	الجدول	رقم الجدول
٩٠	يبين الاختلاف والاتفاق بين الدراسة الحالية والدراسات المترابطة	١
٩٤	تفاصيل عينة البحث	٢
٩٦	النسبة المئوية لاتفاق الخبراء على مجالات مقياس أنماط الشخصية	٣
٩٧	بدائل اجابات المقياس وأوزان الفقرات	٤

٩٩	نسب اتفاق الخبراء على فقرات مقياس أنماط الشخصية (A-B)	٥
١٠١	قيم مربع كاي لفقرات مقياس أنماط الشخصية (A-B)	٦
١٠٤	النسبة المئوية لاتفاق الخبراء للمهارات الأساسية للعبة الملائمة	٧
١١٣	تكافؤ العينة في المهارات الأساسية بالملائمة قيد البحث	٨
١١٥	تقسيمات الزمن الكلي للمنهج التعليمي والنسب المئوية لأقسام الوحدة التعليمية	٩
١٢٠	عرض نتائج اختبار مهارات وقفة الاستعداد ، اللكمة اليسارية ، اللكمة اليمينية ، الدفاع ، القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والنمط A	١٠
١٢١	قيم فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق وقيم T المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات ، وقفة الاستعداد ، اللكمة اليسارية ، اللكمة اليمينية ، الدفاع والنمط A والمجموعة الضابطة	١١
١٢٣	عرض نتائج اختبار مهارات اللكمة اليسارية للرأس ، اللكمة اليسارية للبطن ، اللكمة اليمينية للرأس ، اللكمة اليمينية للبطن ، القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والنمط A	١٢
١٢٤	قيم فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق وقيم T المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات ، اللكمة اليسارية للرأس ، اللكمة اليسارية للبطن ، اللكمة اليمينية للرأس ، اللكمة اليمينية للبطن والنمط A والمجموعة الضابطة	١٣
١٢٦	عرض نتائج اختبار مهارات وقفة الاستعداد ، اللكمة اليسارية ، اللكمة اليمينية ، الدفاع ، القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والنمط B	١٤

١٢٧	قيم فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق وقيم T المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات ، وقفة الاستعداد ، اللكمة اليسارية ، اللكمة اليمينية ، الدفاع والنمط B والمجموعة الضابطة	١٥
١٢٩	مرض نتائج اختبار مهارات اللكمة اليسارية للرأس ، اللكمة اليسارية للبطن ، اللكمة اليمينية للرأس ، اللكمة اليمينية للبطن ، القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والنمط B	١٦
١٣٠	قيم فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق وقيم T المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات ، اللكمة اليسارية للرأس ، اللكمة اليسارية للبطن ، اللكمة اليمينية للرأس ، اللكمة اليمينية للبطن والنمط B والمجموعة الضابطة	١٧
١٣٢	عرض نتائج اختبار مهارات وقفة الاستعداد ، اللكمة اليسارية ، اللكمة اليمينية ، الدفاع ، القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والنمط AB	١٨
١٣٣	قيم فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق وقيم T المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات ، وقفة الاستعداد ، اللكمة اليسارية ، اللكمة اليمينية ، الدفاع والنمط AB والمجموعة الضابطة	١٩
١٣٥	مرض نتائج اختبار مهارات اللكمة اليسارية للرأس ، اللكمة اليسارية للبطن ، اللكمة اليمينية للرأس ، اللكمة اليمينية للبطن ، القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والنمط AB	٢٠
١٣٦	قيم فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق وقيم T المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات ، اللكمة اليسارية للرأس ، اللكمة اليسارية للبطن ، اللكمة اليمينية للرأس ، اللكمة اليمينية للبطن والنمط AB والمجموعة الضابطة	٢١
١٤٢	مرض نتائج اختبار مهارات وقفة الاستعداد ، اللكمة اليسارية ، اللكمة اليمينية ، الدفاع ، القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والنمط A	٢٢

١٤٣	قيم فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق وقيم T المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات ، وقفة الاستعداد ، اللكمة اليسارية ، اللكمة اليمينية ، الدفاع والنمط A والمجموعة التجريبية	٢٣
١٤٥	مرض نتائج اختبار مهارات اللكمة اليسارية للرأس ، اللكمة اليسارية للبطن ، اللكمة اليمينية للرأس ، اللكمة اليمينية للبطن ، القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والنمط A	٢٤
١٤٦	قيم فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق وقيم T المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات ، اللكمة اليسارية للرأس ، اللكمة اليسارية للبطن ، اللكمة اليمينية للرأس ، اللكمة اليمينية للبطن والنمط A والمجموعة التجريبية	٢٥
١٤٨	مرض نتائج اختبار مهارات وقفة الاستعداد ، اللكمة اليسارية ، اللكمة اليمينية ، الدفاع ، القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والنمط B	٢٦
١٤٩	قيم فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق وقيم T المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات ، وقفة الاستعداد ، اللكمة اليسارية ، اللكمة اليمينية ، الدفاع والنمط B والمجموعة التجريبية	٢٧
١٥١	مرض نتائج اختبار مهارات اللكمة اليسارية للرأس ، اللكمة اليسارية للبطن ، اللكمة اليمينية للرأس ، اللكمة اليمينية للبطن ، القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والنمط B	٢٨
١٥٢	قيم فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق وقيم T المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات ، اللكمة اليسارية للرأس ، اللكمة اليسارية للبطن ، اللكمة اليمينية للرأس ، اللكمة اليمينية للبطن والنمط B والمجموعة التجريبية	٢٩

١٥٤	عرض نتائج اختبار مهارات وقفة الاستعداد ، اللكمة اليسارية ، اللكمة اليمينية ، الدفاع ، القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية والنمط AB	٣٠
١٥٥	قيم فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق وقيم T المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى للمهارات ، وقفة الاستعداد ، اللكمة اليسارية ، اللكمة اليمينية ، الدفاع والنمط AB والمجموعة التجريبية	٣١
١٥٧	عرض نتائج اختبار مهارات اللكمة اليسارية للرأس ، اللكمة اليسارية للبطن ، اللكمة اليمينية للرأس ، اللكمة اليمينية للبطن ، القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية والنمط AB	٣٢
١٥٨	قيم فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق وقيم T المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى للمهارات ، اللكمة اليسارية للرأس ، اللكمة اليسارية للبطن ، اللكمة اليمينية للرأس ، اللكمة اليمينية للبطن والنمط AB والمجموعة التجريبية	٣٣
١٦٧	عرض نتائج اختبار F في مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية للمهارات وقفة الاستعداد ، اللكمة اليسارية ، اللكمة اليمينية ، الدفاع	٣٤
١٦٩	نتائج اختبار قيمة L.S.D لمعرفة قيمة أقل فرق معنوي بين انماط الشخصية (A-B-AB) في مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مهارة وقفة الاستعداد	٣٥
١٧٢	نتائج اختبار قيمة L.S.D لمعرفة قيمة أقل فرق معنوي بين انماط الشخصية (A-B-AB) في مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مهارة اللكمة المستقيمة اليسارية	٣٦
١٧٥	نتائج اختبار قيمة L.S.D لمعرفة قيمة أقل فرق معنوي بين انماط الشخصية (A-B-AB) في مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مهارة اللكمة المستقيمة اليمينية	٣٧

١٧٨	نتائج اختبار قيمة L.S.D لمعرفة قيمة أقل فرق معنوي بين أنماط الشخصية (A-B-AB) في مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مهارة الدفاع	٢٨
١٨٨	عرض نتائج اختبار F في مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية للمهارات ، اللكمة اليسارية للرأس ، اللكمة اليسارية للبطن، اللكمة اليمينية للرأس ، اللكمة اليمينية للبطن	٢٩
١٩٠	نتائج اختبار قيمة L.S.D لمعرفة قيمة أقل فرق معنوي بين أنماط الشخصية (A-B-AB) في مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مهارة اللكمة المستقيمة اليسارية للرأس	٤٠
١٩٣	نتائج اختبار قيمة L.S.D لمعرفة قيمة أقل فرق معنوي بين أنماط الشخصية (A-B-AB) في مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مهارة اللكمة المستقيمة اليسارية للبطن	٤١
١٩٦	نتائج اختبار قيمة L.S.D لمعرفة قيمة أقل فرق معنوي بين أنماط الشخصية (A-B-AB) في مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مهارة اللكمة المستقيمة اليمينية للبطن	٤٢

الصفحة	ثبت الأشكال	رقم الشكل
٧٧	الكلمات المستقيمة اليسارية واليمينية	١
٨١	الكلمات الصاعدة اليسارية واليمينية	٢
٨٥	اللکم المضاد	٣
٩٣	التصميم التجريبي الذي تبناه الباحث	٤
١٢٢	الاختبارات القبلية والبعدية للنمط A والمجموعة الضابطة للمهارات ووقف الاستعداد ، اللكمة اليسارية ، اللكمة اليمينية ، الدفاع	٥

١٢٥	الاختبارات القبلية والبعديّة للنمط A والمجموعة الضابطة للمهارات ، اللّكّمة اليسارية للرأس ، اللّكّمة اليسارية للبطن ، اللّكّمة اليمينية للرأس ، اللّكّمة اليمينية للبطن	٦
١٢٨	الاختبارات القبلية والبعديّة للنمط B والمجموعة الضابطة للمهارات وقفّة الاستعداد ، اللّكّمة اليسارية ، اللّكّمة اليمينية ، الدفاع	٧
١٣١	الاختبارات القبلية والبعديّة للنمط B والمجموعة الضابطة للمهارات ، اللّكّمة اليسارية للرأس ، اللّكّمة اليسارية للبطن ، اللّكّمة اليمينية للرأس ، اللّكّمة اليمينية للبطن	٨
١٣٤	الاختبارات القبلية والبعديّة للنمط AB والمجموعة الضابطة للمهارات وقفّة الاستعداد ، اللّكّمة اليسارية ، اللّكّمة اليمينية ، الدفاع	٩
١٣٧	الاختبارات القبلية والبعديّة للنمط AB والمجموعة الضابطة للمهارات ، اللّكّمة اليسارية للرأس ، اللّكّمة اليسارية للبطن ، اللّكّمة اليمينية للرأس ، اللّكّمة اليمينية للبطن	١٠
١٤٤	الاختبارات القبلية والبعديّة للنمط A والمجموعة التجريبية للمهارات وقفّة الاستعداد ، اللّكّمة اليسارية ، اللّكّمة اليمينية ، الدفاع	١١
١٤٧	الاختبارات القبلية والبعديّة للنمط A والمجموعة التجريبية للمهارات ، اللّكّمة اليسارية للرأس ، اللّكّمة اليسارية للبطن ، اللّكّمة اليمينية للرأس ، اللّكّمة اليمينية للبطن	١٢
١٥٠	الاختبارات القبلية والبعديّة للنمط B والمجموعة التجريبية للمهارات وقفّة الاستعداد ، اللّكّمة اليسارية ، اللّكّمة اليمينية ، الدفاع	١٣

١٥٣	الاختبارات القبلية والبعدية للنمط B والمجموعة التجريبية للمهارات ، اللكمة اليسارية للرأس ، اللكمة اليسارية للبطن، اللكمة اليمينية للرأس ، اللكمة اليمينية للبطن	١٤
١٥٦	الاختبارات القبلية والبعدية للنمط AB والمجموعة التجريبية للمهارات وقفة الاستعداد ، اللكمة اليسارية ، اللكمة اليمينية ، الدفاع	١٥
١٥٩	الاختبارات القبلية والبعدية للنمط AB والمجموعة التجريبية للمهارات ، اللكمة اليسارية للرأس ، اللكمة اليسارية للجدع ، اللكمة اليمينية للرأس ، اللكمة اليمينية للجدع	١٦

الصفحة	ثبت الملاحق	رقم الملحق
٢٢٤	المقابلات الشخصية	١
٢٢٥	خبراء تحديد انماط الشخصية	٢
٢٢٦	اسماء خبراء المقيمين للمهارات الاساسية في الملاكمة	٣
٢٢٦	اسماء خبراء تحديد المتغيرات المستخدمة في البحث	٤
٢٢٧	اسماء خبراء تحديد التمرينات المقترحة	٥
٢٢٨	اسماء فريق العمل المساعد	٦

٢٢٩	استمارة استبانة تحديد المهارات الأساسية بالملاكمة	٧
٢٣١	استمارة تحديد صلاحية التمرينات المعدة من قبل الباحث	٨
٢٣٢	استمارات تقويم للمهارات الأساسية المختارة	٩
٢٣٩	مقياس انماط الشخصية بصورته الاولى	١٠
٢٤٤	مجالات المقياس بصورته الاولى	١١
٢٤٨	مقياس انماط الشخصية بصورته النهائية	١٢
٢٥١	الكتب الرسمية	١٣
٢٧١-٢٥٢	الوحدات التعليمية	١٤

الباب الأول

أقسام الأوب

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

٢-١ مشكلة البحث

٣-١ أهداف البحث

٤-١ فرض البحث

٥-١ مجالات البحث

٦-١ تحديد المصطلحات

الباب الثاني

٢ الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

١-٢ الدراسات النظرية

١-١-٢ مفهوم التمرين

١-١-٢-١ ماهية التمرينات البدنية

١-١-٢-٢ تقسيم التمرينات البدنية

١-١-٢-٣ التمرينات الرياضية

١-١-٢-٤ أنواع التمرينات الرياضية

١-١-٢-٥ التمرينات الخاصة

١-١-٢-٦ ماهية شروط ممارسة التمرينات الرياضية

١-١-٢-٧ العوامل المؤثرة في التمرين

١-١-٢-٨ متطلبات نجاح التمرين

١-٢-٢ التعلم الحركي

١-٢-١-٢ التمرين الموزع والتمرين المكثف

١-٢-٢-٢ التمرين المتسلسل والتمرين العشوائي

١-٢-٢-٣ أسلوب الدمج

١-٢-٢-٤ تصاميم جدولة التمرين

١-٢-٢-٥ التداخل في تصاميم جدولة التمرين

١-٢-٣ ماهية علم النفس الرياضي

١-٢-٣-١ مفهوم الشخصية

١-٢-٣-٢ نظريات أنماط الشخصية

١-٢-٣-٣ مؤشرات أنماط الشخصية (A-B) وأثرها في السلوك

١-٢-٣-٤ نمطي الشخصية (A-B) وعلاقتها في المجال الرياضي

١-٢-٣-٥ مناقشة نظريات أنماط الشخصية A-B

١-٢-٤ مراحل التعلم في الملاكمة

١-٢-٤-١ الخطوات المتبعة في تعلم المهارات الحركية في الملاكمة

١-٢-٤-٢ المهارات الأساسية في لعبة الملاكمة

١-٢-٤-٣ مهارة وقفة الاستعداد

١-٢-٤-٤ تعلم خطوات وقفة الاستعداد من الثبات

١-٢-٤-٥ حركات القدمين

١-٢-٤-٦ أنواع حركات القدمين

١-٢-٤-٧ اللكمات

١-٦-١-٢ أنواع اللكمات

١-١-٦-١-٢ اللكمة المستقيمة

٢-١-٦-١-٢ اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس

٣-١-٦-١-٢ خطوات تعلم اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس

٤-١-٦-١-٢ اللكمة المستقيمة اليسرى للبطن

٥-١-٦-١-٢ اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس

٦-١-٦-١-٢ خطوات تعلم اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس

٧-١-٦-١-٢ اللكمة المستقيمة اليمنى للبطن

٢-٦-١-٢ اللكمة الجانبية

١-٢-٦-١-٢ اللكمة الجانبية اليسرى للرأس

٢-٢-٦-١-٢ اللكمة الجانبية اليسرى للبطن

٣-٢-٦-١-٢ اللكمة الجانبية اليمنى للرأس

٤-٢-٦-١-٢ اللكمة الجانبية اليمنى للبطن

٣-٦-١-٢ اللكمة الصاعدة

١-٣-٦-١-٢ اللكمة الصاعدة اليسرى للرأس

٢-٣-٦-١-٢ اللكمة الصاعدة اليسرى للبطن

٣-٣-٦-١-٢ اللكمة الصاعدة اليمنى للرأس

٤-٣-٦-١-٢ اللكمة الصاعدة اليمنى للبطن

٧-١-٢ الدفاع

١-٧-١-٢ طرائق الدفاع

٢-٧-١-٢ اسس نجاح الدفاع

٣-٧-١-٢ تقسيم طرق الدفاع

٨-١-٢ اللكمات المضادة

٢-٢ الدراسات المشابهة

١-٢-٢ دراسة شيماء حسن اسماعيل ٢٠٠٨

٢-٢-٢ دراسة عصام نجدت قاسم ٢٠٠٤

٣-٢-٢ الاتفاق والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات المشابهة.

الباب الثالث

الخطاب الثالث

٣- منهج البحث واجراءاته الميدانية

١-٣ منهج البحث

٢-٣ مجتمع البحث وعينته

٣-٣ وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

١-٣-٣ وسائل جمع المعلومات

٢-٣-٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

٤-٣ اجراءات تبني مقياس انماط الشخصية (A-B)

١-٤-٣ تصحيح المقياس

٥-٣ مواصفات المقياس بصورته النهائية

٦-٣ الخصائص السايكومترية لمقياس انماط الشخصية (A-B)

١-٦-٣ طريقة حساب مقياس أنماط الشخصية (A-B)

٧-٣ تحديد متغيرات البحث

١-٧-٣ صلاحية التمرينات المعدة والمستخدمه في المنهج التعليمي

٢-٧-٣ تحديد المهارات الأساسية للعبة الملاكمة

٣-٧-٣ مواصفات الاختبارات مهارية في الملاكمة

٣-٨ التجارب الاستطلاعية

٣-٩ الإجراءات التنظيمية والادارية

٣-٩-١ الإجراءات التنظيمية

٣-٩-٢ الإجراءات الادارية

٣-١٠ الإجراءات الميدانية

٣-١٠-١ تطبيق مقياس انماط الشخصية (A-B)

٣-١٠-٢ تقييم المهارات الاساسية المختارة

٣-١٠-٣ تصوير الاختبارات مهارية

٣-١٠-٤ الوحدات التعليمية التعريفية

٣-١٠-٥ تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

٣-١٠-٦ الاختبار القبلي

٣-١٠-٧ المنهج التعليمي

٣-١٠-٨ الاختبار البعدي

٣-١١ الوسائل الاحصائية

١-٢-٤-٤ عرض نتائج اختبار مهارات وقفة الاستعداد، اللكمة اليسارية، اللكمة اليمينية، الدفاع، القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية والنمط A

١-٢-٤-٢ عرض نتائج (T) ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارات وقفة الاستعداد، اللكمة اليسارية، اللكمة اليمينية، الدفاع القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية والنمط A

١-٢-٤-٣ عرض نتائج اختبار مهارات اللكمة اليسارية للرأس، اللكمة اليسارية للبطن، اللكمة اليمينية للرأس، اللكمة اليمينية للبطن، القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية والنمط A

١-٢-٤-٤ عرض نتائج (T) ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارات اللكمة اليسارية للرأس، اللكمة اليسارية للبطن، اللكمة اليمينية للرأس، اللكمة اليمينية للبطن القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية والنمط A

١-٢-٤-٥ عرض نتائج اختبار مهارات وقفة الاستعداد، اللكمة اليسارية، اللكمة اليمينية، الدفاع، القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية والنمط B

١-٢-٤-٦ عرض نتائج (T) ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارات وقفة الاستعداد، اللكمة اليسارية، اللكمة اليمينية، الدفاع القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية والنمط B

١-٢-٤-٧ عرض نتائج اختبار مهارات اللكمة اليسارية للرأس، اللكمة اليسارية للبطن، اللكمة اليمينية للرأس، اللكمة اليمينية للبطن، القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية والنمط B

١-٢-٤-٨ عرض نتائج (T) ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارات اللكمة اليسارية للرأس، اللكمة اليسارية للبطن، اللكمة اليمينية للرأس، اللكمة اليمينية للبطن القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية والنمط B

١-٢-٤-٩ عرض نتائج اختبار مهارات وقفة الاستعداد، اللكمة اليسارية، اللكمة اليمينية، الدفاع، القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية والنمط AB

١-٢-٤-١٠ عرض نتائج (T) ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارات وقفة الاستعداد، اللكمة اليسارية، اللكمة اليمينية، الدفاع القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية والنمط AB

١-٢-٤-١١ عرض نتائج اختبار مهارات اللكمة اليسارية للرأس، اللكمة اليسارية للبطن، اللكمة اليمينية للرأس، اللكمة اليمينية للبطن، القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية والنمط AB

١-٢-٤-١٢ عرض نتائج (T) ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارات اللكمة اليسارية للرأس، اللكمة اليسارية للبطن، اللكمة اليمينية للرأس، اللكمة اليمينية للبطن القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية والنمط AB

١-٤-٣ مناقشة نتائج الاختبارات المهارة القبلي والبعدى للمهارات وقفة الاستعداد، اللكمة اليسارية، اللكمة اليمينية، الدفاع، اللكمة اليمينية، اللكمة اليسارية للرأس، اللكمة اليسارية للبطن، اللكمة اليمينية للرأس، اللكمة اليمينية للبطن

للمجموعة التجريبية وللأنماط الشخصية A-B-AB

٢-٤ عرض نتائج الاختبارات المهارة البعدى والبعدى وتحليلها ومناقشتها

١-٢-٤ عرض نتائج الاختبارات المهارة البعدى وتحليلها

١-٢-٤-١ عرض نتائج الاختبارات البعدى لجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدى لمهارات (وقفه الاستعداد، اللكمة اليسارية، اللكمة اليمينية، الدفاع، وتحليلها)

١-٢-٤-٢ عرض نتائج اختبار (F) و (L. S. D) بين أنماط الشخصية (AB -A-B) وتحليلها لمهارة وقفة الاستعداد ولجموعتي البحث التجريبية والضابطة.

٤-٢-١-٣ عرض نتائج اختبار (F) و (L. S. D) بين أنماط الشخصية (AB -A-B) وتحليلها لمهارة اللكمة اليسارية ولجموعتي البحث التجريبية والضابطة.

٤-١-٢-٤ عرض نتائج اختبار (F) و (L. S. D) بين أنماط الشخصية (AB -A-B) وتحليلها لمهارة اللكمة اليمينية ولجموعتي البحث التجريبية والضابطة.

٤-١-٢-٥ عرض نتائج اختبار (F) و (L. S. D) بين أنماط الشخصية (AB-A-B) وتحليلها لمهارة الدفاع ولجموعتي البحث التجريبية والضابطة.

٤-٢-٣ مناقشة نتائج الاختبارات المهارية البعدية

٤-١-٢-٦ عرض نتائج الاختبارات البعدية لجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية لمهارات (اللكمة اليسارية للراس، اللكمة اليسارية للبطن، اللكمة اليمينية للبطن)

٤-١-٢-٧ عرض نتائج اختبار (F) و (L. S. D) بين أنماط الشخصية (AB -A-B) وتحليلها لمهارة اللكمة اليسارية للرأس ولجموعتي البحث التجريبية والضابطة.

٤-١-٢-٨ عرض نتائج اختبار (F) و (L. S. D) بين أنماط الشخصية (AB-A-B) وتحليلها لمهارة اللكمة اليسارية للبطن ولجموعتي البحث التجريبية والضابطة.

٤-١-٢-٩ عرض نتائج اختبار (F) و (L. S. D) بين أنماط الشخصية (AB -A-B) وتحليلها لمهارة اللكمة اليمينية للبطن ولجموعتي البحث التجريبية والضابطة.

٤-٢-٤ مناقشة نتائج الاختبارات المهارية البعدية.

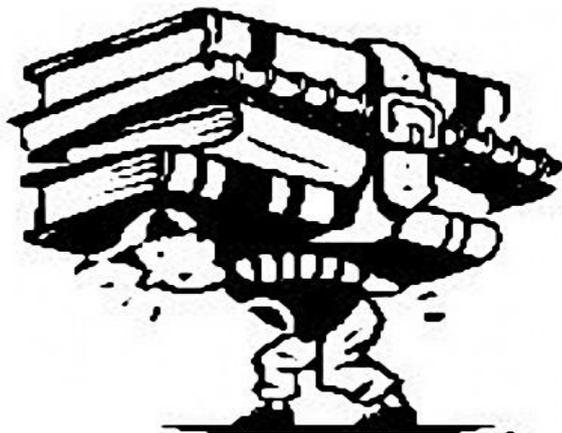
الباب الخامس

٥ الاستنتاجات والتوصيات

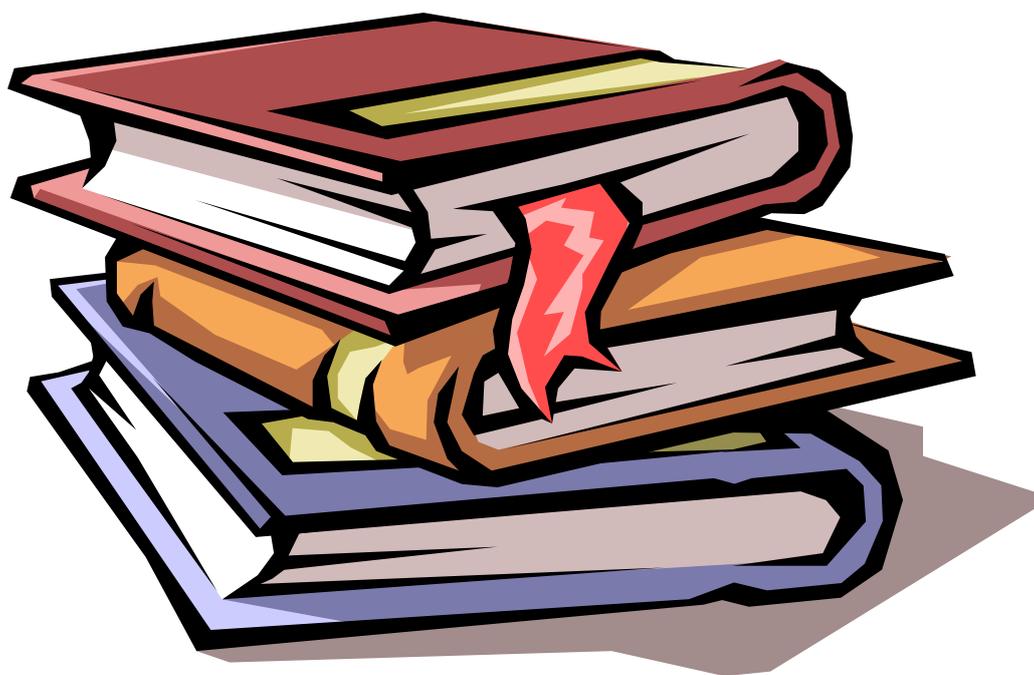
٥-١ الاستنتاجات

٥-٢ التوصيات

المصادر العربية والأجنبية المصادر العربية والأجنبية



الكتاب



الباب الأول

١ - التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث :-

يعد العصر الذي نعيش فيه عصر العلم والتقنية وعصر المعلوماتية ، ويتميز بالتغيرات السريعة والتطورات الهائلة في المعرفة العملية والتطبيقات التقنية ، كما يتميز بالانفجار السكاني ، مما نتج عنه أعداد كبيرة من المتعلمين ، الأمر الذي جعل العملية التعليمية تواجه قضايا مهمة في طليعتها تطوير طرائق التعلم ، واستخدام التقنيات التربوية على افضل وجه وقد ازدادت عمليات التطوير بصورة ملحوظة في السنوات الأخيرة ، والتغيرات الشاملة التي حدثت في العصر الحديث بفضل التقدم العلمي دفعت القائمين على عملية التعليم والتعلم إلى إعادة النظر بصورة جذرية في المناهج التعليمية وفي أهدافها وطرائقها ووسائلها ، لذا اقتضت تقنية التعليم بهؤلاء القائمين على عملية التعليم والتعلم النظر في طرائق التعلم التي تعمل على تحقيق الأهداف التعليمية المنشودة. ويعتمد التعليم والتعلم على عوامل كثيرة ومتنوعة منها ما يتعلق بطبيعة المتعلم وصفاته ومميزاته، ومنها ما يتعلق بأساليب ووسائل التعلم ، ومنها ما يتعلق بصنف المهارة ونوع الفعالية ، (فردية أو جماعية) وباستخدام الوسائل التعليمية المساعدة ، واستخدام وسائل التقنية الحديثة في التعلم ، ومن خلال تنظيم أساليب التمارين التطبيقية واعتماد التصنيف العلمي الصحيح للمهارات الحركية وكيفية تعلمها بالطرائق التعليمية المناسبة للأخذ بيد المبتدئ أو الناشئ للوصول إلى درجة إتقان المهارات في الألعاب الرياضية

فالوحدة التعليمية التي تحتوي على عدد من التمرينات لا بد أن تتم وضع برنامج علمي مقنن لتطبيقها وممارستها من حيث تسلسل التمرينات وطرق تنفيذها وتكراراتها وأوقات العمل والراحة فيها ، لكي يمارسها الطلبة بدافعية ونشاط أكثر مما هو عليه ، وان لا يتم استخدامها بشكل رتيب بحيث يبعث الملل والضجر في نفوس الطلبة. إذ أن الأسلوب العلمي الحديث الذي ينادي به خبراء التعلم الحركي وطرائق التدريس هو الدعوة إلى التنوع في الأساليب والطرائق التعليمية والتدريسية

وقد قام الباحث بأجراء التداخل بين هذه الأساليب للخروج بأساليب جديدة إذ أن التداخل هو عبارة عن اندماج في أسلوبين أو أكثر من أساليب التمرين بحيث تظهر على شكل أسلوب واحد هدفه الوصول إلى تحقيق افضل تعلم وجدولة الممارسة واحدة من هذه الوسائل التي لاقت الاهتمام من قبل المعنيين بالعملية التعليمية لأنه يسهم بشكل إيجابي في تحقيق التنوع في التمارين المستخدمة وأساليب تنفيذها فضلاً عن تسهيل عملية التعلم " فضلاً عن الطرائق الخاصة بالتعلم وهي الجزئية والكلية والمختلطة ، فقد برزت أساليب تعليمية جديدة تطبق داخل التمرين لغرض تطوير التعلم وتحسين الأداء ، ومن ضمنها الأسلوب المتسلسل والعشوائي ، والموزع والمكثف ، وغيرها من الأساليب " (١)

آذ أن المهارات هي الأساس لتعلم أي لعبة وصار من الضروري التفكير في أعداد بعض التمرينات المقترحة لتعلم بعض المهارات الحركية والأساسية بالمالكمة ولأعداد هذه التمرينات يجب اتباع الأسس العلمية الصحيحة في تعلم تلك المهارات وذلك بتوجيه الاهتمام الكلي إلى مراحل تعليم المهارات الحركية الأساسية لاتباع خطوات التعليم الصحيحة من حيث الابتداء بالسهل والتدرج إلى الصعب مما يسهل عليه الأداء إذ أن التدرج في الأداء يكون من السهل إلى الصعب وبناء كل تدريب على التدريب السابق له وان يتذكر المدرس أن تدريس المهارات الحركية الصحيحة يعني اكتساب الخبرات. ولكي نعمل على توظيف هذه التمرينات وتطبيقها على العينة فاجأت طريقة الدمج المكثف التي وظفت المواصفات الايجابية في أسلوب الجدولة (المتسلسل والعشوائي) ، ومدخلتها في طريقة واحدة ،تعمل على زيادة تعلم المهارة من خلال الممارسة وتحديد مقدار الراحة وتنظيمه خلال الوحدات التعليمية كون تنظيم الوقت أحد العوامل المهمة في العملية التعليمية ففي طريقة الدمج المكثف لا يتخلل الذهن الفحص للتعلم فترات راحة بين المحاولات ولكن توجد توقفات بسيطة في أثناء الانتقال بين التكرارات وان هذه الطريقة تسمح، للتعلم من الانتقال بين المهارات ،ويستعمل طرق متعدد في المعالجة ،الأمر الذي يؤدي إلى ترميز المعلومات وتميزها في أثناء الأداء المهارة أو المهارات المتعلمة مما يعطي الفرصة لمعرفة أوجه التشابه والاختلاف بين تلك المهارات وكذلك يسهم في دافعية المتعلمين نحو أداء التمارين بحماس ،وأبعاد عامل الملل لغرض الوصول إلى

(١) نعم حاتم الطائي، أثر استخدام اسلوب التعلم المكثف والموزع على مستوى الاداء والتطور في فعالية الوثب الطويل والاحتفاظ بها ،رسالة ماجستير ،غير منشورة ،كلية التربية الرياضية جامعة بغداد، ٢٠٠٠، ص٢٠

التعلم المؤثر الذي يحقق التقدم والتطور واهتم علم النفس الرياضي بدراسة شخصية الرياضي التي تؤثر على تعلم المهارات الحركية وعلى مساعدة الرياضي للوصول إلى أحسن أداء مثالي ضمن إمكانياته الجسمية والنفسية ويكاد موضوع الشخصية والذي أحتل أهمية خاصة في علم النفس في أنه يقوم على التفكير النظري والتأملي وينطبق هذا القول بصورة واضحة على مصطلح أنماط الشخصية الذي يحظى باهتمام كبير لذلك فقد ظهرت في تاريخ علم النفس فكرة الأنماط في محاولة لتصنيف الرياضيين إلى عدد من الأنماط وكل نمط يتخذ سمة له من السمات البارزة المفروض وجودها في أصحاب هذا النمط . وان الهدف العام من دراسة الأنماط الشخصية هو التوصل إلى نتائج دقيقة تعطي الفرص والإمكانيات لتفسير سلوك الإنسان إذ أمكن ذلك ، فهذا لا يختلف الأمر كثيرا عند الدراسة شخصية الرياضي التي يمكن تحديدها من خلال الأنماط الشخصية في الأداء الرياضي ، وأكدت اغلب الدراسات ان الجوانب النفسية والمهارية والبدنية تجتمع معا وخصوصا الشخصية والذي يعد العامل المهم في ربط هذه الجوانب لذا تعد الأنماط الشخصية ذات تأثير على الرياضة وإنها ذات قيمة تطبيقية وخاصة بالنسبة للمدربين والمعنيين بتطوير الأداء الرياضي حيث تسهم في معرفة العوامل الباقية المؤثرة في الأداء ومن ثم يمكن الاهتمام به سواء في عملية الانتقال الرياضي او عند تطوير برامج تدريبية او وحدات تعليمية . ويرى بعض الباحثين في مجال الشخصية بالمجال الرياضي ان التفوق في رياضة معينة مرهون الى حد كبير بمدى ملائمة السمات الشخصية للفرد بطبيعة المتطلبات والخصائص المميزة لنوع الرياضة وبالتالي يمكن تحديد نمط الشخصية واللاعب والتعرف على نقاط القوة والضعف لديه ومن ثم تقويمها بما يتناسب مع تلك اللعبة لتحقيق أفضل أداء ومن هنا تكمن أهمية البحث من خلال استخدام المتغيرات البحث؛ إذ تم أعداد تمارين المقترحة بأسلوب الدمج المكثف لأنماط الشخصية (A-B-AB) في تعلم بعض المهارات الأساسية بالملاكمة ولإستخدامها في ضرورة أفرزها وفق أنماط الشخصية لكي يساعد في عملية تعلم المهارات الأساسية بالملاكمة.

٢-١ مشكلة البحث:-

من خلال خبرة الباحث المتواضعة كونه تدريسي في كلية التربية الرياضية ومن خلال تطبيقاته المتكررة في سير عملية تعليم المهارات الأساسية وجد أن هناك صعوبة تعلم الطلاب لهذه المهارات وذلك لوجود نوع ما من الصعوبة في أداء هذه المهارات كما لاحظ تراجعاً وتدنياً في المستوى المهارى لهذه اللعبة لدى الطلاب في ضوء نتائج الامتحانات العملية الأولية والنهائية ضمن المنهج الدراسي لذا أرتأى الباحث الاستعانة بأحد أساليب جدولة التمرين (الدمج المكثف) وتوظيف التمرينات المقترحة من قبل الباحث وفقاً لأنماط الشخصية للطلبة ومن هنا تكمن أهمية البحث من خلال استخدام المتغيرات البحث؛ إذ تم أعداد تمرينات المقترحة بأسلوب الدمج المكثف لأنماط الشخصية (A-B-AB) في تعلم بعض المهارات الأساسية بالملاكمة ولاستخدامها في ضرورة أفرزها وفق أنماط الشخصية لكي يساعد في عملية تعلم المهارات الأساسية بالملاكمة. وذلك لما يحتويان من عناصر ومفردات هذه النظرية لما تخص لعبة الملاكمة لذلك أراد الباحث دراسة المشكلة والابتعاد عن الطرق المألوفة والمطروقة سابقاً في تعلم المهارات الأساسية للملاكمة.

٣-١ أهداف البحث:-

١. أعداد تمرينات مقترحة في تعلم بعض المهارات الأساسية بالملاكمة .
٢. تعرف أنماط الشخصية (A-B-AB) لدى أفراد عينة البحث وتصنيفهم وفقاً لذلك.
٣. تعرف تأثير التمرينات المقترحة بأسلوب (الدمج المكثف) الأنماط الشخصية (A-B-AB) في تعلم بعض المهارات الأساسية بالملاكمة.

٤-١ فروض البحث:-

١. توجد فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تعلم بعض المهارات الأساسية بالملاكمة قيد البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبار البعدي.
٢. توجد فروق معنوية بين الاختبارين البعديين في تعلم بعض المهارات الأساسية بالملاكمة قيد البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.
٣. توجد فروق معنوية في تعلم بعض المهارات الأساسية بالملاكمة لأنماط الشخصية (A-B-AB) ولصالح A.

٥-١ مجالات البحث:-

١-٥-١ المجال البشري: جامعة ديالى /كلية التربية الرياضية /طلاب المرحلة الثانية.

٢-٥-١ المجال الزمني: من ١٣ / ١٢ / ٢٠١١ الى ١ / ٤ / ٢٠١٣

٣-٥-١ المجال المكاني: جامعة ديالى /كلية التربية الرياضية/ قاعة الملاكمة

٦-١ تحديد المصطلحات:-

- **التمرينات المقترحة** "هي جزء من منهج الوحدة التعليمية والتدريبية الغرض منها الوصول بالفرد لأعلى مستوى ممكن من الأداء الرياضي ،فمن خلاله نستطيع تعليم المهارات الاساسية والحركية"^(١).
- **أسلوب الدمج** " هو اسلوب يدمج بين التمرين المتسلسل والعشوائي من خلال التقدم التدريجي من أسلوب التمرين المتسلسل إلى أسلوب التمرين العشوائي"^(٢).
- **أسلوب الدمج المكثف** "الأسلوب الذي يتم فيه أداء التمرينات بشكل متسلسل وعشوائي ،بمعنى أنه يتم أداء تكرارات التمرين الأول للمهارة الأولى ،ثم الانتقال الى تكرارات التمرين الأول للمهارة الثانية ،ثم تكرارات التمرين الأول للمهارة الثالثة ،ثم تكرارات التمرين الثاني للمهارة الثانية ،ثم تكرارات التمرين الثالث للمهارة الثالثة وهكذا ولا توجد أوقات راحة بين التكرارات داخل التمرين الواحد(وحسب صعوبة المهارة)،ولكن توجد أوقات توقف بين تمرين وآخر"^(٣).

الشخصية تعددت تعريفات الشخصية واختلفت باختلاف الأطر النظرية التي أعتمدها علماء النفس الرياضي ومنها .

(١) رافد علي داود؛ تأثيرا لتمرين المنغير في تطوير مهارة التهديف بالقفز لكرة السلة:(رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ،جامعة بابل ،٢٠٠٤)ص٦ .

(٢) Schmidt, Arichord,craiyA.wrisbery.Motor Learning and performance opcit, ٢٠٠٠,p٢٠٦

(٣) نوفل فاضل رشيد؛ أثر استخدام بعض أساليب جدولة الممارسة في التحصيل المعرفي والبدني والمهارى بكرة القدم ،أطروحة دكتوراه جامعة الموصل ،٢٠٠٤، ص٢١-٢٢.

- **تعريف أيزنك** الشخصية هي ذلك التنظيم الثابت والدائم إلى حد ما لطباع الفرد ومزاجه وتكوينه العضلي والجسمي الذي يحدد أساليب توافقه مع بيئته بشكل معين^(١)
- **أما نمط الشخصية فعرّفه ماكويني** هو فئة من الناس لهم طبيعة خاصة تجعل كل فرد في هذه الفئة يشبه بشكل ما غيره في الفئة نفسها وتفرق بينه وبين غيره من الأفراد في فئة أخرى^(٢).
- **أما نمط A فعرّفه روزن مان وآخرين** نمط من السلوك يتصف صاحبه بنزعة تنافسية متعددة الأوجه يسعى إلى الانجاز ولديه أحساس بنفاذ الصبر ومرور الوقت سريعاً ويستثار بسهولة ويكون عدائياً أو غاضباً" وتميل عضلات وجهه إلى التوتر عندما يتحدث^(٣).
- **أما نمط B يوسف حمة صالح عن فيدرن مان** حيث يتسم بالشعور بالأمان والدرجة الكافية من تقدير الذات والتسامح وتقبل النقد وبالقدرة على الاسترخاء من دون الشعور بالذنب من دون إحباط^(٤).
- **أما نمط AB فعرّفه فريدمان وروزمان** حيث إنها نظرية شاملة تناولت أبعاد الشخصية. فهي اليوم من أحدث الأنماط السلوكية وأشهرها وأكثرها استعمالاً في مجال القياس النفسي. كذلك ارتباط هذه النظرية بالحاضر الذي نشهد له تنافساً وتعقيداً وضغوطاً نفسية لا حصر لها، مما يؤدي إلى خلق هذا النوع من الشخصية. أي انه نمط معتدل من (A-B) وخليط من النمطين في الفعاليات الرياضية الفردية والفرقية.^(٥)

(١) Chan, David (١٩٩٦): Cognitive Misfit of Problem-solving Style at Work: A Facet of Person-Organization Fit. Vol. ٦٨, No. ٣. Dec. pp. ١٩٤-٢٠٧. *Organizational Behavior and Human Decision*.

(٢) سعد جلال؛ **المرجع في علم النفس** ، (دار المعارف ، مصر ، ١٩٧٤، ص ٥١٥ .

(٣) قاسم حسين صالح ؛ **التفكير الاضطهادي وعلاقته بأبعاد الشخصية** ؛ (أطروحة دكتوراه، كلية الآداب، جامعة بغداد) ٢٠٠٦، ص ٤٥ .

(٤) يوسف حمة صالح مصطفى ؛ **خصائص سلوك النمط (A) لدى تدريسيي جامعة صلاح الدين** ، (مجلة زانكو ، العدد ٩ ص ١٤٢).

(٥) Cooper, C. (١٩٨٩): **Are Type A's Prone to heart all acts?** The psychologist January.

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة:

١-٢ الدراسات النظرية :-

١-١-٢ مفهوم التمرين:-

تعتبر التمرينات أصلاً لكل الحركات الرياضية وأساساً لكل النواحي الرياضية ومظهراً من مظاهر العملية التربوية في المؤسسات الرياضية المختلفة ولأهميتها كمادة أساسية بكليات التربية الرياضية دفع العديد من المتخصصين فيها للاهتمام بأساليب وطرق تدريسها وبالمبادئ الأساسية في تعليمها لإسهامها المباشر في عملية الأعداد الرياضي " ويمثل التمرين البدني المظهر الأساسي للأنشطة الحركية بشكل عام والأنشطة الرياضية بشكل خاص، فهي ضرورية لمختلف ألوان الرياضة على اختلاف أشكالها الفنية وقد ظهرت أهمية الحركة للإنسان في العصر الحديث (عصر التكنولوجيا) المتقدم كجزء أساسي لتعويض النقص الدائم والمتزايد في الحركة الإنسانية الناتجة عن هذا التقدم العلمي"^(١).

حيث اختلف الباحثون والمفكرون العاملون في الوسط الرياضي العلمي التطبيقي والأكاديمي في مفهوم التمرين إلا إنَّ هذا الاختلاف لن ينصب على اختلاف جوهري ولكن بوجهات نظر تخص تخصصات الأكاديميين أو المدربين وغيرهم فمنهم من ينظر له من الناحية الفسيولوجية فالعالم السويدي (هنريك لنج) يشير إلى أن التمرين عبارة عن "تمرينات منظمة وضعت ليكون لها تأثيرات خاصة على الجسم أو تشمل الرقص الحديث أو التدريب الحركي"^(٢).

أما (أثير محمد صبري، ١٩٩١) فينظر لها من الناحية التربوية فيرى أن التمرينات هي "الأوضاع والحركات البدنية التي تشكل الجسم وتنمي مقدرته الحركية التي تؤدي لغرض تربوي للوصول إلى أحسن قدرة حركية ممكنة في الأداء بالنسبة للميدان الرياضي والمهني والعمل في مجالات الحياة المختلفة"^(٣).

(١) حمدي أحمد السيد وأحمد عبد العزيز؛ التمرينات البدنية، ط١ (الإسكندرية دار وفاء الدنيا للطباعة والنشر)، ٢٠١٢، ص٢٩.

(٢) Devries H.: Physiology of ،^{٣rd}ed, Wmc.broncompany publihers.١٩٨٠.p٨

exercise

(٣) أثير محمد صبري؛ بعض المتغيرات الفسيولوجية والأنثروبومترية للعضلة الهيكلية وعلاقتها بتدريب الفرد القصى الثابتة والمتحركة، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ١٩٩١، ص٤٦.

أما (هدى إبراهيم ٢٠٠٠) فتتظر له من زوايا متعددة إذ ترى أن التمرين "وسيلة للمتعة والراحة النفسية ولتحقيق الانجاز عند الرياضيين كما انه يقلل من الضغط الواقع على كاهل الفرد نتيجة أعباء الحياة اليومية" (١) ويرى (Schmidt, ١٩٩٩) أن التمرين هو "أداء وإنجاز عمل معين أو واجب معين بصورة متكررة لغرض تعلم مهارة مكتسبة بصورة تامة" (٢).

ومن وجهة نظر الباحث فإن التمرين عبارة عن مجموعة الأوضاع والحركات البدنية ذات الغرض التعليمي والتي تهدف إلى تشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته على أسس علمية رياضية بحتة للوصول بالفرد إلى مستوى في تعلم المهارات الحركية وبالتالي الأداء الأمثل للأداء المهارى والأفضل كما ينظر لها من لدن الباحثين في مجال التعلم الحركي.

٢-١-١-٢ ماهية التمرينات البدنية:

قام الكثير من المهتمين بالتربية الرياضية عامة والتمرينات خاصة بوضع العديد من التعريفات التي تحدد معنى التمرينات فيعرف فتحي أحمد ابراهيم التمرينات "بأنها جميع التمرينات البدنية التي تمارس بدون أدوات وبالأدوات اليدوية، وأعلى الأجهزة الثابتة" (٣)، وتعرف ليلي زهران التمرينات بأنها "مجموعة من الأوضاع والحركات البدنية التي تهدف لتشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية للوصول بالفرد لأعلى مستوى ممكن من الأداء الرياضي والوظيفي (المهني)". (٤)

٢-١-١-٢ تقسيم التمرينات البدنية:- (٥)

لقد اختلف الآراء حول تقسيم التمرينات البدنية، وقد خضعت هذه التقسيمات إلى اعتبارات خاصة، ومن هذه التقسيمات الخاصة. اولاً "التقسيم من حيث التأثير الفسيولوجي:-

(١) هدى إبراهيم رزوقي؛ تأثير أسلوب التمرين المتجمع والمتوزع في تعلم بعض المهارات الأساسية في الجمناستيك، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٠.

(٢) Schmiht, A. RICHARD and Lee, (١٩٩٩), OP. Cit. P١٧٢-١٩٦.

(٣) فتحي أحمد ابراهيم السيد؛ طرق تدريس التمرينات: ١ (مصر، القاهرة، دار دنيا للطباعة والنشر، ٢٠١٢)، ص ٢٢

(٤) ليلي زهران؛ الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧، ص ٢٥٦.

(٥) حمدي أحمد السيد وأحمد عبد العزيز؛ المصدر السابق، ٢٠١٢، ص ٢٩-٣٣.

أثبتت الأبحاث والدراسات العلمية في مجال التربية الرياضية أن التمرينات البدنية تحدث تأثيرا فسيولوجيا على أعضاء الجسم واجهزته المختلفة ،ويمكن تقسيم التمرينات من حيث التأثير الفسيولوجي إلى ما يأتي:

- تمرينات الاسترخاء
- تمرينات الإطالة (المرونة)
- تمرينات القوة
- تمرينات الرشاقة
- تمرينات السرعة
- تمرينات التوافق العضلي العصبي
- ثانياً" التقسيم من حيث الغرض والهدف :-**

أ- التمرينات الأساسية العامة .

هي الركيزة الأساسية في التربية الرياضية وأنشطتها المتعددة ،وتؤدي هذه التمرينات بشكل متكرر مع إجراء التعديل عليها حيث كمية تكرارها والمدة الزمنية التي تستغرقها فضلا عن العمل على زيادة صعوبتها وإجراء التعديلات المناسبة عليها بما يتناسب وقدرات ومستوى الفرد المتطور ،وتهدف التمرينات الأساسية إلى تحقيق غرضين هما:-

- ١- غرض بنائي .
- ٢- غرض حركي تعليمي .
- ب التمرينات الغرضية .
- ج تمرينات المستوى .
- ثالثاً" التقسيم من حيث الأداة والأسلوب:-**

تقسم التمرينات بأغراضها السابقة (الأساسية - الغرضية - المستوى) من الأداة والاستخدام والأسلوب المستخدم على :

- أ - التمرينات الحرة
- ب- التمرينات بالأدوات
- ج - التمرينات باستخدام الأجهزة.

٢-١-١-٢ التمرينات الرياضية :-

تستخدم التمرينات الرياضية لتطوير الصفات البدنية أو المهارات الأساسية، وكذلك لتنمية الخبرات الخطئية للاعبين، وتعد التمرينات الوسيلة التي نسعى بواسطتها إلى تطوير التدريب للاعبين التي هي الهدف الحقيقي من عملية التدريب الرياضي.

ويعد التمرين الصفة التي تميز الوحدة التدريبية وعليه يبني مقدار التعلم وتطور الأداء، حيث يعرف التمرين "بأنه أداء أو انجاز عمل أو واجب معين بصورة متكررة لغرض تعلم مهارة مكتسبة بصورة تامة"^(١). أما (عطيات، ١٩٨٢) فتعبر عن التمرينات "بالأوضاع والحركات البدنية المختارة طبقاً للمبادئ والأسس التربوية والعلمية بغرض تشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية لتحقيق أحسن مستوى ممكن في الأداء الرياضي والمهني وفي مجالات الحياة المختلفة"^(٢). ويذكر (وجيه محجوب، ٢٠٠١) "إن التمرين يؤدي إلى تطوير المهارة والوصول بها إلى التكتيك الصحيح والأوتوماتيكية في الأداء والقدرة على معرفة الخطأ وتحديده ويعمل على نقل اثر التعلم إلى مهارات أخرى مشابهة"^(٣). ويضيف (شمت ٢٠٠٠) "إن مقدار الوقت الذي يضيفه المتعلم في ممارسته التمرينات هو ليس المؤثر الوحيد في تطور التعلم فقط بل نوعية التمرين أيضاً خلال المدة المحددة، حيث نجد أن المتعلمين في بعض الأحيان يبذلون جهداً كبيراً ولساعات عدة في تمرين غير مؤثر يسبب لهم الفشل أو الإحباط أو إن نوع المهارة وتصنيفها لا يلائم المحيط الذي يؤدي فيه لهذا يجب أن يضع المدرس أو المدرب في ذهنه إن يكون متقناً ومثابراً ومنظماً لبناء هيكل التمرين وبأسلوب مؤثر"^(٤).

ويرى الباحث بأن التمرينات تعد ذخيرة كل مدرب إذ لا تخلو وحدة تدريبية أو تعليمية دون استخدامها، وإن الاتجاه الجديد بأن ما يحدث فعلاً خلال المنافسة الرياضية هو إن اللاعب يجري بسرعة للتخلص أو تغيير اتجاهه فجأة للتخلص من مقاومة المنافس، لذلك أصبحت للتمرينات أهمية كبيرة بالنسبة للمستويات الرياضية، إذ تشكل الأساس للإعداد البدني العام والخاص ولأنواع الأنشطة الرياضية جميعها وبدون استثناء.

(١) احمد خاطر وآخرون؛ دراسات في التعلم الحركي في التربية الرياضية (القاهرة، دار المعارف، ١٩٧٨) ص ٣٢.

(٢) عطيات محمد خطاب؛ التمرينات للبناء، ط ٦ (القاهرة دار المعارف، ١٩٨٢) ص ٢٣.

(٣) ووجيه محجوب؛ التعلم وجدولة التمرين (عمان، دار الأوائل للنشر، ٢٠٠١) ص ١٦٧.

ويؤكد (STALLING ١٩٨٢) بأن هناك اعتبارات وتعليمات قبل التمرين وبعده، وهي كما يأتي^(١).

- ١- الدافعية للتدريب.
- ٢- تعليمات عن ميكانيكية الحركة.
- ٣- إيجاد مركز لتصحيح المعلومات مسبقا قبل التمرين.
- ٤- المساعدة.
- ٥- التعليمات الشفوية.
- ٦- مشاهدة الحركة.
- ٧- تركيب الجسم وتشكيله.
- ٨- التمرين والتعب.
- ٩- التمرين تحت ظروف الإجهاد العصبي.
- ١٠- التوضيح للنتائج حول الإجهاد العصبي والسلوك الحركي.
- ١١- أهداف التمرين والأداء الحركي.
- ١٢- العلاقة بين الهدف والتدريب.
- ١٣- مقدار التمرين.

١-١-٢-٣ أنواع التمرينات الرياضية^(٢):

تعد التمرينات أسلوبا رئيسا لتطوير حالة التعلم للاعب وتنميته ، ويحتاج اللاعبون اليوم للوصول إلى مستوى الأداء المهارى الأمثل كاملا" ولتنوعه من التمرينات لتأمين البناء الجسمي الأساسي من جهة، والقدرات الحركية المناسبة لنوع الأداء المهارى والخططي المطلوب تنفيذه من جهة أخرى.

فقد قسم حنفي مختار التمرينات طبقا لأهدافها إلى:

- ١- التمرينات البنائية العامة.
- ٢- التمرينات البنائية الخاصة.
- ٣- تمرينات المنافسة.

(١) STALLING L.M MOTOR LEARNING FROM THEORY TO PRACTICE, M.COMPAY, ١٩٨٢, P.١٨٦

(٢) حنفي مختار؛ الأسس العلمية في تدريب كرة القدم (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٧٨) ص١٧.

٢-١-١-٣-١-١-١ التمرينات الخاصة:-

التمارين الخاصة من الوسائل الرئيسة التي تعمل على تنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارية الخاصة باللاعبين، وتعد هذه التمرينات ضرورية لأنها تعمل على البناء المباشر للمستوى الرياضي العالي، وعلى تكامل الأداء المهارى وترقية الفهم الخططي للاعبين، فالتمارين الخاصة هي "الحركات الرياضية التي تتشابه في تكوينها من حيث تركيب الأداء الحركي من قوة وسرعة"^(١).

ويذكر (يحي محمد صالح، ١٩٨٢) أن التمرينات الخاصة "هي التمرينات التي تهدف إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالنشاطات الرياضية المختلفة وتهيئة الجسم بما يتناسب ومتطلبات النشاط"^(٢). ويعرفها (بسطو يسي والسامرائي، ١٩٨٤) "هي عبارة عن تمارين بدنية الغرض منها تطوير المهارات الرياضية، فهي جراء ذلك تأخذ شكل الحركة المهارية"^(٣). وتقسم التمارين الخاصة من حيث أغراضها إلى

١- التمارين الأساسية العامة.

٢- التمارين الأساسية الخاصة (ذات الهدف الخاص).

٣- تمارين المسابقات"^(٤).

ويذكر ألبساطي إن هذه التمرينات الخاصة تأخذ صيغا وأشكالا متنوعة منها

١- التمرينات المهارية.

٢- التمرينات المهارية والبدنية معا.

٣- التمرينات المهارية والخططية.

٤- التمرينات المهارية والخططية والبدنية معا.

٥- تمرينات المنافسات التدريبية"^(٥).

ولهذه التمرينات فوائد عدة منها"

١- مشابهة لواجب اللاعب في اللعب الحقيقي.

(١) عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي نظريات-تطبيقات (القاهرة، دار المعارف، ١٩٩٤)ص٢١.

(٢) يحي محمد صالح؛ تأثير التمارين العضلية الخاصة على مستوى الأداء في الجمباز، مجلة دراسات وبحوث في التربية الرياضية، المجلد السادس، العدد الأول، جامعة حلوان، ١٩٨٢.ص٦٩

(٣) بسطو يسي احمد وعباس احمد السامرائي؛ طرق تدريس فى مجال التربية الرياضية (جامعة الموصل، ١٩٨٤)ص٢٣٦.

(٤) هاره؛ أصول التدريب الرياضي، ترجمة: عبد علي نصيف (بغداد، مطبعة أوفيس، ١٩٧٥)ص٥٤

(٥) احمد ألبساطي؛ أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته (الإسكندرية، منشأة المعارف، ١٩٩٨) ص٢٦.

- ٢- تختصر وقت التدريب، إذ يتمكن المدرب من إعطاء مهارات عدة في التمرين نفسه.
- ٣- تنمي التوافق الحركي للاعب.
- ٤- تدرب اللاعب على متطلبات وواجبات مركزة في الخطة.
- ٥- تطور الصفات البدنية والمهارات الأساسية والأسس الخططية لدى والرياضي".^(١)

ويؤكد زهير قاسم (نقلا عن HARRA) إن التدريب على المهارات والخطط وحدة واحدة لا يمكن فصلها، فالقابلية المهارية أساس للتصرف الخططي الصحيح، وإن المهارات المكتسبة لا بد من أن تطور وتطبق تحت وضعيات خططية معينة.^(٢)

ويرى الباحث أن هذه التمرينات لها أهمية كبيرة لما لها من تأثير مباشر في حالة التدريب لدى اللاعبين، ويمكن تطبيقها في عملية التعلم للمهارات وفي حالات مشابهة لما يحدث في إثراء اللعب من خلال تنفيذ التمرينات بالاعتماد على الأسس الخططية وبذلك تعمل على تطوير الصفات البدنية وإتقان المهارات الأساسية التي تم تعلمها سابقا وفي الوقت نفسه تنمي خبرات اللاعبين الخططية والمهارية والبدنية.

٢-١-١-٤ ماهية شروط ممارسة التمرينات الرياضية:-

يتوقف نجاح المدرس في القيام بواجبات عمله كمتخصص على درجة إلمامه بالأسس التي تقوم عليها عملية تدريس مادته وما يتصل به من شروط وممارسة حيث يعد التمرين "أصغر جزء في الوحدة التدريبية في المنهج التدريبي وعند جمع هذه التمرينات مع بعضها البعض تصبح لدينا وحدة تدريبية ومن مجموع هذه الوحدات يتكون لدينا منهج تدريبي"^(٣) ويعرفه (وجيه محجوب ٢٠٠٠) "هو أداء حركي معلوم في الزمن والتكرار، فالتمرين عندما يتكرر تصبح لدينا مهارة ولا يمكن أن يكون التدريب إلا عن طريق التمرينات الذي يؤدي إلى تطوير المهارة والتمرين هو الذي يطور دقة الأداء، فبدونه لا توجد هناك أية عملية تطوير"^(٤). أما (عطيات، ١٩٨٢) فتعبر عن التمرينات "بالأوضاع والحركات البدنية المختارة طبقا للمبادئ والأسس التربوية والعلمية بغرض تشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية لتحقيق أحسن مستوى في الأداء الرياضي والمهني لمجالات الحياة المختلفة"^(٥).

(١) سامي الصفار (وآخرون)؛ كرة القدم، ج٢ (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٧) ص١٧٠.

(٢) زهير قاسم (وآخرون)؛ كرة القدم، ط٢ (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٩) ص٢٢٧.

(٣) ووجيه محجوب؛ محاضرات التعلم الحركي لطلبة الدكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٠.

(٤) ووجيه محجوب؛ المصدر السابق، ٢٠٠٠، ص٣٧.

(٥) عطيات محمد خطاب؛ التمرينات للبنات، ط٦، القاهرة، دار المعارف، ١٩٨٢، ص٤٣.

ولما كانت التمرينات عبارة عن حركات منظمة لها أهداف محددة يحددها من يرسم الهدف^(١). المطلوب تحقيقه فإنها في حقيقة الأمر يمكن أن ننظر لها من خلال التحليل والتمحيص على أنها المظهر الخارجي والأساس للأنشطة الحركية بشكلها العام والأنشطة والفعاليات الرياضية ، فهي المفتاح الذي يتم من خلاله رفع كفاءة الأداء في الميدانين الرياضي والمهني، لهذا ولضمان الاستمرار بأدائها يجب توافر الشروط الآتية:

- ١- تميزها بعامل الأمن والسلامة.
- ٢- استخدام التمرينات بأقل التكاليف.
- ٣- أن تسهم في تشكيل جسم الفرد وبنائه.
- ٤- أن تسهم في تربية الفرد وتطويره من النواحي جميعها.
- ٥- أن تسهم في رفع المستوى الفني للأنشطة الرياضية معظمها.
- ٦- أن يوضح الهدف المطلوب تحقيقه عند ممارستها أو استخدامها لتحقيق تلك الأهداف.
- ٧- أن تكون التمرينات متنوعة وتخضع لقوانين التدريب لضمان التأثير الهادف.
- ٨- أن تسهم في الوحدة التدريبية على وفق الهدف لموضوع الوحدة أن كان في الجزء الإعدادي أو الرئيس أو الختامي.
- ٩- أن تحقق التمرينات الصفات والسمات الموجودة كالإرادة والمثابرة"

٢-١-١-٥ العوامل المؤثرة في التمرين^(١):-

لتصنيف التمرين يجب أن يكون اللاعب مستعداً إلى درجة يمكن له أن ينفذ الوسيلة التي وضعها له المدرب كاستخدام الجهاز أو الأدوات في التمرين باعتبار أن التمرين عبارة عن الوحدة الحركية للبرنامج، إذ يعد من أهم الوسائل التي تصل بالرياضي إلى المستويات العالية، التي تسهم في تحقيق الأداء الحركي الجيد وصولاً إلى الانجاز العالي سواء أكان في فعالية الملاكمة أم الفعاليات الأخرى إلا انه ومن الحذر والحيطه واستخدام الوسائل أو الأجهزة المهمة لتنفيذ التمرين لا بد من أن يواجه الرياضي جملة من العوامل المؤثرة في التمرين ويتطلب من اللاعب والمدرّب الاسترشاد بها وإمكانية تحاشي ما يضره منها وهذه العوامل المؤثرة في التمرين هي :

(١) ليلي زهران؛ الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧، ص ٢٥.

(٢) ليلي زهران؛ المصدر السابق، ١٩٩٧، ص ٢٥٦.

- العمل بالتعليمات والإرشادات التي تخص المهارة.
- أن يراعى الأنموذج والعرض لتمارين حركات المهارة.
- الدوافع والتشجيع للمتعم قبل بدء التمرين.
- إعطاء المعرفة للمبادئ والمفاهيم الميكانيكية المتعلقة بالأداء.
- ملاحظة حالات الإجهاد خلال التمرينات التعليمية والفنية.
- التعرف على الحالات النفسية والاجتماعية.

٢-١-١-٦ متطلبات نجاح التمرين: (١)

يذهب Judd إلى أن نجاح التمرين يعتمد على حالة ما قبل التمرين، لذا اقترح اعتبارات أو متطلبات قبل ممارسة التمرين يمكن أن نلخصها بما يأتي:

١- الواقعية للتدريب والتعلم: من المهم جداً هنا ومن رأي Judd أن يتطلب وجود الواقعية وتتميتها للاعب حيث تعليم أو تدريب مهارة حركية معينة لم يتم إلا عن طريق إحداث التأثير العالي للتعلم والتدريب بحيث نجعل الواجب الحركي ذا هدف وأهمية ومعنى لذا وجب تحقيق الغاية المنشودة من التمرين، أن نرفع مستوى التحفيز للاعب إلى درجة يمكن من خلالها جعل التمرين والعمل به يكون مهماً ثم وضوح الهدف من التمرين فضلاً عن إعطاء فكرة التمرين خلال الشرح من العرض والأنموذج.

٢- التدريب الشفوي قبل التمرين: لتحقيق هذا المبدأ يجب عرض الحوافز التي تصاحب أداء التمرين الحقيقي (العمل) لكي لا يفاجأ المتعلم أو المتدرب بهذه الحوافز، ويربك العمل وتأتي مهمة التدريب الشفوي أيضاً في تنظيم وتسلسل هذه الحوافز من الناحية الزمانية والمكانية التي تكون أكثر تأثيراً في التدريس لتعلم المهارة.

٣- معلومات عن ميكانيكية الحركة: لكل مهارة حركية خاصة معلومات في أثناء الأداء، فلا يمكن حقيقة تنفيذ أية مهارة إلا من خلال الفهم والتحضير للتمرين، فتعرف الأداء التفصيلي واحدة من أهم أسس القيام بالأداء الحقيقي والفعلي للتمرين ومن ثم المهارة.

(١)jud. ، education review، The Relation of special training to general intelligence.

٤- إيجاد مركز لتصحيح المعلومات قبل التمرين لإغناء التمرين وتنفيذه واجباته وإيجاد مركز تصحيحي للسمع والنظر والنطق لأن هذا المركز سيسهم أيضا في تصحيح الأخطاء أول بأول مما يجعل اللاعب في حالة الاستعداد والتمرين لأداء الأفضل.

٢-١-٢ التعلم الحركي:-

يسود التعلم كل أنواع النشاط البشري تقريبا حتى أنه لا يكاد يوجد نمط من أنماط السلوك، المكيف يخلو من نوع ما من التعلم لذا يعد التعلم من الأمور البالغة الأهمية لدى الإنسان، أي أن الهدف الرئيس للتعلم هو تهيئة الطالب لمواجهة المواقف المستقبلية بنجاح خلال التطبيقات العملية للتعلم التي يستخدمها المدرسون من خلال منهجهم التعليمي المؤثر وهو الذي سوف يساعد المتعلم في تطويره نوعيا وكما .

ويضيف قاسم لزام" بأنه تغير ثابت نسبيا ودائم في السلوك الحركي، وهو تكيف للظروف نتيجة الخبرة والممارسة لتحقيق هدف أو واجب أو مهارة معينة"^(١).

أما يعرب خيون فعرفه" تغيير دائم في السلوك الحركي نتيجة التكرار والتصحيح"^(٢).

٢-١-٢-١ التمرين الموزع والمكثف:-

من خلال ما أكده كثير من الباحثين أن هناك علاقة عكسية بين التدريب المكثف والتدريب الموزع، "أذ أن المبدأ الذي يحدد التدريب المكثف والموزع هو أوقات الراحة حيث يعتمد هذان الأسلوبان من تنظيم التمرين على العلاقة بين زمن الأداء الفعلي مع الفترة الزمنية للراحة والتمرين الموزع يعني إن هناك أوقات راحة كافية بين التكرارات". أما (لي) فقد أشار إلى أن التمرين الموزع يعني استعمال كميات متساوية من أوقات الراحة بين التمارين والتي تجعل التمرين مرجحا نسبيا^(٣). أما شمت فيؤكد أن "التمرين الموزع هو التمرين الذي تعطى فيه نسبة راحة أكثر من محاولات أداء التمرين أو ربما تكون نسبتها بمقدار وقت ممارسة التمرين أو أكثر بقليل فإذا كانت ممارسة التمرين (٣٠ ثا) فالمفروض إعطاء وقت راحة (٣٠ ثا) أو أكثر أما التمرين المكثف فيطلق عليه التمرين (المكثف) ويعني بذلك معنى واحدا آذ اتفق عليه المختصون بالتعلم الحركي وإن أساس هذا التمرين هو إعطاء عدد محاولات كثيرة خلال التمرين مقابل فترات راحة قصيرة

(١) قاسم لزام صبر؛ اثر بعض طرائق التعلم في الاكتساب وتطور مستوى الأداء في المهارات المغلقة والمفتوحة، أطروحة دكتوراه، ١٩٩٧، ص ١١.

(٢) يعرب خيون؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، مكتب الصخرة للطباعة، ٢٠٠٢، ص ١٧.

(٣) Lee. Tand Genovese , Redistribution of Practice in moterskill actuisition

different Effect fotd is creteand coninuoustasks" Research Quarterly for Exercise and sport , ١٩٩١ . go(١) ,

لا تتناسب مع عدد تكرار الأداء وقد أشار **وجيه محجوب** إلى أن " التمرين المتجمع هو التمرين الذي تكون فيه فترات الراحة بين تمرين وآخر قليلة جدا تبعا لنوعية المهارة التي يؤديها اللاعب"^(١). أما (لي) فقد أشار إلى أن " التمرين المكثف يعني جعل التمارين متقاربة مع بعضها أو بدون فترات راحة أو مع راحة قصيرة جدا"^(٢). أما **شمدة فيضيف** أن ممارسة مقدار أوقات الراحة وتحديدها خلال الموسم لا بد وان تكون من أولى اهتمامات المدرب أو المدرس في جدولة التمرين وتنظيمه خلال الوحدات التعليمية الأسبوعية أو الشهرية بحيث أن التمرين المكثف يعطي فترات راحة بنسب قليلة بين محاولات التمرين فمثلا إذا كانت مدة الممارسة (٣٠) ثا تعطى فترة راحة مقدارها (٥) ثا) أو ربما يمكن القول بدون وقت للراحة ولهذا يطلق عليه أحيانا استمرارية في التمرين وبذلك فان التمرين المكثف عموما يعني تخفيض مدة الراحة بين محاولات التمرين وهنا يذكر " شمدة مجددا باعتماد نظريات التعلم ومفاهيمه في تطبيق المهارات الحركية وارتباطها مع تنظيم التمارين وجدولتها مع الأخذ بنظر الاعتبار تأثير التعب والإجهاد خلال ممارسة تمارين التعلم"^(٣).

