

## تأثير وسائل العرض المتنوعة في خفض التوتر النفسي وتعليم اللكمة المستقيمة بالملاكمة

م.م رامي عبد الأمير حسون كلية التربية الرياضية البنات - جامعة ذي قار

### ملخص البحث :

يختلف التعلم الحركي للفرد طبقاً للخصائص التي يتميز بها النشاط الذي يمارسه إذ يحتل أهمية كبيرة بالنسبة إلى معظم الألعاب الرياضية التي تتميز بالمنافسة ومنها لعبة الملاكمة وأيضاً استخدام أساليب وسائل تعليمية ملائمة من أجل الوصول إلى تعليم المهارات المطلوبة بشكل جيد وقمة الانجاز هو الوصول إلى توظيف صحيح للمهارات أثناء النزال.

وان التوتر النفسي يعد من أهم المشاكل التي تواجه معظم اللاعبين في مختلف الفعاليات والألعاب الرياضية ، كما أن لهذا المظهر العديد من الآثار السلبية ، مثل تبديد الطاقة البدنية والحرمان من لحظات الاستمتاع بممارسة فعالياتهم فضلاً عن ذلك يضعف ثقة الرياضي بنفسه ، كما يؤثر على قابلياته وإمكانياته المهارية والبدنية ، ومن ثم يؤثر على مستواه ، لذا يتطلب من المهتمين في هذا المجال متابعة مستوى التوتر لدى اللاعبين بشكل منتظم ودوري، ومن خلال خبرة الباحث كونه لاعباً للعبة الملاكمة لاحظ إن العديد من المدربين لا يأخذون بنظر الاعتبار الوسائل التعليمية الحديثة في تعلم المهارات الأساسية وكذلك قلة التنوع في مصادر المعرفة .حيث تعد مرحلة تعلم المهارات الأساسية من أهم وأصعب المراحل الواجب الاهتمام بها . لذا ارتأى الباحث إلى استخدام وسائل عرض متنوعة لمعرفة تأثيرها في خفض التوتر النفسي وتعلم اللكمة المستقيمة بالملاكمة.وتحددت أهداف البحث في معرفة تأثير وسائل العرض المتنوعة في خفض التوتر النفسي وتعلم اللكمة المستقيمة بالملاكمة. وافترض الباحث أن هنالك تأثير إيجابي لوسائل العرض المتنوعة في خفض التوتر النفسي وتعلم اللكمة المستقيمة بالملاكمة.

واستخدم الباحث المنهج التجريبي(تصميم المجموعات المتكافئة ذات الاختبار القبلي والبعدي) ، وتحدد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الثانية بكلية التربية الرياضية . جامعة كربلاء للعام الدراسي ( ٢٠١١ - ٢٠١٢م) والبالغ عددهم (٦٣) طالباً ، وقد تم اخذ عينة مكونة من (٣٠) طالباً بالطريقة العشوائية ، وقد قسمت على مجموعتين ( تجريبية وضابطة ) ، وتم استعمال (وسائل العرض المتنوعة) على المجموعة التجريبية على مدى ثمانية أسابيع وبمعدل وحدة تعليمية أسبوعياً في قاعة الملاكمة في كلية التربية الرياضية . جامعة كربلاء ، ثم بعد ذلك تم إجراء الاختبارات البعدية وتم استخدام المعالجات الإحصائية المناسبة للوصول إلى النتائج بعدها تم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها وقد توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية :-

١. إن وسائل العرض المتنوعة المستعملة في البحث أظهرت تأثيراً إيجابياً في خفض التوتر النفسي وتعلم الأداء الفني للكمة المستقيمة للطلاب بالملاكمة..

٢. إن استخدام وسائل العرض المتنوعة ( جهاز العرض المرئي " Data show " ، كاميرات الفيديو ، الفلكس الملون للتسلسل الحركي للمهارات ، عرض النموذج الحي ) له دور في زيادة الرغبة و الدافعية في التنافس بين الطلاب وكذلك ساهمت في إعطاء التغذية الراجعة التي ساهمت في تطوير المهارات الأساسية بالملاكمة .

أما أهم التوصيات التي توصل إليها الباحث فهي :

1. اعتماد وسائل العرض المتنوعة ضمن المنهج التعليمي المتبع لدرس الملاكمة .
2. ضرورة استخدام وسائل العرض المتنوعة في تطوير مستوى الأداء الفني للكلمة المستقيمة وخفض التوتر النفسي للطلاب .
3. ضرورة استخدام وسائل العرض (جهاز العرض المرئي " Data show " ، كاميرات الفيديو ، الفلكس الملون للتسلسل الحركي للمهارات ، عرض النموذج الحي ) في تعلم اللكمات الأخرى .

#### ١- التعريف بالبحث :

#### ١-١ مقدمة البحث وأهميته :

لقد شهد العالم في الآونة الأخيرة تطورات كبيرة في الميادين كافة منها الميدان الرياضي ويعد هذا مؤشرا بمدى الاهتمام الكبير من لدن المختصين والباحثين في تطوير العملية التعليمية بصورة مستمرة من اجل رفع المستوى الرياضي وتحقيق الانجاز، ويعد الميدان الرياضي احد الميادين التي تهتم باستعمال وسائل متنوعة لما لها من اثر ايجابي في سرعة التعلم وفي استثمار الجهد المبذول في الوقت المحدد وان اعتمادها كمحور أساس في أساليب التعلم يؤهل اللاعبين لممارسة وتعلم المهارات الأساسية .

