



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة المثنى

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا / الماجستير

**تأثير منهج تعليمي بأستخدام التصور العقلي لتحسين الصلابة
الذهنية واداء حركات الأرجل للهجوم البسيط والدفاع الأفقي في
سيف المبارزة للطلاب**

رسالة تقدم بها الطالب

أمير حسين سفيح

إلى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة المثنى

وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة

بإشراف

أ. د. حسن هادي الزيادي

٢٠٢٣ م

١٤٤٥ هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ ۗ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ
مِّنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا

صدق الله العظيم

سورة الأسراء الآية (٨٥)

إقرار المشرف

أشهد أن الرسالة الموسومة بـ :

" تأثير منهج تعليمي بأستخدام التصور العقلي لتحسين الصلابة الذهنية واداء حركات الأرجل
للهجوم البسيط والدفاع الأفقي في سيف المبارزة للطلاب "

التي أعدت من قبل طالب الماجستير (امير حسين سفيح) كانت بإشرافنا في كلية التربية البدنية
وعلوم الرياضة - جامعة المثنى وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير في التربية البدنية
وعلوم الرياضة .

أ. د. حسن هادي الزياي

المشرف

جامعة المثنى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

التاريخ : / / ٢٠٢٣

أ. م. د. رياض حسن صالح

معاون العميد للشؤون العلمية

جامعة المثنى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

التاريخ : / / ٢٠٢٣

إقرار المقوم اللغوي

أشهد أن الرسالة الموسومة بـ :

" تأثير منهج تعليمي بأستخدام التصور العقلي لتحسين الصلابة الذهنية واداء حركات الأرجل
لل هجوم البسيط والدفاع الأفقي في سيف المبارزة للطلاب "

راجعتها من الناحية اللغوية وأصبحت بأسلوب علمي خالٍ من الأخطاء والتعبيرات اللغوية غير
الصحيحة ولأجله وقعت .

الامضاء :

الاسم واللقب العلمي: أ.م.د. لؤي كريم

جامعة المثنى / كلية التربية الاساسية

التاريخ / / ٢٠٢٣

إقرار المقوم الإحصائي

أشهد أن الرسالة الموسومة بـ :

" تأثير منهج تعليمي بأستخدام التصور العقلي لتحسين الصلابة الذهنية واداء حركات الأرجل
لل هجوم البسيط والدفاع الأفقي في سيف المبارزة للطلاب "

راجعتها من الناحية الإحصائية وأصبحت بأسلوب علمي خالٍ من الأخطاء الإحصائية ولأجله وقعت .

الامضاء :

الاسم واللقب العلمي أ.م.د. كاظم يحيى

جامعة المثنى / كلية الادارة والاقتصاد

التاريخ / / ٢٠٢٣

إقرار لجنة المناقشة والتقويم

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة المثنى

الدراسات العليا

نقر أننا أعضاء لجنة مناقشة الطالب : أمير حسين سفيح

قسم : التربية البدنية وعلوم الرياضة .

أطلعنا على التصحيحات والتعديلات التي تم إجرائها من قبل الطالب والتي تم اقرارها في المناقشة من

قبلنا فهي جديرة بدرجة أمتياز في علوم التربية البدنية وعلوم الرياضة وعليه وقعنا .

ت	الاسم واللقب العلمي	التوقيع	الصفة
١	أ.د صباح عبدالله ابراهيم		رئيساً
٢	أ.م.د محمد ضياء عبدالرسول		عضواً
٣	أ.م.د ثامر أرحيم حسين		عضواً
٤	أ.د. حسن هادي الزيايدي		عضواً ومشرفاً

صادق عليها مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة المثنى

بجلسته المرقمة () والمنعقدة بتاريخ / / ٢٠٢٣

أ.د. حيدر بلاش جبر

عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة المثنى

التاريخ : / / ٢٠٢٣

الإهداء

إلى أستاذ الإنسانية الأكبر، من سماه ربه طه، الرسول الكريم مُحَمَّد (ص)
إلى حبيب الرسول، وزوج البتول، الكرار، حامل ذي الفقار، أبلغ البلغاء، وأتقى الأتقياء، أسد الله
الغالب، عَلِي بن أَبِي طَالِب (ع).

يا من أحمل اسمك بكل فخر..... يا من أفتقدك منذ الصغر
يا من يرتعش قلبي لذكرك..... يا من أودعتني الله أهديك هذا البحث

(أبي رحمك الله)

إلى حكمتي.....وعلمي إلى أدبي.....وحلمي
إلى طريقي المستقيم إلى طريق..... الهداية
إلى ينبوع الصبر والتفاؤل والأمل ...إلى كل من في الوجود بعد الله ورسوله

(أمي الغالية رحمك الله)

إلى سندي وقوتي وملاذي بعد الله إلى من آثروني على أنفسهم
إلى من علموني علم الحياة إلى من أظهروا لي ما هو أجمل من الحياة

(إخوتي)

إلى من كانوا ملاذي وملجئي
إلى من تدوقت معهم أجمل اللحظات
إلى من سأفتقدهم وأتمنى أن يفتقدوني
إلى من جعلهم الله أخوتي بالله و من أحببتهم بالله

(أصدقائي في الدراسة)

إلى من لم أعرفهم ولن يعرفوني
إلى من أتمنى أن أذكرهمإذا ذكروني
أهدي إليكم جهدي المتواضع.....

الشكر والعرفان

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

"الحمد لله الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله"

صدق الله العلي العظيم

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيدنا محمد وآل بيته الطيبين الطاهرين. بدءاً
أتقدم بوافر شكري وتقديري الى عمادة كلية التربية الرياضية - جامعة المثني وإلى كافة أساتذتها و
منتسبيها لما قدموه لي من جهود خيرة طيلة فترة الدراسة كما أتقدم بخالص الشكر والامتنان الى
مشرف البحث (الاستاذ الدكتور حسن هادي الزيايدي) لما قدمه لي من اهتمام ودعم متواصل
وإعطاء النصيحة العلمية متمنياً له دوام الموفقية والنجاح.

ويتوجه الباحث بوافر الشكر والتقدير الى الأستاذ الدكتور محمد ضياء عبد الرسول لما بذل
من جهود مخصصة في مساعدتي فترة البحث

وأتقدم بالشكر والثناء إلى أعضاء لجنة الحلقات الدراسية (السمنار) المحترمين لما قدموه لي من
معلومات قيمة كان لها الدور الفعال في اختيار الموضوع وإقرار الرسالة. وأيضاً الشكر موصول إلى
أعضاء اللجنة العلمية لإقرار عنوان البحث المتمثلة (أ.د صالح جويد هليل ، أ.م.د محمد ضياء
عبد الرسول ، أ.م.د عصام طالب عباس)، لما قاموا به من مساعدة لي في ذلك .

ومن دواعي العرفان بالجميل يشكر الباحث طلاب المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم
الرياضة/جامعة المثني لما بذلوه من جهود خيرة التي أكملت تجربة البحث.

ويشكر ويقدر الباحث الجهود المخصصة التي بذلها فريق العمل المساعد ، (د.احمد علي صادق ، م.م
اثار حكيم ، م.م هالة فاهم عليوي)

وأتقدم بالشكر الجزيل الى زملائي في الدراسة لما قدموه لي من مساعدة أخوية حقيقية فلمهم
مني ألف شكر وتقدير.

وأخيراً قد يعجز القلم عن شكر وتقدير من هم سر وجودي وغاية مناي أهلي. أخوتي وأخوتي

الباحث

" تأثير منهج تعليمي باستخدام التصور العقلي لتحسين الصلابة الذهنية واداء حركات الأرجل

للهجوم البسيط والدفاع الأفقي في سيف المبارزة للطلاب "

المشرف	الباحث
أ.د. حسن هادي شروم	أمير حسين سفيح
٢٠٢٣ م	١٤٤٤ هـ

يهدف البحث الحالي الى إعداد منهج تعليمي ومعرفة تأثيره في تحسين الصلابة الذهنية و أداء حركات الأرجل للهجوم البسيط والدفاع الأفقي في سيف المبارزة للطلاب وتطبيقه على طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة المثنى ولتحقيق هذا الهدف استعان الباحث بالمنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين لملائمته طبيعة مشكلة البحث ، أما مجتمع البحث فتمثل بطلاب المرحلة الثالثة / في كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية جامعة المثنى للعام الدراسي (٢٠٢٢ - ٢٠٢٣) والبالغ عددهم (١٣٠) طالباً ، متمثلة بـ (٤) شعب للذكور ، (٢) شعب لإناث ، وبالقرعة تم تحديد عينة البحث و تمثلت بشعبة (ج) و شعبة (د) إذ بلغ عددهم (٤٩) طالب تم تقسيمهم عشوائياً الى مجموعتين ضابطة وأخرى تجريبية ، إذ مثلت شعبة (ج) والبالغ عددها (٢٥) طالب عينة المجموعة التجريبية و شعبة (د) والبالغ عددها (٢٤) طالب عينة المجموعة الضابطة .

ثم قام الباحث بتحديد متغيرات بحثه فتمثلت ب (الصلابة الذهنية ، حركات الأرجل ، الهجوم البسيط ، الدفاع الأفقي) . وبعد ذلك باشر الباحث بمقياس الصلابة الذهنية إذ استعان بالمقياس المعد من قبل الباحث (عزيزون محمد اليمين) والمكون من (١٨) فقرة ، ذو خمسة بدائل (غير موافق تماماً ، موافق تماماً ، لا أدري ، غير موافق ، موافق) وبمفاتيح تصحيح (٥ ، ٤ ، ٣ ، ٢ ، ١) على التوالي .

وبعد ذلك باشر الباحث بتطبيق الاختبارات القبليّة على عينة المجموعتين وبعد ذلك أجرى الباحث التجانس والتكافؤ بين المجموعتين ، وبعد ذلك باشر بتطبيق البرنامج (التعليمي - العقلي) على عينة المجموعة التجريبية تزامناً مع محاضرات الكلية بواقع وحدة تعليمية واحدة في الأسبوع الواحد .

وبعد الإنتهاء من تطبيق المنهج المعد باشر الباحث بتطبيق الاختبارات البعدية وبعد الحصول على النتائج استعان الباحث بالبرنامج الاحصائي (SPSS) لغرض تحليل البيانات والحصول على النتائج وعليه توصل الباحث أن للمنهج (التعليمي) أثر إيجابي في تحسين الصلابة الذهنية و أداء حركات الأرجل للهجوم البسيط والدفاع الأفقي في سيف المبارزة للطلاب ، وكذلك بينت النتائج تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع متغيرات البحث .

ثبت المحتويات

الصفحة	الموضوع	المبحث
١	العنوان	
٢	الآية القرآنية	
٣	إقرار المشرف	
٤	إقرار المقوم اللغوي	
٥	إقرار المقوم الاحصائي	
٦	إقرار لجنة المناقشة والتقييم	
٧	الإهداء	
٨	شكر وثناء	
٩	مستخلص الرسالة باللغة العربية	
١٠	ثبت المحتويات	
١٤	ثبت الجداول	
١٥	ثبت الأشكال	
١٦	ثبت الملاحق	
	الفصل الاول	
٢١ - ١٨	التعريف بالبحث	-١
١٨	مقدمة البحث وأهميته	١-١
٢٠	مشكلة البحث	٢-١
٢٠	أهداف البحث	٣-١
٢١	فروض البحث	٤-١
٢١	مجالات البحث	٥-١

الفصل الثاني		
٢٣ - ٤٢	الدراسات النظرية والدراسات السابقة	٢-
٢٣	الدراسات النظرية	١-٢
٢٣	مفهوم المنهج	١-١-٢
٢٤	التعلم الحركي	٢-١-٢
٢٥	خصائص التعلم الحركي	١-٢-١-٢
٢٦	مفهوم التدريب العقلي	٣-١-٢
٢٧	أهداف التدريب العقلي	١-٣-١-٢
٢٧	خطوات التدريب العقلي	٢-٣-١-٢
٢٨	الارشادات والنصائح أثناء التدريب العقلي	٣-٣-١-٢
٢٩	مفهوم الصلابة الذهنية	٤-١-٢
٣٠	متطلبات الصلابة العقلية	١-٤-١-٢
٣١	مبادئ الصلابة الذهنية	٢-٤-١-٢
٣١	رياضة المبارزة	٥-١-٢
٣٢	حركات الأرجل (التقدم والتقهر)	١-٥-١-٢
٣٧	المهارات الهجومية في المبارزة:	٢-٥-١-٢
٣٧	الهجوم البسيط	١-٢-٥-١-٢
٤٠	المهارات الدفاعية بالمبارزة	٣-٥-١-٢
٤٠	الدفاع المستقيم (الاقفي)	١-٣-٥-١-٢
٤١	الدراسات السابقة	٢-٢
٤١	مراجعة الدراسات السابقة	١-٢-٢
٤٢	مناقشة الدراسات السابقة	٢-٢-٢
٤٢	أهم الاستنتاجات والمؤشرات التي أفاد منها البحث الحالي من الدراسات السابقة	٣-٢-٢

	الفصل الثالث	
٥٧ - ٤٤	منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	-٣
٤٤	منهج البحث	١-٣
٤٤	مجتمع البحث وعينته	٢-٣
٤٥	الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة في البحث	٣-٣
٤٥	الوسائل البحثية	١-٣-٣
٤٥	الأدوات والأجهزة المستعملة في البحث	٢-٣-٣
٤٦	إجراءات البحث	٤-٣
٤٦	تحديد متغيرات البحث	١-٤-٣
٤٦	إعداد مقياس الصلابة الذهنية	٢-٤-٣
٤٦	الهدف من أعداد مقياس الصلابة الذهنية	١-٢-٤-٣
٤٦	جمع وأعداد فقرات مقياس الصلابة الذهنية	٢-٢-٤-٣
٤٧	تحديد صلاحية مقياس الصلابة الذهنية	٣-٢-٤-٣
٤٧	تعليمات مقياس الصلابة الذهنية	٤-٢-٤-٣
٤٨	استمارة تقييم أداء المهارات الأساسية	٣-٤-٣
٤٩	التجربة الاستطلاعية	٤-٤-٣
٤٩	الأسس العلمية لنتائج الاختبارات	٥-٤-٣
٤٩	صدق الاختبار	١-٥-٤-٣
٥٠	ثبات نتائج المقياس	٢-٥-٤-٣
٥١	موضوعية نتائج المقياس	٣-٥-٤-٣
٥٢	التجربة الرئيسية	٥-٣
٥٢	تقييم الاداء القبلي	٢-٥-٣
٥٣	تجانس وتكافؤ العينة	٣-٥-٣
٥٥	منهج تعليمي	٤-٥-٣
٥٦	تقييم الاداء البعدي	٥-٥-٣
٥٧	الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث	٦-٣

	الفصل الرابع	
٧٠ - ٥٩	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	٤-
٥٩	عرض نتائج المجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها	٤-١
٥٩	عرض نتائج المجموعة الضابطة في متغيرات البحث وتحليلها	٤-١-١
٦١	مناقشة نتائج المجموعة الضابطة	٤-١-٢
٦٢	عرض نتائج المجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها	٤-٢
٦٢	عرض نتائج المجموعة التجريبية في متغيرات البحث وتحليلها	٤-٢-١
٦٤	مناقشة نتائج المجموعة التجريبية	٤-٢-٢
٦٦	عرض نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في تقييم الاداء البعدي وتحليلها ومناقشتها	٤-٣
٦٦	عرض نتائج متغيرات البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تقييم الاداء البعدي وتحليلها	٤-٣-١
٦٨	مناقشة نتائج متغيرات البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تقييم الاداء البعدي	٤-٣-٢
	الفصل الخامس	
٧٢	الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات	٥-
٧٢	الاستنتاجات	٥-١
٧٢	التوصيات والمقترحات	٥-٢
٧٧ - ٧٤	المراجع والمصادر	
٧٤	المصادر العربية	أولاً-
٧٧	المصادر الاجنبية	ثانياً-
١١٦ - ٧٩	الملاحق	
B	مستخلص الرسالة باللغة الإنكليزية	
A	العنوان باللغة الانكليزية	

ثبت الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
٤٤	توزيع مجتمع البحث	١
٤٧	آراء الخبراء والمختصين في تحديد صلاحية مقياس الصلابة الذهنية	٢
٤٨	توزيع درجة تقييم أداء المهارات بالمبارزة	٣
٤٨	آراء الخبراء والمختصين في تحديد صلاحية استمارة تقييم الاداء	٤
٥٠	اختبار (LEVENE) للتجانس بين نصفي الاختبارات	٥
٥١	الثبات والموضوعية لنتائج الاختبارات	٦
٥٣	تجانس عينة البحث في متغيرات البحث	٧
٥٤	التكافؤ بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية	٨
٥٦	أقسام و أوقات الدرس خلال الوحدة التعليمية الواحدة والزمن الكلي خلال المنهج التعليمي	٩
٥٩	الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) ومستوى الدلالة ودلالة الفروق بين تقييم الاداء القبلي والبعدي في متغيرات البحث لعينة المجموعة الضابطة	١٠
٦٠	حجم الأثر Cohen's ونوع التأثير لعينة المجموعة الضابطة	١١
٦٢	الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) ومستوى الدلالة ودلالة الفروق بين تقييم الاداء القبلي والبعدي في متغيرات البحث لعينة المجموعة التجريبية	١٢
٦٣	حجم الأثر Cohen's ونوع التأثير لعينة المجموعة التجريبية	١٣
٦٦	الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) ومستوى الدلالة ودلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لمتغيرات البحث في تقييم الاداء البعدي	١٤
٦٧	حجم الأثر Eta ونوع التأثير بين المجموعتين الضابطة والتجريبية	١٥

ثبت الاشكال

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
٣٣	مهارة التقدم الاعتيادي بفعالية المباراة	١
٣٤	مهارة التقدم العكسي بفعالية المباراة	٢
٣٤	التقدم بالوثب بفعالية المباراة	٣
٣٥	مهارة التقهقر الاعتيادي بفعالية المباراة	٤
٣٦	مهارة التقهقر العكسي بفعالية المباراة	٥
٣٦	مهارة التقهقر بالوثب بفعالية المباراة	٦
٤٠	الدفاع المستقيم بفعالية المباراة	٧
٤٤	التصميم التجريبي لمجموعات البحث	٨

ثبت الملاحق

الصفحة	العنوان	رقم الملحق
٧٩	استطلاع آراء الخبراء والمختصين حول تحديد صلاحية مقياس (الصلابة الذهنية)	١
٨٢	أسماء الخبراء والمختصين حول تحديد صلاحية مقياس الصلابة الذهنية	٢
٨٣	مقياس الصلابة الذهنية بصورته النهائية	٣
٨٥	استطلاع آراء الخبراء والمختصين حول تحديد صلاحية استمارة تقييم الأداء	٤
٨٧	أسماء الخبراء والمختصين حول تحديد صلاحية استمارة تقييم الأداء	٥
٨٩-٨٨	استمارة تقييم الأداء لحركات الأرجل والهجوم البسيط والدفاع الافقي بسلاح سيف المبارزة	٦
٩٠	فريق العمل المساعد	٧
٩١	المنهج المعد من قبل الباحث	٨
١١٨	الهجوم بتغيير الاتجاه واطراف الدفاع الافقي	٩
١١٩	صور لعينة البحث اثناء اجراء التجربة الرئيسية	١٠

الفصل الاول

١- التعريف بالبحث

- | | |
|-----|---------------------|
| ١-١ | مقدمة البحث وأهميته |
| ٢-١ | مشكلة البحث |
| ٣-١ | أهداف البحث |
| ٤-١ | فروض البحث |
| ٥-١ | مجالات البحث |

١ - التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث وأهميته

إن التطور والتقدم الحاصل في كافة العلوم والمستويات الرياضية يعود إلى التطور والتقدم في الأساليب المستخدمة في التدريس حيث أظهرت الأعوام الأخيرة أهمية خاصة للتربية الرياضية وذلك من خلال تطور حياة الأمم والشعوب وما وصلت إليه الدول المتقدمة من مستويات وإنجازات رياضية عالية .

إذ أن المتعلم هو محور العملية التعليمية وتنمية قدراته وقابليته وإمكانياته هي الغاية الأساسية في هذه العملية والتي تتطلب الإهتمام الشامل في توافر مواقف تعليمية مختلفة وإن نجاح عملية التعلم تتوقف على مدى العلاقة بين المعلم والمتعلم أو المتعلمين أنفسهم كما " وأن الإهتمام المتزايد الذي أولته الدراسات والأبحاث في التربية الرياضية بالأساليب التعليمية بغية الوقوف على أهم الأساليب التي تعمل على تفاعل المتعلم مع الدرس بما يتلاءم مع قدراته الخاصة وبالتالي تحقيق الأهداف التعليمية ومن ثم الإرتقاء بمستوى التعلم ، الأمر الذي أدى إلى إستنتاج أساليب حديثة في التدريس والسعي إلى تطبيق أفضلها للتعلم والتي يستطيع المدرس من خلالها الوصول بالمتعلم إلى مستوى أفضل في الأداء المهاري .

ومن الأبعاد الهامة في التعلم الحركي هو التدريب العقلي لأن المتعلم يفكر في أداء المهارات عقليا ويعيد تكرار خطوات أدائها عقلياً ويسلسلة متعاقبة ويتصور أداء الحركات بنجاح و يقدم التدريب العقلي الوسائل المناسبة التي تساهم في التحكم في الأفكار وتعديل السلوك للوصول إلى أداء المهارة بشكل أفضل ويساعد في زيادة القدرة على التصور العقلي من خلال التدريب المنتظم مع الاستعانة بالعبارات الإيجابية والاسترجاع العقلي الذي يؤدي إلى وضع تصور عقلي أفضل للأداء الجيد في تطبيق المهارات والخطط إذ أثبتت الدراسات العلاقة الارتباطية الوثيقة بين مستوى القدرات العقلية والتفوق الرياضي ، و أكدت بان الممارسة العقلية كإستراتيجية معرفية أكثر فاعلية من عدم الممارسة ، ويجب استخدامها بطريقة مكملة مع الممارسة البدنية لإعطاء نتائج أفضل^(١)، وذلك لما يمتاز به التدريب العقلي من الإقتصاد في الجهد المبذول والاقتماد في استهلاك التجهيزات والإمكانات التدريبية المطلوبة ، بتوجيه من المدرس أو من خلال الإيعاز الذاتي للطلاب ، ويعد التدريب العقلي أحد استراتيجيات تكنولوجيا التدريب الرياضي والتعلم الذي حضى بإهتمام العديد من المتخصصين في هذا المجال لما له من دور إيجابي وفعال في تطوير مستوى الأداء في كثير من الفعاليات الرياضية ومنها رياضة المبارزة

١ محمود عبد الفتاح عنان : سيكولوجية التربية البدنية والرياضية ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية جامعة حلوان ،

إن التفوق الرياضي يتوقف على مدى إفادة الطلاب من قدراتهم العقلية على نحو لا يقل عن الإفادة من قدراتهم البدنية فالقدرات العقلية تساعد الأفراد على تحقيق أفضل أداء رياضي ويمكن تطويرها من خلال تدريبات وبرامج خاصة لذلك الغرض وهي برامج تدريب للمهارات العقلية لأن تنمية وتطوير المهارات العقلية خلال الممارسة الرياضية باستخدام الأعداد العقلي ، فعلى سبيل المثال يعد الاسترخاء العقلي عنصراً مهماً لتركيز الانتباه ، والانتباه عامل مؤثر في التفكير الذاتي و بناء الثقة.

وقد اتجه الباحثون المهتمون بالدراسات العقلية في السنوات الأخيرة الى البحث عن المتغيرات التي من شأنها التأثير الناتج عن تعرض اللاعب للاحداث الضاغطة ، ومن أهم هذه المتغيرات الصلابة الذهنية التي تؤدي دوراً مهماً في ادراك الاحداث الضاغطة ، وتمثل الصلابة الذهنية انعكاساً عقلياً للجانب الوظيفي والعصبي للجسم فضلاً عن كونها ضابطاً يحدد السلوك الذي يمارسه الفرد، إذ تعد من أهم العوامل التي تؤثر على سلوك الفرد ، وذلك تعتبر من الوسائل المعرفية التي تساهم في التحكم والافكار وتعديل السلوك للوصول الى مستوى أفضل ، وتساعد في زيادة القدرة على التصور العقلي من خلال المواقف المختلفة كما تساهم الصلابة الذهنية في تعلم مهارات التحكم في الضغط العصبي وتقدير الذات الايجابي والسليبي نحو الحياة ، وهي أحد العوامل للحصول على التحكم الذاتي وتركيز الانتباه الى جانب التحكم الانفعالي والثقة بالنفس ، لذا تعد الصلابة الذهنية من العوامل المهمة التي تساعد الطالب في السيطرة على حالته النفسية وأن الأداء الافضل للطالب يتحقق من خلال تطوير مهاراته الذهنية العديدة من أجل مواجهة المشكلات ووصولاً لاهداف العملية التعليمية المتمثلة بالأداء الأفضل وتحقيق النتائج المطلوبة .

وتعد لعبة المبارزة كغيرها من الألعاب الرياضية تحتاج الى أساليب تعليمية ملائمة لها لتعلم حركاتها الهجومية و الدفاعية منها لأنها تشكل البنية الاساسية لهذه اللعبة .

إن الهدف من المبارزة هو الوصول إلى هدف الخصم لتحقيق لمسة ، وأسهل الطرق لتنفيذ ذلك هو مد الذراع المسلحة من مفصل المرفق يليها نقل القدم القائدة إلى الأمام والوصول بالذباباة إلى الهدف المحدد على سطح جسم المنافس على أن تكون وضع الرجل الخلفية بصورة ممدودة أي حركة الطعن وأن هذه الحركة هي العمود الفقري للهجوم بالمبارزة وبوصفها أهم حركة يستطيع اللاعب بواسطتها الحصول على اللمسات " وتحقق ذلك من خلال وصول اللاعب لمستوى عالي من الاداء الفني .

وتكمن أهمية البحث في إعداد منهج تعليمي وذلك لغرض تعلم الطلاب الاداء الفني للمهارة بالتكنيك الافضل بغية الاستفادة منها في تنفيذ المهارات المركبة

٢-١ مشكلة البحث

وبما أن رياضة المبارزة من الألعاب الفردية التي تحتاج من ممارسيها قدرات حركية خاصة لكي يتقدم اللاعب بمستواه بصفة مستمرة ويستطيع الوصول إلى الأداء الفني الأفضل ، لذا فالطالب الذي يكون متكاملًا بدنياً ونفسياً ومهارياً يعمل على تحقيق مستوى مهاري أفضل وبالتالي الانجاز العالي، لان قانون هذه الرياضة الذي يحتم بتسجيل خمس لمسات على المنافس خلال ثلاث دقائق يجعل هذا العمل صعباً دون أداء تمارين وتدرجات كافية .