أما "كيفية تحديد أوقات الراحة بين التكرارات فأن ذلك عملية نسبية، ويمكن أن نضع التدريب المكثف والموزع على خط له نهايتين النهاية الأولى المكثف والنهية الثانية الموزع، وكلما زادت أوقات الراحة بين التكرارات اتجه التدريب لان يكون موزعاً والعكس صحيح"^(٤).

٢-٢-١-٢ التمرين المتسلسل والتمرين العشوائي:-

التمرين المتسلسل:- "التمرين الذي يقوم به الفرد بإعادة المهمة الحركية مرة بعد أخرى، حيث أن هذا اللاعب يحاول أن يركز على واجب واحد فيصححه ويتدرب عليه ويتقنه قبل الانتقال إلى واجب آخر"^(٥).

وهو التمرين الذي يتم تكرار المهارة بشكل متسلسل باختلاف الأشكال التي تقابل المهارة مثلا كرة السلة (التسلم، والتسليم) (التهديف، طبطبة، تهديف)^(٦). وكذلك هو سلسلة متعاقبة في التمرين

(١) Schmidt , Arichard . ١٩٩١. O.P.Cit .P ١٩٢-١٩

(٢) Lee. Tand Genovese , Redistribution of Practice in moterskill actuisition : different Effect fotd is creteand coninuoustasks" Research Quarterly for Exercise and sport , ١٩٩١ . go(١) , ٥٩-٦٥

(٣) Schmidt , Arichard . ١٩٩١. O.P.Cit .P ١٩٢-١٩٦

(٤) يعرب خيون، المصدر السابق، ٢٠٠٢، ص ٨٤.

(٥) Herbert,E,london,p.and salmon,Mpractice shedule effectson the perfm ance and learning and high skilled studert Research Quarteriy for Exercise and sport, ١٩٩٦,p٥٢١.

(٦) ناهده عبد زيد؛ أساسيات في التعلم الحركي، ط١ (دار الضياء للطباعة، العراق، النجف) ٢٠٠٨، ص ١٢٣-١٢٥.

حيث تكون ممارسة تمارينها بمحاولات متتابعة عديدة لمهارة واحدة بدون ممارسة مهارة أخرى لحين أكمال اكتساب تعلمها وإتقانها، ويستخدم هذا النوع من التمرين في تعلم مهارات مختلفة عدة خلال مدة زمنية معينة وذلك بتهيئة مدة تعليمية للمهارة الأولى وبعدد محدد من التكرارات وعند أكمال تعلم هذه المهارة يتم الانتقال لتعلم مهارة أخرى ، ويعتمد هذا الأسلوب على تعلم المهارة بشكل أجزاء متسلسلة وصولاً إلى أداء المهارة بأكملها ثم الانتقال إلى تعلم مهارة أخرى ويركز اللاعب أو المتعلم عند استخدامه لهذا الأسلوب على المهارة ومن جوانبها كافة ويتفرغ للتركيز عليها فقط حتى يصل إلى المستوى أداء جيد قبل انتقاله إلى تعلم مهارة أخرى فهو يعطي اللاعب أو المتعلم فرصة لأداء المهارة فقط وبشكل ألي (أوتوماتيكي)، وإذا حصل اختلاف في الظروف المحيطة باللاعب أو المتعلم فإنه سيلاقي صعوبة في الأداء .ويكون أسلوب التمرين المتسلسل ملائماً" إذا كان هدف التدريب منه هو التأكيد على الأداء بدون تغيير في ظروف المهارة ،وبفيد استخدام هذا وللأسلوب في التكرارات الأولى لتعلم مهارة ما لأجل أن يضع اللبنة الأساس للمهارة المراد تنفيذها وصولاً إلى وضع البرنامج الحركي الذي يحاول تنفيذه بصورة ناجحة ولو لمرة واحدة ،لهذا يكون هذا الأسلوب أكثر تأثيراً" في مرحلة التمرين المبكرة لتعلم مهارة من اللاعب أو المتعلم المبتدئ بسبب أنه يسهل عملية الأداء وهذا ما يعطي الأفضلية لأسلوب التمرين المتسلسل من أسلوب التمرين العشوائي وخاصة في المحاولات الأولى من التعلم بسبب أن المتعلم يحتاج إلى محاولات متكررة لانجاز تعلم أجزاء المهارة بنجاح.

أما التمرين العشوائي وهو التمرين الذي لا يعرف اللاعب أو المتعلم الهدف منه المدرب أو المدرس وحده الذي يعرف الهدف وبعد التمرين العشوائي أحد الأساليب التعليمية المهمة في عملية التدريب والتعلم الحركي وهو قيام اللاعب أو المتعلم بالتدريب على أكثر من مهارة في الوحدة التعليمية الواحدة ،ويعرف أيضاً أنه تبادل محاولات التمرين على مهارة معينة وتليها مهارة ثانية والعودة إلى الأولى وهكذا .أي أن ممارسة هذا النوع من التمرين هو عرض المهام التعليمية عشوائياً على اللاعب أو المتعلم بحيث يكون التمرين على المهارات أو الواجبات الحركية متداخلاً" أو ما يسمى (بالدمج) أن استخدام هذا الأسلوب خلال المراحل الأولى لتعلم مهارة ما يجعل من اللاعب أو المتعلم توليد حركة أو منهج حركي جديد في كل مرة يتحول من أداء مهارة جديدة إلى مهارة أخرى ،اذ ان التحول المتناوب في التركيز يؤدي إلى تهيئة أو توليد برامج حركية مناسبة لكل مهارة ،فضلاً" عن أن هذا الأسلوب يتحدى قدرات اللاعب أو المتعلم وشحن

اندفاعه إلى اكتشاف وتكيف جديد وسريع للتغير المفاجئ الذي يحدث في متطلبات الأداء، كما أنه يجعله مستعداً للتعرف والتمييز بين المهارات المختلفة "ويعرفه وجيهه محجوب تعرض المهام بشكل عشوائي بحيث يكون التمرين على المهام المختلفة وبشكل مختلط خلال التمرين"^(١).

٢-١-٢-٢ أسلوب الدمج:-

"هو الأسلوب الذي ابتكره العالم (Schmidt ٢٠٠٠)، وهذا الأسلوب يدمج بين التمرين المتسلسل والعشوائي من خلال التقدم التدريجي من أسلوب التمرين المتسلسل إلى أسلوب التمرين العشوائي"^(٢) وأنه يدمج أسلوبين أو أكثر في تدريس المهارة وذلك من خلال تجمع المزايا المستخدمة في هذه الأساليب حيث يؤدي إلى تحقق أهداف الأساليب المدموجة مما يساعد على تحقق أكبر قدر ممكن من الأهداف في وقت واحد"^(٣)

٢-١-٢-٤ تصاميم جدولة التمرين:-

يوجد عدد غير قليل من التصاميم التي يمكن أن ينظم بها التمرين داخل الجزء التطبيقي من الوحدة التعليمية انطلاقاً من مبدأ أن تكرار المهارات الحركية يمكن أن يحدث لعدة مرات وفي أماكن مختلفة وتحت تصاميم تنظيمية مختلفة.

يذكر (Wrisberg ٢٠٠٠) "إلى أنه في بعض الأحيان يحتاج الأشخاص إلى تعلم عدة مهارات سواء كرياضة شخصية أو كاحتراف (مثل ضربة أرضية بالنتس ، ضربة طائرة ، إرسال) احد تنظيمات التمرين والذي يزودنا بالفائدة في هذا النوع من الحالة هو التمرين العشوائي، فخلال هذا التمرين فان المتعلمين يؤدون عدة مهام مختلفة بشكل مختلط أو عشوائي، وبالمقارنة مع تنظيم التمرين المتجمع فانه يتضمن إعادة الأداء لمهمة واحدة قبل الانتقال إلى المهمة الأخرى"^(٤). أما (Schmidt & Richard ٢٠٠٠) فيذكر حول هذا الموضوع " افترض بان لديك ثلاث مهام مستقلة بذاتها تريد أن تتعلمها أثناء جلسة التمرين وهي (ا ، ب ، ج) وهذه الواجبات تختلف عن بعضها (مثلا ثلاث ألعاب مختلفة في الجمناستك أو ثلاثة أعمال يدوية)،

(١) وجيهه محجوب؛ المصدر السابق، ٢٠٠٠، ص ١٨٧.

(٢) Arichord, CraiyA. Wrisbery Schmidtopcit, ٢٠٠٠, p٢٠٦

(٣) رشيد عبد العزيز وخالد بن ناصر أساليب التعليم في التربية البدنية، ط١ (مطبعة رشيد الحمد، خالد السبر، الرياض) ٢٠٠٥، ص ٦٧.

(٤) Craig A. Wrisberg . Study guide for motor learning and performance, Human kinetics , ٢٠٠٠ , p ١٢٨ .

فالرأي السائد لموضوع الجدولة يدعو إلى تخصيص كم ثابت من الوقت للتعلم من خلال التمرن على المهمة الأولى قبل التحرك إلى المهمة الأخرى وبعد ذلك فإن المتعلم سوف يقضي مدة من الوقت في المهمة الثانية قبل الانتقال إلى المهمة الثالثة. هذه الطريقة من الجدولة حيث أن المتعلم يكمل وقت التمرين في قضاء مهمة واحدة قبل البدء بالتمرين على المهمة الأخرى يدعى بالتمرين المتجمع. أن التمرين المتجمع هو نموذج يشاهد خلال التعلم ومع محاولات الأفراد فإن نفس الحركة تتكرر مرة بعد أخرى^(١)

وهذا النوع من التمرين يبدو مفهوماً ، فالذي يحدث انه يسمح للمتعلمين بوقت غير متقطع للتركيز على أداء كل مهمة ، لذلك فإنه يمكنهم من غرس وتنقية (وإذا كان ضرورياً) تصحيح مهارة واحدة قبل الانتقال إلى الأخرى . " وبمعنى آخر فإن التمرين المتجمع يكون سلسلة مرتبة متعاقبة من التمرين في تكرارات مستقلة بذاتها للتمرن على نفس المهمة. وفي أحيان أخرى يمارس الفرد مهام عدة في موسم واحد ففي التمرين العشوائي مثلاً يكون نظام التمرين الخاص بعدد من المهام المختلفة هو نظام الدمج خلال مدة التمرين. ويدور المتعلم بين تلك المهام وفي أقصى حالة فلا يقوم بأداء نفس المهمة أكثر من مرتين وبمعنى آخر فإن التمرين العشوائي عبارة عن سلسلة متعاقبة من التمرين في اداءات مستقلة بذاتها لعدد مختلف من المهام ليست ضمن نظام محدد ، مما يجنب أو يقلص عدد التكرارات المتعاقبة لأية مهمة من هذه المهام " ^(٢).

كذلك يشير (Wirsberg ٢٠٠٠) إلى " انه في بعض الحالات فإن الأشخاص يريدوا أن يتعلموا مهارة حركية مفردة والتي بإمكانهم أن يكتفوها للالتقاء مع متطلبات البيئة . وفي لغة التعلم الحركي فإن هذا النوع من الإعادة لشكل واحد من الحركة يدعى بالتمرين الثابت وفي حالات أخرى (مثل مهارة المرجحة في الكولف) فإنه بالإمكان تكييفها لأجل ضرب الكرة (وهي على كوم من الرمل ، داخل الرمل ، أو ضربة Chip) ومهام من هذا النوع فإن تنظيم التمرين يتضمن أداء عدد من الحركات المختلفة ، وفي لغة التعلم الحركي فإن هذا النوع يشار إليه بالتمرين المتغير ^(٣).

^(١)Richard A. Schmidt / Craig A. Wrisberg , Motor learning and performance, Second edition, Human kinetics , ٢٠٠٠ , p ٢٣٣.

^(٢)A.Wrisberg Craig . op.cit. ٢٠٠٠ . p ١٢٨.

^(٣) Schmidt A.& Wrisberg . op. cit . ٢٠٠٠ . p. ٢٤٩-٢٥٠.

أما (Schmidt & Wrisberg ٢٠٠٠) فيذكروا حول هذا الموضوع " الرياضيون في العاب المضرب يجب أن يكونوا قادرين على إرجاع بعض الضربات بنفس الطريقة في كل مرة وإرجاع البعض الآخر بطرق مختلفة . فعندما تصبح معلومات المثير واضحة للعيان ، فإن نفس الاستجابة سوف يتم أنتاجها دائماً، وهذا يدعى بالشكل الثابت في أدبيات المهارات الحركية ، ويعني بان شكل الاستجابة للمثير تكون نفسها دائماً. وفي حالات أخرى ، وعندما يكون شكل الاستجابة على المثير متغيرة من محاولة إلى أخرى ، أو من حالة إلى حالة ، فإن هذا يعرف في أدبيات المهارات الحركية بالشكل المتغير"^(١).

٢-١-٢-٥ التداخل في تصاميم جدولة التمرين:-

يذكر (Wrisberg ٢٠٠٠) " بان تنظيمات التمرين الفعالة تسهل قابلية الاستيعاب لدى المتعلمين على أداء المهارة الهادفة في البيئة الهادفة، ولمساعدة المتعلمين للوصول إلى أهدافهم فإن المعلمين ينظمون وحدات التمرين بحيث تزيد من تجارب المتعلمين إلى أعلى حد ممكن وبالاعتماد على أهداف المتعلمين والبيئة الهادفة النهائية ، ربما يريد المعلمون أن يزودوا مجاميع مختلفة من التمرين (العشوائي ، المتغير ، الثابت والمتجمع) عندما يساعدون المتعلمين على التعلم"^(٢). ويشير (تحسين حسني ٢٠٠٤) "إلى أن ظاهرة التداخل في بيئة التعلم هدفها تنظيم التمرين وتثويته وتأثيره بشكل أفضل على التعلم"^(٣). أما (وجيه محبوب ٢٠٠٢) فيذكر " أن المقصود بتركيب التمرين تغيير شكله وجعله أكثر صعوبة للمتعلم ، وقد تم التأكيد على أهمية زيادة مداخلات أشكال التمرين التي ستسبب الاسترجاع في التعلم وكيفية تعلم المهارات الجديدة وكلما زادت هذه التغيرات في أشكال التمرين من محاولة إلى أخرى قادت إلى التحسن في الاسترجاع وكذلك تحسن النقل في التعلم"^(٤).

فيما يشير (ظافر هاشم ٢٠٠٣) " إلى أن الهدف الرئيس من التداخل هو التوصل إلى مجموعة من الأهداف من خلال التثويح في ممارسات التمرين وأساليبه وطرائقه مما يزيد من تشكيلات الأداء ويزيد القدرة على التكيف لمتطلبات اللعب والسيطرة والتحكم في للأداء لمواجهة

(١) Schmidt A.& Wrisberg . op. cit . ٢٠٠٠ . p. ٢٤٩-٢٥٠.

(٢) A.Wrisberg Craig . op.cit. ٢٠٠٠ . p ١٢٨.

(٣) تحسين حسني ؛ تأثير المنهج التعليمي المتبع بأسلوب التمرين المتسلسل المتغير وفق كفاءة أداء الطلاب في التعلم والاحتفاظ لبعض مهارات التنس ، (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد)، ٢٠٠٤ ، ص ١٤ .
(٤) ووجيه محبوب؛ التعلم والتعليم والبرامج الحركية ، ط١ (دار الفكر ، عمان) ، ٢٠٠٢ ، ص ٣٩.

المتغيرات الطارئة في اللعب ، وبهذا يشارك التداخل في تسريع عملية التعلم باستثمار الوقت والجهد ضمن المدة المحددة^(١).

في حين يشير (Schmidt ٢٠٠٠) " إلى أن فوائد التمرين العشوائي إلى جانب التمرين المتجمع والتمرين المتغير إلى جانب التمرين الثابت من الممكن توحيدها لإنتاج اكتساب تعليمي ذات مدى ابعده. وهذا يكون بسبب أن المتعلمين الذين يتمرنون على اختلافات عديدة لحركة واحدة وبنظام عشوائي يكونوا اقدر على توليد حجم مختلف للمقياس قبل كل محاولة حركية ، ولذلك فأنهم يبرزون قابلية متنامية باختيار أحجام المقاييس. ومن الممكن دمج كل من التمرين العشوائي والتمرين المتسلسل. وهنا يفترض إعطاء الأشخاص سلسلة من الاختلافات بنظام عشوائي لصنف واحد من الحركات (مثل الرمي). ومع الاندماج التام للتمرين المتسلسل والتمرين العشوائي في هكذا نظام للجدولة ، فان الأشخاص يكتسبون أحيانا تجارب ضخمة في التعلم عنه فيما إذا تمت المحاولة على كل أسلوب لوحده "^(٢)

أما " (Battig) فقد تعرف على مصدرين مهمين للتداخل والتي من الممكن أن تحصل إثراء التمرين . واحد هذه المصادر يرتبط بالنظام الذي سوف يحدد كيفية التمرن على مفردات متعددة. فإذا كانت المهام نفسها يتم التمرن عليها بتكرارات متتالية ، عندها فان هذه المهمة فقط ولوحدها نحتاج إلى وضعها في الذاكرة العاملة ، وان التداخل سوف يكون واطئا إلا انه إذا كان التمرين يتضمن تحولات متكررة بين مهام متعددة عندها فان التداخل سوف يكون عاليا ، أما المصدر الآخر للتداخل هو طبيعة المواد التي يتم التمرن عليها . فإذا كانت المواد (أو المهام الحركية) متشابهة تماما عندها فان نشوء التداخل أثناء التمرين سوف يكون عاليا بسبب الزيادة في عدم الوضوح في خطة العمل القادم . أما إذا كانت المهام مختلفة تماما وبوضوح فان هذا يسبب تداخلا واطئا ومن كل هذا فان العامل الأكثر أهمية للتداخل البيئي الناشئ من مجموعة من المهام التي سوف يتم التمرن عليها هو كيفية استجابة المتعلم لهذا التداخل . وهنا فقد اقترح (Battig) بان أفراد العينة سوف يستجيبون لحالات التداخل (سواء الواطئة أو العالية) بمستويات (واطئة أو عالية) من المعالجات المفصلة والمتميزة^(٣).

(١) ظافر هاشم ؛ محاضرات لطلبة كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٣.

(٢) Schmidt A. & Wirsberg. *Op. cit.* ٢٠٠٠, p. ٢٤٩

(٣) Schmidt A. & Timothy D. Lee. *Motor control and learning*, ٤th ed, Human kinetics , ٢٠٠٥ ,p. ٣٤٥

ويشير كل من (Shea & Morgan ١٩٧٩) " إلى أنهم اختبروا إحدى أفكار (Battig) في السلوك الحركي. لقد فعلوا فكرته المتضمنة التداخل البيئي لنظام التمرين لمجموعة من المهام خلال فترة الاكتساب. وفكرتهم تقول أن العشوائية في تنظيم التمرين لمجموعة من المهام تؤدي إلى توليد مستوى عالي من التداخل البيئي وان أفضلية تعلم مفترضة لهذا التداخل سوف يمكن مشاهدتها في اختبارات نقل التعلم والاحتفاظ"^(١).

أما (ظافر هاشم ٢٠٠٢)^(٢). فقد ذكر " وانسجاما مع كل ما تقدم فقد عرف (Battig) تأثير التداخل في البيئة التعليمية (التداخل بين أساليب التعلم) بأنها العملية التي نحصل عليها من خلال نتائج التمرين المتنوع على الواجب وفي مواقع مختلفة وان درجه عالية من التداخل يمكن أن تحدث عندما يتمرن المتعلم على تمارين عديدة ومختلفة وعلى مهارات مرتبطة في أثناء مدة التمرين. ومن الناحية الثابتة عندما يتدرب المتعلم على مهارة واحدة في أثناء مدة التمرين تظهر درجة واطئة من التداخل في بيئة التعلم ، وان الحصول على تداخل عال" يوصل المتعلم إلى حالات مشابهة لحالات اللعب الحقيقية وان الحصول على تداخل واطئ يقود إلى أولوية في الأداء المؤقت أثناء التمرين بينما التداخل العالي يصل بالمتعلم إلى نتائج عالية في الاحتفاظ ونقل الأداء، ثم أن التداخل يوفر خيارات تنظيمية لاستثمار الوقت وهو عامل مساعد على تطوير منظور المتعلم وزيادة تمكنه من السيطرة على الأداء ومتغيراته وفي الوقت نفسه خطوة ضرورية تعلم الاختيار واختبار أفضل محيط للتعلم وهو مؤشر عن إمكانية ملائمة البيئة. والتي تمثل خلاصة لهذا الموضوع الضروري والمهم والحديث في المجال التطبيقي وهي :

- ❖ أن من خصائص وميزات ومؤشرات نجاح المدرب أو المعلم هو استخدامه للتوزيع في أساليب تدريسه أو تدريبه .
- ❖ أن الأساليب المستخدمة في عملية التعليم أو التدريب من قبل المعلم أو المدرب تعكس حالة الانسجام مع المهارة المختارة .
- ❖ لغرض الاستفادة من الجهد والوقت يستخدم المدرب والمعلمين التداخل في الأساليب وكذلك عمل موافقة بين الأسلوب والمهارة .

(١) Schmidt A. & Lee. op. cit. ٢٠٠٥ p. ٣٤٣.

(٢) ظافر هاشم؛ الأسلوب التدريسي المتداخل وتأثيره بالتعلم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعليم التنس ، (أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد) ، ٢٠٠٢ ، ص ٤٨ . ٤٩ .

❖ أن التداخل في الأساليب يعد من أحدث أساليب التدريس والتدريب ، وهي طريقة أو أسلوب جدولة التمرين والتي تعد مرتكزا أساسيا" في العملية التعليمية. وأن اعتماد التمرين بشكل مختلط بين المهارات سيولد جدولة وهيكلية مختلطة بين المهارات وفي التمارين أيضا. فقد يولد اختلاط وتداخل بين التمرين العشوائي والتمرين المتسلسل إلى اختلاط وتداخل في تعلم المهارات واختلاط وتداخل في الأساليب.

٢-١-٣ ماهية علم النفس الرياضي:-

علم النفس من العلوم الحديثة التي انفردت بإقبال الناس عليها إقبالا شديدا حتى أصبحت المعرفة السيكولوجية أكثر فروع المعرفة الإنسانية شيوعا بين الناس. " ويعد علم النفس من أقدم العلوم التي اهتم بها الإنسان منذ بدأ يفكر بطبيعة العقل والروح ، فالكتابات القديمة لأفلاطون وأرسطو كانت تشير إلى أهمية العلاقة بين الجسم والعقل وقد أكدت هذه الأهمية الكتابات الكثيرة للفلاسفة اليونانيين التي كانت تركز على تربية الفرد والفكرية والروحية . إن هذه العلاقة بين الجسم والعقل كانت الأساس لكثير من دراسات علم النفس ولا تزال موضع الاهتمام إلى يومنا هذا".^(١)

لذلك يعرف علم النفس بأنه" ذلك العلم الذي يدرس سلوك الإنسان ، أي يصف هذا السلوك ويحاول تفسيره ، وقد يختلف العلماء في تحديد معنى السلوك فمنهم من يقتصر على النشاط الحركي الظاهر الذي يمكن أن يشاهده أشخاص آخرون كالمشي والكلام والأكل والجري والابتسام والعزف والهرب . ومنهم من يبسط مفهومه بحيث يشمل جميع ما يصدر عن الفرد من نشاط ظاهر كالكلام أو المشي أو نشاط باطن كالتفكير والتذكر والشعور بالانفعال وهو يتفاعل مع بيئته ويحاول التكيف لها ".^(٢)

فان علم النفس الرياضي هو " العلم التطبيقي لمعظم فروع علم النفس حيث يهتم بدراسة السلوك الإنساني الذي يصدر خلال الممارسة الرياضية بمختلف أشكالها ومجالاتها ، وذلك بهدف فهم السلوك والتحكم فيه والتنبؤ به من اجل العمل على تطويره والارتقاء به وإيجاد الحلول العملية لمختلف المشاكل التطبيقية في التربية البدنية والرياضية التنافسية والترفيهية"^(٣).

(١) نزار الطالب وكامل لويس ؛ علم النفس الرياضي ، ط٢ : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر) ، ٢٠٠٠ص ١٠

(٢) احمد عزت راجح؛ أصول علم النفس : (إسكندرية ، دار المعارف للطباعة والنشر ١٩٨٧)ص ٢٠ .

(٣) احمد أمين فوزي ؛ مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم - التطبيقات)، ط١: (الإسكندرية، دار الفكر العربي)،

١-٣-١-٢ مفهوم الشخصية:-

الشخصية هي كلمة نستخدمها كثيرا في مفرداتنا اليومية، إن لهذه الكلمة معاني كثيرة فنحن نقول أن شخصية فلان مثلا قوية، بينما نقول شخصية ذلك الفرد ضعيفة، ونقصد بذلك أن ما يميز الشخص الأول عن الثاني انه ذو تأثير على غيره من الناس وانه مستقر في رأيه وله أهداف واضحة في الحياة، بينما الثاني ليس فيه ما يميزه من غيره بل أنه ضعيف الإرادة ويتأثر بغيره وأيضا ضعيف التأثير في غيره وهو إنسان هوائي متقلب الآراء وهكذا يتداول الناس بينهم لتحديد قوة الشخصية استناداً إلى معايير أو آراء شخصية و"يكاد موضوع الشخصية لا يختلف عن سائر موضوعات علم النفس الحديث في انه يقوم على ماض من التفكير النظري أو التأملية لكن تاريخه في التفكير العلمي التجريبي قصير جدا . وما نسميه بالشخصية في الواقع هو كل ما يتصف به الفرد من صفات وسلوك ناتجين من تفاعل ذلك الفرد مع البيئة التي يعيش فيها"^(١). وقد اختلف العلماء في تعريفهم للشخصية فمنهم من يعرفها على أساس المظهر السلوكي الخارجي ومنهم من يعرفها على أساس المكونات الداخلية ومنهم من يؤكد على النظرة الاجتماعية للشخصية لذا فقد تم تعريف الشخصية من (فرج طه ١٩٨٧) بأن "دراسة الشخصية تعد المصدر الرئيس لمعرفة مظاهر السلوك البشري ، ويتفق اغلب العلماء على إن الشخصية من اعقد الظواهر التي تعرض علم النفس لدراستها حتى الآن"^(٢). وقد حظيت دراسة موضوع الشخصية اهتمام واسع في مجال علم النفس وفي مجال العلوم الأخرى ولا سيما في التربية الرياضية حيث تنحصر الأهداف التربوية من ممارسة الرياضة بأشكالها المتنوعة ودرجاتها المتباينة في تعديل سلوك الأفراد والارتقاء به وتمييزه وهذا التعديل هو نتاج للتعديل الذي يطرأ على الشخصية نتيجة لممارستها الرياضية من جهة واستعداداتها الموروثة من جهة أخرى ،(ويرى أحمد أمين) "قد تختلف الشخصية الرياضية من فرد إلى آخر حتى ولو اشترك الأفراد في مجتمع رياضي واحد ونشاط رياضي واحد ويرجع هذا الاختلاف بين الأفراد في شخصياتهم إلى أن لكل فرد مكوناته الوظيفية الأساسية التي تختلف درجاتها وخصائصها عن تلك المكونات الوظيفية للآخرين نتيجة لعامل الوراثة فالاستعداد البدني الموروث مع النشاط الحركي الذي قام به الفرد يعطي تنظيما بدنيا متفردا وان إمكاناته العقلية الموروثة مع الأنشطة الفكرية

(١) Eysenck , H. j , personality and Individual differences , Newyor , plenum press , ١٩٧٣) p٤.

(٢) فرج عبد القادر طه ؛المجلد في علم النفس والشخصية والأمراض النفسية : (دار الفنية للتوزيع ، القاهرة ، ١٩٨٧) ص ١١٥ .

التي قام بها تعطيه تنظيمًا معرفيًا مميزًا من غيره ، هكذا مع تنظيمه الانفعالي وهذه التنظيمات الثلاثة البدنية والمعرفية والانفعالية تتفاعل وظيفيًا مع بعضها البعض ويكون التنظيم الوظيفي للشخصية ونتيجة لهذا التفاعل الذي من خلال تعامله مع البيئة الرياضية سوف يؤدي بالتالي إلى تكوين شخصية لها سماتها والتي تميزها من حيث النوع والدرجة عن تلك الشخصية التي لم تتفاعل مع البيئة الرياضية^(١).

ونتيجة لأهمية دراسة الشخصية وأنماطها" فقد أكدت (فيرساري) أهمية دراسة نمط الشخصية وذلك عن طريق زاوية أهمية مفهوم نمط الشخصية في مجال الألعاب الرياضية فهي ترى أن تعرف نمط الشخصية لدى اللاعبين والمدربين في مجال الرياضة يفيدنا في نواحي عدة أهمها :

١. مساعدتنا في تعرف نوع الرياضة المناسبة للاعب ومدى استعداداته التي يمتلكها لممارسة لعبة معينة وما هو موقعه فيها .

٢. مساعدة المدربين والرياضيين في تعرف نواحي القوة والضعف لديهم وتقويمها ومن ثم تطويرها أو الحد من تقاوم نقاط الضعف لديهم .

٣. معاونة اللاعبين والمدربين على الحد أو تقليص وتحليل العلاقات المتوترة بينهما التي قد تنشأ جراء الضغوط والتدريبات المستمرة.

٤. تساهم في حث وتطوير قدرات أو إمكانيات اللاعبين والمدربين وتطويرها.

٥. تساهم اللاعبين والمدربين الاختصاص في مهنتهم وخططهم الحياتية^(٢).

٢-٣-١-٢ نظريات الأنماط الشخصية:-

تعددت النظريات التي بحثت في الشخصية الإنسانية وظهر العديد منها في طول العصر الذي نعيشه ، على الرغم من إن ظهور عدد من النظريات يعود في أصله إلى العصور القديمة^(٣) ومن أشهر هذه النظريات نظرية (الطرز) أو (الأنماط الشخصية) والتي تميل إلى تصنيف الناس على أساس طرز أو أنماط معينة على أساس ما يمتازون به أو يمتلكون من صفات جسمية أو عقلية أو مزاجية الخ.^(٤)

(١) احمد أمين فوزي؛ المصدر السابق، ص ١٣٣.

(٢) حوراء حيدر محمد الجابري؛ الشخصية الشكوك وعلاقتها بالمتن (أ و ب)، : (رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة بغداد)، ٢٠٠٧.

(٣) مروان أبو حويج؛ المدخل إلى علم النفس، ط ١: (دار البازوري، العلمية للنشر والتوزيع، ٢٠٠٢) ص ١٦٣

(٤) عبد الرحمن العيسوي؛ فن الإرشاد والعلاج النفسي: (بيروت، دار الراتب الجامعية، ١٩٩٩) ص ٣٠٢.

ويرى الباحث نظرية الأنماط "هي تلك الإشكال المنظمة من تصنيف الأشخاص إلى أنماط بناء على نقاط للتشابه ونقاط الاختلاف بينهم" ويتبع هذه النظريات التي تناولت أنماط الشخصية ، نجد إن هذه النظريات قد تمايزت ، وانقسمت على أقسام متعددة ، معتمدة في ذلك على طبيعة المدخل التصنيفي المنهجي الذي أستخدم بوصفه أساسا في تصنيف الأفراد في أنماط الشخصية. ويمكن تصنيف النظريات التي تناولت أنماط الشخصية إلى :-

أولاً" نظريات الأنماط المزاجية .

ثانياً" نظريات الأنماط الجسمية .

ثالثاً" نظريات الأنماط الهرمونية .

رابعاً" نظريات الأنماط النفسية .

وتم اعتماد الباحث على نظرية الأنماط النفسية من ضمن نظرية أنماط الشخصية وذلك لما يتلاءم ذلك مع عمل الباحث واختياره هذه النظرية بسبب وجود وجهات نظر مطابقة مع الفعالية المختارة ومع عينة البحث المختارة وماتحملة من مواصفات هذه النظرية.

نظريات الأنماط النفسية :

أنماط فريدمان مان وروزن مان

"ويرى كل من روزن مان وفريدمان بان "الشخصية من النمط (A) يتصف بالكفاح المستمر وبالمحاولات لعمل المزيد والمزيد من الأشياء في القليل والقليل من الوقت مقارنة بالشخصية من النمط (B) الذي يبدو أكثر استرخاء"^(١)

ومما تقدم يتبنى الباحث نظرية فريدمان مان وروزن مان للأسباب الآتية

"ويتميز نمط الشخصية (A) بثلاثة عناصر أساسية وهي"^(٢) :-

أ- توجه تنافسي قوي .

ب- نفاذ الصبر والشعور بان الوقت يمضي سريعا .

ت- الغضب والعدائية "

كما أكدت الكثير "من الدراسات والبحوث على خصائص أخرى لهذا النمط وهي"^(٣).

(١)Raven. H.B and Rubin J.Z(١٩٨٣)social psychology , John wiley andsons, NewYork .

(٢) احمد محمد النابلسي ؛ مقياس النمط السلوكي (أ)، (مجلة الثقافة النفسية ، العدد السابع ، المجلد الثاني ، بيروت ، دار النهضة العربية ، ١٩٩١)ص ١٠٢-١٠٣ .

(٣) روزماي شاهين ؛ العلاج النفسي للذئبة القلبية ، (مجلة الثقافة النفسية ، لبنان ، دار النهضة ، ١٩٩٦)ص ٣٢ .

- ١- منظم ومرتب ويتعامل ويتفاعل مع محيطه بشكل جيد .
 - ٢- متحكم في ذاته ووثاق ومن كفاءته .
 - ٣- عدائي يمارس عدائيته بين الحدة والمريضة وهذه العدائية هي المسؤولة عن رغبته الشديدة في المنافسة .
 - ٤- صاحب طموح متعدد الأهداف أو غير متعدد الأهداف مما يجعله دائما متشنجا لا يقوى على الاسترخاء فهو إذا ما حقق هدفا ما لا يترك فرصة للراحة وإنما تراه يخلق هدفا جديدا وبدأ بالركض نحوه من جديد .
 - ٥- يدرك مفهوم الوقت ويعي مروره ولذلك فهو لا يريد مروره دون أن يحقق شيئا ، ولذلك تراه دائما فاقدا للصبر ومستعجلا من اجل تحقيق طموحاته .
 - ٦- يظهر الوداعة أمام العراقيين التي تعرض له لكنه لا يتراجع .
 - ٧- يرفض الهزيمة ولا يعترف بها ويقوم بمحاولة جديدة .
 - ٨- يهمل تعبته ويقلل من شأنه ويرفض فكرة إصابته بالمرض ولا سيما مرض القلب فإذا حذرته سخر منك في أعماقه .
 - ٩- إن اعتماده الزائد على نفسه وعائلته تجعله مبالاة للسيطرة ولا سيما إذا كانت هذه السيطرة تساعد على التخلص من العقبات التي قد تعرض له
 - ١٠- تحريك الذراع بشكل ملحوظ في أثناء الحديث .
 - ١١- يعتقد بقوة الشعار القائل (إذا أردت انجاز عمل بصورة جيدة فقم به بنفسك).
 - ١٢- عدم إظهار الاهتمام بالبعد الجمالي للبيئة المحيطة به .
 - ١٣- ضيق الصدر وقليل التحمل.
 - ١٤- زيادة الجهد الذهني والجسد والليقظة المفرطة .
 - ١٥- عدم التركيز والانتباه لحوار الآخرين وصعوبة البقاء في مكان واحد لم يوجد ما يشغله
 - ١٦ يحاول تحويل دقة الحديث بينه وبين الآخرين اتجاه وجهه نظره واهتماماته.
- أما صفات الفرد من نمط الشخصية أو السلوك (B) فإنه يتصف تبعا للأبحاث ودراسات عديدة بالصفات الآتية^(١) :-

(١) علي عسكر ؛ ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، (القاهرة ، دار الكتاب الحديث ، ٢٠٠٠) ص ١٥٢ .

- ١- قادر على الحب وتقديم العاطفة وكذلك قبولها ، وغالبا "ما يكون هذا الشخص قد تلقى في طفولته المبكرة درجة مناسبة وغير مشروطة من الحب والعاطفة والإعجاب من احد والديه أو كليهما"^(١).
- ٢- القدرة على التسامح .
- ٣- عدم مقاطعة الآخرين عند تعبيرهم عن أفكارهم .
- ٤- القدرة على الاستماع إلى الآخرين دون نفاذ الصبر .
- ٥- تقبل النقد البناء والهدام .
- ٦- لا يجد غضاضة في تفويض الآخرين أو ندهم للقيام بعمل ما كلما كان ذلك ضروريا
- ٧- سهولة الثقة بالآخرين .
- ٨- محاولة تجنب التركيز الزائد على الذات .
- ٩- محاولة المحافظة في الرشد على مختلف الأنشطة والاهتمامات التي كان الفرد يستمتع بها في وقت مبكر .
- ١٠- يمكن لهذا الشخص أن يتحمل بسهولة الضحك على نفسه مع إحساس جيد وحقيقي بالدعابة .
- ١١- القدرة على أن يجد الوقت الكافي للتأمل في أهداف حياته وآماله وعلى أن يتذكر ماضيه .
- ١٢- لا يعاني من شعور بضغط الوقت ولا من نفاذ الصبر .
- ١٣- غير عدائي .
- ١٤- عدم ظهور الحاجة الوسواسية إلى الكشف عن الانجازات أو مناقشة الأداء الذي قام به الفرد.
- ١٥- القدرة على الاسترخاء دون شعور بالذنب .
- ١٦- العمل من دون أحباط.
- ١٧- المشاركة في الرياضة أو غيرها من الأنشطة الترويحية دون شعور بحاجة إلى إثبات التفوق من خلال ما تقدم من عرض لأبرز الآراء النظرية فقد وجد الباحث أن هناك تقاربا بين^(٢) جميع نظريات الأنماط النفسية وان كانت تختلف في التسميات التي أطلقتها على الأنماط الشخصية ، لذلك فقد أخذ الباحث بنظرية (فريدمان ورزلمان) في الأنماط الشخصية لما لها

(١) جميل عبد القادر لأديمي ؛ النمط السلوكي (أ) والذبة الصدرية، (المجلة النفسية ، اليمن ، تعز ، ١٩٩٨) ص ٢٣-٢٤ .

(٢) احمد محمد عبد الخالق ؛ نمط السلوك (A) وعلاقته بالقلق : (مجلة الثقافة النفسية ، المجلد العاشر، العدد الأول ، بيروت ،

من اهتمام خاص بدراساتها لنمط الشخصية ، فضلاً عن أنها نظرية شاملة تناولت أبعاد شخصية النمط (A-B) كما وجد الباحث أن هناك ارتباطاً وثيقاً بين هذه النظرية والمجال الرياضي لان مجالات هذه النظرية تناولت صفات شخصية قريبة جداً من شخصية الرياضي وخصوصاً اللاعب الذي يمارس الألعاب الفردية وبما أن لعبة الملاكمة هي من الألعاب الفردية التي يتميز لاعبيها ببعض الصفات الشخصية مثل تنافس الاحتكاك والذي يعد من المؤشرات الايجابية لتطوير أداء اللاعب وقد شاهدت أيضاً إن هناك بعض الصفات مثل التنافس والغضب والعدوان والتي تعد من أهم الصفات التي تناولتها تلك النظرية وان كانت هذه الصفات سلبية قد اقترنت بنشاط اللاعب وسلوكه وبالتالي تحد من تطوير أدائه والوصول إلى المستويات العالية وتحقيق الانجاز وخصوصاً في جو المنافسة لما يتعرض له اللاعب من ضغوط نفسية خلال تلك المدة ، فعليه يرى الباحث أن نمط الشخصية (A) هو نوع من السلوك العلني الصريح والذي يتخذه بعض الأشخاص الذين يتصفون بهذا النمط وسيلة دائمة للاستجابة لمواقف معينة في الحياة على أن يتوافر في هذه المواقف بعض مقومات التحدي أو ما شابه ذلك" ، فبالإضافة إلى ذلك هو كم من الصفات والتي بمجموعها تمثل شخصية ذلك اللاعب ، أما النمط (B) يرى الباحث أنه على العكس من نمط الشخصية (A) ويكون أصحاب هذا النمط أقل اندفاعاً وتوتراً ولا يظهرون عادةً ما هو معروف من صفات النمط (A) .

٣-٣-١-٢ مؤشرات أنماط الشخصية (A-B) وأثرها في السلوك^(١):-

هنالك عدة محاور تدل على طبيعة الشخصية وإمكانية التنبؤ بسلوكها، ومن هذه المحاور

١- مدى التحكم في السلوك:-

يختلف الأفراد في تصورهم لقدراتهم على ضبط العوامل المحيطة بهم، فهناك أناس من النمط (B) يعتقدون أن كل ما يؤثر عليهم محكوم بعوامل خارجية لا قدرة لهم على تغييرها، فهم يؤمنون بالحظ والقدر مسؤول عما يحدث لهم، بينما هناك أناس من النمط (A) يعتقدون أنهم هم الذين يقررون مستقبلهم بأيديهم، وبينت الدراسات أن الذين يعتقدون أن مصائرهم ليس

(١) عمار محمد علي؛ أنماط الشخصية (A-B) وعلاقتها بالقدرة القيادية لدى مديري المدارس. الجامعة المستنصرية كلية التربية الأساسية، ٢٠١٠.

بأيديهم لديهم شعور بالاغتراب والانطواء مقارنة بالآخرين مع الذين يعتقدون أنهم قادرون على التحكم بمصائرهم، وهذا يدل على أن الفئة الأخيرة أقدر على العمل والتكيف .

٢-درجة البرجماتية والميكا فيلية :-

ان الأفراد من النمط (A) الذين يتصفون الميكافيلية لهم القدرة على الفصل بين المشاعر والعمل الرياضي ويؤمنون بأن الغاية تبرر الوسيلة، وأن من يتصفون بهذه الصفة أقدر على النجاح والتحدي والتكيف والإقناع من غيرهم.

٣-درجة تقدير الذات :-

إذ يتصف الأفراد من النمط (B) من يحترمون أنفسهم ويقنعون بها بالقدرة على انجاز المهام والنجاح فيها، وهم بالتالي أكثر رضا عن أعمالهم من غيرهم .

٤-القدرة على التكيف :-

يتمتع الأفراد من النمط (B) من يتصف بهذه الصفة بالقدرة على التكيف مع المؤثرات الخارجية واستشعارها، والقدرة على الفصل بين الحياة العملية والحياة الشخصية، وهم بالتالي أكثر قدرة على الحركة والتنقل بين الأعمال والأماكن المختلفة .

٥-القدرة على تحمل المخاطر :-

يتمتع من يتصف بهذه الصفة بجرأة أكبر في اتخاذ القرارات على أساس معلومات غير مكتملة وأسرع في عملية اتخاذ القرار، وهذا ما يتصف بها أصحاب النمط (A)

٢-١-٣-٤ نمطي الشخصية (A-B) وعلاقتها بالجمال الرياضي :-

لاحظ الباحثون أن تعزيز الخصائص الايجابية لشخصيات من نمط (A) "يمكن أن تؤدي إلى نتيجة الأفضل والأداء الأمثل وخاصة الذين يحملون هذا النمط، لذلك فإن نمط الشخصية (A) هو تنافسي ويبحث عن تحديات ويضع معايير الأداء أعلى من نمط الشخصية (B) لذلك يكون هناك ارتباط بين سرعة الانجاز وتعلم الأداء، ومن الخصائص الايجابية لنمط (A) في مكان العمل هي الاهتمام الزائد، والقلق على المواعيد المحددة، والكفاح للإنجاز، والرغبة بأداء العمل بشكل كفؤ، والحذر المفرط، والطاقة العالية، ويبحثون عن أسس موضوعية ملموسة للتقييم كملاحظة الأداء، وهناك بعض السلبيات لنمط الشخصية (A) في مكان العمل وهي

نفاذ الصبر والاندفاع وفقدان المزاج والتنافس في حالات غير تنافسية التي يمكن أن تتدخل بالعلاقات الشخصية في موقع العمل^(١).

ومن الخصائص الإيجابية لنمط (B) في مكان العمل هي الثقة بالآخرين والتمهل في اتخاذ القرارات الصعبة والتي تحتاج إلى وقت، وضبط النفس، وتقبل النقد، أداء الأعمال بجودة عالية. إما سلبيات النمط (B) في مكان العمل فلا يميل إلى التنافس، لا يسعى إلى النجاح والإنجاز السريع، عدم إدراك الوقت .

٥-٣-١-٢ مناقشة نظريات أنماط الشخصية (A-B):-(٢)

اختلفت النظريات في تصنيف أنماط الشخصية، إذ يعود هذا الاختلاف إلى الخلفية النظرية التي استندت عليها كل نظرية، إلا أن كل النظريات تهدف بشكل عام إلى تحديد سلوك الإنسان وسلوك الآخرين وإمكانية التنبؤ بالسلوك البشري، لذا يمكن تصنيف النظريات إلى المحاور الآتية

١- النظريات التي تعتمد على الأمزجة:- كوصف لشخصياتهم، على الرغم من أن هذه النظريات قديمة إلا أنها ما تزال تذكر في نظريات الشخصية الى الوقت الحاضر، ومن هذه النظريات نظرية الأنماط المزاجية (بقراط) .

٢- النظريات التي تعتمد الأنشطة الهرمونية:- والتي أبدت البحوث والدراسات أثر الهرمون في تشكيل سلوك الإنسان وعلى انفعالاته ومن هذه النظريات نظرية الأنماط الهرمونية للعالم الأمريكي برمان (Berman ١٩٧٢).

٣- النظريات التي تعتمد البنية الجسمية:- إذ ركزت هذه النظريات على دور بنية الجسم في تشكيل السلوك، وصنفت الشخصيات من النواحي المظهرية البنائية في الجسم، من هذه النظريات نظرية الأنماط الجسمية لـ(كرتشمير) ونظرية وليم شلدون.

(١) حوراء حيدر محمد؛ الشخصية الشكوك وعلاقتها بالنمطي الشخصية (أ) و(ب)، رسالة ماجستير (غير منشورة) كلية الآداب، جامعة بغداد (٢٠٠٧) ص ٩٣.

(٢) عسكر علي؛ المصدر السابق، ٢٠٠٠ ص ١٥٣-١٥٥.

٤- النظريات التي تعتمد الأنماط النفسية:- وحددت كل نمط على أساس ما يعتمد منه من خصائص نفسية وعقلية، ويتوقف كل نمط على مرحلة النمو النفسي والعقلي والجنسي الذي وصل إليه الفرد، ومن هذه النظريات (نظرية فرويد ونظرية يونك لأنماط الشخصية ونظرية هولاند)، ونلاحظ أن هناك تقاربا بين نظريات الأنماط النفسية وأن اختلفت في التسميات التي أطلقتها على الأنماط النفسية

٥- النظريات التي تعتمد السمات التي يحملونها:- أذ اعتبرت أن النمط هو تجمع لسمات معينة، أي يمكن تحديد شخصية الفرد من خلال سلوكه وما يتمتع به من سمات ذاتية، ومن هذه النظريات نظرية ايزنك ونظرية فرويد لأنماط الشخصية ونظرية فريدمان وروزنمان لأنماط الشخصية. ومن خلال اطلاع الباحث على النظريات التي تناولت أنماط الشخصية وجد أن نظرية أنماط الشخصية (A-B) لفريدمان وروزنمان هي من أحدث النظريات الشخصية، وإنها أعطت تفسيراً واضحاً لنمط الشخصية، وأن هناك العديد من الدراسات أثبتت صدق هذه النظرية، وتم استخدامها في العديد من الدراسات العربية منها والأجنبية، فضلا عن أنها نظرية شاملة تناولت إبعاد الشخصية (A-B)، وترتبط هذه النظرية بتفسير سلوك الإنسان التنظيمي في أسرته أو في عمله أو عند ترأسه لمنصب قيادي وكذلك ارتباطها بالوقت الحاضر الذي يسوده التنافس وضغوط العمل والسرعة والطموح مما يؤدي إلى خلق نوع من الشخصية، ولهذه الأسباب اعتمد الباحث نظرية فريدمان وروزنمان لأنماط الشخصية (A-B) في بحثه .

٢-١-٤ مراحل التعلم في الملائكة:-^(١)

إن مرحلة التعلم الأول تشمل سير التعلم من تعرف المعلومات الأولية وتعلم سير الحركة إلى مرحلة يتمكن فيها المتعلم من أداء الحركة تحت ظروف ومتطلبات مناسبة، إن مرحلة التعلم تبدأ باستيعاب الواجب المراد تعلمه من قبل المتعلم وبهذا يرتبط الاستيعاب الأول بالحركات المراد تعلمها وإذا أريد الحصول على مراحل تعلم فعالة فعليه التعلم بشكل مضبوط وهذا له أهمية على الدوافع فإن الواجب الحركي يقدم من قبل المدرس، إذ يتم ذلك عن طريق شرح وعرضها الحركات .

(١) محمد عثمان؛ المصدر السابق، ١٩٨٧، ص ١٥٢ .

١-٤-١-٢ الخطوات المتبعة في تعلم المهارات الحركية في الملاكمة:

- ١ - الشرح الشفوي / المتعلم يسمع ويفكر .
- ٢ - النموذج العملي / المتعلم يشاهد ويفكر .
- ٣ - الأداء العملي / تحت إشراف المدرب والمتعلم يمارس ويكشف .
- ٤ - التدريب والتكرار وتلافي الأخطاء .
- ٥ - التقدم بالحركة أو المهارة .
- ٦ - الوصول إلى مرحلة التثبيت .

ويشير (محمد عثمان) إلى "أن استخدام الوسائل التعليمية المختلفة في العملية التعليمية تجعل عملية التعلم الحركي أكثر فعالية وإيجابية إذ يصبح المتعلم مسئولاً ومشاركاً وإيجابياً إلى حد كبير بعد أن كان مستقبلاً ومقلداً كما يؤكدون على أن الاستعانة بتلك الوسائل يؤدي إلى عملية التعلم وتخفيف الفترة الزمنية اللازمة بسرعة التعلم إذ يتأثر التكنيك بشكل واضح وتصبح مواصفات الحركة أكثر دقة وإتقان تصل إلى التصور الحركي فتعمل على بنائه وتطويره عند الفرد المتعلم"^(١).

١-٢-٥ المهارات الأساسية في الملاكمة:-

تتميز رياضة الملاكمة من غيرها من أنواع الأنشطة الرياضية الأخرى بالحركات الفنية المختلفة للذراعين والرجلين والجذع ، سواء أكانت هذه الحركات فردية أم زوجية أو جماعية ، والتي تتميز بالتوافق الديناميكي المميز بالدقة والسرعة والقوة ، وهي المهارات التي تميز أداء الملاكم وتستخدم بهدف تحقيق التفوق على المنافسين من خلال تنفيذ الطرائق والأساليب الخطئية المختلفة "وهي مجموعة المبادئ الأساسية التي يتعلمها الملاكم ليستخدمها في الدفاع والهجوم وتصبح بذلك مهارات وخبرات تكتسب من خلال التدريب والتنافس والاطلاع بطريقة علمية"^(٢). "ويبنى الملاكم مهاراته الحركية التي تتميز باستمرار وتعاقب العمل الحركي المتغير على الأوضاع الابتدائية المناسبة والمرتبطة بالوضع النهائي للمهارة أو الحركة السابقة سواء كانت مهارة دفاعية أو هجومية"^(٣).

(١) محمد عثمان؛ المصدر السابق، ١٩٨٧، ص ١٥٢

(٢) محمود عبد الله وآخرون؛ تعليم وتدريب الملاكمة : (جامعة بغداد، مطبعة التعليم العالي، ١٩٩٠) ص ١٦.

(٣) عبد الحميد احمد؛ الملاكمة، طه، جامعة حلوان، دار الفكر الغربي، ١٩٩٠ م، ص ١١٢.

أما من حيث شروط وقفة الاستعداد فهي:-^(١)

الاسترخاء : تكون عضلات الملاكم في حالة الاسترخاء لاستغلالها في الوقت المناسب لأن الشد العضلي يفقد الملاكم القوة والسرعة فضلا عن حدوث التعب .

التغطية : وهي عدم كشف المناطق المسموح بها للكم الخصم لتسجيل أكبر عدد من النقاط وذلك من خلال الوضع الصحيح لوقفة الاستعداد .

سهولة الحركة : أن اختيار الفتحة المناسبة بين القدمين لوقفة الاستعداد وبما يتناسب ومساحة الحوض يؤدي إلى سهولة حركة الملاكم في الدفاع والهجوم وتنفيذ خطته الدفاعية والهجومية بسهولة ورشاقة .

الاتزان : هي قدرة الملاكم على الحركة بسهولة وتوجيه اللكمات المؤثرة التي تحمل وزن الجسم مستفيدا من الارتكاز الجيد .

١-١-٥-١-٢ تعلم خطوات وقفة الاستعداد من الثبات:-^(٢)

١. طريقة الوقوف : الساقين للملاكم مثل الأساس لبناية يجب أن تكون قويتين لتحمل ثقل الجسم طيلة اللعب .

٢. من الوقفة الاعتيادية القدمان متلاصقة تقدم قدم اليسار للأمام والجانب وتكون الفتحة الجانبية مناسبة مع عرض الحوض والفتحة الأمامية الخلفية مناسبة مع طول اللاعب

٣. رفع كعب القدم اليمين الخلفية قليلا عن الأرض وتثنى الركبة قليلا مع ملاحظة أن مشطها يشير أماما خارجا قليلا .

٤. تثنى الذراعان من المرفق وتلصقان بالجسم لتغطيا الأضلاع من الجانبين وتكون قبضة اليد اليسرى في مستوى الكتف للأمام بجانب الوجه تقريبا ويكون ظهر القبضة للخارج أما قبضة اليد اليمنى فتكون أمام الذقن على الجانب الأيمن وظهرها للخارج

٥. يستدير الجذع قليلا للداخل (اليمين) وهذا يقلل المساحة المعرضة للكم .

٦. وضع الرأس غير متصلب وعلى استقامة الجذع يسحب الذقن للداخل يكون النظر للأمام على قبضة المنافس وبذلك يلاحظ الهدف ليستطيع السيطرة على حركات المنافس وتسديده اللكمات .

(١) فراس عبد المنعم؛ المصدر السابق، ٢٠٠٨، ص٤٣

(٢) محمود عبد الله وآخرون؛ المصدر السابق، ١٩٩٠، ص١٢٢.

ملاحظة : تكون وقفة الملاكم الأيسر (الأيسر) عكس هذه الوقفة إذ يقدم ساق اليمين للأمام ويؤخر ساق اليسار مع المحافظة على الشرح أعلاه بالنسبة لوقفته .

٢-١-٥-١-٢ حركات القدمين :-

تعد عملية إتقان الملاكم لحركات القدمين من الأسس الهامة في تعليم الملاكمة لما لها من دور كبير في عمليتي الدفاع والهجوم على حد سواء من حيث قدرة الملاكم الذي يتميز بإتقان هذه المهارة على تفادي اللكمات التي يوجهها الخصم من جانب ، وكذلك قدرته على الهجوم السريع وتسجيل النقاط من جهة أخرى.

وهناك ثلاثة أساليب لحركة الملاكم على الحلبة^(١).

١- أسلوب الزحف.

٢- أسلوب الحركة .

٣- أسلوب الزحف والحركة.

وعند تعليم حركات القدمين نبدأ أولاً بتعليم الخطوات الفردية في الاتجاهات المختلفة من وقفة الاستعداد . كما يجب الاهتمام بأن يكون التحرك بواسطة الزحف الخفيف على أمشاط القدمين مع استرخاء المجموعات العضلية المختلفة والاحتفاظ بالوضع الصحيح لوقفة الاستعداد في جميع مراحل التحرك^(٢).

ويشير (stevesmith, ٢٠١١) "أن معظم الملاكمين يتعلمون الحركات (الامام، الخلف، اليسار، اليمين) لا يمكنهم التغاضي عن أصول حركة القدم ويستطيعون تجنب الحالات السيئة وذلك من خلال الحفاظ على الاتزان والاستعداد كرد فعل هجومي أو دفاعي ، ويشكل أساسي تكون جودة اللعب على الحلبة ويجب تعلم كيفية مقاومة حركة القدم وبالاتجاهات الاربعة وبصورة مباشرة وهذا يعطي فائدة هائلة أمام الخصم"^(٣).

(١) محمد جسام عرب ، موسى جواد :كراس دورة الحكام والمدربين التأهيلية ، بغداد ،الاتحاد العراقي للملاكمة ، ٢٠٠٤ م ،ص ٣٢

(٢) عبد الحميد احمد ؛ المصدر السابق ، ١٩٨٧ م ،ص ١٢٣ .

(٣) www.ivsl.org stevesmith,boxing,p٩٨,٢٠١١.

٢-١-٥-١-٢ أنواع حركات القدمين^(١)**أولاً-التحرك للأمام:**

- ١-تتحرك القدم الأمامية أماما مسافة (٢٠)سم تقريبا .
- ٢-تتبعها القدم الخلفية نفس المسافة وفي نفس الاتجاه ليعود الملاكم إلى وضع وقفة الاستعداد

ثانياً " -التحرك للخلف :

- ١- تتحرك القدم الخلفية مسافة (٢٠)سم تقريبا إلى الخلف
- ٢- تتبعها القدم الأمامية نفس المسافة وب نفس الاتجاه ليعود الملاكم إلى وضع وقفة الاستعداد .

ثالثاً " -التحرك لليمين :

- ١- تتحرك القدم اليمنى جانبا إلى جهة اليمين مسافة (٢٠)سم تقريبا
- ٢- تتحرك القدم اليسرى نفس المسافة وفي نفس الاتجاه .

رابعاً"-التحرك لليسار :

- ١- تتحرك القدم اليسرى جانبا إلى اليسار مسافة (٢٠)سم تقريبا
- ٢- تتحرك القدم اليمنى نفي المسافة وب نفس الاتجاه

خامساً " -التحرك الدائري :

- ١- التحرك في دائرة جهة اليمين :
- تتحرك القدم اليمنى جهة اليمين بزاوية لا تزيد عن (٤٥) درجة مسافة مناسبة على أن تتحرك القدم اليسرى نفس المسافة مع تغيير اتجاه الجسم .
- ٢- التحرك في دائرة جهة اليسار :

تتحرك القدم اليسرى الأمامية جهة اليسار وللخلف بزاوية لا تزيد عن (٤٥) درجة مسافة مناسبة على أن تتحرك القدم اليمنى نفس المسافة مع تغيير اتجاه الجسم .

"والقاعدة العامة لكي تكون حركة الملاكم صحيحة هي أن يبدأ الملاكم الحركة في القدم

القريبة من جهة التحرك ثم تتبعها القدم الأخرى بخطوات متساوية)"

(١) سامي محب؛ المدخل إلى الملاكمة الحديثة : (مكتبة شجرة الدر ، المنصورة ،) ٢٠٠٥، ص١٢٤

ومن الملاحظات المهمة التي يجب مراعاتها أثناء تعليم حركات القدمين ما يأتي :^(١).

- ١- أن تكون المسافة بين القدمين مناسبة وبأوسع الحوض.
- ٢- أن يكون توزيع مركز ثقل الجسم على القدمين بالتساوي.
- ٣-مراعاة أن لا يحدث تقاطع القدمين أثناء التحرك.

٢-١-٢-١-٦-١-٢ اللكمات:-

" تعد اللكمات من بين الحركات الفنية والخطوية للملاكم ، فهي لا تقل أهمية عن الحركات الفنية في أثناء الهجوم أو الهجوم المضاد أو تأمين الدفاع عن التحركات للخلف أو للجانب ، وبواسطتها يمكن اكتساب النقاط وتحقيق ما يسعى إليه الملاكم لإنجاز خطته على الحلبة خلال المباراة، وفعالية اللكمات لها دور كبير في تحديد نتيجة المباراة ، فضلا عن اختلاف أنواعها يسهم بدرجة كبيرة في تنفيذ الواجبات الخطوية المناسبة لكل موقف ، وتعد اللكمات في الملاكمة وسيلة من وسائل الهجوم ولها أهمية كبيرة في مركبات التكنيك والتكتيك بما يتناسب وإمكانيات الملاكم"^(٢).

٢-١-٦-١-٢ أنواع اللكمات:-

تقسم اللكمات من حيث الشكل على:

٢-١-٦-١-٢-١-١-٦-١-٢ اللكمة المستقيمة:

" وهي اللكمات التي تأخذ خطأ مستقيماً إلى الهدف ، لذلك تكون أكثر اللكمات سرعة ودقة في إصابة الهدف ، ولكونها أسهل أنواع اللكمات أداء وأكثرها استخداماً فأنها تعطى أول مهارة لكمية عند التعلم"^(٣). وعرفها محمود عبد الله وآخرون بأنها" لكمات تضرب أو توجه بشكل مستقيم على مستوى النظر وتصيب الوجه أو الجسم أو البطن من الأمام وتتميز بدقة الإصابة وشدتها وسرعة وصولها إلى الأهداف إذا أديت بإتقان"^(٤).

(١) يحيى السيد إسماعيل الحاوي؛ الملاكمة أسس نظرية وتطبيقات عملية، ط٢، (جامعة الزقازيق)، ١٩٩٩م، ص٦٦

(٢) عبد الفتاح فتحي خضر؛ المرجع في الملاكمة: (الإسكندرية، منشأ المعارف ، ١٩٩٦) ص١٣٠.

(٣) موسى جواد ؛ تأثير منهج تعليمي مقترح للكمة المستقيمة والدفاع عنها للمبتدئين بالملاكمة : (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٠) ص١٧.

(٤) محمود عبد الله وآخرون؛ المصدر السابق ، ١٩٩٠، ص١٢٤.

ويمكن تقسيم اللكمات المستقيمة إلى:-

٢-١-٦-١-٢ اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس:-

" وتعد هذه اللكمة من أكثر اللكمات استخداما في المباراة نظرا لقربها من المنافس (وقفة الاستعداد للملاكم ماداً قدمه اليسرى أماما واليمنى خلفا) وأيضا لأنها لكمة سهلة الأداء ولا تغير كثيرا من وقفة الاستعداد"^(١).

٢-١-٦-١-٣ خطوات تعلم اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس:-

من وقفة الاستعداد توجه القبضة اليسرى للأمام وفي خط مستقيم وتكون الذراع على كامل امتدادها وتسديد القبضة للداخل لتواجه السلاميات الوجه يراعي وضع اليد اليمنى للدفاع بجانب الوجه وتكون مثنية ملاصقة للجذع، والمحافظة على "توازن الجسم وذلك بتثبيت القدم عند أداء اللكمة وبهذا ينقل ثقل الجسم مع اتجاه اللكمة للأمام وتؤدي هذه اللكمة بسرعة لتعود الذراع الأكمه إلى محلها للتغطية ولأخذ الوضع الاستعدادي وعند التعلم يجب ملاحظة وصول اللكمة إلى الهدف مصحوبة بثقل الجسم والكتف وأن تكون اللكمة سريعة ودقيقة"^(٢).

٢-١-٦-١-٤ اللكمة المستقيمة اليسرى للبطن:-

وهي نفس طريقة أداء اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس ، إلا انه في "أثناء أدائها للجذع تثني الركبتين قليلا حتى تصل قبضة الذراع الضاربة مكان الهدف ، ويجب مراعاة كل الشروط التي ذكرت سابقا في وقفة الاستعداد وطريقة أداء الضربة المستقيمة اليسرى ،والاختلاف الوحيد في طريقة أدائها عن المستقيمة اليسرى للرأس هو أن وزن ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي مع ميل الجذع أماما ولليمين بدرجة مناسبة لتفادي لكمات المنافس المقابلة"^(٣).

٢-١-٦-١-٥ اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس:-

تتميز هذه اللكمة بالقوة وفاعلية تأثيرها على المنافس نظرا لتواجد قبضتها في مكان بعيد عن المنافس، " وذات تأثير الفعال في مستوى سير اللكم لما تتميز به من المدى الحركي الكبير الناتج من لف الجذع وربطها بالدفاع الكبير من القدم اليمنى كما أن الوضع الابتدائي المناسب لقبضة الذراع اليمنى يمكنها من دقة وقوة التسديد إذ تأخذ مسافة طويلة للوصول القبضة اليمنى للملاكم

(١) عبد الفتاح فتحي خضير ؛ المصدر السابق، ١٩٩٦، ص ١٤١.

(٢) إسماعيل حامد وآخرون ؛ تعلم وتدريب الملاكمة، ٢٠٠٥، ص ٩٧

(٣) عبد الفتاح فتحي خضير ؛ المصدر السابق، ص ١٤٩.

إلى هدف المستخدم في جسم الإنسان^(١). لذا تستخدم هذه اللكمة بدرجة اقل من استخدام المستقيمة اليسرى، وتعد من أقوى اللكمات نظرا للمدى الحركي الكبير في ميكانيكية حركة دوران الجسم لليسار وارتباط ذلك بدفع القدم اليمنى (للخلفية) مع دوران مشطها للداخل وانتقال مركز ثقل الجسم إلى القدم الأمامية.

٢-١-٦-١-٦-١-٢ خطوات تعلم اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس^(٢)

تعد هذه اللكمة من اللكمات القوية المؤثرة على سير اللعب وهي سهلة التعلم والأداء وتؤدي هذه اللكمة بعد المستقيم اليسار أي ١-٢ أو عند اندفاع خصم أو كشف ثغرة أو في الهجوم والهجوم المضاد وتؤدي هذه اللكمة من وقفة الاستعداد عند صد المستقيم اليمين لأداء اللكمة نرى أن رسغ اليد قد لف للداخل لتواجه القبضة وجه الخصم بالعرض وتصبح الذراع موازية للأرض ويتحول ثقل الجسم من الخلف للأمام ويكون هناك قتل بالجذع للداخل مع اتجاه اللكمة أي يستدير الجانب الأيمن من الجذع للداخل خلف اللكمة لتحويل قوة اللكمة على القدم الأمامية ومع مد الذراع اليمين على كامل امتدادها نحو الهدف يكون الكتف على خط مستقيم مع الذراع وتقوم ذراع اليسار بالتغطية للجانب الأيسر من الجسم والنظر موجه للأمام باتجاه الخصم . وإذا أردنا تطبيق هذه اللكمة على الجسم فلا يوجد أي اختلاف سوى الثني الذي سيصبح في ركبتنا الساقين نتيجة الغطس الذي يصاحب الأداء وميلان الجسم القليل للجانب.

ولتحقيق عملية التعلم ذلك نتبع الملاحظات الآتية :

- ١ . التأكد من مسافة اللكم.
- ٢ . عند الميل يجب عدم المبالغة بالميل وأن تكون درجة الميل مناسبة لطول الملاكم المؤدي للضربة.
- ٣ . الاحتفاظ بتوازن الجسم ولتحقيق سرعة وسهولة حركة الرجوع وتوزيع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي تلف مشط القدم الأمامية (اليسرى) قليلا للداخل.
- ٤ . مد الذراع اليسرى مدا كاملا بسرعة وقوة بخط مستقيم مواز للأرض تقريبا.
- ٥ . لحماية الجذع يجب أن يلتصق به مفصل المرفق للذراع اليمنى.

(١) وديع ياسين التكريتي وآخرون ؛ المبادئ التعليمية في الملاكمة، ج١: مطبعة جامعة الموصل، ١٩٨٣، ص ١٩٠.

(٢) وديع ياسين التكريتي وآخرون ؛ المصدر السابق، ١٩٨٣، ص ١٩٤.

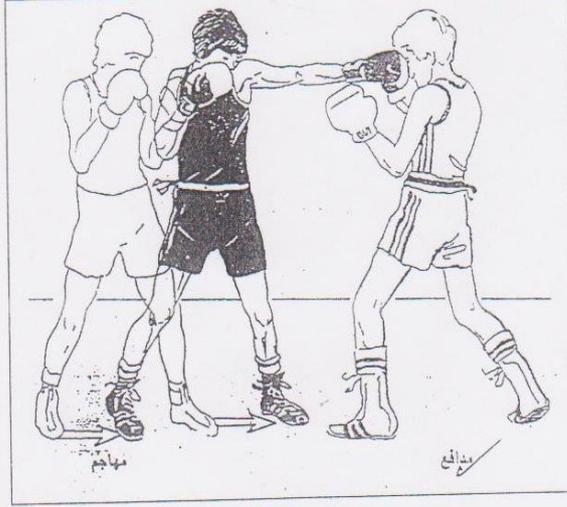
٦. استرخاء المجموعات العضلية غير المشتركة في الأداء لتحقيق سرعة ودقة وسهولة الأداء.

٧. متابعة اللكمة بنقل الجسم واحكام اقفال القبضة لحظة الأداء بحيث تكون القبضة مع الساعد على خط مستقيم.

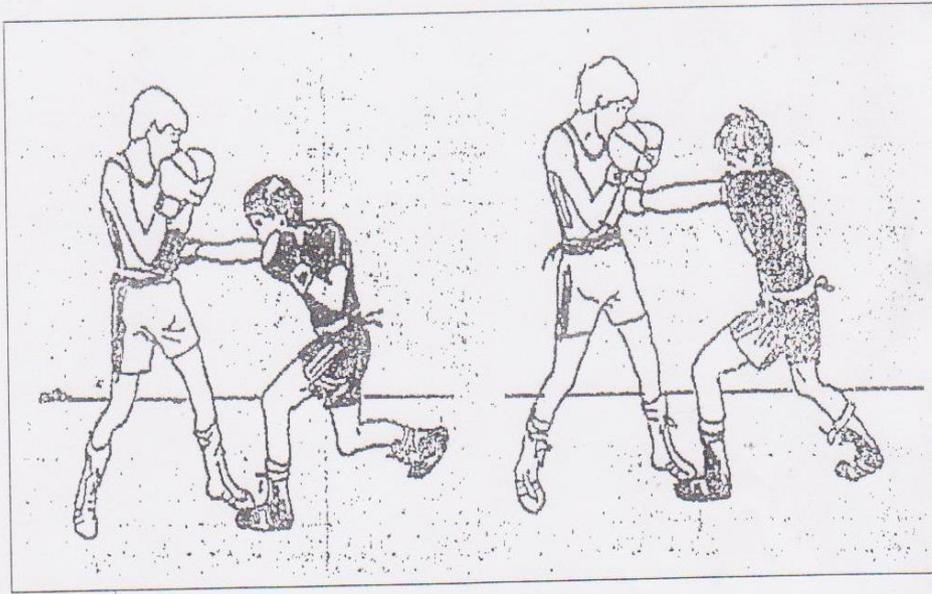
٢-١-٦-١-٧ اللكمة المستقيمة اليمنى للبطن:

طريقة الأداء وخطوات التعليم كما في اليمنى للرأس ولكن "شهد فروقا قليلة في الأداء وهو زيادة في ثني الركبتين وميل الجذع للأمام وللليسار والمحافظة على مبدأ التغطية والاتزان كما في وقفة الاستعداد"^(١).