ويعد التعلم الحركي احد العلوم التي اهتم بها الباحثون في مجال التربية الرياضية لأهميته في تعليم واكتساب الفرد المهارات الحركية الجديدة وبأقل جهد ممكن ، إذ أن التعلم الحركي هو جزء مهم من أجزاء التعلم وقد تنوعت طرائقه وتعددت أساليبه طيلة هذه السنوات .

ويعد التوتر النفسي من أهم المظاهر النفسية التي تواجه اللاعبين في العصر الحالي المليء بالتعقيدات والمشكلات والمتطلبات وضغوط الحياة اليومية كما أنها "من أكثر المظاهر النفسية المرافقة للسلوك الإنساني وأكثرها تعقيداً لتداخلها مع مفاهيم أخرى بديله ومستخدمه في مواقف الحياة المختلفة كالضغط النفسي والقلق والصراع والعدوان" (١) ، وملازمة لأغلب الملاكمين لما يسعون إليه من فوز أو خوف من الخسارة والفسل . وقد نرى بعض الملاكمين يسيطر عليهم التوتر بدرجة عالية جداً يؤثر في نهاية الأمر على المستوى الفني ودقة الأداء المهاري ، ويحصل تبديد للطاقة البدنية والمهاريه ، ونرى البعض الآخر يتميز بدرجة معقولة يمكن إن تكون دوافع مهمة تدفعه وبحماس وجدية إلى المنافسة والفوز وتحقيق الأهداف . أذن فالتوتر النفسي لا بد أن نعرف درجته أو مستواه لتقدير تأثيره على المستوى الفني للملاكم .

وقد أخذت لعبة الملاكمة مواكبة هذا التطور والتقدم حيث شهدت تغيرات كثيرة في أساليب التعلم والتدريب في نواحي مختلفة منها بشكل خاص التغييرات في أساليب اللعب من ناحية تطبيق الخطط الدفاعية والهجومية كي تفاجئ بها المنافس. كما أن أتباع أساليب جديدة للتعلم وتطوير المهارات الأساسية من خلال التنوع بمواقف التمرين وأشكاله وذلك

(١) محمود عبد الحي علي و منصور محمد السيد: الضغوط النفسية وقلق الامتحانات وأثرها على معدلات التحصيل التراكمية لدى طلاب الجامعيين ، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، مجلة دورية ربع سنوية ، تصدرها كلية التربية - جامعه المنيا ، المجلد (١٣) ، العدد (١) يوليو، ١٩٩٩، ص ١٤٠ .

من أجل جعل الملاكيم يتمتع بالقدرة على عملية اختيار البرنامج الحركي المناسب لحل الواجب الحركي بأفضل صورة وحسب متطلبات الموقف الذي يواجهه في الدفاع وقدرته على تأدية المهارات الهجومية بشكل جيد و، وقد تنوعت أساليب المنافسة إذ أنها تضع الملاكيم في مواقف لعب حقيقية فضلا عن مساهمتها في التأثير على تنمية وتطوير قدرات الملاكيم بعيدا عن الملل ، فهي بذلك تساعد على زيادة الحماس والدافعية لدى الملاكيم وهذا سوف ينعكس على تطوير مستوى أداءهم .

وتكمن أهمية البحث في استخدام وسائل عرض متنوعة لخفض التوتر النفسي وتعليم اللكمة المستقيمة للطلاب المبتدئين بالملاكمة لتكون وسيلة معبرة تستخدم من قبل المدربين لتحقيق أفضل النتائج .

### ١-٢ مشكلة البحث :

يختلف التعلم الحركي للفرد طبقاً للخصائص التي يتميز بها النشاط الذي يمارسه إذ يحتل أهمية كبيرة بالنسبة إلى معظم الألعاب الرياضية التي تتميز بالمنافسة ومنها لعبة الملاكمة وأيضاً استخدام أساليب وسائل تعليمية ملائمة من أجل الوصول إلى تعليم المهارات المطلوبة بشكل جيد وقمة الانجاز هو الوصول إلى توظيف صحيح للمهارات أثناء النزال .

وان التوتر النفسي يعد من أهم المشاكل التي تواجه معظم اللاعبين في مختلف الفعاليات والألعاب الرياضية ، كما أن لهذا المظهر العديد من الآثار السلبية ، مثل تبديد الطاقة البدنية والحرمان من لحظات الاستمتاع بممارسة فعالياتهم فضلاً عن ذلك يضعف ثقة الرياضي بنفسه ، كما يؤثر على قابلياته وإمكانياته المهارية والبدنية ، ومن ثم يؤثر على مستواه ، لذا يتطلب من المهتمين في هذا المجال متابعة مستوى التوتر لدى اللاعبين بشكل منتظم ودوري، ومن خلال خبرة الباحث كونه لاعباً للعبة الملاكمة لاحظ إن العديد من المدربين لا يأخذون بنظر الاعتبار الوسائل التعليمية الحديثة في تعلم المهارات الأساسية وكذلك قلة التنوع في مصادر المعرفة .حيث تعد مرحلة تعلم المهارات الأساسية من أهم وأصعب المراحل الواجب الاهتمام بها ، لذا ارتأى الباحث إلى استخدام وسائل عرض متنوعة لمعرفة تأثيرها في خفض التوتر النفسي وتعليم اللكمة المستقيمة بالملاكمة .