ومن هنا جاءت مشكلة البحث التي تحددت في الإجابة على التساؤلات الآتية:

١. ما مستوى الصلابة الذهنية لطلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة المثنى للسنة الدراسية (٢٠٢٢ - ٢٠٢٣) م .
٢. ما مستوى الأداء الفني لحركات الأرجل للهجوم البسيط والدفاع الأفقي في سيف المبارزة لطلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة المثنى للسنة (٢٠٢٢ - ٢٠٢٣) م .
٣. هل للمنهج (التعليمي) تأثير في تحسين الصلابة الذهنية للطلاب ؟
٤. هل للمنهج (التعليمي) تأثير في أداء حركات الأرجل للهجوم البسيط والدفاع الأفقي في سيف المبارزة للطلاب ؟

٣-١ أهداف البحث

١. اعداد منهج (تعليمي) وتطبيقه على طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة المثنى.
٢. اعداد مقياس الصلابة الذهنية وتطبيقه على طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
٣. التعرف على تأثير المنهج (تعليمي) في تحسين الصلابة الذهنية و أداء حركات الأرجل للهجوم البسيط والدفاع الأفقي في سيف المبارزة للطلاب.
٤. التعرف على أفضلية التأثير في تحسين الصلابة الذهنية و أداء حركات الأرجل للهجوم البسيط والدفاع الأفقي بين البرنامج المطبق من قبل منهج الكلية وبين البرنامج المعد من قبل الباحث .
٥. التعرف على حجم الأثر بين المنهج المطبق من قبل الكلية وبين المنهج المعد من قبل الباحث.

١-٤ فروض البحث:

١. للمنهج (التعليمي) تأثير ايجابي في تحسين الصلابة الذهنية و أداء حركات الأرجل للهجوم البسيط والدفاع الافقي .
٢. يوجد فرق في تحسين الصلابة الذهنية و أداء حركات الأرجل للهجوم البسيط والدفاع الافقي بين المنهج المعد من قبل الباحث والمنهج المعد من قبل مدرس الكلية .

١-٥ مجالات البحث

- أولاً- المجال البشري: طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة المثنى للسنة الدراسية (٢٠٢٢-٢٠٢٣) .
- ثانياً- المجال الزمني : للمدة من ٣١ / ١٠ / ٢٠٢٢م لغاية ٢٥ / ٥ / ٢٠٢٣م .
- ثالثاً- المجال المكاني :القاعة المغلقة _ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة المثنى .

الفصل الثاني

الدراسات النظرية والدراسات السابقة	٢-
الدراسات النظرية	١-٢
مفهوم المنهج	١-١-٢
التعلم الحركي	٢-١-٢
خصائص التعلم الحركي	١-٢-١-٢
مفهوم التدريب العقلي	٣-١-٢
أهداف التدريب العقلي	١-٣-١-٢
خطوات التدريب العقلي	٢-٣-١-٢
الارشادات والنصائح أثناء التدريب العقلي	٣-٣-١-٢
مفهوم الصلابة الذهنية	٤-١-٢
متطلبات الصلابة العقلية	١-٤-١-٢
مبادئ الصلابة الذهنية	٢-٤-١-٢
رياضة المبارزة	٥-١-٢
حركات الأرجل (التقدم والتقهقر)	١-٥-١-٢
المهارات الهجومية في المبارزة	٢-٥-١-٢
الهجوم البسيط	١-٢-٥-١-٢
المهارات الدفاعية بالمبارزة	٣-٥-١-٢
الدفاع المستقيم (الافقي)	١-٣-٥-١-٢
الدراسات السابقة	٢-٢
مراجعة الدراسات السابقة	١-٢-٢
مناقشة الدراسات السابقة	٢-٢-٢
أهم الاستنتاجات والمؤشرات التي أفاد منها البحث الحالي من الدراسات السابقة	٣-٢-٢

٢ - الدراسات النظرية والدراسات السابقة

١-٢ الدراسات النظرية

١-١-٢ مفهوم المنهج (١)

"المنهج او المنهاج مصطلح عام يعني الطريق الواضح، وهو مصطلح لاتيني الأصل يعني الطريق التي يتبعها الفرد لتحقيق هدف محدد والمنهج مصطلح شائع في مجال التعليم حيث يشير الى: وثائق الرسالة التعليمية التي تقدمها مؤسسات التعليم لطلابها كي تحقق من خلالها أهداف محددة، والمنهج التعليمي، أو المنهج الدراسي مصطلح له تعريفات عديدة في الأدب التربوي. "

وعرف المنهج كثير من العلماء والخبراء والتربويين. (٢)

وذكر تايلور بأن المنهج: هو كل ما يقدم للمتعلمين من خبرات تخطط لها المدرسة وتوجهها لتحقيق الأهداف المرجوة.

وعرف كل من كازويل وكامبل: بأنه يتكون المنهج من جميع الخبرات التعليمية التي يكتسبها الأطفال تحت توجيه المدرسة.

وذكرها صادق خالد الحايك:

هو ما تقدمه المؤسسة التعليمية من خبرات وأنشطة تعليمية متنوعة مخطط لها داخل الصف وخارجه تهدف لتحقيق النمو المتوازن والشامل لشخصية المتعلم في ضوء الأهداف والمخرجات التعليمية.

١ ماهر اسماعيل صبري محمد يوسف: المدخل للمناهج وطرق التدريس، القاهرة، الناشر، ٢٠٠٩، ص ١١.
٢ صادق خالد الحايك: مناهج استراتيجيات معاصرة في تدريس التربية الرياضية، عمان، دائرة المكتبة الوطنية، ٢٠١٧، ص ٥.

٢-١-٢ التعلم الحركي

يؤدي التعلم دوراً مهماً للغاية في تحديد سلوك الكائنات الحية المختلفة فهو يساعدها على اكتساب بعض المظاهر السلوكية كالجري والقفز والتفكير وحل المشكلات بطرائق مختلفة، كما يساعدها على تعديل أساليبها السلوكية بما يحقق البقاء لها والاستمرار في الحياة.^(١)

ويعد التعلم الحركي أحد أوجه التعلم الذي تلعب الحركة فيه جزءاً رئيسياً، وهو عملية تنظيم الاستجابات الحركية بالنسبة للبيئة.^(٢)

والتعلم الحركي عبارة عن "عملية الحصول على المعلومات الأولية للحركة والتجارب الأولية للأداء وتحسينها ثم تثبيتها وتعد هذه العملية جزءاً من عملية التطور العام للشخصية

وهو أيضاً "مجموعة من العمليات المرتبطة بالتدريب التي تقود الى تغيرات ثابتة نسبياً" في قابلية الأداء^(٣). ويمكن توضيح مفهوم التعلم الحركي بأن الفرد قد اكتسب المهارة وأتقنها ومن ثم زادت لديه القدرة الحركية لأداء هذه المهارة التي تدرّب عليها.^(٤) والتعلم الحركي هو الأساس في المجال التربوي إذ إنّ المعلم أو المدرس لهما تأثير فعال في عملية التعليم والتعلم فكلاهما عنصران أساسيان في تعلم الفرد .

وعرفه (يعرب خيون) بأنه "محاولة لمعرفة العوامل النفسية المرتبطة بتعلم المهارات الحركية والأداء الحركي"^(٥) و عرفه شمت (Schmidt 1991) بأنه مجموعة من العمليات المرتبطة بالتدريب والخبرة والذي يقود الى تغيرات ثابتة نسبياً في قابلية الفرد على الأداء المهاري

فضلاً عن أنه يرتبط بالشروط التي تتعلق بالنمو والتطور في التعلم والأداء، كما يتطلب التعلم الحركي حتمية الممارسة والتمرين الى جانب معرفة وفهم جوانب ومراحل الأداء للمهارة الحركية.^(٦) ويرى الباحث انه يمكن الحكم على التعلم الحركي من خلال ملاحظة موضوعية الأداء ويمكن من خلاله استنتاج التغيرات التي حدثت نتيجة الممارسة فالأثر الذي تتركه الممارسة في الأداء قد يؤدي الى تغيير الأداء أو تقدمه أو ثباته.

١ علي مصطفى طه: نظرية الدوائر المغلقة في التعلم الحركي، ط١، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩، ص ٢٥

٢ علي مصطفى طه : الكرة الطائرة، تاريخ-تعليم-تدريب، تحليل، قانون ، القاهرة ، دارالفكر العربي، ١٩٩٩، ص ٤٠

٣ محمد عثمان : التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، الكويت: دار العلم ١٩٨٧ ، ص ١٢٥

٤ Richard A. Magil. .Motor Learning Concepts and Applications , MCG ,raw Hill, 1998, P226.

٥ يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، بغداد، مطبعة جامعة بغداد، ٢٠٠٢، ص ١١

٦ Schmidt A. Richard. Motor Learning and Performance (Human Kinetics Book. Champaign –

٢-١-٢-٢ خصائص التعلم الحركي : (١)

١- الاتصال الإدراكي-الحركي

ينظر للتعلم الحركي بأنه خطوة نهائية في المهمة الإدراكية-الحركية إذ يتم التزود بالمعلومات من المثيرات المستقبلية بتسلسل من الحركات المعينة وسمي هذا الاتصال بالادراكي-الحركي.

٢-تسلسل الاستجابة

ويتكون من الأنماط السلوكية الحركية ومن تتابع الحركات التي تعتمد فيها كل استجابة بصورة جزئية في الأقل على الاستجابات التي تظهر قبل تلك التي لم تصدر بعد. وسلاسل الاستجابات هذه يمكن بدورها أن ترتبط بتسلسل أكثر عمومية للسلوك الحركي المستمر.

٣-تنظيم الاستجابات

وهي الخاصية الثالثة للتعلم الحركي إذ تبين أن تسلسل الإستجابات لا بد له من نمط إجمالي للتنظيم حتى تكون الاستجابات ناجحة.

٤-التغذية الراجعة

يستطيع الفرد عن طريق التغذية الراجعة أن يحدد نتيجة تتابع حركته ويقوم بعمل التقويم لهذه النتيجة، وعلى أية تعديلات مناسبة، أو تغييرات لتتابع الاستجابة عند الضرورة. وتحقيق الاستجابة المرجوة في عمليات التحسن والتطوير التي يراود أحداثها في العملية التعليمية (٢)

١ حسين حمدي الطوبجي :التخطيط لاعداد مراكز مصادر التعليم ، ندوة قادة التقنيات التربوية في البلاد العربية ،المركز

العربي للتقنيات العربية ، الكويت ، ١٩٨١ ، ص ٥

٢ وليد وعد الله علي، وقصي حازم محمد: طرائق تدريس التربية الرياضية، دار بن الاثير للطباعة والنشر ،الموصل ،٢٠٠٩،

٢-١-٣ مفهوم التدريب العقلي

زاد الاهتمام بالتدريب العقلي وأبعاده وتم التوصل الى أن النبضات في المستقبلات البصرية والسمعية والاعضاء الحسية تدخل في أجزاء معينة من المخ، وتستخدم المعلومات في هذه المستقبلات المتعددة مع التغذية الراجعة لتعزيز استكمال الصورة، ومن المعتقد أن هناك مركزاً متكاملًا في الجهاز العصبي المركزي، ووظيفته استقبال جميع المثيرات الحسية والعمل على تقييمها وتقويمها وإرسالها إلى الأماكن المناسبة في المخ لعمل الاستجابة اللازمة.

وإن الصور العقلية التي تتكون خلال التدريب العقلي تنتسب في بعض الإستجابات الفسيولوجية، إذ أن عمليات التفكير ينتج عنها انقباضات في العضلة المستخدمة لإنتاج الحركة التي يتم تصورها، وإن الأعداد البدني يتضمن درجات في الارتباط بالنشاط العقلي^(١)

يعرفه (محبوب، ٢٠٠١) بأنه "تصور أداء الأنجاز بدون أن يرتبط بفعل حركي ظاهري والذي يسبب إنتاج نقل إيجابي كبير في تعلم المهارة الحقيقي".^(٢)

يعرفه (أنويا، ٢٠٠٢) "أن التدريب العقلي يعني أداء الفعالية بكاملها وبسرعتها المطلوبة في مخيلة المؤدي وهو في حالة الاسترخاء التام وهذا مفيد في تعلم المهارات ويتوضح خصوصاً خلال اللحظات الأخيرة قبل بداية السباق، ويمكننا أيضاً من تصور السباق بأكمله أو جزء معين وممارستها عقلياً".^(٣)

يعرفه (خيون، ٢٠٠٢) بأنه "اسلوب مكمل لعملية التدريب بالملاحظة والتدريب اللغوي من خلال المناهج والصور التي يراها المتعلم والتي تحدد تصوره الحركي، فهو يتعلق مبدئياً على توقع متطلبات المحيط والظروف ومدى تدخل تلك الظروف في التصور وهذا يتوقف على طبيعة المهارة".^(٤)

إن التأثير بالتدريب العقلي يرجع إلى قدرة الجهاز العصبي على تسجيل الأنماط الحركية والحسية وقدرتها على التذكر، وإعادة تنظيم الصور ولذلك فإن التدريب العقلي قد يؤدي إلى نفس التغيرات في الجهاز العصبي المركزي مثل تلك الناتجة عن الأداء البدني.

١ شمعون وإسماعيل : اللاعب والتدريب العقلي ، مركز دار النشر ، القاهرة ٢٠٠١ ، ٧٨

٢ وجيه محبوب إبراهيم : التعلم وجدولة التدريب الرياضي، ط١، دار وائل للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، ٢٠٠١، ٢٠٠١،

٣ تيريس عوديشو أنويا : دليل الرياضي للإعداد النفسي ، دار وائل للطباعة والنشر ، عمان ، ٢٠٠٢ ، ص ١٠٠

٤ يعرب خيون : مصدر سبق ذكره_ ، ٢٠٠٢ ، ١١٩

٢-١-٣ أهداف التدريب العقلي

- من شروط أهداف التدريب العقلي أن تكون محدودة قابلة للقياس ، قابلة للتعديل واقعية ، ذو توقيت معين .
وتتركز الأهداف في عدد من النقاط أهمها ما يأتي^(١):
- زيادة القدرة على اتساق وثبات الأداء الى الحد الأقصى الذي تسمح به قدرات ومواهب اللاعب بغض النظر عن ظروف المنافسة.
 - المساهمة في زيادة قدرة اللاعب على معالجة أنواع الضغوط البدنية والعقلية والانفعالية كافة حتى يكون أكثر ايجابية في المنافسات الرياضية.
 - يساعد في الوصول الى الحد الأدنى من الاصابات الجسمية والانفعالات السلبية التي تصاحب الحمل الزائد من التدريب.
 - العمل على تطوير نظام استعادة الشفاء خلال فترات التدريب وبين أبعاد المنافسة حيث أن معظم اللاعبين ليس لديهم معرفة بالطرق التي تساهم في تحقيق ذلك.
 - إزالة العوائق والمشاكل امام تطور الأداء واستبعاد الأسباب المرتبطة بتدهور المستوى.
 - تطوير وتنمية المهارات العضلية المرتبطة بالأنشطة الرياضية والمنافسات.
 - تطوير وتنمية الشخصية.
 - تطوير الصحة العامة.

١ عكلة سليمان الحوري : مبادئ علم النفس التدريب الرياضي ، ط١، دار ابن الأثير للطباعة والنشر، جامعة الموصل،

٢-١-٣-٢ خطوات التدريب العقلي

لغرض التوصل الى اكتساب مهارة التدريب العقلي يجب اتباع الآتي^(١):

تعلم الاسترخاء:

يتميز الاسترخاء بغياب النشاط والتوتر وهو فترة من السكون وإغفال الحواس. ويحدث الاسترخاء والتوتر في درجات من التواصل ومع التدريب يمكن التعرف على أي نقطة من هذا التواصل وتكون أي نقطة خاطئة توقف حدوث ذلك.

ويقسم الاسترخاء الى نوعين هما:

أولاً- الاسترخاء العضلي:

يتدرب المتعلم على الاسترخاء وذلك بالتركيز على مجموعة عضلية ويحاول شدها ثم إرخائها ثم يعود الى مجموعة عضلية أخرى وهذا النوع من الاسترخاء هو الأفضل استخداماً من مراحل التعلم حيث تتضمن أساليب ذات أنواع متعددة ولكنها تتفق في الهدف وتختلف في الوسيلة التي توصل الى هذه الحالة.

ثانياً- الاسترخاء العقلي:

إن الاسترخاء العقلي يساعد على خفض التوتر العضلي ومن ثم يسهم في خفض التوتر الذهني حيث أن مجرد التركيز على الاسترخاء يعزل الدماغ عن المؤثرات الأخرى.^(٢)

٢-١-٣-٣ الارشادات والنصائح أثناء التدريب العقلي

هنالك بعض الارشادات عند التدريب العقلي^(٣)

- التدريب على الفعالية عقلياً في بيئة المنافسة ذاتها.
- يجب أداء المهارة (الفعالية) أو جزء من الفعالية بكاملها.
- يجب أن يكون التدريب العقلي ناجحاً.
- يجب أن يسبق أداء الفعالية نفسها تدريب عقلي واحد على الأقل.
- يجب أن تمارس المهارة أو الفعالية عقلياً بمعدل سرعة الأداء الفعلي نفسه.
- يجب أن يكون التركيز على تخيل الشعور بالحركة أو الإحساس بالحركة.

١ احمد عريبي عودة : المدرب وعملية الاعداد النفسي، ط١، المكتبة الوطنية، المكتب الهندسي، بغداد، ٢٠٠٧، ص١٦٦

٢ يعرب خيون : مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠٢، ٢٢٨

٣ أنويا: مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠٢، ١٠٢

- يمكن ممارسة المهارة أو الفعالية عقلياً حسب الرياضة التي تمارس قبل اللعب أو حتى أثناء اللعب في بعض الحالات مثل ركلة الجزاء في كرة القدم أو الإرسال في الكرة الطائرة أو العاب المضرب.

٢-١-٤ مفهوم الصلابة الذهنية

قد يتبادر الى الأذهان أن الصلابة الذهنية هي مرادف للقسوة ، الجمود ، التحجر ، الصرامة أو فقدان الحساسية ولكنها بعيدة عن ذلك ، وحتى نوضح معنى الصلابة الذهنية يجب أن نتعرض الى معنى المهابة و المهارة . فالمهابة هي في الأصل جينات وراثية و هي هبة طبيعية يولد بها الإنسان ، ويقال أنه كلما زادت المهابة في الدرجة كلما زادت الفرصة في تحقيق الإنجازات الرياضية و كلما قلت المهابة في الدرجة كلما تضاعلت هذه الفرصة ، وعلى عكس المهابة تأتي المهارة فهي يمكن تعلمها و اكتسابها ، كما أشار (كريسول) الى ان الصلابة الذهنية تعزى الى امتلاك اللاعب الرياضي للمهارات النفسية التي تسهم في الارتقاء بمستوى الأداء لمهارة الانتباه و مواجهة الضغوط و الدافعية والثقة بالنفس^(١).

و يرى (جون ليفكويتس و اخرون) أن الصلابة الذهنية ليست سمة عقلية فقط لكنها ايضاً بدنية و انفعالية ، وهي ليست أن تمتلك غريزة هزيمة منافسيك أو أن تتميز بالبرود ، لكنها تعني الوصول الى الأداء المثالي والاقصى من مهاراتك بغض النظر عن ظروف التنافس .

كما أوضح (كارن) أن الصلابة العقلية للاعب الرياضي تعني التميز بالثقة التي تجعله يواجه أي موقف بدرجة عالية من الايجابية أثناء المنافسة ، و القدرة على الاستمرار بأعلى درجة من القدرات و الإمكانيات التي يمتلكها بغض النظر عن الضغوط في موقف المنافسة الرياضية.^(٢)

يعرف (يونج سيوب كيل) الصلابة الذهنية بأنها القدرة على التركيز في الأداء و التصميم على الاستمرار في التنافس باستخدام المواهب و المهارات الخاصة بأعلى مستوى بالرغم من وجود الصعوبات و العواقب التي تدفع الى الانسحاب.^(٣) ويعرفها محمد العربي شمعون على أنها استمرار في التفكير الايجابي البناء بهدوء مع البعد عن الدفاعية وعدم الاستسلام و الواقعية في الأداء. كما يذكر نقلاً عن بيل بسويك أن الصلابة الذهنية تتطلب الكثير من القوة العقلية و الانفعالية مع اللياقة البدنية و المستوى العالي من الأداء.^(٤)

1 Creswell ,S; **Key Questions on Mental Toughness** . University of Western Australia , 2007.p69.

2 Karen . A ; **Mental Toughness** , Brain Power for Sport , EBSCO , Publishing , 2002

3 yong sup kill ; study of the characteristics of mental toughness of tennage athletes journal of physical education.2009 .p85

٤ محمد العربي شمعون : **الصلابة العقلية والإنجازات الرياضية** ، المؤتمر العلمي السنوي الدولي ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان ، الرعاية النفسية للرياضيين ، ١٢ ابريل، ٢٠٠٧ م ، ص٣٤،٣٩.

استناداً الى ماسبق يعرف الباحث الصلابة الذهنية أنها :

قدرة اللاعب على حسن توظيف مهاراته الذهنية لمواجهة الضغوط التي يتعرض اليها في المنافسة الرياضية وتحقيق أفضل أداء ، وتكون ناتجة عن زيادة الطاقة الايجابية للصلابة العقلية مقابل انخفاض الطاقة السلبية.

٢-١-٤-١ متطلبات الصلابة العقلية.

يؤكد محمد العربي شمعون أن الصلابة الذهنية تتطلب مجموعة من الأمور تسهم في الوصول إلى تحقيق الأهداف وهي كما يأتي^(١):

أولاً: الإعداد البدني الجيد للذات الواقعية.

عند عدم توافر أو تحقيق الحاجات الأساسية للاعب من التغذية ، و الراحة ، و النوم ، و غيرها فانه من الصعب الوصول إلى الصلابة ، و بالتالي حالة الأداء المثالية ، أو ما يمكن تسميته الذات الواقعية، وينطبق ذلك في الوقت نفسه على الجانب الانفعالي عندما لا يتم إشباع الحاجات الانفعالية قبل الدخول في المنافسة ، لاسيما تلك المرتبطة بتقدير الذات و قيمة الذات فان المشكلات مع العصبية و الشك الذاتي و الإحباط تزداد و تظهر بوضوح في هذه الحالة.

ثانياً: تطوير مهارات الأداء .

ثم مطلب آخر للصلابة و هو تطوير ذات أداء ناجحة، و هو القدرة على التحرك من الذات الواقعية الى الذات المؤدية عند الحاجة ، عن طريق التفكير الواعي و الأداء المهاري وتتضمن مهارات الأداء ثلاثة أبعاد وهي:

التفكير المنظم و مهارات التصور العقلي.

الأداء المنتظم للمهارات البدنية.

ممارسة الاستجابة الانفعالية

ثالثاً: القدرة على تحمل الضغوط الانفعالية والعقلية والبدنية .

التكوين الأساس للصلابة هو اللياقة البدنية . و يعني التحمل المنخفض للضغوط البدنية ببساطة أن المنافسة سوف يتم خسارتها قبل أن تبدأ ، ففي حالة وصول اللاعب إلى حدود اللياقة البدنية فهو شبيه بفصل التيار الكهربائي عن الحاسب الآلي من المصدر الرئيس، وتحتاج الصلابة إلى الكثير من المرونة البدنية و القوة و سرعة الاستجابة و الوضع نفسه ينطبق على الجانب العقلي و الانفعالي .

^١ محمد العربي شمعون : مصدر سبق ذكره ، ص ٣٩.

٢-١-٤-٢ مبادئ الصلابة الذهنية

الصلابة الذهنية هي حالة عقلية يمكن أن يطورها اللاعب عن طريق تطبيق المبادئ الآتية:-
فكر مثل الفائز ، أظهر اعتقاد عال في النفس و تقبل الفوز حيث يدعم اورليك Orlick هذا بقوله: " إن الرؤية الايجابية تؤدي إلى واقع ايجابي".
حول السلبيات إلى ايجابيات ،عالج مشكلات التقدم بوصفها جزءاً أساساً من التحدي و تعلم كيف تكون لاعباً متكاملًا.

تعامل مع غير المتوقع و مراعاة المتطلبات و شروط التحدي والتحدي بلا حدود و استمتع بالوجود في محك الإختبار و أعتقد أن الأوقات العصيبة لا تدوم طويلاً^(١)

٢-١-٥ رياضة المبارزة :

هي إحدى مظاهر النشاط الرياضي لها أهدافها الرياضية والاجتماعية والتربوية والنفسية ، إذ انبعثت عن المبارزة القديمة بعد عدة تطورات ووصلت إلى الوضع الحالي لتمارس وفقاً للقوانين والقواعد التنظيمية الخاصة التي تحكم المنازلة بين المتنافسين المتبارزين دون تدخل أو مساعدة من أحد في إثناء اللعب سوى آداب هذه الرياضة العريقة ذات التقاليد النبيلة، والفكرة وراء رياضة المبارزة هي أن يلمس المبارز منافسه قبل أن يلمس من قبل منافسه الآخر، ولكي يكون قادراً على عمل ذلك عليه القيام بحركات الهجوم والدفاع التي تضيف قابلية حركية والتنقل وتتضمن تحضيرات للمساعدة على خلق الفرص المناسبة لتسجيل اللمسة على المنافس، والهدف من المبارزة هو تسجيل العدد المحدد قانونياً من اللمسات باستخدام أنسب طرائق الأداء المهاري ويتم بمد الذراع المسلحة أو مد الذراع المسلحة مع الطعن والتقدم للأمام.

إذ تنتمي رياضة المبارزة إلى الرياضات القصيرة المتغيرة ذات الطبيعة اللاهوائية إذ تتطلب هذه الفعالية استجابة آنية لإزاء فعاليات المنافس والسرعة العالية في الحركة وامتلاك الوسائل الدفاعية والهجومية^(١).
حيث يلعب المتبارزون بطريقتهم الخاصة وعلى مسؤولياتهم بشرط أن يتقيدوا بالقواعد الأساسية للسلاح ، وأن تتميز كل المباريات والمنافسات في جميع الأحوال بروح طيبة ونزاهة المقابلة وكل الحركات العنيفة ممنوعة والمنصوص عليها بالقانون.^(٢)

١ ريسان خربيط مجيد: التعب العضلي وعمليات استعادة الشفاء للرياضيين : ط١، عمان ، دار الأرز ، ١٩٧٣ ، ص١٠٢.

٢ عبد الله صلاح الدين : المبارزة الحديثة ، بغداد ، جامعة بغداد ، ١٩٨٠ ، ص١٣٥.

وأن المبارزة هي "عبارة عن نزال بين لاعبين يتبادلان الهجوم والدفاع كل منهم يحاول بالضغط واللمس بمقدمة السلاح (الذباية) على الهدف المحدد ويتم من خلال أداء حركات الهجوم والدفاع باستخدام أحد أنواع الأسلحة الثلاثة (الشييش ، السيف ، سيف المبارزة) ويلعب كل متنافس حسب طريقته الخاصة بشرط مراعاة القوانين الأساسية للمبارزة"^(١)

ويحدد قانون المبارزة "الحصول على (خمس) لمسات في زمن قدرة (ثلاث) دقائق في نظام المجموعات ، بينما يكون بنظام خروج المغلوب الحصول على (خمس عشرة) لمسة واللعب لمدة (تسع) دقائق مقسمة إلى ثلاث أشواط كل شوط (ثلاث) دقائق وراحة بين الشوطين دقيقة واحدة."^(٢)

وبما أن "رياضة المبارزة من الألعاب الفردية التي تحتاج من ممارستها قدرات حركية خاصة لكي يتقدم اللاعب بمستواه بصفة مستمرة ويستطيع الوصول إلى الأداء الفني الأفضل ،لذا فاللاعب الذي يكون متكاملًا بدنياً ونفسياً ومهارياً يعمل على تحقيق مستوى مهاري أفضل وبالتالي الانجاز العالي، لان قانون هذه الرياضة الذي يحتم بتسجيل خمس لمسات على المنافس خلال ثلاث دقائق يجعل هذا العمل صعباً دون أداء تمارينات وتدريبات كافية"^(٣).