(١) عبد الفتاح فتحي خضر ؛ المصدر السابق، ١٩٩٦، ص١٤٩.



اللكمة المستقيمة اليسرى للوجه



اللكمة المستقيمة اليمنى للبطن

اللكمة المستقيمة اليسرى للبطن

شكل (١)

اللكمات المستقيمة اليسارية واليمينية للجسم

٢-٦-١-٢-١-٢ اللكمة الجانبية:-

" وهي لكمة قصيرة المدى وتستخدم في مسافات اللكم المتوسطة والقصيرة وتعد من اللكمات الصعبة الأداء لكونها تحتاج إلى الخبرة والتوافق والدقة في الأداء ،وتعد من اللكمات القوية إذ تأتي قوتها من نقل ثقل الجسم مع اللكمة"^(١).

وتقسم اللكمة الجانبية على :

٢-٦-١-٢-١-٢-١-٢ اللكمة الجانبية اليسرى للرأس:-

" وتستخدم هذه اللكمة بنجاح نظرا لسرعتها ودقتها وقربها من هدف المنافس ، من وقفة الاستعداد يتم دفع الأرض بمشط القدم الخلفية (اليمنى) لنقل مركز الثقل أمام الجسم على القدم الأمامية(اليسرى) وفي الوقت نفسه تسدد اللكمة الجانبية اليسرى في الرأس مع انثناء مفصل المرفق الذي يوازي مفصل الكتف الأيسر مع دوران الجسم جهة اليمين حول المحور الرأسي لتصل القبضة إلى هدفها في جانب الرأس للمنافس بسلاميات أصابع القبضة، وتقوم الذراع اليمنى بحماية الرأس وتغطية والجذع من اللكمات المضادة للمنافس والجذع باستخدام العضد والساعد وتجويف المرفق ،الرأس باستخدام القفاز المفتوح"^(٢).

٢-٦-١-٢-٢-١-٢ اللكمة الجانبية اليسرى للبطن:-

تؤدى بنفس أسلوب اللكمة الجانبية اليسرى للرأس ، إلا انه في أثناء أدائها في الجذع تنثنى الركبتان لتصل اللكمة إلى الهدف مع ميل الجذع أماما في الحدود المسموح بها قانونا.

٢-٦-١-٢-٣-١-٢ اللكمة الجانبية اليمنى للرأس:-

هذه اللكمة يجب التمهيد لها بلكمات أخرى (مستقيمة يسرى) مثلا مع التقدم خطوة للأمام لسهولة ملاحظة المنافس لها ، والدفاع بفاعلية ضدها ، وأسلوب أدائها مشابه للكمة الجانبية للرأس ، إلا أن اتجاه الدوران يكون في اتجاه اليسار حتى يصل إلى الخط المنصف للجسم حول المحور الرأسي للجسم.

(١) موسى جواد ؛ المصدر السابق، ص ٢٦.

(٢) عبد الفتاح فتحي خضير ؛ المصدر السابق، ص ١٥٨.

٤-٢-٦-١-٢-٢ اللكمة الجانبية اليمنى للبطن:-

هذه اللكمة يصعب استخدامها في الهجوم بسهولة نظرا لزيادة المساحة المكشوفة لجسم الملاكم ، وأيضا مكانية إصابة الذراع الضاربة وخاصة مفصل المرفق ، ويمكن استخدامها مع الملاكم الأيسر، وأسلوب أدائها يشبه أسلوب أداء اللكمة الجانبية اليمنى للرأس ، إلا أن اتجاه دوران الجذع يكون جهة اليسار مع ثني الركبتين قليلا وميل الجذع أماما لتحقيق الهدف^(١).

٣-٦-١-٢-٢ اللكمات الصاعدة:-

تستخدم اللكمات الصاعدة من مسافة اللكم القريب وهي لكمات قوية ومؤثرة وتستخدم بعد التخلص من لكمات الخصم المضادة أو بعد لكمات تمهيدية ، وتأتي قوة هذه اللكمات كونها تحمل وزن الجسم عن طريق الدفع بالقدم باتجاه الهدف وكذلك فتل الجذع إلى الداخل مع خروج اللكمة باتجاه الهدف، وتقسم اللكمات الصاعدة إلى: ^(٢)

١-٣-٦-١-٢-٢ اللكمة الصاعدة اليسرى للرأس:-

من وقفة الاستعداد يقوم الملاكم بدفع الأرض بمشط القدم الخلفية (اليمنى) مع نقل مركز ثقل الجسم على الرجل الأمامية (اليسرى) وفي الوقت نفسه لف الجذع بحددة إلى جهة اليمين واستقامته قليلا في الوضع الرأسي مع مد الركبتين قليلا وفي الوقت نفسه تسدد اللكمة الصاعدة اليسرى في الرأس مباشرة في اتجاه الهدف من أسفل إلى أعلى على شكل قوس حتى تصل القبضة وتلمس الهدف بسلاميات الأصابع السفلى حيث يكون هذا ظهر القبضة مواجه المنافس مع ضيق زاوية انثناء المرفق وتقوم الذراع اليمنى بالتغطية وحماية الرأس والجذع.

٢-٣-٦-١-٢-٢ اللكمة الصاعدة اليسرى للبطن:

لا يختلف أسلوب أدائها عن أسلوب أداء اللكمات الصاعدة الأخرى ، إلا في لف الجذع جهة اليسار في الوقت نفسه الذي تتجه فيه القبضة إلى الهدف من أسفل إلى أعلى وتجميع وتوحيد جميع الحركات القدمين والجذع والذراعين في حركة واحدة وفي وقت واحد ، مع مراعاة العوامل الميكانيكية لذلك.

(١) عبد الفتاح فتحي خضير؛ المصدر السابق، ص ١٥٨ .

(٢) عبد الفتاح فتحي خضير؛ المصدر السابق ، ص ١٦٢-١٦٣.

٢-١-٦-٣-٣ اللكمة الصاعدة اليمنى للرأس: (١)

تشبه أسلوب الأداء الحركي لللكمة الصاعدة اليسرى للرأس إلا أن الاختلاف هنا يكون في وضع الذراع الضاربة ، واتجاه القبضة للهدف ودرجة انثناء الركبتين ، حيث تكون زاوية انفراج مفصل المرفق اكبر هنا من الصاعدة اليسرى للرأس ، ويكون أيضا انثناء الركبتين أكثر من الصاعدة اليسرى للرأس وباقي النواحي الفنية متشابهة.

٢-١-٦-٣-٤ اللكمة الصاعدة اليمنى للبطن:

لا يختلف أسلوب أدائها عن الصاعدة اليمنى للرأس إلا في توسيع زاوية المرفق واتجاه القبضة وزيادة في ثني الركبتين وتوزيع مركز ثقل الجسم على القدمين.

(١) عبد الفتاح فتحي خضير؛ المصدر السابق، ص ١٦٥.



اللكمة الصاعدة اليسرى إلى البطن بعد
التخلص من اللكمة المستقيمة اليسرى للوجه

اللكمة الصاعدة اليسرى للوجه بعد
التخلص من اللكمة المستقيمة اليسرى للوجه

شكل (٢)

اللكمات الصاعدة اليسارية واليمينية للجسم

٢-١-٧ الدفاع:-^(١)

هو "تلك الحركات التي يلجأ إليها الملاكم ليتفادى لكمات الخصم ويبعد عن مدى تأثيرها بسرعة وسهولة وفي التوقيت السليم"
 ويعرفه الباحث بأن الدفاع هو الوسيلة أو الوسائل التي يتخذها اللاعب لدرء لكمات الخصم بالذراعين أو الجذع أو الساقين وعلى الملاكم أن يتميز بالانتباه والدقة وسرعة رد الفعل وتنفيذ ما يراه مناسباً في حينه .

٢-١-٧-١ طرائق الدفاع:-^(٢)

- ١ - الحذف بتغيير اتجاه اللكمة.
- ٢ - الصد إيقاف اللكمة.
- ٣ - بالميلان للجانب بعيداً.
- ٤ - سحب الجذع للخلف.
- ٥ - الغطس أسفل اللكمة.
- ٦ - نقل الساق للخارج (اليمين).
- ٧ - صد اللكمة بالكتف.
- ٨ - أخذ خطوة للخلف.

٢-١-٧-٢ أسس نجاح الدفاع:-^(٣)

- أ - المحافظة على وضع الاستعداد الذي يحقق للاعب شروط وقفة الاستعداد : التغطية الاتزان - سهولة الحركة - الاسترخاء .
- ب - عدم المبالغة في أداء الدفاع من زيادة الجهد - ارتكاب الأخطاء .
- ج - التوقيت السليم : أي يؤدي الدفاع في الوقت المناسب بدون إسراع أو بطء في الأداء .
- د - السرعة في اختيار الطريقة الدفاعية المناسبة لهجوم الخصم : أي يختار الطريقة الدفاعية المناسبة.

(١) إسماعيل الحاوي، المصدر السابق، ص ٦٢.

(٢) وديع ياسين، المصدر السابق، ص ١٩١ .

(٣) السعيد علي الندا و محمد كيلاني؛ علم الملاكمة، (الإسكندرية، مطابع رويال، ١٩٧٠) ص ٧٨ .

٢-١-٧-٣ تنقسم طرق الدفاع على ثلاثة أنواع :

(بالذراعين - بالجذع - بالساقين)

طرائق الدفاع الأولية عن المستقيم اليسار:-(^١)

- ١- إبعاد اللكمة القادمة بحذفها بأصابع اليد.
- ٢- صد اللكمة القادمة براحة اليد.
- ٣- الميل للجانب الايمن بعيدا عن اللكمة.
- ٤- سحب الجذع للخلف بعيدا عن اللكمة.
- ٥- الرجوع خطوة للخلف بعيدا عن اللكمة.
- ٦- الابتعاد للجانب بعيدا عن خط سير اللكمة.
- ٧- الغطس تحت اللكمة.
- ٨- صد اللكمة بالكتف.
- ٩- صد اللكمة بالساعد - المرفق.
- ١٠ سحب القدم الخلفية للخلف بعيداً عن اللكمة.

(^١) محمد عبد الله واخرون ، المصدر السابق ، ١٩٩٠ ، ص ١٣٨ .

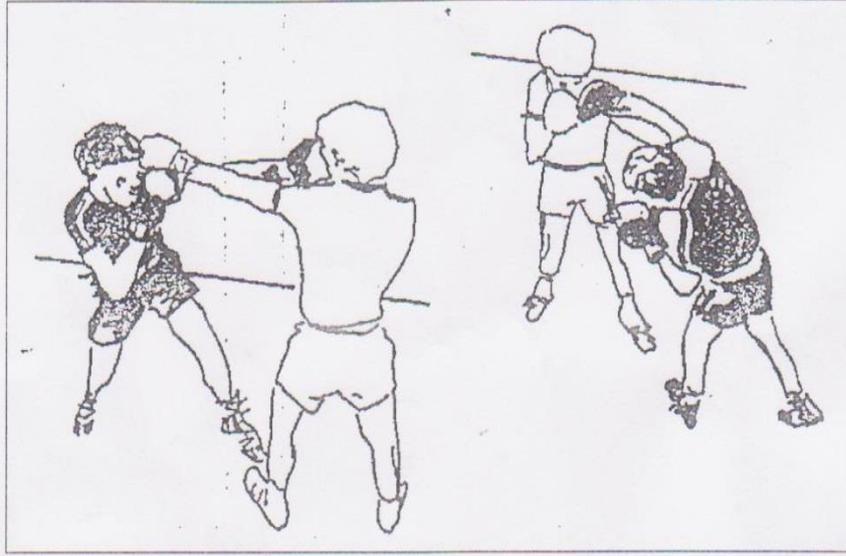
٢-١-٨ الكلمات المضادة :-

احد الأساليب الخطئية التي من خلالها يستطيع الملائك التخلص من لكلمات المنافس بنوع من الدفاع المناسب وتوجيه لكمة هجومية مضادة أو أكثر مناسبة لنوع الدفاع المتخذ ، لان الدفاع الذي يتخذه الملائك سيكون وضع تحضيري للكلمة المضادة ممل يكسبها قوة ودقة في إصابة المنافس ، لذلك فأن سرعة أداء الملائك في الدفاع والهجوم المضاد ستستغرق أجزاء من الثانية مما يتطلب من الملائك أن يكون لديه توقع عال للأداء وهذا التوقع يأتي من الخبرة التي يكسبها الملائك نتيجة تعليم وإتقان المهارات ألكمية بشكل مترابط والزيادة في عدد التكرارات والتنوع في تطبيقها مما يؤدي إلى بناء برنامج حركي عام لهذه المهارات تحول أداء الملائك إلى أداء آلي يتميز بالسرعة والدقة ، وان الربط بين اللكمات الهجومية والدفاعية واللكمات المضادة في التدريب سوف يساعد على إعداد الملائك أعدادا مهاريا يتلاءم ومتطلبات المنافسة الحقيقية. وعرفها عبد الحميد احمد (١٩٩٠ ب) بالانتقال من الدفاع إلى الهجوم المضاد وذلك بالتخلص من لكمة الخصم واختيار اللكمة المناسبة لهذا الدفاع لتوجيهها إلى الخصم وتسمى باللكمة المضادة^(١).

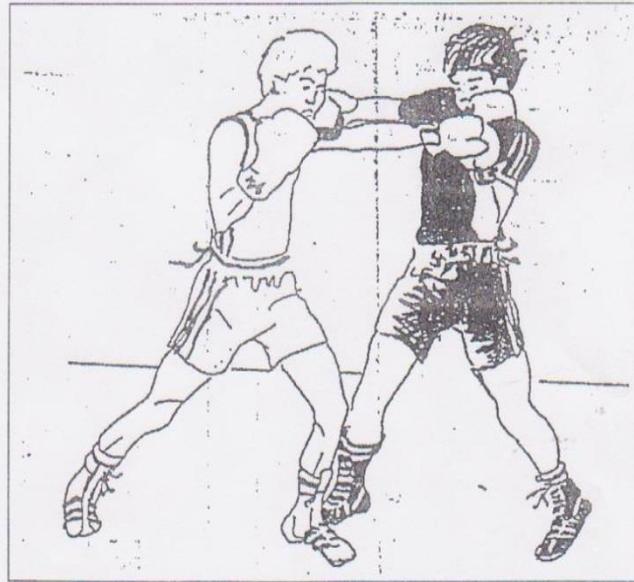
وعرفها عاطف مغاري (٢٠٠٥ ب) " هي قدرة الملائك على تلقي هجوم المنافس ثم القيام بحركة دفاعية باستخدام الذراعين أو الجذع أو الرجلين ثم الشروع بتسديد لكلمات بسيطة أو حركة تجاه الثغرة التي فتحت من أداء الملائك المهاجم وأداء مؤدي الهجوم المضاد لحركته الدفاعية"^(٢).

(١) عبد الحميد احمد ؛ الملائكة، ط٥: (القاهرة ، دار النشر ، ١٩٩٠) ص٢٦٠.

(٢) عاطف مغاري شعلان؛ تعليم وتدريب الملائكة: (القاهرة ، ٢٠٠٥) ص١٣٣.



اللكمة المستقيمة اليسرى من الداخل للوجه ضد اللكمة المستقيمة اليمنى للوجه



اللكمة المستقيمة اليمنى من الأعلى ضد اللكمة المستقيمة اليسرى للوجه

شكل (٣)

مهارة اللكم المضاد

٢-٢ الدراسات المشابهة:-

٢-٢-١ اسم الباحث:- شيماء حسن إسماعيل عثمان ٢٠٠٨. (١)

عنوان الرسالة: (نسبة مساهمة نمطي الشخصية (A-B) في انجاز دوري النخبة بكرة اليد)

أهداف الدراسة:-

هدفت الدراسة إلى التعرف على نمطي الشخصية (A-B) لدى العينة وتعرف نسبة مساهمة نمطي الشخصية (A-B) في أنجاز دوري النخبة بكرة اليد.

منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

منهج البحث:

تبين الباحثة فيه كيف تم إعداد مقياس نمطي الشخصية (A-B) وتطبيقه على الأندية المتقدمة للرجال من خلال بطولة دوري النخبة بكرة اليد وعليه اختارت المنهج الوصفي بصورته المسحية نظراً لملائته طبيعة الدراسة .

عينة البحث :

اختيرت العينة بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (٨٤) لاعباً ويعد (٦) أندية والجدول والتي تمثل نسبة (٤٢.٨%) من مجتمع الأصلي والبالغ عددهم (١٩٦) لاعباً ضمن (١٤) نادي الأندية التي تم اختيارها من بطولة دوري الممتاز والتي اشتملت على (٢٥٠) لاعباً ضمن (١٨) نادي وللموسم (٢٠٠٧-٢٠٠٨) والتي كانت تمثل عينة تحليل فقرات المقياس.

الاستنتاجات

من خلال ما عرض من نتائج وتحليلها ومناقشتها فقد توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات التالية:-

١. أن للأنماط الشخصية علاقة وتأثيرات ايجابية على (تسلسل وترتيب الفرق) الانجاز لدى لاعبي كرة اليد.

٢. إن أغلب لاعبي الألعاب الفرقية المنظمة تتمتع بنمط الشخصية (A) .

٣. إن الإنجاز يتحقق عندما يكون نمط الشخصية (A) عالي أكثر من (B) .

٤. أن النمط (A) هو الذي ساهم في شكل ايجابي في الانجاز اكثر من النمط (B).

(١) عصام نجدت قاسم؛ التدريس بأسلوب التضمين وتداخله مع أسلوبي التمرين العشوائي والمتسلسل وأثره في تعلم الطلاب بعض

مهارات كرة السلة والاحتفاظ بها(رسالة ماجستير،جامعة بغداد ،كلية التربية الرياضية)٢٠٠٤

٢-٢-٢ اسم الباحث :- عصام نجدت قاسم^(١) ٢٠٠٤

عنوان الرسالة (التدريس بأسلوب التضمين وتداخله مع أسلوب التمرين العشوائي والمتسلسل وأثره في تعلم الطلاب بعض مهارات كرة السلة والاحتفاظ بها)

أهداف الدراسة :-

تهدف الدراسة الى تعرف تأثير استخدام أسلوب التضمين وتداخله مع أسلوب التمرين العشوائي والمتسلسل في اكتساب الطلاب تعلم بعض مهارات كرة السلة والاحتفاظ به والكشف عن أفضل تداخل للأساليب التدريسية مع أساليب التمرين في اكتساب تعلم بعض مهارات كرة السلة والاحتفاظ بها.

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:-

منهجية البحث:-

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذا تصميم المجاميع المتكافئة عشوائياً لملامته لطبيعة المشكلة ، ويعد المنهج التجريبي اقرب مناهج البحوث لحل المشكلات بالطريقة العلمية

عينة البحث:-

تألفت عينة البحث من (٦٠) طالباً اختيروا من مجتمع بلغ عدده (٢٤٠) طالباً من طلاب الصف الثاني متوسط المنتظمين في متوسطة المأمون للبنين / الكرخ الأولى / محافظة بغداد للعام الدراسي (٢٠٠٣ - ٢٠٠٤) ، وقد تم اختيارهم وشعبهم عشوائياً من الشعب (ب ، ج ، د) وتراوحت أعمارهم بين (١٣-١٤) سنة ، ولما كان الطلاب جميعهم من المبتدئين ، ومن الجنس نفسه ، ومن مرحلة عمرية ودراسية واحدة فقد توافرت بذلك شروط التجانس بينهم. وقد تم اختيار (٢٠) طالباً من كل شعبة

الاستنتاجات

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث بعد إجراء التطبيقات العملية لاستخدام أسلوب التضمين وتداخله مع أسلوب التمرين العشوائي والمتسلسل وأثره في تعلم الطلاب بعض مهارات كرة السلة والاحتفاظ به ، استنتج الباحث ما يأتي :-

(١) عصام نجدت قاسم ؛ التدريس بأسلوب التضمين وتداخله مع أسلوب التمرين العشوائي والمتسلسل وأثره في تعلم الطلاب بعض مهارات كرة السلة والاحتفاظ بها ، رسالة ماجستير ، جامعة ديالى ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٤م.

- ١- ظهور تأثير إيجابي في استخدام المنهاج التعليمي للأسلوبين التدريسيين (الأمري، والتضمين) وتداخلهما مع أسلوب التمرين المتسلسل والعشوائي في اكتساب تعلم مهارات المناولة والطبقة والتهديف بكرة السلة والاحتفاظ به بشكل متباين .
- ٢- ظهور نسب تطور متباينة بين المجاميع في تعلم المهارات الثلاث وعلى النحو الآتي:-
 - أن مجموعة أسلوب التضمين مع التمرين المتسلسل أكثر تطوراً من المجموعتين الأخريين في مهارتي المناولة والتهديف .
 - أن مجموعة أسلوب التضمين مع التمرين العشوائي أكثر تطوراً من المجموعتين الأخريين في مهارة الطبقة .
- ٣- أن مجموعة أسلوب التضمين مع التمرين المتسلسل كانت أفضل المجموعات في تعلم مهارة المناولة .
- ٤- أن مجموعة أسلوب التضمين مع التمرين العشوائي كانت أفضل المجموعات في تعلم مهارة الطبقة .
- ٥- لم تظهر فاعلية مؤثرة في مهارة التهديف بين المجاميع الثلاث .
- ٦- أن المنهاج التعليمي وتوزيع التكرارات ومدد ممارسة التمرين أثبتت كفايتها وشموليتها في التعلم والاحتفاظ به من خلال تطور التعلم والأداء والاكتساب .

٢-٢-٢ الاتفاق والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات المشابهة:-

من خلال اطلاع الباحث على العديد من الدراسات وجد أن اقرب الدراسات إلى دراسته الحالية هي الدراسات الآتية، إذ استخدمت شيماء حسن إسماعيل (نسبة مساهمة نمطي الشخصية (A-B) في انجاز دوري النخبة لكرة اليد)، أما الباحث عصام نجدت قاسم (التدريس بأسلوب التضمين وتداخله مع أسلوب التمرين العشوائي والمتسلسل وأثره في تعلم الطلاب بعض مهارات كرة السلة والاحتفاظ بها) لذا قام الباحث بالاطلاع على الدراسات المذكورة أعلاه لتشابههما في بعض المتغيرات (المستقل، التابع، العينة) ومجالات الدراسة الحالية بغية الاستفادة منها والوصول إلى مستوى أفضل وفيما يأتي بعض نقاط التشابه والاختلاف مع الدراسات المشابهة:

- ١- تتفق الدراسة الحالية مع الدراسة الأولى من حيث المتغير المستقل ولكن باختلاف الفعالية والعينة.
- ٢- تتفق الدراسة الحالية مع الدراسة الثانية من حيث المتغير التابع ونوعية أحد جدول التمرين والموظفة بأسلوب الدمج المكثف ولكن باختلاف الفعالية والعينة.
- ٣- تختلف الدراسة الحالية من حيث المتغيرات والعينة ومن حيث الأسلوب المستخدم مقارنة بالدراسات السابقة.
- ٥- تختلف الدراسة الحالية مع الدراسة السابقة الذكر من حيث عينة البحث إذ كانت العينة الأولى تمثل (لاعب النخبة لكرة اليد) والعينة الثانية تمثل (لاعب المركز التدريبي لمنتخبات الفئات العمرية لكرة القدم بعمر ١٥ سنة).
- ٦- افتقار الدراسات السابقة إلى متغير تابع كالأنماط الشخصية وبأسلوب الدمج المكثف بينما الدراسة الحالية تناولت هذا الموضوع ولزيادة الإيضاح انظر الجدول (١).

الجدول (١)

مقارنة بين الدراسة الحالية والدراسات المشابهة

ت	عنوان الدراسة	المتغير المستقل	المتغير التابع	منهج البحث	عينة البحث	المعالجات الإحصائية	النتائج	أهم الاستنتاجات
١	دراسة شيماء حسن إسماعيل عثمان ٢٠٠٨	لتعرف على نمطي الشخصية (A-B)	نسبة مساهمة نمطي الشخصية (A-B)	المنهج الوصفي	العينة بالطريقة العمدية والبالغ عددهم ٨٤ لاعباً وبعدد (٦) أندية	النسبة المئوية = الوسط الحسابي الانحراف المعياري نسبة المساهمة R^2 اختبار T. test الخطأ المعياري معامل الارتباط لبيرسون	- أن للأنماط الشخصية علاقة وتأثيرات ايجابية على (تسلسل وترتيب الفرق) الانجاز لدى لاعبي كرة اليد. - إن أغلب لاعبي الألعاب الفرعية المنظمة تتمتع بنمط الشخصية (A). - إن الإنجاز يتحقق عندما يكون نمط الشخصية (A) عالياً أكثر من (B). - أن النمط (A) هو الذي ساهم في شكل ايجابي في الانجاز أكثر من النمط (B).	- أن للأنماط الشخصية علاقة وتأثيرات ايجابية على (تسلسل وترتيب الفرق) الانجاز لدى لاعبي كرة اليد. - إن أغلب لاعبي الألعاب الفرعية المنظمة تتمتع بنمط الشخصية (A). - إن الإنجاز يتحقق عندما يكون نمط الشخصية (A) عالياً أكثر من (B). - أن النمط (A) هو الذي ساهم في شكل ايجابي في الانجاز أكثر من النمط (B).
٢	دراسة عصام نجدة قاسم	لتدريس بأسلوب التضمين	أسلوبي التمرين العشوائي والمتسل سل وأثره في تعلم الطلاب	المنهج التجريبي	عينة البحث من (٦٠) طالباً اختيروا من مجتمع (٢٤٠) طالباً من الصف الثاني متوسط.	. النسبة المئوية ٢. الوسط الحسابي ٣. الانحراف المعياري ٤. معامل الالتواء ٥. اختبار (ت) ٦. قانون نسبة التطور	- ان مجموعة أسلوب التضمين مع التمرين المتسلسل كانت أفضل المجموعات في تعلم مهارة المناولة . - أن مجموعة أسلوب التضمين مع التمرين العشوائي كانت أفضل المجموعات في تعلم مهارة الطبطبة . - لم تظهر فاعلية مؤثرة في مهارة التهديف بين المجاميع الثلاث .	ظهور تأثير ايجابي في استخدام المنهاج التعليمي للأسلوبين التدريسيين (الأمرى والتضمين) وتداخلهما مع أسلوبى التمرين المتسلسل والعشوائي في اكتساب تعلم مهارات المناولة والطبطبة والتهديف بكرة السلة والاحتفاظ به بشكل متباين . ظهور نسب تطور متباينة بين المجاميع في تعلم المهارات الثلاث وعلى النحو
٣	دراسة الحالية فراس عبد المنعم عبد الرزاق	تأثير ترمينات بأسلوب الدمج المكثف	أنماط الشخصية في تعلم بعض المهارات الأساسية	لمنهج التجريبي	عينة البحث طلبة المرحلة الثانية كلية التربية الرياضية	. النسبة المئوية ٢. الوسط الحسابي ٣. الانحراف المعياري ٤. معامل الالتواء ٥. اختبار (ت) ٦. قانون نسبة التطور ٧. قانون اللعينات المستقلة ٨. تحليل التباين	- أن الترمينات المقترحة قد أثرت وبشكل معنوي في نتائج تعلم المهارات الأساسية ولعينة البحث التجريبية يساعد المنهج المقرر في تعلم مهارات (وقفه الاستعداد، اللكمة اليسارية، اللكمة اليمينية، الدفاع) بنسب محدودة مقارنة ببعض الترمينات المقترحة. أن الترمينات المقترحة قدمت الحلول المناسبة للتغلب على المراحل الصعبة في كل من (وقفه الاستعداد، اللكمة اليسارية وأثره الفاعل وحقق	أن الترمينات المقترحة قدمت الحلول المناسبة للتغلب على المراحل الصعبة في كل من (وقفه الاستعداد، اللكمة اليسارية وأثره الفاعل وحقق

الباب الثالث

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

٣-١ منهج البحث:

أن طبيعة المشكلة هي التي تفرض على الباحث استخدام المنهج المناسب لحلها، لذا فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي "Experimented Research" " ذا تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة لملائمته وطبيعة مشكلة البحث لغرض الوصول إلى نتائج البحث، إذ إن "البحث التجريبي متغير متعمد ومضبوط للشروط المحددة لواقعة معينة وملاحظة المتغيرات الناتجة في هذه الواقعة ذاتها وتفسيره^(١).

الاختبار القبلي	المتغير	الاختبار البعدي	المجموعة	
الاختبار القبلي T _١	الدمج المكثف	الاختبار البعدي T _٢	A	التجريبية
			B	
			AB	
الاختبار القبلي T _١	الطريقة الاعتيادية	الاختبار البعدي T _٢	A	الضابطة
			B	
			AB	

شكل (٤)

التصميم التجريبي الذي تبناه الباحث

٣-٢ مجتمع البحث وعينته:-

يعد الاختيار الدقيق للعينة عنصراً ومركزاً أساسياً يعتمد عليه الباحث من أجل اختبار فروضه وتحقيق أهدافه، وحتى تكون العينة صحيحة ودقيقة يجب أن تكون ممثلة للمجتمع الأصلي تمثيلاً دقيقاً، إذ يجب أن "يتوافر في هذه العينة شرط رئيسي هو إمكانية تعميم النتائج على المجموعة الأصلية التي اختيرت منها"^(٢). وعليه فقد تم تحديد مجتمع الأصل ممثلاً بطلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى للعام الدراسي ٢٠١٢-٢٠١٣، إذ كان الطلاب موزعين على (٥) شعب (أ، ٣٥ طالب) (ب، ٣٦ طالب) (ج، ٣٥ طالب) (د، ٣٤ طالب) (هـ، ٣٤ طالب) الذي يمثلون مجتمع البحث والبالغ عددهم (١٧٤) طالب، أذ تمثلت عينة البحث بشعبتين فقط هم طلاب شعبة (أ) والبالغ عددهم (٣٥) طالبا للمجموعة التجريبية والتي تخضع للمتغير التجريبي للبحث،

(١) عامر إبراهيم قنديلجي؛ البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات: (بغداد، دار الشؤون الثقافية العامة، ١٩٩٣) ص ٩٥.

(٢) محمد لبيب ومحمد منير؛ البحث التربوي - أصول مناهجه: (القاهرة، عالم الكتب، ١٩٨٣) ص ١٠٢.

وطلاب شعبة (ب) والبالغ عددهم (٣٦) طالبا للمجموعة الضابطة وتم اختيارهم عشوائيا بطريقة القرعة، وبعد قام الباحث باستبعاد الطلبة الراسبين والممارسين للعبة الملاكمة في الأندية ومنتخبا الجامعة والكلية، ولهذا قد بلغ مجموع المجموعة التجريبية النهائي (٢٦ طالب) اذ بلغت نسبتهم المئوية (١٤,٩٤%) من المجتمع الأصلي، وأما المجموعة الضابطة أيضاً بلغ عددهم النهائي (٢٦ طالب) وبلغت نسبتهم المئوية (١٤,٩٤%) من المجتمع الأصلي، وتم اختيار طلاب الشعب (ج، د، هـ) للتجربة الاستطلاعية، إذ استعان الباحث بطلاب شعبة (ج) في التجربة الاستطلاعية المخصصة لمقياس أنماط الشخصية، وطلاب شعبة (د) للتجربة الاستطلاعية الخاصة بالتمرينات الخاصة بأسلوب الدمج المكثف، وطلاب شعبة (هـ) للتجربة الاستطلاعية الخاصة بالمنهج التعليمي المتضمن الوحدات التعليمية.

وكما مبين في الجدول (٢) الذي يوضح تفاصيل مجتمع البحث وعينته

الجدول (٢)

تفاصيل عينة البحث

ت	المجموعات	العدد الكلي	عينة البحث	العينة حسب النمط	الشعب	النسبة المئوية
١	التجريبية	٣٥	٢٦	A	أ	١٤,٩٤%
				٩		
				B		
٢	الضابطة	٣٦	٢٦	AB	ب	١٤,٩٤%
				١١		
				A		
٣	الاستطلاعية	٣٥	٢٠	B	ج	١١,٤٩%
				٦		
				الاولى		
٤	المستبعدون	٦٢	٢٠	الثانية	د	١١,٤٩%
				٦		
				الثالثة		
٥	مجتمع البحث	١٧٤	١١٢			١٠٠%

٣-٣ وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:-**١-٣-٣ وسائل جمع المعلومات:-**

استخدم الباحث أكثر من وسيلة للكشف عن الحقائق والتوصل إليها، إذ اعتمد الآتي:

- المصادر العربية والأجنبية
- شبكة المعلومات (الانترنت)
- المقابلات الشخصية
- مقياس أنماط الشخصية
- استمارة استطلاع آراء الخبراء
- فريق عمل مساعد*
- التجارب الاستطلاعية
- المكتبة الافتراضية العراقية
- استمارة تسجيل البيانات
- استمارة تقويم الأداء

٢-٣-٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:-**الأجهزة:-**

- جهاز حاسوب نوع (HP).
- كاميرا تصوير فيديو نوع (SONY) عدد (٢).
- ميزان طبي حساس لقياس الوزن والطول.

الأدوات:-

- مسند كاميرا تصوير عدد (٢).
- أقلام رصاص.
- شريط لاصق بألوان مختلفة.
- قفازات ملاكمة قياس (١٢-١٤) أونس للتدريب، وقياس (١٠) أونس للاختبارات.
- حلبة ملاكمة قانونية.
- أقراص مدمجة (CD).

٤-٣ إجراءات تبني مقياس أنماط الشخصية (A-B):-

تبني الباحث مقياس أنماط الشخصية المعد من قبل (شيماء حسن)^(١). المستخدم على لعبة جماعية حيث كانت فقرات المقياس غير مطابقة لفعالية الملائمة، لذا ارتأى الباحث وبمساعدة السادة المشرفين تبني هذا المقياس وإجراء بعض التعديلات على فقراته بما يناسب لعبة الملائمة وبمجالاته الأربعة، إذ وضع الباحث تعريفا لكل مجال موضحا مفهومه وهدفه، وبعد عرض المجالات على السادة الخبراء* وجمع الاستبانات المرسلّة إليهم اجمع السادة الخبراء على بقاء المجالات نفسها كونها مناسبة لفعالية الملائمة، وكما مبين من الجدول (٣) الذي يبين نسب اتفاق الخبراء على مجالات المقياس.

الجدول (٣)

النسب المئوية لاتفاق الخبراء على مجالات المقياس

ت	المجال	الدرجة الكلية	الأهمية النسبية	الاختيار
١	نفاذ الصبر	١٠	%١٠٠	√
٢	التنافس	٩	%٩٠	√
٣	الغضب	١٠	%١٠٠	√
٤	العدوان	١٠	%١٠٠	√

٤-٣-١ تصحيح المقياس:

تم اعتماد "المقياس الخماسي في ضوء اختيار السادة الخبراء وكون هذه الطريقة تعطي درجة ثبات عالية وتبين بدقة ودرجة عالية اتجاه الأفراد نحو الموضوع"^(١)، ويقصد بتصحيح المقياس وضع درجة الاستجابة لكل مستجيب على كل فقرة من فقرات المقياس، واستخراج الدرجة الكلية عن طريق جمع درجات الاستجابة على المقياس، ولتحقيق هذا الغرض أعطيت الأوزان (٥، ٤، ٣، ٢، ١) لتقابل بدائل الإجابة (تنطبق علي بدرجة كبيرة، تنطبق علي، متردد، لا تنطبق علي، لا تنطبق علي إطلاقاً) في حالة الفقرات صياغتها ايجابيا، وعكسها للفقرات ذات الصياغة السلبية، وبهذا فإن الدرجة الكلية العليا التي يحصل عليها المستجيب على مقياس نمطي الشخصية (A-B) هي (٢٣٠) درجة وهي تمثل حاصل ضرب عدد

(١) شيماء حسن؛ المصدر السابق، ٢٠٠٨، ص ٥٣

* أنظر ملحق (٢)

(٢) مصطفى محمود الإمام وآخرون؛ التقويم والقياس: (بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩٠) ص ٣٢٥.

٦-٣ الخصائص السايكومترية لمقياس أنماط الشخصية (A-B):-

قام الباحث بتبني مقياس أنماط الشخصية والمتمثلة بنمطي الشخصية (A-B)، وذلك بالاعتماد على مقياس الباحثة شيماء حسن*، والمكون من (٥٠) فقرة، وللتأكد من ملائمة المقياس لموضوع البحث وعينته قام الباحث بإجراء عدة مقابلات شخصية مع مجموعة من ذوي الاختصاص**، وعليه عدل الباحث على فقرات المقياس لتوظيفه على لعبة الملاكمة ليشتمل على (٤٦) فقرة وأربعة محاور*** لذا قام الباحث بإجراء الخصائص السايكومترية للمقياس بغية التأكد من كفاءته وتوافر الشروط العلمية له والمتمثلة بالصدق والثبات والموضوعية، وأشار دافيدوف إلى أن "يجب أن يقدم مصممو الاختبارات الدليل على صدق وثبات أدواتهم"^(١).

أولاً: صدق المقياس:

يقصد بالصدق أن يقيس الاختبار ما وضع لقياسه بمعنى أن الاختبار الصادق اختبار يقيس الوظيفة التي يزعم انه يقيسها ولا يقيس شيئاً آخر بدلا منه أو بالإضافة إليه^(٢) ويمثل الصدق احد الوسائل الهامة في الحكم على صلاحية المقياس ويتوقف على عاملين مهمين هما:^(٣)

• الغرض من الاختبار.

• الفئة أو الجماعة التي يطبق عليها الاختبار.

وعمد الباحث إلى التحقق من صدق المقياس باستخدام الصدق الظاهري والذي هو ملائمة المقياس لما وضع من مدى وضوح التعليمات وصلاحية العبارات، إذ تم عرض المقياس بعد الاتفاق مع السادة المشرفين على عدد من الخبراء من ذوي الاختصاص والبالغ عددهم (١٢) خبير ضمن اختصاص علم النفس الرياضي والقياس والتقويم في التربية الرياضية ولعبة الملاكمة لغرض تقويمه والحكم على صلاحيته، ويعد هذا الإجراء دعم يقوي عمل الباحث من حيث المتغير النفسي ولتحقيق الصدق الظاهري للاختبارات وهو نوع من أنواع صدق المحتوى

* انظر الملحق (١٠).

** انظر الملحق (٢).

*** انظر الملحق (١٢).

(١) ليندال دافيد يوف؛ مدخل علم النفس، ترجمة: (سيد الطواب وآخرون) (الرياض، دار المريخ للنشر، ١٩٨٣) ص ٥٣٨.

(٢) عبد الله الكندري ومحمد احمد؛ مناهج البحث العلمي في التربية الرياضية والعلوم الإسلامية، ط٢: (الكويت، مطبعة الفلاح، ١٩٩٩) ص ١٥٤.

(٣) زكريا محمد الظاهر وآخرون؛ مبادئ القياس والتقويم في التربية، ط١: (عمان، مكتبة دار الثقافة، ١٩٩٩) ص ١٣٢.

"اذ ان تقديرات الخبراء من ذوي الخبراء العلمية والتطبيقية التي يحصل عليها في ظل الظروف تجريبية تم ضبطها بدقة بحيث تقلل من أثر العوامل الذاتية وتعد من الأهمية لتحديد صدق المحتوى أو المضمون لبعض الاختبارات"^(١). وفي ضوء آراء الخبراء والمختصين تم تعديل بعض الفقرات من حيث الصياغة اللغوية بما يتناسب مع لعبة الملاكمة، إذ اعتمد الباحث نسبة (٧٥%) كحد ادني لاتفاق الخبراء والمختصين حول قبول الفقرة أو رفضها أو تعديلها، يذكر بلوم "على الباحث الحصول على نسبة موافقة (٧٥%) أو أكثر من آراء المحكمين في هذا النوع من الصدق"^(٢)، فقد تم تعديل بعض الفقرات وحذف البعض الآخر، والجدول (٥) يبين نسب اتفاق الخبراء. **جدول (٥)**

نسب اتفاق الخبراء على فقرات مقياس أنماط الشخصية (A-B)

نسبة الاتفاق	مدى صلاحية الفقرة			الفقرات	ت
	صالحة بعد التعديل	غير صالحة	صالحة		
٨٣.٣٣%	١٠	٢		لا بد من انجاز معظم أعماله في الوقت المناسب.	١
٩١.٦٦%	١١	١		اشعر بان الوقت يمر سريعا في أثناء اللعب والمنافسة.	٢
٨٣.٣٣%	١٠	٢		اشعر بان الوقت لم يعد كافيا في أثناء المنافسة.	٣
١٠٠%	١٢	٠		أحب أن انهي إحمامي قبل اللاعبين.	٤
١٠٠%	-----	١٢	٠	اشعر بالارتعاج عندما يطول انتظاري في دكة الاحتياط.	٥
٦٦.٩١%	١١	١		يصفني الآخرون بانني سريع الحركة.	٦
٨٣.٣٣%	١٠	٢		أفضل عدم اللعب مع الأشخاص الذين يتحركون ببطء.	٧
٩١.٦٦%	١١	١		يصفني الآخرون بأنني أتصرف خلال اللعب بسرعة.	٨
١٠٠%	١٢	٠		أحاول القيام بأكثر من حركة في نفس الوقت.	٩
١٠٠%	-----	١٢	٠	لا انتظر في الطابور لأداء مهارة ما في أثناء الإحماء وان لم يكن طويلا.	١٠
٩١.٦٦%	-----	١١	١	ارغب بسرعة الهجوم والوصول إلى ساحة الخصم وان كان الهجوم فرديا" دون زملائي.	١١
٨٣.٣٣%	١٠	٢		يؤلمني جدا عدم القدرة على انجاز مهاراتي لنفاذ الوقت.	١٢
٩١.٦٦%	١١	١		ارغب أن أكون في المراكز التنافسية الأولى.	١٣
٨٣.٣٣%	١٠	٢		اشعر بالارتياح عندما أكون متميزا على الآخرين خلال اللعب.	١٤
٨٣.٣٣%	١٠	٢		أسعى إلى منافسة اللاعبين في الأداء المثالي للإنجاز.	١٥
٩١.٦٦%	١١	١		اشعر بان المنافسة مع اللاعبين تنمي قدراتي البدنية والخطية والمهارية.	١٦
٨٣.٣٣%	١٠	٢		أحب اللعب مع اللاعبين المتميزون فقط.	١٧
٩١.٦٦%	١١	١		اشعر بالارتياح عندما أكلف بقيادة الفريق.	١٨

(١) محمد صبحي حسنين؛ القياس والتقويم في التربية الرياضية والبدنية، ط٢، ج٢، (دار الفكر العربي، مصر، ١٩٩٥) ص١٨٦.

(٢) بلوم بنيامين وآخرون؛ تقويم تعلم الطالب الجامعي والتكويني: (ترجمة محمد أمين المفتي) (دار ماكجوهيل للنشر، ١٩٣٣) ص١٦٩.

١٩	اشعر بالضيق عندما أكون في منافسة مع الخصم.	١١	١	%٩١,٦٦
٢٠	أسعى إلى الحصول على رضى المدربين عني.	١٢	٠	%١٠٠
٢١	اشعر بالضيق عندما يكون احد اللاعبين مسؤولاً عني.	١٠	٢	%٨٣,٣٣
٢٢	يسرني منافسة اللاعبين في مختلف الأمور.	١١	١	%٩١,٦٦
٢٣	اشعر بالسعادة عندما أرى نفسي متقدماً في الأداء على زملائي في البطولة.	١٠	٢	%٨٣,٣٣
٢٤	أتحمل مشاق التدريب من أجل الحصول على مستوى رياضي متفوق اطمح اليه	١١	١	%٩١,٦٦
٢٥	أجد متعة في الألعاب التي تنطوي على تحديات عقلية وبدنية.	١٠	٢	%٨٣,٣٣
٢٦	لا أميل للاعبين الذين هم أفضل مني.	١١	١	%٩١,٦٦
٢٧	أتمنى الحصول على احد المراكز الثلاثة الأولى خلال البطولة.	١٠	٢	%٨٣,٣٣
٢٨	يسرني أن أكون المسؤول الإداري الأول في المجال الرياضي.	١٠	٢	%٨٣,٣٣
٢٩	اشعر بالتوتر عندما لا أحقق هدف.	١١	١	%٩١,٦٦
٣٠	التزم الصمت عندما أكون في حالة الغضب.	١٢	٠	%١٠٠
٣١	انزعج عندما يطبق أعضاء الفريق خطة لا تنطبق مع ما أريد.	١١	١	%٩١,٦٦
٣٢	انفعل سريعاً بالرغم من تنظيم حياتي.	١٠	٢	%٨٣,٣٣
٣٣	يخبرني اللاعبين بسرعة غضبي.	١١	١	%٩١,٦٦
٣٤	اشعر بالتوتر عندما أكون تحت تأثير ضغوط مختلفة.	١٢	٠	%١٠٠
٣٥	يصفني اللاعبون بأن تعابير وجهي توحى بالانفعال.	١١	١	%٩١,٦٦
٣٦	أتوتر إذا لازمني احد اللاعبين خلال اللعب و سبب لي ضرراً.	١٠	٢	%٨٣,٣٣
٣٧	اغضب إذا لازمني احد المنافسين خلال اللعب.	١١	١	%٦٦,٩١
٣٨	انفعل إذا اخطأ احد زملائي في الملعب.	١٠	٢	%٨٣,٣٣
٣٩	في كثير من الأحيان أفقد السيطرة على أدائي بسبب انفعالي الشديد في أثناء المنافسة.	١١	١	%٩١,٦٦
٤٠	أتوتر بسرعة حين أدرك بان قدراتي لا تتلاءم مع مستوى الخصم.	١٠	٢	%٨٣,٣٣
٤١	أحاول كسر أو رمي الأشياء التي تكون أمامي في حالة العصبية.	١١	١	%٩١,٦٦
٤٢	أحاول الثأر لكل من يسئ إلي.	١٠	٢	%٨٣,٣٣
٤٣	أتكلم بحدة عندما يقاطعني احد أثناء اللعب.	١٢	٠	%١٠٠
٤٤	لدي الرغبة في مواجهة اللاعبين (الخصم) عندما يستفزوني.	١١	١	%٩١,٦٦
٤٥	لا يهمني معارضة اللاعبين لي في أي أمر.	١٠	٢	%٨٣,٣٣
٤٦	أوجه انتقادات جارحة للاعبين الذين يضايقونني.	١٠	٢	%٨٣,٣٣
٤٧	أفضل عقاب كل من يرتكب خطأ في حقي.	١١	١	%٩١,٦٦
٤٨	لا يهمني شيء عندما الحق إصابة باللاعبين.	١١	١	%٩١,٦٦
٤٩	اشعر إنني غير عدواني حتى مع أولئك الذين يسببون إصابتي.	١٠	٢	%٨٣,٣٣
٥٠	أتعامل مع اللاعبين بنفس طريقة تعاملهم معي.	١٢	٠	%١٠٠

بعد أن تم حذف الفقرات الغير صالحة وتعديل الفقرات توافقا لطبيعة لعبة الملاكمة من المقياس وحسب آراء السادة الخبراء والمختصين، أعاد الباحث توزيع المقياس بهذه الصورة على الخبراء والمختصين والبالغ عددهم (١٢) خبيراً" للتأكد من سلامة الفقرات وصلاحيتها لقياس الشيء الغرض الموضوعة من اجلها، وبعد تفريغ الاستبانات المعادة من السادة الخبراء، استخدم الباحث طريقة مربع كأي لاستخراج معنوية اتفاق الخبراء حول فقرات المقياس المعاد صياغتها، وأثبتت هذه الطريقة صلاحية الفقرات بدلالة معنوية، وذلك من خلال مقارنتها مع (كاي الجدولية) وبدرجة حرية (١) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) والبالغة (٣.١٨) وكما مبين في الجدول (٦).

الجدول (٦)

قيم مربع كأي لفقرات مقياس أنماط الشخصية (A-B)

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	قيمة كا المحسوبة	الدلالة
١	أسعى إلى تنظيم وقتي لا نجاز أعمالي	١٠	٢	٨	معنوي
٢	اشعر بان الوقت يمر سريعا في أثناء المنافسة.	١١	١	٨.٣٣	معنوي
٣	اشعر بان الوقت يداهمني سريعا في اللعب	١٠	٢	٨	معنوي
٤	أحرص على الإحماء الجيد والأفضل بين اللاعبين	١٢	-	١٢	معنوي
٥	اشعر بالتوتر عندما يتأخر موعد المنافسة	١١	١	٨.٣٣	معنوي
٦	أشعر باني سريع الحركة.	١٠	٢	٨	معنوي
٧	أفضل عدم اللعب مع الأشخاص الأقل مني مهارة	١١	١	٨.٣٣	معنوي
٨	أرغب بحسم المباراة من أول جولة	١٢	-	١٢	معنوي
٩	أشعر بالآلم لعدم تمكني من أظهار مهاراتي	١٠	٢	٨	معنوي
١٠	أشعر بأني قادر على تصحيح أخطائي في أثناء اللعب	١١	١	٨.٣٣	معنوي
١١	أحاول القيام بأكثر من حركة في نفس الوقت لخداع الخصم	١٠	٢	٨	معنوي
١٢	ارغب أن أكون في المراكز التنافسية الأولى.	١٢	-	١٢	معنوي
١٣	اشعر بارتياح عندما أكون متميزا على الآخرين خلال اللعب.	١١	١	٨.٣٣	معنوي
١٤	أنافس اللاعبين بأقصى ما عندي من أداء.	١١	١	٨.٣٣	معنوي
١٥	روح المنافسة تنمي قدراتي البدنية والنفسية.	١١	١	٨.٣٣	معنوي
١٦	أفضل اللعب مع اللاعبين اللامعين فقط .	١٢	-	١٢	معنوي
١٧	اشعر بالارتياح عندما يتكلم الآخرين عن مهاراتي.	١٠	٢	٨	معنوي
١٨	أتمنى الحصول على أحد المراكز الثلاثة الأولى خلال البطولة.	١١	١	٨.٣٣	معنوي
١٩	يسرني أن أكون المسؤول الإداري الأول في المجال الرياضي.	١٢	-	١٢	معنوي
٢٠	أوظف جميع قدراتي عندما أكون في منافسة مع الخصم	١١	١	٨.٣٣	معنوي
٢١	أسعى إلى الحصول على رضا المديرين .	١٠	٢	٨	معنوي
٢٢	أشعر بالضيق عندما يتدخل أحد اللاعبين في تدريباتي	١١	١	٨.٣٣	معنوي

معنوي	٨	٢	١٠	يسرني منافسة اللاعبين في مختلف الأمور	٢٣
معنوي	١٢	-	١٢	أشعر بالسعادة عندما أرى نفسي متقدما" في الأداء على زملائي في البطولة	٢٤
معنوي	٨	٢	١٠	أتحمل مشاق التدريب من أجل الحصول على مستوى رياضي متفوق أطمح إليه	٢٥
معنوي	٨.٣٣	١	١١	أجد المتعة في النزال القوي لأنه يثير التحديات العقلية والبدنية	٢٦
معنوي	١٢	-	١٢	أشعر بالغيرة من اللاعبين الذين هم أفضل مني	٢٧
معنوي	٨	٢	١٠	اشعر بالتوتر عندما أفضل في تحقيق أهدافي.	٢٨
معنوي	٨.٣٣	١	١١	الترم الصمت عندما يغضبني الآخرين .	٢٩
معنوي	٨.٣٣	١	١١	انزعج عندما تسير الأمور على غير ما أريد	٣٠
معنوي	٨	٢	١٠	أشعر بالانزعاج عندما تنتاب الفوضى حياتي	٣١
معنوي	٨.٣٣	١	١١	يخبرني اللاعبون بأني سريع الغضب .	٣٢
معنوي	١٢	-	١٢	اشعر بالتوتر عندما أكون تحت تأثير ضغوط مختلفة.	٣٣
معنوي	٨.٣٣	١	١١	يصفني اللاعبون بان تعابير وجهي توحى بالانفعال.	٣٤
معنوي	٨	٢	١٠	أغضب عندما أشعر أن أحد يراقبني في أثناء لعب	٣٥
معنوي	٨.٣٣	١	١١	أشعر بالضيق عندما أواجه خصما أفضل مني	٣٦
معنوي	٨	٢	١٠	أكسر أشياء عندما أكون منفعلا" وعصبيا"	٣٧
معنوي	١٢	-	١٢	أبدي عدم التسامح لمن يسيئ إلي	٣٨
معنوي	٨	٢	١٠	أتكلم بحدة عندما يقاطعني احد أثناء اللعب.	٣٩
معنوي	٨.٣٣	١	١١	لدي الرغبة في تحدي المنافسين (الخصم) عندما يستفزونني.	٤٠
معنوي	١٢	-	١٢	أتجاهل معارضة اللاعبين لرأيي	٤١
معنوي	٨	٢	١٠	أوجه انتقادات جارحة للاعبين الذين يخفقون في لعبهم	٤٢
معنوي	٨.٣٣	١	١١	أفضل عقاب كل من يرتكب خطأ في حقي.	٤٣
معنوي	٨	٢	١٠	أتجاهل أصابه أي لاعب أثناء المباراة معي.	٤٤
معنوي	١٢	-	١٢	اشعر إني غير عدواني حتى مع أولئك الذين يسببون إصابتي.	٤٥
معنوي	٨.٣٣	١	١١	أتعامل مع اللاعبين بنفس طريقة تعاملهم معي.	٤٦

ثانيا ثبات المقياس:

ويقصد به "ان يعطي الاختبار النتائج نفسها تقريبا إذا ما أعيد تطبيقه على نفس الأفراد وتحت نفس الظروف"^(١)، فقد استخدم الباحث طريقة إعادة الاختبار كونها من انسب الطرق المتبقية وهي من خارج عينة البحث التجريبية والضابطة والاستطلاعية، وتمت معالجة نتائج إجابات مقياس أنماط الشخصية (A-B) إحصائيا باستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، وتبين ان المقياس يتمتع بدرجة ثبات عالية هي (٠.٨٧١). المتبعة في إيجاد ثبات الاختبار، إذ تم تطبيق المقياس أول مرة في يوم الثلاثاء الموافق ١٠/١٦ / ٢٠١٢ وأعيد تطبيقه على نفس

(١) مصطفى حسين باهي؛ المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩) ص٤٩.

العينة البالغة (٣٠) طالبا" مرة ثانية بعد مرور عشرة أيام في يوم الخميس الموافق ٢٥/١٠/٢٠١٢ علما" إن العينة تم اختيارها عشوائيا من مجتمع البحث

٣-٦-١ طريقة حساب مقياس أنماط الشخصية (A-B):-(^١).

لغرض تحديد لاعبي نمط الشخصية (A) ونمط الشخصية (B) ونمط الشخصية (AB) "فقد تم حساب الوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات أفراد عينة البحث ، ويعد اللاعب الذي يحصل على درجة أعلى من (الوسط الحسابي + انحراف معياري واحد) من نمط الشخصية (A) والذي يحصل على درجة أقل من (الوسط الحسابي - انحراف معياري واحد) من نمط (B)، والذي يحصل على درجة محصورة بين هاتين الدرجتين يعد من نمط (AB)"

٣-٧-٢ تحديد متغيرات البحث:-

٣-٧-١ صلاحية التمرينات المعدة والمستخدمة في المنهج التعليمي:-

اعد الباحث مجموعة تمرينات تهدف إلى تعلم المهارات الأساسية بالمالكمة بالاعتماد على خبرته العملية وبعد اطلاعه على المصادر العربية والأجنبية وزياراته الميدانية للكليات المناظرة واطلاعه على تدريبات أندية المحافظة ومنتخبها وفرق كليات التربية الرياضية، ولغرض التعرف على صلاحيتها في تحقيق الهدف المرجو منها اعد الباحث استمارة استبانة* تحوي على هذه التمرينات وعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال تدريب وتعلم لعبة المالكمة، وبعد أن تم استبعاد التمرينات الغير صالحة واعتماد التمرينات الصالحة وفق آراء الخبراء مقسمة على ثلاث مهارات (حيث كانت تمرينات وقفة الاستعداد (١٥) تمرينا"، وتمرينات مهارة اللكمات (١٦) تمرينا" وتمرينات مهارة الدفاع (١٥) تمرينا" وبهذا اصبح العدد الكلي للتمرينات (٤٦) تمرينا" حيث تم تحديدها مراعيًا درجة صعوبة التمرين والتدرج به ضمن الوحدة التعليمية الواحدة وذات العلاقة بالمهارات المختارة والتي سيعتمدها الباحث في المنهج التعليمي لتعلم هذه المهارات.

(١) نعم هادي الخفاجي ؛ نمطا الشخصية (A-B) لذوي قدرات الإدراك فوق الحسي (رسالة ماجستير ، الجامعة المستنصرية، كلية

الآداب ، ٢٠٠٤) ص ٨٤.

* أنظر الملحق (٨).

٢-٧-٣ تحديد المهارات الأساسية للعبة الملاكمة:-

اعد الباحث استمارة استبانة تضمنت المهارات الأساسية بلعبة الملاكمة وتم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين* في لعبة الملاكمة، ولغرض تعيين الأنسب منها والذي له تأثير مباشر على أنماط الشخصية والمتمثلة ب(A-B) والتي يمكن لان يفرزها لالعاب الملاكمة، تم اعتماد المهارات التي حصلت على نسبة اتفاق (٧٥%) فأكثر، والجدول (٧) يبين النسب المئوية التي حصلت عليها المهارات الأساسية بلعبة الملاكمة.

جدول (٧)

النسب المئوية لاتفاق الخبراء للمهارات الأساسية في لعبة الملاكمة

ت	المهارات	نعم	كلا	النسبة المئوية	الاختيار
١	وقفه الاستعداد	٩	١	%٩٠	√
٢	الكلمات	١٠	٠	%١٠٠	√
٣	الدفاع	٩	١	%٩٠	√
٤	القبضة	٤	٦	%٤٠	×
٥	اللحم المضاد	٥	٥	%٥٠	×

٣-٧-٣ مواصفات الاختبارات المهارية بالملكمة:-(١)

أولاً: اختبار وقفة الاستعداد والتحرك

الغرض من الاختبار : تقويم الأداء الصحيح للمهارة.

الأدوات اللازمة : - كفوف ملاكمة - ساعة توقيت - استمارة منح الدرجات - كامرة تصوير فديوي عدد (١).

وصف الأداء : يؤدي الملاكم وقفة الاستعداد من الحالات الآتية:

١- من الثبات ٢- من الزحف للجهات الأربعة ٣- من الوثب للجهات الأربعة.

وقد تعطى (٣٠) لكل حالة من الحالات المذكورة :

الشروط: يؤدي الملاكم وقفة الاستعداد والتحرك ضمن الشروط الآتية:

١- التغطية ٢- الاتزان ٣- سهولة الحركة.

التسجيل: تعطى (١٠) درجة لأداء وقفة الاستعداد والتحرك مقسمة على الشكل الآتي:

من الثبات وكالاتي:

١- التغطية (١.٥) درجة ٢- الاسترخاء (١.٥) درجة.

للجهات الأربعة :

١- الأتزان (١.٥) درجة ٢- الانسيابية (١.٥) درجة.

من الحركة :

١- الأتزان (٢) درجة ٢- انسيابية الحركة (٢) درجة.

ثانياً: اختبار أداء اللكمة المستقيمة اليسار للرأس والبطن ودفاعاتها :

الغرض من الاختبار:

تقويم أداء اللكمة المستقيمة اليسار للرأس والبطن ودفاعاتها.

الأدوات اللازمة: -كفوف ملاكمة عدد (٤) - ساعة توقيت يدوية- استمارة لمنح الدرجات - جهاز كاميرة تصوير فديوي عدد (١).

وصف الأداء : يتم أداء التمرين من قبل ملاكمين :

الأول : يؤدي الملاكم اللكمة المستقيمة اليسار للرأس والبطن ولمدة (٣٠) ثانية .

(١) علي عطشان خلف المشرفاوي؛ أثر منظومة (تعليمية - تدريبية) بالأسلوب لاتقاني في تطوير الاداء بالملكمة لأعمار (١٣-١٤) (أطروحة دكتوراه ،جامعة القادسية ،كلية التربية الرياضية ،٢٠٠٩)ص٥٤-٥٨ .

الثاني: يؤدي الملاكم ثلاثة انواع من الدفاع (دفاع الذراعين - دفاع الجذع - دفاع الساقين) وبمعدل (١٠) ثواني لكل نوع من أنواع الدفاع الثلاثة.

يتم التبدل بين الملاكمين حيث يؤدي الملاكم الأول تمارين الدفاع ويؤدي الملاكم الثاني اللكمة المستقيمة اليسار للرأس والبطن .

-الشروط :

أ- يتم اداء اللكمة المستقيمة اليسار للرأس والبطن وفقاً للشروط الآتية:

-خروج اللكمة - متابعتها بوزن الجسم - دقة أصابه الهدف.

ب- يتم اداء التمارين الدفاعية وفقاً للشروط الآتية:

-الأداء الصحيح للتمرين الدفاعي - التغطية الجيدة أثناء أداء التمرين الدفاعي - التحكم بمركز ثقل الجسم اثناء التمرين الدفاعي .

-التسجيل:

-تحتسب (١٠) درجات لأداء اللكمة المستقيمة اليسار الموجهة للرأس والبطن مقسمة على النحو الآتي:

١-خروج اللكمة (٢) درجة ٢- متابعتها بوزن الجسم (٤) درجة ٣- دقة اصابة الهدف (٤) درجة.

ب-تحتسب درجة الدفاع عن اللكمة المستقيمة اليسار للرأس والبطن على النحو الآتي:

١-دفاع الذراعين وكما يأتي :

١- صد اللكمة (٢) درجة ٢- دفع اللكمة (٢) درجة .

٢-دفاع الجذع وكما يأتي :

١- الميلان للجانب (٢) درجة ٢- السحب للخلف (١) درجة .

٣-دفاع القدمين وكما يأتي :

١-خطوة للخلف (١) درجة ٢- نقل القدم للجانب (٢) درجة .

وتكون الدرجة النهائية (١٠) درجة .

ثالثاً» اختبار أداء اللكمة المستقيمة اليمين للرأس والبطن ودفاعاتها :

- الغرض من الاختبار :

- تقويم أداء اللكمة المستقيمة اليمين للرأس والبطن ودفاعاتها.

الأدوات اللازمة:

-كفوف ملاكمة عدد (٤) - ساعة توقيت يدوية - استمارة لمنح الدرجات - جهاز كاميرة تصوير فديوي عدد (١).

وصف الأداء : يتم أداء التمرين من قبل ملاكمين :

الأول : يؤدي الملاكم اللكمة المستقيمة اليمين للرأس والبطن وبمعدل (٣٠) ثانية .

الثاني: يؤدي الملاكم ثلاثة أنواع من الدفاع (دفاع الذراعين ، ودفاع الجذع ، و دفاع الساقين) وبمعدل (١٠) ثوان لكل نوع من أنواع الدفاع الثلاثة.

يتم التبديل بين الملاكمين حيث يؤدي الملاكم الأول تمرينات الدفاع ويؤدي الملاكم الثاني اللكمة المستقيمة اليمين للرأس والبطن .

-الشروط :

أ- يتم اداء اللكمة المستقيمة اليمين للرأس والبطن وفقاً للشروط الآتية:

١-خروج اللكمة ٢-متابعتها بوزن الجسم ٣- دقة أصابه الهدف.

ب- يتم اداء التمارين الدفاعية وفقاً للشروط الآتية:

١-الأداء الصحيح للتمرين الدفاعي ٢- التغطية الجيدة أثناء أداء التمرين الدفاعي

٣- التحكم بمركز ثقل الجسم اثناء التمرين الدفاعي .

-التسجيل:

تحتسب (١٠) درجات لأداء اللكمة المستقيمة اليمين الموجهة للرأس والبطن مقسمة على النحو الآتي:

١- خروج اللكمة (٢) درجة ٢- متابعتها بوزن الجسم (٤) درجة ٣- دقة اصابة الهدف (٤) درجة.

ب-تحتسب درجة الدفاع عن اللكمة المستقيمة اليمين للرأس والبطن على النحو الآتي:

١-دفاع الذراعين وكما يأتي :

١- صد اللكمة (٢) درجة ٢- دفع اللكمة (٢) درجة .

٢-دفاع البطن وكما يأتي :

١-الميلان للجانب (٢) درجة ٢- السحب للخلف (١) درجة .

٣-دفاع القدمين وكما يأتي :

١- خطوة للخلف (١) درجة ٢- نقل القدم للجانب (٢) درجة .

وتكون الدرجة النهائية (١٠) درجة .

٨-٣ التجارب الاستطلاعية:-

بهدف ضبط التمرينات المعدة على وفق السياق العلمي الصحيح لتطبيق المنهج التعليمي مراعيًا زمن التمرين وتكراره، وزمن الوحدة التدريبية وكيفية تقسيم الوحدة التعليمية، وكيفية تطبيق المقياس النفسي، أجرى الباحث تجاربه الاستطلاعية والتي هي "دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته"^(١)، لذا قام الباحث بإجراء التجارب الاستطلاعية الآتية:

التجربة الاستطلاعية الأولى:

أجرى الباحث تجربته الاستطلاعية والتي هي "تجربة مصغرة أولية مشابهة للتجربة الرئيسة يقوم بها الباحث قبل قيامه بالتجربة الرئيسة بهدف الوقوف على الأخطاء وتلافيها"^(٢)، في تمام الساعة (٨,٣٠) من يوم الثلاثاء الموافق ١٦/١٠/٢٠١٢، على قاعة الملاكمة في كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى، وعلى عينة عددها (٢٠) يمثلون طلاب شعبة (ج) والمختارة من مجتمع البحث ومن خارج عينته، إذ تم تطبيق مقياس أنماط الشخصية (A-B) وكان الهدف منها:

- تعرف صلاحية الفقرات لغويا.
- مدى وضوح فقرات المقياس لأفراد العينة.
- تشخيص المعوقات والسلبيات التي قد تصادف الباحث.
- الإجابة على التساؤلات والاستفسارات المطروحة من قبل العينة.
- قياس زمن الإجابة والوقت الكلي الذي يستغرقه الطالب في الإجابة عن فقرات المقياس.
- التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد.
- وضع الباحث في حالة تماس مباشر مع الطلاب لتلافي الحالات المحتملة الوقوع.

التجربة الاستطلاعية الثانية:-

لضمان سلامة ودقة تطبيق المنهج والتمرينات التعليمية المقترحة بأسلوب الدمج المكثف والمتضمن (المتسلسل والعشوائي) كان لابد من إجراء تجربة استطلاعية ثانية في يوم الأحد الموافق ١١/٤/٢٠١٢ وفي تمام الساعة (١٠,٣٠) على طلاب شعبة (د) من المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى والبالغ عددهم (٢٠) وهم من خارج عينة البحث

(١) عبد الله عبد الرحمن ومحمد احمد عبد الدايم؛ مدخل إلى مناهج البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية : ط٢ (الكويت، مكتب الفلاح للنشر والتوزيع، ١٩٩٦) ص ١٥٣.

(٢) وجيه محجوب واحمد بدري حسين؛ البحث العلمي: (بغداد، مكتبة العادل للطباعة، ٢٠٠٢) ص ٣٥.

التجريبية، وكان الغرض منها تحديد وتقويم التمرينات ضمن الأسس العلمية المعمول بها في أعداد التمرينات المقترحة، وكان الهدف من إجرائها التالي:

- ملائمة محتوى الأسلوب التعليمي بطريقة الدمج المكثف لمستوى العينة.
- ملائمة التمرينات للأهداف الموضوعية.
- تسلسل التمرينات وفق صعوبتها.
- معرفة الزمن المستغرق للوحدة التعليمية.
- معرفة الزمن الكلي لكل تمرين والذي يتناسب مع العمل وفترات الراحة.
- معرفة زمن تنفيذ مفردات المنهج التعليمي المقترح.
- معرفة الزمن الذي يستغرقه شرح المهارة.
- معرفة كفاءة فريق العمل المساعد.
- التأكد من تسلسل المهارات الأساسية التي اقترحها الباحث عند تنفيذ المنهج.
- معرفة المعوقات التي تصادف المدرس في الوحدة التعليمية وتلافي حدوث الأخطاء.

التجربة الاستطلاعية الثالثة:-

أجرى الباحث تجربته الاستطلاعية الثالثة تضمنت إجراء الاختبارات للمهارات الأساسية بلعبة الملاكمة والموضوعة من قبل الباحث بعد موافقة السادة الخبراء عليها، إذ تم إجراء هذه التجربة على عينة من طلاب المرحلة الثانية، كلية التربية الرياضية ومن شعبة (هـ) والبالغ عددهم (٢٠) حيث أجريت التجربة في تمام الساعة (١٠,٣٠) من صباح يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٢/١١/٦ وهم من خارج عينة البحث وعلى قاعة الملاكمة في كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى ، إذ تم شرح وعرض الاختبارات من قبل الباحث والإجابة على التساؤلات من قبل أفراد العينة الاستطلاعية، وكان الغرض من تنفيذها الآتي:

- استيعاب وفهم الاختبارات من قبل أفراد العينة الاستطلاعية.
- الوقت اللازم لشرح الاختبارات.
- الوقت اللازم لتطبيق الاختبارات.
- كفاءة فريق العمل المساعد في تنفيذ الواجبات المكلفين بها.
- المكان الملائم لتثبيت كاميرا التصوير.
- الإنارة الكافية لظهور الصورة الفيديوية بوضوح تام.

٩-٣ الإجراءات التنظيمية والإدارية:-**٩-٣-١ الإجراءات التنظيمية:**

اتبع الباحث بعض الإجراءات التنظيمية لتوفير المناخ الملائم لسير خطوات البحث وتحقيق الأهداف المرجوة منه، وهذه الخطوات هي:

اختيار المساعدين:-

استعان الباحث بعدد من المساعدين المؤهلين من الأكاديميين والمختصين*، موضحاً لهم وصف تقييم وإجراء كل متغيرات البحث بالشرح أولاً والتطبيق العملي ثانياً، كي يسهل عليهم تطبيق واجباتهم بالشكل الأمثل.

إعداد استمارة تسجيل البيانات:-

صممت استمارة تسجيل البيانات والمعلومات لإفراد عينة البحث لكل متغير من متغيرات الدراسة، إذ تم تصميم استمارة تسجيل البيانات المطلوبة والغرض منها تسهيل مهمة تبويب البيانات من أجل معالجتها إحصائياً.