### ١-٣ هدف البحث :

يهدف البحث الى :

١- معرفة تأثير وسائل العرض المتنوعة في خفض التوتر النفسي وتعليم اللكمة المستقيمة بالملاكمة .

### ١-٤ فرض البحث :

يفترض الباحث :

١- هنالك تأثير ايجابي لوسائل العرض المتنوعة في خفض التوتر النفسي وتعليم اللكمة المستقيمة بالملاكمة .

### ١-٥ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية - جامعة كربلاء ، للعام الدراسي (٢٠١١ - ٢٠١٢م) .

١-٥-٢ المجال الزمني : للمدة من (٢ / ١٠ / ٢٠١١) لغاية (٢٧ / ١ / ٢٠١٢) .

١-٥-٣ المجال المكاني : قاعة الملاكمة في كلية التربية الرياضية - جامعة كربلاء .

٢- الدراسات النظرية والسابقة :

٢-١ الدراسات النظرية :

٢-١-١ الوسائل التعليمية :

ترتبط العملية التعليمية ذات العلاقة بالمهارات الرياضية بوسائل عرض متنوعة يمكن أن تشكل مساهمة فعالة في التأثير على إحداث تغيير في سلوك المتعلمين لذا فإن العملية التعليمية غالباً ما ترتبط باستخدام وسائل مساعدة تساعد في اكتساب هذا التغيير لدى المتعلمين ، ولهذا فقد دخلت الوسائل التعليمية المختلفة بشكل مباشر في مساعدة العملية التعليمية ونعني "بالوسائل التعليمية كل ما يستخدمه المعلم من الإمكانيات المتيسرة التي تعمل على نقل المعلومات النظرية والمهارات العملية إلى المتعلم وتوضيحها للوصول إلى الهدف بأقل جهد وأسرع وقت" <sup>١</sup> . وهي كافة الوسائل التي يمكن الاستفادة منها في المساعدة على تحقيق الأهداف التربوية في عملية التعلم <sup>٢</sup> ، توجد مسميات مختلفة للوسائل التعليمية وإن كانت في مضمونها تسعى إلى تحقيق مبدئين أساسيين هما <sup>٣</sup> :

١- المساعدة على تحقيق أهداف العملية التعليمية وأنماطها .

٢- الاستعانة بحواس المتعلم لتقديم الخبرة المتعلمة بعيداً عن اللغة اللفظية .

من كل ما تقدم تبرز أهمية ودور الوسائل التعليمية التي يعبر عنها بأنها "وسائل الاتصال المباشر التي تساعد المتعلمين على اكتساب المعارف والمهارات والاتجاهات والأساليب" <sup>٤</sup> .

٢-١-١-٢ أسس اختيار الوسيلة التعليمية المناسبة :

تعد الوسائل التعليمية واحدة من العوامل الأساسية في تسهيل عملية تعلم الأداء الحركي لأي مهارة رياضية وذلك لأن عملية عرض هذه الوسيلة تساعد في توضيح المراحل المكونة للمهارة وإمكانية توضيح المسارات الحركية لأجزاء الجسم المختلفة أثناء الأداء وتعطي إمكانية في التأكيد على هذه المراحل مع شرح ما يحدث وما يجب أن يحدث من شروط فنية وميكانيكية أثناء الأداء . لهذا فإن اختيار الوسيلة التعليمية يجب أن يكون ضمن معايير وتتلخص بما يأتي <sup>٥</sup> :

١- أن تكون الوسيلة متقنة الصنع وصالحة للاستخدام .

٢- بسيطة وواضحة ومتسمة بدقة معلوماتها .

٣- مناسبة لعمر الطلاب وذكائهم ومتناسبة مع التطور العلمي التكنولوجي للمجتمع .

٤- ذات مرونة تسمح بتحريكها وتعديلها .

٥- ذات صلة وثيقة بموضوع الدراسة ، ومتوافقة مع تطور الهدف المراد تحقيقه .

(١) افتخار أحمد السامرائي : تطور مستوى الأداء الحركي أثناء عملية تعليم سباحة الصدر للبنات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٨٤ ، ص ٦٧ .

(٢) نادر فهمي الزبيد وآخرون : التعليم والتعلم الصفي ، ط ٤ ، الأردن ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ١٩٩٩ ، ص ١٤٥ .

(٣) أسامه كامل راتب : تعليم السباحة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ ، ص ٣٤ .

(٤) شاكر محمود عبد المنعم : الوسائل التعليمية في تدريس المواد الاجتماعية ، مجلة الفتح ، العدد الرابع ، مايس ، ١٩٩٩ ، ص ٩٨ .

(٥) نادر فهمي الزبيد وآخرون : ١٩٩٩ ، مصدر سبق ذكره ، ص ١٦٥ .