١-٥-١-٢ حركات الأرجل (التقدم والتقهقر) :

تقسم حركات الأرجل إلى نوعين هما :

١- حركات التقدم للأمام .

وهي عبارة عن حركات هجومية أو تمهيدية للهجوم وهي مهارة أساسية يؤديها اللاعب المبارز وذلك للقيام بالهجوم على المنافس عن طريق الإقتراب منه مع المحافظة على مسافة التبارز ثابتة عند إبتعاد المنافس بتقهقره إلى الخلف . وتعرف هذه المهارة بأنها " حركة هجومية وذلك لإكتساب اللاعب مسافة معينة من ارض الملعب باتجاه الخصم عند التقدم "^(٤) .

١ عبد الهادي حميد، وعبد الكريم فاضل: رياضة المبارزة أسس فنية- تعليم- تدريب - تحكيم، بغداد ، كلية التربية الرياضية، مطبعة المكتبة الوطنية ، ٢٠٠٨ ، ص١٤ .

٢ بيان علي عبد علي ، و(آخرون): أسس رياضة المبارزة ، بغداد ، دار الأرقم للطباعة ، ٢٠٠٩ ، ص١٦٢-١٦٣ .

٣ زينب قحطان عبد المحسن : تأثير تمارينات بدنية بأزمنة مختلفة في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وعلاقتها بالأداء المهاري لدى لاعبات سلاح الشييش .(رسالة ماجستير، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية للبنات ، ٢٠٠٨) ص٦ .

٤ عبد علي نصيف وآخرون : المبارزة لطلبة كلية التربية الرياضية ، بغداد، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٨ ، ص٢٠٦ .

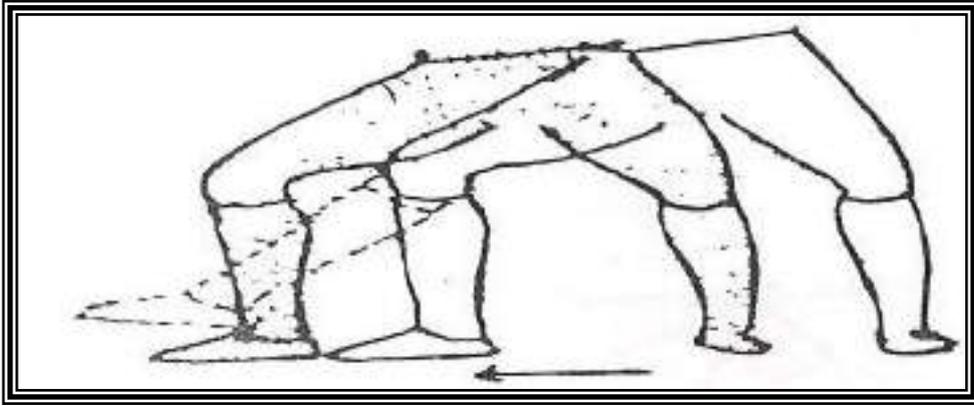
وهناك ثلاثة أنواع من التقدم وهي :

* التقدم الاعتيادي .

تتم هذه الحركة من وضع الإستعداد (الأونكارد) حيث يقوم المبارز بنقل قدم الرجل الأمامية (القائدة) إلى الأمام مسافة قدم ونصف إلى قدمين على أن يلامس كعب القدم الأرض أولاً ثم يتبعها نقل القدم الخلفية ليحل كعب القدم الخلفية محل كعب القدم الأمامية مع المحافظة على المسافة بين القدمين وهناك ثلاث نقاط يجب مراعاتها عند أداء هذه الحركة وهي :

- الاحتفاظ دائماً بدرجة إنتشاء الركبتين كما هما في وضع الاستعداد دون تغيير أي عدم مدهما للأعلى أو تنيهما أكثر من الإنتشاء الطبيعي لهما .
- ضرورة الاحتفاظ بوضع الجذع عمودياً على منطقة الحوض أثناء حركة القدمين .
- الاحتفاظ بالزاوية القائمة بين القدمين ثابتة .

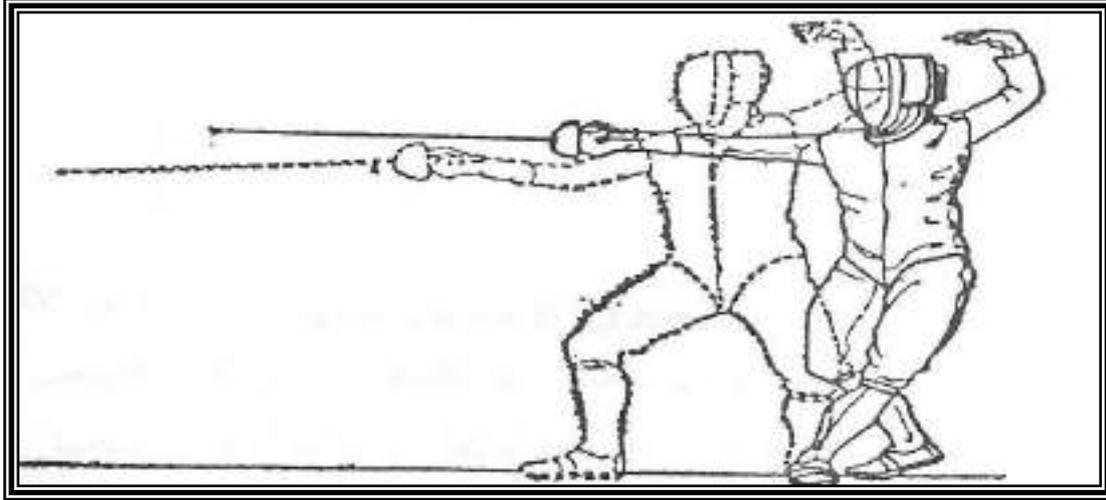
" فمهارة التقدم الاعتيادي تؤدي من الركبة وليس من مفصل الحوض ويلاحظ نقل أي من القدمين تكون الواحدة تلو الأخرى وهي تتشابه مع حركة المشي في تتابعها بدون توتر^(١) وكما في الشكل الاتي :



شكل (١) يوضح مهارة التقدم الاعتيادي

التقدم العكسي :

تتم هذه الحركة من وضع الإستعداد (الأونكارد) حيث يقوم المبارز بنقل قدم الرجل الخلفية إلى الأمام متقاطعة أمام القدم الأمامية ويولي ذلك نقل القدم الأمامية للإمام عابرة القدم الخلفية لتستقر على الأرض أمام القدم الخلفية مرة أخرى وعند أداء اللاعب هذا النوع من التقدم عليه المحافظة على المسافة بين القدمين وعلى وضع الإستعداد كما يراعى إنزال القدم الأمامية على الكعب أولاً ثم المشط . وكما في الشكل الاتي :

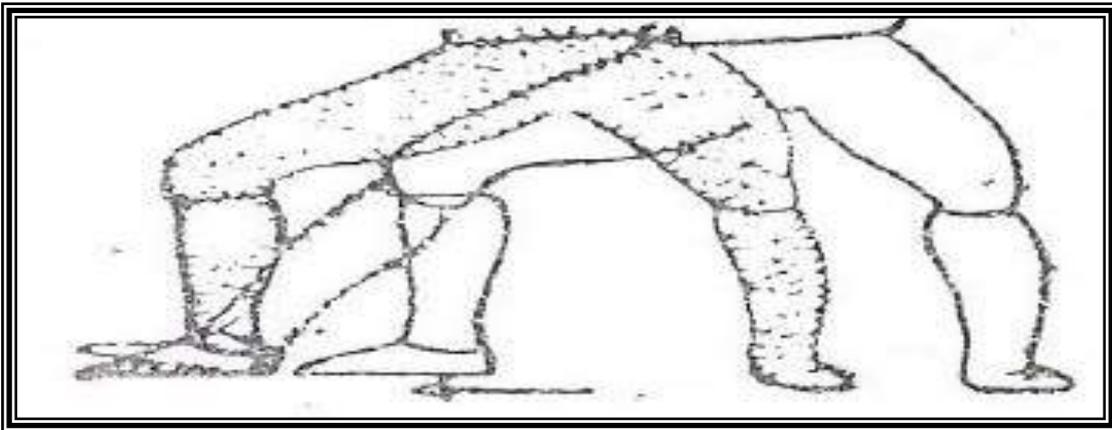


شكل (٢) يوضح مهارة التقدم العكسي

التقدم بالوثب :

" تتم هذه الحركة من وضع الإستعداد (الأونكارد) حيث يقوم المبارز بمد ركبة الرجل الأمامية للأمام ودفع الرجل الخلفية للأرض لكي تساعد على الوثب مما يؤدي إلى جعل الجسم في حالة طيران قصيرة ، ثم النزول بكلتا القدمين على الأرض مع المحافظة على توازن الجسم ووضع الإستعداد والمسافة بين القدمين " (١) وكما

في الشكل الاتي :



شكل (٣) يوضح مهارة التقدم بالوثب

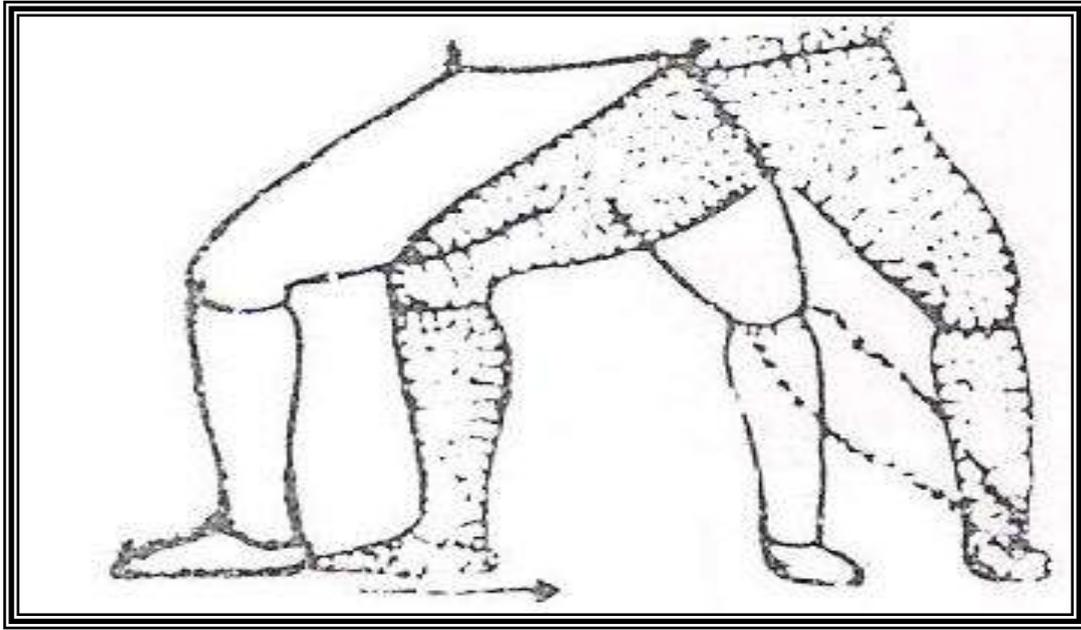
^١ عبد علي نصيف وأخرون : مصدر سيق نكرة ، ١٩٩٠ ، ص ٦٩ .

٢- حركات التفهقر للخلف .

" وهي عبارة عن حركات الرجوع للخلف وتعتبر حركات دفاعية عكس حركات التقدم تماماً وتؤدي بنقل القدم الخلفية إلى الخلف تليها نقل القدم الأمامية إلى الخلف أيضاً كما يجب أثناء عملية الرجوع عدم رفع القدم الخلفية أو نقلها ببطء للخلف لأن ذلك يقلل من سرعة اللاعب المتفهم كذلك تزيد سرعة حركات هجوم الخصم الواقع عليه ".^(١) وهناك ثلاثة أنواع من التفهقر هي :

التفهقر الاعتيادي .

تتم هذه الحركة بإرجاع القدم الخلفية عن طريق مد مفصل الركبة للرجل الخلفية للخلف ثم القيام بإرجاع القدم الأمامية إلى الخلف أيضاً من خلال القيام بدفع الأرض بباطن قدم منطقة المشط مع المحافظة على المسافة بين القدمين. " فمهارة التفهقر الاعتيادي واحدة من أنواع التفهقر تساعد المبارز بالهروب أو تلافي هجوم المنافس وخلالها يفقد اللاعب مسافة من أرض الملعب لصالح المهاجم "^(٢) وكما في الشكل الاتي :



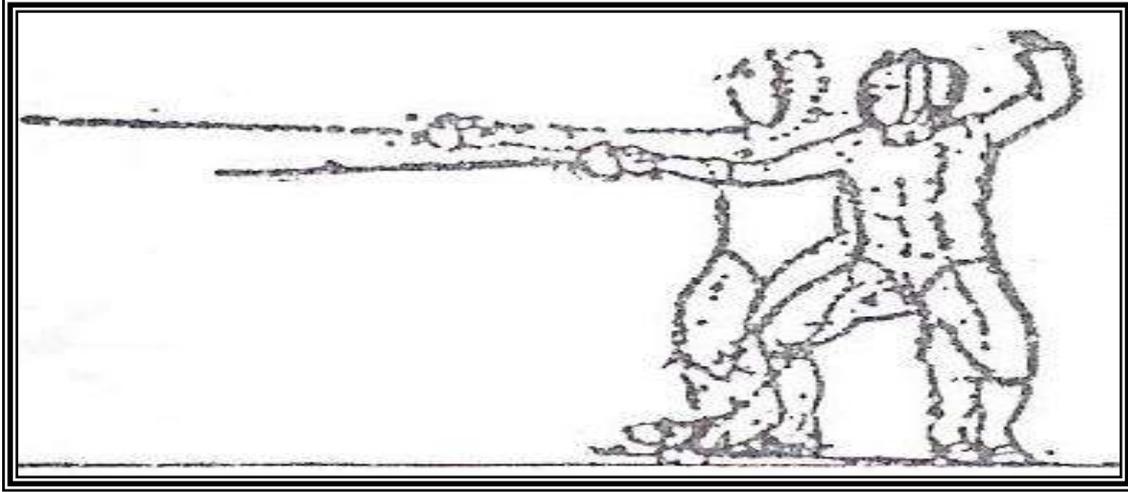
شكل (٤)

يوضح مهارة التفهقر الاعتيادي

١ عبدالله صلاح الدين : أسلحة المبارزة ، مطبعة دار السلام ، بغداد ، ١٩٧٢ ، ص ٣٦ .
 ٢ علاء عبد الله فلاح الراوي : استخدام أسلوب التعلم التبادلي والتدريبي وتأثيرهما في اكتساب تعلم بعض المهارات الأساسية في المبارزة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٤ ، ص ٣٢ .

التقهقر العكسي .

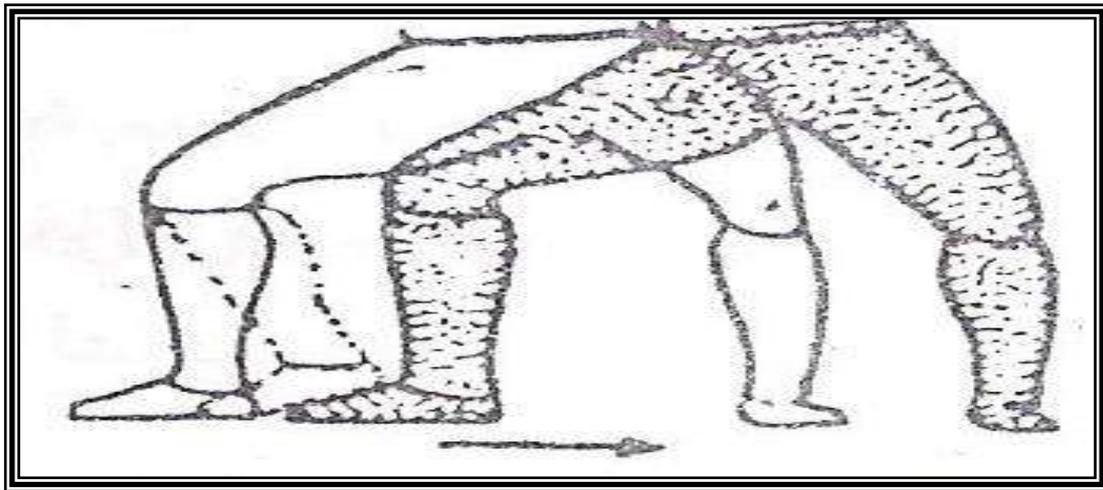
" تتم حركة التقهقر العكسي عن طريق سحب القدم الأمامية إلى الخلف بحيث يكون مشط القدم الأمامية موازياً إلى كعب القدم الخلفية أي تكون على خط واحد ثم نقل القدم الخلفية إلى الخلف بحيث يرجع اللاعب إلى وضع الإستعداد^(١) وكما في الشكل الاتي :



شكل (٥) يوضح مهارة التقهقر العكسي

* التقهقر بالوثب .

" تتم حركة التقهقر بالوثب إلى الخلف من خلال مرجحة الرجل الخلفية أولاً يرافقها دفع الأرض بمشط القدم للرجل الأمامية لتساعد اللاعب على النهوض ثم الوثب والنزول بكلتا القدمين مع المحافظة على المسافة بين القدمين والرجوع إلى وضع الاستعداد^(٢) وكما في الشكل الاتي :



شكل (٦) يوضح مهارة التقهقر بالوثب

^١ عبد علي نصيف وآخرون : مصدر سبق ذكرة ، ١٩٩٠ ، ص٧١ .

^٢ عبد الهادي حميد وعبد الكريم فاضل : مصدر سبق ذكرة ، ٢٠٠٨ ، ص٤٥ .

٢-١-٥-٢ المهارات الهجومية في المباراة:

إنّ استخدام اللاعبين للمهارات الهجومية لأي فعالية رياضية ، يُعدّ من عوامل نجاح أي فريق ،وتقدمه في تلك اللعبة ، والمبارزة من الرياضات التي لها مهارات هجومية ، وأن تحقيق الهدف يتحقق عن طريق الإحاطة بكل جوانب اللعبة من النواحي العلمية والعملية ، وذلك للارتقاء بالمستوى الفني ، والذي يهدف إلى خدمة الفريق، والوصول لتحقيق الهدف المنشود.

فالهجوم " هو حركة أو مجموعة حركات يبدأ بأدائها حركياً أحد المتنافسين (اللاعبين) بصفه مسبقة مستنداً على عنصر المبادرة والمبادأة لغرض الوصول الى هدف المنافس وتحقيق لمسة"^(١) ويعتمد مبدأ الهجوم على مد الذراع المسلحة أو مد الذراع مع التقدم بأنواعه أو مد الذراع المسلحة مع حركة الطعن، والغرض منه الوصول الى الهدف وتحقيق لمسة، وأن الهجوم إذا ما نفذ ضد المنافس في حركة واحدة وبتوقيت زمني واحد يسمى هذا النوع من الهجوم بالهجوم البسيط، أما اذا نفذه في أكثر من حركة واحدة يسمى بالهجوم المركب.

ويذكر بان (الهجوم) "هو تلك الحركات التي يقوم بها اللاعب لمحاولة تسجيل لمسة في هدف اللاعب المنافس، ويتم ذلك بمد الذراع فقط أو بمد الذراع مصحوباً بالطعن (الحركة الانبساطية) أو التقدم للإمام، ويتم ذلك إما في اتجاه التلاحم أو في الاتجاه المغاير لاتجاه التلاحم."^(٢)

وتناول الباحث نوع من الهجوم ، وهو (الهجوم البسيط)

٢-١-٥-١ الهجوم البسيط:

الهجوم البسيط يعني قيام اللاعب بحركة بسيطة واحدة سواء أكانت بمد الذراع المسلحة فقط ، أو مد الذراع مع التقدم أو الطعن نحو الهدف المنافس، فيكون مباشراً أما إذا تم الانتقال من جهة لأخرى فيسمى (هجوماً غير مباشراً) وهو ذلك النوع من الهجوم الذي يقوم به اللاعب في محاولة لتسجيل اللسة في هدف المنافس أما في اتجاه التلاحم نفسه أو في الاتجاه المغاير لاتجاه التلاحم ، ويتم أما بمد الذراع أو بمد الذراع مع التقدم أو مد الذراع متبوعاً بحركة الطعن."^(٣)

١ فاطمة عبد صالح، اخرون: اسس رياضة المبارزة ، ط ١ ، عمان -الاردن، مكتبة المجتمع العربي، ٢٠١١، ص ١٢١.

٢ إبراهيم نبيل عبد العزيز: الأسس الفنية للمبارز، القاهرة ، مطابع أمون، ١٩٩٩، ص ١١٩_١٢٠.

٣ عبد الهادي حميد ،عبد الكريم فاضل : مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠٨.ص٤٨.

ومن هذا التعريف (لل هجوم البسيط) نستطيع استخلاص أن الهجوم البسيط يمكن أن يكون هجوماً بسيطاً مباشراً (وهو الذي يؤدي في اتجاه التلاحم نفسه عندما يكون مفتوحاً) أو هجوماً بسيط غير مباشر (وهو الذي يؤدي في الاتجاهات المغايرة لاتجاه التلاحم) ، ويلجأ اللاعب لأداء الهجوم البسيط غير المباشر في حالة ما إذا كان اتجاه التلاحم الأصلي مغلقاً،

ويتمثل (الهجوم البسيط المباشر) في :

- الهجمة المستقيمة المباشرة .

في حين (الهجوم البسيط غير المباشر) في :

- الهجمة بتغير الاتجاه.

- الهجمة القاطعة

أولاً: الهجمة المستقيمة المباشرة:

وفيها يؤدي اللاعب المهاجم حركة انبساطية (الطعن) على هدف المنافس وفي خط مستقيم أي في نفس الجهة الملتحم بها مع نصل سلاح المنافس للوصول الى هدف المنافس واخذ لمسة، أي أداء اللاعب المهاجم حركة الطعن مباشرة على هدف المنافس وأخذ لمسة وتتميز هذه الهجمة بانها إحدى حركات الهجوم البسيط ولا تؤدي من وضع التلاحم في أثناء الأداء، وتؤدي بنفس اتجاه نصل سلاح المنافس الذي يقوم بها يأخذ اللمسة بشكل مباشر أما في الخطوط العليا أو الخطوط السفلى وأيضا في المناطق الهدف أما داخلية أو خارجية. تؤدي هذه الهجمة في حالة كون هدف المنافس مفتوحاً او ذراعه مثنية وذو رد فعل بطيء أو متردد ولا يجيد الدفاع السريع.^(١)

ثانياً: الهجمة بتغير الاتجاه:

(الهجمة بتغير الاتجاه) هي حركة هجومية غير مباشرة ، وتتم بقيام اللاعب بتغير الاتجاه مرة واحدة إلى الجهة الأخرى عندما يكون نصلا اللاعبين في حالة التحام وذلك بتغير ذبابة نصله من أسفل نصل سلاح اللاعب المنافس المقابل للوصول إلى الجانب الأخر أو بالعكس في الأوضاع العليا^(٢) وبتغير نصل سلاحه من أعلى نصل سلاح اللاعب المنافس المقابل للوصول إلى الجانب الأخر، وبالعكس في الأوضاع السفلى.

^١ فاطمة عبد مالح وآخرين: مصدر سبق ذكره، ٢٠١١، ص ١٢٢-١٢٣.

^٢ عبد على نصيف، وآخرون: مصدر سبق ذكره . ١٩٩٠، ص ٢١٦.

ويذكر أن (الهجمة بتغير الاتجاه) هي إحدى الهجمات التي تدخل في نطاق الهجوم البسيط غير المباشر، وتؤدي هذه الحركة في الاتجاه المقابل أو المغاير للاتجاه الذي يتلاحم فيه اللاعب مع المنافس في حالة ما، وإذا كان اتجاه التلاحم الأصل مغلقاً ونلاحظ أن أصابع اليد تؤدي الدور الرئيس في أداء حركة التغير في إنشاء تحريك نصل السلاح من ناحية لأخرى، ثم أداء الطعنة^(١)

ثالثاً: الهجمة القاطعة:

تعد الهجمة القاطعة إحدى حركات الهجوم البسيط غير المباشر، ويبدأ الأداء الحركي لها أساساً من وضع الإلتحام مع سلاح الخصم في الأوضاع العليا للمبارزة أو الأوضاع السفلى ولكن يفضل تأديتها في الأوضاع العليا لأنها تكون أكثر نجاحاً، وتؤدي الطعنة القاطعة في ثلاثة مراحل حركية متتابعة لا فارق زمني بينها وهي :

المرحلة الأولى:

يتم سحب سلاح اللاعب المهاجم نحو الامام أي باتجاه الكتف الايمن للاعب المهاجم يرفقها ثني رسغ اليد مع ثني الساعد والعضد ويكون الثني من المرفق بحيث تكون الذبابة سلاح اللاعب الخصم أمام نصل اللاعب المهاجم.

المرحلة الثانية:

يتم عبور نصل اللاعب المهاجم أي تولية من جهة التحام النصلين الى الجهة الاخرى (المغيرة).

المرحلة الثالثة:

مد الذراع المسلحة مع مد الرسغ بحيث يكون الذراع والسلاح على استقامة واحدة . ويرافق جميع هذه الحركات حركة الطعن بالقدم الامامية، وفي بعض الاحيان تتم هذه الحركة القاطعة بدون طعنة فتسمى هذه الحالة بالتهويشة القاطعة، يفضل تنفيذها في الخطوط العليا. ومن العوامل التي تساعد على نجاح الهجمة القاطعة في الخطوط العليا بحيث يكون التحام النصلين في وضع منخفض مما يتبعها حركة الطعن لتحقيق اللمسة.^(١)

^١ إبراهيم نبيل عبد العزيز؛ مصدر سبق ذكره، ٢٠٠١، ص ١٢٥.

^١ فاطمة عبد مالخ واخرون: مصدر سبق ذكره. ٢٠١١، ص ١٢٥.