إعداد المكان والأدوات المطلوبة:-

تم اختيار قاعة الملاكمة في كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى لتطبيق متغيرات البحث ولإجراء التصوير للاختبارات القبلية والبعديّة وبعض الوحدات التعليمية، إذ هيئ الباحث جميع مستلزمات الدراسة.

٩-٣-٢ الإجراءات الإدارية:-

من أجل تسهيل إجراءات البحث لجأ الباحث إلى تقديم طلب إلى قسم العلوم التطبيقية في كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى وبمساعدة عمادة كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى تضمن مضاعفة الوحدات التعليمية ضمن المنهج التعليمي ولشعبتي البحث(المجموعتين الضابطة والتجريبية) فقط لإكمال مفردات المنهج التعليمي لتعلم المهارات الأساسية وحصلت الموافقات الرسمية ضمن الكلية**.

* أنظر الملحق (٣).
** أنظر الملحق (١٣).

٣-١٠-١ الإجراءات الميدانية:

٣-١٠-١-١ تطبيق مقياس أنماط الشخصية (A-B):

تم تطبيق مقياس الشخصية (A-B) على أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة قبل البدء بتطبيق مفردات المنهج التعليمي لهاتين المجموعتين، لغرض فرز أفراد العينة إلى أنماط الشخصية وفق نتائج هذا المقياس، واتبع الباحث الإجراءات التالية:

- تم توزيع المقياس على أفراد العينة بصورة انفرادية.
- مدة الإجابة على فقرات المقياس تراوحت من (١٥-٢٥) دقيقة.
- التأكيد على حيادية الإجابة.
- إبعاد أي مؤثر خارجي من شأنه ان يؤثر على إجابة أفراد العينة.
- التأكيد على سرية المعلومات وعدم استخدامها لغير أغراض البحث.

٣-١٠-٢ تقييم المهارات الأساسية المختارة:

تم تقييم المهارات الأساسية المختارة لإفراد عينة البحث وفق استمارة تقييم خاصة، من قبل مجموعة من الخبراء والمختصين في لعبة الملاكمة، إذ تم تصوير أداء المهارات بصورة منفصلة للمهارات المختارة مع إعطاء لكل لاعب رقم مميز يكتب على صدره لكي يميز عند التصوير ومراقبة اختباره لدى أفراد عينة البحث فيديويا وفي الاختبارين القبلي والبعدي ولكل مجموعة لون مميز عن الأخرى أي (التجريبية والضابطة) وعرضه على الخبراء مع إرفاق استمارة التقييم الخاصة وللمجموعتين وبهذا سوف يتم الحصول على درجات تقييم المهارات المختارة قيد البحث، ومع مراعاة الشروط التالية أثناء التصوير:

- تم تثبيت كاميرا نوع (Sony) ذات سرعة (١٨) ميكاهيرتز عدد (٢) مع ملحقاتها في ركني القاعة وعلى ارتفاع (١.٢م)
- مراعاة الإنارة اللازمة لوضوح الصورة والعوامل والظروف الداخلية والمؤثرات الخارجية لمكان التصوير.
- مراعاة التغيرات في الألوان للمجموعتين الضابطة والتجريبية إذ كانت المجموعة التجريبية ترتدي اللون الأزرق والمجموعة الضابطة ترتدي اللون الأخضر، مع تثبيت الأرقام على صدر اللاعب.

- يكون تقييم كل مهارة على حدة من خلال الاختبارين القبلي والبعدي على وفق التقسيمات الموضوعية في استمارة التقييم، إذ إن الدرجة الكلية لكل اختبار (١٠) درجات.
- يكون تقييم المهارة كما مبين في الملحق (٩) (استمارة التقييم) من قبل الخبراء .

٣-١٠-٣ تصوير الاختبارات المهارية:-

لغرض تقييم الاختبارات المهارية لأفراد عينة البحث، تم تصوير الاختبارات القبلية والبعديّة للمهارات كافة وللمجموعتين الضابطة والتجريبية باستخدام كاميرا تصوير رقمية نوع (Sony) تحتوي على كاسيت (٨) ملم نوع (lp) وبوقت (٣) ساعات، وبعد الانتهاء من عملية التصوير تم تحويل الفلم إلى قرص ليزري (DVD) وذلك لتسهيل مشاهدة الأداء والتنفيذ للاختبارات من قبل الخبراء والمختصين في مجال لعبة الملاكمة ولغرض تقييم أفراد عينة البحث ووضع الدرجات المناسبة لهم كي يتسنى للباحث معالجتها إحصائياً للتوصل إلى النتائج النهائية.

٣-١٠-٤ الوحدات التعليمية التعريفية:-

اشتملت عينة البحث الضابطة والتجريبية على طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى من غير الممارسين للعبة الملاكمة ولم يسبق لأي منهم ان درس أو تدرب على مهارات هذه اللعبة، لذا توجب على الباحث بإجراء وحدتين تعليميتين لكل مجموعة على حدة، وفي يوم الاربعاء الموافق ٧/١١/٢٠١٢ تم تطبيق الوحدتين التعريفية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وللشعبتين (أ، ب) وبزمن (٩٠) دقيقة لكل وحدة تعليمية، لغرض إعطاء فكرة عن المهارات المدروسة في البحث وشرح وعرض لطريقة أداء المهارات من قبل مدرس المادة وتنفيذها من قبل الطلاب، حتى يتسنى للباحث اختبار أفراد العينة في القياس القبلي وتحديد خط شروع للبدء بتنفيذ المنهج التعليمي للمجموعة التجريبية بأسلوب الدمج المكثف.

٣-١٠-٥ تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث:-

عمد الباحث إلى إيجاد التكافؤ للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث لضمان سلامة النتائج النهائية وعدم تأثرها بالدرجات المتطرفة وضمان امتلاك المجموعتين لنفس المستوى من التعلم في المهارات الأساسية بالملاكمة والتي قيد البحث، وبعد استخدام تحليل التباين أظهرت النتائج عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في هذه المهارات وهذا يعني تكافؤ المجموعتين وعدم وجود مشاهدات متطرفة من شأنها ان تؤثر على النتائج النهائية للبحث، وكما مبين في الجدول (٨).

الجدول (٨) تكافؤ المجموعات في المهارات الأساسية بالملاكمة قيد البحث

ت	المهارات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	قيمة ف	
					متوسط المربعات	المحسوبة
١	وقففة الاستعداد	بين المجموعات	٠.٦٦٠	٥	٠.١٣٢	٠.٩٦٣
		داخل المجموعات	٦.٣٠٥	٤٦	٠.١٣٧	
٢	اللكمة اليسارية	بين المجموعات	٠.٧٢٧	٥	٠.١٤٥	٠.٩٤٢
		داخل المجموعات	٧.١٠٣	٤٦	٠.١٥٤	
٣	اللكمة اليمينية	بين المجموعات	١.٦٦٤	٥	٠.٣٣٣	٠.٩٤٢
		داخل المجموعات	١٦.٢٥٦	٤٦	٠.٣٥٣	
٤	الدفاع	بين المجموعات	٠.٦٠١	٥	٠.١٢٠	٠.٧٠٨
		داخل المجموعات	٧.٨١٣	٤٦	٠.١٧٠	
٥	اللكمة اليسارية للرأس	بين المجموعات	٤.٤٧٤	٥	٠.٨٩٥	٢.٠٠٧
		داخل المجموعات	٢٠.٥١١	٤٦	٠.٤٤٦	
٦	اللكمة اليسارية للجزع	بين المجموعات	٠.٦٦٨	٥	٠.١٣٤	٠.٥٧٠
		داخل المجموعات	١٠.٧٧٨	٤٦	٠.٢٣٤	
٧	اللكمة اليمينية للرأس	بين المجموعات	٣.٢٠٩	٥	٠.٦٤٢	١.٤٥٥
		داخل المجموعات	٢٠.٢٩٧	٤٦	٠.٤٤١	
٨	اللكمة اليمينية للجزع	بين المجموعات	١.٢٧٩	٥	٠.٢٥٦	٠.٤٨٧
		داخل المجموعات	٢٤.١٨٠	٤٦	٠.٥٢٦	

تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٤٦.٥)

٣-١٠-٦ الاختبار القبلي:-

بعد تحديد عينة البحث بمجموعتين ضابطة وتجريبية، أجرى الباحث الاختبارات القبلية على عينة البحث التجريبية والمتمثلة بطلاب شعبة (أ) والبالغ عددهم (٢٦) طالبا في تمام الساعة ٨.٣٠ من صباح يوم الاحد الموافق (٢٠١٢/١١/١١) في قاعة الملاكمة في كلية التربية الرياضية /جامعة ديالى، وتم إجراء الاختبارات القبلية على أفراد المجموعة الضابطة في تمام الساعة ١٠.٣٠ من صباح نفس اليوم الموافق ٢٠١٢/١١/١١ وعلى نفس القاعة، وقد راعى الباحث الإجراءات التالية عند تنفيذ الاختبارات البعدية على أفراد عينة البحث:

- تهيئة مستلزمات الاختبارات من أدوات وأجهزة ونصب الكاميرات في الأماكن المخصصة وتوزيع المهام على أفراد فريق العمل المساعد قبل حضور أفراد العينة.
- ترقيم أفراد العينة لتسهيل عملية تقييم الأداء المهارى من قبل الخبراء للمجموعتين.
- شرح وعرض الاختبار من قبل الباحث على أفراد العينة بصورة مفصلة.
- إعطاء فترة كافية للإحماء لتهيئة أفراد العينة لأداء الاختبارات.

٣-١٠-٧ المنهج التعليمي:-

تم البدء بتطبيق مفردات منهج التمرينات التعليمي بأسلوب الدمج المكثف على أفراد العينة المجموعة التجريبية في يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٢/١١/١٤ وعلى قاعة الملاكمة في كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى، بعد إعطائهم وحدتين تعريفيتين للمجموعتين الضابطة والتجريبية خارج مدة تنفيذ المنهج وذلك للتعرف على مضمون المنهج التعليمي، وحتى يكون لديهم خط شروع للقياس القبلي، وبعدها تم تطبيق المنهج التعليمي على عينة البحث التجريبية من قبل مدرسي المادة وعدم تدخل الباحث في سير عملية التدريس وكانت مهمته الإشراف على العملية التعليمية فقط(تطبيق منهج التمرينات التعليمي) لضمان عدم التحيز للمجموعة التجريبية، إذ احتوى المنهج على تمرينات مهارية والبالغ عددها (٤٦) تمريناً** مقسمة على ثلاث مهارات وتم إعدادها من قبل الباحث بالشكل الذي يسهم في زيادة التعلم للمهارات الأساسية بلعبة الملاكمة، وتم تطبيق هذه التمرينات في القسم الرئيس من الوحدة التعليمية والتي بلغ عددها(٢٠) وحدة تعليمية مقسمة على (١٠) اسابيع وواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع الواحد وبزمن قدره (٩٠) دقيقة للوحدة التعليمية الواحدة***، إذ أخذت المهارة الاولى(٥) وحدات تعليمية مع تمارينها من المنهج حيث تبدأ الوحدة التعليمية او الدرس بالأحماء العام ثم الاحماء الخاص بعدها يقوم المدرس بشرح المهارة مع تطبيق نموذج حركي لها، بعدها يقوم الطلاب بتأدية المهارة وخلال ذلك يقوم المدرس بتصحيح الاخطاء وتشجيعهم من خلال التغذية الراجعة بأنواعها المختلفة مستخدماً اسلوب(المتسلسل)، والذي يكون تنفيذه في الوحدة عبارة عن سلسلة متعاقبة من التمرينات بمحاولات متتابعة عديدة لمهارة واحدة بدون ممارسة مهارة أخرى لحين إكمال اكتساب تعلمها، وعلية تختلف تكرارات الوحدات التعليمية بالأسلوب المتسلسل باختلاف نوع التمرين ومدى صعوبة أدائه، أما المهارة الثانية فأخذت(٥) وحدات تعليمية مع تمارينها من المنهج بأسلوب (المتسلسل والعشوائي) هو تبادل محاولات التمرين على مهارة معينة وتليها مهارة ثانية والعودة الى المهارة الأولى وهكذا اي ان ممارسة التمرين بالأسلوب العشوائي هو ان تعرض المهام عشوائياً بحيث يكون التمرن على المهام متداخلاً ويستطيع المتعلم ان يدور بين هذه المهام دون التمرن على المهارة نفسها في محاولتين متتاليتين وعلية تختلف تكرارات

** أنظر الملحق (٨).

*** أنظر الملحق (١٤).

الوحدات التعليمية بأسلوب العشوائي باختلاف نوع التمرين ومدى صعوبة الأداء، إذ يأخذ التقاطع والتداخل مجالا كبيرا في تأدية المهارات ولمرة واحدة وعدم ممارسة نفس المهارة لمرتين متتاليتين مع وجوب إعطاء نفس عدد التكرارات المقررة في تلك الوحدة التعليمية لمجموعة التمرين المتسلسل، أما المهارة الثالثة فأخذت (٥) وحدات تعليمية حيث تناول الباحث أسلوب (المتسلسل والعشوائي والمكثف) ذات تكرارات عالية وبدون أوقات راحة، أما (٥) وحدات الأخيرة من المنهج عمد الباحث إلى استخدام أسلوب الدمج المكثف إلى أن يصل الطالب إلى التعلم الصحيح وبدون أوقات راحة فهذا أصبح عدد الوحدات (٢٠) وحدة تعليمية، إذ بلغ الزمن الكلي للمنهج التعليمي بأسلوب الدمج المكثف (١٨٠٠) دقيقة مقسمة على أقسام الوحدة التعليمية حيث كانت حصة القسم التحضيري من منهج (١٥) دقيقة ونسبة (١٦.٦٦%) أما القسم الرئيسي فكانت حصتها من المنهج (٧٠) دقيقة ونسبة (٧٧.٧٧%) أما القسم الختامي من المنهج حيث كانت حصته (٥) دقيقة ونسبة (٤.٤٤%) وبهذا أصبح الزمن الكلي للمنهج (٩٠) دقيقة ونسبة (١٠٠%) وكما مبين في الجدول (٩)، الذي يوضح تقسيمات الزمن الكلي والنسب المئوية للأقسام الثلاث للوحدة

التعليمية بالتفصيل (الجدول ٩)

تقسيمات الزمن الكلي للمنهج التعليمي والنسب المئوية لأقسام الوحدة التعليمية

ت	أقسام الوحدة التعليمية	الوقت خلال الوحدة التعليمية	الوقت الكلي خلال المنهج	النسبة المئوية الجزئية	النسبة المئوية الكلية
١	القسم التحضيري	١٥	٣٠٠		%١٦.٦٦
	الحضور	٥	١٠٠	%٣٣.٣٣	
	الإحماء	١٠	٢٠٠	%٦٦.٦٦	
	الإحماء العام	٣	٦٠	%٢٠	
	الإحماء الخاص	٧	١٤٠	%٤٦.٦٦	
٢	القسم الرئيسي	٧٠	١٤٠٠		%٧٧.٧٧
	القسم التعليمي	٢٠	٤٠٠	%٢٨.٥٧	
	القسم التطبيقي	٤٠	٨٠٠	%٥٧.١٤	
	لعب تعليمي	١٠	٢٠٠	%١٤.٢٨	
٣	القسم الختامي	٥	١٠٠		%٥.٥٥
	العاب ترويحية	٤	٨٠	%٨٠	
	الانصراف	١	٢٠	%٢٠	
	المجموع الكلي	٩٠	١٨٠٠		%١٠٠

٣-١٠-٨ الاختبار البعدي:-

تم إجراء الاختبار البعدي في يوم الأحد الموافق ٢٧/١/٢٠١٣ على قاعة الملاكمة في كلية التربية الرياضية جامعة ديالى ، وحرص الباحث على تثبيت الظروف المتبعة في إجراء الاختبارات القبلية قدر الإمكان من حيث موقع التصوير وكادر العمل المساعد والمكان والزمان.

٣-١١ الوسائل الإحصائية:-

لاستخراج نتائج البحث استخدم الباحث الوسائل الإحصائية التالية:

- الوسط الحسابي.^(١)
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء .
- مربع كا.^(٢)
- تحليل التباين .
- LSD لاقل فرق معنوي.^(٣)
- قيمة L.S.D للعينات الغير متساوية
- قانون نسبة التعلم
- أختبار (T) للعينات المستقلة

^(١) وديع ياسين ، محمد العبيدي ؛ التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل : ١٩٩٩ ص ٩٤

^(٢) محمد نصر الدين رضوان ، الإحصاء الوصفي في علوم التربية البدنية والرياضة ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ٢٠٠٢ ، ص ١٩٨

^(٣) مصطفى باهي ، الإحصاء التطبيقي في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضة ، القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩ ، ص ٥٢

٤ عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

يتضمن هذا الباب عرضا وتحليلا لنتائج اختبارات البحث المستخدمة التي تم التوصل اليها بعد معالجتها احصائيا ثم مناقشتها في ضوء الدراسات النظرية والدراسات المشابهة والسابقة بهدف التحقق من فرضيات البحث من أجل التوصل الى الاستنتاجات والتوصيات المناسبة .

٤-١ عرض نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدي وتحليلها ومناقشتها :**٤-١-١ عرض نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدي :**

٤-١-١-١ عرض نتائج اختبار مهارات (وقفة الاستعداد ، واللكمة اليسارية ، واللكمة اليمينية، الدفاع) القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والنمط A

جدول (١٠)

عرض نتائج اختبار مهارات (وقفة الاستعداد ، واللكمة اليسارية ، واللكمة اليمينية، الدفاع) القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والنمط A

ن.ج	المعالجات المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		نسبة تعلم
			ع ±	س	ع ±	س	
١	وقفة الاستعداد	درجة	٠.٣٤٨	٤.٥١١	٠.٤١٣	٦.٣٨٨	% ٤١.٦
٢	اللكمة اليسارية		٠.٣٥٧	٤.٢٤٤	٠.٣٥٨	٦.٤١١	% ٥١.٠٦
٣	اللكمة اليمينية		٠.٤١٩	٣.٩٨٨	٠.٣٨١	٦.٣٥٥	% ٥٩.٣٥
٤	الدفاع		٠.٣٧٠	٤.٣٣٣	٠.٣٤٦	٦.٥٥٥	% ٥١.٢٨

يبين الجدول (١٠) نتائج قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج الاختبارات، القبلية والبعدي لاختبارات وقفة الاستعداد ، واللكمة اليسارية ، واللكمة اليمينية، والدفاع ، إذ بلغ الوسط الحسابي (٤.٥١١) والانحراف المعياري (٠.٣٤٨) في الاختبار القبلي إما في الاختبار البعدي، فقد بلغ الوسط الحسابي (٦.٣٨٨) والانحراف المعياري، (٠.٤١٣) للمجموعة للضابطة والنمط (A)، إذ كانت نسبة تعلمهم في مهارة وقفة الاستعداد (%٤١.٦)، إما في مهارة اللكمة اليسارية، إذ بلغ الوسط الحسابي (٤.٢٤٤) والانحراف المعياري (٠.٣٥٧) في الاختبار القبلي إما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (٦.٤١١) إما الانحراف المعياري (٠.٣٥٨) أما نسبة تعلم فكانت (٥١.٠٦ %) وفي مهارة اللكمة اليمينية إذ كان الوسط الحسابي وانحرافها المعياري (٣.٩٨٨) (٠.٤١٩) للاختبار القبلي أما

البعدي حيث كان الوسط الحسابي (٦.٣٥٥) والانحراف المعياري (٠.٣٨١) أما نسبة التعلم فكانت (٥٩.٣٥ %) وفي مهارة الدفاع حيث كانت الأوساط الحسابية وانحرافات المعيارية للاختبار القبلي (٤.٣٣٣) (٠.٣٧٠) أما الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (٦.٥٥٥) وانحرافها المعياري (٠.٣٤٦) ونسبة تعلمهم في هذه المهارة (٥١.٢٨ %).

٤-١-١-٢ عرض نتائج (T) ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة والنمط (A).

بعد التعرف على الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في متغيرات الدراسة للمجموعة الضابطة قام الباحث باستخراج قيمة (T) ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة وكما مبين في الجدول أدناه:

الجدول (١١)

يبين قيم فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات (وقف الاستعداد، اللكمة اليسارية، اللكمة اليمينية، الدفاع)

والنمط (A) والمجموعة الضابطة

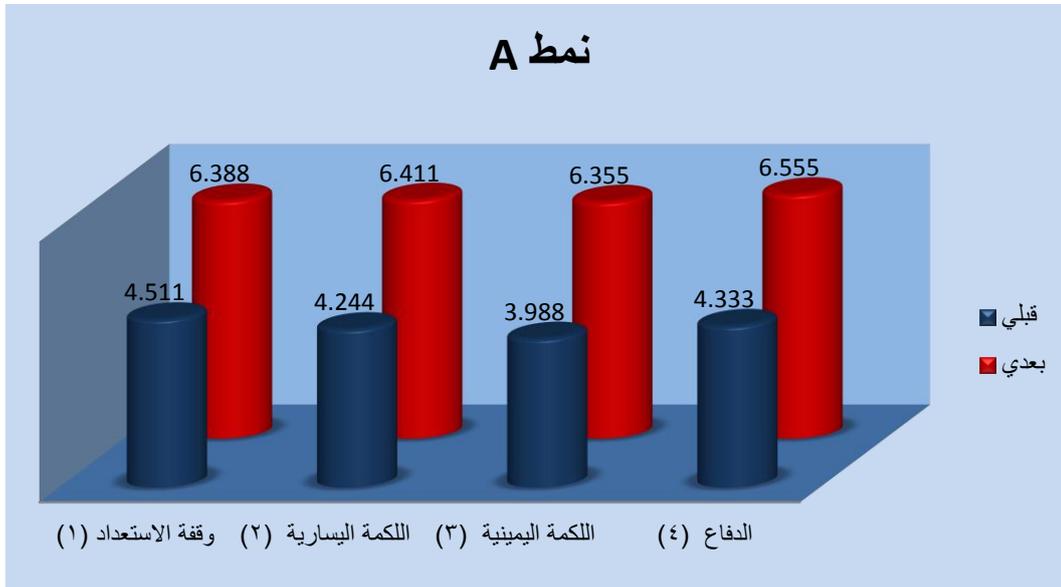
الدلالة	قيمة (T)		ع ف	س ف	ن	المعالجات المتغيرات	ت
	الجدولية	المحسوبة					
معنوي	١.٨٥٠	١٢.٨٥٨	٠.٤٣٨	١.٨٧٧	٩	وقف الاستعداد	١
معنوي		٢٤.٥٦٨	٠.٢٦٤	٢.١٦٦		اللكمة اليسارية	٢
معنوي		٣٧.٩٥١	٠.١٨٧	٢.٣٦٦		اللكمة اليمينية	٣
معنوي		١٩.٩٢٥	٠.٣٣٤	٢.٢٢٢		الدفاع	٤
عند مستوى دلالة (٠.٠٥) درجة حرية (٨)							

- في مجموعة A الضابطة : بلغ فرق الوسطين الحسابيين بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة وقف الاستعداد (١.٨٧٧) بانحراف معياري قدره (٠.٤٣٨)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (١٢.٨٥٨) مما يدل على معنوية الفروق عند مستوى الخطأ (٠.٠٥) بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي

• بلغ فرق الوسطين الحسابيين بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة اللكمة اليسارية (٢.١٦٦) بانحراف معياري قدره (٠.٢٦٤)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٣٧.٩٥١) ، مما يدل على معنوية الفروق عند مستوى الخطأ (٠.٠٥) بين الاختبارين القبلي والبعدي.

• بلغ فرق الوسطين الحسابيين بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي مهارة اللكمة اليمينية (٢.٣٦٦) بانحراف معياري قدره (٠.١٨٧)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٣٧.٩٥١) ، مما يدل على معنوية الفروق عند مستوى الخطأ (٠.٠٥) بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

• بلغ فرق الوسطين الحسابيين بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة الدفاع (٢.٢٢٢) بانحراف معياري قدره (٠.٣٣٤)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (١٩.٩٢٥) ، مما يدل على معنوية الفروق عند مستوى الخطأ (٠.٠٥) بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.



شكل رقم (٥)

الاختبارات القبلية والبعدية لنمط (A) والمجموعة الضابطة

٤-١-١-٣ عرض نتائج اختبار مهارات (الكلمة اليسارية للرأس ، الكلمة اليسارية للبطن،الكلمة اليمينية للرأس،الكلمة اليمينية للبطن)القبلي والبعدي ومناقشتها للمجموعة الضابطة والنمط A وتحليلها

جدول (١٢)

عرض نتائج اختبار مهارات (الكلمة اليسارية للرأس ، الكلمة اليسارية للبطن والكلمة اليمينية للرأس ،الكلمة اليمينية للبطن)القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والنمط A

ن	المعالجات المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		نسبة التعلم
			س	ع ±	س	ع ±	
١	لكلمة اليسارية للرأس	درجة	٤.٥٨٨	٠.٤٤٠	٧.٤٠٠	٠.٧٨١	%٦١.٢٩
٢	لكلمة اليسارية للبطن		٣.٩١١	٠.٨١٦	٧.٢١١	٠.٥٩٢	%٨٤.٣٧
٣	لكلمة اليمينية للرأس		٣.١٦٦	٠.٦٧٢	٧.١٣٣	٠.٧٩٠	%١٢٥.٣
٤	لكلمة اليمينية للبطن		٣.٢٧٧	٠.٨٥٥	٦.٨٣٣	٠.٩١٧	%١٠٨.٥١

يبين الجدول (١٢) نتائج قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج الاختبارات، القبلي والبعدي لاختبارات (الكلمة اليسارية للرأس ، الكلمة اليسارية للبطن ، والكلمة اليمينية للرأس،الكلمة اليمينية للبطن)، إذ بلغ الوسط الحسابي (٤.٥٨٨) والانحراف المعياري (٠.٤٤٠) في الاختبار القبلي إما في الاختبار البعدي، فقد بلغ الوسط الحسابي (٧.٤٠٠) والانحراف المعياري، (٠.٧٨١) للمجموعة للضابطة والنمط (A) اذ كانت نسبة تعلمهم في مهارة الكلمة اليسارية للرأس (٦١.٢٩ %) إما في مهارة الكلمة اليسارية للبطن، فبلغ الوسط الحسابي (٣.٩١١) والانحراف المعياري (٠.٨١٦) في الاختبار القبلي إما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (٧.٢١١) إما الانحراف المعياري (٠.٥٩٢) أما نسبة تعلم فكانت (٨٤.٣٧ %) وفي مهارة الكلمة اليمينية للرأس اذ كان الوسط الحسابي وانحرافها المعياري (٣.١٦٦) (٠.٦٧٢) للاختبار القبلي أما البعدي فالوسط الحسابي (٧.١٣٣) والانحراف المعياري (٠.٧٩٠) أما نسبة التعلم فكانت (١٢٥.٣ %) وفي مهارة الكلمة اليمينية للبطن اذ كانت الأوساط الحسابية وانحرافاتها المعيارية للاختبار القبلي (٣.٢٧٧)

(٠.٨٥٥) أما الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (٦.٨٣٣) وانحرافها المعياري (٠.٩١٧) ونسبة تعلمهم في هذه المهارة (١٠٨.٥١%).

٤-١-١-٤ عرض نتائج (T) ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والنمط (A)

بعد التعرف على الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في متغيرات الدراسة للمجموعة الضابطة قام الباحث باستخراج قيمة (T) ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة وكما مبين في الجدول أدناه: **الجدول (١٣)**

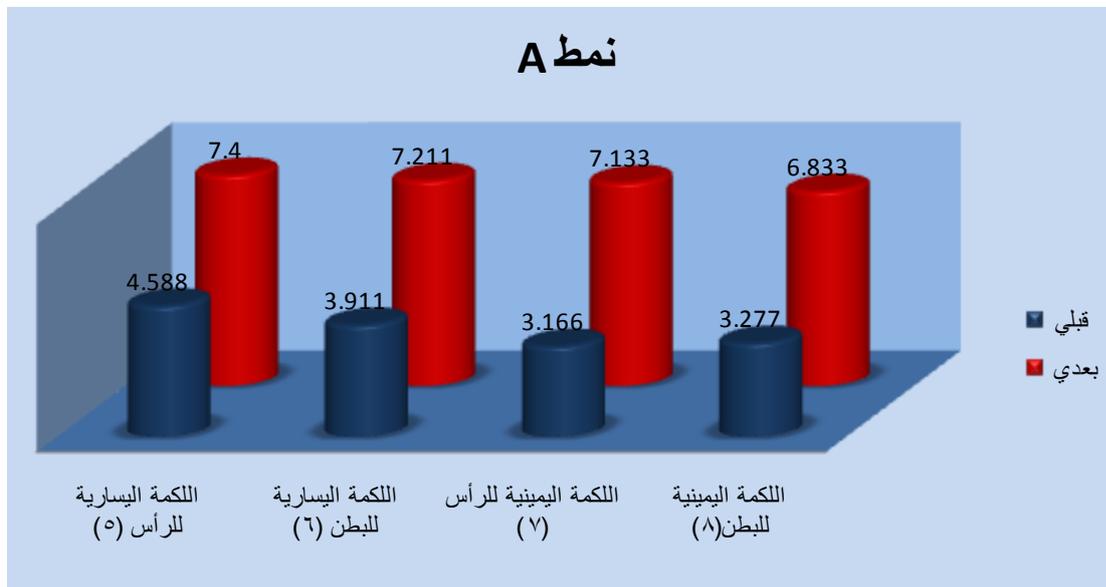
يبين قيم فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات (اللكمة اليسارية للرأس، اللكمة اليسارية للبطن، اللكمة اليمينية للرأس، اللكمة اليمينية للبطن) والنمط (A) والمجموعة الضابطة

الدلالة	قيمة (T)		ع ف	س ف	ن	المعالجات المتغيرات	ت
	الجدولية	المحسوبة					
معنوي	١.٨٥٠	١٧.٥٤٢	٠.٤٨٠	٢.٨١١	٩	اللكمة اليسارية للرأس	١
معنوي		١٤.٤٧٩	٠.٦٨٣	٣.٣٠٠		اللكمة اليسارية للبطن	٢
معنوي		٩.٧٨٢	١.٢١٦	٣.٩٦٦		اللكمة اليمينية للرأس	٣
معنوي		٩.٧٠٦	٠.٣٦٦	٣.٥٥٥		اللكمة اليمينية للبطن	٤
عند مستوى دلالة (٠.٠٥) درجة حرية ٨							

• في مجموعة A الضابطة: بلغ فرق الوسطين الحسابيين بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة اللكمة اليسارية للرأس (٢.٨١١) بانحراف معياري قدره (٠.٤٨٠)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (١٧.٥٤٢) مما يدل على معنوية الفروق عند مستوى الخطأ (٠.٠٥) بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي

• بلغ فرق الوسطين الحسابيين بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة اللكمة اليسارية للبطن (٣.٣٠٠) بانحراف معياري قدره (٠.٦٨٣) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (١٤.٤٧٩)، مما يدل على معنوية الفروق عند مستوى الخطأ (٠.٠٥) بين الاختبارين القبلي والبعدي.

- بلغ فرق الوسطين الحسابيين بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي مهارة اللكمة اليمينية للرأس (٣.٩٦٦) بانحراف معياري قدره (١.٢١٦)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٩.٧٨٢) ، مما يدل على معنوية الفروق عند مستوى الخطأ (٠.٠٥) بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.
- بلغ فرق الوسطين الحسابيين بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة اللكمة اليمينية للبطن (٣.٥٥٥) بانحراف معياري قدره (٠.٣٦٦)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٩.٧٠٦) ، مما يدل على معنوية الفروق عند مستوى الخطأ (٠.٠٥) بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.



شكل رقم (٦)

الاختبارات القبلية والبعدي لنمط (A) والمجموعة الضابطة

٤-١-١-٥ عرض نتائج اختبار مهارات (وقفه الاستعداد ، واللكمة اليسارية ، واللكمة اليمينية ،
والدفاع) القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة والنمط B

جدول (١٤)

عرض نتائج اختبار مهارات (وقفه الاستعداد، واللكمة اليسارية، واللكمة اليمينية، والدفاع) القبلي
والبعدى للمجموعة الضابطة والنمط B

نسبة التعلم	بعدي		قبلي		وحدة القياس	المعالجات المتغيرات
	ع ±	س	ع ±	س		
%٤٨.٢٣	٠.٣٠٣	٦.٣٠٠	٠.٢٨٨	٤.٢٥٠	درجة	وقفه الاستعداد
%٥٨.٣٣	٠.٣٠١	٦.٦٥٠	٠.٢٦٠	٤.٢٠٠		اللكمة اليسارية
%٥٧.٤	٠.٢٣٦	٦.٤٠٠	٠.٣٨٢	٤.٠٦٦		اللكمة اليمينية
%٤٧.١٩	٠.٣٤٠	٦.٥٠٠	٠.٢١٣	٤.٤١٦		الدفاع

يبين الجدول (١٤) نتائج قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج الاختبارات، القبليّة والبعدية لاختبارات وقفه الاستعداد ،واللكمة اليسارية ،واللكمة اليمينية، والدفاع ،إذ بلغ الوسط الحسابي (٤.٢٥٠) والانحراف المعياري (٠.٢٨٨) في الاختبار القبلي إما في الاختبار البعدي، فقد بلغ الوسط الحسابي (٦.٣٠٠) والانحراف المعياري، (٠.٣٠٣) للمجموعة للضابطة والنمط (B) اذ كانت نسبة تعلمهم في مهارة وقفه الاستعداد(٤٨.٢٣%)، إما في مهارة اللكمة اليسارية، فبلغ الوسط الحسابي(٤.٢٠٠) والانحراف المعياري (٠.٢٦٠) في الاختبار القبلي إما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (٦.٦٥٠) إما الانحراف المعياري (٠.٣٠١) أما نسبة تعلم فكانت (٥٨.٣٣ %) وفي مهارة اللكمة اليمينية حيث كان الوسط الحسابي وانحرافها المعياري(٤.٠٦٦) (٠.٣٨٢) للاختبار القبلي أما البعدي فكان الوسط الحسابي (٦.٤٠٠) والانحراف المعياري (٠.٢٣٦) أما نسبة التعلم فكانت (٥٧.٤ %) وفي مهارة الدفاع اذ كانت الأوساط الحسابية وانحرافاتها المعيارية للاختبار القبلي (٤.٤١٦) (٠.٢١٣) أما الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (٦.٥٠٠) وانحرافها المعياري (٠.٣٤٠) ونسبة تعلمهم في هذه المهارة (٤٧.١٩ %).

٤-١-١-٦ عرض نتائج (T) ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة والنمط (B)

بعد تعرف الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في متغيرات الدراسة للمجموعة الضابطة قام الباحث باستخراج قيمة (T) ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة وكما مبين في الجدول أدناه:

الجدول (١٥)

يبين قيم فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات (وقفه الاستعداد، اللكمة اليسارية، اللكمة اليمينية، الدفاع) وللمجموعة الضابطة والنمط (B)

الدلالة	قيمة (T)		ع ف	س ف	ن	المعالجات المتغيرات	ت
	الجدولية	المحسوبة					
معنوي	٢.٠١٥	١١.٨٦٩	٠.٤٢٣	٢.٠٥٠	٦	وقفه الاستعداد	١
معنوي		٣٤.٠٨٥	٠.١٧٦	٢.٤٥٠		اللكمة اليسارية	٢
معنوي		١٣.٢٢٩	٠.٤٣٢	٢.٣٣٣		اللكمة اليمينية	٣
معنوي		١٣.٩٥٨	٠.٣٦٥	٢.٠٨٣		الدفاع	٤
عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وأمام درجة حرية ٥							

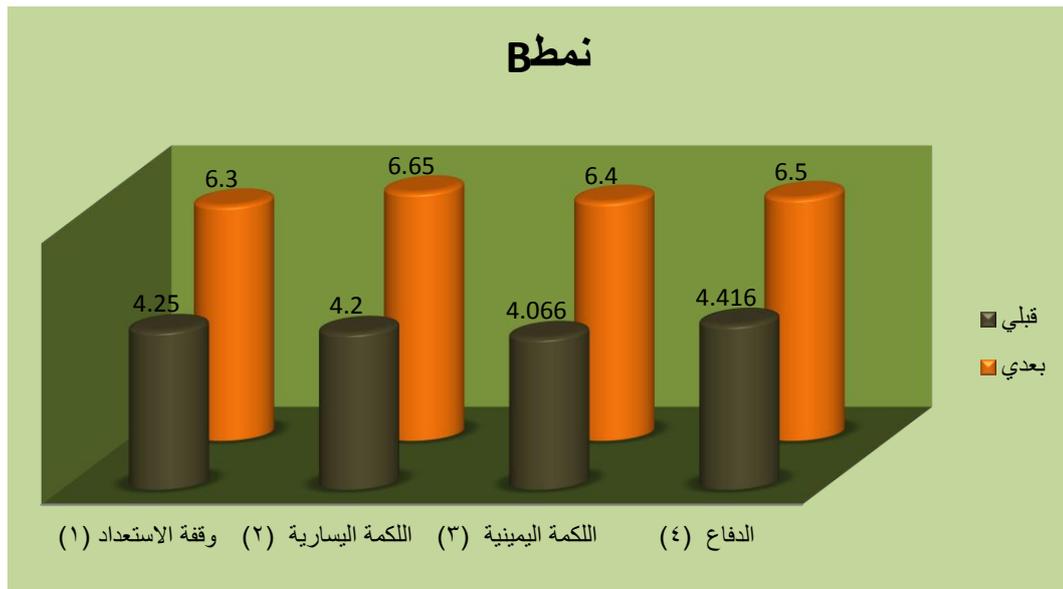
• في مجموعة B الضابطة: بلغ فرق الوسطين الحسابيين بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة وقفه الاستعداد (٢.٠٥٠) بانحراف معياري قدره (٠.٤٢٣)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (١١.٨٦٩) مما يدل على معنوية الفروق عند مستوى الخطأ (٠.٠٥) بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

• بلغ فرق الوسطين الحسابيين بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة اللكمة اليسارية (٢.٤٥٠) بانحراف معياري قدره (٠.١٧٦)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة

(٣٤.٠٨٥) ، مما يدل على معنوية الفروق عند مستوى الخطأ (٠.٠٥) بين الاختبارين القبلي والبعدي.

• بلغ فرق الوسطين الحسابيين بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي مهارة اللكمة اليمينية (٢.٣٣٣) بانحراف معياري قدره (٠.٤٣٢)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (١٣.٢٢٩) ، مما يدل على معنوية الفروق عند مستوى الخطأ (٠.٠٥) بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

• بلغ فرق الوسطين الحسابيين بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة الدفاع (٢.٠٨٣) بانحراف معياري قدره (٠.٣٦٥)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (١٣.٩٥٨) ، مما يدل على معنوية الفروق عند مستوى الخطأ (٠.٠٥) بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.



شكل (٧)

الاختبارات القبليّة البعديّة لنمط (B) للمجموعة الضابطة

٤-١-١-٧ عرض نتائج اختبار مهارات (الكلمة اليسارية للرأس ، الكلمة اليسارية للبطن، الكلمة اليمينية للرأس، الكلمة اليمينية للبطن) القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والنمط B

جدول (١٦)

عرض نتائج اختبار مهارات (الكلمة اليسارية للرأس ، الكلمة اليسارية للبطن، الكلمة اليمينية للرأس، الكلمة اليمينية للبطن) القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والنمط (B)

ن	المعالجات المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		نسبة التعلم
			س	ع ±	س	ع ±	
١	الكلمة اليسارية للرأس	درجة	٤.٣١٦	٠.٥٠٣	٨.١٣٣	٠.٦٤٧	%٨٨.٤٣
٢	الكلمة اليسارية للبطن		٣.٤١٦	٠.٥٧٧	٧.٣٣٣	٠.٨٥٤	%١١٤.٦٦
٣	الكلمة اليمينية للرأس		٣.٨٠٠	٠.٤٦٩	٧.٤١٦	٠.٩٨٦	%٩٥.١٥
٤	الكلمة اليمينية للبطن		٤.٠٦٦	٠.٩٨٧	٧.٥٠٠	٠.٨٠٩	%٨٤.٤٥

يبين الجدول (١٦) نتائج قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج الاختبارات، القبلي والبعدي لاختبارات (الكلمة اليسارية للرأس ، الكلمة اليسارية للبطن ، والكلمة اليمينية للرأس، الكلمة اليمينية للبطن)، إذ بلغ الوسط الحسابي (٤.٣١٦) والانحراف المعياري (٠.٥٠٣) في الاختبار القبلي إما في الاختبار البعدي، فقد بلغ الوسط الحسابي (٨.١٣٣) والانحراف المعياري (٠.٦٤٧) للمجموعة للضابطة والنمط (B) إذ كانت نسبة تعلمهم في مهارة الكلمة اليسارية للرأس (٨٨.٤٣%) إما في مهارة الكلمة اليسارية للبطن، فقد بلغ الوسط الحسابي (٣.٤١٦) والانحراف المعياري (٠.٥٧٧) في الاختبار القبلي إما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (٧.٣٣٣) إما الانحراف المعياري فبلغ (٠.٨٥٤) أما نسبة تعلم فكانت (١١٤.٦٦%) وفي مهارة الكلمة اليمينية للرأس إذ كان الوسط الحسابي وانحرافها المعياري (٣.٨٠٠) (٠.٤٦٩) للاختبار القبلي أما البعدي فكان الوسط الحسابي (٧.٤١٦) والانحراف المعياري (٠.٩٨٦) أما نسبة التعلم فكانت (٩٥.١٥%) وفي مهارة الكلمة اليمينية للبطن كانت الأوساط الحسابية وانحرافها المعيارية للاختبار القبلي (٤.٠٦٦) (٠.٩٨٧) أما

الاختبار أبعدي فكان الوسط الحسابي (٧.٥٠٠) وانحرافها المعياري (٠.٨٠٩) ونسبة تعلمهم في هذه المهارة (٨٤.٤٥%).

٤-١-١-٨ عرض نتائج (T) ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارات القبليّة

والبعدية للمجموعة الضابطة والنمط (B):

بعد تعرف الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في متغيرات الدراسة للمجموعة الضابطة قام الباحث باستخراج قيمة (T) ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة وكما مبين في الجدول أدناه:

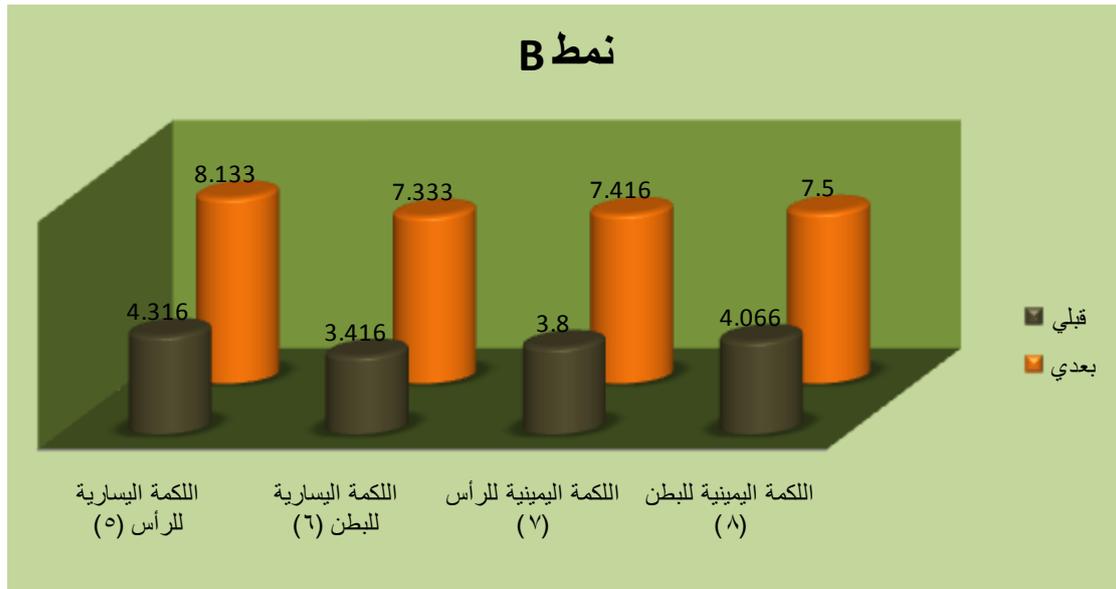
الجدول (١٧)

يبين قيم فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى للمهارات (الكلمة اليسارية للرأس، الكلمة اليسارية للبطن، الكلمة اليمينية للرأس، الكلمة اليمينية للبطن) والنمط (B) والمجموعة الضابطة

الدلالة	قيمة (T)		ع ف	س ف	ن	المعالجات المتغيرات	ت
	الجدولية	المحسوبة					
معنوي	٢.٠١٥	١١.٨١٩	٠.٧٩٠	٣.٨١٦	٦	الكلمة اليسارية للرأس	١
معنوي		٢٧.٩٦٨	٠.٣٤٣	٣.٩١٦		الكلمة اليسارية للبطن	٢
معنوي		٧.٢٣٩	١.٢٢٣	٣.٦١٦		الكلمة اليمينية للرأس	٣
معنوي		١٠.٦٥٨	٠.٧٨٩	٣.٤٣٣		الكلمة اليمينية للبطن	٤
عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وأمام درجة حرية ٥							

- في مجموعة B الضابطة: بلغ فرق الوسطين الحسابيين بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى في مهارة الكلمة اليسارية للرأس (٣.٨١٦) بانحراف معياري قدره (٠.٧٩٠)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (١١.٨١٩) مما يدل على معنوية الفروق عند مستوى الخطأ (٠.٠٥) بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى

- بلغ فرق الوسطين الحسابيين بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة اللكمة اليسارية للبطن (٣.٩١٦) بانحراف معياري قدره (٠.٣٤٣) ، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٢٧.٩٦٨) ، مما يدل على معنوية الفروق عند مستوى الخطأ (٠.٠٥) بين الاختبارين القبلي والبعدي.
- بلغ فرق الوسطين الحسابيين بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي مهارة اللكمة اليمينية للرأس (٣.٦١٦) بانحراف معياري قدره (١.٢٢٣) ، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٧.٢٣٩) ، مما يدل على معنوية الفروق عند مستوى الخطأ (٠.٠٥) بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار ألبعدي.
- بلغ فرق الوسطين الحسابيين بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة اللكمة اليمينية للبطن (٣.٤٣٣) بانحراف معياري قدره (٠.٧٨٩) ، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (١٠.٦٥٨) ، مما يدل على معنوية الفروق عند مستوى الخطأ (٠.٠٥) بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار ألبعدي.



شكل (٨)

الاختبارات القبلية البعدية لنمط (B) للمجموعة الضابطة

**٤-١-١-٩ عرض نتائج اختبار مهارات (وقفه الاستعداد ، واللكمة اليسارية ،
واللكمة اليمينية ، والدفاع) القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة والنمط AB
الجدول (١٨)**

**عرض نتائج اختبار مهارات (وقفه الاستعداد، واللكمة اليسارية، واللكمة اليمينية، والدفاع) القبلي
والبعدى للمجموعة الضابطة والنمط AB**

نسبة التعلم	بعدى		قبلي		وحدة القياس	المعالجات المتغيرات
	ع ±	س	ع ±	س		
%٤٢.٢٣	٠.٢٧٣	٦.٤٩٠	٠.٣٢٦	٤.٥٦٣	درجة	وقفه الاستعداد
%٥٣.٨٧	٠.٢٦١	٦.٦٧٢	٠.٤١٧	٤.٣٣٦		اللكمة اليسارية
%٦٠.٠٥	٠.٢٣٧	٦.٦٦٣	٠.٤٨٦	٤.١٦٣		اللكمة اليمينية
%٤٥.٣٥	٠.٢٧٦	٦.٦٧٢	٠.٥٧٠	٤.٥٩٠		الدفاع

يبين الجدول (١٨) نتائج قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج الاختبارات، القبلية والبعدية لاختبارات وقفه الاستعداد ،واللكمة اليسارية ،واللكمة اليمينية، والدفاع ، إذ بلغ الوسط الحسابي (٤.٥٦٣) والانحراف المعياري (٠.٣٢٦) في الاختبار القبلي إما في الاختبار البعدى، فقد بلغ الوسط الحسابي (٦.٤٩٠) والانحراف المعياري، (٠.٢٧٣) للمجموعة للضابطة والنمط (AB) اذ كانت نسبة تعلمهم في مهارة وقفه الاستعداد(٤٢.٢٣%) إما في مهارة اللكمة اليسارية فبلغ الوسط الحسابي(٤.٣٣٦) والانحراف المعياري (٠.٤١٧) في الاختبار القبلي أما في الاختبار البعدى فقد بلغ الوسط الحسابي (٦.٦٧٢) إما الانحراف المعياري فكان (٠.٢٦١) أما نسبة تعلم فكانت (٥٣.٨٧%) وفي مهارة اللكمة اليمينية فكان الوسط الحسابي وانحرافها المعياري(٤.١٦٣)(٠.٤٨٦) للاختبار القبلي أما البعدى فكان الوسط الحسابي (٦.٦٦٣) والانحراف المعياري (٠.٢٣٧)أما نسبة التعلم فكانت (٦٠.٠٥%) وفي مهارة الدفاع كانت الأوساط الحسابية وانحرافاتها المعيارية للاختبار القبلي (٤.٥٩٠) (٠.٥٧٠) أما الاختبار البعدى فكان الوسط الحسابي (٦.٦٧٢) وانحرافها المعياري (٠.٢٧٦) ونسبة تعلمهم في هذه المهارة (٤٥.٣٥%).

٤-١-١-١٠ عرض نتائج (T) ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية

والبعدية للمجموعة الضابطة والنمط (AB)

بعد تعرف الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في متغيرات الدراسة للمجموعة الضابطة قام الباحث باستخراج قيمة (T) ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة وكما مبين في الجدول أدناه:

الجدول (١٩)

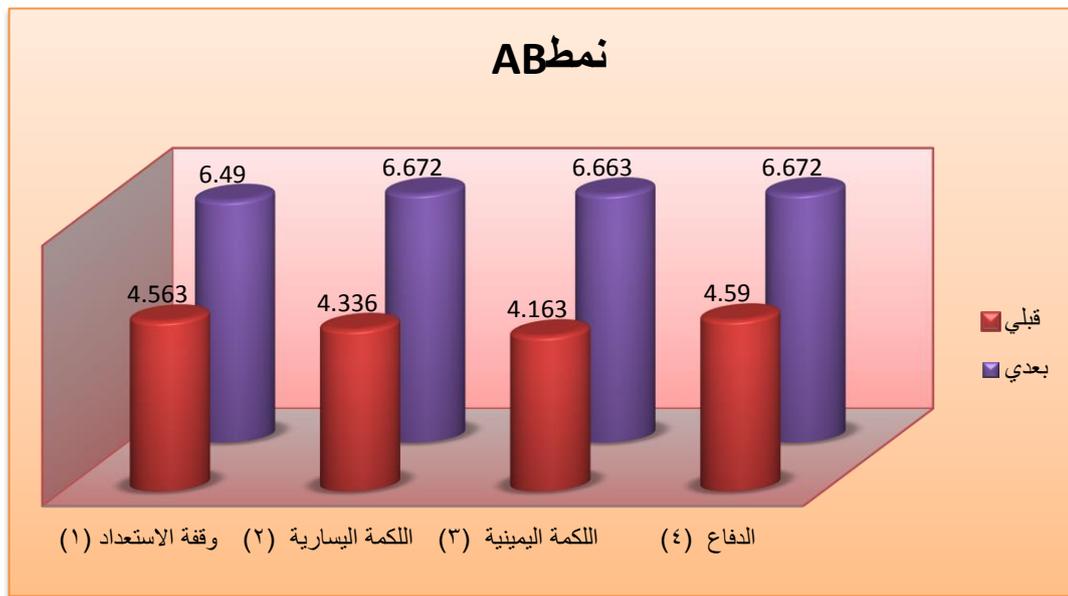
يبين قيم فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى للمهارات (وقف الاستعداد، اللكمة اليسارية، اللكمة اليمينية، الدفاع) والمجموعة الضابطة والنمط (AB)

الدلالة	قيمة (T)		ع ف	س ف	ن	المعالجات المتغيرات	ن
	الجدولية	المحسوبة					
معنوي	١.٨١٢	٣٢.٧١٢	٠.١٩٥	١.٩٢٧	١١	وقف الاستعداد	١
معنوي		١٥.٩٣٢	٠.٤٨٦	٢.٣٣٦		اللكمة اليسارية	٢
معنوي		١٨.٠٩٤	٠.٤٥٨	٢.٥٠٠		اللكمة اليمينية	٣
معنوي		١٢.٢١٣	٠.٥٦٥	٢.٠٨١		الدفاع	٤
عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وأمام درجة حرية (١٠)							

• في مجموعة AB الضابطة: بلغ فرق الوسطين الحسابيين بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى في مهارة وقف الاستعداد (١.٩٢٧) بانحراف معياري قدره (٠.١٩٥)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٣٢.٧١٢) مما يدل على معنوية الفروق عند مستوى الخطأ (٠.٠٥) بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى

• بلغ فرق الوسطين الحسابيين بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى في مهارة اللكمة اليسارية (٢.٣٣٦) بانحراف معياري قدره (٠.٤٨٦)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (١٥.٩٣٢)، مما يدل على معنوية الفروق عند مستوى الخطأ (٠.٠٥) بين الاختبارين القبلي والبعدى.

- بلغ فرق الوسطين الحسابيين بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي مهارة اللكمة اليمينية (٢.٥٠٠) بانحراف معياري قدره (٠.٤٥٨)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (١٨.٠٩٤) ، مما يدل على معنوية الفروق عند مستوى الخطأ (٠.٠٥) بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.
- بلغ فرق الوسطين الحسابيين بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة الدفاع (٢.٠٨١) بانحراف معياري قدره (٠.٥٦٥)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (١٢.٢١٣) ، مما يدل على معنوية الفروق عند مستوى الخطأ (٠.٠٥) بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي



شكل (٩)

الاختبارات القبلية البعدية لنمط (AB) للمجموعة الضابطة

٤-١-١-١ عرض نتائج اختبار مهارات (الكلمة اليسارية للرأس ، الكلمة اليسارية للبطن،الكلمة اليمينية للرأس،الكلمة اليمينية للبطن)القبلي والبدي للمجموعة الضابطة ولنمط AB

جدول (٢٠)

عرض نتائج اختبار مهارات (الكلمة اليسارية للرأس ، الكلمة اليسارية للبطن ،الكلمة اليمينية للرأس،الكلمة اليمينية للبطن)القبلي والبدي للمجموعة الضابطة ولنمط AB

ن.س	المعالجات المتغيرات		وحدة القياس	قبلي		بدي		نسبة التعلم
	ع ±	س		ع ±	س	ع ±	س	
١	الكلمة اليسارية للرأس		درجة	٣.٦٩٠	٠.٥٠٤	٧.٣٠٠	٠.٥٨١	%٩٧.٨٣
٢	الكلمة اليسارية للبطن			٣.٦٠٠	٠.٨٦١	٨.٠٤٥	٠.٥٣٧	%١٢٣.٤٧
٣	الكلمة اليمينية للرأس			٤.١٠٩	٠.٧٣٨	٧.٨٠٠	١.٠٢٨	%٨٩.٨٢
٤	الكلمة اليمينية للبطن			٣.٧٤٥	٠.٥٤١	٧.٤٣٦	٠.٩٥٧	%٩٨.٥٥

يبين الجدول (٢٠) نتائج قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج الاختبارات، القبلي والبدي لاختبارات (الكلمة اليسارية للرأس ، الكلمة اليسارية للبطن ، والكلمة اليمينية للرأس،الكلمة اليمينية للبطن)، إذ بلغ الوسط الحسابي (٣.٦٩٠) والانحراف المعياري (٠.٥٠٤) في الاختبار القبلي إما في الاختبار البدي، فقد بلغ الوسط الحسابي (٧.٣٠٠) والانحراف المعياري (٠.٥٨١) للمجموعة للضابطة ولنمط (AB) إذ كانت نسبة تعلمهم في مهارة الكلمة اليسارية للرأس (٩٧.٨٣%) إما في مهارة الكلمة اليسارية للبطن، وقد بلغ الوسط الحسابي (٣.٦٠٠) والانحراف المعياري (٠.٨٦١) في الاختبار القبلي إما في الاختبار البدي فقد بلغ الوسط الحسابي (٨.٠٤٥) إما الانحراف المعياري فكان (٠.٥٣٧) أما نسبة تعلم فكانت (١٢٣.٤٧%) وفي مهارة الكلمة اليمينية للرأس حيث كان الوسط الحسابي وانحرافها المعياري (٤.١٠٩) (٠.٧٣٨) للاختبار القبلي أما البدي فكان الوسط الحسابي (٧.٨٠٠) والانحراف المعياري (١.٠٢٨) أما نسبة التعلم فكانت (٨٩.٨٢%) وفي مهارة الكلمة اليمينية للبطن كانت الأوساط الحسابية وانحرافها المعيارية للاختبار القبلي (٣.٧٤٥) (٠.٥٤١) أما

الاختبار أبعدي فكان الوسط الحسابي (٧.٤٣٦) وانحرافها المعياري (٠.٩٥٧) ونسبة تعلمهم في هذه المهارة (٩٨.٥٥%):

٤-١-١-١٢ عرض نتائج (T) ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي

للمجموعة الضابطة وللنمط AB

بعد تعرف الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في متغيرات الدراسة للمجموعة الضابطة قام الباحث باستخراج قيمة (T) ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة وكما مبين في الجدول أدناه:

الجدول (٢١)

يبين قيم فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات (الكلمة اليسارية للرأس، الكلمة اليسارية للبطن، الكلمة اليمينية للرأس، الكلمة اليمينية للبطن) وللمجموعة الضابطة وللنمط AB

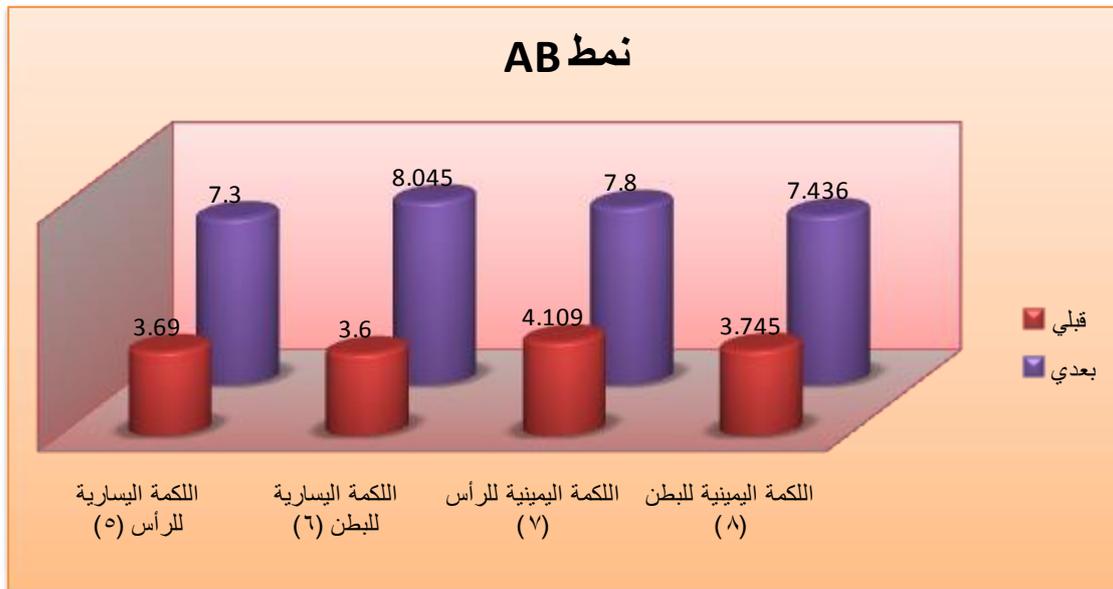
الدلالة	قيمة (T)		ع ف	س ف	ن	المعالجات المتغيرات	ن
	الجدولية	المحسوبة					
معنوي	١.٨١٢	١٣.٠٢٢	٠.٩١٩	٣.٦٠٩	١١	الكلمة اليسارية للرأس	١
معنوي		٢٢.٢٥٩	٠.٦٦٢	٤.٤٤٥		الكلمة اليسارية للبطن	٢
معنوي		٨.٧٠٦	١.٤٠٦	٣.٦٩٠		الكلمة اليمينية للرأس	٣
معنوي		١١.٥٨٣	١.٠٥٦	٣.٦٩٠		الكلمة اليمينية للبطن	٤
عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وأمام درجة حرية (١٠)							

- في مجموعة AB الضابطة: بلغ فرق الوسطين الحسابيين بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة الكلمة اليسارية للرأس (٣.٦٠٩) بانحراف معياري قدره (٠.٩١٩)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (١٣.٠٢٢) مما يدل على معنوية الفروق عند مستوى الخطأ (٠.٠٥) بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي

• بلغ فرق الوسطين الحسابيين بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى في مهارة اللكمة اليسارية للبطن (٤.٤٤٥) بانحراف معياري قدره (٠.٦٦٢) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٢٢.٢٥٩) ، مما يدل على معنوية الفروق عند مستوى الخطأ (٠.٠٥) بين الاختبارين القبلي والبعدى.

• بلغ فرق الوسطين الحسابيين بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى مهارة اللكمة اليمينية للرأس (٣.٦٩٠) بانحراف معياري قدره (١.٤٠٦) ، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٨.٧٠٦) ، مما يدل على معنوية الفروق عند مستوى الخطأ (٠.٠٥) بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى.

بلغ فرق الوسطين الحسابيين بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى في مهارة اللكمة اليمينية للبطن (٣.٦٩٠) بانحراف معياري قدره (١.٠٥٦) ، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (١١.٥٨٣) ، مما يدل على معنوية الفروق عند مستوى الخطأ (٠.٠٥) بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى.



شكل (١٠)

الاختبارات القبلية البعدية لنمط AB للمجموعة الضابطة

٤-١-٢ مناقشة نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة للمهارات وقفة الاستعداد ،الكلمة اليسارية،الكلمة اليمينية ،الدفاع ،الكلمة اليسارية للرأس ،الكلمة اليسارية للبطن،الكلمة اليمينية للرأس ،الكلمة اليمينية للبطن للمجموعة الضابطة وللانماط الشخصية A-B-AB:

من خلال النتائج التي توصل اليها الباحث من الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وأختبار (t-test) للعينات المتناظرة والتي تم عرضها وتحليلها بالجدوال (١٠-٢١) للأختبارات المهارية القبلية والبعديّة وللانماط الشخصية (A-B-AB)، ظهر بان هناك فروقا ذات دلالة احصائية بين الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة وللانماط الذكورة أنفا وللمجموعة الضابطة ولصالح الاختبارات البعديّة ، ويعزو الباحث أسباب هذه الفروق الى التعلم البسيط ، بان تأثير المنهج كان فعالا في احداث هذا التعلم ومن ثم ساعد على اظهار تقدم واضح للمجموعة الضابطة ولكن بفروق بسيطة نسبة تعلم الذي صاحب المجموعة التجريبية ، ويتضح لنا من خلال نتائج الأوساط الحسابية (القبلية والبعدي) لمهارات (وقفة الاستعداد، الكلمة اليمينية، الكلمة اليسارية، الدفاع) في الجداول (١٠،١٤،١٨) والأشكال (٩،٧،٥) أن قيمة الاختبارات البعديّة أعلى بقليل من الاختبارات القبلية ،اذ دلت نتائج المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على تحسن في تعلم المهارات وهذا ما أشارت إليه نتائج نسبة التعلم ، أن المنهج التعليمي المتبع في الكلية يركز على الأداء المهارى حصراً دون أن تخضع المجموعة الضابطة لأي ترمينات على وفق أسلوب تدريسي بسيط مجرد تعرف جوانب أداء الحركة للمهارات الأساسية التي تتكون منها المهارة الحركية ليأخذ المتعلم صورة واضحة عن الأداء . اذ ان هذا الأسلوب يعد أسلوبا ضعيفا" اذا ما قورن بالأسلوب المستخدم في المجموعة التجريبية في لعبة الملاكمة لذلك فأننا نجد فروقا" بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية .

أن الأسلوب المؤلف المتبع في المنهج التعليمي من القسم الرئيس لابد أن يحقق الهدف المهارى في ذلك القسم، كما يؤدي إلى تعزيز الأداء المهارى والوصول إلى مرحلة جيدة في الأداء، إلا أن "تعلم المهارات الأساسية بشكل مرض ومتوسط لا يتيح نقل المتعلمين إلى مرحلة أعلى، كون الوصول إلى مرحلة جيدة في الأداء يعتمد على اختيار الترمينات المناسبة باعتبارها الوسيلة الأساسية للارتقاء والتطور. وهذا يتفق مع ما ذكره (ظافر هاشم ، ٢٠٠٢) ان من "الظواهر الاساسية لعملية التعلم هو لابد ان يكون هناك تطوير في التعلم ما دام المدرس يتبع خطوات

الأسس السليمة للتعلم والتعليم ولكي تكون بداية التعلم سليمة فلا بد من توضيح الشرح والعرض والتمرين على الأداء الصحيح والتركيز عليه لحين ترسيخ وثبات الأداء ، كما ان تزويد المتعلم بالتغذية الراجعة تزيد من دافعية المتعلم وتحثه على الأداء الصحيح برغبة واندفاع^(١). كما يؤكد ذلك (محمد محمود، ١٩٩٩) "عند تنفيذ المنهج بشكل فعال فان الأداء للطالب يتحسن كثيرا"^(٢).

نستنتج من ذلك أن المنهج المتبع مع المجموعة الضابطة له تأثير ايجابي في تعلم المهارات الأساسية في الملاكمة، الأمر الذي أدى إلى توفير فرصة جيدة للتعلم من خلال أسلوب الشرح والنموذج وهذا يتفق مع ما أشار إليه "عباس احمد (٢٠٠٠) إلى إن أسلوب النموذج عامل مهم في العملية التعليمية، إذ يربط المهارة السابقة بالمهارات الجديدة... كما يساعد على ربط التصور الحركي بالمعلومات السابقة التي سبق شرحها الأمر الذي يسهل ويزيد من التعلم"^(٣).

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى وجود مدرس اللعبة والخبرة التي يمتلكها المدرس وتوظيفها لتعلم الطلاب بالإضافة إلى الاستمرار بالدوام لهذه المجموعة من قبل أفراد عينتها أسوة بأفراد المجموعة التجريبية وهذه "من الظواهر الطبيعية لعملية التعلم انه لا بد أن يكون هناك تطور في التعلم ما دام المدرس يتبع الخطوات الأساسية السليمة للتعلم والتعليم والتمرن على الأداء الصحيح والتركيز على المحاولات التكرارية بشكل متواصل لحين ترسيخ وثبات الأداء"^(٤).

ويتضح لنا من خلال نتائج الأوساط الحسابية (القبلية والبعدي) لمهارات(اللكمة اليسارية للرأس، اللكمة اليسارية للبطن، اللكمة اليمينية للرأس، اللكمة اليمينية للبطن) في الجداول (١٦، ١٢، ٢٠) والأشكال (٦، ١٠، ٨) نجد أن هناك فروقا معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في المهارات أعلاه ، ويعزو الباحث هذا التعلم بسبب المنهج التعليمي المتبع من قبل المدرس المبني أساسا على مفردات المنهاج العام لهذه المرحلة في الكلية وعلى زيادة دافعية الطلاب في تعلم المهارات وإتقانها والتدريب عليها بشكل متكرر وذلك من خلال تشجيع الأداء الحسن وإعطاء الدرجات التحصيلية الجيدة التي تعد من أهم الحاجات التي تحرك الدوافع نحو ممارسة الرياضة والتي تحفز الجانب النفسي للطلاب، ولماذا يفضل هذا الطالب هذه الرياضة عن تلك ولماذا يسعى للإنجاز كدافعية داخلية وخارجية لإثبات ذاته، وعدم التعرف على كيفية بناء الثقة

(١) ظافر هاشم إسماعيل . الأسلوب التدريسي المتداخل وتأثيره في التعلم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعليم التنس . أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٢ ، ص ١٠٢ .

(٢) محمد محمود الحيلة؛ التصميم التعليمي - نظرية وممارسة . ط ١ ، عمان : دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، ١٩٩٩ ، ص ٦٥ .

(٣) عباس احمد صالح ؛ طرق التدريس في التربية الرياضية ، ط ٢ ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ٢٠٠٠ .

(٤) ظافر هاشم إسماعيل ؛ المصدر السابق ، ص ١٠٢ .