٦- ذات فعالية في التشويق واستثارة اهتمام الطلاب .

٧- مساوية للجهد أو الوقت أو المال المبذول في إعدادها أو الحصول عليها .

## ٢-١-١-٢ أنواع الوسائل التعليمية :

يختلف استخدام الوسائل التعليمية حسب الهدف من التعلم والعمر أو المرحلة التعليمية بالنسبة للفرد المتعلم ، ولكل وسيلة من الوسائل التعليمية نقاط قوة وضعف يجب أن تؤخذ بنظر الاعتبار عند الاستخدام ، ويمكن تقسيم هذه الوسائل إلى ثلاثة أنواع<sup>١</sup> :

١- الوسائل الثابتة : وهي الصور ، الرسوم ، الشرائح ... الخ .

٢- الوسائل المتحركة : وهي الفلم التعليمي ، الفلم الدائري .

٣- الوسائل الثابتة المتحركة ( المختلطة ) : كتاب الصور المتحركة ، الصور المتسلسلة .

كما تقسم الوسائل التعليمية إلى<sup>٢</sup> :

١- الوسائل السمعية ( شرح الحركة ) .

٢- الوسائل البصرية (عرض الحركة ) .

٣- الوسائل العملية (أداء الحركة) .

## ٢-١-٢ مفهوم التوتر النفسي :

هناك تعريفات كثيرة للتوتر النفسي ذكرت في عشرات الكتب والاطاريح ، تناولته من أوجه مختلفة ، فتارة نجده ناتجاً عن نواحي عصبية وفسولوجية وأخرى ناتجة عن الشعور بالنقص ، وتارة نتيجة التنشأ الاجتماعية وغيرها ، كما نجده سلوكاً متعلماً من البيئة ، وسنعرض أهم التعريفات الخاصة بالتوتر وعلى النحو الآتي :

" حالة من الإحساس العام باختلال التوازن على الصعيد البيولوجي أو النفسي يصحبه تأهب واستعداد من جانب المرء لتغيير سلوكه بغية التصدي لعامل يتهدهده في وضعيه حقيقية أو متخيلية " (٣) .

علاقة بين الفرد وبيئته يقيمه الفرد بأنها مرهقة وتتجاوز قدراته ومصادره " (٤) .

"حالة من عدم الارتياح وعدم الاستقرار المصاحب لعدم إشباع الرغبات أو عدم تحقيق الأهداف أو عند حدوث صراع داخلي بين أكثر من دافع" (٥)

(١) محمد عثمان : التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، الكويت ، دار القلم ، ١٩٨٧ ، ص ١٥٣ .

(٢) احمد توفيق الجنابي : تأثير استخدام جهاز حسان القبض النابضي ( المقترح ) في سرعة تعليم قفزة اليبدين الامامية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٩١ ، ص ٢٧ .

(٣) اسعد رزوق : موسوعة علم النفس ، المؤسسة العربية للدراسات والنشر ، بيروت ، ١٩٧٧ ، ص ٩٢ .

(٤) رنا احمد الزاوي : اثر الإرشاد الجمعي للتدريب على حل المشكلات في خفض التوتر ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الدراسات العليا ، الجامعة الأردنية ، ١٩٩٢ ، ص ٣٢ .

(٥) وليم الخولي : الموسوعة المختصرة في علم النفس والطب العقلي ، ط ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٧٦ ، ص ٤٤٤ .

٢-١-٢ أسباب التوتر النفسي :

- هناك عدة أسباب تؤدي إلى التوتر النفسي أما تكون مباشرة أو غير مباشرة، فالأسباب المباشرة نتيجة لزيادة متطلبات ضغوط الحياة اليومية ، أما الأسباب غير المباشرة فهي<sup>(١)</sup>
- ١- المثيرات الانفعالية وتشمل المخاوف المرضية والقلق بأنواعه .
  - ٢- المثيرات العائلية وتشمل سوء التوافق الزوجي وغموض الدور والمشكلات الأسرية .
  - ٣- المثيرات الاجتماعية وتتعلق بالتفاعل مع الناس والقلق الاجتماعي .
  - ٤- المثيرات الكيميائية وتتمثل في سوء استخدام العقاقير والكحول .
  - ٥- المثيرات الفيزيائية كالقوى والتلوث وغيرها.
- أما الأسباب التي تؤدي إلى التوتر النفسي في المجال الرياضي فهي :
- ١- عدم وجود توازن بين ما يدركه الرياضي لما مطلوب منه من البيئة وبين ما يدركه هو نحو قدراته .
  - ٢- كيفية إدراك الرياضي للإحداث ( أي أن هناك إدراكاً إيجابياً للإحداث وهناك إدراك سلبى للإحداث ) .
  - ٣- استجابة الرياضي للبيئة في شكل الاستثارة التي تعتبر نوعاً من التنشيط للعقل والجسم .
- ٢-١-٢ أساليب مواجهة التوتر:

يمكن مواجهة التوتر باستخدام طرق وأساليب عديدة، ومن هذه الأساليب<sup>(١)</sup> :