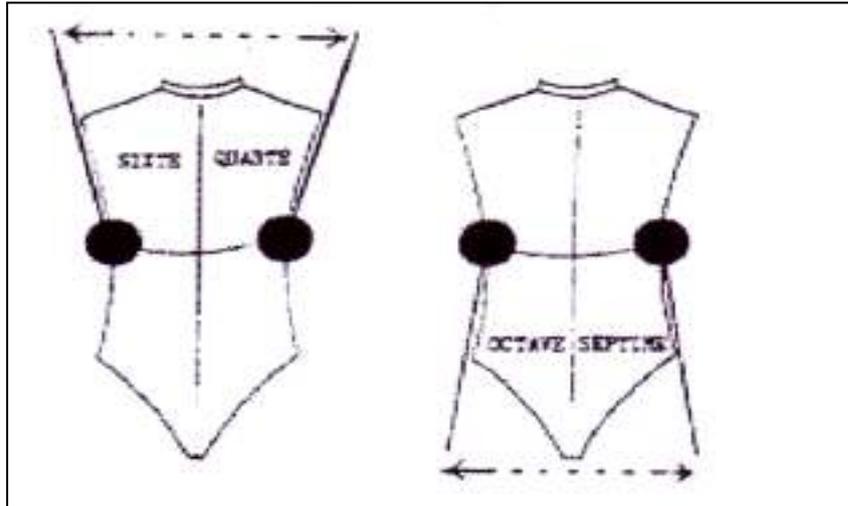
٢-١-٥-٣ المهارات الدفاعية في المباراة:

نقصد بالدفاع قيام اللاعب المدافع بإفشال الهجوم الذي يقوم به اللاعب المهاجم وذلك بمنع وصول ذبابة المهاجم إلى هدف المدافع عن طريق صد السلاح وإزاحة مع الذبابة باتخاذ أحد الأوضاع الدفاعية الأساسية. ويعرف أيضا "بأنه نهج يسلكه اللاعب لإفشال محاولات المنافس الهجومية بمهارة عالية من خلال حركات الرجلين والجسم والذراع المسلحة متفرقة أو مجتمعة وحسب ظروف اللعب" (١)

وتناول الباحث نوع من الدفاع وهو (الدفاع الأفقي)

٢-١-٥-٣-١ الدفاع الأفقي :

يتم أداء هذا النوع بطريقة مباشرة لحماية منطقة الهدف بالنسبة للخطوط العليا لوضع السلاح الملتحم فيها وذلك بالانتقال من وضع الدفاع السادس إلى وضع الدفاع الرابع أو بالعكس وبالنسبة للخطوط السفلى يتم انتقال السلاح من وضع الدفاع الثامن إلى وضع الدفاع السابع وبالعكس



الشكل (٧)

يوضح الدفاع المستقيم

٢-٢ الدراسات السابقة

١-٢-٢ مراجعة الدراسات السابقة

اسم الباحث	اسم الجامعة	عنوان البحث	اهداف البحث	منهج البحث	العدد	الصف	مجموع البحث	الاختيار	استنتاجات البحث
مهند طالب عبد إبراهيم ^(١)	جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية	بناء مقياس الصلابة العقلية لدى لاعبي الألعاب الفرعية	بناء مقياس الصلابة العقلية لدى لاعبي الالعاب الفرعية في محافظة بغداد.	استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي	(٢٦٠) لاعباً	لاعبي اندية دوري النخبة لكرة القدم ، و لاعبي اندية دوري النخبة لكرة الطائرة ، و لاعبي اندية دوري النخبة لكرة اليد ، و لاعبي اندية الدرجة الممتازة لكرة السلة) في محافظة بغداد للموسم الرياضي ٢٠١١-٢٠١٢		بالطريقة العمدية	
احمد سعيد رشيد حسين ^(٢)	جامعة الموصل / كلية التربية الأساسية	اثر برنامج مقترح للتدريب العقلي في بعض المهارات النفسية والأداء المهاري للاعبي كرة اليد	التعرف على أثر البرنامج التدريبي العقلي على بعض المهارات النفسية (الاسترخاء العضلي والعقلي، التصور العقلي) للاعبي كرة اليد المتقدمين	استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث	(٢٠) لاعباً	لاعبي كرة اليد لنادي الفتوة الرياضي في محافظة نينوى وللموسم (٢٠٠٧-٢٠٠٨)		الطريقة العمدية	ان برنامج التدريب العقلي المتزامن تطبيقه مع برنامج التدريب المعد من قبل المدرب قد طور (التصور العقلي البصري، السمعي، الإحساس الحركي، الحالة الانفعالية للأداء، التصور العقلي من منظور داخلي) و قد طور القدرة على الاسترخاء للمجموعة التجريبية

١ مهند طالب عبد إبراهيم : بناء مقياس الصلابة العقلية لدى لاعبي الألعاب الفرعية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠١٢ .

٢ احمد سعيد رشيد ، اثر برنامج مقترح للتدريب العقلي في بعض المهارات النفسية والأداء المهاري للاعبي كرة اليد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الأساسية ، جامعة الموصل ، ٢٠٠٩ .

٢-٢-٢ مناقشة الدراسات السابقة

من خلال الإطلاع على البحوث والدراسات السابقة التي قام بها الباحث وجد هناك تشابهه واختلاف بين هذه الدراسات السابقة والدراسة الحالية بما يأتي :

اولا : أوجهه التشابه

إذ أن الدراسة الحالية تشترك مع دراسة أحمد سعيد رشيد حسين في بعض الأهداف وهي التعرف على تأثير البرنامج العقلي

أما دراسة مهند طالب عبد إبراهيم فقد تشابهت مع الدراسة الحالية بالهدف الذي يسعى اليه الباحث وهو الصلابة الذهنية (العقلية)

ثانيا : أوجهه الاختلاف

اختلفت الدراسة الحالية عن دراسة مهند طالب عبد إبراهيم في نوع المنهج المستخدم ففي الدراسة السابقة استخدم المنهج الوصفي أما في الدراسة الحالية استخدم المنهج التجريبي وكذلك اختلف عن الدراسة السابقة في عينة البحث المختارة .

اختلفت الدراسة الحالية عن دراسة أحمد سعيد رشيد حسين في عينة البحث المختارة .

٢-٢-٣ أهم المؤشرات والاستنتاجات التي أفاد منها البحث الحالي

١. صياغة أهداف البحث بما يتناسب مع مشكلة البحث والمنهج .

٢. الاطار النظري .

٣. اختيار انسب الطرق في المعالجات الإحصائية .

٤. الإطلاع على الاساليب في تحليل وتفسير نتائج الدراسة الحالية .

٥. تجاوز السلبيات التي صادفت الدراسات السابقة

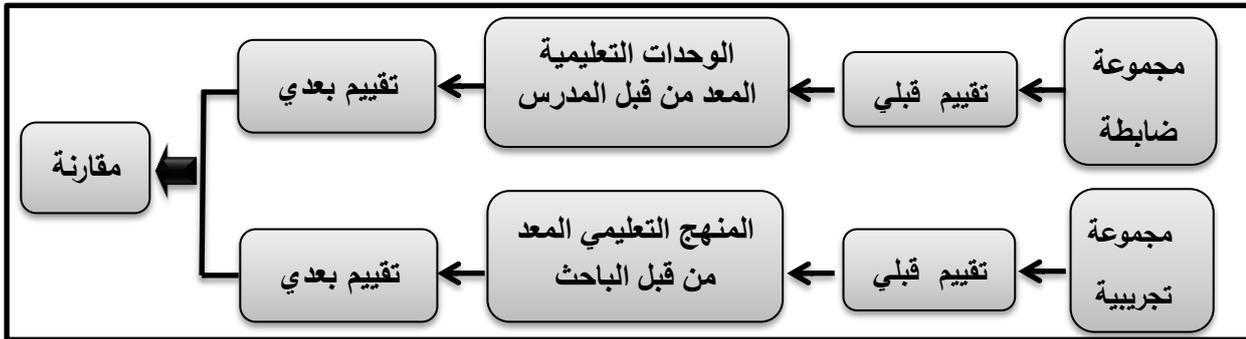
الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	٣-
منهج البحث	١-٣
مجتمع البحث وعينته	٢-٣
الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة في البحث	٣-٣
الوسائل البحثية	١-٣-٣
الأدوات والأجهزة المستعملة في البحث	٢-٣-٣
إجراءات البحث	٤-٣
تحديد متغيرات البحث	١-٤-٣
إعداد مقياس الصلابة الذهنية	٢-٤-٣
الهدف من أعداد مقياس الصلابة الذهنية	١-٢-٤-٣
جمع وأعداد فقرات مقياس الصلابة الذهنية	٢-٢-٤-٣
تحديد صلاحية مقياس الصلابة الذهنية	٣-٢-٤-٣
تعليمات مقياس الصلابة الذهنية	٤-٢-٤-٣
استمارة تقييم أداء المهارات الأساسية	٣-٤-٣
التجربة الاستطلاعية	٤-٤-٣
الاسس العلمية لنتائج الاختبارات	٥-٤-٣
صدق الاختبار	١-٥-٤-٣
ثبات نتائج المقياس	٢-٥-٤-٣
موضوعية نتائج المقياس	٣-٥-٤-٣
التجربة الرئيسة	٥-٣
تقييم الاداء القبلي	٢-٥-٣
تجانس وتكافؤ العينة	٣-٥-٣
منهج تعليمي	٤-٥-٣
تقييم الاداء البعدي	٥-٥-٣
الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث	٦-٣

٣- منهجية البحث و جرائته الميدانية :

٣-١ منهج البحث :

"يعد المنهج التجريبي أقرب مناهج البحوث لحل المشكلات بالطريقة العلمية فهو محاولة للتحكم في المتغيرات والعوامل الأساسية جميعها باستثناء متغير واحد أو أكثر يقوم الباحث بتغييره بهدف تحديد وقياس تأثيره العلمي^(١) ، ولكون طبيعة البحث تحتاج معرفة تأثير (معين) لذا استخدم الباحث المنهج التجريبي وتصميم (المجموعتين المتكافئتين) الضابطة والتجريبية والشكل (٨) يوضح ذلك



شكل (٨) يوضح التصميم التجريبي لمجموعات البحث

٣-٢ مجتمع البحث وعينته:

حدد الباحث مجتمع البحث والمتمثل بطلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة المثنى للعام الدراسي (2022-2023) والبالغ عددهم (130) طالباً ، موزعين على ست شعب دراسية بواقع (4) شعب للذكور، (2) شعب للإناث و والجدول (1) يبين ذلك

جدول (1)

توزيع مجتمع البحث

ت	الشعبة	الجنس	العدد
1	أ	أناث	22
2	ب	أناث	20
3	ج	ذكور	25
4	د	ذكور	24
5	هـ	ذكور	19
6	و	ذكور	20
المجموع الكلي			130

سحب من هذا المجتمع الاحصائي عينات مختلفة فكانت :

أولاً- عينة التجربة الرئيسية

حدد الباحث طلبة المرحلة الثالثة الذكور الموزعين على (4) شعب (ج ، د ، هـ ، و) ، وبطريقة القرعة تمثلت عينة التجربة الرئيسية بطلاب شعبة (ج) و شعبة (د) إذ بلغ عددهم (49) طالب تم تقسيمهم عشوائياً الى مجموعتين ضابطة وأخرى تجريبية ، إذ تمثلت شعبة (ج) والبالغ عددها (25) طالب عينة المجموعة التجريبية و تمثلت نسبة (28.40%) من عينة البحث و شعبة (د) والبالغ عددها (24) طالب عينة المجموعة الضابطة .

ثانياً- عينة الدراسة الاستطلاعية

حدد الباحث بطريقة القرعة شعبة (و) والبالغ عددها (20) طالبا لتمثل عينة التجربة الاستطلاعية للمقياس والمهارات .

٣-٣ الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة في البحث:

٣-٣-١ وسائل جمع المعلومات :

- المصادر العربية والأجنبية

- المقابلات الشخصية

- الاستبيانات

أ- مقياس الصلابة الذهنية

ب- استمارة تقييم الأداء

- الاختبار والقياس

٣-٣-٢ الأدوات والأجهزة المستعملة في البحث :

- ملعب مبارزة

- سلاح سيف المبارزة عدد (15)

- لاصق ملون

- كاميرة تصوير عدد (1)

- حاسبة لابتوب عدد (1) .

_سلم ارضي

_ موبايل لعرض المهارة (دات شو)

_ لوحات تعليمية

٣-٤ إجراءات البحث :

٣-٤-١ تحديد متغيرات البحث :

- قام الباحث بإجراء دراسة مسحية على عدد من المصادر العلمية والدراسات السابقة ، ورأي لجنة الاقرار مع السيد المشرف تم الاتفاق على المتغيرات التي نحتاجها في البحث الحالي :
- الصلابة الذهنية .
 - حركات الأرجل .
 - الهجوم البسيط المباشر .
 - الهجوم غير المباشر (الهجمة بتغير الإتجاه ، الهجمة القاطعة)
 - الدفاع الافقي .

٣-٤-٢ إعداد مقياس الصلابة الذهنية :

٣-٤-٢-١ الهدف من إعداد مقياس الصلابة الذهنية :

التعرف على مستوى الصلابة الذهنية لطلاب المرحلة الثالثة في لعبة المبارزة.

٣-٤-٢-٢ جمع وأعداد فقرات مقياس الصلابة الذهنية :

قام الباحث بالاطلاع على العديد من المصادر والدراسات السابقة ، وعليه اعتمد الباحث المقياس المعد من قبل (عزيون محمد اليمين)^(١)، لكون المقياس يقيس نفس الهدف الذي يسعى الباحث اليه ، إذ تكون المقياس من (18) فقرة ، ذو بدائل هي (غير موافق تماماً ، غير موافق ، لا أدري ، موافق ، موافق تماماً) وبمفاتيح تصحيح (1,2,3,4,5) على التوالي وبهذا فإن أقل درجة يحصل عليها المختبر (18) درجة وأعلى درجة يحصل عليها المختبر (90)

^١ عزيون محمد اليمين : العلاقة بين القلق الرياضي والصلابة الذهنية اثناء المنافسات الرياضية الجماعية والفردية دراسة ميدانية ، جامعة عبدالحميد بن باديس مستغانم ، معهد التربية البدنية والرياضة .

٣-٤-٢-٣ تحديد صلاحية مقياس الصلابة الذهنية:

قام الباحث بإعداد استمارة استبيان للمقياس كما في ملحق (2) وعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين والبالغ عددهم (11) خبيراً لبيان آرائهم في صلاحية المقياس ، وبعد تحديد إجابات الخبراء (بـ(يصلح ، لا يصلح) تم تحليل النتائج باستخدام (كا^٢) كما مبين في الجدول (2)

جدول (2)

آراء الخبراء والمختصين في تحديد صلاحية مقياس الصلابة الذهنية

الدالة الاحصائية	مستوى الدالة	قيمة كا ^٢	النسبة المئوية	الصلاحية		عدد الخبراء	المقياس
				لا يصلح	يصلح		
تصلح	0,000	10	100%	0	11	11	مقياس الصلابة الذهنية

يبين الجدول (2) قبول مقياس الصلابة الذهنية ، الذي تم عرضه على الخبراء والمختصين ، إذ جاءت نسبة دلالة اختبار (كا^٢) أصغر من نسبة الخطأ (0,05) مما يدل على تمتع المقياس بالصلاحية وما يؤكد ذلك أن نسبة القبول جاءت (100) % .

٣-٤-٢-٤ تعليمات مقياس الصلابة الذهنية :

إن لعملية وضع أو أعداد تعليمات المقياس أهمية كبيرة لا يمكن الإستهانة بها في نجاح عملية إجراء أو تأدية الاختبار فقد أثبتت الدراسات أهمية الدور الذي تلعبه هذه التعليمات في تغيير نتائج الاختبارات أو التأثير فيها والذي يصعب معه إجراء عملية المقارنة بين نتائج الإختبار الواحد في المواقف المختلفة ومن هذه التعليمات (١):

تم اعداد التعليمات الخاصة بالمقياس كي توضح للطالب كيفية الإجابة عن فقراتها، وقد روعي في إعداد هذه التعليمات أن تكون واضحة وسهلة الفهم ، ولزيادة الوضوح فقد تضمنت التعليمات نموذجاً خاصاً عن كيفية الإجابة عن فقرات الاستبانة. كما أشير في التعليمات إلى أنه ليس هناك إجابة صحيحة وإجابة خاطئة فالمهم هو اختيار الاستجابة التي تنطبق على الطالب أكثر من غيرها، كما طلب من الطلاب ضرورة الإجابة عن جميع فقرات الاستبانة بكل صراحة ودقة.

٣-٤-٣ استمارة تقييم أداء المهارات الأساسية :

قام الباحث بإجراء دراسة مسحية على العديد من الدراسات السابقة وعليه تم اعتماد الاستمارة المعدة في قبل (آثار حكيم وحيد) ^(١) كما في ملحق (6) ، ويعتمد تقييم الأداء في هذه الاستمارة وفقا لإجزاء الحركة ومظاهرها وذلك بتصوير المهارة وعرضها للخبراء وأعطيت الدرجة من (1- 10) درجات يتم الحصول عليها من خلال التقسيم الآتي:

جدول (3)

توزيع درجة تقييم أداء المهارات بالمبارزة

إجزاء المهارة	القسم التحضيري	القسم الرئيسي	القسم الختامي
الدرجة	3	4	3

، وبعد ذلك قام الباحث بإعداد استمارة استبيان وعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين والبالغ عددهم (10) خبراء وذلك لغرض تحديد صلاحية الاستمارة ، وبعد الحصول على النتائج استعان الباحث باختبار (كا^٢) والنسبة المئوية وقد جاءت النتائج بنسبة قبول (100) %

جدول (4) آراء الخبراء والمختصين في تحديد صلاحية استمارة تقييم الاداء

المقياس	عدد الخبراء	الصلاحية		النسبة المئوية	قيمة كا ^٢	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
		يصلح	لا يصلح				
استمارة تقييم الاداء	10	10	0	100%	10	0.000	تصلح

يبين الجدول (4) قبول استمارة تقييم الاداء و بنسبة القبول جاءت (100) % .

طريقة التقييم

قام الباحث بتصوير المهارات وتوزيعها على ثلاث خبراء^(*) ووضع التصوير الفيديوي بأقرص (CD) مع توزيع استمارة التقييم لكل خبير لتقييم الأداء الفني للمهارات وبعد جمع الاستمارات تم تفرغ البيانات في استمارة خاصة لمعالجتها إحصائيا.

١ آثار حكيم وحيد: أثر تداخل بعض أساليب التعلم في أهم المهارات الدفاعية والمدرجات الحس - حركية لسلاح الشيش لطلاب المرحلة الثالثة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة المثنى ، ٢٠١٩ .

* اسماء الحكام

١. أ.م.د. محمد ضياء عبدالرسول (تعلم حركي / مبارزة) جامعة المثنى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

٢. أ.م.د. محمد حسن طعيمة (تغذية علاجية / مبارزة) جامعة ذي قار كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

٣. م.م. آثار حكيم وحيد (تعلم حركي / مبارزة) جامعة المثنى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

٣-٤-٤ التجربة الاستطلاعية :

يوصي خبراء البحث العلمي بإجراء تجارب استطلاعية للإختبارات المستخدمة في البحوث وذلك من أجل الحصول على نتائج ومعلومات ضرورية موثوق بها، للاستفادة منها عند إجراء التجربة الرئيسية ، وعليه أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية على (20) طالباً من شعبة (و) إذ طبقت هذه التجربة في القاعة المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة عند الساعة العاشرة والنصف صباحاً وفق التسلسل الآتي :

- يوم الأربعاء المصادف 2022/11/30 م تم توزيع استمارة مقياس الصلابة الذهنية .
- يوم الخميس المصادف 2022/12/1 م تم اختبار أداء المهارات بالمبارزة .

وإنَّ الهدف من إجراء التجربة هو^(١):

١. التعرف على مدى وضوح فقرات مقياس الصلابة الذهنية وتعليماته .
 ٢. التعرف على الأخطاء والمعوقات التي تواجه الباحث أثناء التجربة الرئيسية.
 ٣. التعرف على إمكانية الفريق المساعد.
 ٤. التعرف على الوقت اللازم للإجابة للمقياس وقد استغرق وقت الإجابة بين (7- 9) دقائق
 ٥. التعرف على عدد الكاميرات المطلوبة لتصوير الأداء وكان عددها واحدة .
 ٦. التعرف على البعد المناسب للكاميرات عن مجال الاداء وكان البعد المناسب هو (4) متر.
 ٧. التعرف على الارتفاع المناسب للكاميرات وكان الارتفاع المناسب هو(120) سم .
 ٨. استخراج الأسس العلمية من صدق وثبات وموضوعية .
- قد حققت التجربة الغرض المراد منها.

١ يوسف العنزي (وآخرون) : مناهج البحث التربوي بين النظرية والتطبيق. ط١، الكويت، مكتبة الفلاح، ١٩٩٩، ص ١٦٤.

٣-٤-٥ الاسس العلمية لنتائج الاختبارات :

٣-٤-٥-١ صدق الاختبار :

يقصد به أن يقيس الإختبار فعلاً القدرة أو السمة أو الاتجاه أو الاستعداد الذي وضع الإختبار لقياسه. أي يقيس فعلاً ما يقصد أن يقيسه.^(١) ، لحساب معاملات صدق الاختبارات استعان الباحث الصدق المحتوى من خلال عرض مقياس الصلابة الذهنية وكذلك استمارة تقييم الاداء على مجموعة من الخبراء والمختصين لغرض تحديد صلاحيتهما وبهذا تحقق الباحث من الصدق .

٣-٤-٥-٢ ثبات نتائج المقياس :

الاختبار الثابت هو (الاختبار الذي يعطي نتائج مقارنة أو النتائج نفسها إذا طبق أكثر من مرة في ظروف مماثلة)^(٢)، ويشير ثبات الاختبار إلى الدرجات التي يحصل عليها الأفراد أنفسهم في مرات الإجراء المختلفة، ومعنى هذا أن وضع الفرد بالنسبة لجماعته لا يتغير جوهرياً في هذه الحالة، كما يعني ثبات الاختبار الإستقرار بمعنى أنه لو كررت عمليات قياس الفرد الواحد لبينت درجته شيء من الإستقرار وعلية اعتمد الباحث طريقة التجزئة النصفية بالأسلوب الفردي والزوجي . وعمل الباحث على التأكد من تجانس نصفي المختبرين بالاستعانة باختبار (LEVENE). والجدول (5) يبين ذلك

٢محمد جاسم الياسري: الاسس النظرية لاختبارات التربية البدنية ، دار الضياء للطباعة والنشر. النجف

الإشراف. ٢٠١٠. ص ٧٢

١ نادر فهمي الزبيد وهشام: مبادئ والقياس والتقويم في التربية، عمان، دار الفكر، ط٣، ٢٠٠٥، ص ٢٤.

جدول (5)

اختبار (LEVENE) للتجانس بين نصفي الاختبارات

المتغيرات	قيمة (LEVENE)	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
مقياس الصلابة الذهنية	0.014	0.943	متجانس
حركات الأرجل	التقدم الاعتيادي	0.337	متجانس
	التقهقر الاعتيادي	0.833	متجانس
	التقدم العكسي	0.118	متجانس
	التقهقر العكسي	1.014	متجانس
	التقدم بالوثب	0.707	متجانس
	التقهقر بالوثب	1.407	متجانس
	الهجوم البسيط	الهجوم المباشر	0.338
الهجوم بتغير الاتجاه		0.022	متجانس
الهجمة القاطعة		0.708	متجانس
الدفاع الاقفي	1.125	0.303	متجانس

بين الجدول (5) أن قيم مستوى الدلالة لاختبار ليفين لنصفي الاختبارات جاءت أكبر من نسبة الخطأ (0.05) وهذا يدل على عدم وجود فروق بين النصفين مما يدل على التجانس .
ثم لجأ الباحث الى الإستعانة بمعامل الارتباط بيرسون لبيان الارتباط بين نصفي الاختبار والجدول (٦) يبين ذلك.

٣-٤-٥-٣ موضوعية نتائج المقياس :

ويقصد بالموضوعية "عدم تأثر الاختبارات المستخدمة بتغير المصححين"^(١) إذ تم أخذ الموضوعية للاختبارات بوجود ثلاثة من المصححين ، وخرجت النتائج ذات موضوعية عالية للمصححين ، وعدم وجود فروق بين نتائجهما ثم استعان الباحث في معامل الارتباط بيرسون بين تقييم الحكم الاول والحكم الثاني والجدول (6) يبين ذلك

^١ محمد نصر الدين رضوان : المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضية ، ط ١ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٦ ، ص ٢٠٨ - ٢٠٩ .

الجدول (6)

الثبات والموضوعية لنتائج الاختبارات

الموضوعية		معامل الثبات		المتغيرات
مستوى الدلالة	قيمة R	مستوى الدلالة	قيمة R	
0.000	0.1	0.000	0.928	مقياس الصلابة الذهنية
0.000	0.990	0.000	0.953	التقدم الاعتيادي
0.000	0.997	0.000	0.936	التقهقر الاعتيادي
0.000	0.998	0.000	0.966	التقدم العكسي
0.000	0.994	0.000	0.939	التقهقر العكسي
0.000	0.999	0.000	0.981	التقدم بالوثب
0.000	0.992	0.000	0.905	التقهقر بالوثب
0.000	0.997	0.000	0.926	الهجوم المباشر
0.000	0.996	0.000	0.936	الهجوم بتغير الاتجاه
0.000	0.991	0.000	0.907	الهجمة القاطعة
0.000	0.998	0.000	0.968	الدفاع الافقي

يبين الجدول (6) أن جميع قيم مستوى الدلالة لمعامل بيرسون (للثبات ، والموضوعية) جاءت أصغر من نسبة الخطأ (0.05) ، وهذا يدل على وجود ارتباطات عالية مما يعني تمتع جميع نتائج المتغيرات بالأسس العلمية .

٣- ٥ التجربة الرئيسية:**٣-٥-١ الوحدات التعريفية :**

من اجل سلامة خط الشروع ولكون ان الاختبارات المهارية لا يمكن قياسها ما لم يكن هنالك تعلم مسبق قام الباحث بعبء وحدتين تعريفيتين للشعب التي وقع عليهم الدراسة (الضابطة والتجريبية) لمدة أسبوعين بواقع محاضرة واحدة في كل اسبوع من اجل تعريف المهارات الاساسية للطلاب كي يتسنا لهم القيام بالاداء قبل تطبيق الاختبارات القبلية .

٣-٥-٢ تقييم الاداء القبلي :

اجرى الباحث تقييم الاداء القبلي على افراد العينة (التجريبية والضابطة) في القاعة المغلقة في جامعة المثني في تمام الساعة العاشرة صباحاً وفق التسلسل الاتي :

- يوم الأربعاء المصادف 2022/12/14 تقييم الاداء القبلي لمقياس الصلابة الذهنية .
- يوم الخميس المصادف 2022/12/15 تقييم الاداء القبلي للمهارات (حركات الارجل ، الهجوم البسيط ، والدفاع الافقي) وذلك باستخدام كاميرا فيديو لغرض عرضها على المقومين واستخراج البيانات الاولية.

وقد ثبت الباحث جميع المتعلقات من حيث المكان والأدوات والزمان لاستفادة منها في الاختبارات البعدية .

٣-٥-٣ تجانس وتكافؤ العينة :

و من أجل تجنب المؤثرات التي قد تؤثر في نتائج البحث للفروق الفردية الموجودة لدى الطلاب والتوصل إلى مستوى واحد ومتساوٍ للعينة في المتغيرات المبحوث ، التي تعد مؤثرة في التجربة لابد أن يتم ضبطها ولهذا أجرى الباحث التجانس والتكافؤ و الجدولين (7) و (8) يبينان ذلك

جدول (7)

تجانس عينة البحث في متغيرات البحث

الدالة الإحصائية	مستوى الدلالة	قيمة LEVENE	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات	
			ع	س	ع	س			
متجانس	0.313	1.041	7.489	56.00	8.285	55.125	درجة	مقياس الصلابة الذهنية	
متجانس	0.797	0.067	1.028	4.840	1.062	4.458	درجة	التقدم الاعتيادي	حركات الأرجل
متجانس	0.520	0.420	1.323	4.800	1.268	4.292	درجة	التقهقر الاعتيادي	
متجانس	0.560	0.345	1.326	4.004	1.398	4.042	درجة	التقدم العكسي	
متجانس	0.514	0.432	1.320	3.920	1.349	3.917	درجة	التقهقر العكسي	
متجانس	0.720	0.130	1.275	4.720	1.274	4.333	درجة	التقدم بالوثب	
متجانس	0.634	0.230	1.312	4.836	1.268	4.317	درجة	التقهقر بالوثب	
متجانس	0.562	0.340	1.336	4.020	1.411	4.058	درجة	الهجوم المباشر	الهجوم البسيط
متجانس	0.821	0.051	1.291	3.992	1.431	3.975	درجة	هجوم بتغير الاتجاه	
متجانس	0.494	0.474	1.362	4.649	1.216	4.408	درجة	الهجمة القاطعة	
متجانس	0.525	0.411	1.351	4.380	1.276	4.328	درجة	الدفاع الافقي	

يبين الجدول (7) أن قيم مستوى الدلالة لاختبار (LEVENE) قد جاءت أكبر من (0.05) وهذا يدل على وجود تجانس بين افراد العينة لكل مجموعة .