بالنفس لدى الطلاب ومن ثم خلق فرص ممارسة مقرونة بالنجاح خلال التعلم وعدم وجود برامج تعليمية متوازنة لإكساب الطلاب السرعة والدقة في الأداء التي كانت تتأثر بالدافعية والثقة بالنفس. وهذا ما أكده (أسامة كامل راتب) " يجب إن نلقي المزيد من الضوء على تحليل بعض الأسباب المرتبطة بالحاجة إلى الثقة بالنفس وتعليم الطالب اكتساب الخوف من الفشل ومن ثم نحاول تجنبه"^(١). إذ يعزو الباحث ذلك إلى ممارسة التلاميذ هذه المهارات في إثناء الدرس فضلا عن وجود بعض الخبرات الحركية التي تكونت من خلال ممارستهم للألعاب الرياضية ضمن الدروس المنهجية في الكلية وخلال محاضراتهم، إذ أن امتلاك الخبرات يساعد الممارس على حسن الأداء والإبداع، إذ "يحصل الفرد على هذه الخبرات بعد اجتياز الخبرات الخاصة بالمهارات الأساسية الأولية للنشاط، ثم الخبرات المتعلقة بالنشاط الفعلي أو الميداني لان الممارس لا يستطيع أن يمتلك الخبرات الاستراتيجية دون الإلمام بالمعارف القوانين ثم الممارسة الميدانية لها"^(٢). وتختلف هذه الخبرات باختلاف نوع النشاط كالألعاب الجماعية أو الفردية. بعد أن تم التعرف على نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بالرغم من تفاوت قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للأنماط الشخصية (A-B-AB) فقد أكدت نتائج أن النمط (A) هو اقرب إلى المجال الرياضي ويعزو الباحث ذلك بان هذا النمط هو من الأنماط الرياضية لما يحمله من مواصفات قريبة من شخصية الرياضي ومن مواصفاته (العدوانية ، التسرع ، نفاذ الصبر ، ضعف القدرة على تحمل الإحباط ، شدة التنافس ، الأسلوب الانفجاري في الحديث وتوتر عضلات الوجه) ونظراً لان الأشخاص من ذوي النمط (A) اعتادوا النجاح والتغلب على العقبات فأن هذا يحدث في إطار وقدر غير قليل من التوتر. أما "النظرية الفسيولوجية فترى أن الأشخاص ذوي سلوك النمط (A) يحاولون تبرير قلقهم وغضبهم عن طريق التنافس والجدية والصلابة، ومن ثم يعرضون أنفسهم لمستويات مرتفعة من الضغوط ولذا فأنهم ينكرون مشاعر القلق والغضب فيؤدي ذلك إلى تغييرات فسيولوجية ليصبح الجهاز العصبي السمبتاوي في حالة نشاط شديد، وكلما زاد القلق والغضب والتوتر زاد النشاط وزادت الأحمال على الجهازين العصبي والدوري الأشخاص من ذوي النمط (A) على إشباع حاجاتهم والوصول بهم إلى حالة من التوافق النفسي، ألا أن زيادة المنبهات البيئية (الناتجة عن الضغط) تجعلهم أكثر عرضة للتوتر والضغوط فيعاودون النشاط والعدوانية والغضب لمواجهة هذا

(١) اسامة كامل راتب؛ المصدر السابق، ص ٩١.

(٢) عبد العزيز عبد الكريم المصطفى؛ التطور الحركي للطفل، الرياض، دار روائع الفكر للنشر والتوزيع، ١٩٩٦، ص ١٨٠.

العبء الزائد من المنبهات (العتيق، ٢٠٠١)^(١). وذلك في مقابل ما اتفق على تسمية النمط السلوكي (B) آذ يؤكد (عبد الخالق) "أنها لأكثر استرخاء و اقل إحساسا بالوقت لا يعاني من الشعور بضغط الوقت ولا من نفاذ الصبر، ولا يعاني من العدائية ، يتميز هذا النمط بالهدوء، والثقة، والأمان، ونادرا ما يشعر بالضغط لإكمال مهمته ضمن وقته المحدد حيث يشعر بالاسترخاء"^(٢). وعند المقارنة بين الطلاب أنماط (A-B-AB) في المجموعة الضابطة والطلاب (A-B-AB) في المجموعة ذاتها نجد بأنه ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية لكن ضعيفة بين أنماط الشخصية في جميع الاختبارات المهارية البعدية.

ويرى الباحث سبب ذلك إلى عدم مراعاة السمات أو الخصائص الشخصية التي يمتلكها المتعلمون في المعلومات الخاصة بالتعلم، إذ ان المنهج التعليمي المعتمد في الكلية وضع لغرض رفع مستوى الأداء المهارى للطلبة بشكل عام دون التركيز من خلاله على الخصائص الشخصية للمتعلمين ، وهذا ما أكدته نتائج دراسة (ميسر الحباشنة، ٢٠٠١) والتي أشارت إلى أن الطلاب لا يختلفون فيما بينهم بصفة خاصة في القدرة على التعلم او في الذاكرة ولكنهم يختلفون في الميل إلى اختيار المواد التي تتطابق مع الأنماط الشخصية^(٣). لذا لابد من مراعاة الأنماط الشخصية للمتعلمين عند عملية وضع المناهج التعليمية.

(١) احمد مصطفى حسن العتيق ؛ تأثير الضغوط البيئية المختلفة على احتمالية نمو اشكال متباينة لسلوك نمط (A) لدى الأطفال، مجلة الطفولة والتنمية، العدد (٢) (٢٠٠١)، ص٤٩-٥٠

(٢) احمد محمد عبد الخالق ؛ نمط السلوك (أ) وعلاقته بالقلق، مجلة الثقافة النفسية، المجلد العاشر، العدد الأول، بيروت (٢٠٠٠)، ص٤٨٥-٤٩٥.

(٣) ميسر خليل سليمان الحباشنة؛ فاعلية الاستقلال - الاعتماد على المجال ودافع الانجاز الدراسي وأسلوب التدريس في تحصيل طلبة الأول الثانوي العلمي في مادة الرياضيات ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية ، ٢٠٠١ ، ص٩٤ .

٤-١-٢-١ عرض نتائج اختبار مهارات (وقفه الاستعداد، واللكمة اليسارية، واللكمة اليمينية، والدفاع) القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية والنمط A

جدول (٢٢)

عرض نتائج اختبار مهارات (وقفه الاستعداد، واللكمة اليسارية، واللكمة اليمينية، والدفاع) القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية والنمط A

نسبة التعلم	بعدى		قبلي		وحدة القياس	المعالجات المتغيرات
	ع ±	س	ع ±	س		
١٠٥.٢٤%	٠.٣٩٧	٨.٢٥٥	٠.٢١٠	٤.٠٢٢	درجة	وقفه الاستعداد
٩٥.٧٠%	٠.٢٤٤	٨.٥٦٦	٠.٣٥٩	٤.٣٧٧		اللكمة اليسارية
١٢٢.٣٣%	٠.٣٢٧	٨.٤٢٢	٠.٣١٧	٣.٧٨٨		اللكمة اليمينية
١١٣.٧٣%	٠.٢٤٣	٨.٩٧٧	٠.٤٣٥	٤.٢٠٠		الدفاع

يبين الجدول (٢٢) نتائج قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج الاختبارات، القبلية والبعدية لاختبارات وقفه الاستعداد، واللكمة اليسارية، واللكمة اليمينية، والدفاع، إذ بلغ الوسط الحسابي (٤.٠٢٢) والانحراف المعياري (٠.٢١٠) في الاختبار القبلي إما في الاختبار البعدى، فقد بلغ الوسط الحسابي (٨.٢٥٥) والانحراف المعياري، (٠.٣٩٧) للمجموعة للتجريبية والنمط (A) اذ كانت نسبة تعلمهم في مهارة وقفه الاستعداد (١٠٥.٢٤%) إما في مهارة اللكمة اليسارية، فبلغ الوسط الحسابي (٤.٣٧٧) والانحراف المعياري (٠.٣٥٩) في الاختبار القبلي أما في الاختبار البعدى فقد بلغ الوسط الحسابي (٨.٥٦٦) أما الانحراف المعياري (٠.٢٤٤) أما نسبة تعلم فكانت (٩٥.٧٠%) وفي مهارة اللكمة اليمينية حيث كان الوسط الحسابي وانحرافها المعياري (٣.٧٨٨) (٠.٣١٧) للاختبار القبلي أما البعدى فكان الوسط الحسابي (٨.٤٢٢) والانحراف المعياري (٠.٣٢٧) أما نسبة التعلم فكانت (١٢٢.٣٣%) وفي مهارة الدفاع كانت الأوساط الحسابية وانحرافاتها المعيارية للاختبار القبلي (٤.٢٠٠) (٠.٤٣٥) أما الاختبار البعدى فكان الوسط الحسابي (٨.٩٧٧) وانحرافها المعياري (٠.٢٤٣) ونسبة تعلمهم في هذه المهارة (١١٣.٧٣%)

٤-١-٢-٢ عرض نتائج (T) ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي

للمجموعة التجريبية والنمط (A)

بعد تعرف الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في متغيرات الدراسة للمجموعة الضابطة قام الباحث باستخراج قيمة (T) ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة وكما مبين في الجدول أدناه:

الجدول (٢٣)

يبين قيم فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق وقيمة T المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات (وقف الاستعداد، اللكمة اليسارية، اللكمة اليمينية، الدفاع)

وللمجموعة التجريبية والنمط (A)

الدلالة	قيمة (T)		ع ف	س ف	ن	المعالجات المتغيرات	ن
	الجدولية	المحسوبة					
معنوي	١.٨٥٠	٤٢.٠٠٢	٠.٣٠٠	٤.٢٣٣	٩	وقف الاستعداد	١
معنوي		٢٣.٠٩٤	٠.٥٤٤	٤.١٨٨		اللكمة اليسارية	٢
معنوي		٤١.٩١٠	٠.٣٣١	٤.٦٣٣		اللكمة اليمينية	٣
معنوي		٢٩.٩٢٣	٠.٤٧٩	٤.٧٧٧		الدفاع	٤
عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وأمام درجة حرية (٨)							

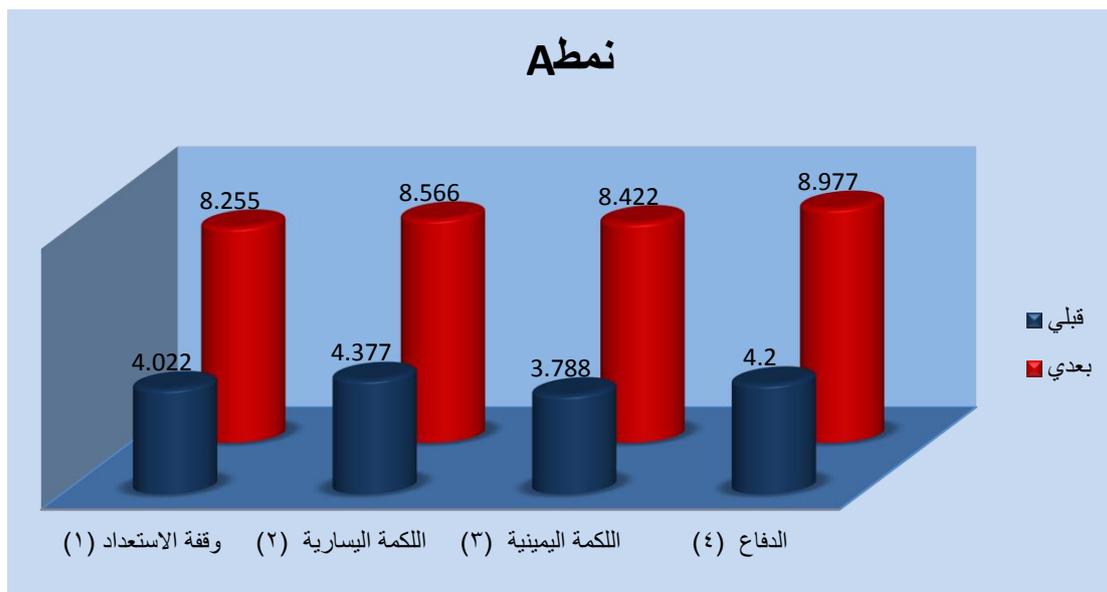
• في مجموعة A التجريبية :- بلغ فرق الوسطين الحسابيين بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة وقف الاستعداد (٤.٢٣٣) بانحراف معياري قدره (٠.٣٠٠)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٤٢.٠٠٢) مما يدل على معنوية الفروق عند مستوى الخطأ (٠.٠٥) بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي

• بلغ فرق الوسطين الحسابيين بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة اللكمة اليسارية (٤.١٨٨) بانحراف معياري قدره (٠.٥٤٤)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة

(٢٣.٠٩٤) ، مما يدل على معنوية الفروق عند مستوى الخطأ (٠.٠٥) بين الاختبارين القبلي والبعدي.

• بلغ فرق الوسطين الحسابيين بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي مهارة اللكمة اليمينية (٤.٦٣٣) بانحراف معياري قدره (٠.٣٣١)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٤١.٩١٠) ، مما يدل على معنوية الفروق عند مستوى الخطأ (٠.٠٥) بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

• بلغ فرق الوسطين الحسابيين بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة الدفاع (٤.٧٧٧) بانحراف معياري قدره (٠.٤٧٩)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٢٩.٩٢٣) ، مما يدل على معنوية الفروق عند مستوى الخطأ (٠.٠٥) بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .



شكل (١١)

الاختبارات القبليّة البعديّة لنمط A للمجموعة التجريبية

٤-١-٢-٣ عرض نتائج اختبار مهارات (الكلمة اليسارية للرأس ، الكلمة اليسارية للبطن، الكلمة اليمينية للرأس، الكلمة اليمينية للبطن) القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية والنمط A

جدول (٢٤)

عرض نتائج اختبار مهارات (الكلمة اليسارية للرأس ، الكلمة اليسارية للبطن والكلمة اليمينية للرأس، الكلمة اليمينية للبطن) القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية والنمط A

نسبة التعلم	بُعدي		قبلي		وحدة القياس	المعالجات المتغيرات	ت
	ع ±	س	ع ±	س			
%٩٤.١٥	٠.٣٨٩	٨.٤٧٧	٠.٤٣٠	٤.٣٦٦	درجة	الكلمة اليسارية للرأس	١
%٩٨.٧١	٠.٣٣٤	٨.٣٢٢	٠.٣١٧	٤.١٨٨		الكلمة اليسارية للبطن	٢
%١١٠.٩٣	٠.٤١٥	٧.٩٤٤	٠.٤٣٣	٣.٧٦٦		الكلمة اليمينية للرأس	٣
%١٠٤.٤٣	٠.٢٨٢	٨.٢٠٠	٠.٥٢٠	٤.٠١١		الكلمة اليمينية للبطن	٤

يبين الجدول (٢٤) نتائج قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج الاختبارات، القبلي والبعدى لاختبارات (الكلمة اليسارية للرأس ، الكلمة اليسارية للبطن ، والكلمة اليمينية للرأس، الكلمة اليمينية للبطن)، إذ بلغ الوسط الحسابي (٤.٣٦٦) والانحراف المعياري (٠.٤٣٠) في الاختبار القبلي إما في الاختبار البعدي، فقد بلغ الوسط الحسابي (٨.٤٧٧) والانحراف المعياري، (٠.٣٨٩) للمجموعة للتجريبية والنمط (A) إذ كانت نسبة تعلمهم في مهارة الكلمة اليسارية للرأس (٩٤.١٥%) إما في مهارة الكلمة اليسارية للبطن، فبلغ الوسط الحسابي (٤.١٨٨) والانحراف المعياري (٠.٣١٧) في الاختبار القبلي إما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (٨.٣٢٢) إما الانحراف المعياري فكان (٠.٣٣٤) أما نسبة تعلم فكانت (٩٨.٧١%) وفي مهارة الكلمة اليمينية للرأس كان الوسط الحسابي وانحرافها المعياري (٣.٧٦٦) (٠.٤٣٣) للاختبار القبلي أما البعدي فكان الوسط الحسابي (٧.٩٤٤) والانحراف المعياري (٠.٤١٥) أما نسبة التعلم فكانت (١١٠.٩٣%) وفي مهارة الكلمة اليمينية للبطن كانت الأوساط الحسابية وانحرافات المعيارية للاختبار القبلي (٤.٠١١) (٠.٥٢٠) أما

الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (٨.٢٠٠) وانحرافها المعياري (٠.٢٨٢) ونسبة تعلمهم في هذه المهارة (١٠٤.٤٣%)

٤-٢-١-٤ عرض نتائج (T) ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية والنمط

بعد تعرف الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في متغيرات الدراسة للمجموعة الضابطة قام الباحث باستخراج قيمة (T) ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة وكما مبين في الجدول أدناه:

الجدول (٢٥)

يبين قيم فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات (الكلمة اليسارية للرأس، الكلمة اليسارية للبطن، الكلمة اليمينية للرأس، الكلمة اليمينية للبطن) والمجموعة التجريبية والنمط.

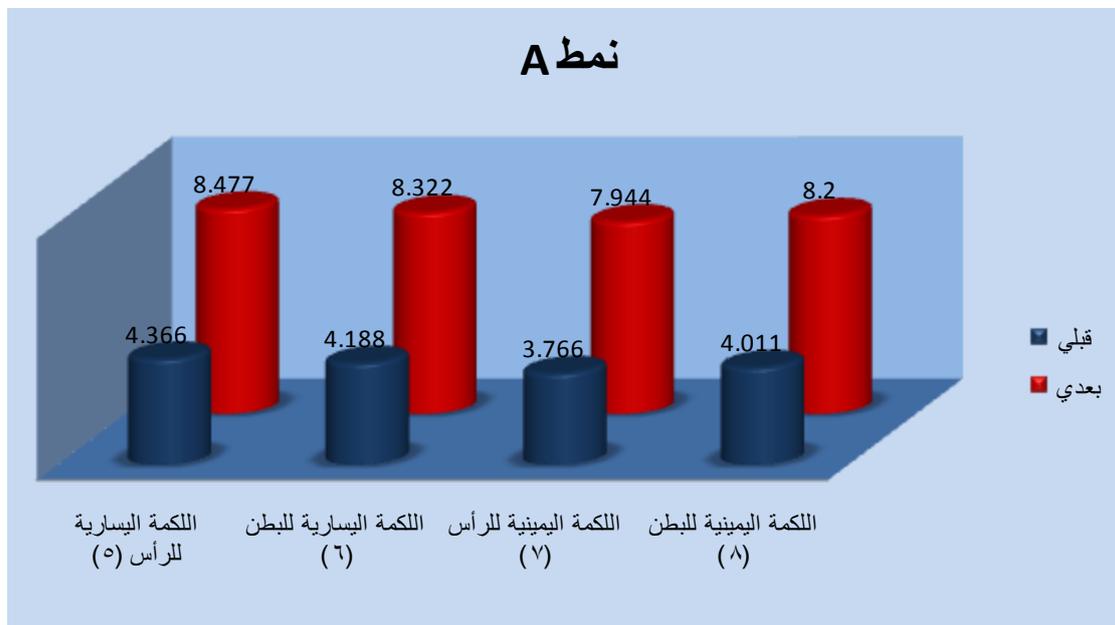
الدلالة	قيمة (T)		ع ف	س ف	ن	المعالجات المتغيرات	ت
	الجدولية	المحسوبة					
معنوي	١.٨٥٠	١٧.٢٠٩	٠.٧١٦	٤.١١١	٩	الكلمة اليسارية للرأس	١
معنوي		٢٩.٢٢٧	٠.٤٢٤	٤.١٣٣		الكلمة اليسارية للبطن	٢
معنوي		٢٠.٠٢٠	٠.٦٢٦	٤.١٧٧		الكلمة اليمينية للرأس	٣
معنوي		٣٠.٣٨٠	٠.٤١٣	٤.١٨٨		الكلمة اليمينية للبطن	٤
عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وأمام درجة حرية (٨)							

- في مجموعة A التجريبية:- بلغ فرق الوسطين الحسابيين بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة الكلمة اليسارية للرأس (٤.١١١) بانحراف معياري قدره (٠.٧١٦)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (١٧.٢٠٩) مما يدل على معنوية الفروق عند مستوى الخطأ (٠.٠٥) بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

• بلغ فرق الوسطين الحسابيين بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى في مهارة اللكمة اليسارية للبطن (٤.١٣٣) بانحراف معياري قدره (٠.٤٢٤) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٢٩.٢٢٧) مما يدل على معنوية الفروق عند مستوى الخطأ (٠.٠٥) بين الاختبارين القبلي والبعدى.

• بلغ فرق الوسطين الحسابيين بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى مهارة اللكمة اليمينية للرأس (٤.١٧٧) بانحراف معياري قدره (٠.٦٢٦)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٢٠.٠٢٠) مما يدل على معنوية الفروق عند مستوى الخطأ (٠.٠٥) بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى.

بلغ فرق الوسطين الحسابيين بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى في مهارة اللكمة اليمينية للبطن (٤.١٨٨) بانحراف معياري قدره (٠.٤١٣)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٣٠.٣٨٠) ، مما يدل على معنوية الفروق عند مستوى الخطأ (٠.٠٥) بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى.



شكل (١٢)

الاختبارات القبلي البعدى لنمط A للمجموعة التجريبية

**٤-١-٢-٥ عرض نتائج اختبار مهارات (وقفه الاستعداد ، واللكمة اليسارية ،
واللكمة اليمينية، والدفاع) القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية والنمط B
جدول (٢٦)**

**عرض نتائج اختبار مهارات (وقفه الاستعداد ، واللكمة اليسارية ، واللكمة اليمينية، والدفاع) القبلي
والبعدى للمجموعة التجريبية والنمط B**

نسبة التعلم	بعدى		قبلي		وحدة القياس	المعالجات المتغيرات
	ع ±	س	ع ±	س		
%٨١.٤١	٠.١٦٣	٨.١٣٣	٠.٤٠٢	٤.٤٨٣	درجة	وقفه الاستعداد
%٩٠.٧٢	٠.٢٤٠	٨.٣٨٣	٠.٣٧٦	٤.٣١٦		اللكمة اليسارية
%١٤٦.٤٧	٠.١٧٦	٨.٧٥٠	٠.١٩٧	٣.٥٥٠		اللكمة اليمينية
%١١٢.٥٨	٠.١٧٦	٨.٧٥٠	٠.٣٣١	٤.١١٦		الدفاع

يبين الجدول (٢٦) نتائج قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج الاختبارات، القبلي والبعدى لاختبارات وقفه الاستعداد ، واللكمة اليسارية ، واللكمة اليمينية، والدفاع ، إذ بلغ الوسط الحسابي (٤.٤٨٣) والانحراف المعياري (٠.٤٠٢) في الاختبار القبلي إما في الاختبار البعدى، فقد بلغ الوسط الحسابي (٨.١٣٣) والانحراف المعياري، (٠.١٦٣) للمجموعة للتجريبية وللنمط (B) حيث كانت نسبة تعلمهم في مهارة وقفه الاستعداد(٨١.٤١%) إما في مهارة اللكمة اليسارية، حيث بلغ الوسط الحسابي(٤.٣١٦) والانحراف المعياري (٠.٣٧٦) في الاختبار القبلي إما في الاختبار البعدى فقد بلغ الوسط الحسابي (٨.٣٨٣) إما الانحراف المعياري (٠.٢٤٠) أما نسبة تعلم فكانت (٩٠.٧٢%) وفي مهارة اللكمة اليمينية كان الوسط الحسابي وانحرافها المعياري(٣.٥٥٠) (٠.١٩٧) للاختبار القبلي أما البعدى فكان الوسط الحسابي (٨.٧٥٠) والانحراف المعياري (٠.١٧٦) أما نسبة التعلم فكانت (١٤٦.٤٧%) وفي مهارة الدفاع كانت الأوساط الحسابية وانحرافها المعيارية للاختبار القبلي (٤.١١٦) (٠.٣٣١) أما الاختبار البعدى فكان الوسط الحسابي (٨.٧٥٠) وانحرافها المعياري (٠.١٧٦) ونسبة تعلمهم في هذه المهارة (١١٢.٥٨%).

٤-١-٢-٦ عرض نتائج (T) ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية والنمط (B)

بعد تعرف الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في متغيرات الدراسة للمجموعة الضابطة قام الباحث باستخراج قيمة (T) ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة وكما مبين في الجدول أدناه:

الجدول (٢٧)

يبين قيم فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق وقيمة T المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات (وقفه الاستعداد، اللكمة اليسارية، اللكمة اليمينية، الدفاع) وللمجموعة التجريبية والنمط (B)

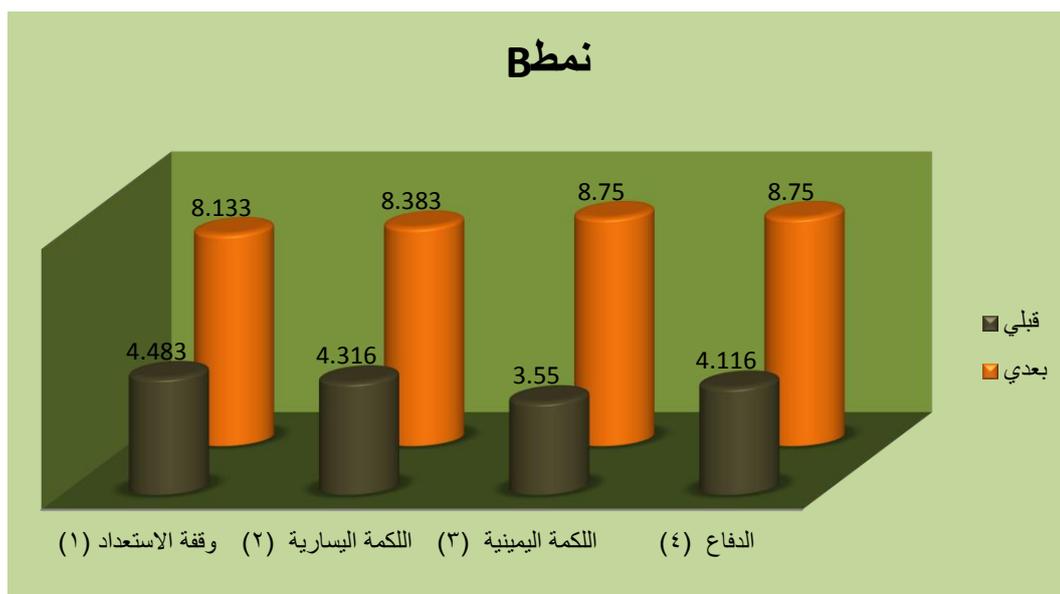
الدلالة	قيمة (T)		ع ف	س ف	ن	المعالجات المتغيرات	ت
	الجدولية	المحسوبة					
معنوي	٢.٠١٥	١٩.٤٦٤	٠.٤٥٩	٣.٦٥٠	٦	وقفه الاستعداد	١
معنوي		١٩.٤٣٦	٠.٥١٢	٤.٠٦٦		اللكمة اليسارية	٢
معنوي		٥٣.٨٢٥	٠.٢٣٦	٥.٢٠٠		اللكمة اليمينية	٣
معنوي		٤٦.٨٥٧	٠.٢٤٢	٤.٦٣٣		الدفاع	٤
عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وأمام درجة حرية (٥)							

- في مجموعة B التجريبية: بلغ فرق الوسطين الحسابيين بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة وقفه الاستعداد (٣.٦٥٠) بانحراف معياري قدره (٠.٤٥٩) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (١٩.٤٦٤) مما يدل على معنوية الفروق عند مستوى الخطأ (٠.٠٥) بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

• بلغ فرق الوسطين الحسابيين بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى في مهارة اللكمة اليسارية (٤.٠٦٦) بانحراف معياري قدره (٠.٥١٢)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (١٩.٤٣٦) ، مما يدل على معنوية الفروق عند مستوى الخطأ (٠.٠٥) بين الاختبارين القبلي والبعدى.

• بلغ فرق الوسطين الحسابيين بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى مهارة اللكمة اليمينية (٥.٢٠٠) بانحراف معياري قدره (٠.٢٣٦)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٥٣.٨٢٥) ، مما يدل على معنوية الفروق عند مستوى الخطأ (٠.٠٥) بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى.

• بلغ فرق الوسطين الحسابيين بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى في مهارة الدفاع (٤.٦٣٣) بانحراف معياري قدره (٠.٢٤٢)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٤٦.٨٥٧) ، مما يدل على معنوية الفروق عند مستوى الخطأ (٠.٠٥) بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى.



شكل (١٣)

الاختبارات القبلية البعدية لنمط B للمجموعة التجريبية

٤-١-٢-٧ عرض نتائج اختبار مهارات (الكلمة اليسارية للرأس ، الكلمة اليسارية للبطن،الكلمة اليمينية للرأس،الكلمة اليمينية للبطن)القبلي والبدي للمجموعة التجريبية والنمط B

جدول (٢٨)

عرض نتائج اختبار مهارات (الكلمة اليسارية للرأس ، الكلمة اليسارية للبطن والكلمة اليمينية للرأس،الكلمة اليمينية للبطن)القبلي والبدي للمجموعة التجريبية والنمط B

نسبة التعلم	بدي		قبلي		وحدة القياس	المعالجات المتغيرات	ن
	ع ±	س	ع ±	س			
٧٨.٠٧%	٠.٣٢٧	٨.٢٥٠	٠.٥٣٥	٤.٦٣٣	درجة	الكلمة اليسارية للرأس	١
٩٠.٣٦%	٠.٥١١	٨.٢١٦	٠.٥٧٤	٤.٣١٦		الكلمة اليسارية للبطن	٢
١٠٥.٥٣%	٠.٣٣١	٨.٠١٦	٠.٤٦٤	٣.٩٠٠		الكلمة اليمينية للرأس	٣
٩٥.٤٣%	٠.١٢٦	٧.١٠٠	٠.٦٨٦	٣.٦٣٣		الكلمة اليمينية للبطن	٤

يبين الجدول (٢٨) نتائج قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج الاختبارات، القبلي والبدي لاختبارات (الكلمة اليسارية للرأس ، الكلمة اليسارية للبطن ، والكلمة اليمينية للرأس،الكلمة اليمينية للبطن) إذ بلغ الوسط الحسابي (٤.٦٣٣) والانحراف المعياري (٠.٥٣٥) في الاختبار القبلي إما في الاختبار البدي، فقد بلغ الوسط الحسابي (٨.٢٥٠) والانحراف المعياري، (٠.٣٢٧) للمجموعة التجريبية والنمط (B) حيث كانت نسبة تعلمهم في مهارة الكلمة اليسارية للرأس (٧٨.٠٧%) إما في مهارة الكلمة اليسارية للبطن، فبلغ الوسط الحسابي (٤.٣١٦) والانحراف المعياري (٠.٥٧٤) في الاختبار القبلي إما في الاختبار البدي فقد بلغ الوسط الحسابي (٨.٢١٦) إما الانحراف المعياري فبلغ (٠.٥١١) أما نسبة تعلم فكانت (٩٠.٣٦%) وفي مهارة الكلمة اليمينية للرأس حيث كان الوسط الحسابي وانحرافها المعياري (٣.٩٠٠) (٠.٤٦٤) للاختبار القبلي أما البدي فكان الوسط الحسابي (٨.٠١٦) والانحراف المعياري (٠.٣٣١) أما نسبة التعلم فكانت (١٠٥.٥٣%) وفي مهارة الكلمة اليمينية للبطن حيث كانت الأوساط الحسابية وانحرافها المعيارية للاختبار القبلي (٣.٦٣٣) (٠.٦٨٦)

أما الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (٧.١٠٠) وانحرافها المعياري (٠.١٢٦) ونسبة تعلمهم في هذه المهارة (٩٥.٤٣%).

٤-١-٢-٨ عرض نتائج (T) ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية والنمط B

بعد تعرف الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في متغيرات الدراسة للمجموعة الضابطة قام الباحث باستخراج قيمة (T) ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة وكما مبين في الجدول أدناه:

الجدول (٢٩)

يبين قيم فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق وقيمة T المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات (الكلمة اليسارية للرأس، الكلمة اليسارية للبطن، الكلمة اليمينية للرأس، الكلمة اليمينية للبطن) والمجموعة التجريبية والنمط B.

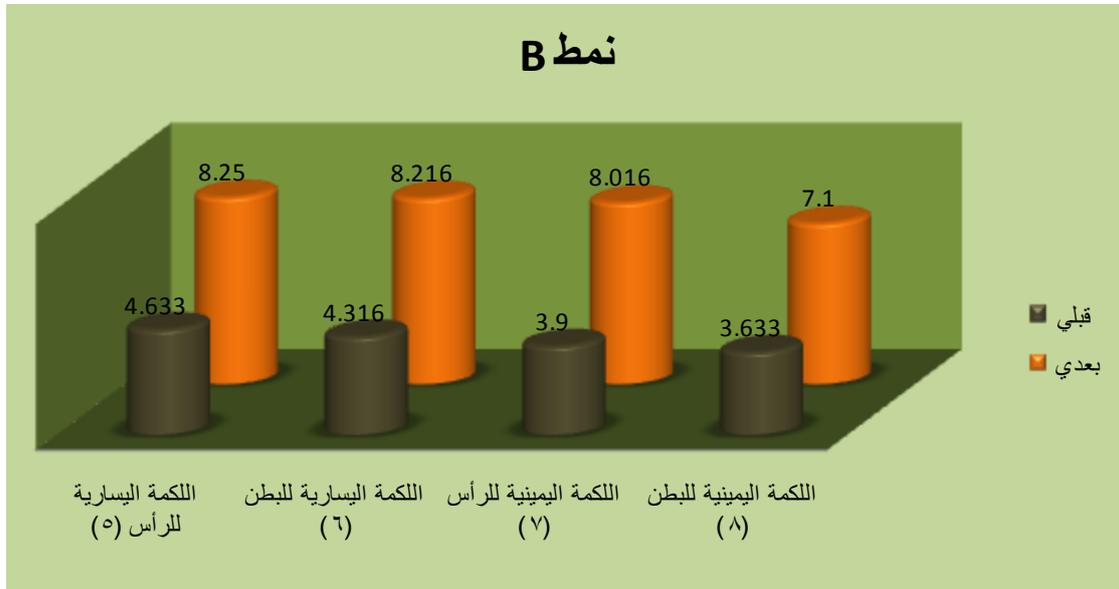
الدلالة	قيمة (T)		ع ف	س ف	ن	المعالجات المتغيرات	ت
	الجدولية	المحسوبة					
معنوي	٢٠١٥	١٢.٠٣٧	٠.٧٣٥	٣.٦١٦	٦	الكلمة اليسارية للرأس	١
معنوي		١٥.٩٢٢	٠.٦٠٠	٣.٩٠٠		الكلمة اليسارية للبطن	٢
معنوي		٢٣.٤٠٢	٠.٤٣٠	٤.١١٦		الكلمة اليمينية للرأس	٣
معنوي		١٢.٨٢١	٠.٦٦٢	٣.٤٦٦		الكلمة اليمينية للبطن	٤
عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وأمام درجة حرية (٥)							

- في مجموعة B التجريبية بلغ فرق الوسطين الحسابيين بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة الكلمة اليسارية للرأس (٣.٦١٦) بانحراف معياري قدره (٠.٧٣٥)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (١٢.٠٣٧) مما يدل على معنوية الفروق عند مستوى الخطأ (٠.٠٥) بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

• بلغ فرق الوسطين الحسابيين بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة اللكمة اليسارية للبطن (٣.٩٠٠) بانحراف معياري قدره (٠.٦٠٠) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (١٥.٩٢٢) ، مما يدل على معنوية الفروق عند مستوى الخطأ (٠.٠٥) بين الاختبارين القبلي والبعدي.

• بلغ فرق الوسطين الحسابيين بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي مهارة اللكمة اليمينية للرأس (٤.١١٦) بانحراف معياري قدره (٠.٤٣٠) ، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٢٣.٤٠٢) مما يدل على معنوية الفروق عند مستوى الخطأ (٠.٠٥) بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

• بلغ فرق الوسطين الحسابيين بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة اللكمة اليمينية للبطن (٣.٤٦٦) بانحراف معياري قدره (٠.٦٦٢) ، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (١٢.٨٢١) ، مما يدل على معنوية الفروق عند مستوى الخطأ (٠.٠٥) بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.



شكل (١٤)

الاختبارات القبلية البعدية لنمط B للمجموعة التجريبية

٤-١-٢-٩ عرض نتائج اختبار مهارات (وقفه الاستعداد ، واللكمة اليسارية واللكمة اليمينية، والدفاع) القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية والنمط AB

جدول (٣٠)

عرض نتائج اختبار مهارات (وقفه الاستعداد ، واللكمة اليسارية ، واللكمة اليمينية، والدفاع) القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية والنمط AB

نسبة التعلم	بعدى		قبلي		وحدة القياس	المعالجات المتغيرات
	± ع	س	± ع	س		
٨٦.٢٩%	٠.٢٢٢	٨.٢٨١	٠.٣٨٣	٤.٤٤٥	درجة	وقفه الاستعداد
١٠٨.٩٩%	٠.١٦٣	٨.٤٥٤	٠.٤٧٤	٤.٠٤٥		اللكمة اليسارية
١٤٨.٠٨%	٠.٣١٧	٨.٦٣٦	٠.٣٦٢	٣.٤٨١		اللكمة اليمينية
١٠٥.٦١%	٠.١٣٦	٨.٣٥٤	٠.٤٥٦	٤.٠٦٣		الدفاع

يبين الجدول (٣٠) نتائج قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج الاختبارات، القبلي والبعدى لاختبارات وقفه الاستعداد ، واللكمة اليسارية ، واللكمة اليمينية، والدفاع ، إذ بلغ الوسط الحسابي (٤.٤٤٥) والانحراف المعياري (٠.٣٨٣) في الاختبار القبلي إما في الاختبار البعدى، فقد بلغ الوسط الحسابي (٨.٢٨١) والانحراف المعياري، (٠.٢٢٢) للمجموعة للتجريبية والنمط (AB) حيث كانت نسبة تعلمهم في مهارة وقفه الاستعداد (٨٦.٢٩%) إما في مهارة اللكمة اليسارية، فقد ابلغ الوسط الحسابي (٤.٠٤٥) والانحراف المعياري (٠.٤٧٤) في الاختبار القبلي إما في الاختبار البعدى فقد بلغ الوسط الحسابي (٨.٤٥٤) إما الانحراف المعياري فبلغ (٠.١٦٣) أما نسبة تعلم فكانت (١٠٨.٩٩%) وفي مهارة اللكمة اليمينية حيث كان الوسط الحسابي وانحرافها المعياري (٣.٤٨١) (٠.٣٦٢) للاختبار القبلي أما البعدى فكان الوسط الحسابي (٨.٦٣٦) والانحراف المعياري (٠.٣١٧) أما نسبة التعلم كانت (١٤٨.٠٨%) وفي مهارة الدفاع حيث كانت الأوساط الحسابية وانحرافات المعيارية للاختبار القبلي (٤.٠٦٣) (٠.٤٥٦) أما الاختبار البعدى فكان الوسط الحسابي (٨.٣٥٤) وانحرافها المعياري (٠.١٣٦) ونسبة تعلمهم في هذه المهارة (١٠٥.٦١%).

٤-١-٢-١٠ عرض نتائج (T) ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارات القبليية والبعديية للمجموعة التجريبية والنمط AB

بعد تعرف الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في متغيرات الدراسة للمجموعة الضابطة قام الباحث باستخراج قيمة (T) ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارات القبليية والبعديية للمجموعة وكما مبين في الجدول أدناه:

الجدول (٣١)

يبين قيم فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات (وقفة الاستعداد، اللكمة اليسارية، اللكمة اليمينية، الدفاع) والمجموعة التجريبية والنمط (AB)

الدلالة	قيمة (T)		ع ف	س ف	ن	المعالجات المتغيرات	ن
	الجدولية	المحسوبة					
معنوي	١.٨١٢	٢٨.٩٩٧	٠.٤٣٨	٣.٨٣٦	١١	وقفة الاستعداد	١
معنوي		٢٥.٧٣٤	٠.٥٦٨	٤.٤٠٩		اللكمة اليسارية	٢
معنوي		٤٦.٢٣٤	٠.٣٦٩	٥.١٥٤		اللكمة اليمينية	٣
معنوي		٣٥.٧٠٠	٠.٣٩٨	٤.٢٩٠		الدفاع	٤
عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وأمام درجة حرية (١٠)							

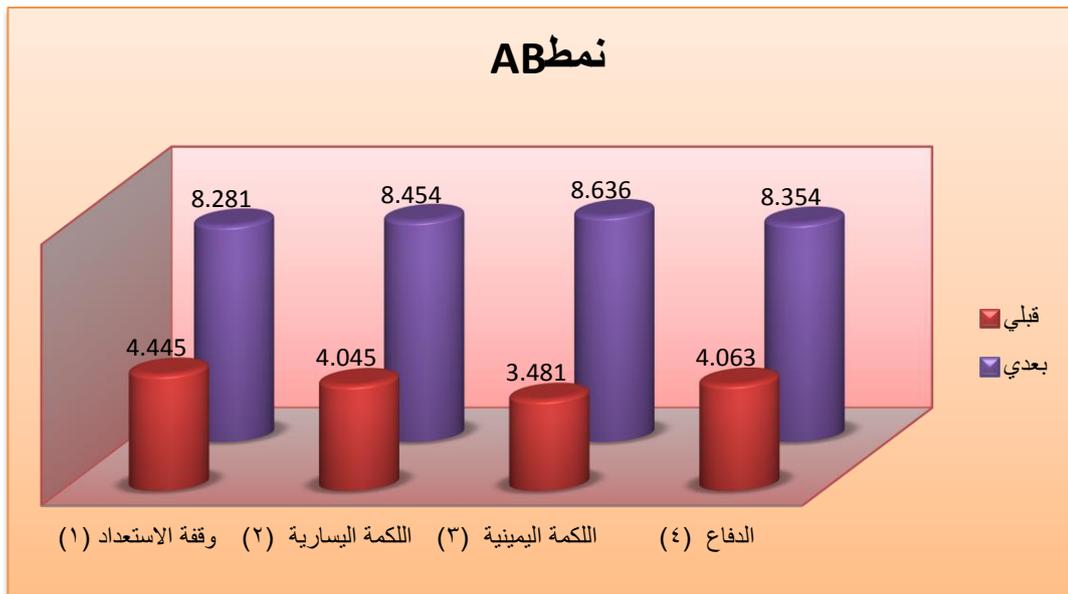
• في مجموعة AB التجريبية: بلغ فرق الوسطين الحسابيين بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة وقفة الاستعداد (٣.٨٣٦) بانحراف معياري قدره (٠.٤٣٨) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٢٨.٩٩٧) مما يدل على معنوية الفروق عند مستوى الخطأ (٠.٠٥) بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي

• بلغ فرق الوسطين الحسابيين بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة اللكمة اليسارية (٤.٤٠٩) بانحراف معياري قدره (٠.٥٦٨)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة

(٢٥.٧٣٤) ، مما يدل على معنوية الفروق عند مستوى الخطأ (٠.٠٥) بين الاختبارين القبلي والبعدي.

• بلغ فرق الوسطين الحسابيين بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي مهارة اللكمة اليمينية (٥.١٥٤) بانحراف معياري قدره (٠.٣٦٩)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٤٦.٢٣٤) ، مما يدل على معنوية الفروق عند مستوى الخطأ (٠.٠٥) بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

• بلغ فرق الوسطين الحسابيين بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة الدفاع (٤.٢٩٠) بانحراف معياري قدره (٠.٣٩٨)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٣٥.٧٠٠) ، مما يدل على معنوية الفروق عند مستوى الخطأ (٠.٠٥) بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.



شكل (١٥)

الاختبارات القبلية البعدية لنمط AB للمجموعة التجريبية

٤-١-٢-١١ عرض نتائج اختبار مهارات (اللكمة اليسارية للرأس ، اللكمة اليسارية للبطن، اللكمة اليمينية للرأس، اللكمة اليمينية للبطن) القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وللنمط AB

جدول (٣٢)

عرض نتائج اختبار مهارات (اللكمة اليسارية للرأس ، اللكمة اليسارية للبطن واللكمة اليمينية للرأس، اللكمة اليمينية للبطن) القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وللنمط AB

ن	المعالجات المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		نسبة التعلم
			ع ±	س	ع ±	س	
١	اللكمة اليسارية للرأس	درجة	٤.٣٣٦	٠.٥٣١	٨.١٨١	٠.٣٦٠	%٨٨.٦٧
٢	اللكمة اليسارية للبطن		٤.٢٤٥	٠.٥٣٩	٨.٠٤٥	٠.٢٢٠	%٨٩.٥١
٣	اللكمة اليمينية للرأس		٤.١٧٢	٠.٥٤٢	٨.٠٠٩	٠.٤٧٨	%٩١.٩٧
٤	اللكمة اليمينية للبطن		٣.٦١٨	٠.٦٧٣	٧.٨٢٧	٠.٢٣٧	%١١٦.٣٣

يبين الجدول (٣٢) نتائج قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج الاختبارات، القبلي والبعدي لاختبارات (اللكمة اليسارية للرأس ، اللكمة اليسارية للبطن ، واللكمة اليمينية للرأس، اللكمة اليمينية للبطن)، إذ بلغ الوسط الحسابي (٤.٣٣٦) والانحراف المعياري (٠.٥٣١) في الاختبار القبلي إما في الاختبار البعدي، فقد بلغ الوسط الحسابي (٨.١٨١) والانحراف المعياري، (٠.٣٦٠) للمجموعة للتجريبية وللنمط (AB) حيث كانت نسبة تعلمهم في مهارة اللكمة اليسارية للرأس (%٨٨.٦٧) إما في مهارة اللكمة اليسارية للبطن، فبلغ الوسط الحسابي(٤.٢٤٥) والانحراف المعياري (٠.٥٣٩) في الاختبار القبلي إما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (٨.٠٤٥) إما الانحراف المعياري (٠.٢٢٠) أما نسبة تعلم فكانت (%٨٩.٥١) وفي مهارة اللكمة اليمينية للرأس حيث كان الوسط الحسابي وانحرافها المعياري(٤.١٧٢)(٠.٥٤٢) للاختبار القبلي أما البعدي فكان الوسط الحسابي (٨.٠٠٩) والانحراف المعياري (٠.٤٧٨) أما نسبة التعلم فكانت (%٩١.٩٧) وفي مهارة اللكمة اليمينية للبطن كانت الأوساط الحسابية وانحرافها المعيارية

للاختبار القبلي (٣.٦١٨) (٠.٦٧٣) أما الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (٧.٨٢٧) وانحرافها المعياري (٠.٢٣٧) ونسبة تعلمهم في هذه المهارة (١١٦.٣٣%)

٤-١-٢-١٢ عرض نتائج (T) ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية والنمط AB

بعد التعرف على الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في متغيرات الدراسة للمجموعة الضابطة قام الباحث باستخراج قيمة (T) ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة وكما مبين في الجدول أدناه:

الجدول (٣٣)

يبين قيم فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق وقيمة T المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات (الكلمة اليسارية للرأس، الكلمة اليسارية للبطن، الكلمة اليمينية للرأس، الكلمة اليمينية للبطن) والمجموعة التجريبية والنمط AB.

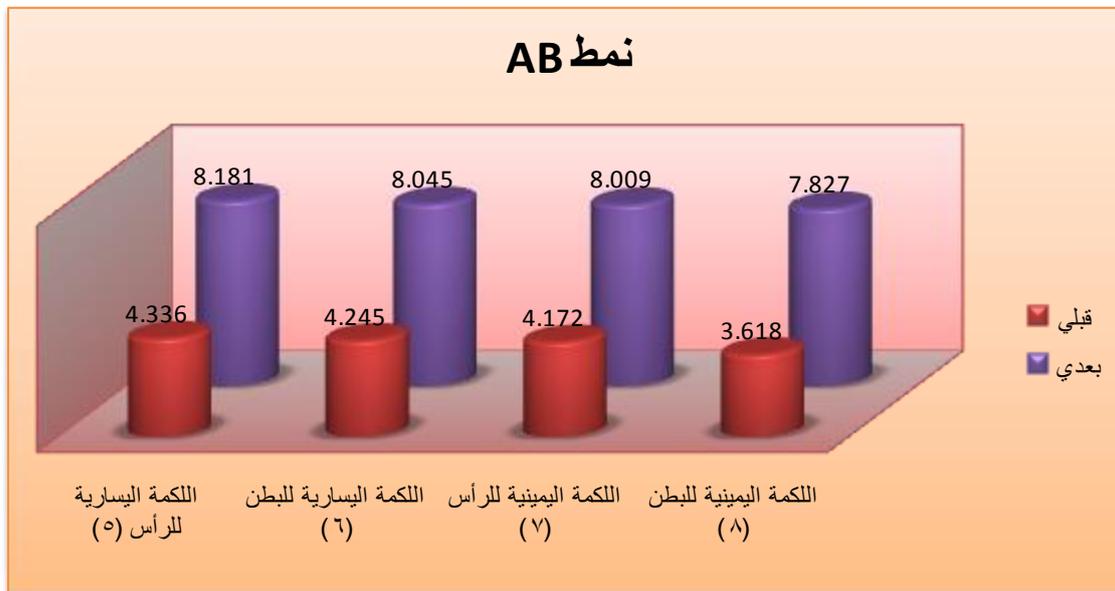
الدلالة	قيمة (T)		ع ف	س ف	ن	المعالجات المتغيرات	ن
	الجدولية	المحسوبة					
معنوي	١.٨١٢	١٩.٢١١	٠.٦٦٣	٣.٥٨٤	١١	الكلمة اليسارية للرأس	١
معنوي		٢٤.٥٢٩	٠.٥١٣	٣.٨٠٠		الكلمة اليسارية للبطن	٢
معنوي		١٧.٣٣٨	٠.٧٣٣	٣.٨٣٦		الكلمة اليمينية للرأس	٣
معنوي		٢٠.١٣٠	٠.٦٩٣	٤.٢٠٩		الكلمة اليمينية للبطن	٤
عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وأمام درجة حرية (١٠)							

- في مجموعة AB التجريبية: بلغ فرق الوسطين الحسابيين بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة الكلمة اليسارية للرأس (٣.٥٨٤) بانحراف معياري قدره (٠.٦٦٣)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (١٩.٢١١) مما يدل على معنوية الفروق عند مستوى الخطأ (٠.٠٥) بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

• بلغ فرق الوسطين الحسابيين بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة اللكمة اليسارية للبطن (١٠.٤٢٧) بانحراف معياري قدره (٢١.٨٥٣) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (١.٥٨٣) ، مما يدل غير معنوية الفروق عند مستوى الخطأ (٠.٠٥) بين الاختبارين القبلي والبعدي.

• بلغ فرق الوسطين الحسابيين بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي مهارة اللكمة اليمينية للرأس (٣.٨٣٦) بانحراف معياري قدره (٠.٧٣٣) ، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (١٧.٣٣٨) ، مما يدل على معنوية الفروق عند مستوى الخطأ (٠.٠٥) بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

بلغ فرق الوسطين الحسابيين بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة اللكمة اليمينية للبطن (٤.٢٠٩) بانحراف معياري قدره (٠.٦٩٣) ، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٢٠.١٣٠) ، مما يدل على معنوية الفروق عند مستوى الخطأ (٠.٠٥) بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.



شكل (١٦)

الاختبارات القبليّة البعديّة لنمط AB للمجموعة التجريبية

٤-١-٣ مناقشة نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة للمهارات وقفة الاستعداد ،الكلمة اليسارية،الكلمة اليمينية ،الدفاع ،الكلمة اليسارية للرأس ،الكلمة اليسارية للبطن،الكلمة اليمينية للرأس ،الكلمة اليمينية للبطن ،وللمجموعة التجريبية وللانماط الشخصية A-B-AB :

من خلال النتائج التي توصل اليها الباحث من الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وأختبار (t-test) والتي تم عرضها وتحليلها بالجدوال (٢٢-٣٣) للأختبارات المهارية القبلية والبعديّة وللانماط الشخصية (A-B-AB)، ظهر بأن هناك فروقا ذات دلالة احصائية بين الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة وللانماط الذكورة أنفا" وللمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعديّة، ويعزو الباحث أسباب هذه الفروق الى تأثير التمرينات بأسلوب الدمج المكثف ضمن المنهج التعليمي المعد من قبل الباحث اذ نجد بان تأثير هذا المنهج كان فعالا في احداث التعلم ومن ثم ساعد على اظهار تقدم واضح في مستوى التعلم للمهارات الحركية لدى كل من أنماط الشخصية (A-B-AB) في المجموعة التجريبية بأختلاف الفروق لكل نمط من الانماط الثلاثة، إذ أن عملية بناء التمرين تحتاج إلى التحكم بمقدار التعلم عن طريق إعطاء التمرينات والسيطرة على طريقة إعطائها نتيجة التعاطي مع نوع التمرين وكيفية شرح هذا التمرين وكذلك التوضيح والعرض الذي يعطي فكرة معرفية في بداية الأمر وقد ذكر (دان، ١٩٩٩ عن قاسم لزام) أن "هدفنا تعلم المهارات الحركية من خلال التمرينات على المهارات ولمرات عديدة ولكن يجب أن تكون البداية صحيحة للتمرين على الأداء الصحيح لان معظم المبتدئين يميلون إلى التمرين الكثير في البداية وهم لديهم مستوى واطئ من الإحساس والقيام بعدة محاولات"^(١). اذ ان اتباع الخطوات العلمية والمنطقية في التخطيط والتنفيذ الذي يبني عليه المنهج التعليمي ويؤدي حتما الى أحداث التعلم، ويعزو الباحث أسباب هذه الفروق الى متغيرات أخرى تداخلت في عملية التعلم منها اتباع مبدأ التدرج في تعلم المهارات الحركية في اعطاء التمارين من البسيط الى المعقد بعد شرحها وعرضها من قبل المدرس فضلا عن التدريب المستمر على المهارة من خلال الوحدات التعليمية. ويتفق هذا الرأي مع عدد من الباحثين على الأثر الكبير للممارسة في حصول الاكتساب والتعلم، وان "القاعدة الأساسية في تعلم المهارات الحركية هي العناية بزيادة عدد التمرينات وتنويعها"^(١).

(١) قاسم لزام صبر ؛ المصدر السابق ، ٢٠٠٥ ، ص ١٩٠ .

(١) .Mosston , Muska , **Teaching Physical Educaion** , (Merll Publishing Co. ohio , P. ٤) , ١٩٨١)

وقد أشار (Schmidt) إلى انه "لغرض الحصول على التعلم، لابد أن تكون هناك محاولات في ممارسة التمرين، وان أهم متغير في التعلم هو الممارسة والتمرين نفسه"^(١)، وان لاكتشاف المتدرب العناصر المتشابهة بين المهارات الحركية سيساعده في استغلال ما تعلمه في زيادة تعلم مهارة وقفة الاستعداد للكمة اليسارية واللكمة اليمينية بأنواعها والدفاع، إذ ان "تعلم الحركات المتشابهة والمتمثلة سيؤدي إلى حدوث انتقال سهل ايجابي إلى أقصى درجة في تعلمها"^(٢)، كذلك للدور الايجابي الذي لعبه أسلوب الدمج المكثف في سرعة إيصال المعلومة للمتعلم وتطوير قدرته على تعلم المهارات الحركية من خلال تعلم مهارتين في آن واحد وبوقت قصير. وقد أثبتت النتائج بان أسلوب الدمج المكثف الذي يشمل في طياته الأسلوب التنظيمي والمتمثل (التمرين المتسلسل والعشوائي والمكثف) قد حققا نسبة عالية من التأثير في حالات مختلفة في ضوء متطلبات التعلم، ويعزو الباحث ذلك إلى أهمية التنوع بالتمرينات وأساليب التمرين لغرض إيصال المتعلم إلى حالة قريبة من واقع اللعب، وأكد ذلك (Schmidt ١٩٩١) بقوله "أن تنظيم التمرين بشكل متسلسل أو عشوائي وباستخدام مثيرات هو أكثر تأثيراً في التعلم"^(٣). وفي ضوء ذلك يذكر (نادر فهمي وآخرون) أن "التعلم الجيد هو التعلم الذي يؤدي إلى زيادة انتقال الأثر من المواقف التعلم إلى مواقف أخرى جديدة"^(٤)، فضلاً عن الدور الكبير الذي لعبته طريقة الدمج المكثف بتوفير الفرصة للتعلم لأكثر من مهارة في آن واحد مع الاقتصاد في الوقت من جراء التدرج من الأسلوب المتسلسل إلى الأسلوب العشوائي، ويعزو الباحث ذلك إلى فاعلية كلا الأسلوبين في تطور عملية التعلم والوصول بالمتعلم إلى درجة التعلم بكل مهارة من المهارات خلال فترة التعلم التي تم التعامل معها بأسلوب منهجي وعلمي مدروس للارتقاء بالطلبة للوصول إلى المستوى المطلوب" من خلال الاعتماد على الصفة التي تميز الوحدة التعليمية وهي التمرين وعليه يبني مقدار التعلم وتطوير الأداء وإتقانه"^(٥). وتعزز ذلك (Klara ١٩٩٩) بقولها " أن من فوائد التمرينات هو أن المتعلمين بهذا الأسلوب يتعرفون على عدة حالات متنوعة من تطبيقات التمرين وهذه تبقى المتعلمين كافة متفاعلين في أداء

(١). Schmidt ,F, A , **Motor Control and Learning - Behavior Emphasis** Inos Human Kineties Publish , ١٩٨٢ , P, ٤٨١.

(٢).Cage and Berllner , D.**Educational psychology** , Rand Menelly College Pub , co Chicago , ١٩٨١ , p.٣٥٢

(٣) A.wrlsberg, Op.cit,P.٢٠٦.١٩٩١ Schmidt A .Richard and Grag

(٤) نادر فهمي الزبيد وآخرون ؛ **التعلم والتعليم الصفي**، ط٤: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ١٩٩٩، ص٥٢.

(٥) قاسم لزام صبر ؛ **المصدر السابق**، ٢٠٠٥، ص ١٨٨ .

المهارة وبشكل فعال، ويعزو الباحث ذلك إلى أن المجموعة قد مارست تعلم المهارات ولكن بأسلوب جديد والتركيز على محاولات تكرارية سواء من خلال المحاولات التكرارية، أما التكرار حيث يتفق مع ما يؤكد (Schmidt)، "إذ أن التعلم يحتاج إلى محاولات متكررة لا نجاز المهارة بنجاح"^(١)، مما يساعد على زيادة دقة الأداء وتحسن الانجاز لهذه المهارة، وبذلك طلب (Schmidt) من "المدرسين والمدرين تشجيع المتعلمين على أداء أكبر عدد ممكن من محاولات التمرين"^(٢)، ويتفق هذا مع (نبيل محمود ٢٠٠٥) "أذ يرى ان حاجة المتعلم للتكرار تتحدد بقدر ما تتطلبه المهارة المراد تعلمها من حركات فاذا كانت المهارة بسيطة والمثير بسيطاً فسوف لا تلزم الاالمحاولة واحدة لحدوث الاقتران أما الاستجابة معقدة(مركبة) فأننا نحتاج لتكرار الموقف حتى يتكون أكبر عدد من الارتباطات"^(٣). ولعملية التكرار دور كبير في عملية تعلم المهارات الحركية كون العينة من المبتدئين ولم يسبق لهم ممارسة هذا النوع من الرياضة لذا فإن التقدم الذي حصل يعود إلى التكرار الذي أدى إلى اكتساب شكل الحركة خلال العملية التعليمية والقدرة على التفكير وهذا ما يؤكد(محمد حسن علاوي)"لايستطيع اللاعب تعلم واكتساب الكثير من المهارات أو المعارف أو السلوك وما إلى ذلك من مرة واحدة فقط، أذ لا بد من عملية التكرار والممارسة لضمان الوصول إلى درجة كافية من النجاح والإتقان ،وكلنا نعرف من خبرتنا السابقة أهمية الدور الذي يلعبه التكرار لحدوث التعلم"^(٤).

أما فيما يخص التغذية الراجعة اذ أدت إلى سرعة اكتساب وتعلم شكل الحركة خلال الوحدات التعليمية والمتضمنة بالتمرينات ولتقارب تكراراتها أدى ذلك لاكتساب المتعلم المعلومات من مدرس المادة وتعلمهم الشكل الخام للحركة وكان الانتقال بين أقسام الحركة متأخراً في وحدات الأولى ولكن أسرع من المجموعة الضابطة التي استخدمت المنهج المتبع، وبهذا يكون التكرار للمهارة الحركية المراد تعلمها يؤدي إلى اكتساب الشكل الخام للحركة وبأسرع وقت ممكن وهذا ما أكده (وجيه محجوب، ٢٠٠٢) ("بأن التغذية الراجعة المتكررة ولكمية التمرين تسمح بفاعلية ذاكرة طويلة الأمد" ^(٥)) ، ويعزو الباحث سبب ذلك إلى تكرار التغذية الراجعة بعد كل محاولة يؤدي إلى سرعة التعلم وإدراك التمرين والاقتصاد بالوقت والانسجام مع المنهج ، وعدم الملل من تعلم المهارات والتكرارية كل ذلك

(١).Schmidt,Arichord,CraiyA.Wrisbery. **Motor Learning and Performace** ١٩٩١,Second Edcition, Human Kentics , ٢٠٠٠.

(٢).Schmidt A .Richord and Grag A.wrlsberg, Op.cit,P.٢٠٦.

(٣) نبيل محمود شاكر؛ **علم الحركة التطور والتعلم الحركي حقائق ومفاهيم**: (جامعة ديالى، كلية التربية الاساسية، مطبعة جامعة ديالى، ٢٠٠٥) ص ٨٩

(٤) محمد حسن علاوي؛ **علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية**، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٢، ص ٥٥.

(٥) وجيه محجوب؛ **التعلم وجدولة التدريب**، عمان، دار وائل للنشر، ٢٠٠١، ص ١٢٢.

جاء بعد أداء الفرد المتعلم حول تصور شكل الحركة فيكون الفرد في حالة تدمر وعدم وجود فرصة تعرف أدائه بنفس، وبعد ذلك أصبح الفرد المتعلم لديه القدرة على إتقان الجانب الحركي لكثرة الممارسة والتكرارية حيث اكتسب الشكل الخام للمهارات الأساسية وبسرعة فائقة فتكون الحركة أكثر دقة واقتصاديا بالجهد والوقت ويكون التوافق بين أقسام الحركة موجود في هذه المرحلة ويتطور بشكل مستمر والأخطاء تقل وتزول باستخدام تكرارات متناوبة أي بعد كل تكرارين سوف يؤدي ذلك إلى اكتساب المهارة الحركية بالسرعة المطلوبة وهذا ما أكدته (نجاح أكرم، ٢٠٠٠) " أن فرص اكتشاف الأخطاء خلال التوقفات بين أداء وآخر وتكرار وآخر تكون كبيرة حيث يتمكن المتعلم من أن يفكر ويعيد ذاكرته وتصورات عند أداء المهارة وكذلك تعطي الدرجة المكانية للمتعم لكي يحل أداءه ويصوره لكي يتمكن من تصحيحه في التكرارات التالية"^(١). ومن خلال إعطاء الوحدات التعليمية والمتضمنة لتمرينات المقسمة على المهارات الثلاثة وهذا ما أكدته (زيد الهويدي، ٢٠٠٤) على أنه "يمكن الاستفادة من نتائج الاختبارات البيئية لتعزيز تعلم الطلاب الذين تعلموا المهارة والتعرف على الأخطاء التي حصلت بعدم وصول الأفراد إلى الية التعلم واتخاذ إجراءات وأساليب علمية"^(٢). كما أن الاستجابات التي وجدت في الدروس التنافسية كانت تمثل زيادة في الدافع لتحقيق استجابات جيدة لتنفيذ المهارات الأساسية ويذكر (هل وسبنسر) " إنَّ زيادة الحافز تسبب زيادة في قوة الاستجابات كلها في موقف ما، كما افترضت أن المواقف التنافسية في الرياضة تنتج معدلات أعلى للدافع وتكون الاستجابات الخاصة أقوى حدة في المواقف التنافسية من المواقف المشابهة التي ليس فيها تأثيرات تنافسية"^(٣). كما أنَّ الأسلوب المستخدم يتيح الفرصة للطالب بان ينال الوقت الكافي، ضمن الحدود المقررة للتعلم وان يختار نقطة البداية للتعلم وان يركز على نقاط ضعفه بأسلوبه الخاص المتجدد بالمتغيرات التي ينتقيها الطالب، الأمر الذي يشعره بتحقيق أفضل النتائج دون النظر إلى ما حققه زملاءه، إذ إنَّ مقارنة الطالب بما حققه من تعلم مع ما تعلم يزيد من ثقته بنفسه ودافعيته للتعلم إذ يشعر بنتائج التعلم لأدائه دون المقارنة بالآخرين أن الأسلوب المستخدم " يحقق لكل طالب تعلماً يتناسب مع قدراته وسرعته الذاتية في التعلم ويعتمد على دافعيته للتعلم"^(٤). ويعزو الباحث سبب ذلك إلى أن التمرينات التي أعطيت خلال الوحدات التعليمية التي زادت من

(١) نجاح مهدي شلش وأكرم محمد صبحي؛ التعلم الحركي، ط٢، جامعة البصرة، مطابع وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، ٢٠٠٠، ص١٣٤.

(٢) زيد الهويدي؛ اساسيات القياس والتقويم التربوي، الامارات، الناشر دار الكتاب الجامعي، ٢٠٠٤م، ص١٤٣.

(٣) Guilford, J. p. (١٩٨٠): Cognitive Styles: what are They? Educational Measurement ٧(٤٠), p٧١٥-٧٣٧.

(٤) Royce, J., (١٩٧٣): Multivariate Analysis and Psychological Theory, New York: Academic Press.

دافعية الطلاب نحو التعلم وذلك من خلال الرغبة في القيام بالأداء المهارى الجيد والنجاح وهذا ما انعكس على التطور الحاصل بين الاختبارين القبلي والبعدي حيث كان لدى الطالب رغبة داخلية في تحقيق النجاح والتفوق. وهذا ما أكده ذلك (محمد محمود ، ١٩٩٩) " عند تنفيذ المنهج بشكل فعال فان الأداء العام للطلاب يتحسن كثيرا"^(١). وبهذا تحقق الفرض الثالث للدراسة. إذ أن زيادة الدافعية والرغبة في الوصول إلى الأفراد الذين وصلوا إلى مرحلة التعلم الجيد وهذا ما أكد عليه (محمد عودة الريمائي، ١٩٩٤) على أنه (يجب رعاية نمو وتطور قدرة كل متعلم على حل المشكلات وتشجيع التقييم الذاتي والدافعية للتعلم)^(٢). أن ما سبق يدل على صحة المنهج التعليمي المتبع وفعاليتة وسلامته، وبذلك تكون نتائج الدراسة قد حققت صحة الفرض الثاني. أما أنماط الشخصية (A-B-AB) فبعد تصنيفهم وفقاً لنمط الشخصية الذي يتميز به كل لاعب من لاعبي أفراد عينة التجربة الرئيسة للبحث وبعد ان حصلنا على النتائج التي من خلالها وزع المقياس على عينة البحث الرئيسة وذلك لفرز عينة البحث والتي قوامها (٢٦) طالبا لكل مجموعة. حيث حصلنا على نمط (A) وعددهم (٩) أما نمط (B) فكان عددهم (٦) أما النمط الثالث (AB) فحصل على (١١) فأصبح مجموعهم (٢٦) طالبا وهذا التقسيم خرج للمجموعتين على التوالي بعد فرز النتائج . بعد أن تم التعرف على نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بالرغم من تفاوت قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية فقد أكدت نتائج أن النمط (A) هو اقرب إلى المجال الرياضي ويعزو الباحث ذلك بان هذا النمط يتميز اقرب إلى المجال الرياضي بسمات شخصية قريبة من شخصية الرياضي وخصوصا لاعب الألعاب الفردية وذات الاحتكاك المباشر والتي يكون فيها الاعتراض والاحتكاك واضحا بين اللاعبين ومنها لعبة الملاكمة التي تتميز بالمواقف المتغيرة في أثناء المنافسة والتدريب مما يتيح للاعبين ردود فعل سريعة ومتغيرة ومتنوعة حيث يعمل كل لاعب على خلق أفضل وضع له مقارنة بوضع المنافسين، ونتيجة لهذه المواقف " وحسب رأي روزن مان وزملائه سوف يؤدي إلى انبثاق هذا النمط الذي يستمد من تفاعل بين صفات شخصية الفرد واستعداده الوراثي ومحيطه البيئي وإدراكه لمسببات الضغوط لمواجهة المواقف والتحكم فيها لذا يلجئون أفراد هذا النمط إلى التنافس والعدوان وقد يشعرون بقلّة الصبر أمام الأشياء التي لا يمكنهم التحكم فيها"^(٣). لذلك يرى الباحث أن صفة العدوان من أهم الصفات التي يمتاز بها لاعب الألعاب الفردية ومنها لعبة الملاكمة، ويشير (كراتي ١٩٧٣) إلى دراسة أكي جامي " أن اللاعبين الذين لديهم زيادة في المشاركة الرياضية تكون لديهم زيادة في

(١) محمد محمود الحيلة؛ التصميم التعليمي - نظرية وممارسة . ط ١ ، عمان : دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، ١٩٩٩ ، ص ٦٥

(٢) محمد عودة الريمائي ؛ سيكولوجية الفروق الفردية والجمعية في الحياة النفسية ، دار الشروق للنشر والتوزيع، لبنان، ١٩٩٤ ، ص ٨٧.

(٣) الجامعة المستنصرية؛ مجلة كلية التربية ، العدد الرابع : (٢٠٠٧) ص ٣٦٥ .

بعض السمات ومنها العدوانية^(١)، وقد يتميز اللاعب بهذه السمة في مواقف المنافسة في حين انه لا يظهر هذه العدوانية في بعض مواقف الحياة العامة^(٢). إذ يرى الباحث أن العدوان قد أسهم بشكل ايجابي وكان ذات مردود حسن على سلوك اللاعبين على أن يستثمر في توجيه طاقات اللاعبين في أثناء التعلم حيث ذكر (كراتي) " انه توجد مستويات مختلفة من السلوك العدواني البعض منها مدركاً ويحقق هدفاً معيناً^(٣). أما محور التنافس أيضاً له علاقة وثيقة بالمجال الرياضي كما "يعد الغضب احد أوجه العدوان والذي يستثار بعدة عوامل ويتيح حالة من الاستعداد للقيام بسلوك عدواني^(٤). وهو صفة قد تقترن بسلوك اللاعب وذات تأثير سلبي نتيجة احتمال فقدان التحكم على النفس وضياح الهدف وارتجال الاداءات وكثرة الأخطاء ألا أن ما ظهر لدى الباحث خلال دراسته لهذه الصفة على أنه وجد يخرج عن حدوده المعقولة ويكون دائماً رهن الموقف وبالتالي "قد يعتبر لدى اللاعب الأخذ بالثأر والاندفاع نحو الفوز ويعد هذا نوع من الإغلاء^(٥). إذ استنتج الباحثون بأن تعزيز الخصائص الايجابية لنمط الشخصية (A) يمكن أن تسهم في زيادة التعلم وبالتالي زيادة الاداء، لأن نمط الشخصية (A) تنافسي ويضع معايير عالية للأداة أكثر من نمط الشخصية (B)، وبالإضافة إلى الانضباط بالمواعيد والرغبة بأداء العمل بشكل كفوء. وكذلك تتفق النتيجة مع نظرية فيردمان وروزنمان في أن أصحاب نمط الشخصية (A) هم الأكثر والأسرع وصولاً للأهداف المطلوبة بسبب طموحهم المتزايد وتنافسهم وسرعة أدائهم، واستعدادهم لمواجهة المواقف الضاغطة لعلها، وسعيهم للإنجاز السريع. أما (الخفاجي) فيصف صاحب الشخصية من النمط (B) بقلة الرغبة بالتنافس، والهدوء وبالصبر، ولا يمتلك الحاجة للوقت، ولا يصيبه العجز عندما يفقد السيطرة، قليل الانغماس في الأعمال التي تفرض لها حدود زمنية، وليس من السهل آثاره غضبه، كما أنه قادر على تخصيص وقت من يومه للعب والاهتمام بحياته وترسيخ أهدافه بحكمه ، ولديه تحمل مزمّن للضغط ويقوده ذلك إلى توازن حياته^(٦). ومن خلال اطلاع الباحث على النظريات التي

(١) محمود عبد الفتاح عنان ومصطفى حسين باهي؛ مقدمة في علم نفس الرياضة: (مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠١) ص ٧٤

(٢) محمد حسن علاوي؛ علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية: (دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٢) ص ١٧٥.