- ١- أسلوب الاسترخاء العضلي الذي يعدّ من أكثر الأساليب فعالية في خفض مستوى التوتر النفسي، وقد طور هذا الأسلوب من قبل ( ادمون جاكسون ) ويتضمن الاسترخاء شد مجموعات مختلفة من عضلات الجسم وارتخائها ، يتم التدريب عليها على شكل خطوات متتابعة ، أما العلامات الفسيولوجية التي تدخل في حدوث الاسترخاء لدى الفرد فهي الانخفاض في معدل نبضات القلب وضغط الدم ، وان للاسترخاء فوائد عديدة ومتنوعة منها التخلص من المشكلات المرتبطة بالتوتر النفسي ، كما يعمل كأسلوب وقائي يعمل على خفض احتمالية حدوث الاضطرابات المرتبطة بالتوتر النفسي .
  - ٢- الأسلوب العلمي لحل المشكلات ويعني توظيف عدد من الاستراتيجيات والمهارات المختلفة باستخدام مبدأ المحاولة والخطأ بهدف الوصول الى حلول ممكنة من خلال اختيار أحد البدائل أو الحلول المناسبة ، حيث يتم تحديد المشكلة بشكل دقيق وجمع المعلومات والوصول الى مصادرها واستغلال مصادر البيئة التي يعيش فيها الفرد ، وذلك بهدف معرفته لذاته بصورة أفضل ومعرفة له للبدائل والاختيارات وتقييم البدائل والحلول المحتملة يتم اختيار وتطبيق طريقة عمل ، وهي عبارة عن الأساليب والإجراءات العلمية التي يتوقع ان يمارسها الفرد لضبط مشكلته .
- وفي المجال الرياضي هناك عدة أساليب شائعة بين الرياضيين تستخدم لمواجهة التوتر مثل الاستماع الى أشرطة موسيقية معينة ، والرقود في حوض ممتلئ بالماء الدافئ ، والتنويم المغناطيسي ، اليوجا ، التدريب الذاتي، التصور البصري وان كل هذه الطرق تكون ذات فاعلية .

(١) أسامة كامل راتب : علم النفس الرياضية : المفاهيم - التطبيقات ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ ، ص ٢٦٨-٢٧٠ .

(٢) عفاف حداد وباسم حدادحة : مصدر سبق ذكره ، ص ٥٤-٥٦ .

هي لعبة الفن النبيل قديما وحديثا وهي إحدى الألعاب الاولمبية التي تتميز بالاحتكاك المباشر مع المنافس فيقدم كل منهما مهاراته الهجومية والدفاعية والهجوم المضاد للفوز بالمباراة وفق القواعد الدولية المحددة لها.١، ويقصد بها أيضا "هي فن قديم للدفاع عن النفس، وهذه اللعبة تحتاج إلى ذكاء في الهجوم وفي الدفاع لذلك فهي لعبة ينتصر فيها الفن على القوة".٢

#### - اللكمة المستقيمة :

عرفت بأنها "إحدى مهارات الملاكم التي تؤدي بالجزء الأمامي من القبضة بالقفاز المقفول بحيث يكون الذراع على كامل استقامته وموازي للأرض وتؤدي إلى الرأس أو الجذع وبالذراع الأيمن أو الأيسر".٣ وعرفت أيضا بأنها "لكمات تضرب أو توجه للأمام بشكل مستقيم على مستوى النظر وتصيب الوجه أو الجسم أو البطن من الأمام".٤، ويرى الباحثون بأنها أسهل لكمة في الأداء وأسرعها لذلك تعلم كأول مهارة لكمية تعطى للملاكمين وكلما أديت بشكل جيد وبكثرة في النزال كلما سيطر الملاكم على المنافس وفتح ثغراته وامتنك زمام السيطرة على النزال، وتقسم اللكمة المستقيمة إلى الآتي ٥:

- ١- لكمة مستقيمة يسرى في الرأس .
- ٢- لكمة مستقيمة يسرى في الجذع .
- ٣- لكمة مستقيمة يمينى في الرأس .
- ٤- لكمة مستقيمة يمينى في الجذع .

#### ٢-٢ الدراسات السابقة :

٢-٢-١ دراسة رنا احمد (٦)

( اثر الإرشاد الجمعي للتدريب على حل المشكلات في خفض التوتر).

#### - أهداف البحث :

- ١- بناء قائمة التوتر النفسي للطلبات .
- ٢- التعرف على فاعلية برنامج لتدريب الطالبات على استخدام مهارة حل المشكلات في خفض التوتر .
- العينة : تكونت العينة من ٢٧٠ طالبة في الصف العاشر بتقسيم العينة عشوائياً الى مجموعتين تجريبية تلقت تدريباً على مهارات حل المشكلات لمدة خمسة أسابيع ومجموعة ضابطة .

(١) سامي محب حافظ : المدخل إلى الملاكمة الحديثة: مكتبة شجرة الدر، ب.ت، ص٢٩.

(٢) محسن رمضان علي: الملاكمة للمبتدئين ، ط١، القاهرة : مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩، ص٩.

(٣) سامي محب حافظ. المصدر السابق، ب.ت، ص٣٠.