جدول (8)

التكافؤ بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات	
			ع	س	ع	س			
غير معنوي	0.700	0.388	7.489	56.00	8.285	55.125	درجة	مقياس الصلابة الذهنية	
غير معنوي	0.207	1.278	1.028	4.840	1.062	4.458	درجة	التقدم الاعتيادي	حركات الأرجل
غير معنوي	0.176	1.372	1.323	4.800	1.268	4.292	درجة	التقهقر الاعتيادي	
غير معنوي	0.923	0.097	1.326	4.004	1.398	4.042	درجة	التقدم العكسي	
غير معنوي	0.993	0.009	1.320	3.920	1.349	3.917	درجة	التقهقر العكسي	
غير معنوي	0.294	1.061	1.275	4.720	1.274	4.333	درجة	التقدم بالوثب	
غير معنوي	0.166	1.408	1.312	4.836	1.268	4.317	درجة	التقهقر بالوثب	
غير معنوي	0.923	0.098	1.336	4.020	1.411	4.058	درجة	الهجوم المباشر	الهجوم البسيط
غير معنوي	0.965	0.044	1.291	3.992	1.431	3.975	درجة	هجوم بتغير الاتجاه	
غير معنوي	0.518	0.652	1.362	4.649	1.216	4.408	درجة	الهجمة القاطعة	
غير معنوي	0.890	0.139	1.351	4.380	1.276	4.328	درجة	الدفاع الافقي	

يبين الجدول (8) ان قيم مستوى الدلالة لاختبار (t) للعينات المستقلة ، جاءت اكبر من (0.05) وهذا يدل

على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية .

٣-٥-٤ منهج تعليمي

قام الباحث بإعداد منهج تعليمي وتطبيقه على عينة المجموعة التجريبية إذ نفذ أول وحدة تعليمية يوم الاربعاء المصادف 2022/12/29 في قاعة الجمناستيك في جامعة المثني ونفذت آخر وحدة تعليمية يوم الخميس المصادف 2023/4 /13 وقد تضمنت الوحدات التعليمية التمرينات المناسبة لتعليم مهارات (حركات الأرجل ، الهجوم البسيط ، الدفاع الافقي) وقد ضمن الباحث وحداته التعليمية بما يلي.

- ١- استغرقت مدة تنفيذ المنهج (11 اسبوعا) يبلغ عدد الوحدات التعليمية المعدة من قبل الباحث (11) وحدة تعليمية وكان عدد الوحدات للمنهج التعليمي وحدة واحدة بالأسبوع .
- ٢- حدد الباحث موضوعات الوحدة التعليمية بالتزامن مع مفردات مدرس الكلية .
- ٣- طبقة على عينة المجموعة الضابطة المنهاج المطبق من قبل الكلية والذي احتوى على نفس عدد الوحدات وكذلك فترة تطبيق الوحدات .
- ٤- راعى الباحث عند وضع التمرينات النواحي الفنية الخاصة بكل مهارة فضلاً عن شرح المعلومات العامة عن كل مهارة وشروط أدائها بالشكل الصحيح والتذكير بمراحل أداء المهارات والخطوات التعليمية جميعاً باستخدام الشرح ومن ثم يقوم الباحث بتطبيقها عملياً ضمن النشاط التطبيقي .
- ٥- ضمن الباحث الوحدات التعليمية بالجانب العقلي من خلال الاستعانة بالفيديوهات والصور التوضيحية عن كل مهارة .

جدول (9)

أقسام و أوقات الدرس خلال الوحدة التعليمية الواحدة والزمن الكلي خلال المنهج التعليمي

النسبة المئوية	الملاحظات	الزمن المخصص	اقسام واجزاء الدرس
4,44 %	المقدمة /تسجيل الغيابات ، وتهيئة الأدوات	4 دقائق	القسم التحضيري
5,59 %	احماء عام / أي تمارين تهيئة عامة	5 دقائق	15 دقيقة
6,67 %	احماء خاص/ أي تمارين تخدم المهارة	6 دقيقة	
16,67 %	جزء تعليمي	15 دقائق	القسم الرئيسي
38,88 %	جزء تطبيقي	35 دقيقة	- 65 دقيقة
16,67 %	جزء عقلي	15 دقائق	
11,11 %	تمريينات التهدئة والاسترخاء وبعض الألعاب الصغيرة ، ثم تحية الانصراف	10 دقائق	القسم الختامي 10 دقيقة
100 %	90 دقيقة		المجموع

٣-٥-٥ تقييم الاداء البعدي :

بعد استكمال تنفيذ المنهج التعليمي للمجموعة التجريبية باشر الباحث بإجراء تقييم الاداء البعدي على طلاب المرحلة الثالثة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة المثنى وبنفس الشروط ومواصفات الاداء القبلي وفق التسلسل الاتي

- يوم الاربعاء المصادف 26 /4 /2023 تم تقييم اداء عينة البحث في مقياس الصلابة الذهنية وذلك من خلال توزيع استمارة الاستبيان
- يوم الخميس المصادف 27 /4 /2023 تم تقييم اداء عينة البحث في المهارات (حركات الأرجل ، الهجوم البسيط ، الدفاع الافقي) والحصول على البيانات وتدوينها ضمن استمارات خاصة تمهيداً لمعالجتها إحصائياً .

٣-٦ الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث

استعان الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات وقد تطرق الباحث الى الوسائل الإحصائية الآتية :

- ❖ الوسط الحسابي .
- ❖ الانحراف المعياري .
- ❖ مربع(كا²) .
- ❖ معامل الارتباط (بيرسون) .
- ❖ اختبار LEVENE .
- ❖ اختبار t للعينات المترابطة .
- ❖ اختبار t للعينات المستقلة .
- ❖ قيمة حجم الأثر .

الفصل الرابع

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	٤-
عرض نتائج المجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها	٤-١
عرض نتائج المجموعة الضابطة في متغيرات البحث وتحليلها	٤-١-١
مناقشة نتائج المجموعة الضابطة	٤-١-٢
عرض نتائج المجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها	٤-٢
عرض نتائج المجموعة التجريبية في متغيرات البحث وتحليلها	٤-٢-١
مناقشة نتائج المجموعة التجريبية	٤-٢-٢
عرض نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في تقييم الاداء البعدي وتحليلها ومناقشتها	٤-٣
عرض نتائج متغيرات البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تقييم الاداء البعدي وتحليلها	٤-٣-١
مناقشة نتائج متغيرات البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تقييم الاداء البعدي	٤-٣-٢

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤-١ عرض نتائج المجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها

٤-١-١ عرض نتائج المجموعة الضابطة في متغيرات البحث وتحليلها

جدول (10)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) ومستوى الدلالة ودلالة الفروق بين التقييم القبلي والبعدي

في متغيرات البحث لعينة المجموعة الضابطة

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	تقييم الاداء البعدي		تقييم الاداء القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
			ع	س	ع	س		
معنوي	0.000	5.219	5.150	63.458	8.285	55.125	درجة	مقياس الصلابة الذهنية
معنوي	0.000	8.811	0.955	5.958	1.062	4.458	درجة	التقدم الاعتيادي
معنوي	0.000	8.210	0.974	5.917	1.268	4.292	درجة	التقهقر الاعتيادي
معنوي	0.000	7.620	1.245	5.625	1.398	4.042	درجة	التقدم العكسي
معنوي	0.000	7.445	1.274	5.667	1.349	3.917	درجة	التقهقر العكسي
معنوي	0.000	8.577	1.250	5.792	1.274	4.333	درجة	التقدم بالوثب
معنوي	0.000	8.214	0.995	5.954	1.268	4.317	درجة	التقهقر بالوثب
معنوي	0.000	6.605	1.170	5.500	1.411	4.058	درجة	الهجوم المباشر
معنوي	0.000	7.310	1.327	5.763	1.431	3.975	درجة	هجوم بتغير الاتجاه
معنوي	0.000	9.609	1.160	6.163	1.216	4.408	درجة	الهجمة القاطعة
معنوي	0.000	7.840	1.049	6.035	1.276	4.328	درجة	الدفاع الافقي

يبين نتائج الجدول أعلاه أن قيم مستوى الدلالة لاختبار (t) للعينات المترابطة لمتغيرات البحث (مقياس الصلابة الذهنية ، و حركات الارجل ، و حركات الثلاثة للهجوم البسيط ، والدفاع الافقي) ، إذ جاءت أصغر من نسبة الخطأ (0.05) عند درجة حرية (23) ، وهذا يعني وجود فروقاً بين نتائج التقييم القبلي والبعدي ولصالح نتائج التقييم البعدي لعينة المجموعة الضابطة ، ثم استعان الباحث بحجم الأثر لمعرفة تأثير برنامج المدرس على عينة المجموعة الضابطة والجدول (11) يبين ذلك

جدول (11)

حجم الأثر Cohen's ونوع التأثير لعينة المجموعة الضابطة

نوع التأثير	قيمة حجم الأثر	المتغيرات
معتدل	1.065	مقياس الصلابة الذهنية
قوي	1.799	التقدم الاعتيادي
قوي	1.676	التقهقر الاعتيادي
قوي	1.555	التقدم العكسي
قوي	1.520	التقهقر العكسي
قوي	1.751	التقدم بالوثب
قوي	1.677	التقهقر بالوثب
قوي	1.348	الهجوم المباشر
قوي	1.492	هجوم بتغير الاتجاه
قوي	1.961	الهجمة القاطعة
قوي	1.600	الدفاع الافقي

يبين جدول (11) أن قيمة حجم الأثر (Cohen's) بالنسبة لمتغير الصلابة الذهنية إذ جاءت القيمة محصورة بين (0.8 - 1.2) وبحسب تفسير هذه القيمة فإن المنهج المطبق له تأثير (معتدل) على عينة البحث . أما بقية المتغيرات فجاءت قيمة حجم الأثر (Cohen's) محصورة بين (1.2 - 2.0) وبحسب تفسير هذه القيمة فإن المنهج المطبق له تأثير (قوي) على عينة البحث .

٤-١-٢ مناقشة نتائج المجموعة الضابطة:

من خلال ما تم التوصل إليه من نتائج تبين هنالك وجود فروقاً معنوية بين التقييمين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح التقييم البعدي ، ويعزو الباحث هذه الفروق نتيجة التزام المجموعة بالوحدة التعليمية المتبعة وانضباطها من خلال الاشتراك في الأداء وتكراره ، فضلاً عن تأثير الطريقة الاعتيادية التي تتبعها معهم التدريسي، إذ إنَّ للمنهج المعد من قبل التدريسي تأثيراً فعالاً في عملية التعلّم والتعليم ، أيضاً كانت الأهمية الكبيرة لعملية الشرح والتوضيح من قبل استاذ المادة وعدد التكرارات للوحدة التعليمية التي تم تطبيقها على المجموعة في الزمن المعد لمحاضرة مادة المبارزة كان لها الأثر الكبير في تحسن مستو ادائهم لان التكرار يزيد من الخبرات والمعلومات وكذلك يعمل قدر الامكان على تجاوز الأخطاء والعمل على تصحيحها، إذ أن تكرار المهارة لا يعني تعلمها إذا لم تتوفر التغذية الراجعة المناسبة التي تعزز التعلم وهذا ما ذكره (قاسم لزّام) إن هذا الشرط يعد ويكون من أكثر الشروط أهمية في المهارة الحركية إذ أن تصحيح الحركة أو أدائها بصورة متكررة سيخلق نوعاً من التوجيه الداخلي الذي يعمل على تنظيم العمل بين الجهاز العصبي والعضلات وأن ذلك يؤدي إلى حركة هذا العمل في الذاكرة الحركية إذ تصبح الحركة صحيحة، وهذا التوجيه لا يأتي إلا من خلال الإرشادات والتعليمات للتغذية الراجعة للأداء التي توضح وضع الجسم الصحيح^(١)، ويرى الباحث أنّ عملية التعلّم بوصفها مجموعة من العمليات مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بالممارسة والخبرة، والتي تؤدي إلى تغير ثابت في السلوك، فكلاهما عنصران أساسيان في تعلّم الفرد وهذا ما تم تأكيده من قبل (ناهدة الدليمي) من أنّ عملية التعلّم هي سلوك يتغير بالخبرة والتجربة، وهو كُـلُّ ما يكتسبه من علوم، وميول، وقدرات، واتجاهات، ومهارات حركية سواء متعمدة أم غير متعمدة.^(٢)

ويؤكد (فرات جبار)^(٣)، على أن عملية تعلم مهارة ما لا يمكن تحقيقها بمجرد الدافع لتعلمها فقط ، ولكن يجب ممارستها وتكرارها أدائها لكي يسيطر المتعلم على حركاته بحيث يؤديها بشكل صحيح وسليم ، لكون العينة خام أي لم يسبق أن تعلمت مهارات المبارزة وانهم في مرحلة تعلم واكتساب المعرفة العلمية عن مهارات المبارزة عموماً و(حركات الأرجل ، الهجوم البسيط، والدفاع الاقفي) على وجه الخصوص.

١ قاسم لزّام صبر: موضوعات في التعلّم الحركي ، ط١، مكتب المنتظر للطباعة ، بغداد، ٢٠٠٠، ص١١٠.

٢ ناهدة عبد زيد الدليمي: أساسيات في التعلّم الحركي، ط١، دار المنهجية للنشر والتوزيع، عمان، ٢٠١٥ ، ص٢٩.

٣ فرات جبار سعد الله : مفاهيم عامة في التعليم الحركي ، ط١ ، جامعة ديالى ، مطبعة المتنبوي، ٢٠٠٧، ص٥٥

٢-٤ عرض نتائج المجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها

١-٢-٤ عرض نتائج المجموعة التجريبية في متغيرات البحث وتحليلها

جدول (12)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) ومستوى الدلالة ودلالة الفروق بين التقييم القبلي والبعدي

في متغيرات البحث لعينة المجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	تقييم الاداء القبلي		تقييم الاداء البعدي		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		ع	س	ع	س			
مقياس الصلابة الذهنية	درجة	7.489	56.00	4.627	75.64	11.481	0.000	معنوي
حركات الأرجل	التقدم الاعتيادي	1.028	4.840	0.866	8.400	11.434	0.000	معنوي
	التقهقر الاعتيادي	1.323	4.800	0.810	8.360	10.411	0.000	معنوي
	التقدم العكسي	1.326	4.004	1.190	7.400	10.896	0.000	معنوي
	التقهقر العكسي	1.320	3.920	1.194	7.480	11.434	0.000	معنوي
	التقدم بالوثب	1.275	4.720	0.935	8.300	11.336	0.000	معنوي
	التقهقر بالوثب	1.312	4.836	0.870	8.440	10.256	0.000	معنوي
	الهجوم البسيط	الهجوم المباشر	1.336	4.020	1.042	7.632	14.258	0.000
هجوم بتغيير الاتجاه		1.291	3.992	0.946	7.612	14.738	0.000	معنوي
الهجمة القاطعة		1.362	4.649	1.031	8.388	10.911	0.000	معنوي
الدفاع الافقي		1.351	4.380	0.818	8.664	12.414	0.000	معنوي

يبين نتائج الجدول أعلاه أن قيم مستوى الدلالة لاختبار (t) للعينات المترابطة لمتغيرات البحث (مقياس الصلابة الذهنية ، و حركات الأرجل ، و حركات الثلاثة للهجوم البسيط ، والدفاع الافقي) ، إذ جاءت أصغر من نسبة الخطأ (0.05) عند درجة حرية (24) ، وهذا يعني وجود فروقاً بين نتائج تقييم الاداء القبلي والبعدي ولصالح نتائج التقييم البعدي لعينة المجموعة التجريبية ، ثم استعان الباحث بحجم الاثر لمعرفة تأثير المنهج المعد من قبل الباحث على عينة المجموعة التجريبية والجدول (13) يبين ذلك

جدول (13)

حجم الأثر Cohen's ونوع التأثير لعينة المجموعة التجريبية

نوع التأثير	قيمة حجم الأثر	المتغيرات
قوي جداً	2.296	مقياس الصلابة الذهنية
قوي جداً	2.287	التقدم الاعتيادي
قوي جداً	2.082	التقهقر الاعتيادي
قوي جداً	2.179	التقدم العكسي
قوي جداً	2.287	التقهقر العكسي
قوي جداً	2.267	التقدم بالوثب
قوي جداً	2.051	التقهقر بالوثب
قوي جداً	2.852	الهجوم المباشر
قوي جداً	2.948	هجوم بتغير الاتجاه
قوي جداً	2.182	الهجمة القاطعة
قوي جداً	2.483	الدفاع الافقي

بين الجدول (13) أن قيمة حجم الأثر (Cohen's) ولجميع المتغيرات جاءت أكبر من (2.0) وبحسب تفسير هذه القيمة فإن المنهج المطبق له تأثير (قوي جداً) على عينة البحث .

٤-٢-٢ مناقشة نتائج المجموعة التجريبية:

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث للمجموعة التجريبية تبين وجود فروقاً في قيم المتغيرات بين التقييمين القبلي و البعدي ولصالح التقييم البعدي ، و يعزو الباحث هذه الفروق الى دور المنهج المعد والمطبق على العينة والذي تم تطبيقه من قبل الباحث ، لأن المنهج المعد يوفر فرصاً كثيرة للتفاعل والاختلاط ما بين الطلاب في عملية التعلم وبما أن الطلاب متفاوتين في الخبرات التعليمية وأثناء العمل الجماعي ساعد ذلك في تعلم المهارات لأن الوحدات التعليمية ساهمت في خلق جو من التحفيز والمبادرة والمشاركة مما يعزز من غزارة الافكار للطلاب وهذا بدوره ساهم في زيادة الدافعية والرغبة لديهم في وقت الشرح المعزز بالوسائل التوضيحية للمهارات وتسلسلها بشكل منظم ومتدرج ومن بدء الحركة الأولى من المهارة الى حين إكمالها اعطى اهتماماً لديهم ، في تفاعلهم مع الأداء وبالتالي كان مستواهم يتطور من وحدة تعليمية الى أخرى (لان توفر المعلومة عن المهارة سوف يطور القابلية على التعلم اكثر من الذين لم يتوافر لديهم معلومات واسعة قبل الأداء)^(١)، مما جعل المتعلمين يؤدون الواجبات بنشاط واسع وحيوية وطاقة وفيرة مما زاد من إنتباههم حول تعلم المهارة وبالتالي تحقق التعلم لديهم ، لان المنهج عمل على تحريك العمليات العقلية لدى الطلاب. كما اهتم بسلوك المتعلم بوصفه فرداً مستقلاً وعضواً في جماعته التي تعتمد على المشاركة الايجابية والمتبادلة بين الاعضاء للوصول قدر الإمكان الى تحقيق الأداء الأفضل ، إذ أن لمتغير الصلابة الذهنية علاقة بالطريقة التي يستقبل فيها المتعلم الخبرات وتنظيم هذه الخبرات ، وكلما كان توضيح هذه المعلومات بشكل مبسط ومعزز بالوسائل المساعدة أدى الى انخفاض في كمية العبء الملقاة على عاتق المتعلم ، و من ثم إن عملية التعلم وفق المنهج تعليمي المعدة من قبل الباحث قد أعطى مردوداً إيجابياً من خلال النظام وتكرار شرح المهارة المعزز بالوسائل التعليمية حيث انعكس ايجابياً على تغير السلوك الخاص بالمتعلمين، خلال تنفيذ المهارات الأساسية التي اعتمد عليها لقياس الأداء الفني للمتعلمين ، وذلك من خلال إعطاء المتعلم الصورة الواضحة للأداء الفني للمهارة الحركية خلال الجزء النظري، في أثناء الشرح و العرض للمهارة كل هذا ساعد المتعلمين على اكتساب الأداء الحركي المتميز" إذ أن الوسيلة التعليمية تساهم في اكتساب المهارة الحركية بسرعة فمن خلال المشاهدة وعند ممارسة هذا الأداء يتمكن المتعلم من متابعة مكونات المهارة وتقليدها، ويلمس نواحي القوة والضعف فيها مما يساعد على استبعاد الحركات الخاطئة و تدعيم الصحيح فيها"^(٢).

١ وجيه محبوب: التعلم وجدولة التدريب الرياضي، ط١، دار وائل للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، ٢٠٠١ ص١٤٣.

٢ ايلين وديع فرح: خبرات للاعب للصغار والكبار، القاهرة، منشأة المعارف، ١٩٨٧، ص١٩٤

ويعزو الباحث سبب الفروق الحاصلة للمجموعة الى طبيعة المنهج المعد والذي يركز على أداء المهارات وما يتضمن من أنشطة تعليمية وسياقات عرض المهارات ساعد متعلمي هذه المجموعة على استدعاء المعلومات واسترجاعها وتذكر خطواتها عند قيامهم بالأداء المهاري، بالإضافة إلى وضوح الخبرات المكتسبة والمواقف التعليمية التي قاموا بتنفيذها، وهذا ما تم تأكده على إن "الأساس الذي تقوم عليه المباراة هو القيام بأداء مهارات بسيطة وسريعة." (١)

^١ صباح نوري، و(آخرون):المبادئ النظرية في تعلم المباراة ، ط ١ ، بغداد، مطبعة النور، ٢٠١١ ، ٢٠١١ ، ص ٩٠.

٣-٤ عرض نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في تقييم الاداء البعدي وتحليلها ومناقشتها
 ١-٣-٤ عرض نتائج متغيرات البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تقييم الاداء البعدي وتحليلها
 جدول (14)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) ومستوى الدلالة ودلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لمتغيرات البحث في تقييم الاداء البعدي

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		ع	س	ع	س			
مقياس الصلابة الذهنية	درجة	5.150	63.458	4.627	75.64	8.718	0.000	معنوي
حركات الأرجل	التقدم الاعتيادي	0.955	5.958	0.866	8.400	9.385	0.000	معنوي
	التقهقر الاعتيادي	0.974	5.917	0.810	8.360	9.560	0.000	معنوي
	التقدم العكسي	1.245	5.625	1.190	7.400	5.103	0.000	معنوي
	التقهقر العكسي	1.274	5.667	1.194	7.480	5.142	0.000	معنوي
	التقدم بالوثب	1.250	5.792	0.935	8.300	7.973	0.000	معنوي
	التقهقر بالوثب	0.995	5.954	0.870	8.440	9.323	0.000	معنوي
	الهجوم البسيط	الهجوم المباشر	1.170	5.500	1.042	7.632	6.743	0.000
هجوم بتغير الاتجاه		1.327	5.763	0.946	7.612	5.636	0.000	معنوي
الهجمة القاطعة		1.160	6.163	1.031	8.388	7.103	0.000	معنوي
الدفاع الافقي	درجة	1.049	6.035	0.818	8.664	9.807	0.000	معنوي

يبين نتائج الجدول أعلاه أن قيم مستوى الدلالة لاختبار (t) للعينات المستقلة لمتغيرات البحث (مقياس الصلابة الذهنية، و الحركات الأرجل ، وحركات الثلاثة للهجوم البسيط ، والدفاع الافقي) ، إذ جاءت أصغر من نسبة الخطأ (0.05) عند درجة حرية (47) ، وهذا يعني وجود فروقاً معنوية بين نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في تقييم الاداء البعدي ولصالح نتائج المجموعة التجريبية ، ثم استعان الباحث بحجم الاثر بين المجموعتين الضابطة والتجريبية والجدول (15) يبين ذلك

جدول (15)

حجم الأثر Eta ونوع التأثير بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

نوع التأثير	قيمة حجم الأثر	المتغيرات
كبير	0.608	مقياس الصلابة الذهنية
كبير	0.643	التقدم الاعتيادي
كبير	0.651	التقهقر الاعتيادي
كبير	0.347	التقدم العكسي
كبير	0.350	التقهقر العكسي
كبير	0.565	التقدم بالوثب
كبير	0.639	التقهقر بالوثب
كبير	0.481	الهجوم المباشر
كبير	0.393	هجوم بتغير الاتجاه
كبير	0.507	الهجمة القاطعة
كبير	0.662	الدفاع الافقي

بين الجدول (15) ان قيمة حجم الأثر (Eta) ولجميع المتغيرات جاءت اكبر من (0.14) وبحسب تفسير هذه القيمة فإن التأثير بين المجموعتين الضابطة والتجريبية يعد (كبيراً) .

٤-٣-٢ مناقشة نتائج متغيرات البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تقييم الاداء البعدي :

من خلال تحليل نتائج الجداول تبين وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تقييم الاداء البعدي ولصالح المجموعة التجريبية ولجميع المهارات ويعزو الباحث نتيجة الفروق التي ظهرت في نتائج تقييم الاداء البعدي الى فاعلية المنهج المعد من قبل الباحث على عينة المجموعة التجريبية ، إذ ساعد المنهج المعد في سرعة توصيل المعلومة واستيعاب المهارة وتوفير عامل الاستيعاب الوافي والتشويق وكان أسلوباً جديداً ومميز، كما يعزو الباحث ذلك إلى عدّة طرق في تطبيق التمارين والتي أعدت بالشكل العلمي والتي تم تطبيقها في الجزء الرئيس من الوحدة التعليمية كانت تهدف إلى تعلم المهارات بصورة أكثر تشويق بعيداً عن الملل وهذا ما أشار إليه (lan word)^(١) ، وكذلك العمل في الوحدات التعليمية ومراعاة الفروق الفردية عند إشراك جميع الطلاب في أداء التمارين ساهمت في تحسين العملية التعليمية وهذا ما أكده (Don Autony) من حيث (إشراك جميع الطلاب في الدرس من خلال استثارة دوافعهم مع ضرورة التطبيق الموضوعي للطريقة)^(٢) جعل المتعلمين يرتبون أفكارهم وازداد تركيز انتباههم ، لأن ربط المهارات بشكل متسلسل انعكس إيجاباً على مستوى الأداء بين وحدة تعليمية وأخرى وكان تطبيق الباحث للمنهج وتقسيم العينة أعطى ثمار طيبة في مستوى التعلم وقد كانت تلك الفكرة مميزة نوع ما حيث تعطي المتعلمين المعرفة الواسعة في الجوانب النظرية والعملية من أجل تقديم استثارة لحواس المتعلمين وبالتالي يؤدي ذلك إلى زيادة في التركيز وتهيئة أكثر من برنامج حركي للأداء بصورة أفضل وأجمل تعطي للمتعلمين حماساً لأداء المهارات وربط بعضها ببعض ومن ثم حصولهم على مستوى أفضل لكون زيادة استثارة الحواس يؤدي الى زيادة في التركيز على عملية التعلم. مما جعل المتعلمين يرسمون صوراً ذهنية للمهارات المطلوب تعلمها وهذا بدوره ساهم في ترتيب المعلومات حسب ما تطلبه المنهج (تعليمي) كونه أساساً للمعرفة وبدأت من خلال تنظيمها في الوحدات التعليمية بشكل متسلسل ومتربط خلال الوحدات التعليمية مما أدى إلى زيادة كمية النشاط والتعلم من ثم حقق الجميع اداءهم لتلك المهارات في لعبة المباراة بشكل كبير وبتفوق عالٍ بعد مراعاة الفروق الفردية بين الطلاب . ويرى الباحث أن التمارين الموضوعية والمتنوعة توافقت مع قابليات المتعلمين حيث جعل الطلاب أكثر استعداداً لتلقي المعلومات الخاصة بالمهارات وأكثر دافعية نحو تعلمها ، إذ اعتمد الباحث شرح المادة بطريقة منظمة ومتسلسلة واستخدم الوسائل اللازمة لذلك فعند شرح تفاصيل

¹-Lan word:physical Education in Elementary School in England,Cultrnal Compeny, London,1984,p92

² _ Don Antony:Methods of physical Education,in Schools:hand Book, Leeds University, England, London,1985,P.124

المهارة وتجزئتها إذ عمد الباحث أن يعطي جزءاً من المهارة في الوحدة التعليمية الأولى ثم في الوحدات التعليمية الأخرى حتى يتم ربط المهارة فيما بعضها أدى ذلك الى زيادة عملية التعلم وتوليد الرغبة لدى المتعلمين في تنفيذ التمرينات إذ يؤكد (احمد أمين ومحمد عبد العزيز)^(١) على أن الأنموذج الصحيح الذي يؤديه المدرس في كل مهارة التي يراد تعلمها يجعل الطالب يدرك معنى الأداء ويقف على تفاصيله وكلما كان الأنموذج واضحاً من حيث كيفية الأداء للمهارة كلما كانت قدرة الطالب على استيعابها بشكل جيد وبتكرارات متعددة مما يجعلهم يمتلكون برامج حركية متنوعة ومتعددة للمهارات وبشكل دقيق يتناسب مع المسار الحركي للمهارة المتعلمة لكون (التعلم لا يحدث الا بالتكرار والممارسة المستمرة للحركات والمهارات مضافاً إليها التصحيح المستمر للأخطاء لحين بناء برامج حركية تخص تلك المهارة)^(٢).