(٣) محمد حسن علاوي (وآخرون)؛ الأعداد النفسية في كرة اليد (نظريات - تطبيقات): (القاهرة، مطبعة أمون، ٢٠٠٣) ص ٩٢

(٤) أسامة كامل راتب؛ علم النفس الرياضة (المفاهيم - التطبيقات)، ط ٤: (القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٧) ص ٢١٦

(٥) احمد عزت راجح؛ أصول علم النفس: (القاهرة، دار المعارف، ١٩٨٧) ص ١٧١ .

(٦) نغم هادي حسين الخفاجي؛ نمط الشخصية (A-B) لذوي قدرات والادراك فوق الحسي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب،

جامعة المستنصرية (٢٠٠٤)، ص ٣١

تناولت أنماط الشخصية وجد أن نظرية أنماط الشخصية (A-B) لفريدمان وروزنمان هي من أحدث النظريات للشخصية، كما وإنما أعطت تفسيراً واضحاً لنمط الشخصية، وأن هناك العديد من الدراسات أثبتت صدق هذه النظرية، وتم استخدامها في العديد من الدراسات العربية منها والأجنبية، بالإضافة إلى أنها نظرية شاملة تناولت إبعاد الشخصية (A-B) وترتبط هذه النظرية بتفسير سلوك الإنسان التنظيمي في مجال الرياضي أو في عمله وكذلك ارتباطها بالوقت الحاضر الذي يسوده التنافس وضغوط العمل والسرعة والطموح مما يؤدي إلى خلق نوع من الشخصية، ولهذه الأسباب أعتمد الباحث نظرية فريدمان وروزنمان لأنماط الشخصية (A-B) في دراسته.

أما نمط الشخصية (AB) فنالت هي النسبة الأكبر عند فرز المقياس وهي الأعلى من نمط (A) والنمط (B) وهذا النمط تكون نسبة تعلمهم معتدلة إذ لا يميلون إلى نمط (A) ولا إلى نمط (B) أي انه معتدل .

٢-٤ عرض نتائج الاختبارات المهارية البعدية البعدية وتحليلها ومناقشتها :

١-٢-٤ عرض نتائج الاختبارات المهارية البعدية وتحليلها :

١-١-٢-٤ عرض نتائج الاختبارات البعدية لمجموعي البحث التجريبية والضابطة في

الاختبارات البعدية لمهارات (وقف الاستعداد ، اللكمة اليسارية، اللكمة اليمينية ، الدفاع)، وتحليلها:

لغرض المقارنة في نتائج الاختبارات البعدية بين تأثير التمرينات المعدة من قبل الباحث والمطبقة بأسلوب الدمج المكثف ومقارنته بالمنهاج المتبع على وفق أنماطهم الشخصية (A-B-AB) ولمعرفة أيهم كان الأفضل في تعلم مهارة (وقف الاستعداد، اللكمة اليسارية، اللكمة اليمينية ، الدفاع)، إذ تم استخدام تحليل التباين (F) بين المهارات والانماط الشخصية في مجموعتي البحث التجريبية والضابطة.

الجدول (٣٤)

عرض نتائج اختبار F في مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية لمهارات (وقف الاستعداد ، اللكمة اليسارية، اللكمة اليمينية ، الدفاع)

الدالة الاحصائية	قيمة (F)		متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	المعالجات الإحصائية الاختبارات	
	الجدولية	المحسوبة						
معنوي	٢.٤٤	٨٧.٨٧٢	٨.٧٠٨	٥	٤٣.٥٣٩	بين المجاميع	وقف الاستعداد	١
			٠.٠٩٩	٤٦	٤.٥٥٨	داخل المجاميع		
معنوي		١٣٩.١٣٨	٩.٥٠٠	٥	٤٧.٥٠١	بين المجاميع	اللكمة اليسارية	٢
			٠.٠٦٨	٤٦	٣.١٤١	داخل المجاميع		
معنوي		١٢١.١٩٢	١١.٥٠٨	٥	٥٧.٥٣٩	بين المجاميع	اللكمة اليمينية	٣
				٠.٠٩٥	٤٦	٤.٣٦٨		
معنوي		١٣٧.٧٩٤	١١.٤١٨	٥	٥٧.٠٩١	بين المجاميع	الدفاع	٤
				٠.٠٨٣	٤٦	٣.٨١٢		

تمت مستوى دلالة ((٠.٠٥))

ان الجدول (٣٤) يبين نتائج تحليل التباين لتقويم المهارات (وقفة الاستعداد ،الكلمة اليمينية، الكلمة اليسارية ،الدفاع) بين الأنماط الشخصية الثلاثة وأظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين الأنماط وذلك لان قيمة (F) المحسوبة البالغة(١٢١.١٩٢،١٣٨.١٣٩،٨٧.٨٧٢،١٣٧.٧٩٤) وهي اكبر من قيمة (F) الجدولية البالغة (٢.٤٤) عند درجتي حرية (٤٦.٥) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥).

وهذا يدل على أن هناك تبايناً في تعلم المهارات الأربعة لمجموعتي البحث (التجريبية،الضابطة) للأنماط الشخصية الستة وهذا يعني وجود فروق معنوية بين المهارات الأربعة وللأنماط الستة بين المجموعتين.

ولما هذه الوسيلة الإحصائية لا تعطينا أي من المجاميع الأفضل بين تلك الاختبار. لذلك استعمل الباحث اختبار (L . S . D) للمقارنات البعدية والجدول (٣٥،٣٦،٣٧،٣٨) للمهارات الأربعة يوضح ذلك.

٤-٢-١-٢ عرض نتائج اختبار (F) و (L. S. D) بين أنماط الشخصية (A-B-AB) وتحليلها لمهارة وقفة الاستعداد ولجموعتي البحث التجريبية والضابطة.

جدول (٣٥)

يبين نتائج اختبار (L.S.D) لمعرفة قيمة أقل فرق معنوي بين أنماط الشخصية (A -B- AB) في مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مهارة وقفة الاستعداد

الدلالة الإحصائية	نسبة الخطأ	قيمة L.S.D	فرق الأوساط الحسابية	المجاميع	ت
		(٠.٠٥)			
غير معنوي	٠.٩٢٠	٠.٥٤٣	٠.٠١٦	A ت - B	١
غير معنوي	٠.٩٨٣		٠.٠٠٣	A ت - AB	٢
معنوي لصالح A	٠.٠٠٠		*١.٨٤٤	A ت - aض	٣
معنوي لصالح A	٠.٠٠٠		*١.٩٣٣	A ت - bض	٤
معنوي لصالح A	٠.٠٠٠		*١.٧٤٢	A ت - abض	٥
غير معنوي	٠.٩٣٢		٠.٠١٣	AB ت - B	٦
معنوي لصالح B	٠.٠٠٠		*١.٨٦١	B ت - aض	٧
معنوي لصالح B	٠.٠٠٠		*١.٩٥٠	B ت - bض	٨
معنوي لصالح B	٠.٠٠٠		*١.٧٥٩	B ت - abض	٩
معنوي لصالح AB	٠.٠٠٠		*١.٨٤٧	AB ت - aض	١٠
معنوي لصالح AB	٠.٠٠٠		*١.٩٣٦	AB ت - bض	١١
معنوي لصالح AB	٠.٠٠٠		*١.٧٤٥	AB ت - abض	١٢
غير معنوي	٠.٥٩٥		٠.٠٨٨	aض - bض	١٣
غير معنوي	٠.٤٧٥		٠.١٠٢	aض - abض	١٤
غير معنوي	٠.٢٣٨		٠.١٩٠	aض - abض	١٥

يتبين من خلال الجدول (٣٥) ما يأتي :

- ١- عدم وجود فروق معنوية بين (Aت) في المجموعة التجريبية (Bت) في المجموعة ذاتها وذلك لان فرق الاوساط الحسابية (٠.٠١٦) اصغر من قيمة (L. S. D) المحسوبة والبالغة (٠.٥٤٣) ، ولصالح (Bت) للمجموعة التجريبية وتحت مستوى الدلالة (٠.٠٥).
- ٢- عدم وجود فروق معنوية بين (Aت) في المجموعة التجريبية (ABت) في المجموعة ذاتها وذلك لان فرق الاوساط الحسابية (٠.٠٠٣) اصغر من قيمة (L. S. D) المحسوبة والبالغة (٠.٥٤٣) ، ولصالح (ABت) للمجموعة التجريبية وتحت مستوى الدلالة (٠.٠٥).
- ٣- ظهرت فروق معنوية بين (Aت) في المجموعة التجريبية وبين (ض) المجموعة الضابطة ولصالح (Aت) المجموعة التجريبية ، لان فرق الأوساط الحسابية بينهما كان (١.٨٤٤*) وهو اكبر من قيمة (L. S. D) المحسوبة والبالغة (٠.٥٤٣) .
- ٤- ظهرت فروق معنوية بين (Aت) في المجموعة التجريبية وبين (بض) المجموعة الضابطة ولصالح (Aت) المجموعة التجريبية ، لان فرق الأوساط الحسابية بينهما كان (١.٩٣٣*) وهو اكبر من قيمة (L. S. D) المحسوبة والبالغة (٠.٥٤٣) .
- ٥- ظهرت فروق معنوية بين (Aت) في المجموعة التجريبية وبين (abض) المجموعة الضابطة ولصالح (Aت) المجموعة التجريبية ، لان فرق الأوساط الحسابية بينهما كان (١.٧٤٢*) وهو اكبر من قيمة (L. S. D) المحسوبة والبالغة (٠.٥٤٣) .
- ٦- عدم وجود فروق معنوية بين (Bت) في المجموعة التجريبية (ABت) في المجموعة ذاتها وذلك لان فرق الاوساط الحسابية (٠.٠١٣) اصغر من قيمة (L. S. D) المحسوبة والبالغة (٠.٥٤٣) ، ولصالح (ABت) للمجموعة التجريبية وتحت مستوى الدلالة (٠.٠٥).
- ٧- ظهرت فروق معنوية بين (Bت) في المجموعة التجريبية وبين (اض) المجموعة الضابطة ولصالح (Bت) المجموعة التجريبية ، لان فرق الأوساط الحسابية بينهما كان (١.٨٦١*) وهو اكبر من قيمة (L. S. D) المحسوبة والبالغة (٠.٥٤٣) .
- ٨- ظهرت فروق معنوية بين (Bت) في المجموعة التجريبية وبين (بض) المجموعة الضابطة ولصالح (Bت) المجموعة التجريبية ، لان فرق الأوساط الحسابية بينهما كان (١.٩٥٠*) وهو اكبر من قيمة (L. S. D) المحسوبة والبالغة (٠.٥٤٣) .

- ٩- ظهرت فروق معنوية بين (**Bت**) في المجموعة التجريبية وبين (**abض**) المجموعة الضابطة ولصالح (**Bت**) المجموعة التجريبية ، لان فرق الأوساط الحسابية بينهما كان ($١.٧٥٩*$) وهو اكبر من قيمة (L. S. D) المحسوبة والبالغة (٠.٥٤٣) .
- ١٠- ظهرت فروق معنوية بين (**ABت**) في المجموعة التجريبية وبين (**aض**) المجموعة الضابطة ولصالح (**ABت**) المجموعة التجريبية ، لان فرق الأوساط الحسابية بينهما كان ($١.٨٤٧*$) وهو اكبر من قيمة (L. S. D) المحسوبة والبالغة (٠.٥٤٣) .
- ١١- ظهرت فروق معنوية بين (**ABت**) في المجموعة التجريبية وبين (**bض**) المجموعة الضابطة ولصالح (**ABت**) المجموعة التجريبية ، لان فرق الأوساط الحسابية بينهما كان ($١.٩٣٦*$) وهو اكبر من قيمة (L. S. D) المحسوبة والبالغة (٠.٥٤٣) .
- ١٢- ظهرت فروق معنوية بين (**ABت**) في المجموعة التجريبية وبين (**abض**) المجموعة الضابطة ولصالح (**ABت**) المجموعة التجريبية ، لان فرق الأوساط الحسابية بينهما كان ($١.٧٤٥*$) وهو اكبر من قيمة (L. S. D) المحسوبة والبالغة (٠.٥٤٣) .
- ١٣- عدم وجود فروق معنوية بين (**aض**) في المجموعة الضابطة وبين (**bض**) في المجموعة ذاتها وذلك لان فرق الاوساط الحسابية (٠.٠٨٨) اصغر من قيمة (L. S. D) المحسوبة والبالغة (٠.٥٤٣) ، ولصالح (**bض**) للمجموعة الضابطة وتحت مستوى الدلالة (٠.٠٥) .
- ١٤- عدم وجود فروق معنوية بين (**aض**) في المجموعة الضابطة وبين (**abض**) في المجموعة ذاتها وذلك لان فرق الاوساط الحسابية (٠.١٠٢) اصغر من قيمة (L. S. D) المحسوبة والبالغة (٠.٥٤٣) ، ولصالح (**abض**) للمجموعة الضابطة وتحت مستوى الدلالة (٠.٠٥) .
- ١٥- عدم وجود فروق معنوية بين (**bض**) في المجموعة الضابطة وبين (**abض**) في المجموعة ذاتها وذلك لان فرق الاوساط الحسابية (٠.١٩٠) اصغر من قيمة (L. S. D) المحسوبة والبالغة (٠.٥٤٣) ، ولصالح (**abض**) للمجموعة الضابطة وتحت مستوى الدلالة (٠.٠٥) .

٤-٢-١-٣ عرض نتائج اختبار (F) و (L. S. D) بين أنماط الشخصية (A-B-AB)
وتحليلها لمهارة اللكمة المستقيمة اليسارية ولجموعتي البحث التجريبية
والضابطة.

جدول (٣٦)

يبين نتائج اختبار (L.S.D) لمعرفة قيمة أقل فرق معنوي بين أنماط الشخصية (A -B- AB) في مجموعتي
البحث التجريبية والضابطة في مهارة اللكمة المستقيمة اليسارية

الدالة الإحصائية	نسبة الخطأ	قيمة L.S.D	فرق الأوساط الحسابية	المجاميع	ت
		٠.٠٥			
غير معنوي	٠.١٥٣	٠.٤٥٠	٠.٢٠٠	ت A - ت B	١
غير معنوي	٠.٩٥٩		٠.٠٠٦	ت AB-ت A	٢
معنوي لصالح A	٠.٠٠٠		*٢.٠٢٢	ت A-ض a	٣
معنوي لصالح A	٠.٠٠٠		*١.٧٨٣	ت A - ض b	٤
معنوي لصالح A	٠.٠٠٠		*١.٧٦٠	تA-ض ab	٥
غير معنوي	٠.١٢٧		٠.٢٠٦	تB-تAB	٦
معنوي لصالح B	٠.٠٠٠		*٢.٢٢٢	تB-ض a	٧
معنوي لصالح B	٠.٠٠٠		*١.٩٨٣	ت B-ض b	٨
معنوي لصالح B	٠.٠٠٠		*١.٩٦٠	تB-ض ab	٩
معنوي لصالح AB	٠.٠٠٠		*٢.٠١٦	ت AB - ض a	١٠
معنوي لصالح AB	٠.٠٠٠		*١.٧٧٧	ت AB-ض B	١١
معنوي لصالح AB	٠.٠٠٠		*١.٧٥٤	ت AB-ض ab	١٢
غير معنوي	٠.٠٩٠		٠.٢٣٨	ض a-ض b	١٣
غير معنوي	٠.٠٣١		٠.٢٦١	ض a-ض Ab	١٤
غير معنوي	٠.٨٦٥		٠.٠٢٢	ضab-ض b	١٥

يتبين من خلال الجدول (٣٦) ما يأتي :

١. عدم وجود فروق معنوية بين (Aت) في المجموعة التجريبية (Bت) في المجموعة ذاتها وذلك لان فرق الاوساط الحسابية (٠.٢٠٠) اصغر من قيمة (L. S. D) المحسوبة والبالغة (٠.٤٥٠) ، ولصالح (Bت) للمجموعة التجريبية وتحت مستوى الدلالة (٠.٠٥).
٢. عدم وجود فروق معنوية بين (Aت) في المجموعة التجريبية (ABت) في المجموعة ذاتها وذلك لان فرق الاوساط الحسابية (٠.٠٠٦) اصغر من قيمة (L. S. D) المحسوبة والبالغة (٠.٤٥٠) ، ولصالح (ABت) للمجموعة التجريبية وتحت مستوى الدلالة (٠.٠٥).
٣. ظهرت فروق معنوية بين (Aت) في المجموعة التجريبية وبين (aض) المجموعة الضابطة ولصالح (Aت) المجموعة التجريبية ، لان فرق الأوساط الحسابية بينهما كان (٢.٠٢٢*) وهو اكبر من قيمة (L. S. D) المحسوبة والبالغة (٠.٤٥٠) .
٤. ظهرت فروق معنوية بين (Aت) في المجموعة التجريبية وبين (bض) المجموعة الضابطة ولصالح (Aت) المجموعة التجريبية ، لان فرق الأوساط الحسابية بينهما كان (١.٧٨٣*) وهو اكبر من قيمة (L. S. D) المحسوبة والبالغة (٠.٤٥٠) .
٥. ظهرت فروق معنوية بين (Aت) في المجموعة التجريبية وبين (abض) المجموعة الضابطة ولصالح (Aت) المجموعة التجريبية ، لان فرق الأوساط الحسابية بينهما كان (١.٧٦٠*) وهو اكبر من قيمة (L. S. D) المحسوبة والبالغة (٠.٤٥٠) .
٦. عدم وجود فروق معنوية بين (Bت) في المجموعة التجريبية (ABت) في المجموعة ذاتها وذلك لان فرق الاوساط الحسابية (٠.٠١٣) اصغر من قيمة (L. S. D) المحسوبة والبالغة (٠.٢٠٦) ، ولصالح (ABت) للمجموعة التجريبية وتحت مستوى الدلالة (٠.٠٥).
٧. ظهرت فروق معنوية بين (Bت) في المجموعة التجريبية وبين (aض) المجموعة الضابطة ولصالح (Bت) المجموعة التجريبية ، لان فرق الأوساط الحسابية بينهما كان (٢.٢٢٢*) وهو اكبر من قيمة (L. S. D) المحسوبة والبالغة (٠.٤٥٠) .
٨. ظهرت فروق معنوية بين (Bت) في المجموعة التجريبية وبين (bض) المجموعة الضابطة ولصالح (Bت) المجموعة التجريبية ، لان فرق الأوساط الحسابية بينهما كان (١.٩٨٣*) وهو اكبر من قيمة (L. S. D) المحسوبة والبالغة (٠.٤٥٠) .

٩. ظهرت فروق معنوية بين (**Bت**) في المجموعة التجريبية وبين (**abض**) المجموعة الضابطة ولصالح (**Bت**) المجموعة التجريبية ، لان فرق الأوساط الحسابية بينهما كان ($١.٩٦٠*$) وهو اكبر من قيمة (L. S. D) المحسوبة وبالغة (٠.٤٥٠) .

١٠. ظهرت فروق معنوية بين (**ABت**) في المجموعة التجريبية وبين (**aض**) المجموعة الضابطة ولصالح (**ABت**) المجموعة التجريبية ، لان فرق الأوساط الحسابية بينهما كان ($٢.٠١٦*$) وهو اكبر من قيمة (L. S. D) المحسوبة وبالغة (٠.٤٥٠) .

١١. ظهرت فروق معنوية بين (**ABت**) في المجموعة التجريبية وبين (**bض**) المجموعة الضابطة ولصالح (**ABت**) المجموعة التجريبية ، لان فرق الأوساط الحسابية بينهما كان ($١.٧٧٧*$) وهو اكبر من قيمة (L. S. D) المحسوبة وبالغة (٠.٤٥٠) .

١٢. ظهرت فروق معنوية بين (**ABت**) في المجموعة التجريبية وبين (**abض**) المجموعة الضابطة ولصالح (**ABت**) المجموعة التجريبية ، لان فرق الأوساط الحسابية بينهما كان ($١.٧٥٤*$) وهو اكبر من قيمة (L. S. D) المحسوبة وبالغة (٠.٤٥٠) .

١٣. عدم وجود فروق معنوية بين (**aض**) في المجموعة الضابطة وبين (**bض**) في المجموعة ذاتها وذلك لان فرق الاوساط الحسابية (٠.٢٣٨) اصغر من قيمة (L. S. D) المحسوبة وبالغة (٠.٤٥٠) ، ولصالح (**bض**) للمجموعة الضابطة وتحت مستوى الدلالة (٠.٠٥) .

١٤- عدم وجود فروق معنوية بين (**aض**) في المجموعة الضابطة وبين (**abض**) في المجموعة ذاتها وذلك لان فرق الاوساط الحسابية (٠.٢٦١) اصغر من قيمة (L. S. D) المحسوبة وبالغة (٠.٤٥٠) ، ولصالح (**abض**) للمجموعة الضابطة وتحت مستوى الدلالة (٠.٠٥) .

١٥- عدم وجود فروق معنوية بين (**bض**) في المجموعة الضابطة وبين (**abض**) في المجموعة ذاتها وذلك لان فرق الاوساط الحسابية (٠.٠٢٢) اصغر من قيمة (L. S. D) المحسوبة وبالغة (٠.٤٥٠) ، ولصالح (**abض**) للمجموعة الضابطة وتحت مستوى الدلالة (٠.٠٥) .

٤-٢-١-٤ عرض نتائج اختبار (F) و (L. S. D) بين أنماط الشخصية (A-B-AB) وتحليلها لمهارة اللكمة المستقيمة اليمينية ولجموعتي البحث التجريبية والضابطة.

جدول (٣٧)

يبين نتائج اختبار (L.S.D) لمعرفة قيمة أقل فرق معنوي بين أنماط الشخصية (A -B- AB) في مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مهارة اللكمة المستقيمة اليمينية

الدلالة الإحصائية	نسبة الخطأ	قيمة	فرق الأوساط الحسابية	المجاميع	ت
		L.S.D			
		(٠.٠٥)			
غير معنوي	٠.٣٩٧	٠.٥٣٣	٠.١٣٨	ت B - ت A	١
غير معنوي	٠.٩٧٧		٠.٠٠٤	ت AB - ت A	٢
معنوي لصالح A	٠.٠٠٠		*٢.٢٦٦	ت A - ض a	٣
معنوي لصالح A	٠.٠٠٠		*٢.٢٢٢	ت A - ض b	٤
معنوي لصالح A	٠.٠٠٠		*١.٩٥٨	ت A - ض ab	٥
غير معنوي	٠.٣٩٣		٠.١٣٤	ت AB - ت B	٦
معنوي لصالح B	٠.٠٠٠		*٢.١٢٧	ت B - ض a	٧
معنوي لصالح B	٠.٠٠٠		*٢.٠٨٣	ت B - ض b	٨
معنوي لصالح B	٠.٠٠٠		*١.٨١٩	ت B - ض ab	٩
معنوي لصالح AB	٠.٠٠٠		*٢.٢٦٢	ت AB - ض A	١٠
معنوي لصالح AB	٠.٠٠٠		*٢.٢١٨	ت AB - ض B	١١
معنوي لصالح AB	٠.٠٠٠		*١.٩٥٤	ت AB - ض ab	١٢
غير معنوي	٠.٧٨٦		٠.٠٤٤	ض a - ض b	١٣
غير معنوي	٠.٠٣١		٠.٣٠٨	ض a - ض Ab	١٤
غير معنوي	٠.٠٩٩		٠.٢٦٣	ض b - ض ab	١٥

يتبين من خلال الجدول (٣٧) ما يأتي :

١. عدم وجود فروق معنوية بين (Aت) في المجموعة التجريبية (Bت) في المجموعة ذاتها وذلك لان فرق الاوساط الحسابية (٠.١٣٨) اصغر من قيمة (L. S. D) المحسوبة والبالغة (٠.٥٣٣) ، ولصالح (Bت) للمجموعة التجريبية وتحت مستوى الدلالة (٠.٠٥).
٢. عدم وجود فروق معنوية بين (Aت) في المجموعة التجريبية (ABت) في المجموعة ذاتها وذلك لان فرق الاوساط الحسابية (٠.٠٠٤) اصغر من قيمة (L. S. D) المحسوبة والبالغة (٠.٥٣٣) ، ولصالح (ABت) للمجموعة التجريبية وتحت مستوى الدلالة (٠.٠٥).
٣. ظهرت فروق معنوية بين (Aت) في المجموعة التجريبية وبين (اض) المجموعة الضابطة ولصالح (Aت) المجموعة التجريبية، لان فرق الأوساط الحسابية بينهما كان (٢.٢٦٦)* وهو اكبر من قيمة (L. S. D) المحسوبة والبالغة (٠.٥٣٣) .
٤. ظهرت فروق معنوية بين (Aت) في المجموعة التجريبية وبين (بض) المجموعة الضابطة ولصالح (Aت) المجموعة التجريبية، لان فرق الأوساط الحسابية بينهما كان (٢.٢٢٢)* وهو اكبر من قيمة (L. S. D) المحسوبة والبالغة (٠.٥٣٣) .
٥. ظهرت فروق معنوية بين (Aت) في المجموعة التجريبية وبين (abض) المجموعة الضابطة ولصالح (Aت) المجموعة التجريبية ، لان فرق الأوساط الحسابية بينهما كان (١.٩٥٨)* وهو اكبر من قيمة (L. S. D) المحسوبة والبالغة (٠.٥٣٣) .
٦. عدم وجود فروق معنوية بين (Bت) في المجموعة التجريبية (ABت) في المجموعة ذاتها وذلك لان فرق الاوساط الحسابية (٠.١٣٤) اصغر من قيمة (L. S. D) المحسوبة والبالغة (٠.٥٣٣) ، ولصالح (ABت) للمجموعة التجريبية وتحت مستوى الدلالة (٠.٠٥).
٧. ظهرت فروق معنوية بين (Bت) في المجموعة التجريبية وبين (اض) المجموعة الضابطة ولصالح (Bت) المجموعة التجريبية ، لان فرق الأوساط الحسابية بينهما كان (٢.١٢٧)* وهو اكبر من قيمة (L. S. D) المحسوبة والبالغة (٠.٥٣٣) .
٨. ظهرت فروق معنوية بين (Bت) في المجموعة التجريبية وبين (بض) المجموعة الضابطة ولصالح (Bت) المجموعة التجريبية ، لان فرق الأوساط الحسابية بينهما كان (٢.٠٨٣)* وهو اكبر من قيمة (L. S. D) المحسوبة والبالغة (٠.٥٣٣) .

٩. ظهرت فروق معنوية بين (**Bت**) في المجموعة التجريبية وبين (**abض**) المجموعة الضابطة ولصالح (**Bت**) المجموعة التجريبية ، لان فرق الأوساط الحسابية بينهما كان (1.819^*) وهو اكبر من قيمة (L. S. D) المحسوبة والبالغة (٠.٥٣٣) .
١٠. ظهرت فروق معنوية بين (**ABت**) في المجموعة التجريبية وبين (**aض**) المجموعة الضابطة ولصالح (**ABت**) المجموعة التجريبية ، لان فرق الأوساط الحسابية بينهما كان (2.262^*) وهو اكبر من قيمة (L. S. D) المحسوبة والبالغة (٠.٥٣٣) .
١١. ظهرت فروق معنوية بين (**ABت**) في المجموعة التجريبية وبين (**bض**) المجموعة الضابطة ولصالح (**ABت**) المجموعة التجريبية ، لان فرق الأوساط الحسابية بينهما كان (2.218^*) وهو اكبر من قيمة (L. S. D) المحسوبة والبالغة (٠.٥٣٣) .
١٢. ظهرت فروق معنوية بين (**ABت**) في المجموعة التجريبية وبين (**abض**) المجموعة الضابطة ولصالح (**ABت**) المجموعة التجريبية ، لان فرق الأوساط الحسابية بينهما كان (1.954^*) وهو اكبر من قيمة (L. S. D) المحسوبة والبالغة (٠.٥٣٣) .
١٣. عدم وجود فروق معنوية بين (**aض**) في المجموعة الضابطة وبين (**bض**) في المجموعة ذاتها وذلك لان فرق الاوساط الحسابية (0.044) اصغر من قيمة (L. S. D) المحسوبة والبالغة (٠.٥٣٣) ، ولصالح (**bض**) للمجموعة الضابطة وتحت مستوى الدلالة (٠.٠٥) .
- ١٤ - عدم وجود فروق معنوية بين (**aض**) في المجموعة الضابطة وبين (**abض**) في المجموعة ذاتها وذلك لان فرق الاوساط الحسابية (0.308) اصغر من قيمة (L. S. D) المحسوبة والبالغة (٠.٥٣٣) ، ولصالح (**abض**) للمجموعة الضابطة وتحت مستوى الدلالة (٠.٠٥) .
- ١٥ - عدم وجود فروق معنوية بين (**bض**) في المجموعة الضابطة وبين (**abض**) في المجموعة ذاتها وذلك لان فرق الاوساط الحسابية (0.263) اصغر من قيمة (L. S. D) المحسوبة والبالغة (٠.٥٣٣) ، ولصالح (**abض**) للمجموعة الضابطة وتحت مستوى الدلالة (٠.٠٥) .

٤-٢-١-٥ عرض نتائج اختبار (F) و (L. S. D) بين أنماط الشخصية (A-B-AB)
وتحليلها لمهارة الدفاع ولجموعتي البحث التجريبية والضابطة

جدول (٣٨)

يبين نتائج اختبار (L.S.D) لمعرفة قيمة أقل فرق معنوي بين أنماط الشخصية (A -B- AB) في مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مهارة الدفاع

الدلالة الإحصائية	نسبة الخطأ	قيمة L.S.D	فرق الأوساط الحسابية	المجاميع	ت
		(٠.٠٥)			
غير معنوي	٠.٠٠٥	٠,٤٩٧	٠.٤٤٤	ت B - A	١
غير معنوي	٠.٠٠١		٠.٤٨٠	ت AB - A	٢
معنوي لصالح A	٠.٠٠٠		*١.٨٠٠	ت a - A	٣
معنوي لصالح A	٠.٠٠٠		*١.٨٥٥	ت b - A	٤
معنوي لصالح A	٠.٠٠٠		*١.٦٨٢	ت AB - A	٥
غير معنوي	٠.٨٠٥		٠.٠٣٦	ت AB - B	٦
معنوي لصالح B	٠.٠٠٠		*٢.٢٤٤	ت a - B	٧
معنوي لصالح B	٠.٠٠٠		*٢.٣٠٠	ت b - B	٨
معنوي لصالح B	٠.٠٠٠		*٢.١٢٧	ت ab - B	٩
معنوي لصالح AB	٠.٠٠٠		*٢.٢٨٠	ت AB - A	١٠
معنوي لصالح AB	٠.٠٠٠		*٢.٣٣٦	ت AB - B	١١
معنوي لصالح AB	٠.٠٠٠		*٢.١٦٣	ت ab - AB	١٢
غير معنوي	٠.٧١٦		٠.٠٥٥	ت a - b	١٣
غير معنوي	٠.٣٧٠		٠.١١٧	ت ab - a	١٤
غير معنوي	٠.٢٤٣		٠.١٧٢	ت ab - b	١٥

يتبين من خلال الجدول (٢٨) ما يأتي :

١. عدم وجود فروق معنوية بين (Aت) في المجموعة التجريبية (Bت) في المجموعة ذاتها وذلك لان فرق الاوساط الحسابية (٠.٤٤٤) اصغر من قيمة (L. S. D) المحسوبة والبالغة (٠.٤٩٧) ، ولصالح (Bت) للمجموعة التجريبية وتحت مستوى الدلالة (٠.٠٥).
٢. عدم وجود فروق معنوية بين (Aت) في المجموعة التجريبية (ABت) في المجموعة ذاتها وذلك لان فرق الاوساط الحسابية (٠.٤٨٠) اصغر من قيمة (L. S. D) المحسوبة والبالغة (٠.٤٩٧) ، ولصالح (ABت) للمجموعة التجريبية وتحت مستوى الدلالة (٠.٠٥).
٣. ظهرت فروق معنوية بين (Aت) في المجموعة التجريبية وبين (aض) المجموعة الضابطة ولصالح (Aت) المجموعة التجريبية ، لان فرق الأوساط الحسابية بينهما كان (١.٨٠٠*) وهو اكبر من قيمة (L. S. D) المحسوبة والبالغة (٠.٤٩٧) .
٤. ظهرت فروق معنوية بين (Aت) في المجموعة التجريبية وبين (bض) المجموعة الضابطة ولصالح (Aت) المجموعة التجريبية ، لان فرق الأوساط الحسابية بينهما كان (١.٨٥٥*) وهو اكبر من قيمة (L. S. D) المحسوبة والبالغة (٠.٤٩٧) .
٥. ظهرت فروق معنوية بين (Aت) في المجموعة التجريبية وبين (abض) المجموعة الضابطة ولصالح (Aت) المجموعة التجريبية ، لان فرق الأوساط الحسابية بينهما كان (١.٦٨٢*) وهو اكبر من قيمة (L. S. D) المحسوبة والبالغة (٠.٤٩٧) .
٦. عدم وجود فروق معنوية بين (Bت) في المجموعة التجريبية (ABت) في المجموعة ذاتها وذلك لان فرق الاوساط الحسابية (٠.٠٣٦) اصغر من قيمة (L. S. D) المحسوبة والبالغة (٠.٤٩٧) ، ولصالح (AB) للمجموعة التجريبية وتحت مستوى الدلالة (٠.٠٥).
٧. ظهرت فروق معنوية بين (Bت) في المجموعة التجريبية وبين (aض) المجموعة الضابطة ولصالح (Bت) المجموعة التجريبية ، لان فرق الأوساط الحسابية بينهما كان (٢.٢٤٤*) وهو اكبر من قيمة (L. S. D) المحسوبة والبالغة (٠.٤٩٧) .
٨. ظهرت فروق معنوية بين (Bت) في المجموعة التجريبية وبين (bض) المجموعة الضابطة ولصالح (Bت) المجموعة التجريبية ، لان فرق الأوساط الحسابية بينهما كان (٢.٣٠٠*) وهو اكبر من قيمة (L. S. D) المحسوبة والبالغة (٠.٤٩٧) .

٩. ظهرت فروق معنوية بين (**Bت**) في المجموعة التجريبية وبين (**abض**) المجموعة الضابطة ولصالح (**Bت**) المجموعة التجريبية ، لان فرق الأوساط الحسابية بينهما كان ($٢.١٢٧*$) وهو اكبر من قيمة (L. S. D) المحسوبة والبالغة (٠.٤٩٧) .
١٠. ظهرت فروق معنوية بين (**ABت**) في المجموعة التجريبية وبين (**aض**) المجموعة الضابطة ولصالح (**ABت**) المجموعة التجريبية ، لان فرق الأوساط الحسابية بينهما كان ($٢.٢٨٠*$) وهو اكبر من قيمة (L. S. D) المحسوبة والبالغة (٠.٤٩٧) .
١١. ظهرت فروق معنوية بين (**ABت**) في المجموعة التجريبية وبين (**bض**) المجموعة الضابطة ولصالح (**ABت**) المجموعة التجريبية ، لان فرق الأوساط الحسابية بينهما كان ($٢.٣٣٦*$) وهو اكبر من قيمة (L. S. D) المحسوبة والبالغة (٠.٤٩٧) .
١٢. ظهرت فروق معنوية بين (**ABت**) في المجموعة التجريبية وبين (**abض**) المجموعة الضابطة ولصالح (**ABت**) المجموعة التجريبية ، لان فرق الأوساط الحسابية بينهما كان ($٢.١٦٣*$) وهو اكبر من قيمة (L. S. D) المحسوبة والبالغة (٠.٤٩٧) .
١٣. عدم وجود فروق معنوية بين (**aض**) في المجموعة الضابطة وبين (**bض**) في المجموعة ذاتها وذلك لان فرق الاوساط الحسابية (٠.٠٥٥) اصغر من قيمة (L. S. D) المحسوبة والبالغة (٠.٤٩٧) ، ولصالح (**bض**) للمجموعة الضابطة وتحت مستوى الدلالة (٠.٠٥) .
- ١٤- عدم وجود فروق معنوية بين (**aض**) في المجموعة الضابطة وبين (**abض**) في المجموعة ذاتها وذلك لان فرق الاوساط الحسابية (٠.١١٧) اصغر من قيمة (L. S. D) المحسوبة والبالغة (٠.٤٩٧) ، ولصالح (**abض**) للمجموعة الضابطة وتحت مستوى الدلالة (٠.٠٥) .
- ١٥- عدم وجود فروق معنوية بين (**bض**) في المجموعة الضابطة وبين (**abض**) في المجموعة ذاتها وذلك لان فرق الاوساط الحسابية (٠.١٧٢) اصغر من قيمة (L. S. D) المحسوبة والبالغة (٠.٤٩٧) ، ولصالح (**abض**) للمجموعة الضابطة وتحت مستوى الدلالة (٠.٠٥) .

عند الرجوع إلى الجداول (٣٤، ٣٥، ٣٦، ٣٧، ٣٨) التي تبين أقل فرق معنوي (L.S.D) لاختبارات وقفة الاستعداد، اللكمة اليسارية، اللكمة اليمينية، الدفاع فأنا نجد أن هناك تباينا" في معنوية الفروق بين أنماط الشخصية (A-B-AB) مجموعتي البحث التجريبية والضابطة، آذ يتبين أن الفرق المعنوي كان لصالح (A-B-AB) في المجموعة التجريبية وبشكل أكبر قياسا "لأنماط (A-B-AB) في المجموعة الضابطة في تعلم مهارة ونوعية أنماط الشخصية الملائمة للاعبى الملاكمة وبتوافق وتجانس العينة المختارة في مقدار التعلم الحاصل في الاختبار البعدي. ويعزو الباحث سبب ذلك إلى أن الأسلوب المتبع ألا وهو أسلوب الدمج المكثف كان فعالا "مع هذا النوع من العينات والاهم من هذا هو نوعية التمرينات المقترحة المهارية من حيث(النوعية، الجودة، التكرار، التغذية الراجعة، الدافعية)والتي تناسبت مع القابليات البدنية والعقلية والمهارية من حيث التدرج في التمرينات من السهل إلى الصعب وتكيفهم مع هذه التمرينات وبمساعدة صفات أنماط الشخصية والتي إضافة صبغة جديدة للمتعلم من حيث ما يمتلكه اللاعب من صفات داخلية تخص شخصية الفرد والتي نعزوها إلى (A).

٤-٢-٣ مناقشة نتائج الاختبارات المهارية البعدية :

في ضوء النتائج الخاصة باختبار تحليل التباين الموضحة في الجدول(٣٤) ونتائج اختبار أقل فرق معنوي (L.S.D) الموضحة في الجداول (٣٥، ٣٦، ٣٧، ٣٨) تشير إلى وجود فروق دالة إحصائيا في الاختبار البعدي للمهارات الأربعة ولصالح المجموعة التجريبية وللأنماط شخصية (A-B) تجريبية ولصالح الاختبار البعدي، ويعزو الباحث سبب هذه الفروق إلى تأثير التمرينات المستخدمة بأسلوب الدمج المكثف(المتسلسل والعشوائي) والتي كان لها الأثر الفعال في إحداث التعلم ويؤكد (لطفي) "أن التوافق الصحيح والمناسب للطريقة والأسلوب يعتمد على الفهم السليم للعوامل والمبادئ التي لها صلة بالموضوع لكي تثبت أثرها وقيمتها في مواقف تعليمية معينة"^(١)، آذ تؤكد(ألاء زهير) أن التعلم يمكن إرجاعه إلى الأسلوب التعليمي الذي يكون فيه الطالب مسئولاً ومشاركاً، إذ إنَّ الاهتمام بالطالب وجعله محورا للعملية التعليمية ومركزا للنشاط واحترام آرائه وقدراته وغمره بالعطف والقبول والتشجيع هو عامل أساس يساعده على التعلم"^(٢).

(١) عبد الفتاح لطفي؛ طرق تدريس التربية الرياضية والتعلم الحركي، (القاهرة، دار الكتب الجامعية، ١٩٩٢) ص ٢٣٥.

(٢) الألاء زهير مصطفى؛ تأثير تمارين بأسلوب التنافس الذاتي والجماعي لنوعي المسح _ التركيز الإدراكي في التعلم المعرفي والمهارى والاحتفاظ بكرة اليد: أطروحة دكتوراه

وظهر من خلال المقارنة في نتائج الاختبار المهارى البعدي لوقفه الاستعداد للأنماط (A-B-AB) مقابل الأنماط ذاتها في مجموعتي البحث التجريبية والضابطة وفي الجدول (٣٥) يوضح الفروق المعنوية والغير المعنوية للأنماط الستة حيث كانت أغلبية الفروق المعنوية لنمط (A-B-AB) (للمجموعة التجريبية وهذا يعني الأفضلية كانت للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة، إذ يعزو الباحث هذا التطور أن المنهج التعليمي الذي أعده الباحث والتمرينات الحديثة الملائمة للعينة لم يتم التركيز من خلاله على نمط واحدة من الأنماط وإنما تم التركيز من خلاله على جميع أنماط الشخصية وذلك لمعرفة أيهم الأفضل والمناسب في عملية تعلم المهارات الأساسية بالملاكمة مراعيًا "مواصفات كل نمط ،وفقا الأسلوب التعليمي التي اتبعه الباحث أثناء تنفيذ المنهج والتي كان لها الأثر الإيجابي في تنمية الثقة بالنفس والقدرة على تحمل المسؤولية واتخاذ القرار مما حفزهم على زيادة دافعتهم وتسخير طاقاتهم إلى أقصاها. لقد ظهر التباين المعنوي لمصلحة المجموعة التجريبية التي استخدم فيها أسلوب الدمج المكثف في هذه المهارة، ويعد تعلم هذه المهارة من أصعب المهارات لرغم مفاصلها الحركية الصعبة وأجزائها وشروطها مع مراعاة نوع العينة ألا وهي الخام ومع هذا كانت قيمة (F) المحسوبة (٨٧.٨٧٢) معنوية اقل من باقي المهارات ولكن أعلى من قيمة (F) الجدولية (٢.٤٤) ، ويعزو الباحث السبب في ذلك إلى دور التمرين المتسلسل الذي يكون فيه التعلم وضبط الآلية أكثر من غيره لاسيما عند التمرين على مهارة واحدة ، إذ المتعلم يحتاج إلى عدة محاولات ثابتة في المراحل الأولى لاكتساب التعلم من دون تثبت أداء المتعلم لحين إتقانها قبل الانتقال إلى تعلم مهارة أخرى ، وهذا ما زاد درجة آلية دقة الأداء، وزاد من تعلم المهارة الأولى، وأكد ذلك (Schmidt) بقوله " أن التمرين المتسلسل يُعد حساب كثافة عدد محاولات التمرين التي تعطى للمهارة هي أكثر تأثيراً في مرحلة التمرين المبكر بممارسة تعليم المهارة للمبتدئين كونها تسهل عملية الأداء"^(١). فضلاً عن المتغيرات الموجودة في أسلوب تحرك المتعلم للاتجاهات الأربعة في أثناء أدائه للتمرينات واستثمار الأدوات في كل حالة من الحالات التي تختلف بدورها عن الأخرى لان المجاميع استخدمت أنماطاً متنوعة في الأسلوب التعليمي، وقرارات سلوكية مختلفة وتكرارات متعاقبة فضلاً عن صنف المهارة ونوعها ودرجة صعوبتها بما يتلاءم من قدرات لدى المتعلمين ومستوياتهم بتنظيم شامل مسبق للأداء وهذا

(١) Schmidt, A. Richard, (١٩٩١), *op. Cit.*, p. ٢٧٤ – ٢٧٥.

ما أكده (عبد علي) بقوله " أن التمرينات الرياضية المبرمجة لها أثر كبير في الأداء"^(١). أذ يرى الباحث أن طبيعة هذه المهارة تحتاج إلى التركيز والانتباه لغرض السيطرة عليها والتحكم فيها لذا يجب التوافق مع التمرين المتسلسل والعشوائي بحيث تم تعليم أجزاء المهارة بشكل متسلسل وإتقان كل جزء منها ثم الانتقال إلى تعلم الجزء الآخر ... وهكذا لغاية توحيد حركات المهارة سوية ودمجها .

وعند مقارنة طلاب أنماط (A-B-AB) في المجموعة التجريبية مع الطلاب أنماط (A-B-AB) في المجموعة الضابطة نجد بأنه تظهر فروق ذات دلالة إحصائية بين الأنماط في الاختبارات المهارية البعدية (اللكمة المستقيمة اليسارية، اللكمة المستقيمة اليمينية) كما موضح في الجداول (٣٦، ٣٧). حيث ظهرت قيمة (F) المحسوبة للمهارتين أعلاه (١٣٩.١٣٨) (١٢١.١٩٢) وهي أعلى من قيمة (F) الجدولية (٢.٤٤) وهذا دلالة على وجود فروق معنوية عالية للمهارتين ويعزو الباحث سبب ذلك إلى أن الأسلوب المتبع ألا وهو أسلوب الدمج المكثف كان فعالا "من هذا النوع والتي أتاحت الفرصة للطلاب ليكون عنصرا فاعلا في العملية التعليمية عن طريق جعله على علم وإمام بالواجبات التي سوف يؤديها عند أداء المهمة التعليمية وبالتالي يكون قادرا على توجيه عملياته العقلية الموجهة التي تؤدي إلى تحقيق الهدف المنشود وبالتالي ينتج عنه تعلم حقيقي في المهارات الحركية ، أذ يؤكد (خليل إبراهيم الحديثي) "أذ أريد المتعلم أو فرد ما أن يوصف بأنه ماهر في عمله لا بد أن يتصف أداءه لذلك العمل بأربعة صفات أو ركائز وهي (السرعة ، الدقة ، الشكل ، التكيف) فارتفاع مستوى هذه الصفات مجتمعة ويتوافق عال مع هدف الحركة يعطي الفرد صفة المهارة في الأداء"^(٢). ويذكر محمد رضا عن بأنه "يمكن اعتبار الرياضي الذي يمتلك توافقا جيدا يكون قادرا على أداء المهارة بشكل دقيق ، بالإضافة إلى الواجب التدريبي الذي يتعرض له بصورة فجائية بشكل سريع"^(٣). ويؤكد الباحث أذ تم التأكيد على الأداء الصحيح أثناء تطبيق المهارات ألكمية الهجومية ولما تمتاز هذه المهارات من مميزات مهمة تساعد الطالب على التعلم بصورة سريعة ويؤكد ذلك (السعيد علي الندا ، محمد الكيلاني) حيث يرى " (أن من مميزات هذه اللكمة سهولة تعلمها)^(٤). ويرى الباحث أن هذه السهولة جاءت أولا للمسار المستقيم لهذه اللكمة.

(١) عبد علي نصيف ؛ التعلم الحركي . ط ٣ : (الموصل ، مطابع التعليم العالي والبحث العلمي ، ١٩٨٧) ص ٢٦٠ .

(٢) خليل إبراهيم الحديثي ؛ التعلم الحركي . ب ط (سوريا ، دمشق ، دار العراب والنور حوران للدراسات والنشر والترجمة ، ٢٠١٣) ص ٩٩ .

(٣) - محمد رضا إبراهيم ؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي : (جامعة بغداد كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٨ ، ص ٣٢٨ .

(٤) السعيد علي الندا ، محمد الكيلاني ؛ المصدر السابق ، ١٩٧٠ م ، ص ٩٢

وقد أكد (موسى جواد) "بأنها تأخذ خطأً مستقيماً إلى الهدف لذلك تكون أكثر اللكمات سرعة ودقة في إصابة الهدف وكونها أسهل أنواع اللكمات أداءً وأكثرها استخداماً"^(١). وهذا انعكس على زيادة عدد اللكمات الناجحة وارتفاع مستوى الأداء إذ أكد (طلحة حسام الدين ١٩٩٣) " أن الوصول إلى الأداء النموذجي مع نسبة قليلة من الأخطاء يأتي من خلال التدريب الفعال والمناسب . إذ يصل المتعلم إلى أداء سريع ودقيق وهذه إحدى علامات تعلم المتعلم للوصول إلى مرحلة الآلية في الأداء"^(٢). إذ يؤكد (محمد حسام عرب وآخرون، ٢٠١١) "أن من الأسس الهامة في عملية التعلم اهتمام المدرب بسرعة تحرك اللاعب أمام المنافس مع الاحتفاظ بوقفة الاستعداد واختيار المسافات الكمية المناسبة الطويلة أو المتوسطة أو التلاحم مع المنافس وحسب نوعية الملامك الخصم"^(٣).

ونلاحظ من خلال المقارنة في نتائج الاختبارات البعدية للأنماط الشخصية (A-B-AB) في المجموعة التجريبية مع الطلاب أنماط (A-B-AB) في المجموعة الضابطة نجد بأنه تظهر فروق ذات دلالة إحصائية بين الأنماط في الاختبارات المهارية البعدية لمهارة (الدفاع) وظهر في الجدول (٣٨) وجود فروق معنوية بين الأنماط لمجموعتي البحث ولصالح طلاب المجموعة التجريبية إذ كانت قيمة (F) المحسوبة (١٣٧.٧٩٤) وهذه القيمة أكبر مقارنة بالجدولية (٢.٤٤) فهناك دلالة على وجود فروق معنوية للاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية ولمهارة الدفاع. ويعزو الباحث سبب ذلك إلى ما تحتاج إليه هذه المهارة من قدرات عقلية وخطوية وبدنية كالتركيز والتوقيت الصحيح والدقة في عملية اختيار أحد أنواع الدفاع المناسب ليكون أدائه صحيحاً في تنفيذ المهارة وللاتجاهات الأربعة، كذلك تحتاج هذه المهارة إلى السرعة في الأداء نتيجة أداء الخصم اللكمة الهجومية له فهو يحاول التخلص منها مستخدماً أحد أنواعه للتخلص منه ، وقد جاء ذلك منسجماً مع الصفات التي يمتلكها الشخص نمطي (A-B). ويعزو الباحث ذلك إلى الفروق المعنوية إلى فاعلية أسلوب الدمج المكثف المستخدمة في الدراسة بوصفها وسيلة مؤثرة ومنهجاً تعليمياً في مرحلة التمرين من خلال تنظيم التكرارات وبتنوعيات مختلفة من التمرينات المقترحة، إذ إن التدريب المنظم والمستخدم في أساليب جدولة التمرين من

(١) موسى جواد كاظم؛ تأثير منهج تعليمي مقترح للكلمة المستقيمة والدفاع عنها للمبتدئين بالملكمة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد، ٢٠٠٠م، ص ١٩

(٢) طلحة حسام الدين؛ الميكانيكية الحيوية، (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩) ص ١٧٥ .

(٣) محمد حسام عرب وآخرون؛ الملكمة الحديثة الأسس الفنية والخطوية، ط١(النجف الاشرف، دار للضياء للطباعة، ٢٠١١)ص ١٢٧

حيث عدد التكرارات وتسلسل التمارين جعل التدريب فعالاً ومؤثراً. فضلاً عن المتعة والتغيير الذي حققه من خلالها ، وأن هذه الأساليب أدى إلى زيادة التمرين الفعلية عن طريق الإعادة والتكرار الأمر الذي أدى إلى زيادة الحركة والنشاط في الدرس وبالتالي إلى تطور أكثر في عناصر اللياقة البدنية والحركية. ويشير (الأمام) " أن استغلال الدرس في زيادة الأداء الحركي سيكسب المتعلمين تطوراً في العديد من الصفات البدنية"^(١). وقد ظهر ذلك واضحاً من خلال مستوى التعلم للأفراد عينة البحث بشكل جيد أي تم وصول مجموعة من الأفراد إلى الأداء الجيد نسبة إلى إقرانهم ولكن ليس بالإتقان وهم من حملة النمط (A) أما بالنسبة للأفراد الأقل منهم فقد تعلموا المهارات ولكن بالمستوى المتوسط وهم الذين يحملون نمط (B) وهذا أيضاً كان واضحاً في الأفراد الذين يحملون نمط (AB) إذ كانت نسب تعلمهم ما بين المتوسط والضعيف وأحياناً معتدل إذ عمل الباحث على تكرارات خاصة شملت تمرينات الدفاع واللكمات بأنواعها في الملاكمة، إذا أعتمد الباحث من خلال زيادة الوقت لتكرارات التمرينات الموضوعه بالمنهج التعليمي وظهر ذلك واضحاً من خلال قيمة (F) المحسوبة على اعتبار أن عملية الدفاع هي عملية تحتاج إلى شيء من التركيز والانتباه وهي عملية صعبة وخاصة عند الأفراد المبتدئين بالملاكمة. أما من حيث نتيجة التعلم الايجابية التي حصل عليها الباحث للمهارات وجاءت هذه المعرفة بالتعلم من خلال تعرف الاهداف السلوكية للنهج البحث وهذا ما أكدته (بسمه نعيم) "معرفة الطلاب بالأهداف السلوكية ما قبل الوحدة التعليمية نتيجة تطبيقه لاستراتيجية التخطيط ، لذا فان اطلاع الطلاب على هذه الأهداف سلفا سوف تمكنهم من برمجة أعمالهم وحثهم على التخطيط السليم في تعلمهم، وتبعدهم عن الارتجال والسطحية في تعاملهم مع المادة التعليمية ومعرفة ما يترتب عليه أدائهم المهاري داخل الوحدة التعليمية ، مما يمكنهم من توجيه جهودهم وانتباههم الى مكونات هذا الأداء إذ يصبحون أكثر قدرة على انجازه، وان معرفة الطلبة بالأهداف السلوكية مسبقا تقلل من عامل القلق والتوتر لديهم لأنهم يعرفون مسبقا الأسس التي سيجري على ضوءها محور الوحدة التعليمية القادمة مما يساعدهم على فهم واجباتهم المطلوب منهم تنفيذها"^(٢).

(١) صفاء دنون أسماعيل الامام؛ تأثير برامج مقترحة بدمج الجزء التعليمي بالتطبيقي باستخدام أنماط التعلم بالنموذج في تحقيق بعض الاهداف التعليمية لدرس التربية الرياضية ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة الموصل (٢٠٠١) ص ٧١.

(٢) بسمه نعيم محسن ؛ تأثير التعليم وفق ستراتجية المعرفة ما وراء الادراكية لذوي المجازفة مقابل الحذر في تعلم واحتفاظ بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة ، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد ٢٠١٠، ص ١٧٦.

لذا يجب التأكيد عليه في أثناء عملية التعلم ولا يمكن الانتقال إلى وسيلة أخرى بالدفاع الأبعد إتقان الوسيلة التي هو بصدد تعليمها وهذا ما أكدته المصادر العلمية الحديثة بالملاكمة على أن الدفاع في الملاكمة هو عملية معقدة نظراً لما يتطلبه العمل الدفاعي بأجزاء الجسم كل حسب نوعيته من حيث الدفاع بالذراعين والدفاع بالذراع والدفاع بالقدمين. وكل بحسب الأسلوب المتبع من خلال المنافس إذا يرى (علي عطشان) "أذ يعطى الدفاع أهمية كبيرة للمبتدئين قد تفوق عملية تعلم اللكمات وذلك لغرض تأمين الحماية من أصابه الملاك بلكمات المنافس وكذلك أعطائه الثقة العالية بالنفس والدافعية بعملية التدريب وعدم التردد من المنافس والتخلص من الخوف وبذلك يراعى عند عملية تعلم المهارات الدفاعية استخدام الأسلوب المناسب في عملية التعلم للمبتدئين لمهارة الدفاع عن اللكمات المستقيمة"^(١). ويضيف (القط) "بأن التمرينات التعليمية أو التدريبية يقاس نجاحها بمدى التقدم الذي يحققه المتعلم الرياضي في نوع النشاط الممارس من خلال المستوى المهارى والبدني والفسولوجي وهذا يعتمد على التكيف الذي يحققه المتعلم مع البرنامج الذي يطبقه"^(٢). أذ يرى الباحث فضلاً عن ذلك أن انتقال المتعلم بين المهارات سوف يجعله يستخدم طرق متعددة من المعالجة الأمر الذي يؤدي إلى ترميز وتمييز المعلومات أثناء أداء المهارة أو المهارات المتعلمة مما يعطي الفرصة لمعرفة أوجه التشابه والاختلاف بين المهارات المتعلمة، وهذا ضروري ومهم لتثبيت المعلومات في الذاكرة طويلة الأمد، وأن انتقال المتعلمين وتحولهم بين المهارات (التنوع والتغيير في التمارين) في الوحدة التعليمية الواحدة زاد من دافعيتهم نحو أداء التمارين بحماس وابتعد عنهم عامل الملل والرتابة ويذكر (غبانين) "إن التكرار المصحوب بالدوافع أفضل من التكرار بدون الدوافع"^(٣). ويضيف (العيسوي) "انه كلما كان الدافع لدى المتعلم قوياً كان رغبة المتعلم نحو النشاط المؤدي إلى التعلم قوياً أيضاً"^(٤).

ونستخلص من الكلام السابق ومن خلال ما تم عرضه وتحليله ومناقشته للمهارات الأربعة الأولى من نتائج في الجداول (٣٤ - ٣٨) يتبين أن المجموعة التجريبية قد حققت تطوراً كبيراً قياساً

^(١) علي عطشان المشرفاوي؛ أثر منظومة (تعليمية - تدريبية) بالأسلوب الأتقاني في تطوير الأداء بالملاكمة لأعمار (١٣-١٤) سنة، جامعة القادسية، كلية التربية الرياضية، أطروحة دكتوراه، ٢٠٠٩، ص ١١٢-١١٣

^(٢) محمد علي القط؛ وظائف أعضاء التدريب -مدخل تطبيقي، ط١ (دار الفكر العربي، القاهرة) ١٩٩٩، ص ١١٢-١١٣

^(٣) عمر محمود غبانين؛ التعلم الذاتي بالحقائب التعليمية، ب ط (دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة عمان، الاردن) ٢٠٠١، ص ١٩.

^(٤) عبد الرحمن محمد العيسوي؛ سيكولوجية التعلم والتعليم، ط١ (دار أسامة للنشر، عمان، الاردن) ص ٣٥

للمجموعة الضابطة وللنتائج الاختبارات البعدية ، والتي تم استخدام فيها التمرينات المقترحة ب) (أسلوب الدمج المكثف) وفق أنماط الشخصية (A-B).

ويعزو الباحث سبب ذلك إلى دمج أسلوب المتسلسل والعشوائي مع بعضها في أسلوب واحد وهو (أسلوب الدمج المكثف) ساعد على خلق ظروف جيدة للتعلم ، فالأسلوب يجعل المتعلم يولد برنامجاً حركياً للمهارة الأولى ويركز على هذه المهارة وينقيها من الأخطاء من خلال عدد مناسب من التكرارات وأوقات راحة مناسبة بين هذه التكرارات والذي يساعده في التركيز والحصول على تغذية راجعة ، فهذه التكرارات وأوقات الراحة يجعل المتعلم يتوقع بشكل كبير تكرار نفس المهمة في كل محاولة لاحقة ، وهذا الأمر جعله يقوم بإتباع نفس طريقة الحل والمعالجة لنفس المهمة في كل مرة تتكرر فيها ، إذ أنه اعتمد على استخدام التغذية الراجعة التي حصل عليها مباشرة بعد كل محاولة لأداء نفس المهمة في المحاولات اللاحقة ، مما أسهم ذلك في توسيع مدارك المتعلمين من أجل فهم المهارة ثم التحول إلى أداء مهارة جديدة وتوليد برنامج حركي جديد والتركيز عليها وهكذا يتم الانتقال بين المهارات الأربعة ، وهذا التحول والانتقال في التركيز أيضا يؤدي إلى تهيئة وتوليد برامج حركية مناسبة لكل مهارة قبل الانتقال إلى المهارة الأخرى ، إذ أن الانتقال من مهارة إلى أخرى يؤدي إلى الانشغال بالبرنامج الحركي الآتي وإعادة توليد خطة أداء المهمات الحركية في كل مرة ينتقل فيها المتعلم لأداء المهمات تؤدي إلى تثبيت عملية التعلم في الذاكرة. ومن ايجابيات هذا الأسلوب أنه لا يتم إعطاء جميع تمارين المهارة الأولى بشكل متسلسل بل يتم توزيعها بين تمارين المهارات الأخرى ، مما يبعد عامل الملل والضجر الذي قد يصاب به المتعلم من كثرة تكرارات المهارة الواحدة ، وبمعنى أنه لا يتم الانتقال إلى المهارة الثانية قبل أن يؤدي المتعلم عدداً من التكرارات للمهارة الأولى لكي يكتسب فكرة جيدة عن المهارة الأولى قبل انتقاله إلى المهارة الثانية ، ويشير (الساعدي) "أنه عند تعليم المبتدئين يجب التأكيد على عدم إعطاء أكثر من تنبيه مهم واحد ، أي عدم إعطائهم المهارة مرة واحدة فيتعامل المتعلم مع المعلومة الأولى وبالتالي مع المعلومة الثانية"^(١). لذا يرى الباحث أن دمجا" لبعض الأساليب ومداخله ومنها(المتسلسل والعشوائي) في أسلوب واحد سيخلق حالة من التقدم والتطور نتيجة استغلال الموصفات الايجابية لكل أسلوب واستغلالها بأسلوب واحد سيعمل على زيادة تعلم المهارة وبشكل جيد ومناسب.

(١) وسن حنون الساعدي؛ أثر التمرين المتنوع باستخدام الادوات المساعدة في تعلم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة (رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية) ١٩٩٨ ، ص ١٦

٤-٢-١-٦ عرض نتائج الاختبارات البعدية لمجموعي البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية لمهارات (الكلمة اليسارية للرأس، الكلمة اليسارية للبطن، الكلمة اليمينية للرأس ، الكلمة اليمينية للبطن) وتحليلها ومناقشتها.

لغرض المقارنة في نتائج الاختبارات البعدية بين تأثير التمرينات المعدة من قبل الباحث والمطبقة بأسلوب الدمج المكثف ومقارنته بالمنهاج المتبع وفق أنماطهم الشخصية (A-B-AB) ولمعرفة أيهم كان الأفضل في تعلم مهارة (الكلمة اليسارية للرأس، الكلمة اليسارية للبطن، الكلمة اليمينية للرأس ، الكلمة اليمينية للبطن)

الجدول (٣٩)

عرض نتائج اختبار (F) في مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية لمهارات (الكلمة اليسارية للرأس، الكلمة اليسارية للبطن، الكلمة اليمينية للرأس ، الكلمة اليمينية للبطن)

الاختبارات	المعالجات الإحصائية		مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F) المحسوبة	مستوى الدلالة المحسوبة	الدلالة الإحصائية
	بين المجموع	داخل المجموع							
١	الكلمة اليسارية للرأس	بين المجموع	١١.١٤٠	٥	٢.٢٢٨	٧.٦٤٨	٢.٤٢	معنوي	
		داخل المجموع	١٣.٤٠٠	٤٦	٠.٢٩١				
٢	الكلمة اليسارية للبطن	بين المجموع	٨.٨٦٠	٥	١.٧٧٢	٦.٧٧٠			
		داخل المجموع	١٢.٠٤١	٤٦	٠.٢٦٢				
٣	الكلمة اليمينية للرأس	بين المجموع	٥.٦١٠	٥	١.١٢٢	٢.٠٩٢			
		داخل المجموع	٢٤.٦٦٨	٤٦	٠.٥٣٦				
٤	الكلمة اليمينية للبطن	بين المجموع	١٠.٥٨٠	٥	٢.١١٦	٤.٧٥٦			
		داخل المجموع	٢٠.٤٦٧	٤٦	٠.٤٤٥				

تحت مستوى دلالة ((٠.٠٥))

أن الجدول (٣٩) يبين نتائج تحليل التباين لتقويم المهارات (اللكمة اليسارية للرأس، اللكمة اليسارية للبطن ، اللكمة اليمينية للرأس ، اللكمة اليمينية للبطن) بين الأنماط الشخصية الثلاثة وأظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين الأنماط وذلك لان قيمة (F) المحسوبة البالغة (٧.٦٤٨، ٤.٧٥٦، ٢.٠٩٢، ٦.٧٧٠) هي اكبر من قيمة (F) الجدولية البالغة (٢.٤٤) عند درجتي حرية (٤٦.٥) وهذه القيم أكبر من الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وهذا يعني وجود فروق معنوية بين المهارات الثلاثة. باستثناء مهارة اللكمة اليمينية للرأس اذ كانت (F) المحسوبة أصغر من الجدولية وعند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٥،٤٦) وهذا يعني عدم وجود فروق معنوية بين المهارة المذكورة. وهذا يدل على أن هناك تبايناً في تعلم المهارات الثلاثة لمجموعتي البحث (التجريبية، الضابطة) للأنماط الشخصية الستة وهذا يعني وجود فروق معنوية بين المهارات الثلاثة وللأنماط الستة بين المجموعتين. ولما كانت هذه الوسيلة الإحصائية لا تعطينا أي من المجاميع الأفضل بين تلك الاختبار لذلك استعمل الباحث اختبار (**L . S . D**) للمقارنات البعدية والجدول (٤٢،٤١،٤٠) توضح ذلك.

٤-٢-١-٧ عرض نتائج اختبار (F) و (L. S. D.) بين أنماط الشخصية (A-B-AB) وتحليلها لمهارة اللكمة المستقيمة اليسارية للرأس ولجموعتي البحث التجريبية والضابطة.

جدول (٤٠)

يبين نتائج اختبار (L.S.D) لمعرفة قيمة أقل فرق معنوي بين أنماط الشخصية (A -B- AB) في مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مهارة اللكمة المستقيمة اليسارية للرأس

الدالة الإحصائية	نسبة الخطأ	قيمة L.S.D (٠.٠٥)	فرق الأوساط الحسابية	المجاميع	ت
غير معنوي	٠.٤٢٧	٠.٩٣٠	٠.٢٢٧	B - A ت	١
غير معنوي	٠.٢٢٩		٠.٢٩٥	AB - A ت	٢
معنوي لصالح A	٠.٠٠٠		*١.٠٧٧	a - A ت	٣
غير معنوي	٠.٢٣٢		٠.٣٤٤	b - A ت	٤
معنوي لصالح A	٠.٠٠٠		*١.١٧٧	ab - A ت	٥
غير معنوي	٠.٨٠٥		٠.٠٦٨	AB - B ت	٦
معنوي لصالح B	٠.٠٠٤		*٠.٩٥٠	a - B ت	٧
غير معنوي	٠.٧١٠		٠.١١٦	b - B ت	٨
معنوي لصالح B	٠.٠٠١		*٠.٩٥٠	ab - B ت	٩
معنوي لصالح AB	٠.٠٠٢		*٠.٩٤١	a - AB ت	١٠
غير معنوي	٠.٨٦٠		٠.٠٤٨	b - AB ت	١١
معنوي لصالح AB	٠.٠٠٠		*٠.٩٨١	ab - AB ت	١٢
غير معنوي	٠.٠١٣		*٠.٩٢٥	b - a ض	١٣
غير معنوي	٠.٦٨٢		٠.١٠٠	ab - a ض	١٤
غير معنوي	٠.٠٠٤		*٠.٩٢٨	ab - b ض	١٥

يتبين من خلال الجدول (٤٠) ما يأتي :

١. عدم وجود فروق معنوية بين (Aت) في المجموعة التجريبية (Bت) في المجموعة ذاتها وذلك لان فرق الاوساط الحسابية (٠.٢٢٧) اصغر من قيمة (L. S. D) المحسوبة والبالغة (٠.٩٣٠) ، ولصالح (Bت) للمجموعة التجريبية وتحت مستوى الدلالة (٠.٠٥).
٢. عدم وجود فروق معنوية بين (Aت) في المجموعة التجريبية (ABت) في المجموعة ذاتها وذلك لان فرق الاوساط الحسابية (٠.٢٩٥) اصغر من قيمة (L. S. D) المحسوبة والبالغة (٠.٩٣٠) ، ولصالح (ABت) للمجموعة التجريبية وتحت مستوى الدلالة (٠.٠٥).
٣. ظهرت فروق معنوية بين (Aت) في المجموعة التجريبية وبين (aض) المجموعة الضابطة ولصالح (Aت) المجموعة التجريبية ، لان فرق الأوساط الحسابية بينهما كان (١.٠٧٧*) وهو اكبر من قيمة (L. S. D) المحسوبة والبالغة (٠.٩٣٠) .
٤. عدم وجود فروق معنوية بين (Aت) في المجموعة التجريبية (bض) في المجموعة ذاتها وذلك لان فرق الاوساط الحسابية (٠.٣٤٤) اصغر من قيمة (L. S. D) المحسوبة والبالغة (٠.٩٣٠) ، ولصالح (Bت) للمجموعة التجريبية وتحت مستوى الدلالة (٠.٠٥).
٥. ظهرت فروق معنوية بين (Aت) في المجموعة التجريبية وبين (abض) المجموعة الضابطة ولصالح (Aت) المجموعة التجريبية ، لان فرق الأوساط الحسابية بينهما كان (١.١٧٧*) وهو اكبر من قيمة (L. S. D) المحسوبة والبالغة (٠.٩٣٠) .
٦. عدم وجود فروق معنوية بين (Bت) في المجموعة التجريبية (ABت) في المجموعة ذاتها وذلك لان فرق الاوساط الحسابية (٠.٠٦٨) اصغر من قيمة (L. S. D) المحسوبة والبالغة (٠.٩٣٠) ، ولصالح (AB) للمجموعة التجريبية وتحت مستوى الدلالة (٠.٠٥).
٧. ظهرت فروق معنوية بين (Bت) في المجموعة التجريبية وبين (aض) المجموعة الضابطة ولصالح (Bت) المجموعة التجريبية ، لان فرق الأوساط الحسابية بينهما كان (٠.٩٥٠*) وهو اكبر من قيمة (L. S. D) المحسوبة والبالغة (٠.٩٣٠) .
٨. عدم وجود فروق معنوية بين (Bت) في المجموعة التجريبية (bض) في المجموعة ذاتها وذلك لان فرق الاوساط الحسابية (٠.١١٦) اصغر من قيمة (L. S. D) المحسوبة والبالغة (٠.٩٣٠) ، ولصالح (bض) للمجموعة الضابطة وتحت مستوى الدلالة (٠.٠٥).