(٤) عباس حسين عبيد السلطاني : تأثير تدريبات البليومتر ك والأثقال في بعض الصفات البدنية الخاصة والأداء المهاري للكمة المستقيمة للمبتدئين بالملاكمة، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بابل: كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٠، ص١٢.

(٥) محسن رمضان علي : مصدر سبق ذكره، ١٩٩٩، ص٢٥.

(٦) رنا احمد : مصدر سبق ذكره.



- أهم الاستنتاجات :

١- ان مجموعة التدريب على حل المشكلات تفوقت على المجموعة الضابطة في مهارة حل المشكلات .

٢- لم تظهر فروق بين المجموعتين فيما يتعلق بانخفاض مستوى التوتر النفسي .

٢-٢-٢ دراسة سامر عبد الهادي<sup>(١)</sup>

( تأثير تداخل التمرينات المكثفة والموزعة بالطريقة المختلطة في تعلم اللكمة المستقيمة للمبتدئين بالملاكمة).

- أهداف البحث :

١- معرفة تأثير تداخل التمرينات المكثفة والموزعة بالطريقة المختلطة في تعلم اللكمة المستقيمة للمبتدئين بالملاكمة .

٢- التعرف على أفضل تداخل بين مجموعات عينة البحث في تعلم اللكمة المستقيمة للمبتدئين بالملاكمة .

- العينة :

تكونت العينة من ٣٠ طالباً من طلبة المرحلة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة كربلاء تم تقسيمهم الى ثلاث مجاميع كل مجموعة متكونة من (١٠) طلاب إذ تؤدي المجموعة الأولى الأسلوب المكثف بالطريقة المختلطة والمجموعة الثانية تؤدي الأسلوب الموزع بالطريقة المختلطة واستعملت المجموعة الثالثة (الضابطة) الأسلوب المتبع من المدرس.

- أهم الاستنتاجات :

١- ان المجموعات الثلاث قد حققت أهدافها في تعلم الأداء الفني للكمة المستقيمة للطلاب المبتدئين بالملاكمة

وينسب متباينة .

٢- ان استعمال التداخل بالتمرينات المكثفة بالطريقة المختلطة والتمرينات الموزعة بالطريقة المختلطة كان أفضل من

الطريقة التي اتبعها المدرس في تعلم الأداء الفني للكمة المستقيمة للطلاب المبتدئين بالملاكمة .

٣-٢-٣ مناقشة الدراسات السابقة :

١- دراسة (رنا احمد) تشابهت مع الدراسة الحالية بكونها تعمل على خفض التوتر النفسي، واختلفت مع الدراسة

الحالية بعينة البحث واختلفت كونها استعملت المنهج التجريبي ذات المجاميع الثلاث واختلفت بعدد الوحدات التعليمية.

٢- دراسة (سامر عبد الهادي) تشابهت مع الدراسة الحالية بنوع اللعبة وبعينة البحث وباستعمال اللكمة المستقيمة

وبعدد الوحدات التعليمية ، واختلفت كونها استعملت المنهج التجريبي ذات المجاميع الثلاث .

وبهذا تميزت الدراسة الحالية كونها استعملت وسائل عرض متنوعة لخفض التوتر النفسي وتعلم الأداء الفني للكمة

المستقيمة للطلاب المبتدئين بالملاكمة .

(١) سامر عبد الهادي: تأثير تداخل التمرينات المكثفة والموزعة بالطريقة المختلطة في تعلم اللكمة المستقيمة للمبتدئين بالملاكمة ، رسالة

ماجستير غير منشورة ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠١٠ .



٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

١-٣ منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة المراد حلها، بتصميم المجموعات المتكافئة (ذات الاختبار القبلي والبعدى) .

٢-٣ مجتمع البحث وعينته :

١-٢-٣ مجتمع البحث :

تحدد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الثانية بكلية التربية الرياضية - جامعة كربلاء للعام الدراسي (٢٠١١-٢٠١٢) والبالغ عددهم (٦٣) طالباً .

٢-٢-٣ عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث الأصلي ، وبأسلوب القرعة ، وبعدد (٣٠) طالباً ، تم تقسيمهم على مجموعتين متساويتين وبأسلوب القرعة أيضاً ، وبواقع (١٥) طالباً للمجموعة التجريبية و(١٥) للمجموعة الضابطة ، وكما مبين في الجدول (١) .

### الجدول (١)

يبين التصميم التجريبي المستخدم

الاختبار	المتغير المستقل	الاختبار	المجموعة
بعدي	وسائل العرض المتنوعة	قبلي	التجريبية
بعدي	المنهج الدراسي	قبلي	الضابطة

وبهذا تكون النسبة المئوية لعينة البحث هي ( ٤٧.٦٢ % ) ، وهي نسبة مئوية مناسبة لتمثيل مجتمع البحث تمثيلاً حقيقياً وصادقاً ، وقد استبعد الباحث عدداً من أفراد العينة لتحقيق التجانس ، والمستبعدون هم :

١- أفراد التجربة الاستطلاعية .

٢- الطالبات لان حدود البحث تنحصر بالطلاب فقط .

وكما مبين في الجدول (٢) .