ويرى الباحث أيضاً أن الأسلوب الذي اتبعه تدريسي المادة في التدريس لم يعر للتدريب العقلي والصلابة الذهنية أهمية واضحة ، حيث كان على الطلاب الالتزام بإنموذج حركي واحد والتكرار المستمر وعدم الانزياح عنه حتى يصبح باستطاعته أداء المهارة على نحو مماثل أو مطابق للنموذج وهذا يوضح عدم القيام بعمليات تساعد على غزارة الأفكار حيث أنه لا يعمل على تحريك العمليات العقلية لديهم حيث أن التركيز على استجابة واحدة تجعل الطلاب يجدون صعوبة في تغيير الأفكار.

إذ أن الطريقة التعليمية التي تتلاءم مع قدرات الطلاب وإمكانياتهم الجسمية والعقلية والتي تمكن المتعلم من اختيار نواحي النشاط الملائم له وتحت إشراف وتوجيه المدرس يعمل على تحقيق أهداف الدرس^(٣). وتمثل الصلابة العقلية الاتجاه الذي يجعل الشخص الناجح راغباً في أداء الوظيفة وتحتاج للمزيد من الراحة ، التأمل ووسائل التطوير الأخرى للحصول على النجاح ولهذا ينطبق مبدأ " أنت لست في حاجة لأن تحب نفس الشيء من أجل النجاح في معظم المجالات وقد يبدو هذا بسيطاً لكن هذه هي الصلابة العقلية".

ويشير محمد العربي شمعون الى أن الصلابة العقلية تؤدي دوراً فعالاً في التحكم في حالة الأداء المثالية و تتكون من مهارات مكتسبة في التفكير الايجابي، وروح الدعابة وحل المشكلات، والتفكير الحازم، والتصور البصري .

و تهدف الصلابة العقلية إلى بناء القوة العقلية و الانفعالية و زيادة قدرة اللاعب على المواجهة و التعامل مع جميع أنواع الضغوط البدنية و العقلية و الانفعالية حتى يصبح أكثر تفاعلاً في المنافسة ، و تبدأ

١ احمد أمين فوزي ومحمد عبد العزيز سلامة : كرة السلة للناشئين، الاسكندرية، الفنية للطباعة والنشر، ١٩٨٦، ص٥.

٢ وسام صلاح وآخرون: التعلم والتعليم في عصر تكنولوجيا المعلومات، ط١، مؤسسة دار الصادق للكتب، ٢٠٢٠، ص٢٤.

٣ عدنان خلف الجبوري (وآخرون): المبادئ الاساسية في طرق تدريس التربية الرياضية ، ط١، جامعة البصرة، ١٩٨٨،

الصلابة العقلية مع الشخصية و اتجاهات اللاعب ، و تتطور مع ثقافة الفريق و التي تدعم قيمة البقاء الايجابي في مواجهة الأزمات

كما يذكر نقلاً عن بيل بسويك أن الوصول الى الصلابة العقلية تتطلب الكثير من القوة العقلية و الانفعالية مع اللياقة البدنية و المستوى العالي من الأداء.

ويذكر أيضاً نقلاً عن رافيزا و هانسون أن اللاعب صاحب الصلابة العقلية يكون قادراً على تطبيق الأداء حتى تحت الظروف الصعبة^(١).

١ محمد العربي شمعون : الصلابة العقلية والانجازات الرياضية ، المؤتمر العلمي السنوي الدولي ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان ، الرعاية النفسية للرياضيين ، ١٢ أبريل، ٢٠٠٧ م ، ص ٣٩، ٣٤.

الفصل الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

٢-٥ التوصيات والمقترحات

٥. الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

١. للمنهج (التعليمي) الأثر الايجابي في تحسين الصلابة الذهنية لدى طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة المثنى .
٢. للمنهج (التعليمي) الأثر في أداء المهارات (حركات الأرجل ، الهجوم البسيط ، الدفاع الأفقي) .
٣. إن مقياس الصلابة الذهنية تمكن من قياس مستوى الصلابة الذهنية لدى الطلاب .
٤. إن استعمال التصور الذهني في تطبيق المهارات اسهم في تعلم المهارات بالمبارزة لدى طلاب المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة المثنى .
٥. تفوقت عينة المجموعة التجريبية على عينة المجموعة الضابطة في جميع متغيرات البحث عند تقييم الاداء البعدي وبحجم أثر جاء كبيراً .

٥-٢ التوصيات والمقترحات

١. الاستفادة من المنهج (التعليمي) المعد من قبل الباحث في اداء المهارات الاساسية في لعبة المبارزة للطلاب .
٢. الاستفادة من مقياس (الصلابة الذهنية) في اداء المهارات الاساسية في رياضة المبارزة للطلاب .
٣. على مدرسي مادة المبارزة في الكليات تضمين الوحدات التعليمية بتمرينات عقلية الى جانب التعليمي لما لها من اهمية في تعلم المهارات الاساسية في رياضة المبارزة .
٤. إن المنهج المعد من قبل الباحث وما احتوى من جوانب عقلية (الاسترخاء العقلي والعضلي ، والتصور للمهارات انعكس ايجابيا في عملية التعلم وتحسين الصلابة الذهنية .
٥. إجراء دراسة عن معرفة تأثير الصلابة الذهنية في اداء المهارات الاساسية في لعبة المبارزة .
٦. إجراء دراسات مقارنة للصلابة الذهنية بين الفعاليات الفردية والجماعية .

المراجع والمصادر

المراجع والمصادر

المراجع

- القرآن الكريم

المصادر

- أولاً- المصادر العربية

- ابراهيم مصطفى وآخرون : المعجم الوسيط . (ج ١ و ٢)
- إبراهيم نبيل عبد العزيز: الأسس الفنية للمبارز، القاهرة ، مطابع أمون، ١٩٩٩.
- ابو الفضل جمال الدين بن مكرم بن منظور : لسان العرب (برنامج للحاسب الالي) ، بيروت المستقبل للنشر الالكتروني، ١٩٩٥.
- آثار حكيم وحيد: أثر تداخل بعض أساليب التعلم في أهم المهارات الدفاعية والمدرجات الحس - حركية لسلاح الشيش لطلاب المرحلة الثالثة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة المثنى ، ٢٠١٩ .
- احمد أمين فوزي ومحمد عبد العزيز سلامة :كرة السلة للناشئين، الاسكندرية، الفنية للطباعة والنشر، ١٩٨٦.
- احمد عريبي عودة : المدرب وعملية الاعداد النفسي، ط١، المكتبة الوطنية، المكتب الهندسي، بغداد، ٢٠٠٧.
- ايلين وديع فرح: خبرات للاعب للصغار والكبار، القاهرة، منشأة المعارف، ١٩٨٧.
- بدرية شوقي عبد الوهاب:التعليم فى القرن الحادى والعشرين ، مركز دراسات المستقبل ،جامعة أسيوط، ١٩٩٦.
- بيان علي عبد علي :تدريب وتدريب سلاح الشيش، ط١ ، عمان ،مطبعة دجلة للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٧.
- بيان علي عبد علي وآخرون: أسس رياضة المبارزة ، بغداد ، دار الأرقم للطباعة ، ٢٠٠٩.
- تيرس عوديشو أنويا : دليل الرياضي للإعداد النفسي ، دار وائل للطباعة والنشر ، عمان ، ٢٠٠٢.
- حسين حمدي الطوبجي :التخطيط لاعداد مراكز مصادر التعليم ، ندوة قادة التقنيات التربوية في البلاد العربية ،المركز العربي للتقنيات العربية ، الكويت ، ١٩٨١ .

- ريسان خريبط مجيد وآخرون: رياضة المبارزة أسس فنية- تعليم- تدريب - تحكيم ، بغداد ، كلية التربية الرياضية، مطبعة المكتبة الوطنية ، ٢٠٠٨.
- ريسان خريبط مجيد: التعب العضلي وعمليات استعادة الشفاء للرياضيين : ط١، عمان ، دار الأرز ، ١٩٧٣ ،
- زينب قحطان عبد المحسن : تأثير تمارين بدنية بأزمنة مختلفة في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وعلاقتها بالأداء المهاري لدى لاعبات سلاح الشيش . (رسالة ماجستير، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية للبنات ، ٢٠٠٨) .
- سامي محمد ملحم : مناهج البحث في التربية الرياضية ، ط١ ، عمان ، دار المسرة للنشر و التوزيع ، ٢٠٠٠ .
- صادق خالد الحايك : مناهج استراتيجيات معاصرة في تدريس التربية الرياضية، عمان ، دائرة المكتبة الوطنية، ٢٠١٧.
- صباح نوري و آخرون:المبادئ النظرية في تعلم المبارزة ، ط١ ، بغداد، مطبعة النور، ٢٠١١ .
- طلال الزعبي ومصطفى جويفل :استخدام النماذج ونظم التأليف المحوسبة في التصميم المنظومي للتدريس ، عمان . ، المؤسسة العربية للعلوم والتكنولوجيا . ٢٠٠٨ .
- عباس عبد الفتاح : المبارزة بسلاح الشيش ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٤ .
- عبد علي نصيف وآخرون : المبارزة لطلبة كلية التربية الرياضية ، بغداد، مطبعة التعليم العالي_ ، ١٩٨٨
- عبد الحميد شرف: البرنامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق للاسوياء والمعاقين ط١، القاهرة، ٢٠٠٢ .
- عبد الله صلاح الدين : المبارزة الحديثة ، بغداد ، جامعة بغداد ، ١٩٨٠ .
- عبدالله صلاح الدين : أسلحة المبارزة ، مطبعة دار السلام ، بغداد ، ١٩٧٢ .
- عدنان خلف الجبوري وآخرون: المبادئ الاساسية في طرق تدريس التربية الرياضية ، ط١، جامعة البصرة، ١٩٨٨ .
- عزيزون محمد اليمين : العلاقة بين القلق الرياضي والصلابة الذهنية اثناء المنافسات الرياضية الجماعية والفردية دراسة ميدانية ، جامعة عبدالحميد بن باديس مستغانم ، معهد التربية البدنية والرياضة .

- عكلة سليمان الحوري : مبادئ علم النفس التدريب الرياضي، ط١، دار ابن الأثير للطباعة والنشر، جامعة الموصل، ٢٠٠٨.
- علاء عبد الله فلاح الراوي : استخدام أسلوبي التعلم التبادلي والتدريبي وتأثيرهما في اكتساب تعلم بعض المهارات الأساسية في المبارزة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٤.
- علي مصطفى طه : الكرة الطائرة ، تاريخ-تعليم-تدريب ، تحليل، قانون ، القاهرة ، دارالفكر العربي، ١٩٩٩.
- علي مصطفى طه: نظرية الدوائر المغلقة في التعلم الحركي، ط١(القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩.
- فاطمة عبد مالح، اخرون: اسس رياضة المبارزة. ط١ ، عمان -الاردن، مكتبة المجتمع العربي، ٢٠١١.
- فرات جبار سعد الله : مفاهيم عامة في التعليم الحركي ، ط١ ، جامعة ديالى ، مطبعة المتنبى، ٢٠٠٧.
- قاسم لزام صبر: موضوعات في التعلم الحركي ، ط١، مكتب المنتظر للطباعة ، بغداد، ٢٠٠٠.
- ماهر اسماعيل صبري محمد يوسف: المدخل للمناهج وطرق التدريس ، القاهرة ، الناشر ، ٢٠٠٩.
- محمد إبراهيم شحاته: اساسيات التدريب الرياضي، الإسكندرية، المكتبة المصرية، ٢٠٠٦.
- محمد العربي شمعون : الصلابة العقلية والانجازات الرياضية ، المؤتمر العلمي السنوي الدولي ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان ، الرعاية النفسية للرياضيين ، ١٢ ابريل، ٢٠٠٧ م .
- محمد جاسم الياسري: الاسس النظرية لاختبارات التربية البدنية .دار الضياء للطباعة والنشر. النجف الاشرف. ٢٠١٠.
- محمد عثمان : التعلم الحركي والتدريب الرياضي، الكويت ، دار العلم ١٩٨٧.
- محمد نصر الدين رضوان: المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضية ، ط١ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٦.
- محمود عبد الفتاح عنان : سيكولوجية التربية البدنية والرياضية ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية جامعة حلوان ، ١٩٩٧ م .
- نادر فهمي الزيود وهشام: مبادئ والقياس والتقويم في التربية، عمان، دار الفكر، ط٣، ٢٠٠٥.
- ناهدة عبد زيد الدليمي: أساسيات في التعلم الحركي، ط١، دار المنهجية للنشر والتوزيع، عمان، ٢٠١٥.

- وجيه محجوب: التعلم وجدولة التدريب الرياضي، ط١، دار وائل للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، ٢٠٠١.
- وسام صلاح وآخرون: التعلم والتعليم في عصر تكنولوجيا المعلومات، ط١، مؤسسة دار الصادق للكتب، ٢٠٢٠.
- وليد وعد الله علي، وقصي حازم محمد: طرائق تدريس التربية الرياضية، (دار بن الاثير للطباعة والنشر، الموصل، ٢٠٠٩).
- يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، بغداد، مطبعة جامعة بغداد، ٢٠٠٢.
- يوسف العنزلي (آخرون) : مناهج البحث التربوي بين النظرية والتطبيق. ط١، الكويت، مكتبة الفلاح، ١٩٩٩.



ثانياً- المصادر الإنكليزية

- Creswell ,S; Key Questions on Mental Toughness . University of Western Australia , 2007.
- Don Antony:Methods of physical Education,in Schools:hand Book, Leeds University, England, London,1985 .
- Karen . A ; Mental Toughness , Brain Power for Sport , EBSCO , Publishing , 2002.
- Lan word:physical Education in Elementary School in England,Cultrnal Compeny, London,1984.
- Richard A. Magil. .Motor Learning Concepts and Applications , MCG ,raw Hill, 1998.
- Schmidt A. Richard. Motor Learning and Performance (Human Kinetics Book. Champaign – Illinois, 1999) .
- yong sup kill ; study of the characteristics of mental toughness of tennage athletes journal of physical education.2009.

الملاحق

ملحق (١)

استطلاع آراء الخبراء والمختصين حول تحديد صلاحية مقياس (الصلابة الذهنية)

جامعة المثني

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا / الماجستير

الاستاذ الفاضلالمحترم .

يروم الباحث إجراء دراسة بعنوان:

" تأثير منهج تعليمي باستخدام التصور العقلي لتحسين الصلابة الذهنية واداء حركات

الأرجل للهجوم البسيط والدفاع الأفقي في سيف المبارزة للطلاب "

وهي جزء من متطلبات الحصول على شهادة الماجستير ، ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ومكانة علمية يرجى تفضلكم وإبداء آرائكم العلمية القيمة كونكم من ذوي الاختصاص علماً أن الباحث استعان في الحصول على فقرات المقياس من الدراسات السابقة ، لذلك يرجى الباحث تعاونكم في إبداء آراءكم بتحديد صلاحية مقياس الصلابة الذهنية من حيث الفقرات ومفاتيح التصحيح والبدائل ، وتأشير علامة (v) في الحقل المناسب فيما اذا كان المقياس ملائم أو غير ملائم وفي حالة وجود ملاحظات يرجى اضافتها .

شاكرين تعاونكم

التوقيع

الاسم واللقب العلمي :

الاختصاص الدقيق :

مكان العمل:

التاريخ

الباحث

أمير حسين سفيح

ت	الفقرات	غير موافق تماما	غير موافق	لا ادري	موافق	موافق تماما
١	احافظ على هدوءي حتى عندما اكون تحت ضغط كبير					
٢	أميل الى القلق بشأن الاشياء حتى قبل حدوثها					
٣	اجد صعوبة في استجماع حماسي لأداء المهام المنوطة بي					
٤	اتصرف بشكل جيد عندما اواجه المشاكل					
٥	اشعر اني شخص جدير بالاهتمام					
٦	لا اعرف من اين ابدأ ، شعور ينتابني عادة عندما اكون مطالباً بأداء عدة اشياء في الوقت نفسه					
٧	لا اتردد في التعبير عن رأي عندما يكون لدي ما اقوله					
٨	عندما ارتكب خطأ ما ، عادة أبقى افكر فيه لأيام					
٩	أميل الى التنازل في المناقشات حتى وان كنت اشعر بأن على صواب					
١٠	أشعر اني المسيطر على الوضع					
١١	أتمنى لو ان حياتي كانت دون مفاجئات					
١٢	عندما اكون متعباً أجد صعوبة في بدا العمل من جديد					
١٣	عموما انا قادر على التصرف بسرعة عندما تحدث اشياء غير متوقعة					
١٤	مهما ساءت الامور ، اشعر بانها في الاخير ستنتهي على احسن ما يرام					
١٥	انظر الى الجانب المشرق من الحياة					
١٦	اجد صعوبة في الاسترخاء					
١٧	عندما اكون متعباً اجد صعوبة في اداء أي جهد ذهني					
١٨	اذا رأيت بأن شخصا ما مخطى ، فانا لا اتحاشى مجادلته					

الصلاحية		المقياس	ت
غير ملائم	ملائم		
		مقياس الصلابة الذهنية	

ملاحظة / في حالة وجود ملاحظات يرجى اضافتها

-

-

-

ملحق (٢)

أسماء الخبراء والمختصين حول تحديد صلاحية مقياس الصلابة الذهنية

ت	الاسم واللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
١	أ.د. فاطمة عبد مالح	تدريب - مبارزة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات جامعة بغداد
٢	أ.د. رحيم حلو علي	علم النفس - مبارزة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ميسان
٣	أ.د. عبدالكريم فاضل عباس	تدريب - مبارزة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد
٤	أ.د. عبدالهادي حميد مهدي	تدريب - مبارزة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد
٥	أ.د. علاء عبدالله فلاح	تعلم - مبارزة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد
٦	أ.د. رولا مقداد عبيد	تدريب - مبارزة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات جامعة القادسية
٧	أ.م. د. أشراق غالب عودة	تعلم - مبارزة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد
٨	أ.م. د. محمد ضياء عبدالرسول	تعلم - مبارزة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة المثنى
٩	أ.م.د. عبدالحسن رحيمة	تعلم - مبارزة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة البصرة
١٠	أ.م.د. عصام طالب البكري	تدريب - مبارزة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل
١١	أ.م.د. نور حاتم حداد	اختبارات - مبارزة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات جامعة بغداد

ملحق (٣)

مقياس الصلابة الذهنية بصورته النهائية

تحية طيبة. . .

- بين يديك قائمة من الفقرات التي تقيس الصلابة الذهنية ، يرجى التفضل الإجابة عن فقرات القائمة بعد قراءتها بدقة، مع ملاحظة التعليمات أدناه قبل البدء بالإجابة:
- وضع رقم على الاستمارة بدل الاسم .
 - تتألف القائمة من (١٨) فقرة.
 - تكون الإجابة عن جميع الفقرات، وعدم ترك أي فقرة بدون إجابة.
 - الإجابة عن الفقرات بكل صراحة ودقة.
 - اختيار الاستجابة التي تنطبق عليك أكثر من غيرها.
 - ليس هناك إجابة صحيحة وإجابة خاطئة.
 - يمكنك الإجابة عن فقرات القائمة حسب الترتيب الذي ترتأي أنت.
 - اختيار بديل واحد من بين البدائل الخمسة .
 - هذه الاستجابات مقدمة لأغراض البحث العلمي .
 - تكون الإجابة بوضع إشارة (✓) أمام الفقرة وتحت البديل الذي يمثل استجابتك نحو تحت الفقرة.
 - وأليك مثال عن كيفية الإجابة:

بدائل الإجابة					الفقرة	رقم الفقرة
موافق تماما	موافق	لا ادري	غير موافق	غير موافق تماما		
			✓		احافظ على هدوئي حتى عندما اكون تحت ضغط كبير	١

مع التقدير

ت	الفقرات	غير موافق تماما	غير موافق	لا ادري	موافق	موافق تماما
١	احافظ على هدوءي حتى عندما اكون تحت ضغط كبير					
٢	أميل الى القلق بشأن الاشياء حتى قبل حدوثها					
٣	اجد صعوبة في استجماع حماسي لأداء المهام المنوطة بي					
٤	اتصرف بشكل جيد عندما اواجه المشاكل					
٥	اشعر اني شخص جدير بالاهتمام					
٦	لا اعرف من اين ابدأ ، شعور ينتابني عادة عندما اكون مطالباً بأداء عدة اشياء في الوقت نفسه					
٧	لا اتردد في التعبير عن رأي عندما يكون لدي ما اقوله					
٨	عندما ارتكب خطأ ما ، عادة أبقى افكر فيه لأيام					
٩	أميل الى التنازل في المناقشات حتى وان كنت اشعر بأن على صواب					
١٠	أشعر اني المسيطر على الوضع					
١١	أتمنى لو ان حياتي كانت دون مفاجئات					
١٢	عندما اكون متعباً أجد صعوبة في بدا العمل من جديد					
١٣	عموما انا قادر على التصرف بسرعة عندما تحدث اشياء غير متوقعة					
١٤	مهما ساءت الامور ، اشعر بانها في الاخير ستنتهي على احسن ما يرام					
١٥	انظر الى الجانب المشرق من الحياة					
١٦	اجد صعوبة في الاسترخاء					
١٧	عندما اكون متعباً اجد صعوبة في اداء أي جهد ذهني					
١٨	اذا رأيت بأن شخصا ما مخطى ، فانا لا اتحاشى مجادلته					

ملحق (٤)

استطلاع آراء الخبراء والمختصين حول تحديد صلاحية استمارة تقييم الاداء

جامعة المثنى

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا / الماجستير

الاستاذ الفاضلالمحترم .

يروم الباحث إجراء دراسة بعنوان:

"تأثير منهج تعليمي بأستخدام التصور العقلي لتحسين الصلابة الذهنية واداء حركات الأرجل

للهجوم البسيط والدفاع الأفقي في سيف المبارزة للطلاب "

وهي جزء من متطلبات الحصول على شهادة الماجستير ، ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ومكانة علمية يرجى تفضلكم وإبداء آرائكم العلمية القيمة كونكم من ذوي الاختصاص علما ان الباحث استعان في الحصول على فقرات المقياس من الدراسات السابقة ، لذلك يرجو الباحث تعاونكم في ايداء اراءكم بتحديد صلاحية استمارة تقييم الأداء بالمبارزة من حيث تقسيم الدرجات على الأجزاء الثلاثة ، وتأشير علامة (v) في الحقل المناسب فيما اذا كانت الاستمارة ملائمة أو غير ملائمة وفي حالة وجود ملاحظات يرجى اضافتها .