٩. ظهرت فروق معنوية بين (**Bت**) في المجموعة التجريبية وبين (**abض**) المجموعة الضابطة ولصالح (**Bت**) المجموعة التجريبية ، لان فرق الأوساط الحسابية بينهما كان ($٠.٩٥٠*$) وهو اكبر من قيمة ($L. S. D$) المحسوبة والبالغة (٠.٩٣٠) .
١٠. ظهرت فروق معنوية بين (**ABت**) في المجموعة التجريبية وبين (**aض**) المجموعة الضابطة ولصالح (**ABت**) المجموعة التجريبية ، لان فرق الأوساط الحسابية بينهما كان ($٠.٩٤١*$) وهو اكبر من قيمة ($L. S. D$) المحسوبة والبالغة (٠.٩٣٠) .
١١. عدم وجود فروق معنوية بين (**ABت**) في المجموعة التجريبية وبين (**bض**) في المجموعة الضابطة وذلك لان فرق الاوساط الحسابية (٠.٠٤٨) اصغر من قيمة ($L. S. D$) المحسوبة والبالغة (٠.٩٣٠) ، ولصالح (**bض**) للمجموعة الضابطة وتحت مستوى الدلالة (٠.٠٥) .
١٢. ظهرت فروق معنوية بين (**ABت**) في المجموعة التجريبية وبين (**abض**) المجموعة الضابطة ولصالح (**ABت**) المجموعة التجريبية ، لان فرق الأوساط الحسابية بينهما كان ($٠.٩٨١*$) وهو اكبر من قيمة ($L. S. D$) المحسوبة والبالغة (٠.٩٣٠) .
١٣. عدم وجود فروق معنوية بين (**aض**) في المجموعة الضابطة وبين (**bض**) في المجموعة ذاتها وذلك لان فرق الاوساط الحسابية (٠.٩٢٥) اصغر من قيمة ($L. S. D$) المحسوبة والبالغة (٠.٩٣٠) ، ولصالح (**bض**) للمجموعة الضابطة وتحت مستوى الدلالة (٠.٠٥) .
- ١٤ - عدم وجود فروق معنوية بين (**aض**) في المجموعة الضابطة وبين (**abض**) في المجموعة ذاتها وذلك لان فرق الاوساط الحسابية (٠.١٠٠) اصغر من قيمة ($L. S. D$) المحسوبة والبالغة (٠.٩٣٠) ، ولصالح (**abض**) للمجموعة الضابطة وتحت مستوى الدلالة (٠.٠٥) .
- ١٥ - عدم وجود فروق معنوية بين (**bض**) في المجموعة الضابطة وبين (**abض**) في المجموعة ذاتها وذلك لان فرق الاوساط الحسابية (٠.٩٢٨) اصغر من قيمة ($L. S. D$) المحسوبة والبالغة (٠.٩٣٠) ، ولصالح (**abض**) للمجموعة الضابطة وتحت مستوى الدلالة (٠.٠٥) .

٤-٢-١-٨ نتائج اختبار (F) و (L. S D). بين أنماط الشخصية (A-B-AB) وتحليلها لمهارة اللكمة المستقيمة اليسارية للبطن ولجموعتي البحث التجريبية والضابطة

جدول (٤١)

يبين نتائج اختبار (L.S.D) لمعرفة قيمة أقل فرق معنوي بين أنماط الشخصية (A -B- AB) في مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مهارة اللكمة المستقيمة اليسارية للبطن

الدلالة الإحصائية	نسبة الخطأ	قيمة	فرق الأوساط الحسابية	المجاميع	ت
		L.S.D			
		(٠.٠٥)			
غير معنوي	٠.٦٩٧	٠.٨٨٦	٠.١٠٥	ت - A B	١
غير معنوي	٠.٢٣٥		٠.٢٧٦	ت - AB	٢
معنوي لصالح A	٠.٠٠٠		*١.١١١	ت - a	٣
معنوي لصالح A	٠.٠٠١		*٠.٩٨٨	ت - b	٤
غير معنوي	٠.٢٣٥		٠.٢٧٦	ت - ab	٥
غير معنوي	٠.٥١٣		٠.١٧١	ت - B	٦
معنوي لصالح B	٠.٠٠١		*١.٠٠٥	ت - a	٧
معنوي لصالح B	٠.٠٠٤		*٠.٩٨٣	ت - b	٨
غير معنوي	٠.٥١٣		٠.١٧١	ت - ab	٩
معنوي لصالح AB	٠.٠٠١		*٠.٩٣٤	ت - a	١٠
معنوي لصالح AB	٠.٠٠٩		*٠.٩١٢	ت - b	١١
غير معنوي	١.٠٠٠		٠.٠٤٨	ت - ab	١٢
غير معنوي	٠.٦٥٢		٠.١٢٢	ت - B	١٣
معنوي لصالح a	٠.٠٠١		*٠.٩٣٤	ت - a	١٤
معنوي لصالح b	٠.٠٠٩		*٠.٩١٢	ت - b	١٥

يتبين من خلال الجدول (٤١) ما يأتي :

١. عدم وجود فروق معنوية بين (Aت) في المجموعة التجريبية (Bت) في المجموعة ذاتها وذلك لان فرق الاوساط الحسابية (٠.١٠٥) اصغر من قيمة (L. S. D) المحسوبة والبالغة (٠.٨٨٦) ، ولصالح (Bت) للمجموعة التجريبية وتحت مستوى الدلالة (٠.٠٥).
٢. عدم وجود فروق معنوية بين (Aت) في المجموعة التجريبية (ABت) في المجموعة ذاتها وذلك لان فرق الاوساط الحسابية (٠.٢٧٦) اصغر من قيمة (L. S. D) المحسوبة والبالغة (٠.٨٨٦) ، ولصالح (ABت) للمجموعة التجريبية وتحت مستوى الدلالة (٠.٠٥).
٣. ظهرت فروق معنوية بين (Aت) في المجموعة التجريبية وبين (aض) المجموعة الضابطة ولصالح (Aت) المجموعة التجريبية ، لان فرق الأوساط الحسابية بينهما كان (١.١١١*) وهو اكبر من قيمة (L. S. D) المحسوبة والبالغة (٠.٨٨٦) .
٤. ظهرت فروق معنوية بين (Aت) في المجموعة التجريبية وبين (bض) المجموعة الضابطة ولصالح (Aت) المجموعة التجريبية ، لان فرق الأوساط الحسابية بينهما كان (٠.٩٨٨*) وهو اكبر من قيمة (L. S. D) المحسوبة والبالغة (٠.٨٨٦) .
٥. عدم وجود فروق معنوية بين (Aت) في المجموعة التجريبية (abض) في المجموعة الضابطة وذلك لان فرق الاوساط الحسابية (٠.٢٧٦) اصغر من قيمة (L. S. D) المحسوبة والبالغة (٠.٨٨٦) ، ولصالح (abض) للمجموعة الضابطة وتحت مستوى الدلالة (٠.٠٥).
٦. عدم وجود فروق معنوية بين (Bت) في المجموعة التجريبية (ABت) في المجموعة ذاتها وذلك لان فرق الاوساط الحسابية (٠.١٧١) اصغر من قيمة (L. S. D) المحسوبة والبالغة (٠.٨٨٦) ، ولصالح (AB) للمجموعة التجريبية وتحت مستوى الدلالة (٠.٠٥).
٧. ظهرت فروق معنوية بين (Bت) في المجموعة التجريبية وبين (aض) المجموعة الضابطة ولصالح (Bت) المجموعة التجريبية ، لان فرق الأوساط الحسابية بينهما كان (١.٠٠٥*) وهو اكبر من قيمة (L. S. D) المحسوبة والبالغة (٠.٨٨٦) .
٨. ظهرت فروق معنوية بين (Bت) في المجموعة التجريبية وبين (bض) المجموعة الضابطة ولصالح (Bت) المجموعة التجريبية ، لان فرق الأوساط الحسابية بينهما كان (٠.٩٨٣*) وهو اكبر من قيمة (L. S. D) المحسوبة والبالغة (٠.٨٨٦) .

٩. عدم وجود فروق معنوية بين (**Bت**) في المجموعة التجريبية (**ضab**) في المجموعة الضابطة وذلك لان فرق الاوساط الحسابية (٠.١٧١) اصغر من قيمة (L. S. D) المحسوبة والبالغة (٠.٨٨٦) ، ولصالح (**ضab**) للمجموعة الضابطة وتحت مستوى الدلالة (٠.٠٥).
١٠. ظهرت فروق معنوية بين (**ABت**) في المجموعة التجريبية وبين (**ض**) المجموعة الضابطة ولصالح (**ABت**) المجموعة التجريبية ، لان فرق الأوساط الحسابية بينهما كان (٠.٩٣٤*) وهو اكبر من قيمة (L. S.D) المحسوبة والبالغة (٠.٨٨٦).
١١. ظهرت فروق معنوية بين (**ABت**) في المجموعة التجريبية وبين (**بض**) المجموعة الضابطة ولصالح (**ABت**) المجموعة التجريبية ، لان فرق الأوساط الحسابية بينهما كان (٠.٩١٢*) وهو اكبر من قيمة (L. S.D) المحسوبة والبالغة (٠.٨٨٦).
١٢. عدم وجود فروق معنوية بين (**ABت**) في المجموعة التجريبية وبين (**بض**) في المجموعة الضابطة وذلك لان فرق الاوساط الحسابية (٠.٠٤٨) اصغر من قيمة (L. S. D) المحسوبة والبالغة (٠.٨٨٦) ، ولصالح (**بض**) للمجموعة الضابطة وتحت مستوى الدلالة (٠.٠٥).
١٣. عدم وجود فروق معنوية بين (**بض**) في المجموعة الضابطة وبين (**بض**) في المجموعة ذاتها وذلك لان فرق الاوساط الحسابية (٠.١٢٢) اصغر من قيمة (L. S. D) المحسوبة والبالغة (٠.٨٨٦) ، ولصالح (**بض**) للمجموعة الضابطة وتحت مستوى الدلالة (٠.٠٥).
١٤. ظهرت فروق معنوية بين (**بض**) في المجموعة التجريبية وبين (**بضab**) المجموعة الضابطة ولصالح (**بض**) المجموعة الضابطة ، لان فرق الأوساط الحسابية بينهما كان (٠.٩٣٤*) وهو اكبر من قيمة (L. S.D) المحسوبة والبالغة (٠.٨٨٦).
١٥. ظهرت فروق معنوية بين (**بض**) في المجموعة الضابطة وبين (**بضab**) المجموعة ذاتها ولصالح (**بض**) المجموعة الضابطة ، لان فرق الأوساط الحسابية بينهما كان (٠.٩١٢*) وهو اكبر من قيمة (L. S.D) المحسوبة والبالغة (٠.٨٨٦).

٤ - ٢-١-٩ عرض نتائج اختبار (F) و (L. S. D.) بين أنماط الشخصية (A-B-AB) وتحليلها لمهارة اللكمة المستقيمة اليمينية للبطن ولجموعتي البحث التجريبية والضابطة.

جدول (٤٢)

يبين نتائج اختبار (L.S.D) لمعرفة قيمة أقل فرق معنوي بين أنماط الشخصية (A -B- AB) في مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مهارة اللكمة المستقيمة اليمينية للبطن

الدالة الإحصائية	نسبة الخطأ	قيمة L.S.D	فرق الأوساط الحسابية	المجاميع	ت
		(٠.٠٥)			
معنوي لصالح A	٠.٠٠٣	١.١٥٥	*١.١٦٠	ت B - A	١
غير معنوي	٠.٢٢٠		٠.٣٧٢	ت AB - A	٢
معنوي لصالح A	٠.٠٠٠		*١.٣٦٦	ت a - A	٣
غير معنوي	٠.٠٥٢		٠.٧٠٠	ت b - A	٤
غير معنوي	٠.٠١٤		٠.٧٦٣	ت ab - A	٥
معنوي لصالح B	٠.٠٣٧		*١.٧٢٧	ت AB - B	٦
غير معنوي	٠.٤٥٢		٠.٢٦٦	ت a - B	٧
غير معنوي	٠.٣٠٤		٠.٤٠٠	ت b - B	٨
غير معنوي	٠.٣٢٦		٠.٣٣٦	ت ab - B	٩
معنوي لصالح AB	٠.٠٠٢		*١.٩٩٣	ت a - AB	١٠
غير معنوي	٠.٣٣٩		٠.٣٢٧	ت b - AB	١١
غير معنوي	٠.١٧٦		٠.٣٩٠	ت ab - AB	١٢
غير معنوي	٠.٠٦٤		٠.٦٦٦	ت a - B	١٣
غير معنوي	٠.٠٥٠		٠.٦٠٣	ت ab - a	١٤
غير معنوي	٠.٨٥٢		٠.٦٣٦	ت ab - b	١٥

يتبين من خلال الجدول (٤٢) ما يأتي :

١. ظهرت فروق معنوية بين (Aت) في المجموعة التجريبية وبين (Bت) المجموعة ذاتها ولصالح (Aت) المجموعة التجريبية ، لان فرق الأوساط الحسابية بينهما كان (١.١٦٠*) وهو اكبر من قيمة (L. S. D) المحسوبة وبالغة (١.١٥٥) .
٢. عدم وجود فروق معنوية بين (Aت) في المجموعة التجريبية (ABت) في المجموعة ذاتها وذلك لان فرق الاوساط الحسابية (٠.٣٧٢) اصغر من قيمة (L. S. D) المحسوبة وبالغة (١.١٥٥) ، ولصالح (Aت) للمجموعة التجريبية وتحت مستوى الدلالة (٠.٠٥).
٣. ظهرت فروق معنوية بين (Aت) في المجموعة التجريبية وبين (ض) المجموعة الضابطة ولصالح (Aت) المجموعة التجريبية ، لان فرق الأوساط الحسابية بينهما كان (١.٣٦٦*) وهو اكبر من قيمة (L. S. D) المحسوبة وبالغة (١.١٥٥) .
٤. عدم وجود فروق معنوية بين (Aت) في المجموعة التجريبية وبين (بض) في المجموعة ذاتها وذلك لان فرقا لوساط الحسابية (٠.٧٠٠) اصغر من قيمة (L. S. D) المحسوبة وبالغة (١.١٥٥) ، ولصالح (Bت) للمجموعة التجريبية وتحت مستوى الدلالة (٠.٠٥).
٥. عدم وجود فروق معنوية بين (Aت) في المجموعة التجريبية وبين (ضab) في المجموعة الضابطة وذلك لان فرق الاوساط الحسابية (٠.٧٦٣) اصغر من قيمة (L. S. D) المحسوبة وبالغة (١.١٥٥) ، ولصالح (Aت) للمجموعة التجريبية وتحت مستوى الدلالة (٠.٠٥).
٦. ظهرت فروق معنوية بين (Bت) في المجموعة التجريبية وبين (ABت) المجموعة ذاتها ولصالح (Bت) المجموعة التجريبية ، لان فرق الأوساط الحسابية بينهما كان (١.٧٢٧*) وهو اكبر من قيمة (L. S. D) المحسوبة وبالغة (١.١٥٥) .
٧. عدم وجود فروق معنوية بين (Bت) في المجموعة التجريبية (ضa) في المجموعة الضابطة وذلك لان فرق الاوساط الحسابية (٠.٢٦٦) اصغر من قيمة (L. S. D) المحسوبة وبالغة (١.١٥٥*) ، ولصالح (ضa) للمجموعة الضابطة وتحت مستوى الدلالة (٠.٠٥).
٨. عدم وجود فروق معنوية بين (Bت) في المجموعة التجريبية (ضb) في المجموعة ذاتها وذلك لان فرق الاوساط الحسابية (٠.٤٠٠) اصغر من قيمة (L. S. D) المحسوبة وبالغة (١.١٥٥) ، ولصالح (ضb) للمجموعة الضابطة وتحت مستوى الدلالة (٠.٠٥).

٩. عدم وجود فروق معنوية بين (**ت**) في المجموعة التجريبية وبين (**ب**) في المجموعة الضابطة وذلك لان فرق الاوساط الحسابية (٠.٣٣٦) اصغر من قيمة ($L. S. D$) المحسوبة والبالغة (١.١٥٥) ، ولصالح (**ب**) للمجموعة الضابطة وتحت مستوى الدلالة (٠.٠٥).

١٠. ظهرت فروق معنوية بين (**ت**) في المجموعة التجريبية وبين (**ا**) في المجموعة الضابطة ولصالح (**ت**) للمجموعة التجريبية ، لان فرق الأوساط الحسابية بينهما كان (١.٩٩٣ *) وهو اكبر من قيمة ($L. S. D$) المحسوبة والبالغة (١.١٥٥).

١١. عدم وجود فروق معنوية بين (**ت**) في المجموعة التجريبية وبين (**ب**) في المجموعة الضابطة وذلك لان فرق الاوساط الحسابية (٠.٣٢٧) اصغر من قيمة ($L. S. D$) المحسوبة والبالغة (١.١٥٥) ، ولصالح (**ب**) للمجموعة الضابطة وتحت مستوى الدلالة (٠.٠٥).

١٢. عدم وجود فروق معنوية بين (**ت**) في المجموعة التجريبية وبين (**ا**) في المجموعة الضابطة وذلك لان فرق الاوساط الحسابية (٠.٣٩٠) اصغر من قيمة ($L. S. D$) المحسوبة والبالغة (١.١٥٥) ، ولصالح (**ا**) للمجموعة الضابطة وتحت مستوى الدلالة (٠.٠٥).

١٣. عدم وجود فروق معنوية بين (**ا**) في المجموعة الضابطة وبين (**ب**) في المجموعة ذاتها وذلك لان فرق الاوساط الحسابية (٠.٦٦٦) اصغر من قيمة ($L. S. D$) المحسوبة والبالغة (١.١٥٥) ، ولصالح (**ب**) للمجموعة الضابطة وتحت مستوى الدلالة (٠.٠٥).

١٤. عدم وجود فروق معنوية بين (**ا**) في المجموعة الضابطة وبين (**اب**) في المجموعة ذاتها وذلك لان فرق الاوساط الحسابية (٠.٦٠٣) اصغر من قيمة ($L. S. D$) المحسوبة والبالغة (١.١٥٥) ، ولصالح (**اب**) للمجموعة الضابطة وتحت مستوى الدلالة (٠.٠٥).

١٥. عدم وجود فروق معنوية بين (**ب**) في المجموعة الضابطة وبين (**اب**) في المجموعة ذاتها وذلك لان فرق الاوساط الحسابية (٠.٦٣٦) اصغر من قيمة ($L. S. D$) المحسوبة والبالغة (١.١٥٥) ، ولصالح (**اب**) للمجموعة الضابطة وتحت مستوى الدلالة (٠.٠٥).

عند الرجوع إلى الجداول (٤٢،٤١،٤٠،٣٩) التي تبين أقل فرق معنوي (L.S.D) لاختبارات اللكمة اليسارية للرأس، اللكمة اليسارية للبطن، اللكمة اليمينية للرأس، اللكمة اليسارية للبطن، فأنا نجد أن هناك تبايناً في معنوية الفروق بين أنماط الشخصية (A-B-AB) مجموعتي البحث التجريبية والضابطة، إذ يتبين أن الفرق المعنوي كان لصالح (A-B-AB) في المجموعة التجريبية وبشكل أكبر قياساً "لأنماط (A-B-AB) في المجموعة الضابطة في تعلم مهارة ونوعية أنماط الشخصية الملائمة للاعب الملائمة وبتوافق العينة المختارة في مقدار التعلم الحاصل في الاختبار البعدي. ويعزو الباحث أسباب هذه الفروق إلى أن المنهج التعليمي الذي أعده الباحث وبأسلوب الدمج المكثف قد هياً جواً ملائماً في استثمار العمليات العقلية لدى المتعلم من خلال ما تضمنه المنهاج تجبر المتعلم على استخدام العمليات العقلية ولا سيما.

(الانتباه، المنافسة، التفكير، الشخصية، الثقة بالنفس) عند تطبيق كل هذه المفردات في المنهج خلال الوحدات التعليمية، وهذا يتفق مع نتائج دراسة كما يشير (محمد العميرة، ٢٠٠٠) إلى أن "وضع الطالب في مواقف أو أجواء تعليمية يستثمرها لتحقيق الأداء الأفضل يأتي من خلال مساعدته في الحصول على معالجة المعلومات والخبرات بشكل علمي مدروس ومخطط له بصورة صحيحة"^(١). إذ يرى الباحث أن للتنافس دور كبير في تطور المجموعة والذي حدث بين أفراد المجموعة الواحدة وبالمهارة أثره الإيجابي في تعلم وتطبيق المهارات الحركية فضلاً عن حضور الطالب وسط مجموعته وقيامه بالأداء أمامهم بعد مشاهدته لأداء أفراد المجموعة و أدى إلى إصلاح عدد من الأخطاء التي يقع بها الطالب أثناء الأداء، إذ كان لتصحيح الأخطاء عن طريق المشاهدة وتقليد الأداء الصحيح دور كبير في عملية التعلم.

ويذكر (عويس والهالي، ١٩٩٧) أن "تنافس الجماعة مع الجماعات الأخرى سواء نجح هذا التنافس أم لا فإنه يعمل على تنمية التعاون داخل الجماعة"^(٢).

(١) محمد حسن العميرة؛ أصول التربية التاريخية والاجتماعية والفنية والفلسفية . ط ٢، عمان : دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة، ٢٠٠٠، ص ٣١٢.

(٢) خير الدين علي عويس و عصام الهالي؛ الاجتماع الرياضي : (دار الفكر، مدينة نصر، القاهرة، ١٩٩٧)، ص ٢٤٨.

٤-٢-٤ مناقشة نتائج الاختبارات المهارية البعدية :

في ضوء النتائج الخاصة باختبار تحليل التباين الموضحة في الجدول (٣٩) ونتائج اختبار أقل فرق معنوي (L.S.D) الموضحة في الجداول (٤٠، ٤١، ٤٢) تشير إلى وجود فروق دالة إحصائية في الاختبار البعدي للمهارات الثلاثة ولصالح المجموعة التجريبية وللأنماط شخصية (A-B) تجريبية ولصالح الاختبار البعدي، ويعزو الباحث سبب هذه الفروق إلى تأثير التمرينات المستخدمة بأسلوب الدمج المكثف (المتسلسل والعشوائي) والتي كان لها الأثر الفعال في إحداث التعلم، لذا فإن هذه التمرينات ساعدت المتعلم في زيادة قدرته على تركيز انتباهه وتجميع قواه النفسية وتوجيهها نحو هدف الحركة لان هذه المهارات تحتاج انتباه جيد ودقة بالتركيز لأنها أكثر صعوبة من أربعة مهارات الأولى، فالانتباه هنا "هو الاختبار الايجابي والمركز على احد العناصر المعقدة للخبرة وهو تضيق المدى للأشياء التي يستجيب لها الفرد"^(١). فأسلوب التمرينات قد طور قابلية المتعلم في التوقيت والتحكم وتنسيق الحركات مع تركيز كافٍ عن كل حركة من حركات المهارة التي من شأنها تحسين مستوى الأداء. أما بالنسبة لظهور نتائج المعنوية لهذه المهارات الثلاثة، أذ يؤكد الباحث سبب ذلك إلى استخدام الأسلوب المناسب والتمرينات المهارية الخاصة لهذه المهارة من حيث (الأسلوب، التمرين، التكرار، التغذية الراجعة، الدافعية) فضلا عن تمارين الشرح النظري، والتي تزيد من توضيح حالة الأداء المهارى والتركيز على الجوانب المرتبطة بأداء هذه المهارة عند تنفيذ الواجب الحركي والمهارى. وهذا ما أشار إليه (كامل لويس ، ١٩٩٣) بقوله (إذ أن قدرة تركيز الانتباه لدى المتعلم عند أداء المهارات الرياضية هي من أهم عمليات الالتزام بالواجبات المحددة له لغرض السيطرة على أدائه المهارى)^(٢). لقد ظهر تباين الفروق المعنوية واضح لمهارة اللكمة اليسارية للرأس، اللكمة اليسارية للبطن كما موضح في الجداول (٣٩)(٤٠)(٤١) ولمصلحة المجموعة التجريبية التي استخدم فيها أسلوب الدمج المكثف، ويعد تعلم هاذين المهارتين من المهارات التي تمتاز بالصعوبة لأنها تحتاج إلى توافق عضلي عصبي حركي، أذ يؤكد (مجيد عبد الحسين) "إلى أن صعوبة الاختبار كونه يتكون من (مهارات لكمية هجومية ومهارات دفاعية ومهارات لكمية مضادة) وان أداء هذه المهارات يكون معقد كونه يدمج بين اللكمات المستقيمة الهجومية والدفاع واللكمات المضادة وان هذه المهارات متداخلة لا يمكن الفصل بينها وهي

(١) وديع ياسين ؛ دراسة تركيز الانتباه في مسابقات رفع الأثقال قبل البدء بالرفع (، رسالة ماجستير ، جامعة حلوان ، مصر ، ١٩٨٧ ، ص ٣١ .

(٢) نزار طالب وكامل لويس ؛ علم النفس الرياضي (بغداد ، دار الحكمة ، ١٩٩٣) ، ص ١٣٤ .

مهارات مشابهة لأداء الملاك في المنافسة . ولا يمكن للملاك أن ينجح في تأدية هذه المهارات إلا إذا وصل بهذا الأداء إلى الإلية من خلال بناء البرامج الحركية العامة لهذه المهارات . بزيادة عدد التكرارات والتنويع في الأداء بهذه المهارات^(١). إذ أكد (يعرب خيون) " كلما تدرّب المتعلم على أنواع مختلفة لتنفيذ المهارات نفسها فيتكون عنده البرنامج العام"^(٢). كما نلاحظ من خلال المقارنة في نتائج الاختبارات البعدية للأنماط الشخصية (A-B-AB) في المجموعة التجريبية مع الطلاب أنماط (A-B-AB) مع المجموعة ذاتها نجد بأنه تظهر فروق ذات دلالة إحصائية بين الأنماط في الاختبارات المهارية البعدية لمهارة (الكلمة اليسارية للرأس، الكلمة اليسارية للبطن) كما ظهر في الجدول (٤٠)(٤١) وجود فروق معنوية بين الأنماط لمجموعتي البحث ولصالح طلاب المجموعة التجريبية إذ كانت قيمة (F) المحسوبة (٧.٦٤٨)، (٦.٧٧٠) وهي أعلى من قيمة (F) الجدولية (٢.٤٤) وهذا دلالة على وجود فروق معنوية للمهارتين، ويعزو الباحث سبب ذلك إلى أن الأسلوب المتبع ألا وهو أسلوب الدمج المكثف إذ كان فعالاً" وأتاح الفرصة للطلاب ليكون عنصراً فاعلاً في العملية التعليمية عن طريق جعله على علم وإمام بالواجبات التي سوف يؤديها عند أداء المهمة التعليمية وبالتالي يكون قادراً على توجيه عملياته العقلية التي تؤدي إلى تحقيق الهدف وبالتالي ينتج عنه تعلم حقيقي في المهارات الحركية.

ويتفق الباحث مع كل من (الأمير ، ٢٠٠٤) " أن التدريب المنظم والدمج كان أفضل في سهولة استرجاع المعلومات المتعلمة في الذاكرة طويلة الأمد وربطها بالمعلومات الجديدة"^(٣). ويعزو الباحث هذه الفروق المعنوية إلى فاعلية استخدام أسلوب الدمج المكثف في تعلم بعض المهارات الأساسية بالملاكمة ، إذ ان المحاولات التكرارية الكثيرة في الوحدة التعليمية الواحدة وتوفر الدقة في أداءها كان لها الأثر الكبير في تعلم وإتقان المهارات قيد الدراسة ، فضلاً عن ذلك فإن التنويع بالتمارين ونوع المهارة والوقت المخصص للممارسة كل هذه الأمور كان لها أثر كبير في عملية تعلم هذه المهارات ، إذ يعد التكرار والتمرين وسيلة تعليمية ذات اثر فعال وإيجابي في حصول عملية تعلم وتطوير المهارات الحركية.

(١) مجيد عبد الحسين؛ تأثير التمارين المهارية الخاصة في تعليم الكلمات المستقيمة المضادة وعلاقتها بنتيجة نزالات الإشبالي بالملاكمة، (جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، رسالة ماجستير، ٢٠٠٩) ص ٨٥

(٢) يعرب خيون؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، (مكتب الصخرة للطباعة، العراق، بغداد) ٢٠٠٢ ص ٦٥

(٣) عبد الحميد بن عبدالله الأمير؛ فاعلية نظرية أتساق المحتوى في الدقة خلال مراحل تعلم الإرسال في كرة الطائرة بين تلاميذ الصف الرابع والصف السادس الابتدائيين بحث منشور، مؤتمر التربية الرياضية، مجلة الدراسات، عدد خاص الأردن (٢٠٠٤) ص ٦٩).

ويذكر (محجوب) " (أن من الشروط الواجب توافرها لحصول عملية التعلم هو التمرين على المهارة)"^(١). كما نلاحظ من خلال المقارنة في نتائج الاختبارات البعدية للأنماط الشخصية (A-B) في المجموعة التجريبية مع الطلاب أنماط (A-B-AB) في المجموعة ذاتها نجد بأنه تظهر فروق ذات دلالة إحصائية بين الأنماط في الاختبارات المهارية البعدية لمهارة (اللكمة اليسارية للرأس، اللكمة اليسارية للبطن) كما ظهر في الجدول (٤٠)(٤١) وجود فروق معنوية بين الأنماط لمجموعتي البحث ولصالح طلاب المجموعة التجريبية وللمهارات أعلاه. ويعزو الباحث سبب ذلك إلى ما تحتاج إليه هذه المهارتين من قدرات عقلية وخطوية وبدنية كالتركيز والتوقيت صحيحاً والدقة وسرعة في الأداء أما عملية اختيار احد أنواع الدفاع المناسب لهما ليكون أدائه صحيح في تنفيذ المهارة وللاتجاهات الأربعة، وقد جاء ذلك منسجماً مع الصفات التي يمتلكها الشخص نمطي (A-B). ويعزو الباحث ذلك إلى الفروق الفردية لدى عينة البحث وإلى فاعلية أسلوب الدمج المكثف المستخدمة في الدراسة بوصفها وسيلة مؤثرة ومنهجاً تعليمياً في مرحلة التمرين من خلال تنظيم التكرارات وبتنوعيات مختلفة من التمرينات المقترحة، المتداخلة (العشوائية والمتسلسلة) والتي حققت الفرق المعنوي بين المجموعتين في تعلم بعض المهارات الأساسية، إذ يعلل الباحث ذلك إلى أن هكذا نوع من تداخل لجدولة التمرين يعطي القدرة للمتعم على استيعاب أداء المهارة ويطور تجاربه. إذ ان التداخل الحاصل في المهارات التي يتم التمرن عليها من خلال التمرين العشوائي والمتسلسل تكسب المتعلم القدرة على التمييز بين هذه المهام من حيث عناصر التشابه والاختلاف فيما بينها ، ويجعل لكل واحدة منها معنى في ذاكرته ، إذ أن التدريب المنظم والمستخدم في أساليب جدولة التمرين من حيث عدد التكرارات وتسلسل التمارين جعل التدريب فعالاً ومؤثراً. ويشير (حنتوش وسعودي) " إن المتعلم الرياضي لن يستطيع إتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص به في حالة افتقاره إلى الصفات البدنية الضرورية لهذا النوع المعين من النشاط الرياضي"^(٢). إذ يرى الباحث بما إن عينة البحث هم من اللاعبين المبتدئين في الملاكمة ولم يسبق لهم ممارسة هذه الرياضة من قبل وبالتالي فإن المهارتين هي جديدة عليهم وهي من المهارات الصعبة كونها مهارة مركبة، وان تعلم مثل هذه المهارات يحتاج إلى توافق عصبي عضلي كبير وإلى تركيز عالي جداً وطاقة كبيرة، لان المنطقة المسموح بها

(١) وجيه محجوب؛ التطور الحركي، (مطبعة التعليم العالي بغداد) ١٩٨٧، ص ١٨

(٢) معيوف ذنون حنتوش وعامر سعودي؛ المدخل في الحركات الاساسية لجمباز الرجال، ب ط، (دار الكتب للطباعة والنشر جامعة الموصل) ١٩٨٨، ص ٥٣

للضرب منطقة محددة وليس الجسم كله وبالتالي فهم بحاجة إلى تكرارات حتى يتمكنوا من أدائها بشكل جيد ولكن لفترات قصيرة لتجنب التعب، وبالتالي فإن عملية تعليمهم قد أکسبتهم شيئاً جديداً وهذا ما يؤكد (موسى جواد) "بان العينة كانت من الناشئين وعمرهم التدريبي قصيراً فأى عملية تعلم تضيف لهم تعلماً جديداً"^(١). وبالتالي عند تعلم هذه المهارة يتوقع حدوث أخطاء كبيرة عند الأداء وكذلك فإن المتعلمين سرعان ما تظهر عليهم أعراض التعب، وبذلك فهم بحاجة إلى فترات راحة مناسبة وهذا ما أكده (مفتي إبراهيم، ١٩٩٨) فقد أكد بان "المهارات الجديدة تسبب التعب السريع للمتعلم، لذا يجب أن يكون هناك تكرار في أداء المهارة أو الحركة لكنه خلال فترات قصيرة ضماناً للراحة"^(٢). كما نلاحظ من خلال المقارنة في نتائج الاختبارات البعدية لأنماط الشخصية (A-B-) (AB) في المجموعة التجريبية مع الطلاب أنماط (A-B-AB) في المجموعة ذاتها نجد بأنه تظهر فروق ذات دلالة إحصائية بين الأنماط في الاختبارات المهارية البعدية ولمهارة (الكلمة اليمينية للذراع) كما ظهر في الجدول (٤٢) وجود فروق معنوية بين الأنماط لمجموعتي البحث ولصالح طلاب المجموعة التجريبية وللمهارات أعلاه. إذ كانت قيمة (F) المحسوبة (٤.٧٥٦) وهي أعلى من قيمة (F) الجدولية (٢.٤٤) وهذا دلالة على وجود فروق معنوية للمهارة، ويعزو الباحث سبب ذلك إلى استخدام المنهج التعليمي مما ساعد على خلق ظروف جيدة للاكتساب وتعلم وبالتالي فإن توزيع عشوائية التمرينات في الوحدة التعليمية والتنقل بها ساعد في إبعاد الملل والضجر الذي قد يصيب الطالب بالإضافة إلى المتعة والتغيير الذي يتحقق من خلالها ويذكر (عامر رشيد، ١٩٩٨) " (أن الأداء يظهر على قمته في المستوى إذا ما نفذ تحت ظرف مريح وغير مجهد)"^(٣). ومن خلال الجدول (٤٢) نلاحظ إن هناك فروقا معنوية حدثت في المهارة المذكورة، ويعزو الباحث سبب ذلك إلى التمرينات التي أعطيت خلال الوحدات التعليمية التي زادت من دافعية الطلاب نحو التعلم وذلك من خلال الرغبة في القيام بالأداء المهارى الجيد والنجاح في ذلك الأداء أو كان لدى الطلاب درجة من الاستمتاع بأداء المهارة وذلك لما وصلوا إليه العينة من تقدم في التعلم وثقة بالنفس ودافعية وهذا ما انعكس على التطور الحاصل حيث كان لدى الطالب رغبة داخلية في تحقيق النجاح والتفوق مما جعل عملية التعلم الحركي مشوقة وممتعة الأمر الذي ساهم في التخلص من

(١) موسى جواد كاظم؛ المصدر السابق، ٢٠٠٥م، ص١١٢

(٢) مفتي إبراهيم حماد؛ التدريب الرياضى الحديث (تخطيط- تطبيق- قيادة)، القاهرة، دار الفكر العربي، ط١، ١٩٩٨، ص١٩٨.

(٣) عامر رشيد سبع؛ التعلم المهارى باستخدام طريقة التدريب المتجمع والمتوزع تحت نظم تدريبية وظروف جهد مختلفة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٩٨. ص٧٠

حالة الملل المتمثلة في إتباع الأساليب التقليدية التي تبتعد في بعض جوانبها عن التشويق والإثارة وهذا بدوره كان عاملا مساعدا في زيادة دافعية المتعلمين نحو التعلم لأن الدافع شرط ضروري للحصول على التعلم وكلما كان قويا اقتربنا من الحصول على التعلم الجيد الذي لا يتطلب جهدا ووقتا كبيرين ويدعم ذلك ما ذكرته (بان الداغستاني ، ٢٠٠٧) "أن تنظيم التمارين وتنوعها وزيادة عدد محاولات الأداء مع استخدام أجهزة وأدوات مساعدة يسهم في إضفاء جو جديد يثير لدى الطلبة نوعا من المتعة والاندفاع نحو أداء التمارين وتكرارها دون أن يثير لديهم مشاعر الملل أو الضجر"^(١). وكان لتأثير تمارين التعلم بهذه الطريقة والزيادة في عدد المحاولات دور كبير في تحسن الأداء، إذ ان هذا الأسلوب التعليمي الذي مارسه المجموعة التجريبية أعطى فرصة كبيرة وفترة طويلة من الوقت في ممارسة اللكمة اليمينية للبطن عن طريق المنافسة والتفاعل مع المواقف الحرجة التي تصادف الطالب ، وهذا التنوع في حالات الأداء قد زاد من خبرة الطلاب المبتدئين وإثارتهم في اللعب على أداء مهارات معينة وإتقانها في تمارين مختلفة والتصرف بمتغيرات أداء الحركات. ويؤكد الباحث أن هذا ما زاد من قدرة الطلاب مع الأسلوب المستخدم والأنماط (A-B-AB) في تحقيق تقدم عال في تعلم المهارات الأساسية قيد البحث وبشكل أكبر مقارنة مع الطلاب (A-B-AB) في المجموعة الضابطة والذين تعلموا على وفق المنهج المعتمد في الكلية والذي قد لا يتيح الفرصة للطلاب بالمشاركة الفعالة خلال العملية التعليمية كما لاحظ في الجدول (٤٢). كما لا يمكن أن نغفل دور التغذية الراجعة في عملية أداء المهارة إذ تعد عاملا بالغ الأهمية في عملية التعلم الحركي ، إذ تساعد على تعديل مسار الحركة والسلوك الحركي للمتعلم في المراحل الأولى للتعلم وهذا ما أتاحه المنهج التعليمي، إذ أن الاستخدام الأمثل للتغذية الراجعة ساعد المتعلم في معرفة نتائج أدائه بصورة مستمرة وأنية من أجل تصحيح أخطائه ومعالجتها وتحفيزه على مواصلة عملية التعلم ، مما أدى إلى تكوين برامج حركية مشدبه ومنقحة في الدماغ حول تكتيك كل مهارة الأمر الذي أدى الى رفع مستوى أداء المهارات الأساسية قيد البحث ، وهذا ما أكده (Schmidt ٢٠٠٠) "ان التغذية الراجعة تزيد من طاقة الأفراد ودافعتهم وتعزز الأداء الصحيح وتجنب الأداء الخاطئ وتزيد من استقلالية المتعلم في الاعتماد على نفسه لتحديد الأخطاء ومعالجتها وأخيرا تزود المتعلم بطبيعة أخطائه واقتراح طرق تصحيحية لذلك"^(٢). وأكد (فوزي وريحي ، ٢٠١٠) أن معرفة

(١) بان عدنان محمد الداغستاني؛ الأسلوبان الأمري والتدريبي لذوي الحرج الموقفي وتأثيرهما في تعلم بعض المهارات الأساسية بعرضة التوازن والاحتفاظ بها في الجناسك الفني ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٧ ، ص ١٤١ .

(٢) Schimidt . A. Richard and craig wisberg . Opcit , P. ٢٨٢ .

المتعلم بنتائج استجاباته من المبادئ المهمة لحدوث التعلم اذ يتطلب بعد الانتهاء من أي نشاط وجود تغذية راجعة تخبر المتعلم بنتائج نشاطاته لإثارة دافعيته وتحفيزه على مواصلة التعلم^(١). وهذا ما أكده (عامر رشيد ، ١٩٩٨) " بان استخدام الأسلوب المتغير يعد ذا فعالية ودافعية عالية في التعلم، وبعد الأفضل والأحسن لما يحققه هذا الأسلوب من أيجاد برامج وقوانين حركية ينتفع منها الرياضي وتساوده على أداء تلك المهارة تحت ظروف المباراة إذ يستوجب أن يتم الأداء من أماكن وزوايا واتجاهات مختلفة"^(٢). إلى أن الأسلوب المتبع ألا وهو أسلوب الدمج المكثف أذ كان فعالاً وأتاح الفرصة للطالب ليكون عنصراً فاعلاً في العملية التعليمية عن طريق جعله على علم وإمام بالواجبات التي سوف يؤديها عند أداء المهمة التعليمية وبالتالي يكون قادراً على توجيه عملياته العقلية التي تؤدي إلى تحقيق الهدف وبالتالي ينتج عنه تعلم حقيقي في المهارات الحركية. وكل ما تم ذكره انعكس إيجاباً في تعلم المهارات الأساسية قيد البحث للطلاب (A-B-AB) في المجموعة التجريبية بسبب ملائمة المادة التعليمية مع ما يمتلكه من سمات شخصية تتمثل في اختيار المواد التي تتسم بالموافق المتجددة غير التقليدية فضلاً عن قدرته على مواجهة المواقف الجديدة وتقبلها على الفور .

أما فيما يخص مهارة اللكمة اليمينية للرأس فقد أظهرت النتائج في الجدول (٣٩) بأنه لا توجد فروق معنوية في هذه المهارة إذا كانت (F) المحسوبة (٢٠٠٩٢) وهي أقل من (F) الجدولية (٢٠٤٤) يعزو الباحث سبب ذلك إلى صعوبة المهارة ولما تمتاز هذه المهارة من حركة مركبة ومدمجة بها عدد من الحركات ولذا لاقى الطلاب صعوبة في الأداء وعدم تقبل المهارة ولا ننسى أن أغلب أفراد العينة هم مبتدئون حيث تلقى صعوبة في الأداء، أذ يؤكد (Murphy) " (إذ أن المهارة من أكثر المهارات أهمية وتتميز بالصعوبة العالية والمعقدة والمركبة وتحتاج إلى التدريب المستمر لغرض إتقانها) "^(٣). أما بالنسبة للمتعلمين الجدد فأنهم يركزون على المهارات الأساسية ومنها (وقف الاستعداد اللكمة اليسارية، اللكمة اليمينية، الدفاع). ويعزو الباحث أيضاً أن من الأسباب هي عدم ممارسة نشاط رياضة اللكمة اليمينية للرأس ضمن حصة الكلية فقط المهارات الأساسية الأنفة الذكر، الأمر الذي أدى إلى ضعف الميل إلى المهارة أعلاه ..

(١) فوزي فايز وربحي مصطفى؛ تكنولوجيا التعلم النظرية والممارسة . ط١ ، عمان : دار صفاء للنشر والتوزيع ، ٢٠١٠ ، ص٢١٨ .

(٢) عامر رشيد ؛ المصدر السابق ، ١٩٩٨ ، ص٧٠ .

(٣) Murphy, C., and Ball, Tennis for the player – teachen and coach, W. B. sander Co. Philadelphia,

٥- الاستنتاجات والتوصيات.**٥- ١ الاستنتاجات:**

من خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها للاختبارات القبليّة والبعدية لعينة البحث تمكن الباحث من التوصل للاستنتاجات الآتية:-

١. أن التمرينات المقترحة قد أثرت وبشكل معنوي في نتائج تعلم المهارات الأساسية ولعينة البحث التجريبية وينسب محدودة
٢. أن التمرينات المقترحة قدمت الحلول المناسبة للتغلب على المراحل الصعبة في كل من (وقفة الاستعداد، اللكمة اليسارية، اللكمة اليمينية ،الدفاع).
٣. إن أسلوب الدمج المكثف والمتضمن (المتسلسل والعشوائي) كان الأفضل والأحسن وذلك من خلال النتائج الايجابية التي حصلنا عليها من خلال الوسائل الإحصائية في تعلم بعض المهارات الأساسية بالملاكمة وللمجموعة التجريبية.
٤. أن التمرينات المقترحة بأسلوب الدمج المكثف وفق أنماط الشخصية (A-B-AB) ، أثبت أهميته وأثره الفاعل وحقق نتائج ايجابية في تعلم بعض المهارات الأساسية بالملاكمة وبشكل أفضل من الأسلوب المتبع في الكلية.
٥. أن الطلاب من نمط (A-B) في المجموعة التجريبية والضابطة لهم القابلية على تعلم بعض المهارات الأساسية بالملاكمة وبشكل متساوي وفق المنهاج التعليمي المصمم ولكن الافضلية للمجموعة التجريبية.

٥- ٢ التوصيات:-

في ضوء ما تم التوصل إليه من استنتاجات يوصي الباحث بما يلي:-

١. ضرورة إلمام المدرسين بالتمرينات الخاصة بالملاكمة التي يمتلكها المتعلمون لما لها من أهمية في تحقيق نتائج أفضل للألعاب الرياضية.
٢. الاستفادة من التمرينات المقترحة وإدخاله ضمن المنهج التعليمي المقرر في كليات التربية الرياضية ولمادة الملاكمة.
٣. ضرورة الاستفادة من الطلاب المتعلمين الجيدين ذوي النمط (A). وتدريبهم وتأهيلهم إلى المؤسسات الرياضية والأندية والمنتخبات المحلية الوطنية للاستفادة منهم في البطولات المحلية وعلى مستوى القطر.
٤. ضرورة التأكيد على قطاعية المنهج التعليمي المتبع في الكليات ،وزيادة عدد ساعات المواد العملية الفردية أسوة بباقي المواد العملية وذلك للحصول على جيل شبابي متكامل من الناحية الرياضية وليس عزوفهم عن الفعاليات ذات الاحتكاك المباشر.
٥. ضرورة اعتماد الاختبارات النفسية الشخصية للطلبة وخاصة في الألعاب الفردية ذات العدوان والثقة بالنفس كميّار لاختيارهم وتمثيلهم في منتخبات الكلية والجامعة والمنتخبات والأندية المحلية الوطنية.
٦. ضرورة إجراء بحوث ودراسات مشابهة باستخدام تمرينات مقترحة في مختلف الفعاليات والألعاب الرياضية الأخرى سواء كانت فردية ام فرقية لمعرفة فائدتها في عملية التعليم .
٧. إجراء دراسات وبحوث أخرى في تعلم المهارات وبأساليب تعليمية مختلفة ومقارنتها مع أسلوب التعلم موضوعة البحث في باقي الألعاب الفرعية والفردية.
٨. ممكن تعميم نتائج هذه الدراسة على كليات وأقسام التربية الرياضية في القطر للاستفادة منها .
٩. التأكيد على استخدام (التمرين المتسلسل والعشوائي)بأسلوب الدمج المكثف للحصول على تعلم أفضل

المصادر العربية والأجنبية:-

- القرآن الكريم
- أثير محمد صبري؛ بعض المتغيرات الفسيولوجية والأنثروبومترية للعضلة الهيكلية وعلاقتها بتدريب الفرد القصى الثابتة .والمتحركة، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ١٩٩١.
- احمد ألبساطي؛ أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته (الإسكندرية، منشأة المعارف، ١٩٩٨).
- احمد أمين فوزي؛ مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم - التطبيقات) ط١: (الإسكندرية، دار الفكر العربي، ٢٠٠٣).
- احمد خاطر وآخرون؛ دراسات في التعلم الحركي في التربية الرياضية (القاهرة، دار المعارف، ١٩٧٨).
- احمد عزت راجح؛ أصول علم النفس :ط١ (إسكندرية ، دار المعارف للطباعة والنشر ١٩٨٧).
- أحمد عزت راجح؛ أصول علم النفس:ط٢(القاهرة، دارالمعارف، ١٩٨٩).
- احمد محمد النابلسي ؛ مقياس النمط السلوكي (أ) (مجلة الثقافة النفسية ، العدد السابع ، المجلد الثاني ، بيروت ، دار النهضة العربية ، ١٩٩١).
- احمد محمد عبد الخالق ؛ نمط السلوك (A) وعلاقته بالقلق : (مجلة الثقافة النفسية ، المجلد العاشر، العدد الأول ، بيروت ، ٢٠٠٠).
- احمد مصطفى حسن العتيق ؛ تأثير الضغوط البيئية المختلفة على احتمالية نمو اشكال متباينة لسلوك نمط (A) لدى الأطفال، (مجلة الطفولة والتنمية، العدد ٢، ٢٠٠١).
- أسامة كامل راتب؛ علم النفس الرياضية(المفاهيم-التطبيقات)،ط٤:(القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٧).
- إسماعيل حامد وآخرون ؛ تعلم وتدريب الملاكمة،ط٣، ٢٠٠٥.
- ألاء زهير مصطفى؛ تأثير تمارين بأسلوب التنافس الذاتي والجماعي لذوي المسح _ التركيز الادراكي في التعلم المعرفي والمهارى والاحتفاظ بكرة اليد، (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٨).

- الجامعة المستنصرية؛ مجلة كلية التربية العدد الرابع: (٢٠٠٧).
- بان عدنان محمد الداغستاني؛ الأسلوبان الأمريكي والتدريبي لذوي الحرج الموقفي وتأثيرهما في تعلم بعض المهارات الأساسية بعارضة التوازن والاحتفاظ بها في الجمناستيك الفني ، (أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٧).
- بسطويسي احمد وعباس احمد السامرائي؛ طرق تدريس في مجال التربية الرياضية (جامعة الموصل، ١٩٨٤).
- بسمة نعيم محسن ؛ تأثير التعليم وفق استراتيجية المعرفة ما وراء الادراكية لذوي المجازفة مقابل الحذر في تعلم واحتفاظ بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية جامعة بغداد ٢٠١٠).
- بلوم بنيامين وآخرون؛ تقويم تعلم الطالب الجامعي والتكويني: (ترجمة محمد أمين المفتي) (دار ماكجوهيل للنشر، ١٩٣٣).
- تحسين حسني ؛ تأثير المنهج التعليمي المتبع بأسلوبي التمرين المتسلسل المتغير وفق كفاءة أداء الطلاب في التعلم والاحتفاظ لبعض مهارات التنس ، (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٤)
- جمال صالح وآخرون؛ التدريب الثابت والمتنوع في التهديف بكرة القدم، (كلية التربية الرياضية جامعة بغداد، بحث منشور، المؤتمر العلمي الرابع، ١٩٨٨).
- جميل عبد عبدالقادر الأديمي ؛ النمط السلوكي (أ) والذبحة الصدرية ،(المجلة النفسية ، اليمن ، تعز ، ١٩٩٨) .
- حارث غفوري جاسم ؛ تأثير تمارين خاصة في تطوير دقة تنفيذ الركلة الحرة بكرة القدم بعمر (١٥) سنة (رسالة ماجستير، جامعة ديالى ،كلية التربية الرياضية)٢٠٠٨.
- حمدي أحمد السيد وأحمد عبد العزيز؛ التمرينات البدنية، ط١ (الإسكندرية، دار وفاء الدنيا للطباعة والنشر، ٢٠١٢).
- حنفي مختار؛ الأسس العلمية في تدريب كرة القدم (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٧٨).
- حوراء حيدر محمد الجابري ؛ الشخصية الشكوكية وعلاقتها بالانمطين (أ و ب)، (رسالة ماجستير، كلية الآداب ، جامعة بغداد، ٢٠٠٧).

- خليل ابراهيم الحديثي؛ التعلم الحركي .ب ط (سوريا ،دمشق ،دار العراب والنور حوران للدراسات والنشر والترجمة،٢٠١٣).
- خير الدين علي عويس و عصام الهلالي ؛ الاجتماع الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر ، ١٩٩٧).
- رافد علي داود؛ تأثيرا لتمرين المتغير في تطوير مهارة التهديف بالقفز لكرة السلة:(رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية،جامعة بابل ،٢٠٠٤) .
- رشيد عبد العزيز وخالد بن ناصر؛أساليب التعليم في التربية البدنية،ط١(مطبعة رشيد الحمد،خالد السبر،الرياض،٢٠٠٥).
- روزمائي شاهين ؛ العلاج النفسي للذبحة القلبية ، (مجلة الثقافة النفسية ، لبنان ، دار النهضة ، ١٩٩٦) .
- ريزان علي إبراهيم، :انماط الشخصية (A-B) وعلاقتها بالميل العصائبي والقدرة على اتخاذ القرار، اطروحة دكتوراه (غير منشورة)، كلية تربية ابن الهيثم، جامعة بغداد(٢٠٠٤) .
- زكريا محمد الظاهر وآخرون ، مبادئ القياس والتقويم في التربية ،ط١: (عمان ، مكتبة دار الثقافة ، ١٩٩٩).
- زهير قاسم (وآخرون)؛ كرة القدم، ط٢ (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٩).
- زيد الهويدي؛اساسيات القياس والتقويم التربوي،ط١،(الامارات ،الناشر دار الكتاب الجامعي ،٢٠٠٤م) .
- زيد الهويدي؛اساسيات القياس والتقويم التربوي،ط٢،(الامارات العربية،العين ٢٠٠٥).
- سامي الصفار (وآخرون)؛ كرة القدم،ج٢ (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٧).
- سامي محب؛المدخل الى الملاكمة الحديثة : (مكتبة شجرة الدر ، المنصورة ،٢٠٠٥)
- سعد جلال؛ المرجع في علم النفس، (دار المعارف ، مصر ، ١٩٧٤) .
- السعيد علي الندا و محمد كيلاني ؛ علم الملاكمة ، (الإسكندرية ، مطابع رويال ، ١٩٧٠).
- شيماء حسن إسماعيل ؛نسبة مساهمة نمطي الشخصية(A-B) في أنجاز دوري النخبة بكرة اليد (جامعة بغداد ،كلية التربية الرياضية للبنات،٢٠٠٨) .

- صفاء ذنون أسماعيل الامام؛ تأثير برامج مقترحة بدمج الجزء التعليمي بالتطبيقي باستخدام أنماط التعلم بالنموذج في تحقيق بعض الاهداف التعليمية لدرس التربية الرياضية (أطروحة دكتوراه غير منشورة ،كلية التربية الرياضية،جامعة الموصل، ٢٠٠١).
- طلحة حسام الدين ؛ الميكانيكية الحيوية ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩).
- ظافر هاشم . محاضرات لطلبة كلية التربية الرياضية ، (جامعة بغداد ، ٢٠٠٣).
- ظافر هاشم ؛الأسلوب التدريسي المتداخل وتأثيره بالتعلم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعليم التنس ، (أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد) ، ٢٠٠٢ .
- عاطف مغاري شعلان؛ تعليم وتدريب الملاكمة: (القاهرة ، ٢٠٠٥) .
- عامر إبراهيم قنديلجي؛ البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات: (بغداد، دار الشؤون الثقافية العامة، ١٩٩٣).
- عامر رشيد سبع ؛ التعلم المهاري باستخدام طريقة التدريب المتجمع والمتوزع تحت نظم تدريبية وظروف جهد مختلفة ، (أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٨).
- عباس احمد صالح . طرق التدريس في التربية الرياضية ، ط٢ ، (جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ٢٠٠٠) .
- عبد الحميد أحمد :الملاكمة للناشئين، (مطبعة دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٧٩).
- عبد الحميد احمد ؛ الملاكمة، ط٥: (القاهرة ، دار النشر ، ١٩٩٠) .
- عبد الحميد بن عبدالله الامير ؛فاعلية نظرية أتساق المحتوى في الدقة خلال مراحل تعلم الارسال في كرة الطائرة بين تلاميذ الصف الرابع والصف السادس الابتدائيين،(بحث منشور ،مؤتمر التربية الرياضية ،مجلة الدراسات ،عدد خاص الأردن ، ٢٠٠٤) .
- عبد الرحمن العيساوي؛ فن الإرشاد والعلاج النفسي : (بيروت ، دار الراتب الجامعية ، ١٩٩٩) .
- عبد الرحمن عدس ونايفة قطامي؛ مبادئ علم النفس، ط١ (عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ٢٠٠٠) .

- عبد الرحمن محمد العيسوي؛ سيكولوجية التعلم والتعليم، ط١(دار أسامة للنشر، عمان، الاردن) ٢٠٠٦.
- عبد العزيز عبد الكريم المصطفى؛ التطور الحركي للطفل، (الرياض، دار روائع الفكر للنشر والتوزيع، ١٩٩٦).
- عبد الفتاح فتحي خضر؛ المرجع في الملاكمة: (الإسكندرية، منشأ المعارف، ١٩٩٦).
- عبد الفتاح لطفى؛ طرق تدريس التربية الرياضية والتعلم الحركي، (القاهرة، دار الكتب الجامعية، ١٩٩٢).
- عبد الله الكندري ومحمد احمد؛ مناهج البحث العلمي في التربية الرياضية والعلوم الإسلامية، ط٢: (الكويت، مطبعة الفلاح، ١٩٩٩).
- عبد الله عبد الرحمن ومحمد احمد عبد الدايم؛ مدخل إلى مناهج البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية: ط٢(الكويت، مكتب الفلاح للنشر والتوزيع، ١٩٩٦).
- عبد علي نصيف؛ التعلم الحركي: ط٣، (الموصل، مطابع التعليم العالي والبحث العلمي، ١٩٨٧).
- علي عسكر؛ ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، (دار الكتاب الحديث، الكويت، ٢٠٠٠).
- عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي نظريات-تطبيقات (القاهرة، دار المعارف، ١٩٩٤).
- عصام نجدت قاسم؛ التدريس بأسلوب التضمين وتداخله مع أسلوب التمرين العشوائي والمتسلسل وأثره في تعلم الطلاب بعض مهارات كرة السلة والاحتفاظ بها(رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٤).
- عطيات محمد خطاب؛ التمرينات للنبات، ط٦ (القاهرة، دار المعارف، ١٩٨٢).
- علي عسكر؛ ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، (القاهرة، دار الكتاب الحديث، ٢٠٠٢).
- علي عطشان المشرفاوي؛ أثر منظومة (تعليمية - تدريبية) بالأسلوب الأتقاني في تطوير الأداء بالملاكمة لأعمار (١٣-١٤) سنة، (جامعة القادسية، كلية التربية الرياضية، اطروحة دكتوراة، ٢٠٠٩).
- عمار محمد علي؛ أنماط الشخصية (A-B) وعلاقتها بالقدرة القيادية لدى مديري المدارس. (الجامعة المستنصرية، كلية التربية الأساسية، ٢٠١٠).

- عمر محمود غباين؛ التعلم الذاتي بالحقائب التعليمية، ب ط(دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الاردن، ٢٠٠١).
- فتحي أحمد ابراهيم السيد؛ طرق تدريس التمرينات: ط١(مصر، دار دنيا للطباعة والنشر، ٢٠١٢).
- فراس عبد المنعم؛ الضغوط النفسية وعلاقتها بالأداء المهارى للملاكمين المتقدمين رسالة ماجستير، (جامعة ديالى، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٨).
- فرج عبد القادر طه؛ المجمل في علم النفس والشخصية والأمراض النفسية : (دار الفنية للتوزيع، القاهرة، ١٩٨٧).
- فوزي فايز ورحي مصطفى؛ تكنولوجيا التعلم النظرية والممارسة. ط ١، (عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع، ٢٠١٠).
- قاسم لزام صبر؛ اثر بعض طرائق التعلم في الاكتساب وتطور مستوى الأداء في المهارات المغلقة والمفتوحة، (أطروحة دكتوراه، ١٩٩٧).
- قاسم حسين صالح؛ التفكير الاضطهادي وعلاقته بأبعاد الشخصية؛ (أطروحة دكتوراه، كلية الآداب، جامعة بغداد).
- ليلي زهران؛ الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية، (دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧).
- ليندال دافيد يوف؛ مدخل علم النفس، ترجمة : (سيد الطواب وآخرون)(الرياض، دار المريخ للنشر، ١٩٨٣).
- محمد عثمان، التعلم الحركي والتدريب الرياضي، (الكويت، دار القلم، ١٩٨٧).
- مجيد عبد الحسين؛ تأثير التمارين المهارية الخاصة في تعليم اللكمات المستقيمة المضادة وعلاقتها بنتيجة نزالات الاشبال بالملاكمة، (جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، رسالة ماجستير، ٢٠٠٩).
- محمد جسام عرب، موسى جواد: كراس دورة الحكام والمدربين التأهيلية، (بغداد، الاتحاد العراقي للملاكمة، ٢٠٠٤م).
- محمد جسام عرب وآخرون؛ الملاكمة الحديثة الأسس الفنية والخطية، ط١(النجف الاشرف، دار للضياء للطباعة، ٢٠١١).

- محمد حسن العمارة؛ أصول التربية التاريخية والاجتماعية والفنية والفلسفية : ط ٢ ، (عمان : دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة ، ٢٠٠٠) .
- محمد حسن علاوي ؛ علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٢م) .
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ؛ القياس والتقويم في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠) .
- محمد حسن علاوي(وآخرون)؛ الأعداد النفسى فى كرة اليد(نظريات-تطبيقات): (القاهرة، مطبعة أمون، ٢٠٠٣)
- محمد حسن علاوي؛ علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية : (دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٢) .
- محمد رضا إبراهيم ؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي: (جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٨) .
- محمد صبحي حسنين ؛ القياس والتقويم فى التربية الرياضية والبدنية : ط ٢، ج ٢، (دار الفكر العربي، مصر ، ١٩٩٥) .
- محمد علي القط ؛ وظائف أعضاء التدريب -مدخل تطبيقي : ط ١ (دار الفكر العربي ، القاهرة) ١٩٩٩ .
- محمد عودة الريماوي ؛ سيكولوجية الفروق الفردية والجمعية فى الحياة النفسية ، (دار الشروق للنشر والتوزيع، لبنان، ١٩٩٤) .
- محمد لبيب ومحمد منير؛ البحث التربوي-أصول مناهجه: (القاهرة، عالم الكتب، ١٩٨٣) .
- محمد محمود الحيلة؛ التصميم التعليمي - نظرية وممارسة : ط ١ ، (عمان : دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، ١٩٩٩) .
- محمد نصر الدين رضوان ، الإحصاء الوصفى فى علوم التربية البدنية والرياضة ، (القاهرة : دار الفكر العربي ، ٢٠٠٢) .
- محمود عبد الفتاح عنان ومصطفى حسين باهي؛ مقدمة فى علم نفس الرياضة: (مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠١) .

- مروان أبو حويج ؛ المدخل الى علم النفس : ط ١ : (دار البازوري، العلمية للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٢).
- مصطفى باهي، الإحصاء التطبيقي في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضة : (القاهرة : مركز الكتاب للنشر ١٩٩٩).
- مصطفى حسين باهي؛ المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩).
- مصطفى محمود الإمام وآخرون؛ التقويم والقياس: (بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩٠).
- معيوف ذنون حنتوش وعامر سعودي ؛المدخل في الحركات الاساسية لجمباز الرجال ، ب ط ، (دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، ١٩٨٨).
- مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث (تخطيط- تطبيق- قيادة) : (القاهرة، دار الفكر العربي، ط ١، ١٩٩٨) .
- موسى جواد ؛ تأثير برمجة المهارات وتعميمها في آلية الأداء المهارى والخطي للناشئين بالملاكمة ، (أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٥) .
- موسى جواد ؛ تأثير منهج تعليمي مقترح للكلمة المستقيمة والدفاع عنها للمبتدئين بالملاكمة : (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٠)
- ميسر خليل سليمان الحباشنة؛ فاعلية الاستقلال - الاعتماد على المجال ودافع الانجاز الدراسي وأسلوب التدريس في تحصيل طلبة الأول الثانوي العلمي في مادة الرياضيات ، (أطروحة دكتوراه ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية ، ٢٠٠١) .
- نادر فهمي الزبود وآخرون ؛ التعلم والتعليم الصفي: ط ٤، (دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ١٩٩٩).
- ناهده عبد زيد؛ أساسيات في التعلم الحركي: ط ١ (دار الضياء للطباعة ، العراق ، النجف، ٢٠٠٨)
- نبيل محمود شاكر؛ علم الحركة التطور والتعلم الحركي حقائق ومفاهيم: (جامعة ديالى، كلية التربية الاساسية، مطبعة جامعة ديالى ، ٢٠٠٥) .
- نجاح مهدي شلش وأكرم محمد صبحي ؛ التعلم الحركي : ط ٢ ، (جامعة البصرة ، مطابع وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، ٢٠٠٠) .

- نزار الطالب وكامل لويس ؛ علم النفس الرياضي : ط ٢ ، (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ٢٠٠٠) .
- نزار طالب وكامل لويس ؛ علم النفس الرياضي (بغداد ، دار الحكمة ، ١٩٩٣) .
- نغم هادي حسين الخفاجي؛ نمطا الشخصية (A-B) لذوي قدرات والادراك فوق الحسي،(رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة المستنصرية، ٢٠٠٤).
- نوفل فاضل رشيد؛ أثر استخدام بعض أساليب جدولة الممارسة في التحصيل المعرفي والبدني والمهارى بكرة القدم ،(أطروحة دكتوراه،جامعة الموصل ، ٢٠٠٤).
- هاره؛ اصول التدريب، ترجمة: عبد علي نصيف، بغداد: (مطابع التعليم العالي، ١٩٩٠).
- هاره؛ أصول التدريب الرياضي ،ترجمة: عبد علي نصيف (بغداد ،مطبعة أوفيست، ١٩٧٥)
- هدى إبراهيم رزوقي؛ تأثير أسلوب التمرين المتجمع والمتوزع في تعلم بعض المهارات الأساسية في الجمناستك، (أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٠).
- وجيه محجوب ؛ التعلم وجدولة التدريب : (عمان ، دار وائل للنشر ، ٢٠٠١) .
- وجيه محجوب واحمد بدري حسين ؛البحث العلمي: (بغداد، مكتبة العادل للطباعة، ٢٠٠٢) .
- وجيه محجوب؛ التعلم وجدولة التمرين (عمان، دار الأوائل للنشر، ٢٠٠١)
- وجيه محجوب؛ علم الحركة - التعلم الحركي، (بغداد، بيت الحكمة، ١٩٨٩).
- وجيه محجوب؛ محاضرات التعلم الحركي لطلبة الدكتوراه،(كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٠).
- وجيه محجوب؛التطور الحركي،(مطبعة التعليم العالي،بغداد،١٩٨٧).
- وجيه محجوب؛ التعلم والتعليم والبرامج الحركية: ط ١، (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ٢٠٠٢)
- وديع ياسين ، محمد ألبيدي ، التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية : (الموصل : ١٩٩٩).
- وديع ياسين ؛ دراسة تركيز الانتباه في مسابقات رفع الأثقال قبل البدء بالرفع (رسالة ماجستير ، جامعة حلوان ، مصر ، ١٩٨٧) .

- وديع ياسين التكريتي وآخرون؛ المبادئ التعليمية في الملاكمة، ج١: (مطبعة جامعة الموصل، ١٩٨٣).
- وسن حنون الساعدي؛ أثر التمرين المتنوع باستخدام الادوات المساعدة في تعلم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة (رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ١٩٩٨).
- يحيى محمد صالح؛ تأثير التمارين العضلية الخاصة على مستوى الأداء في الجمباز، مجلة دراسات وبحوث في التربية الرياضية، (المجلد السادس، العدد الأول، جامعة حلوان، ١٩٨٢).
- يحيى إسماعيل الحاوي؛ الملاكمة أسس نظرية وتطبيقات عملية : ط ٢، (جامعة الزقازيق ، ١٩٩٩).
- يعرب خيون؛ التعلم الحركي بين المبدء أو التطبيق ، (مكتب الصخرة للطباعة ، بغداد ، ٢٠٠٢).
- يعرب خيون؛ التعلم الحركي بين المبدء والتطبيق: ط٢ (بغداد، دار الكتب والوثائق، ٢٠١٠)
- يوسف حمه صالح مصطفى؛ خصائص سلوك النمط A لدى تدريسيي جامعة صلاح الدين ، (مجلة زانكو ، العدد ٩) .

المصادر الأجنبية :

- Schmidt A.R.Craig A.Wrisbers Motor Learning and Performance Human kinetics .usa.٢٠٠٨.
- Herbert,E,london,p.and salmon,Mpractice shedule effectson the perfm ance and learning and high skilled studert Research Quarteriy for Exercise and sport,١٩٩٦.
- Schmidt ,F, A , Motor Control and Leaning – Behavior Emphasis linos Human Kineties Publish , ١٩٨٢.
- Cage and Berllner , D.Educational psychology , Rand Menelly College Pub , co Chicago , ١٩٨١ .
- Guilford.J.p.(١٩٨٠):Cognitive.Styles:whaareThey? *EducationsycholMeasurementNo*
- Mosston , Muska , Teaching Physical Educaion , (Merll Publishing Co. ohio , ١٩٨١)
- Royce, J., (١٩٧٣): Multivariate Analysis and Psychological Theory, New York: Academic Press.
- Schmidt,Arichord,CraiyA.Wrisbery. Motor Learning and Performance,Second Edcition, Human Kentics , ٢٠٠٠.
- Schmidt,Arichord,CraiyA.Wrisbery.MotorLearningandPerfomanc e,Second Edcition, Human Kentics , ٢٠٠٠.
- Robert, Motor learning and humon performance, New York, ١٩٨٩.
- Craig A. Wrisberg . Study guide for motor learning and performance, Human kinetics , ٢٠٠٠.