### الجدول (٢)

يبين مجتمع البحث وعينته المختارة والنسبة المئوية

النسبة المئوية	العدد الكلي لمجتمع البحث	العدد	المجموعة المتغيرات
%٤٧.٦١	٦٣	١٠	أفراد التجربة الاستطلاعية
		٣٠	عدد أفراد العينة

٣-٣ تجانس العينة وتكافؤ مجموعتي البحث :

١-٣-٣ تجانس العينة :

قبل البدء بتنفيذ تطبيق وسائل العرض المتنوعة ، ومن اجل ضبط المتغيرات التي تؤثر في دقة نتائج البحث لجأ الباحث للتحقق من تجانس عينة البحث في المتغيرات التي تتعلق بالقياسات المورفولوجية وهي ( الطول ، والوزن ، والعمر) وكما هو مبين في الجدول (٣) .

## الجدول (٣)

يبين تجانس العينة

معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
٠.٣٧	١٧١	٤.٦	١٧١.٥٦	سم	الطول
٠.٠٧	٧٢	٦.٩٥	٧٢.١٦	كغم	الوزن
٠.٧٨	٢٠	١.٤٦	٢٠.٧٣	سنة	العمر

يظهر الجدول (٣) إن قيم معامل الالتواء تنحصر بين (  $1 \pm$  ) مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات أي اعتدالية التوزيع الطبيعي لهم .

٢-٣-٣ تكافؤ مجموعتي البحث :

قبل البدء بتنفيذ تطبيق وسائل العرض المتنوعة ، لجأ الباحث إلى التحقق من تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات التي تتعلق باختبارات التوتر النفسي والأداء الفني للكلمة المستقيمة ، وكما هو مبين في الجدول (٤) .

## الجدول (٤)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث في التوتر النفسي والأداء الفني للكلمة المستقيمة للطلاب المبتدئين بالملاكمة

نوع الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة الثانية		المجموعة الأولى		وحدة القياس	المجموعة المتغيرات
		ع $\pm$	س	ع $\pm$	س		
غير معنوي	٠.٥	٠.٨٣	٣.٨٦	١.٠٣	٤.٠٦	الدرجة	الأداء الفني للكلمة اليسار
غير معنوي	٠.٥٤	٠.٨٣	٤.١٣	١.١٦	٣.٩٣	الدرجة	الأداء الفني للكلمة اليمين
غير معنوي	٠.٩	١٠.١٨	١٣٦.٣	٩.٠١	١٣٩.٥٢	الزمن	التوتر النفسي

الدرجة الجدولية = ( ٢,٠٥ ) عند مستوى دلالة ( ٠,٠٥ ) ودرجة حرية ( ٢٨ )

يبين الجدول (٤) ، بأن الفروق في اختبارات الأداء الفني ومقياس التوتر النفسي بين مجموعتي البحث قد ظهرت غير معنوية، إذ إن قيم ( $t$ ) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية البالغة (٢,٠٥) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وتحت درجة حرية (٢٨) وهذا يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في هذه الاختبارات .

### ٣-٤ الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

الباحث بالوسائل والأدوات والأجهزة الآتية :

- المصادر .
  - جهاز حاسوب من نوع (DEII) .
  - الملاحظة والتجريب .
  - جهاز (Data Show) .
  - ميزان طبي (كغم) لقياس الوزن .
  - أفلام فيديو من نوع (SKY) كورية الصنع عدد (٢) .
  - أقراص CD من نوع (SKC) كورية الصنع عدد (٥) .
  - وسادة حائط أبعادها (٩٠ × ٥٠ سم) وسمكها (١٠ سم) .
  - آلة تصوير فيديو نوع (SONY) يابانية الصنع ذات سعة تردد ٢٥ صورة/ثا عدد (٢) .
  - ساعة توقيت يدوية صينية الصنع عدد (١) .
  - حلبة ملاكمة قانونية .
  - قفازات ملاكمة .
  - المقابلات الشخصية. (\*)
  - مقياس التوتر النفسي. (\*\*)
- ٣-٥ تحديد متغيرات البحث:

### ٣-٥-١ مقياس التوتر النفسي :

استعمل الباحث مقياس التوتر النفسي الذي صمم وتم تطبيقه على البيئة العراقية<sup>(١)</sup> ، وقد احتوى المقياس على (٣١) فقرة بواقع (١٧) فقرة سلبية و (١٤) فقرة ايجابية ، وكانت الإجابة على الفقرات بخمسة بدائل هي (تتطبق علي بدرجة كبيرة جداً، تتطبق علي بدرجة كبيرة، تتطبق علي بدرجة متوسطة، تتطبق علي بدرجة قليلة، لا تتطبق علي إطلاقاً) وكانت درجات المقياس (٥-٤-٣-٢-١) للفقرات الايجابية و (١-٢-٣-٤-٥) للفقرات السلبية ، إذ كانت أعلى درجة للمقياس هي (١٥٥) أما اقل درجة فهي (٣١) درجة .

(\*) الملحق (١) .

(\*\*) الملحق (٢) .

(١) هدى جلال: بناء وتقنين مقياس للتوتر النفسي لدى اللاعبين المتقدمين في الألعاب الفرقية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٥، ص ١٠٣-١٠٥ .