شاكرين تعاونكم

التوقيع

الاسم واللقب العلمي :

الاختصاص الدقيق :

مكان العمل:

التاريخ

الباحث

أمير حسين سفيح

القسم الختامي	القسم الرئيسي	القسم التحضيري	إجزاء المهارة
3	4	3	الدرجة
			الاسم

الصلاحية		الاستمارة	ت
غير ملائم	ملائم		
		استمارة تقييم الاداء	

ملاحظة / في حالة وجود ملاحظات يرجى اضافتها

-
-
-
-

ملحق (٥)

أسماء الخبراء والمختصين حول تحديد صلاحية استمارة تقييم الاداء

ت	الاسم واللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
١	أ.د. فاطمة عبد مالح	تدريب - مبارزة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات جامعة بغداد
٢	أ.د. رحيم حلو علي	علم النفس - مبارزة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ميسان
٣	أ.د. عبدالكريم فاضل عباس	تدريب - مبارزة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد
٤	أ.د. عبدالهادي حميد مهدي	تدريب - مبارزة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد
٥	أ.د. علاء عبدالله فلاح	تعلم - مبارزة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد
٦	أ.د. رولا مقداد عبيد	تدريب - مبارزة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات جامعة القادسية
٧	أ.م. د أشراق غالب عودة	تعلم - مبارزة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد
٨	أ.م. د محمد ضياء عبدالرسول	تعلم - مبارزة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة المثنى
٩	أ.م.د. عبدالحسن رحيمة	تعلم - مبارزة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة البصرة
١٠	أ.م.د. عصام طالب البكري	تدريب - مبارزة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل
١١	أ.م.د. نور حاتم حداد	اختبارات - مبارزة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات جامعة بغداد

استمارة تقويم الهجوم البسيط والدفاع الافقي بسلاح سيف المبارزة

الدفاع الافقي	الهجوم البسيط الغير مباشر (الهجمة القاطعة)			الدفاع الافقي			الهجوم البسيط الغير مباشر بتغيير الاتجاه			الدفاع الافقي			الهجوم البسيط المباشر			رقم اللاعب في الفيلم
	التحضيرى	الرئيسى	الختامى	التحضيرى	الرئيسى	الختامى	التحضيرى	الرئيسى	الختامى	التحضيرى	الرئيسى	الختامى	التحضيرى	الرئيسى	الختامى	
١	١	٢	٣	١	٢	٣	١	٢	٣	١	٢	٣	١	٢	٣	١
٢																٢
٣																٣
٤																٤
٥																٥
٦																٦
٧																٧
٨																٨
٩																٩
١٠																١٠
١١																١١
١٢																١٢
١٣																١٣
١٤																١٤
١٥																١٥
١٦																١٦
١٧																١٧
١٨																١٨
١٩																١٩
٢٠																٢٠
٢١																٢١
٢٢																٢٢
٢٣																٢٣
٢٤																٢٤
٢٥																٢٥

* تقويم الحركات من ١٠ درجات

التوقيع:

اسم الخبير:

ملحق (٧)

فريق العمل المساعد

الاختصاص	الاسم	ت
دكتوراه تربية بدنية وعلوم الرياضة / جامعة المثنى	احمد علي صادق	١
ماجستير تربية بدنية وعلوم الرياضة / جامعة المثنى	هاله فاهم عليوي	٢

ملحق (٨)

البرنامج المعد من قبل الباحث

انموذج لوحدة تعليمية لحركات الارجل

عدد الطلاب: ٢٥

المرحلة: الثالثة

التاريخ: ٢٩ / ١٢ / ٢٠٢٢

الهدف: تعلم حركات التقدم والتقهقر الاعتيادي

الوحدة التعليمية ١ _

الوقت : العاشرة والنصف صباحاً

الملاحظات	التنظيم	شرح الحركة	الزمن	اقسام الوحدة	(٦١٥) القسم التحضيري
التأكيد على الوقوف الصحيح	xxxxxxxx	أخذ الغياب وتهيئة الأدوات والتوضيح التنظيمي للطلاب	٤ د	المقدمة	
الأحماء العام يكون على شكل رتل مزدوج	xxxxxx 	تهيئة عامة لجميع أعضاء الجسم	٥ د	أحماء عام	
التأكيد على أهم المجموعات العضلية المشاركة في الأداء الخاص	xxxxxx 	تهيئة خاصة لخدمة الهدف من الوحدة التعليمية	٦ د	أحماء خاص	
أداء كل حركة من الحركات المطلوبة	xxxxxx 	-معلومات عامة عن حركات التقدم والتقهقر الاعتيادي مع ذكر أهم الأخطاء الشائعة فيه لتجنبها -اعطاء معلومات حول التمارين التي تم استخدامها لهذه المهارات	١٥ د	الجزء التعليمي	
التأكيد على الوقوف بوضع الأونكارد بالشكل الصحيح والمحافظة عليه أثناء التقدم والتقهقر	تقدم أعتيادي تقهقر أعتيادي	-يقف الطالب من وضع الاونكارد حيث يطلب من الطلاب التقدم والتقهقر الاعتيادي خطوة مرة يكرر(٥) مرات -الوقوف في وضع الاونكارد على الملعب	٣٥	الجزء التطبيقي	(٦١٥) القسم الرئيسي
المحافظة على المسافة بين القدمين ووضع الجسم وحركات الأرجل	تقدم أعتيادي تقهقر أعتيادي	يطلب من الطلاب التقدم والتقهقر الاعتيادي خطوتين وثلاث خطوات يكرر (٤) مرات			
المحافظة على المسافة بين القدمين ووضع الجسم وحركات الأرجل كل من التقدم والتقهقر معاً	تقدم أعتيادي تقهقر اعتيادي	-التقدم والتقهقر الاعتيادي على الارض يكرر(٤)مرات			

<p>التأكيد على اداء التمرين من قبل جميع الطلاب</p> <p>التأكد على تصحيح الاطءاء ان وجدت</p>	<p>× × × × × × × × × × × ×</p> 	<p>-عرض شريط فيديو لمهارة التقدم والتقهقر الاعتيادي للاعب نموذجي (٤ د) -أخذ الطالب وضع الاسترخاء من خلال شهيق عميق وبطيء من الانف ثم ترك الهواء ينتشر في منتصف الجزء العلوي والصدر باسترخاء ثم دفع الزفير خارجاً ببطء من خلال الفم مع الشعور بأن عضلات الجسم بحالة استرخاء ويجب ان يشعر الطالب بالتوازن والثبات على الارض (٥) - يتصور الطالب أداء مهارة التقدم والتقهقر الاعتيادي بشكل صحيح (١د) -الاستيقاظ - من وضع الاونكارد التقدم والتقهقر الاعتيادي على الارض بثلاث خطوات (يكرر مرتين)</p>	<p>١٥د</p>	<p>الجزء العقلي</p>	
<p>الانصراف بالايجاز الرياضي</p>	<p>×××××××</p> 	<p>- هرولة خفيفة ثم اداء تمارين تهدئة واسترخاء لعضلات الجسم - الوقوف بشكل نسق واحد واداء تحية الانصراف</p>	<p>١٠د</p>		<p>القسم الختامي (١٠د)</p>

انموذج لوحدة تعليمية لحركات الارجل

عدد الطلاب: ٢٥

المرحلة: الثالثة

التاريخ: ١٢ / ١ / ٢٠٢٣

الهدف: تعلم حركات التقدم والتقهر العكسي

الوحدة التعليمية ٢_

الوقت : العاشرة والنصف صباحاً

الملاحظات	التنظيم	شرح الحركة	الزمن	اقسام الوحدة	(١٥) القسم التحضيري
التأكيد على الوقوف الصحيح	xxxxxxxx	أخذ الغياب وتهيئة الأدوات والتوضيح التنظيمي للطلاب	٤ د	المقدمة	
الأحماء العام يكون على شكل رتل مزدوج	xxxxxx xxxxxx 	تهيئة عامة لجميع أعضاء الجسم	٥ د	أحماء عام	
التأكيد على أهم المجموعات العضلية المشاركة في الأداء الخاص	xxxxxx x x 	تهيئة خاصة لخدمة الهدف من الوحدة التعليمية	٦ د	أحماء خاص	
أداء كل حركة من الحركات المطلوبة	xxxxxx x x 	-في البداية يتم مراجعة ما تم دراسته في الوحدة التعليمية السابقة -مساعدة الطلاب الذين اظهر لديهم ضعف في اكتساب التعلم -اتناقش مع الطلاب حول اهم الملاحظات التي توصلنا لها نتيجة القيام بالاداء واسباب الضعف لديهم -تقديم شرح موجز لمهارة التقدم والتقهر العكسي	١٥ د	الجزء التعليمي	(١٥) القسم الرئيسي
عند توزيع الطلاب واداء المهارة واقوم بتفقد الطلاب وتصحيح الاخطاء	تقدم عكسي تقهر عكسي	-من وضع الاونكارد يقوم الطالب بالتقدم العكسي يكرر (٤) مرات - من وضع الاونكارد يقوم الطالب بالتقهر عكسيا بخطوات موزونة حسب طول الخطوة للمتعلم ثم التقدم يكرر (٣) مرات	٣٥ د	الجزء التطبيقي	
المحافظة على المسافة بين القدمين ووضع الجسم وحركات الأرجل	تقدم عكسي تقهر عكسي				

<p>المحافظة على المسافة بين القدمين ووضع الجسم وحركات الأرجل كل من التقدم والتقهقر معاً</p>	<p>تقدم عكسي تقهقر عكسي</p>	<p>-التقدم و التقهقر (العكسي) وذلك من خلال وضع القدمين على الارض يكرر (٣ مرات</p>		
<p>التاكيد على اداء التمرين بصورة صحيحة</p>	<p>× × × × × × × × × × × × </p>	<p>-عرض شريط فيديو لمهارة التقدم والتقهقر العكسي للاعب نموذجي (٥ د) - من وضع الاسترخاء تنفس عميق ، تحريك القدمين ، ثني ومد الذراعين مرتين ، تحريك الرأس قليلاً (٤ د) - يتصور الطالب اداء التقدم والتقهقر العكسي للاعب النموذجي (١د) -الاستيقاظ - من وضع الاونكارد التقدم العكسي بثلاث خطوات ثم التقهقر العكسي ثلاث خطوات على الارض يكرر (مرتين)</p>	<p>١٥ د</p>	<p>الجزء العقلي</p>
<p>الانصراف بالايجاز الرياضي</p>	<p>××××××× </p>	<p>- هرولة خفيفة ثم اداء تمارين تهدئة واسترخاء لعضلات الجسم - الوقوف بشكل نسق واحد واداء تحية الانصراف</p>	<p>١٠ د</p>	<p>القسم الختامي (١٠ د)</p>

انموذج لوحة تعليمية لحركات الارجل

عدد الطلاب: ٢٥

المرحلة: الثالثة

التاريخ: ١٩ / ١ / ٢٠٢٣

الهدف: تعلم حركات التقدم والتقهر بالوثب

الوحدة التعليمية ٣_

الوقت : العاشرة والنصف صباحاً

الملاحظات	التنظيم	شرح الحركة	الزمن	اقسام الوحدة	(١٥) القسم التحضيري
التأكيد على الوقوف الصحيح	xxxxxxxx	أخذ الغياب وتهيئة الأدوات والتوضيح التنظيمي للطلاب	٤ د	المقدمة	
الأحماء العام يكون على شكل رتل مزدوج	xxxxxx xxxxxx 	تهيئة عامة لجميع أعضاء الجسم	٥ د	أحماء عام	
التأكيد على أهم المجموعات العضلية المشاركة في الأداء الخاص	xxxxxxxx 	تهيئة خاصة لخدمة الهدف من الوحدة التعليمية	٦ د	أحماء خاص	
أداء كل حركة من الحركات المطلوبة	xxxxxx x 	-في البداية يتم مراجعة ما تم دراسته في الوحدة التعليمية السابقة -مساعدة الطلاب الذين اظهر لديهم ضعف في اكتساب التعلم -اتناقش مع الطلاب حول اهم الملاحظات التي توصلنا لها نتيجة القيام بالاداء واسباب الضعف لديهم -تقديم شرح موجز لمهارة التقدم والتقهر بالوثب	١٥ د	الجزء التعليمي	(١٥) القسم الرئيسي
عند توزيع الطلاب واداء المهارة اقوم بتفقد الطلاب وتصحيح الاخطاء	تقدم بالوثب تقهر بالوثب	-من وضع الاونكارد يقوم الطالب بالتقدم بالوثب على الارض وذلك من خلال تقدم الرجل الخلفية على الرجل الامامية من خلال سلم موضوع على الارض ويخطوات موزونة حسب طول الخطوة للمتعلم يكرر (٣) مرات	٣٥ د	الجزء التطبيقي	
المحافظة على المسافة بين القدمين ووضع الجسم وحركات الأرجل	تقدم بالوثب تقهر بالوثب	- من وضع الاونكارد يقوم الطالب بالتقهر بالوثب على سلم موضوع على			

<p>المحافظة على المسافة بين القدمين ووضع الجسم وحركات الأرجل كل من التقدم والتقهقر معاً</p>	<p>تقدم بالوثب ... تقهقر بالوثب</p>	<p>الارض وبخطوات موزونة حسب طول الخطوة للمتعلم وذلك من خلال رجوع الرجل الخلفية الى وضعها السابق يكرر (مرتين) -التقدم و التقهقر (الوثب) وذلك من خلال وضع القدمين على على الارض</p>			
<p>التاكيد على ان الابعاز يصل الى جميع الطلاب</p>	<p>× × × × × × × × × × × × </p>	<p>-عرض شريط فيديو لمهارة التقدم والتقهقر بالوثب للاعب نموذجي (٦ د) -من وضع الاسترخاء -أخذ شهيق عميق وزفير بطيء ، أشعر باسترخاء في جميع الجسم ، حرك الامشاط قليلا ، فكر في عضلات الساق (٤د) - يتصور الطالب اداء التقدم والتقهقر بالوثب للاعب النموذجي (١د) -الاستيقاظ - من وضع الاونكارد التقدم بالوثب ثلاث خطوات ثم التقهقر بالوثب ثلاث خطوات على الارض يكرر (مرتين)</p>	<p>١٥ د</p>	<p>الجزء العقلي</p>	
<p>الانصراف بالايجاز الرياضي</p>	<p>×××××××× </p>	<p>- هرولة خفيفة ثم اداء تمارين تهدئة واسترخاء لعضلات الجسم - الوقوف بشكل نسق واحد واداء تحية الانصراف</p>	<p>١٠ د</p>		<p>القسم الثاني (١٠ د)</p>

انموذج لوحة تعليمية لحركات الارجل

عدد الطلاب: ٢٥

المرحلة: الثالثة

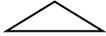
التاريخ: ٢٦ / ١ / ٢٠٢٣

الهدف: تعلم حركات التقدم والتقهقر بأنواعه الثلاثة

الوحدة التعليمية _ ٤

الوقت : العاشرة والنصف صباحا

الملاحظات	التنظيم	شرح الحركة	الزمن	اقسام الوحدة	(١٥) القسم التحضيري
التأكيد على الوقوف الصحيح	×××××××	أخذ الغياب وتهيئة الأدوات والتوضيح التنظيمي للطلاب	٤ د	المقدمة	
الأحماء العام يكون على شكل رتل مزدوج	× × × × × × × × × × 	تهيئة عامة لجميع أعضاء الجسم	٥ د	أحماء العام	
التأكيد على أهم المجموعات العضلية المشاركة في الأداء الخاص	× × × × × × 	تهيئة خاصة لخدمة الهدف من الوحدة التعليمية	٦ د	أحماء الخاص	
التأكيد على الوقوف بوضع الأونكارد بالشكل الصحيح والمحافظة عليه أثناء التقدم والتقهقر	. . . تقدم أعتيادي عكسي وثب . . . تقهقر أعتيادي عكسي وثب	- في البداية يتم مراجعة ما تم دراسته في الوحدة التعليمية السابقة - مساعدة الطلاب الذين اظهر لديهم ضعف في اكتساب التعلم - تقديم شرح موجز لمهارة التقدم والتقهقر بانواعها الثلاث	١٥ د	الجزء التعليمي	(١٥) القسم الرئيسي
المحافظة على المسافة بين القدمين ووضع الجسم وحركات الأرجل	تقدم أعتيادي عكسي وثب تقهقر أعتيادي عكسي وثب	- الوقوف بوضع الأونكارد وأداء حركات (التقدم أولاً والتقهقر ثانياً) بأنواعه الثلاثة ولخطوة واحدة فقط لكل حركة يكرر (٣) مرات - أداء حركات التقدم بأنواعه أولاً بعدد من الخطوات يليها حركات التقهقر بأنواعه بعدد من الخطوات يكرر (٤) مرات - الربط بين حركات التقدم بأنواعه الثلاثة وحركات التقهقر بأنواعه الثلاثة يكرر (٥) مرات	٣٥ د	الجزء التطبيقي	

<p>التأكيد على اداء التمرين بصورة صحيحة</p>	<p>× × × × × × × × × × × ×</p> 	<p>١٥ د - أخذ شهيق عميقاً وبطيئاً من الانف والتنفس من البطن والحجاب الحاجز ثم ترك الهواء ينتشر في منتصف الجزء العلوي والصدر باسترخاء (٥٢) - دفع الزفير خارجاً ببطئاً من خلال الفم باسترخاء كامل مع الشعور بأن عضلات الذراعين والكتفين في حالة استرخاء ويجب ان يشعر الطالب بالتوازن والثبات على الارض (٥٢) - يتصور الطالب أداء حركات التقدم أولاً والتقهقر ثانياً (٥٢) - يتصور الطالب الربط بين حركات التقدم بأنواعه الثلاثة وحركات التقهقر بأنواعه الثلاثة (٥٢) - الاستيقاظ - من وضع الاونكارد يقوم الطالب بأداء حركة التقدم الاعتيادي ثم التقهقر العكسي ثم التقدم العكسي والتقهقر الاعتيادي ثم التقدم بالوثب والتقهقر العكسي يكرر (مرتين)</p>	<p>الجزء العقلي</p>	
<p>الانصراف بالايجاز الرياضي</p>	<p>××××××××××</p> 	<p>١٠ د - تهدئة عامة للجسم مع التأكيد على الأدوات المستخدمة - الوقوف بشكل نسق واحد واداء تحية الانصراف</p>	<p>القسم الختامي</p>	<p>القسم الختامي (٥١٠)</p>

انموذج لوحدة تعليمية للهجوم البسيط المباشر

عدد الطلاب: ٢٥

المرحلة: الثالثة

التاريخ: ٢ / ٣ / ٢٠٢٣

الهدف: تعلم الهجوم البسيط المباشر

الوحدة التعليمية ٥_

الوقت : العاشرة والنصف صباحا

الملاحظات	التنظيم	شرح الحركة	الزمن	اقسام الوحدة	القسم التحضيري (٥١)
التأكيد على الوقوف الصحيح	xxxxxxxx	أخذ الغياب وتهيئة الأدوات والتوضيح التنظيمي للطلاب	٤ د	المقدمة	
الأحماء العام يكون على شكل رتل مزدوج	xxxxxx xxxxxx 	تهيئة عامة لجميع أعضاء الجسم	٥ د	أحماء عام	
التأكيد على أهم المجموعات العضلية المشاركة في الأداء الخاص	xxxxxx 	تهيئة خاصة لخدمة الهدف من الوحدة التعليمية	٦ د	أحماء خاص	
التأكيد على الهدوء اثناء الشرح . التأكيد على وصول الصوت بوضوح.	xxxxxx 	-معلومات عامة عن الهجوم البسيط المباشر مع ذكر أهم الأخطاء الشائعة فيه لتجنبها -اعطاء معلومات حول التمارين التي تم استخدامها لهذه المهارات	١٥ د	الجزء التعليمي	القسم الرئيسي (٥٦)
اقوم بتنظيم المجموعات	xx xx xx xx xx xx	-تقسيم الطلاب الى اربعة مجاميع كل مجموعة (٦) طلاب ومجموعة واحدة(٧) طلاب - نلسق لوحة ملونه مرسومة عليها اوضاع الدفاع الاربعة على جدار القاعة امام كل مجموعة	٣٥	الجزء التطبيقي	
التأكيد على تبديل المجموعات بعد اداء كل مجموعة للوضع الدفاعي المطلوب	xx xx xx xx xx xx	-كل مجموعة من المجاميع تؤدي الهجوم المباشر على وضع من الاوضاع الدفاعية الاربعة مع تصحيح الاخطاء. م.١-من وضع الاستعداد - التقدم خطوة واداء الهجوم على الوضع الدفاعي الرابع المرسوم على لوحة ملونة ثم العودة الى			

<p>تصحيح الاخطاء عند الانتقال بين المجموعات</p>		<p>وضع الاستعداد . (٢) مرات م.٢- من وضع الاستعداد- التقدم خطوتين واداء الهجوم على الوضع الدفاعي السادس المرسوم على لوحة ملونة ثم العودة الى وضع الاستعداد. (٣) مرات م.٣- من وضع الاستعداد _التقدم ثلاث خطوات واداء الهجوم على الوضع الدفاعي السابع المرسوم على اللوحة ثم العودة الى وضع الاستعداد (٢) مرات. م.٤- من وضع الاستعداد -التقدم ثلاث خطوات واداء الهجوم على الوضع الدفاعي الثامن المرسوم على اللوحة الملونة ثم العودة الى وضع الاستعداد (٣) مرات بعد الانتهاء يتم الانتقال بين المجموعات.</p>			
<p>التاكيد على اداء التمرين من قبل جميع الطلاب</p>	<p>× × × × × × × × × × × × </p>	<p>د١٥ -عرض شريط فيديو لمهارة الهجوم البسيط المباشر للاعب نموذجي (د٣) -اخذ الطالب وضع الاسترخاء من خلال الرقود على الظهر والامتداد الكامل وتجنب تقاطع الذراعين او الرجلين ، ضغط الكتفين للأسفل والفخذين والساقين على استقامة واحدة ، الفخذ والساقين متباعدان قليلا ، مد الذراعين جانبا والكفان موجهان للأعلى (د٢) -يتصور الطالب الاستعداد للهجوم البسيط المباشر نحو الهدف (د١) -يتصور الطالب اداء الهجوم الصحيح مع الاحساس بحركات الجسم اثناء الاداء والاحساس بجميع اجزاء الجسم والعضلات المشاركة في المهارة (د٢) -الاستيقاظ - ثم يقوم الطالب بأداء الهجوم البسيط المباشر على الاوضاع الدفاعية الاربعة المرسومة على اللوحة الملصقة على جدار القاعة يكرر (مرتين)</p>		<p>الجزء العقلي</p>	

الانصراف بالايجاز الرياضي	xxxxxxx 	- هرولة خفيفة ثم اداء تمارين تهدئة واسترخاء لعضلات الجسم - الوقوف بشكل نسق واحد واداء تحية الانصراف	١٠ اد	القسم الختامي (١٠٠)
------------------------------	--	--	-------	---------------------

انموذج لوحة تعليمية لتعليم الهجوم غير المباشر

عدد الطلاب: ٢٥

المرحلة: الثالثة

الهدف: تعلم الهجوم الغير مباشر (الهجمة بتغير الاتجاه) التاريخ : ٢٠٢٣ / ٣ / ٩

الوحدة التعليمية _ ٦

الوقت : العاشرة والنصف صباحاً

الملاحظات	التنظيم	شرح الحركة	الزمن	اقسام الوحدة	القسم التحضيري (١٥)
التأكيد على الوقوف الصحيح	xxxxxxxx	أخذ الغياب وتهيئة الأدوات والتوضيح التنظيمي للطلاب	٤ د	المقدمة	القسم التحضيري (١٥)
الأحماء العام يكون على شكل رتل مزدوج	xxxxxx xxxxxx 	تهيئة عامة لجميع أعضاء الجسم	٥ د	أحماء عام	
التأكيد على أهم المجموعات العضلية المشاركة في الأداء الخاص	xxxxxx x x 	تهيئة خاصة لخدمة الهدف من الوحدة التعليمية	٦ د	أحماء خاص	
التأكيد على اتقان المهارة السابقة من قبل الطلاب	xxxxxx x x 	-في البداية يتم مراجعة ما تم دراسته في الوحدة التعليمية السابقة -مساعدة الطلاب الذين اظهر لديهم ضعف في اكتساب التعلم -اتناقش مع الطلاب حول اهم الملاحظات التي توصلنا لها نتيجة القيام بالاداء واسباب الضعف لديهم -تقديم شرح موجز لمهارة الهجوم البسيط غير المباشر (الهجمة بتغير الاتجاه)	١٥ د	الجزء التعليمي	القسم الرئيسي (١٥)
التأكيد على انتباه جميع الطلاب لشرح المهارة .	xxxxxx xx xx xx xx 	-تقسيم الطلاب الى مجموعتين - نلسق امام كل مجموعة لوحة ملونة مرسوم عليها قوس نصف دائرة -تقوم كل مجموعة بأداء الهجمة بتغير الاتجاه وذلك من خلال عمل قوس صغير للاسفل على الاوضاع الدفاعية الموضوعه	٣٥ د	الجزء التطبيقي	

<p>التأكيد الهدوء والنظام اثناء الاداء</p> <p>التأكيد على سلامة الطلبة اثناء الاداء</p>		<p>على جدار القاعة .</p> <p>م١٠- من وضع الاستعداد - التقدم خطوة واداء الهجمة بتغيير الاتجاهة على الوضع الدفاعي الرابع المرسوم على اللوحة الملونة الملسقة على جدار القاعة ثم العودة الى وضع الاستعداد- ثم التقدم خطوتين واداء الهجمة بتغيير الاتجاهة على الوضع الدفاعي السادس لنفس اللوحة والعودة الى وضع الاستعداد (٤ مرات)</p> <p>م٢٠- من وضع الاستعداد -التقدم خطوتين واداء الهجمة بتغيير الاتجاهة على الوضع الدفاعي السابع المرسوم على اللوحة الملونة ثم العودة الى وضع الاستعداد- ثم التقدم ثلاث خطوات واداء الهجمة بتغيير الاتجاهة على الوضع الدفاعي الثامن لنفس اللوحة والعودة الى وضع الاستعداد (٤) مرات</p> <p>- بعد الانتهاء من الاداء يتم التنقل بين المجموعتين .</p>			
	<p>× × × × × ×</p> <p>× × × × × ×</p> 	<p>١٥</p> <p>- عرض شريط فيديو لمهارة الهجوم البسيط غير المباشر (بتغيير الاتجاهه) للاعب نموذجي (٤د)</p> <p>- اخذ الطالب وضع الاسترخاء من خلال تنفس عميق ، تحريك القدمين ، ثني ومد الذراعين مرتين ، تحريك الرأس قليلاً (د١) يقوم الطالب بأغماض عينيه ويقوم بتصوير اداء اللاعب النموذجي لهذه المهارة قدر الامكان (د١)</p> <p>- بعدها يقوم الطالب بتصوير نفسه وهو يؤدي مهارة الهجوم (د١)</p> <p>-الاستيقاظ</p> <p>- ثم يقوم الطالب بأداء الهجوم البسيط غير المباشر (الهجمة بتغيير الاتجاهه) على الازواضع الدفاعية الاربعة المرسومة على</p>		<p>الجزء العقلي</p>	

		اللوحة الملصقة على جدار القاعة يكرر (مرتين)			
الانصراف يالاعزاز الرياضي	xxxxxxxxx 	- هرولة خفيفة ثم اداء تمارين تهدئة واسترخاء لعضلات الجسم - الوقوف بشكل نسق واحد واداء تحية الانصراف	١٠ اد		القسم الختامي (١٠)

انموذج لوحة للهجوم البسيط غير المباشر

عدد الطلاب: ٢٥

المرحلة: الثالثة

الهدف: تعلم الهجوم البسيط غير المباشر (الهجمة القاطعة) التاريخ : ١٦ / ٣ / ٢٠٢٣

الوحدة التعليمية ٧_

الوقت : العاشرة ونصف صباحاً

الملاحظات	التنظيم	شرح الحركة	الزمن	اقسام الوحدة	(١٥) القسم التحضيري
التأكيد على الوقوف الصحيح	xxxxxxxx	أخذ الغياب وتهيئة الأدوات والتوضيح التنظيمي للطلاب	٤ د	المقدمة	
الأحماء العام يكون على شكل رتل مزدوج	xxxxxx xxxxxx 	تهيئة عامة لجميع أعضاء الجسم	٥ د	أحماء عام	
التأكيد على أهم المجموعات العضلية المشاركة في الأداء الخاص	xxxxxx 	تهيئة خاصة لخدمة الهدف من الوحدة التعليمية	٦ د	أحماء خاص	
أداء كل حركة من الحركات المطلوبة	xxxxxx x 	-في البداية يتم مراجعة ما تم دراسته في الوحدة التعليمية السابقة -مساعدة الطلاب الذين اظهر لديهم ضعف في اكتساب التعلم -تناقش مع الطلاب حول اهم الملاحظات التي توصلنا لها نتيجة القيام بالاداء واسباب الضعف لديهم -تقديم شرح موجز لمهارة الهجمة القاطعة	١٥ د	الجزء التعليمي	(١٥) القسم الرئيسي
التأكيد على ايصال الصوت بوضوح لجميع الطلاب	xxxxxx xxxxxx xxxxxx xxxxxx	-تقسيم الطلاب الى اربعة مجاميع كل مجموعة (٦) طلاب ومجموعة واحدة(٧) طلاب - نلسق لوحة ملونه مرسومة عليها اوضاع الدفاع الاربعة على جدار القاعة امام كل مجموعة . -كل مجموعة من المجاميع تؤدي الهجمة القاطعة وذلك من خلال ثني اليد قليل من مفصل الرسخ والمرفق على وضع من الاوضاع الدفاعية الاربعة مع تصحيح الاخطاء.	٣٥ د	الجزء التطبيقي	
التأكيد على وضوح اللوحة	xxxxxx xxxxxx xxxxxx xxxxxx				
التأكيد من كل المجاميع قاموا بأداء الهجمة القاطعة	xxxxxx x				