- Eysenck , H. j , personality and Individual differences , New York , plenum press , ١٩٧٣)
- Horst Fiedler , Boxen Fur Einsteiger – Training – Techink – Takt ols , sport verlag , Berlin , ١٩٩٤ .
- Klara, Cubars, Action Research on tactical approach to teaching a prespective tennis class, Journal of behavior, March, ١٩٩٩.
- Lee. Tand Genovese , Redistribution of Practice in moterscill actuisition different Effect fofd is creteand coninuoustasks" Research Quarterly for Exercise and sport , ١٩٩١ .
- Lee. Tand Genovese , Redistribution of Practice in moterscill actuisition : different Effect fofd is creteand coninuoustasks" Research Quarterly for Exercise and sport , ١٩٩١ .
- Murphy, C., and Ball, Tennis for the player – teachen and coach, W. B. sander Co. Philadelphia, ١٩٧٥.
- Raven. H.B and Rubin J.Z(١٩٨٣)social psychology , John wiley and sons, NewYork
- roy gones gr,boxing–training,p١١٧,٢٠١١. www.ivsl.org
- roy gones gr,boxing–training,p١١٧,٢٠١١. www.ivsl.org
- Schmidt A .Richord and Grag A.wrlsberg, Op.cit,P.٢٠٦.١٩٩١
- Schmidt A. & Lee. op. cit. ٢٠٠٥ .
- Schmidt A. & Timothy D. Lee. Motor control and learning, ٤th ed ,Human kinetics , ٢٠٠٥ .
- Schmidt a.richard and craing a.wriberg .motor learning and performance. Human kcnyics, ٢٠٠٠.

- Schmidt, Arichord,craiyA.wrisbery.Motor Learning and performance opcit, ٢٠٠٠.
Simons , Janet etal , (١٩٩٤) : *Human Adjustment* , (WCB) Brown Benchmark , medison , USA. p: ٩٩ – ١٠٠
- Smith , Tinothy and . Andrson , Norman . B (١٩٨٦)models of persona ality and Disease: An Interaction Approach to type(A) behavior and cordiova scular Risk . Jornal of personality and social psychology .
- STALLING L.M MOTOR LEARNING FROM THEORY TO PRACTICE, M.COMPAY,(١٩٨٢,P.١٨٦) (Judd. C. H., The Relation of special training to general intelligence, education review, ١٩٨٨.
- www.ivsl.org.stevesmith,boxing,p٩٨,٢٠١١.
- Wmc.broncompany publihers.١٩٨٠ ٣rd,ed, ،Devries H.: Physiology of exercise
- www.ivsl.org.stevesmith,boxing,p٩٨,٢٠١١

ملحق (١)

أسماء الخبراء الذين أجريت معهم المقابلات الشخصية

الدرجة العلمية	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
أ. د	نزار الطالب	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد
أ. د	محمد جسام عرب	علم النفس الرياضي / الملاكمة	كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد
أ. د	ناظم كاظم جواد	اختبار وقياس / كرة قدم	كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى
أ. د	عبد الرحمن ناصر	اختبار وقياس	كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى
أ. د	كمال جلال	تعليم حركي / ملاكمة	كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد
أ. م. د	موسى جواد كاظم	تعليم حركي / ملاكمة	كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد
أ. م. د	أياد حميد رشيد	تدريب / كرة يد	كلية التربية الأساسية / جامعة ديالى
أ. م. د	ماجدة حميد كمش	طرائق تدريس	كلية التربية الأساسية / جامعة ديالى
أ. م. د	عباس فاضل جابر	فلسفة تدريس	كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى

ملحق (٢)

أسماء السادة الخبراء الذين أسهموا في تحديد فقرات مقياس أنماط الشخصية

الدرجة العلمية	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
أ. د.	محمد جسام عرب	علم النفس الرياضي	مديرية الرياضة الجامعية/ جامعة بغداد
أ. د.	ياسين علوان التميمي	علم النفس التربوي الرياضي	كلية التربية الرياضية / جامعة بابل
أ. د.	خالدة إبراهيم أحمد	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية للبنات / ج / بغداد
أ. د.	مكة سليمان أهوري	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل
أ. د.	غازي صالح	علم النفس العام	كلية تربية / جامعة المستنصرية
أ. م. د.	احمد رمضان	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى
أ. م. د.	حيدر عبد الرضا	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية / جامعة بابل
أ. م. د.	نبيل عبد الغفور	علم النفس الاجتماعي	كلية التربية / جامعة المستنصرية
أ. م. د.	ألاء زهير مصطفى	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى
أ. م. د.	مها صبري حسن	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية / الجامعة ديالى
م. د.	كامل عبود حسين	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى
م. د.	سهى عباس عبود	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى

ملحق (٣)

أسماء الخبراء الذين أسهموا في تقييم المهارات الأساسية

ت	اللقب العلمي	الاسم	مكان العمل
١	أ. د	محمد جسام عرب	مديرية الرياضة الجامعية / رئاسة جامعة بغداد
٢	أ. د	كمال جلال	كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد
٣	أ. م. د	موسى جواد	كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد
٤	أ. م. د	عباس فاضل الفرامي	كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى
٥	السيد	نجاح عبد الهادي	رئيس لجنة الحكام الدوليين في العراق

ملحق (٤)

أسماء الأساتذة المختصين والخبراء الذين أسهموا في تحديد المتغيرات المستخدمة في البحث

الدرجة العلمية	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
أ. د	محمد جسام عرب	علم النفس الرياضي/ملاكمة	مديرية الرياضة الجامعية /جامعة بغداد
أ. د	عبد الرحمن ناصر	قياس واختبارات	كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى
أ. د	كمال جلال	تعلم حركي /ملاكمة	كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد
أ. م. د	عباس فاضل الفرامي	فلسفه / ملاكمة	كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى
أ. م. د	موسى جواد كاظم	تعلم حركي /ملاكمة	كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد

ملحق (٥)

أسماء الخبراء التي تم عرض عليهم مجموعة من التمرينات المقترحة

مكان العمل	الاسم	اللقب العلمي	ت
مديرية الرياضة الجامعية / رئاسة جامعة بغداد	محمد جسام عرب	أ. د.	١
كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد	كمال جلال	أ. د.	٢
كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد	موسى جواد	أ. م. د.	٣
كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى	عباس فاضل الفرامي	أ. م. د.	٤
كلية التربية الرياضية / جامعة صلاح الدين	ديار مغديد أحمد	أ. م. د.	٥
كلية التربية الرياضية / جامعة القادسية	علي مطشان المشرفاوي	م. د.	٦
كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد	عبد جليل جبار ناصر	م. د.	٧
كلية التربية الأساسية / جامعة ديالى	أحمد شاكر محمود	م. م.	٨
كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد	إيلاف ربيع عباس	م. م.	٩
رئيس لجنة الحكام في العراق	نجاح عبد الهادي	السيد	١٠

ملحق (٦)

فريق العمل المساعد

مكان العمل	الاسم	اللقب العلمي	ت
كلية التربية الرياضية/ جامعة ديالى	حسام محمد هيدان	مدرس مساعد	١
كلية التربية الرياضية/ جامعة ديالى	حاتم شوكت	مدرس مساعد	٢
كلية التربية الرياضية/ جامعة ديالى	عثمان محمود شحادة	مدرس مساعد	٣
كلية التربية الرياضية/ جامعة ديالى	عمر سعد أحمد	مدرس مساعد	٤
كلية التربية الرياضية/ جامعة ديالى	قصي حاتم خلف	مدرس مساعد	٥
كلية التربية الرياضية/ جامعة ديالى	نبراس علي لطيف	مدرس مساعد	٦
كلية التربية الرياضية/ جامعة ديالى	مثنى أياد قدوري	مدرب ألعاب	٧

ملحق (٧)

استمارة استبانة تحديد المهارات الأساسية بالملكمة

الأستاذ الفاضل المحترم

تحية طيبة ...

يروم الباحث إعداد بحثه الموسوم بـ(تأثير تمارينات بأسلوب الدمج المكثف على وفق أنماط الشخصية في تعلم بعض المهارات الأساسية بالملكمة) ، ونظراً لما تتمتعون به من خبرة وكفاية علمية لذا نرجو تفضلكم بإبداء آرائكم حول تحديد أهم المهارات الأساسية . شاكرين تعاونكم معنا خدمة لتطوير البحث العلمي في المجال الرياضي ولعبة الملكمة بشكل خاص.

ملاحظة: من الممكن إبداء أية ملاحظة ضرورية لم يرد ذكرها في الاستمارة مع الشكر والامتنان...

اسم الخبير:

اللقب العلمي:

الاختصاص:

مكان العمل:

الباحث

فراس عبد المنعم عبد الرزاق

التاريخ :

٢٠١٢

التوقيع:

المهارات الأساسية بالملكمة

الأهمية النسبية					المهارات الأساسية	ت
٥	٤	٣	٢	١		
					وقفه الاستعداد	١
					الدفاع	٢
					اللكمات	٣
					القبضة	٤
					اللكم المضاد	٥

ملحق (٨)**استبانة تحديد صلاحية التمرينات المعدة من قبل الباحث****استمارة استبانة**

الأستاذ الفاضل-----المحترم

تحية طيبة.....

يروم الباحث (فراس عبد المنعم عبد الرزاق) بإتمام متطلبات أطروحة الدكتوراه الموسومة ب(تأثير تمرينات بأسلوب الدمج المكثف على وفق أنماط الشخصية في تعلم بعض المهارات الأساسية بالمالكمة) ،ونظرا لما تتمتعون به من خبرة وكفاية علمية حرص الباحث على عرض مجموعة من التمرينات المصممة من قبله والمرفقة مع الاستبانة على حضراتكم وإبداء آرائكم وإعطاء الأهمية النسبية وما ترونه مناسباً أو تعديل أي تمرين من التمرينات المرفقة والتي تلائم عينة البحث والمتمثلة بطلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية /جامعة ديالى واختيار المجموعة الملائمة والأجدر والمناسبة للعينة من التمرينات المهارية.

ومن الممكن أضافه أو ذكر أي ملاحظة أو رأي ترونه مناسباً "وتصب في مصلحة المالكمة بشكل عام والأطروحة بشكل خاص .

شاكرين تعاونكم معنا مع الامتنان

الباحث

فراس عبد المنعم عبد الرزاق

٢٠١٢

التمارين المقترحة بصورتها النهائية

ت	المهارة (وقفه الاستعداد) (S)
١	الحركة من ثبات الوسط بعد اتخاذ وضع الاستعداد السليم للإمام للتحرك بالتوقيت البطئ ثم التوقيت السريع
٢	الحركة من ثبات الوسط بعد اتخاذ وضع الاستعداد السليم للإمام للتحرك بالتوقيت لبطئ ثم التوقيت السريع بشرط وجود خط عرض (١٠) سم بعد القدمين بحيث يحافظ اللاعب في حركته للإمام وعدم السير أو التحرك فوق الخط
٣	الوقوف أمام المدرب الذي يتحرك للخلف واللاعب يتحرك للإمام بوضع استعداد السليم
٤	الوثب من المكان ثم اتخاذ وضع الاستعداد السليم من الامام والتحرك بالتوقيت البطئ والتوقيت السريع
٥	الحركة من ثبات الوسط بعد اتخاذ وضع الاستعداد السليم للخلف للتحرك بالتوقيت البطئ ثم التوقيت السريع
٦	الحركة من ثبات الوسط بعد اتخاذ وضع الاستعداد السليم للخلف للتحرك بالتوقيت لبطئ ثم التوقيت السريع بشرط وجود خط عرض (١٠) سم بعد القدمين بحيث يحافظ اللاعب في حركته للإمام وعدم السير أو التحرك فوق الخط
٧	الوقوف أمام المدرب الذي يتحرك للخلف واللاعب يتحرك للخلف بوضع استعداد السليم
٨	الوثب من المكان ثم اتخاذ وضع الاستعداد السليم من للخلف والتحرك بالتوقيت البطئ والتوقيت السريع
٩	التحرك لليمين من ثبات الوسط من اتخاذ وضع الاستعداد كاملاً وباقي أجزاء الجسم بالتوقيت البطئ ثم التوقيت السريع
١٠	التحرك لليمين من الثبات الوسط من اتخاذ وضع الاستعداد كاملاً وباقي أجزاء الجسم بالتوقيت البطئ ثم التوقيت السريع بشرط وجود خطين بينهما مسافة (٢٠ سم) على الأقل بين القدم الامامية والخلفية ولاتلامس الامشاط مع هذه الخطوط
١١	الوقوف أمام المدرب الذي يتحرك يسار حيث يتحرك اللاعب يمين مع مراعاة المحافظة على الخطين الموجودين بين القدمين وعدم ملامستها
١٢	التحرك السريع الى اليمين ولليسار ثم أخذ وضع الاستعداد كاملاً لاجزاء الجسم كافة والتحرك بالتوقيت البطئ ثم التوقيت السريع الى اليمين
١٣	التحرك لليسار من ثبات الوسط من اتخاذ وضع الاستعداد كاملاً وباقي أجزاء الجسم بالتوقيت البطئ ثم التوقيت السريع
١٤	التحرك لليسار من الثبات الوسط من اتخاذ وضع الاستعداد كاملاً وباقي أجزاء الجسم بالتوقيت البطئ ثم التوقيت السريع بشرط وجود خطين بينهما مسافة (٢٠ سم) على الأقل بين القدم الامامية والخلفية ولا تلامس الامشاط مع هذه الخطوط
١٥	الوقوف أمام المدرب الذي يتحرك يمين وبحيث يتحرك اللاعب يسار مع مراعاة المحافظة على الخطين الموجودين بين القدمين وعدم ملامستها

المهارة (الكلمات) (B)	ت
من وقفة الاستعداد وضع الثبات تسديد اللكمة المستقيمة اليسارية للرأس أتجاه الهدف والذراع الايسر على كامل الامتداد مع مراعاة فتح القبضة اليمينية للدفاع امام الذقن	١
عودة الذراع الى وضعها الطبيعي من داخل الجسم لوقفة الاستعداد	٢
دمج التمرين (٢٠١) في تمرين واحد	٣
من وقفة الاستعداد بالحركة تسديد اللكمة اليسارية باتجاه الهدف المحدد من قبل المدرب على وسادة اللكم	٤
من وقفة الاستعداد ومن الثبات تسديد اللكمة المستقيمة اليمينية للرأس باتجاه الهدف والذراع الايمن على امتداد كامل مع مراعاة فتح القبضة اليسرى للدفاع امام الذقن	٥
ربط اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس مع المستقيمة اليمنى للرأس من الحركة	٦
ربط اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس مع المستقيمة اليمنى للرأس من الثبات والحركة	٧
من وضع الاستعداد ومن الثبات تسديد لكمة مستقيمة يسارية متقابلة مع الزميل في أن واحد مع مراعاة وضع القبضة اليمنى للدفاع	٨
من وضع الاستعداد ومن الحركة ومن ثم الثبات تسديد لكمة مستقيمة يسارية متقابلة مع الزميل في أن واحد مع مراعاة وضع القبضة اليمنى للدفاع (يعاد التمرين)	٩
من وضع الاستعداد ومن الحركة تسديد لكمة مستقيمة يمينية متقابلة مع الزميل في أن واحد مع مراعاة وضع القبضة اليساري للدفاع	١٠
من وضع الاستعداد ربط اللكمة المستقيمة اليسرى المتقابلة مع الزميل من الثبات والحركة في أن واحد مع مراعاة وضع القبضة اليمنى للدفاع	١١
من وضع الاستعداد ربط اللكمة المستقيمة اليمنى المتقابلة مع الزميل من الثبات والحركة في أن واحد مع مراعاة وضع القبضة اليسرى للدفاع	١٢
من وضع الثبات تسديد لكمة مستقيمة يسارية على الوسادة والذراع اليسرى بالامتداد الكامل مع مراعاة وضع القبضة اليمنى للدفاع وبعدها بالعكس مع نزع اليمين	١٣
نفس التمرين (١٥) ولكن بالحركة	١٤
نفس التمرين (١٢) ولكن بالحركة	١٥
ربط المستقيمة اليسرى مع المستقيمة اليمنى على الوسادة بالثبات ومن ثم الحركة	١٦

المهارة (الدفاع) (D)	ت
من وضع الاستعداد ومن الثبات يقوم اللاعب بصد اللكمة المستقيمة اليسرى براحة اليد اليمنى	١
من وضع الاستعداد ومن الثبات يقوم اللاعب بدفع اللكمة المستقيمة اليسرى للداخل وللأسفل براحة اليد اليمنى	٢
من وضع الاستعداد من الثبات يقوم اللاعب بميلان الجذع الى جهة اليسار او اليمين والتخلص من اللكمة المستقيمة	٣
من وضع الاستعداد ومن الثبات يقوم اللاعب بأخذ خطوة للخلف للتخلص من اللكمة المستقيمة	٤
من وضع الاستعداد ومن الثبات يقوم اللاعب بالتحرك الى جهة اليمين او اليسار للتخلص من اللكمة المستقيمة	٥
من وضع الاستعداد ومن الثبات يقوم اللاعب بصد اللكمة المستقيمة اليمنى براحة اليد اليسرى	٦
من وضع الاستعداد ومن الثبات يقوم اللاعب بدفع اللكمة المستقيمة اليمنى للداخل وللأسفل براحة اليد اليسرى	٧
من وضع الاستعداد ومن الثبات يقوم اللاعب بسحب الجذع الى الخلف للتخلص من اللكمة المستقيمة	٨
من وقفة الاستعداد من الثبات يقوم اللاعب بأخذ خطوة بالساقين للخلف وبعدها يعاد التمرين ولكن من الحركة	٩
من وضع الاستعداد ومن الحركة يقوم اللاعب بدفع اللكمة المستقيمة اليسرى للداخل وللأسفل براحة اليد اليمنى	١٠
من وضع الاستعداد من الحركة يقوم اللاعب بميلان الجذع الى جهة اليسار او اليمين والتخلص من اللكمة المستقيمة	١١
من وضع الاستعداد ومن الحركة يقوم اللاعب بأخذ خطوة للخلف للتخلص من اللكمة المستقيمة	١٢
من وضع الاستعداد ومن الحركة يقوم اللاعب بالتحرك الى جهة اليمين او اليسار للتخلص من اللكمة المستقيمة	١٣
من وضع الاستعداد ومن الحركة يقوم اللاعب بصد اللكمة المستقيمة اليمنى براحة اليد اليسرى ومن ثم يعاد التمرين بصد اللكمة المستقيمة اليسرى براحة اليد اليمنى	١٤
من وضع الاستعداد ومن الحركة يقوم اللاعب بسحب الجذع الى الخلف للتخلص من اللكمة المستقيمة	١٥

استمارة تقييم اللكمة المستقيمة اليسار للرأس والبطن

المجموع	اللكمة اليسارية			رقم اللاعب
	دقة إصابة الهدف	متابعتها بوزن الجسم	خروج اللكمة	
(١٠) درجة	(٤ د)	(٤ د)	(٢ د)	
				١
				٢
				٣
				٤
				٥
				٦
				٧
				٨
				٩
				١٠
				١١
				١٢
				١٣
				١٤
				١٥
				١٦
				١٧
				١٨
				١٩
				٢٠
				٢١
				٢٢
				٢٣
				٢٤
				٢٥
				٢٦

استمارة تقييم اللكمة المستقيمة اليمين للرأس والبطن

المجموع	اللكمة اليمين			رقم اللاعب
	دقة اصابة الهدف	متابعتها بوزن الجسم	خروج اللكمة	
(١٠) درجة	(٤ د)	(٤ د)	(٢ د)	
				١
				٢
				٣
				٤
				٥
				٦
				٧
				٨
				٩
				١٠
				١١
				١٢
				١٣
				١٤
				١٥
				١٦
				١٧
				١٨
				١٩
				٢٠
				٢١
				٢٢
				٢٣
				٢٤
				٢٥
				٢٦

ملحق (١٠)**مقياس أنماط الشخصية بصورته الأولية الموزع على السادة الخبراء
تبني مقياس أنماط الشخصية (A-B)**

الأستاذ الفاضل-----المحترم

بعد التحية :-

يروم الباحث (فراس عبد المنعم عبد الرزاق) بإتمام متطلبات أطروحة الدكتوراه الموسومة ب(تأثير تمارينات بأسلوب الدمج المكثف على وفق أنماط الشخصية (A-B) في تعلم بعض المهارات الأساسية بالملاكمة)، ولغرض الكشف عن أنماط الشخصية لدى المتعلمين في لعبة الملاكمة بدا من الضروري تبني مقياس الأنماط الشخصية (A-B) كي تلائم عينة البحث ونوع الفعالية الرياضية المدروسة حتى تكون نتائج المقياس دقيقة وتعكس شخصية المتعلم في هذا النوع من الرياضة، وعليه أعتمد الباحث تبني المقياس المنسوب لأفكار الباحثة (شيماء حسن المشايخي (٢٠٠٨)) والمعتمدة على نظرية (فريدن مان وروزون مان) لنمطي الشخصية (A-B) والتي تعرف نمط الشخصية (A) "بأنها سمة انفعالية تظهر لدى اللاعبين الذين يتصفون بالمنافسة القوية ونفاذ الصبر والشعور بأن الوقت يمضي سريعا" والغضب والعوانية ومن المحتمل قيامهم بأعمال ضد الآخرين أو الأشياء"، أما نمط الشخصية (B) "فيتصف بأنه طليق من الاضطراب الدائم لإنتاج الخوف المتواصل من الفشل وقادر على تخصيص وقت من يومه للعب والاهتمام بحياته وترسيخ أهدافه وليس من السهولة استنارة الغضب لديه وكذلك يمتاز بتحمل مزمن للضغط".

ونظرا لما تتمتعون به من خبرة وكفاءة علمية يسر الباحث أن يعرض عليكم فقرات المقياس الخاصة بالموضوع لغرض بيان رأيكم حول صلاحيتها ووضوح فقراتها أو أضافه فقرات أو تعديل لغوي في الفقرة بما ترونها تؤدي الغرض وذلك بوضع علامة () أمام العبارة الصالحة ووضع العلامة نفسها أمام العبارة الغير صالحة، وعلمنا أن المقياس يحتوي على (تتنطبق علي بدرجة كبيرة، تتنطبق علي، متردد، لا تتنطبق علي، لا تتنطبق علي أطلاقا)

شاكرين تعاونكم معنا

الباحث

فراس عبد المنعم عبد الرزاق

٢٠١٢

مجالات المقياس وفقراته

أولاً : نفاذ الصبر :- هو قلة تحمل الفرد لما يقوم به الآخرون من أعمال وذلك لضيق صدره وشعوره بأنهم يؤدون أعمالهم بصورة بطيئة جدا وهم بهذا يهدرون من وقته الذي هو بحاجة إليه لا نجاز أعمال أخرى .

التعديل المقترح أن وجد	مدى صلاحية الفقرة		الفقرات	ت
	غير صالحة	صالحة		
			لا بد من انجاز معظم أعمالي في الوقت المناسب.	١
			اشعر بان الوقت يمر سريعا في أثناء اللعب المنافسة.	٢
			اشعر بان الوقت لم يعد كافيا في أثناء المنافسة.	٣
			أحب أن انهي إحماتي قبل اللاعبين.	٤
			اشعر بالانزعاج عندما يطول انتظاري في دكة الاحتياط.	٥
			يصفني الآخرون بانني سريع الحركة.	٦
			أفضل عدم اللعب مع الأشخاص الذين يتحركون ببطء.	٧
			يصفني الآخرون بانني اتصرف خلال اللعب بسرعة.	٨
			أحاول القيام بأكثر من حركة في نفس الوقت.	٩
			لا انتظر في الطابور لأداء مهارة ما في أثناء الإحماء حتى وان لم يكن طويلا.	١٠
			ارغب بسرعة الهجوم والوصول إلى ساحة الخصم حتى لو كان الهجوم فردي دون زملائي.	١١
			يؤمنني جدا عدم القدرة على انجاز مهاراتي لنفاذ الوقت.	١٢

ثانيا : التنافس:- هو الميل الذي يدفع الفرد إلى السعي أو الانتصار أو التفوق على الغير للوصول إلى مكانة أفضل والتطلع نحو النجاح المستمر

التعديل المقترح أن وجد	صلاحية الفقرة		الفقرات	ت
	غير صالحة	صالحة		
			ارغب أن أكون في المراكز التنافسية الأولى.	١
			اشعر بالارتياح عندما أكون متميزا على الآخرين خلال اللعب.	٢
			أسعى إلى منافسة اللاعبين في الأداء المثالي للإنجاز.	٣
			اشعر بان المنافسة مع اللاعبين تنمي قدراتي البدنية والخطوية والمهارية.	٤
			أحب اللعب مع اللاعبين المتميزين فقط.	٥
			اشعر بالارتياح عندما أكلف بقيادة الفريق.	٦
			اشعر بالضيق عندما أكون في منافسة مع الخصم.	٧
			أسعى إلى الحصول على رضى المدربين عني.	٨
			اشعر بالضيق عندما يكون احد اللاعبين مسؤولا عني.	٩
			يسرني منافسة اللاعبين في مختلف الأمور.	١٠
			اشعر بالسعادة عندما أرى نفسي متقدما في الأداء على زملائي في البطولة.	١١
			أتحمل مشاق التدريب من اجل الحصول على مستوى رياضي متفوق اطمح إليه.	١٢
			أجد متعة في الألعاب التي تنطوي على تحديات عقلية وبدنية.	١٣
			لا أميل الى اللاعبين الذين هم أفضل مني.	١٤
			أتمنى الحصول على احد المراكز الثلاثة الأولى خلال البطولة.	١٥
			يسرني أن أكون المسؤول الإداري الأول في المجال الرياضي.	١٦

ثالثاً : الغضب :- هو شعور قوي من عدم الرضا سببه خطأ وهمي أو حقيقي .

التعديل المقترح أن وجد	صلاحية الفقرة		الفقرات	ت
	غير صالحة	صالحة		
			اشعر بالتوتر عندما لا أحقق هدفاً".	١
			التزم الصمت عندما أكون في حالة الغضب.	٢
			انزعج عندما يطبق أعضاء الفريق خطة لا تنطبق مع ما أريد.	٣
			انفعل سريعاً بالرغم من تنظيم حياتي.	٤
			يخبرني اللاعبون بسرعة غضبي.	٥
			اشعر بالتوتر عندما أكون تحت تأثير ضغوط مختلفة.	٦
			يصفني اللاعبون بأن تعابير وجهي توحى بالانفعال.	٧
			أتوتر إذا لازمني احد اللاعبين خلال اللعب و سبب لي ضرراً.	٨
			اغضب إذا لازمني احد المنافسين خلال اللعب.	٩
			انفعل إذا اخطأ احد زملائي في الملعب.	١٠
			في كثير من الأحيان أفقد السيطرة على أدائي بسبب انفعالي الشديد في أثناء المنافسة.	١١
			أتوتر بسرعة حين أدرك بان قدراتي لا تتلاءم مع مستوى الخصم.	١٢

رابعاً : العدوان:- هو سلوك يهدف إلى أحداث نتائج تخريبية أو مكروهة أو إلى السيطرة من خلال القوة الجسدية أو اللفظية على الآخرين .

التعديل المقترح أن وجد	مدى صلاحية الفقرة		الفقرات	ت
	غير صالحة	صالحة		
			أحاول كسر أو رمي الأشياء التي تكون أمامي في حالة العصبية.	١
			أحاول الثأر لكل من يسئ إلي.	٢
			أتكلم بحدة عندما يقاطعني احد في أثناء اللعب.	٣
			لدي الرغبة في مواجهة اللاعبين (الخصم) عندما يستفرونني.	٤
			لا يهمني معارضة اللاعبين لي في أي أمر.	٥
			أوجه انتقادات جارحة للاعبين الذين يضايقونني.	٦
			أفضل عقاب كل من يرتكب خطأ في حقي.	٧
			لا يهمني شيء عندما الحق إصابة باللاعبين.	٨
			أشعر إنني غير عدواني حتى مع أولئك الذين يسببون إصابتي.	٩
			أتعامل مع اللاعبين بنفس طريقة تعاملهم معي.	١٠

ملحق (١١)

مجالات المقياس وفقراته

أولاً : نفاذ الصبر :- هو قلة تحمل الفرد لما يقوم به الآخرون من أعمال وذلك لضيق صدره وشعوره بأنهم يؤدون إعمالهم بصورة بطيئة جدا وهم بهذا يهدرون من وقته الذي هو به حاجة إليه لا نجاز أعمال أخرى .

التعديل المقترح إن وجد	مدى صلاحية الفقرة		الفقرات	ت
	غير صالحة	صالحة		
			أسعى إلى تنظيم وقتي لانجاز أعمالي	١
			اشعر بان الوقت يمر سريعا في أثناء المنافسة.	٢
			اشعر بان الوقت يداهمني سريعا في اللعب	٣
			أحرص على الإحماء الجيد والأفضل بين اللاعبين	٤
			اشعر بالتوتر عندما يتأخر موعد المنافسة	٥
			أشعر بانني سريع الحركة.	٦
			أفضل عدم اللعب مع الأشخاص الأقل مني مهارة	٧
			أرغب بحسم المباراة من أول جولة	٨
			أشعر بالآلا لم لعدم تمكني من أظهار مهاراتي	٩
			أشعر بانني قادر على تصحيح أخطائي في أثناء اللعب	١٠
			أحاول القيام بأكثر من حركة في نفس الوقت لخداع الخصم	١١

ثانيا : التنافس:- هو الميل الذي يدفع الفرد إلى السعي أو الانتصار أو التفوق على الغير للوصول إلى مكانة أفضل والتطلع نحو النجاح المستمر .

التعديل المقترح إن وجد	صلاحية الفقرة		الفقرات	ت
	غير صالحة	صالحة		
			ارغب أن أكون في المراكز التنافسية الأولى.	١
			اشعر بارتياح عندما أكون متميزا على الآخرين خلال اللعب.	٢
			أنافس اللاعبين بأقصى ما عندي من أداء.	٣
			روح المنافسة تنمي قدراتي البدنية والنفسية.	٤
			أفضل اللعب مع اللاعبين اللامعين فقط.	٥
			اشعر بالارتياح عندما يتكلم الآخرون عن مهاراتي.	٦
			أتمنى الحصول على أحد المراكز الثلاثة الأولى خلال البطولة.	٧
			يسرني أن أكون المسؤول الإداري الأول في المجال الرياضي.	٨
			أوظف جميع قدراتي عندما أكون في منافسة مع الخصم	٩
			أسعى إلى الحصول على رضا المدربين	١٠
			أشعر بالضيق عندما يتدخل أحد اللاعبين في تدريباتي	١١
			يسرني منافسة اللاعبين في مختلف الأمور	١٢
			أشعر بالسعادة عندما أرى نفسي متقدما" في الأداء على زملائي في البطولة	١٣
			أتحمل مشاق التدريب من أجل الحصول على مستوى رياضي متفوق أطمح إليه	١٤
			أجد المتعة في النزال القوي لأنه يثير التحديات العقلية والبدنية	١٥
			أشعر بالغيرة من اللاعبين الذين هم أفضل مني	١٦

ثالثاً : الغضب:- هو شعور قوي من عدم الرضا سببه خطأ وهمي أو حقيقي

التعديل المقترح إن وجد	صلاحية الفقرة		الفقرات	ت
	غير صالحة	صالحة		
			اشعر بالتوتر عندما أفشل في تحقيق أهدافي.	١
			التزم الصمت عندما يغضبني الآخرين .	٢
			انزعج عندما تسير الأمور على غير ماأريد.	٣
			أشعر بالانزعاج عندما تنتاب الفوضى حياتي	٤
			يخبرني اللاعبون بأني سريع الغضب .	٥
			اشعر بالتوتر عندما أكون تحت تأثير ضغوط مختلفة.	٦
			يصفني اللاعبون بان تعابير وجهي توحى بالانفعال.	٧
			أغضب عندما أشعر أن أحد يراقبني في أثناء اللعب	٨
			أشعر بالضيق عندما أواجه خصماً أفضل مني	٩

رابعاً : العدوان:- هو سلوك يهدف إلى إحداث نتائج تخريبية أو مكروهة أو إلى السيطرة من خلال القوة الجسدية أو اللفظية على الآخرين .

التعديل المقترح إن وجد	صلاحية الفقرة		الفقرات	ت
	غير صالحة	صالحة		
			أكسر أشياء عندما أكون منفعلاً" وعصياً"	١
			أبدي عدم التسامح لمن يسئ إلي .	٢
			أتكلم بحدة عندما يقاطعني احد في أثناء اللعب.	٣
			لدي الرغبة في تحدي المنافسين (الخصم) عندما يستفزونني.	٤
			أتجاهل معارضة اللاعبين لرأيي	٥
			أوجه انتقادات جارحة للاعبين الذين يخفقون في لعبهم	٦
			أفضل عقاب كل من يرتكب خطأ في حقي.	٧
			أتجاهل أصابه أي لاعب أثناء المباراة معي.	٨
			اشعر إني غير عدواني حتى مع أولئك الذين يسببون إصابتي.	٩
			أتعامل مع اللاعبين بنفس طريقة تعاملهم معي.	١٠

ملحق (١٢)**المقياس بصورته النهائية**

تعليمات المقياس

عزيزي الطالب.....

في أدناه تعليمات المقياس ، يرجو الباحث من حضراتكم قراءتها بعناية من اجل الإجابة الدقيقة عن فقرات المقياس وهي :

١. عدم كتابة الاسم.
٢. أن إجاباتكم ستحظى بالسرية التامة ولن يطلع عليها احد.
٣. ضرورة الإجابة بصراحة ودقة على الفقرات.
٤. عدم ترك أية فقرة من فقرات المقياس بدون إجابة.
٥. وضع علامة (√) في الحقل الذي ينطبق عليك أمام كل فقرة .

مثال على الإجابة

ت	الفقرات	تنطبق علي دائما	تنطبق علي كثيرا	تنطبق علي قليلا	لا تنطبق علي أبدا
١	قرب مكان التدريب من سكني يهفزني على الاستمرار بالتدريب.	√			

الباحث

ت	الفقرات	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي	متردد	لا تنطبق علي	لا تنطبق علي إطلاقاً
١	أسعى إلى تنظيم وقتي لاتجاز أعمالي					
٢	اشعر بان الوقت يمر سريعاً أثناء المنافسة.					
٣	اشعر بان الوقت يداهمني سريعاً في اللعب					
٤	أحرص على الإحماء الجيد والأفضل بين اللاعبين					
٥	اشعر بالتوتر عندما يتأخر موعد المنافسة					
٦	أشعر بانني سريع الحركة.					
٧	أفضل عدم اللعب مع الأشخاص الأقل مني مهارة					
٨	أرغب بحسم المباراة من أول جولة					
٩	اشعر بالآلم لعدم تمكني من أظهار مهاراتي					
١٠	أشعر بانني قادر على تصحيح أخطائي أثناء اللعب					
١١	أحاول القيام بأكثر من حركة في نفس الوقت لخداع الخصم					
١٢	ارغب أن أكون في المراكز التنافسية الأولى.					
١٣	اشعر بارتياح عندما أكون متميزاً على الآخرين خلال اللعب.					
١٤	أنافس اللاعبين بأقصى ما عندي من أداء.					
١٥	روح المنافسة تنمي قدراتي البدنية والنفسية.					
١٦	أفضل اللعب مع اللاعبين اللامعين فقط .					
١٧	اشعر بالارتياح عندما يتكلم الآخرين عن مهاراتي.					
١٨	أتمنى الحصول على أحد المراكز الثلاثة الأولى خلال البطولة.					
١٩	يسرني أن أكون المسؤول الإداري الأول في المجال الرياضي.					
٢٠	أؤصف جميع قدراتي عندما أكون في منافسة مع الخصم					
٢١	أسعى إلى الحصول على رضا المدربين .					
٢٢	أشعر بالضيق عندما يتدخل أحد اللاعبين في تدريباتي					
٢٣	يسرني منافسة اللاعبين في مختلف الأمور					

					أشعر بالسعادة عندما أرى نفسي متقدما" في الأداء على زملائي في البطولة	٢٤
					أتحمل مشاق التدريب من أجل الحصول على مستوى رياضي متفوق أطمح إليه	٢٥
					أجد المتعة في النزال القوي لأنه يثير التحديات العقلية والبدنية	٢٦
					أشعر بالغيرة من اللاعبين الذين هم أفضل مني	٢٧
					أشعر بالتوتر عندما أفشل في تحقيق أهدافي.	٢٨
					النزمت الصمت عندما يغضبني الآخريين .	٢٩
					انزعج عندما تسير الأمور على غير ماأريد	٣٠
					أشعر بالانزعاج عندما تنتاب الفوضى حياتي	٣١
					يخبرني اللاعبون بأنني سريع الغضب .	٣٢
					أشعر بالتوتر عندما أكون تحت تأثير ضغوط مختلفة.	٣٣
					يصفني اللاعبون بأن تعابيري وجهي توحى بالانفعال.	٣٤
					أغضب عندما أشعر أن أحدا" يراقبني في أثناء اللعب	٣٥
					أشعر بالضيق عندما أواجه خصما أفضل مني	٣٦
					أكسر أشياء عندما أكون منفعلا" و عصبيا"	٣٧
					أبدي عدم التسامح لمن يسيء إلي	٣٨
					أتكلم بحدة عندما يقاطعني احد أثناء اللعب.	٣٩
					لدي الرغبة في تحدي المنافسين (الخصم) عندما يستفزوني.	٤٠
					أتجاهل معارضة اللاعبين لرايبي	٤١
					أوجه انتقادات جارحة للاعبين الذين يخفقون في لعبهم	٤٢
					أفضل عقاب كل من يرتكب خطأ في حقي.	٤٣
					أتجاهل أصابه أي لاعب في أثناء المباراة معي.	٤٤
					أشعر إنني غير عدواني حتى مع أولئك الذين يسببون إصابتي.	٤٥
					أتعامل مع اللاعبين بنفس طريقة تعاملهم معي.	٤٦

ملحق (١٣)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

إلى السيد عميد كلية التربية لرباط هنية ومحترم ...

بوابه السيد رئيس قسم ألعاب الترفيهية المحترم ...

فيه هنية ...
١٤ تسجيل مهمة

إرجوا التقفل بالموافقة على نصي زيادة في ساعات تدريسية
كصة المرصاة الثانية وللشعبتين ٥٥ فقط في مادة الملاكمة
لخرفن إجازات التجريب لرئيسية في طرو هني كوني هاليه
دكتوراة . إرجوا من سيادكم تسجيل مهمتي قدر ما تعلق الأمر بكم

ولكم فائق الشكر والاحترام



طالب الدكتوراة

ومصدا الماوة

فرا هني عبد المنعم

٢٠١٤ / ٩ / ١٨

نوع العلوم الترفيهية

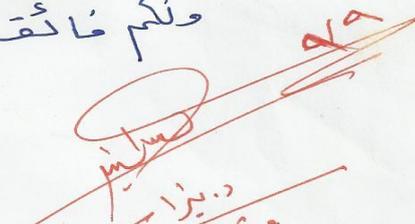
لوانه لدينا عادات

تكون لديهم الحصان

فأرجوا المدام ولراينضاربه

إيه الما قران اللاوي

دعني القذاو
٢٠١٤ / ٩ / ١٤

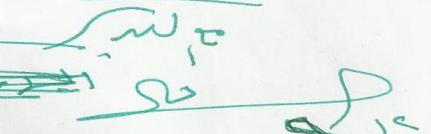


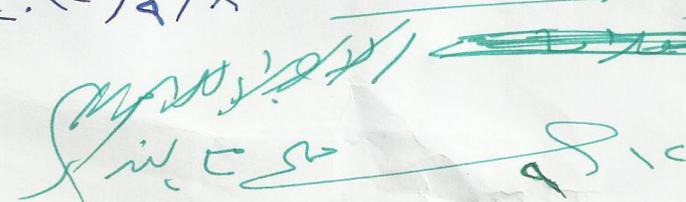
د. بزاز

مؤرخ قسم العلوم الترفيهية

موافق قدر تعلق الأمر بنا

المعاون العلمي
للتفضل بالاحترام





ملحق (١٤)

يبين نماذج الوحدات التعليم

الوحدة التعليمية (١)

التاريخ/ ٢٠١٢/١١/١٤

المكان/ قاعة الملاكمة

ليوم/ الاربعاء

العينة/ ٢٦ طالب

زمن الوحدة / ٩٠

الأهداف/ تعلم مهارة وقفة الاستعداد (بأسلوب المتسلسل)

ت	أجزاء الوحدة	الزمن		الزمن	الاجراءات	الادوات المستخدمة	الملاحظات
١	الجزء التحضيري	١٠	المقدمة	٥	التجمع- تهيئة اللاعبين للوحدة التعليمية		
			الإحماء (العام والخاص)	١٥	السير والهرولة وأداء تمارين الإحماء والتمارين السويدية	صافرة	يقوم المدرب بمساعدة اللاعب النموذج بأداء التمارين امام اللاعبين
٢	الجزء الرئيس	٧٠	القسم التعليمي	١٠	شرح طريقة اداء تمارين الوحدة التعليمية		
			القسم التطبيقي	٥٠	تمرينات مهارة وقفة الاستعداد (S) (١-٢-٣-٤-٥)	ساعة توقيت ، صافرة	
			لعبة تعليمي	١٠	لعبة مع الزميل والاختيار عشوائي		
٣	الجزء الختامي	١٠	تمارين استرخاء				مشاركة جميع اللاعبين

الوحدة التعليمية (٢)

التاريخ/ ٢٠١٢/١١/١٨

المكان/ قاعة الملاحة

اليوم/ الاحد

العينة/ ٢٦ طالب

زمن الوحدة / ٩٠د

الأهداف/ تعلم مهارة وقفة الاستعداد / (بأسلوب المتسلسل)

ت	أجزاء الوحدة	الزمن		الزمن	الاجراءات	الادوات المستخدمة	الملاحظات
١	الجزء التحضيري	١٠د	المقدمة	٥د	التجمع- تهيئة اللاعبين للوحدة التعليمية		
			الإحماء (العام والخاص)	١٥د	السير والهرولة وأداء تمارين الإحماء والتمارين السويدية	صافرة	يقوم المدرب بمساعدة اللاعب النموذج بإداء التمارين امام اللاعبين
٢	الجزء الرئيس	٧٠د	القسم التعليمي	١٠د	شرح طريقة اداء تمارين الوحدة التعليمية		
			القسم التطبيقي	٥٠د	تمريبات مهارة وقفة الاستعداد (S) (١-٢-٣-٦-٧)	ساعة توقيت ، صافرة	
			لعب تعليمي	١٠د	لعب مع الزميل والاختيار عشوائي		
٣	الجزء الختامي	١٠د	تمارين استرخاء				مشاركة جميع اللاعبين

الوحدة التعليمية (٣)

العينة/ ٢٦ طالب

زمن الوحدة/ ٩٠

الأهداف/ تعلم مهارة وقفة الاستعداد / (بأسلوب المتسلسل)

التاريخ/ ٢٠١٢/١١/٢١

المكان/ قاعة الملاكمة

ليوم/ الاربعاء

ت	أجزاء الوحدة	الزمن		الزمن	الاجراءات	الادوات المستخدمة	الملاحظات
١	الجزء التحضيري	١٠	المقدمة	٥	التجمع- تهيئة اللاعبين للوحدة التعليمية		
			الإحماء (العام والخاص)	١٥	السير والهرولة وأداء تمارين الإحماء والتمارين السويدية	صافرة	يقوم المدرب بمساعدة اللاعب النموذج باداء التمارين امام اللاعبين
٢	الجزء الرئيسي	٧٠	القسم التعليمي	١٠	شرح طريقة اداء تمارين الوحدة التعليمية		
			القسم التطبيقي	٥٠	تمرينات مهارة وقفة الاستعداد (S) (٤-٦-٧-٨)	ساعة توقيت ، صافرة	
			لعبة تعليمي	١٠	لعبة مع الزميل والاختيار عشوائي		
٣	الجزء الختامي	١٠	تمارين استرخاء				مشاركة جميع اللاعبين

الوحدة التعليمية (٤)

التاريخ / ٢٥ / ١١ / ٢٠١٢

المكان / قاعة الملاكمة

اليوم / الاحد

العينة / ٢٦ طالب

زمن الوحدة / ٩٠ د

الأهداف / تعلم مهارة وقفة الاستعداد / (بأسلوب المتسلسل)

ت	أجزاء الوحدة	الزمن		الزمن	الاجراءات	الادوات المستخدمة	الملاحظات
١	الجزء التحضيري	١٠ د	المقدمة	٥ د	التجمع - تهيئة اللاعبين للوحدة التعليمية		
			الإحماء (العام والخاص)	١٥ د	السير والهرولة وأداء تمارين الإحماء والتمارين السويدية	صافرة	يقوم المدرب بمساعدة اللاعب النموذج بأداء التمارين امام اللاعبين
٢	الجزء الرئيسي	٧٠ د	القسم التعليمي	١٠ د	شرح طريقة اداء تمارين الوحدة التعليمية		
			القسم التطبيقي	٥٥ د	تمرينات مهارة وقفة الاستعداد (S) (١-٢-٣-٤-٥)	ساعة توقيت ، صافرة	
			لعبة تعليمي	١٠ د	لعبة مع الزميل والاختيار عشوائي		
٣	الجزء الختامي	١٠ د	تمارين استرخاء				مشاركة جميع اللاعبين

الوحدة التعليمية (٥)

التاريخ/ ٢٨/١١/٢٠١٢

المكان/ قاعة الملاكمة

اليوم/ الاربعاء

العينة/ ٢٦ طالب

زمن الوحدة / ٩٠

الأهداف/ تعلم مهارة وقفة الاستعداد(بأسلوب المتسلسل)

ت	أجزاء الوحدة	الزمن		الزمن	الاجراءات	الادوات المستخدمة	الملاحظات
١	الجزء التحضيري	١٠	المقدمة	٥	التجمع- تهيئة اللاعبين للوحدة التعليمية		
			الإحماء (العام والخاص)	١٥	السير والهرولة وأداء تمارين الإحماء والتمارين السويدية	صافرة	يقوم المدرب بمساعدة اللاعب النموذج باداء التمارين امام اللاعبين
٢	الجزء الرئيس	٧٠	القسم التعليمي	١٠	شرح طريقة اداء تمارين الوحدة التعليمية		
			القسم التطبيقي	٥٠	تمرينات وقفة الاستعداد(٩-١٠-١١-١٢-١٣)	ساعة توقيت ، صافرة	
			لعبة تعليمي	١٠	لعبة مع الزميل والاختيار عشوائي		
٣	الجزء الختامي	١٠	تمارين استرخاء				مشاركة جميع الطلاب

الوحدة التعليمية (٦)

التاريخ/٢٠١٢/١٢/٢

المكان/قاعة الملاكمة

ليوم/ الاربعاء

العينة/ ٢٦ طالب

زمن الوحدة / ٩٠

الأهداف/ تعلم مهارة الكمات (بأسلوب المتسلسل والعشوائي)

ت	أجزاء الوحدة	الزمن	الاجراءات	الادوات المستخدمة	الملاحظات
١	الجزء التحضيري	١٠	المقدمة		
			٥	التجمع- تهيئة اللاعبين للوحدة التعليمية	
			الإحماء (العام والخاص)	صافرة	يقوم المدرب بمساعدة اللاعب النموذج باداء التمارين امام اللاعبين
٢	الجزء الرئيسي	٧٠	القسم التعليمي		
			١٠	شرح طريقة اداء تمارين الوحدة التعليمية	
			القسم التطبيقي	ساعة توقيت ، صافرة	
			٥٠	تمرينات مهارة الكمات(B)	
			(١-٢-٣-٤-٥)		
			١٠	لعب مع الزميل والاختيار عشوائي	
٣	الجزء الختامي	١٠	تمارين استرخاء		مشاركة جميع الطلاب

الوحدة التعليمية (٧)

العينة/ ٢٦ طالب

زمن الوحدة / ٩٠ د

الأهداف/ تعلم مهارة الكمات بأسلوب المتسلسل والعشوائي

التاريخ/ ٢٠١٢/١٢/٥

المكان/قاعة الملاكمة

اليوم/ الاحد

ت	أجزاء الوحدة	الزمن	الاجراءات	الادوات المستخدمة	الملاحظات
١	الجزء التحضيري	١٠ د	المقدمة		
		١٥ د	الإحماء (العام والخاص)	صافرة	يقوم المدرب بمساعدة اللاعب النموذج بأداء التمارين امام اللاعبين
٢	الجزء الرئيسي	١٠ د	القسم التعليمي		
		٥٠ د	القسم التطبيقي	تمرينات مهارة الكمات (B) (١-٢-٦-٧-٨)	ساعة توقيت ، صافرة
		١٠ د	لعب تعليمي		
٣	الجزء الختامي	١٠ د	تمارين استرخاء		مشاركة جميع الطلاب

الوحدة التعليمية (٨)

التاريخ / ٢٠١٢/١٢/٩

المكان/قاعة الملاكمة

اليوم/ الاربعاء

العينة/ ٢٦ طالب

زمن الوحدة / ٩٠د

الأهداف/ تعلم مهارة الكمات بأسلوب المتسلسل والعشوائي

ت	أجزاء الوحدة	الزمن	الزمن	الاجراءات	الادوات المستخدمة	الملاحظات
١	الجزء التحضيري	١٠د	٥د	التجمع- تهيئة اللاعبين للوحدة التعليمية		
			١٥د	الإحماء (العام والخاص)	صافرة	يقوم المدرب بمساعدة اللاعب النموذج باداء التمارين امام اللاعبين
٢	الجزء الرئيسي	٧٠د	١٠د	شرح طريقة اداء تمارين الوحدة التعليمية		
			٥٥د	القسم التطبيقي	ساعة توقيت	تمرينات مهارة الكمات(B) (٧-٨-٩-١٠-١١)
			١٠د	لعب مع الزميل والاختيار عشوائي		
٣	الجزء الختامي	١٠د		تمارين استرخاء		مشاركة جميع الطلاب

الوحدة التعليمية (٩)

التاريخ/ ٢٠١٢/١٢/١٢

المكان/ قاعة الملاكمة

اليوم/ الاحد

العينة/ ٢٦ طالب

زمن الوحدة / ٩٠ د

الأهداف/ تعلم مهارة الكمات بأسلوب ا لمتسلسل والعشوائي

ت	أجزاء الوحدة	الزمن	الاجراءات	الادوات المستخدمة	الملاحظات
١	الجزء التحضيري	١٠ د	المقدمة		
		١٥ د	الإحماء (العام والخاص)	صافرة	يقوم المدرب بمساعدة اللاعب النموذج باداء التمارين امام اللاعبين
٢	الجزء الرئيسي	١٠ د	القسم التعليمي		
		٥٠ د	القسم التطبيقي	ساعة توقيت	تمرينات مهارة اللكمات(B) (١٠-١١-١٢-١٣-١٤)
		١٠ د	لعب تعليمي		
٣	الجزء الختامي	١٠ د	تمارين استرخاء		مشاركة جميع الطلاب

الوحدة التعليمية (١٠)

التاريخ/ ٢٠١٢/١٢/١٦

المكان/ قاعة الملاكمة

اليوم/ الاربعاء

العينة/ ٢٦ طالب

زمن الوحدة / ٩٠

الأهداف/ تعلم مهارة الكمات بأسلوب ا لمتسلسل والعشوائي

ت	أجزاء الوحدة	الزمن	الاجراءات	الادوات المستخدمة	الملاحظات
١	الجزء التحضيري	١٠	المقدمة		
		١٥	الإحماء (العام والخاص)	صافرة	يقوم المدرب بمساعدة اللاعب النموذج باداء التمارين امام اللاعبين
٢	الجزء الرئيس	١٠	القسم التعليمي		
		٥٠	القسم التطبيقي	ساعة توقيت	شرح طريقة اداء تمارين الوحدة التعليمية تمرينات مهارة اللكمات(B) (٤-٥-١٣-١٥-١٦)
		١٠	لعب تعليمي		لعب مع الزميل والاختيار عشوائي
٣	الجزء الختامي	١٠	تمارين استرخاء		مشاركة جميع الطلاب

الوحدة التعليمية (١١)

التاريخ/١٩/١٢/٢٠١٢

المكان/ قاعة الملاكمة

اليوم/ الارباء

العينة/ ٢٦ طالب

زمن الوحدة / ٩٠د

الأهداف/ تعلم مهارة الدفاع بأنواعه (بأسلوب المتسلسل والعشوائي والمكثف)

ت	أجزاء الوحدة	الزمن		الزمن	الاجراءات	الادوات المستخدمة	الملاحظات
١	الجزء التحضيري	١٠د	المقدمة	٥د	التجمع- تهيئة اللاعبين للوحدة التعليمية		
			الإحماء (العام والخاص)	١٥د	السير والهرولة وأداء تمارين الإحماء والتمارين السويدية	صافرة	يقوم المدرب بمساعدة اللاعب النموذج باداء التمارين امام اللاعبين
٢	الجزء الرئيس	٧٠د	القسم التعليمي	١٠د	شرح طريقة اداء تمارين الوحدة التعليمية		
			القسم التطبيقي	٥٥د	تمرنات مهارة الدفاع (D) (١-٢-٣-٤-٥)	ساعة توقيت	
			لعبة تعليمي	١٠د	لعبة مع الزميل والاختيار عشوائي		
٣	الجزء الختامي	١٠د	تمارين استرخاء				مشاركة جميع الطلاب

الوحدة التعليمية (١٢)

التاريخ/٢٣/١٢/٢٠١٢

المكان/قاعة الملاكمة

اليوم/ الاحد

العينة/ ٢٦ طالب

زمن الوحدة / ٩٠د

الأهداف/ تعلم مهارة الدفاع بأنواعه بأسلوب (١) لمتسلسل والعشوائي والمكثف

ت	أجزاء الوحدة	الزمن		الزمن	الاجراءات	الادوات المستخدمة	الملاحظات
١	الجزء التحضيري	١٠د	المقدمة	٥د	التجمع- تهيئة اللاعبين للوحدة التعليمية		
			الإحماء (العام والخاص)	١٥د	السير والهولة وأداء تمارين الإحماء والتمارين السويدية	صافرة	يقوم المدرب بمساعدة اللاعب النموذج باداء التمارين امام اللاعبين
٢	الجزء الرئيس	٧٠د	القسم التعليمي	١٠د	شرح طريقة اداء تمارين الوحدة التعليمية		
			القسم التطبيقي	٥٥د	تمرنات مهارة الدفاع (D) (٦-٧-٨-٩-١٠)	ساعة توقيت	
			لعبة تعليمي	١٠د	لعبة مع الزميل والاختيار عشوائي		
٣	الجزء الختامي	١٠د	تمارين استرخاء				مشاركة جميع الطلاب

الوحدة التعليمية (١٣)

التاريخ/ ٢٦/١/٢٠١٣

المكان/قاعة الملاكمة

اليوم /الاربعاء

العينة/ ٢٦ طالب

زمن الوحدة / ٩٠د

الأهداف/ تعلم مهارة الدفاع بأنواعه بأسلوب (١ لمتسلسل والعشوائي والمكثف)

ت	أجزاء الوحدة	الزمن		الزمن	الاجراءات	الادوات المستخدمة	الملاحظات
١	الجزء التحضيري	١٠د	المقدمة	٥د	التجمع- تهيئة اللاعبين للوحدة التعليمية		
			الإحماء (العام والخاص)	١٥د	السير والهرولة وأداء تمارين الإحماء والتمارين السويدية	صافرة	يقوم المدرب بمساعدة اللاعب النموذج باداء التمارين امام اللاعبين
٢	الجزء الرئيس	٧٠د	القسم التعليمي	١٠د	شرح طريقة اداء تمارين الوحدة التعليمية		
			القسم التطبيقي	٥٥د	تمريعات مهارة الدفاع (D) (١-٢-٣-٤-٥)	ساعة توقيت	
			لعبة تعليمي	١٠د	لعبة مع الزميل والاختيار عشوائي		
٣	الجزء الختامي	١٠د	تمارين استرخاء				مشاركة جميع الطلاب

الوحدة التعليمية (١٤)

التاريخ/ ٢٠١٢/١٢/٣٠

المكان/قاعة الملاكمة

اليوم/الاربعاء

العينة/ ٢٦ طالب

زمن الوحدة / ٩٠د

الأهداف/ تعلم مهارة الدفاع بأنواعه (بأسلوب المتسلسل والعشوائي والمكثف)

ت	أجزاء الوحدة	الزمن		الزمن	الاجراءات	الادوات المستخدمة	الملاحظات
١	الجزء التحضيري	١٠د	المقدمة	٥د	التجمع- تهيئة اللاعبين للوحدة التعليمية		
			الإحماء (العام والخاص)	١٥د	السير والهرولة وأداء تمارين الإحماء والتمارين السويدية	صافرة	يقوم المدرب بمساعدة اللاعب النموذج بأداء التمارين امام اللاعبين
٢	الجزء الرئيس	٧٠د	القسم التعليمي	١٠د	شرح طريقة اداء تمارين الوحدة التعليمية		
			القسم التطبيقي	٥٥د	تمرنات مهارة الدفاع (D) (٦-٧-٨-٩-١٠)	ساعة توقيت	
			لعبة تعليمي	١٠د	لعبة مع الزميل والاختيار عشوائي		
٣	الجزء الختامي	١٠د	تمارين استرخاء				مشاركة جميع الطلاب

الوحدة التعليمية (١٥)

العينة/ ٢٦ طالب

زمن الوحدة / ٩٠

الأهداف/ تعلم مهارة الدفاع بأنواعه (بأسلوب ا لمتسلسل والعشوائي والمكتف)

التاريخ/ ٢٠١٣/١٢

المكان/قاعة الملاكمة

اليوم/ الاحد

ت	أجزاء الوحدة	الزمن	الاجراءات	الادوات المستخدمة	الملاحظات
١	الجزء التحضيري	١٠د	المقدمة		
		١٥د	الإحماء (العام والخاص)	صافرة	يقوم المدرب بمساعدة اللاعب النموذج باداء التمارين امام اللاعبين
٢	الجزء الرئيس	١٠د	القسم التعليمي		
		٥٠د	القسم التطبيقي	ساعة توقيت	شرح طريقة اداء تمارين الوحدة التعليمية تمرنات مهارة الدفاع (D) (١١-١٢-١٣-١٤-١٥)
		١٠د	لعب تعليمي		لعب مع الزميل والاختيار عشوائي
٣	الجزء الختامي	١٠د	تمارين استرخاء		مشاركة جميع الطلاب

الوحدة التعليمية (١٦)

العينة/ ٢٦ طالب

التاريخ/ ٢٠١٣/١/٩

زمن الوحدة / ٩٠

المكان/قاعة الملاكمة

اليوم/ الاربعاء

الأهداف/ دمج المهارات (المتسلسل والعشوائي والمكثف)(أسلوب الدمج المكثف)

ت	أجزاء الوحدة	الزمن		الزمن	الاجراءات	الادوات المستخدمة	الملاحظات
١	الجزء التحضيري	١٠	المقدمة	٥	التجمع- تهيئة اللاعبين للوحدة التعليمية		
			الإحماء (العام والخاص)	١٥	السير والهرولة وأداء تمارين الإحماء والتمارين السويدية	صافرة	يقوم المدرب بمساعدة اللاعب النموذج بإداء التمارين امام اللاعبين
٢	الجزء الرئيس	٧٠	القسم التعليمي	١٠	شرح طريقة اداء تمارين الوحدة التعليمية		
			القسم التطبيقي	٥٠	تمرنات مهارة اللكمات والدفاع (B): (٣-٧-٩). (D):(١-٢-٨)	ساعة توقيت	
			لعبة تعليمي	١٠	لعبة مع الزميل والاختيار عشوائي		
٣	الجزء الختامي	١٠	تمارين استرخاء				مشاركة جميع الطلاب

الوحدة التعليمية (١٧)

التاريخ/ ٢٠١٣/١١/١٣

المكان/ قاعة الملاكمة

ليوم/ الأحد

العينة/ ٢٦ طالب

زمن الوحدة / ٩٠

الأهداف/ دمج المهارات (لمتسلسل والعشوائي والمكثف)(أسلوب الدمج المكثف)

ت	أجزاء الوحدة	الزمن		الزمن	الاجراءات	الادوات المستخدمة	الملاحظات
١	الجزء التحضيري	١٠د	المقدمة	٥د	التجمع- تهيئة اللاعبين للوحدة التعليمية		
			الإحماء (العام والخاص)	١٥د	السير والهرولة وأداء تمارين الإحماء والتمارين السويدية	صافرة	يقوم المدرب بمساعدة اللاعب النموذج بإداء التمارين امام اللاعبين
٢	الجزء الرئيس	٧٠د	القسم التعليمي	١٠د	شرح طريقة اداء تمارين الوحدة التعليمية		
			القسم التطبيقي	٥٠د	تمريعات مهارة اللكمات والدفاع (B): (١٠-١٢). (D): (٣-٦-٧)	ساعة توقيت	
			لعبة تعليمي	١٠د	لعبة مع الزميل والاختيار عشوائي		
٣	الجزء الختامي	١٠د	تمارين استرخاء				مشاركة جميع الطلاب

الوحدة التعليمية (١٨)

التاريخ/١٦/١٣/٢٠١٣

المكان/ قاعة الملاحة

اليوم/ الاربعاء

العينة/

زمن الوحدة / ٩٠د

الأهداف/ دمج المهارات (لمتسلسل والعشوائي والمكثف)(أسلوب الدمج المكثف)

ت	أجزاء الوحدة	الزمن	الاجراءات	الادوات المستخدمة	الملاحظات
١	الجزء التحضيري	١٠د	المقدمة		
			الإحماء (العام والخاص)	١٥د	السير والهرولة وأداء تمارين الإحماء والتمارين السويدية
٢	الجزء الرئيس	٧٠د	القسم التعليمي		
			القسم التطبيقي	٥٠د	تمريبات مهارة اللكمات والدفاع (B): (٧-٨- ١١). (D): (١٠-١١-١٣)
			لعب مع الزميل والأختيار عشوائي		
٣	الجزء الختامي	١٠د	تمارين استرخاء		مشاركة جميع الطلاب

الوحدة التعليمية (١٩)

التاريخ/٢٠/١٣/٢٠١٣

المكان/قاعة الملاكمة

اليوم الاحد

العينة/٢٦ طالب

زمن الوحدة / ٩٠

الأهداف/ دمج المهارات (لمتسلسل والعشوائي والمكثف)(أسلوب الدمج المكثف)

ت	أجزاء الوحدة	الزمن	الإجراءات	الادوات المستخدمة	الملاحظات
١	الجزء التحضيري	١٠د	المقدمة		
		١٥د	الإحماء (العام والخاص)	صافرة	يقوم المدرب بمساعدة اللاعب النموذج بإداء التمارين امام اللاعبين
٢	الجزء الرئيسي	١٠د	القسم التعليمي		
		٥٠د	القسم التطبيقي	ساعة توقيت	تمريبات مهارة اللكمات والدفاع (B): (٩-١٣-١٤). (D): (٤-٥-١٢)
		١٠د	لعب تعليمي		لعب مع الزميل والأختيار عشوائي
٣	الجزء الختامي	١٠د	تمارين استرخاء		مشاركة جميع الطلاب

الوحدة التعليمية (٢٠)

التاريخ/٢٣/١/٢٠١٣

المكان/قاعة الملاكمة

ليوم/الاربعاء

العينة/٢٦ طالب

زمن الوحدة / ٩٠ د

الأهداف/ دمج المهارات (لمتسلسل والعشوائي والمكثف)(أسلوب الدمج المكثف)

ت	أجزاء الوحدة	الزمن		الزمن	الاجراءات	الادوات المستخدمة	الملاحظات
١	الجزء التحضيري	١٠ د	المقدمة	٥ د	التجمع- تهيئة اللاعبين للوحدة التعليمية		
			الإحماء (العام والخاص)	١٥ د	السير والهرولة وأداء تمارين الإحماء والتمارين السويدية	صافرة	يقوم المدرب بمساعدة اللاعب النموذج بإداء التمارين امام اللاعبين
٢	الجزء الرئيس	٧٠ د	القسم التعليمي	١٠ د	شرح طريقة اداء تمارين الوحدة التعليمية		
			القسم التطبيقي	٥٠ د	تمريبات مهارة اللكمات والدفاع (B): (١-٢-٤). (D): (٩-١٥-١٤)	ساعة توقيت	
			لعبة تعليمي	١٠ د	لعبة مع الزميل والأختيار عشوائي		
٣	الجزء الختامي	١٠ د	تمارين استرخاء				مشاركة جميع الطلاب

Diyala University
College of Basic Education
Graduate / doctoral



Impact exercises a merger intense manner according to personal styles in learning some basic boxing skills

Thesis put forward by

Firas Abdel-Moneim Abdel-Razzaq

To the Council of the College of Basic Education, University of Diyala

It is part of the requirements of obtain doctorate Velsfahfa the degree of Physical
Education Sciences

Under the supervision of a.

Dr. Nabil Mahmoud Shaker &

Dr. Muhannad Mohamed Abdul Sattar

The study includes five parts, which are:

Part I: Research Definition

1.1 The Introduction and the Importance of Research

The researcher found that the skills are the foundation for learning any game . So, it became necessary to think about the preparation of some specific and proposed exercises to learn some motor basic skills by knowing its impact in boxing, the preparation for exercises , the right scientific basis must be followed , to learn those skills , a great attention delivered to overall instruction stages of basic motor skills to follow right instructions steps in terms of getting started with simple and gradient to difficult , as a performance process , this makes easier since the staging in performance would be easy to difficult, each training may build on the previous one.

The teacher should remember to teach motor skills properly means acquiring experience, and to work on employ these exercises and applied them to the sample, surprised by intensive integration method which hired positive specifications in the style of scheduling (sequential and random) and its intervention in one way, works to increase learning skills throughout practicing and determining the amount of comfort and organized by educational units that organize time as a significant factor in the educational process. The intensive integration method does not permeates the mind to examine learning periods of rest between attempts, but there are minor interruptions during the transition between the duplicates , this method allows to learn from the transition between skills.

The overall objective is studying the personal patterns to achieve accurate results give opportunities and possibilities to explain human behavior, if possible, hence it does not differ too much when the study the athlete's personal that can be identified through patterns of

personal athletic performance, thus, most of the studies have shown that the psychological aspects, skill and physical come together, especially personal, which is the important factor in linking these aspects, therefore, personal patterns have great impact on the sport, and it is a practical value especially for trainers and other stakeholders to develop athletic performance, also it contributes to find influence of remaining factors on performance, and it can be interested either in the process of athlete selection or when developing training programs or modules.

In the field of personal domain for athlete, some researchers see that to excel in a particular sport depends to a large extent on the suitability of personality traits of the individual nature and the requirements and characteristics of the type of sport, thus, can determine the personal style of the player and to identify the strengths and weaknesses points and then evaluated it with that game to achieve the best performance. Then, the importance of research lies through the use of research variables and the exercises which have been prepared in a manner of intensive integration according to personal styles to learn some basic boxing skills and the necessity for using them in terms of secretion according to personal styles in order to assist the process of learning basic boxing skills.

1.2 The Research Problem

Throughout the humbling researcher's experience, and his repeated view of teaching basic skills course, he found that students face a difficulty in learning these skills because there is some kind of difficulty in its performance, he also noted a decline "regression" in the game skill level among students in the light of exam results of the initial process and final within the curriculum. So, the researcher opine to use one of the methods of scheduling exercise (Intensive Integration) and employ exercises are proposed by the researcher according to the "students' personal patterns (A-B). This pattern contains elements and syllabuses which belongs to boxing game theory. So, the researcher

attends to study the current problem and moves far away from the familiar and previously untapped methods in learning the basic skills of boxing.

١.٣ Research Objectives

١. Preparing proposed exercises, especially in learning some basic boxing skills.
٢. Recognizing personal patterns (AB-AB) among the members of the research sample and classify them accordingly.
٣. Recognizing the impact of the proposed special exercises in terms of intensive integration according to personal styles in learning some basic boxing skills.

١.٤ Research hypotheses

١. There are significant differences between pre and post tests to learn basic boxing skills under discussion for two experimental and control groups in favor of post-test.
٢. There are significant differences between the two post tests to learn basic boxing skills under discussion for two experimental and control groups and in favor of the experimental group.

١.٥ Areas of Research

- ١.٥.١ Human field : Diyala University / College of Physical Education / students of the second stage.
- ١.٥.٢ Spatial field : Diyala University / College of Physical Education / boxing hall.

Part II Theoretical Background and Related Studies

This part included theoretical background and related studies of the current study. Theoretical background consists of four axis, the first axis has presented to what exercises and its classification , conditions ,

the influential factors of exercises , and the success principles of exercises. While, the second axis has dealt with the mechanism of motor learning , the stages of learning dynamic scheduling exercises, types and designs scheduling exercise, and how they overlap. The third axis handled with sports psychology , the concept of personal, personal styles , typical personal theories (A-B) and their relationship to the sports field , discussing modular theory (A-B). The fourth axis took up boxing game and the division of skills in terms of importance, types methods of performance and errors that can be located where the player performed one of these skills in the course of teaching or learning. The related studies are ; Shaima Hassan study, Harith Ghafouri study, and Essam Nejdnet study . The researcher has denoted to the similarities and differences between the current study and the related studies.

Part III: Research Methodology and Procedures:

This part contained the research methodology and procedures , the researcher used the experimental method which are followed by the experimental design of the two experimental and control groups with pre and post tests. The sample of research was randomly selected from students at second stage in the college of Physical Education. the application of the experiment is carried out (١٠) weeks , so, two instructional units per week, thus, the total number of units was (٢٠) .

This part included the assistive devices or tools , data collecting, , pilot experiments , tests used in research , the scientific basis for the tests , pre and post tests and statistical methods used in data processing.

Part IV: Results, analysis and discussion:

This part displayed the results analysis , results discussion of pre and post tests in two experimental and control groups and find significant differences which are displayed it in the form of tables and then analyzed and discussed those tables due to scientific sources.

Part V: Conclusions and Recommendations

In this part, the researcher reviewed the conclusions and recommendations, which are :

١. The proposed exercises may have moral influenced on the learning of basic skills outcomes and experimental research sample,
٢. The course curriculum assists learning skills (stands for ready, leftist punch, rightist punch, defense) with limited compared to some of the proposed exercises.
٣. The proposed exercises provided appropriate solutions to overcome the difficult stages in each of the (stands for ready, leftist punch, rightist punch, defense).

Recommendations

١. The necessity of teachers' familiarity with boxing exercises which are possessed by learners because of their importance in achieving the best results for sports.
٢. The usefulness from present curriculum by involving it within the currently taught curriculum at the colleges of Physical Education / second stage, for the purpose of feasibility in learning basic boxing skills.
٣. The necessity of providing the present tools, material and moral potential of the proposed exercises, because of its effect on the learning process.
٤. The need to focus on the use of different types of exercises (physical, skills and scheme) within the curriculum to ensure the access to advanced levels in teaching.