<p>التأكيد على الهدوء والالتزام والاداء لجميع المجاميع</p>		<p>م١- من وضع الاستعداد - التقدم خطوة واداء الهجمة القاطعة على الوضع الدفاعي الرابع المرسوم على لوحة ملونة ثم العودة الى وضع الاستعداد . (٢) مرات</p> <p>م٢- من وضع الاستعداد- التقدم خطوتين واداء الهجمة القاطعة على الوضع الدفاعي السادس المرسوم على لوحة ملونة ثم العودة الى وضع الاستعداد. (٣) مرات</p> <p>م٣- من وضع الاستعداد _التقدم ثلاث خطوات واداء الهجمة القاطعة على الوضع الدفاعي السابع المرسوم على اللوحة ثم العودة الى وضع الاستعداد (٢) مرات.</p> <p>م٤- من وضع الاستعداد -التقدم ثلاث خطوات واداء الهجمة القاطعة على الوضع الدفاعي الثامن المرسوم على اللوحة الملونة ثم العودة الى وضع الاستعداد (٣ مرات) بعد الانتهاء يتم الانتقال بين المجموعات.</p>		
	<p>× × × × × × × × × × × ×</p> 	<p>- عرض شريط فيديو لمهارة الهجوم البسيط غير المباشر (الهجمة القاطعة) للاعب نموذجي (٥د)</p> <p>-ياخذ الطالب وضع الاسترخاء من خلال اخذ شهيق عميق وزفير بطيء ، حرك الامشاط قليلاً ، فكر في عضلات الساق ، اشعر باسترخاء في جميع الجسم (٥٢)</p> <p>-اغمض عينيك وردد في في نفسك استطيع الهجوم (٥١)</p> <p>-تخيل نفسك في وضع الهجوم وردد انا استطيع الهجوم ثم تصور اداء ناجح وانت فخور في نفسك (٥٢)</p> <p>-الاستيقاظ</p> <p>- ثم يقوم الطالب بأداء الهجوم البسيط غير المباشر (الهجمة القاطعة) على</p>	<p>٥١</p>	<p>الجزء العقلي</p>

		الأوضاع الدفاعية الأربعة المرسومة على اللوحة الملصقة على جدار القاعة يكرر (مرتين)			
الانصراف بالايجاز الرياضي	xxxxxxx 	<ul style="list-style-type: none"> - هرولة خفيفة ثم اداء تمارين تهدئة واسترخاء لعضلات الجسم - الوقوف بشكل نسق واحد واداء تحية الانصراف 	١٠ اد		القسم الختامي (١٠)

انموذج لوحة تعليمية للدفاع الافقي

عدد الطلاب: ٢٥

المرحلة: الثالثة

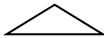
التاريخ: ٢٣ / ٣ / ٢٠٢٣

الهدف: تعلم مهارة الدفاع الافقي

الوحدة التعليمية _ ٨

الوقت : العاشرة والنصف صباحاً

الملاحظات	التنظيم	شرح الحركة	الزمن	اقسام الوحدة	
التأكيد على الوقوف الصحيح	×××××××	أخذ الغياب وتهيئة الأدوات والتوضيح التنظيمي للطلاب	٤ د	المقدمة	القسم التحضيري (١٥)
الأحماء العام يكون على شكل رتل مزدوج	× × × × × × × × × × 	تهيئة عامة لجميع أعضاء الجسم	٥ د	أحماء العام	
التأكيد على أهم المجموعات العضلية المشاركة في الأداء الخاص	× × × × × × 	تهيئة خاصة لخدمة الهدف من الوحدة التعليمية	٦ د	أحماء الخاص	
التأكيد على انتباه جميع الطلبة التأكيد من وصول الصوت الى جمسع الطلبة		-في البداية يتم مراجعة ما تم دراسته في الوحدة التعليمية السابقة -مساعدة الطلاب الذين اظهر لديهم ضعف في اكتساب التعلم - تقديم شرح موجز لمهارة الدفاع الافقي	١٥ د	الجزء التعليمي	
التأكيد على سلامة الطلبة اثناء الاداء	× × × × × × × × × ×	-تقسيم الطلاب الى مجموعتين . -تلسق على صدر كل طالب من المجاميع لوحة ملونة مرسوم عليها اوضاع الدفاع الاربعة . -كل مجموعة تؤدي الوضع الدفاعي المطلوب منها بأيعاز من الباحث _ م.١ من وضع الاستعداد _ التقهقر خطوة واداء الدفاع السادس -العودة الى وضع الاستعداد ثم التقهقر خطوتين واداء الوضع الدفاعي الرابع ثم العودة الى وضع الاستعداد ،(٣مرات) م.٢- من وضع الاستعداد - التقهقر خطوتين واداء الدفاع الثامن - العودة الى وضع الاستعداد ثم التقهقر ثلاث خطوات واداء الوضع الدفاعي السابع - ثم العودة الى وضع الاستعداد (٣مرات) - بعد الانتهاء يتم التنقل بين المجاميع .	٣٥ د	الجزء التطبيقي	القسم الرئيسي (١٥)
التأكيد على ان جميع الطلبة تؤدي المهارة					

	<p>× × × × × × × × × × × ×</p> 	<p>١٥ د - عرض شريط فيديو لمهارة الدفاع الافقي للاعب نموذجي (٥ د) -ياخذ الطالب وضع الاسترخاء من خلال اخذ شهيق عميق وزفير بطيء ، حرك الامشاط قليلاً ، فكر في عضلات الساق ، اشعر باسترخاء في جميع الجسم (٢د) - تخيل نفسك في وضع الدفاع وردد انا استطيع الدفاع ثم تصور اداء ناجح وانت فخور في نفسك (٢د) -يتصور الطالب الاستعداد للدفاع الافقي (١د) -الاستيقاظ - ثم يقوم الطالب بأداء الدفاع الافقي على الالوضاع الدفاعية الاربعة المرسومة على اللوحة الملصقة على صدر الطالب يكرر (مرة واحدة)</p>	١٥ د	الجزء العقلي	
الانصراف يالايغاز الرياضي	<p>××××××××××</p> 	<p>١٠ د -تهدئة عامة للجسم مع التأكيد على الأدوات المستخدمة - الوقوف بشكل نسق واحد واداء تحية الانصراف</p>	١٠ د	القسم الختامي	القسم الختامي (١٠ د)

انموذج لوحة تعليمية لربط للهجوم البسيط المباشر مع الدفاع الأفقي

عدد الطلاب: ٢٥

المرحلة: الثالثة

الهدف: تعلم ربط الهجوم البسيط المباشر مع الدفاع الأفقي التاريخ: ٣٠ / ٣ / ٢٠٢٣

الوحدة التعليمية - ٩

الوقت : العاشرة والنصف صباحاً

الملاحظات	التنظيم	شرح الحركة	الزمن	اقسام الوحدة	(٥١٥) القسم التحضيري
التأكيد على الوقوف الصحيح	xxxxxxxx	أخذ الغياب وتهيئة الأدوات والتوضيح التنظيمي للطلاب	٤ د	المقدمة	
الأحماء العام يكون على شكل رتل مزدوج	xxxxxx xxxxxx 	تهيئة عامة لجميع أعضاء الجسم	٥ د	أحماء عام	
التأكيد على أهم المجموعات العضلية المشاركة في الأداء الخاص	xxxxxx x x 	تهيئة خاصة لخدمة الهدف من الوحدة التعليمية	٦ د	أحماء خاص	
التأكيد على الهدوء والنظام اثناء الشرح ايصال الصوت الى جميع الطلبة	xxxxxx x 	-معلومات عامة عن الهجوم البسيط المباشر وربطة مع الدفاع الأفقي مع ذكر أهم الأخطاء الشائعة فيه لتجنبها -اعطاء معلومات حول التمارين التي يتم استخدامها لهذه المهارات.	١٥ د	الجزء التعليمي	(٥١٥) القسم الرئيسي
التأكيد على ان كل مجموعة معرفة واجبها	x x x x x x x x	-تقسيم الطلاب الى مجموعتين. (مجموعة أ-) تؤدي الهجوم . (ومجموعة ب-) تؤدي الدفاع. - نلسق لوحة ملونه على صدر كل طالب من مجموعة (ب) نحدد عليها اوضاع الدفاع الاربعة .	٣٥	الجزء التطبيقي	
التأكيد على المسافة الصحيحة بين الطلاب	x x x x x x x x	-كل طالب من مجموعة (أ) يقابله طالب من مجموعة (ب) -من وضع الاستعداد - يمد الطالب- أ - سلاحه على الوضع الرابع ويتلاحم سلاح الطالب - ب - مع سلاح الطالب - أ - في الوضع نفسه ثم يقوم الطالب - أ - بالتقدم والطالب ب - بالتقهقر بخطوة حتى يصل ثلاث خطوات ثم يقوم طالب			
التأكيد على عدم التصادم بين الطلاب					

التأكيد من ان جميع الطلاب قاموا بأداء المهارة	<p>X X</p> <p>X X</p> <p>X X</p> <p>X X</p>	<p>أ- بأداء الهجوم المباشر على الوضع الرابع والطالب (ب) يقوم بالدفاع على نفس الوضع - ثم العودة الى وضع الاستعداد - ثم اداء نفس الهجوم على الوضع السادس والمدافع يدافع سادس وهكذا بقيت الاوضاع السابع والثامن كل وضع يكرر (٢) مرات</p> <p>بعد الانتهاء يتحول المهاجم مدافع ، والمدافع مهاجم .</p>			
التوجيهات بطيئة وبصوت هادئ	<p>× × × × × ×</p> <p>× × × × × ×</p> <p></p> <p>X X</p> <p>X X</p> <p>X X</p> <p>X X</p>	<p>- عرض شريط فيديو لمهارتي الهجوم البسيط المباشر و الدفاع الاقفي للاعبين نموذجيين (٥٥)</p> <p>- اخذ الطالب وضع الاسترخاء من خلال تنفس عميق ، تحريك القدمين ، ثني ومد الذراعين مرتين ، تحريك الرأس قليلاً (٢٢)</p> <p>-تصور الطالب الربط بين التقدم والهجوم (١١)</p> <p>-تصور الطالب الربط بين التقهقر والدفاع (١١)</p> <p>-الاستيقاظ</p> <p>- تقسيم الطلاب الى مجموعتين .</p> <p>(مجموعة أ-) تؤدي الهجوم .</p> <p>(ومجموعة ب-) تؤدي الدفاع.</p> <p>يقوم الطالب (أ) بأداء الهجوم على الاوضاع الدفاعية الاربعة والطالب (ب) يدافع على الاوضاع الدفاعية الاربعة ثم التبادل بين المجموعتين يصبح المدافع مهاجم والمهاجم مدافع يكرر (مرة واحدة)</p>	١٥ د	الجزء العقلي	
الانصراف بالايجاز الرياضي	<p>xxxxxxxx</p> <p></p>	<p>- هرولة خفيفة ثم اداء تمارين تهدئة واسترخاء لعضلات الجسم</p> <p>- الوقوف بشكل نسق واحد واداء تحية الانصراف</p>	١٠ د		القسم الختامي (١٠ د)

انموذج لوحدة تعليمية لتعليم ربط الهجوم غير المباشر (الهجمة بتغيير الاتجاه) مع الدفاع الافقي

التاريخ : ٦ / ٤ / ٢٠٢٣

عدد الطلاب: ٢٥

المرحلة: الثالثة

الهدف: تعلم ربط الهجوم الغير مباشر (الهجمة بتغيير الاتجاه) مع الدفاع الافقي

الوحدة التعليمية _ ١٠

الوقت : العاشرة والنصف صباحاً

الملاحظات	التنظيم	شرح الحركة	الزمن	اقسام الوحدة	
التأكيد على الوقوف الصحيح	xxxxxxxx	أخذ الغياب وتهيئة الأدوات والتوضيح التنظيمي للطلاب	٤ د	المقدمة	القسم التحضيري (١٥)
الأحماء العام يكون على شكل رتل مزدوج	xxxxxx 	تهيئة عامة لجميع أعضاء الجسم	٥ د	أحماء عام	
التأكيد على أهم المجموعات العضلية المشاركة في الأداء الخاص	xxxxxx 	تهيئة خاصة لخدمة الهدف من الوحدة التعليمية	٦ د	أحماء خاص	
اعطاء ملاحظات عن كيفية الاداء	xxxxxx 	-في البداية يتم مراجعة ما تم دراسته في الوحدة التعليمية السابقة -مساعدة الطلاب الذين اظهر لديهم ضعف في اكتساب التعلم -اتناقش مع الطلاب حول اهم الملاحظات التي توصلنا لها نتيجة القيام بالاداء واسباب الضعف لديهم -تقديم شرح موجز لمهارة الهجوم البسيط غير المباشر (الهجمة بتغيير الاتجاه) والدفاع الافقي وربطهما معاً	١٥ د	الجزء التعليمي	القسم الرئيسي (١٥)
التأكيد من ان اللوحة الملونة ملسقه بشكل جيد	xx xx xx xx xx xx xx xx	-تقسيم الطلاب الى مجموعتين . (مجموعة أ-) تؤدي الهجوم . (ومجموعة ب-) تؤدي الدفاع. - نلسق لوحة ملونه على صدر كل طالب من مجموعة (ب) نحدد عليها اوضاع الدفاع الاربعة . -كل طالب من مجموعة (أ) يقابله طالب	٣٥ د	الجزء التطبيقي	

<p>التأكيد على اشتراك جميع الطلبة في الاداء</p> <p>التأكيد على التحويل بين المجاميع</p>	<p>x x</p> <p>x x</p> <p>x x</p> <p>x x</p>	<p>من مجموعة (ب)</p> <p>-من وضع الاستعداد - يمد الطالب- أ -</p> <p>سلاحه على الوضع السادس ويتلاحم</p> <p>سلاح الطالب - ب - مع سلاح الطالب</p> <p>- أ - في الوضع نفسه ثم يقوم الطالب - أ - بالتقدم والطالب ب - بالتقهقر بخطوة حتى يصل ثلاث خطوات ثم يقوم طالب</p> <p>-أ- بأداء الهجمة بتغيير الاتجاه من خلال عمل قوس من اسفل سلاح المدافع ثم الهجوم على الوضع السادس والطالب (ب) يقوم بالدفاع على نفس الوضع - ثم العودة الى وضع الاستعداد - ثم اداء نفس الهجوم على الوضع الرابع والمدافع يدافع رابع وهكذا بقيت الاوضاع السابع والثامن كل وضع يكرر (٢) مرات</p> <p>-بعد الانتهاء يتحول المهاجم مدافع ، والمدافع مهاجم .</p>			
<p>مراقبة الطلاب بدقة لتحديد فترات الراحة</p>	<p>x x x x x x</p> <p>x x x x x x</p> <p></p> <p>x x</p> <p>x x</p> <p>x x</p> <p>x x</p>	<p>- عرض شريط فيديو لمهارتي الهجوم البسيط غير المباشر (هجمة بتغيير الاتجاه) و الدفاع الافقي للاعبين نموذجيين (د٥)</p> <p>-اخذ الطالب وضع الاسترخاء الكامل للجسم من خلال اغماض العينين ، اخذ شهيق عميق ويطيء من الانف ، دفع الزفير خارجاً ببطء من خلال الفم مع الشعور بأن عضلات الذراعين والقدمين في حالة استرخاء (د٢)</p> <p>-تصور الطالب ربط حركات الارجل مع الدفاع والهجوم (د٣)</p> <p>-تصور اداء المهارة بشكل كامل وبالسرعة الاعتيادية (د١)</p> <p>- الاستيقاظ</p> <p>- تقسيم الطلاب الى مجموعتين.</p> <p>(مجموعة أ-) تؤدي الهجوم (الهجمة بتغيير الاتجاه) .</p> <p>(ومجموعة ب-) تؤدي الدفاع الافقي.</p> <p>يقوم الطالب (أ) بأداء الهجوم على</p>	<p>١٥</p>	<p>الجزء العقلي</p>	

		الأوضاع الدفاعية الأربعة والطالب (ب) يدافع على الأوضاع الدفاعية الأربعة ثم التبادل بين المجموعتين يصبح المدافع مهاجم والمهاجم مدافع يكرر (مرة واحدة)			
الانصراف يالايعاز الرياضي	xxxxxxxx 	- هرولة خفيفة ثم اداء تمارين تهدئة واسترخاء لعضلات الجسم - الوقوف بشكل نسق واحد واداء تحية الانصراف	١٠ اد		القسم الختامي (١٠)

انموذج لوحدة للهجوم البسيط غير المباشر (الهجمة القاطعة) والدفاع الافقي

المرحلة: الثالثة عدد الطلاب: ٢٥ التاريخ: ١٣ / ٤ / ٢٠٢٣

الهدف: تعلم ربط الهجوم البسيط غير المباشر (الهجمة القاطعة) مع الدفاع الافقي

الوقت: العاشرة والنصف صباحاً الوحدة التعليمية: ١١_

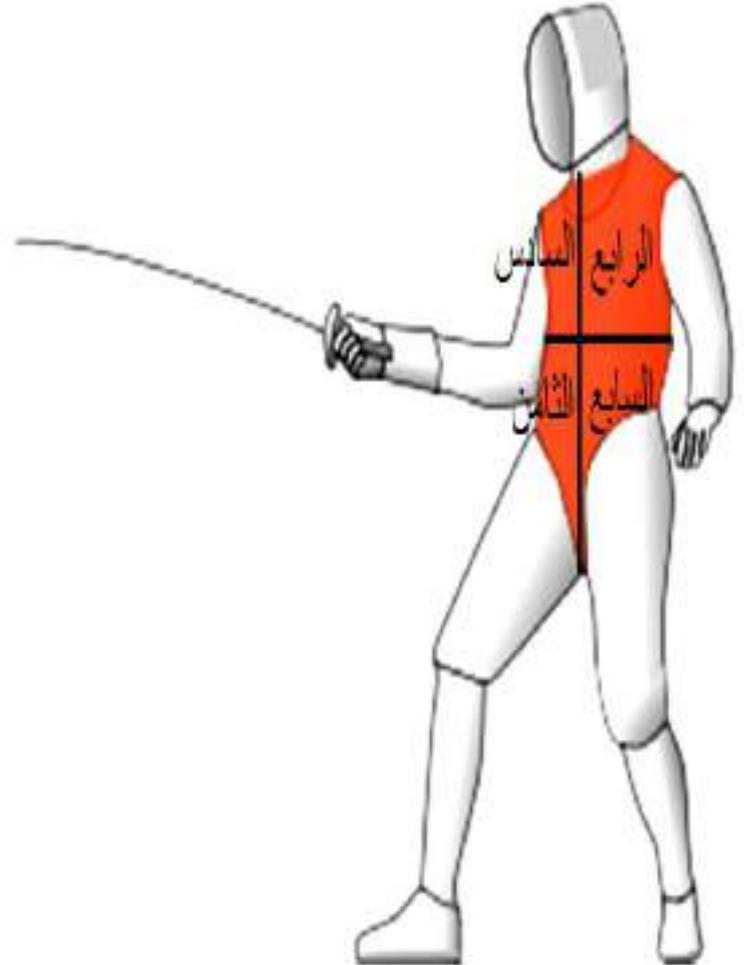
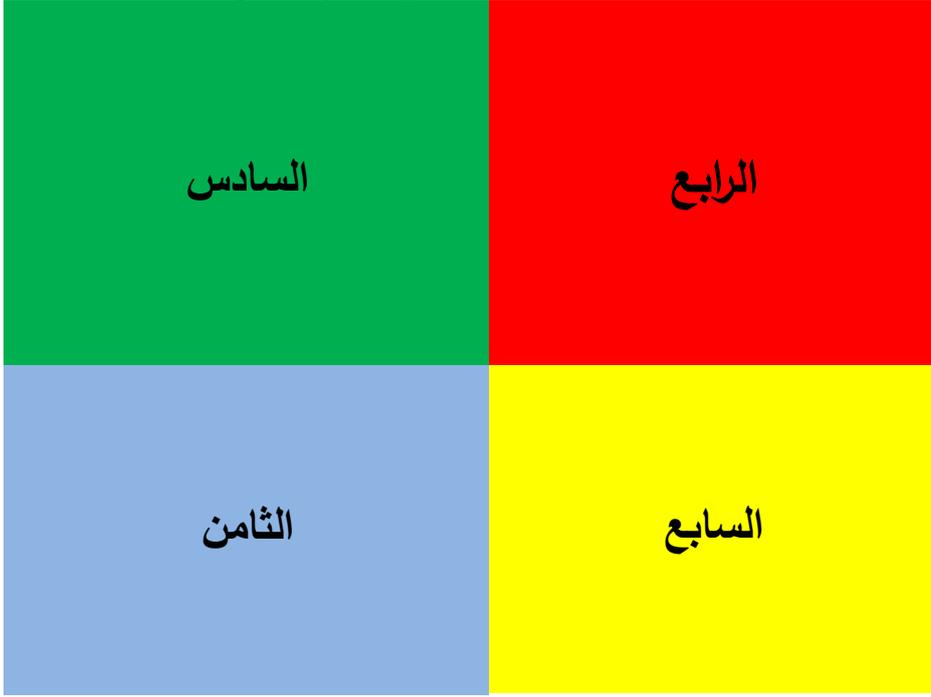
الملاحظات	التنظيم	شرح الحركة	الزمن	اقسام الوحدة	
التأكيد على الوقوف الصحيح	xxxxxxxx	أخذ الغياب وتهيئة الأدوات والتوضيح التنظيمي للطلاب	٤ د	المقدمة	القسم التحضيري (١٥)
الأحماء العام يكون على شكل رتل مزدوج	xxxxx 	تهيئة عامة لجميع أعضاء الجسم	٥ د	أحماء عام	
التأكيد على أهم المجموعات العضلية المشاركة في الأداء الخاص	xxxxxx 	تهيئة خاصة لخدمة الهدف من الوحدة التعليمية	٦ د	أحماء خاص	
أداء كل حركة من الحركات المطلوبة	xxxxx 	-في البداية يتم مراجعة ما تم دراسته في الوحدة التعليمية السابقة -مساعدة الطلاب الذين اظهر لديهم ضعف في اكتساب التعلم -اتناقش مع الطلاب حول اهم الملاحظات التي توصلنا لها نتيجة القيام بالاداء واسباب الضعف لديهم -تقديم شرح موجز لمهارة الهجمة القاطعة والدفاع الافقي وربطهما معاً.	١٥ د	الجزء التعليمي	القسم الرئيسي (١٥)
التأكيد من وجود مسافة بين المجاميع	x x x x x x x x	-تقسيم الطلاب الى مجموعتين. (مجموعة أ-) تؤدي الهجوم . (ومجموعة ب-) تؤدي الدفاع. - نلسق لوحة ملونه على صدر كل طالب من مجموعة الدفاعية(ب) نحدد عليها اوضاع الدفاع الاربعة .	٣٥ د	الجزء التطبيقي	
التأكيد على كل مجموعة ان تؤدي المطلوب منها بشكل صحيح		-كل طالب من مجموعة (أ) يقابله طالب من مجموعة (ب) -من وضع الاستعداد - يمد الطالب- أ - سلاحه على الوضع السابع ويتلاحم سلاح الطالب - ب - مع سلاح الطالب - أ -			

<p>التأكيد على التبديل بين الطلبة</p>		<p>في الوضع نفسه ثم يقوم الطالب - أ - بالتقدم والطالب ب - بالتقهقر بخطوة حتى يصل ثلاث خطوات ثم يقوم طالب -أ- بأداء الهجمة القاطعة من خلال ثني قليل من مفصل الرسخ والمرفق بحيث يسحب السلاح من امام نصل سلاح المدافع ثم الهجوم على الوضع السابع والطالب (ب) يقوم بالدفاع على نفس الوضع - ثم العودة الى وضع الاستعداد - ثم اداء نفس الهجوم على الوضع الثامن والمدافع يدافع ثامن وهكذا بقيت الاوضاع الرابع والسادس كل وضع يكرر (٢) مرات -بعد الانتهاء يتحول المهاجم مدافع، والمدافع مهاجم .</p>			
<p>عدم القيام بأي حركة او صوت اثناء التصور</p>	<p>× × × × × × × × × × × × </p> <p>x x x x x x x x</p>	<p>- عرض شريط فيديو لمهاتري الهجوم البسيط غير المباشر (الهجمة القاطعة) و الدفاع الافقي للاعبين نموذجيين (د٥) -يطلب من الطلاب الجلوس بطريقة مريحة مع غلق العينين والاسترخاء التام من خلال تنظيم عملية التنفس (د٢) - تصور الطالب اداء الهجمة القاطعة من خلال ثني اليد قليلا من مفصل الرسخ والمرفق على وضع من الاوضاع انته تختارة (د١) -تصور اداء الدفاع على وضع من الاوضاع انته تختارة (د١) -الاستيقاظ - تقسيم الطلاب الى مجموعتين. (مجموعة أ-) تؤدي الهجوم (الهجمة القاطعة) . (ومجموعة ب-) تؤدي الدفاع الافقي. يقوم الطالب (أ) بأداء الهجوم على الاوضاع الدفاعية الاربعة والطالب (ب) يدافع على الاوضاع الدفاعية الاربعة ثم التبادل بين المجموعتين يصبح المدافع مهاجم والمهاجم مدافع يكرر (مرة واحدة)</p>	<p>د١٥</p>	<p>الجزء العقلي</p>	

الانصراف بالايجاز الرياضي	xxxxxxx 	- هرولة خفيفة ثم اداء تمارين تهدئة واسترخاء لعضلات الجسم - الوقوف بشكل نسق واحد واداء تحية الانصراف	١٠ اد	القسم الختامي (١٠)
------------------------------	--	--	-------	--------------------

ملحق (٩)

الهجوم بتغيير الاتجاه و اوضاع الدفاع الافقي



ملحق (١٠)

صور لعينة البحث اثناء اجراء التجربة الرئيسة



The current research aims to prepare an educational program (mental) and apply it to the students of the third stage in the College of Physical Education and Sports Sciences / Al-Muthanna University and to know its effect on improving mental toughness and learning to perform Movements and simple attack and horizontal defense in sword fencing for students.

In order to achieve this aims , the research used Palestine, the group that appears in the society of the two equal groups, due to its suitability to the nature of the research problem in the research community. The students of the third stage / in the College of Education and Science represented (4) a section for males, (2) a section for females, and by drawing lots, the research sample was determined and it was represented by a section (C) Division (D) Division (E) Division Division A total of (49) students were randomly divided into two control and experimental groups, as Division C and the adult Sports University of Al-Muthanna for the academic year (2022-2023), the number of which is (130) students, represented by control sample group.

Scientific researcher in the advanced society of prints. After that, the researcher proceeded to prepare a measure of mental toughness, as he used the scale Prepared by the researcher (Azioun Muhammad Al-Yaman), consisting of (18) paragraphs, with five alternatives (disagreeable).

Then the tribal researcher proceeded the tribal test with the sample of the two groups, and then the researcher carried out homogeneity and equivalence between the two groups, and then proceeded with the (educational – mental) program on the sample of the experimental group, coinciding with the lectures of the college teacher, at the rate of one educational unit per week, and after completing the program, printing the researcher for the researcher In the statistical program, the results also showed the superiority of the experimental group over the control group in all research variables

*Ministry of Higher Education and
Scientific Research
Al-Muthanna University
College of Physical Education and
sport sciences*



**The effect of an educational curriculum using mental visualization
to improve mental toughness and the performance of leg
movements for simple attack and horizontal defense in sword
fencing for students**

*A Thesis Submitted to the Council of Physical Education and Sport Sciences college–
University of AL- Muthanna as partial of the requirement for Master's degree in
Physical Education and Sport Sciences*

*By
Amir Hussein Sufih*

*Supervisor
Prof. DR. Hassan Hadi AL-Ziyadi*

2023 A.D

1445 A.M