٣-٥-٢ تحديد اختبار الأداء الفني للكلمة المستقيمة للطلاب المبتدئين بالملاكمة :

قام الباحث باستعمال اختبار (اللكم على وسادة الحائط)<sup>(١)</sup>، لقياس الأداء الفني للكلمة المستقيمة، وهو اختبار مقنن ومستعمل على مواصفات العينة نفسها ويتمتع بأسس علمية هي الصدق ومقداره (٠.٩٤) والثبات ومقداره (٠.٩٢) والموضوعية ومقدارها (٠.٩٠).

- اسم الاختبار: اختبار اللكم على وسادة الحائط .
- الغرض من الاختبار: قياس مستوى الأداء الفني للكلمات المستقيمة .
- الأدوات المستعملة : وسائل حائط واستمارة تقويم الأداء وكاميرا تصوير .
- وصف الأداء : يقف الملاكم في المكان المخصص له أمام وسادة الحائط وعند سماع إشارة البدء من قبل المدرس يقوم بأداء ثلاث لكلمات مستقيمة يسار ثم ثلاث لكلمات مستقيمة يمين، وفي الوقت نفسه يتم تصوير الأداء .
- الشروط : العودة إلى وقفة الاستعداد ثم بأداء للكلمة الثانية وهكذا بالنسبة لباقي الكلمات .
- التقويم : عن طريق ثلاث مقومين\* إذ يقوم كل مقوم لوحدة بتقييم كل كلمة من الكلمات ومن خلال إعطاء درجة (١-١٠) في استمارة التقويم\* الموجودة أمام كل مقوم .

٣-٦ التجربة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية يوم الأحد المصادف ١٠/١٠/٢٠١١ على عينة من مجتمع البحث الأصلي من الذين لم يشتركوا في التجربة الرئيسية يبلغ عددهم (١٠) طلاب وان الهدف من هذه التجربة هو :

- ملائمة الاختبارات لطبيعة عينة البحث .
- معرفة الوقت المستغرق لأداء الاختبارات .
- تلافي الأخطاء والمعوقات التي قد تظهر في التجربة الأساسية .
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة .
- إجراء الأسس العلمية للاختبارات .

٣-٧ الأسس العلمية للمقياس :

٣-٧-١ صدق المقياس :

استعمل الباحث في استخراج صدق المقياس الصدق الظاهري الذي هو الإشارة إلى مدى ما يبدو إن الاختبار يقيسه، أي إن الاختبار يتضمن فقرات يبدو أنها على صلة بالمتغير الذي يقاس وان مضمون الاختبار متفق مع

(١) رامي عبد الأمير: تأثير تمارين سرعة الاستجابة الحركية في تطوير أهم مظاهر الانتباه وتعلم الأداء الفني للكلمة المستقيمة للطلاب المبتدئين بالملاكمة ، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية ، ٢٠١٠، ص ٦٧.

(\*) قام بتقويم الأداء الفني للكلمة المستقيمة السادة المدرجة أسمائهم أدناه.

١- د. عباس حسين	أستاذ مساعد	كلية التربية الرياضية - جامعة بابل.
٢- سامر عبد الهادي	مدرس مساعد	كلية التربية الرياضية - جامعة كربلاء .
٣- لؤي كامل	مدرب ألعاب	كلية التربية الرياضية - جامعة بابل .

(\*\*) ينظر الملحق (٣).

الغرض منه <sup>(١)</sup>، وتم تحديد الصدق الظاهري للمقياس باعتماد آراء (٥) من السادة الخبراء والمختصين(\*) عندما عرض عليهم المقياس لتحديد صلاحية فقراته ، وقد اتفقوا على أن المقياس صادق ويقاس التوتر النفسي لدى عينة البحث .

### ٣-٧-٢ ثبات المقياس :

للتحقق من ثبات المقياس استعمل الباحث الاختبار وإعادة الاختبار إذ تم تطبيق المقياس على عينة التجربة الاستطلاعية البالغة (١٠) طلاب ومن خارج عينة البحث بتاريخ ١٠/١٠/٢٠١١ ، وتم إعادة تطبيق المقياس مرة أخرى على العينة نفسها بفواصل زمني قدره (٧) أيام وفي نفس المكان والزمان وتحت الظروف نفسها، ومن ثم قام الباحث باستخراج معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين التطبيقين إذ كانت قيمة معامل الارتباط (٠.٨٥) وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٠.٦٣) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وتحت درجة حرية (٨) وهذا مؤشر على ثبات عال للمقياس .

### ٣-٧-٣ موضوعية المقياس:

يقصد بها "التحرر من التحيز أو عدم إدخال العوامل الشخصية فيما يصدر الباحث من أحكام، وترتبط الموضوعية بطريقة التصحيح أكثر من ارتباطها بالاختبار نفسه، ويرفق لكل اختبار طريقة التصحيح التي تشمل الإجابات الصحيحة أو الخاطئة ويطلق عليها دليل تصحيح الأخطاء" <sup>٢</sup> .

### ٣-٨ إجراءات البحث الميدانية :

#### ٣-٨-١ الاختبارات القبليّة :

تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث يوم الخميس بتاريخ ٢٣ / ١٠ / ٢٠١١ ، بعد تنفيذ وحدتين تعليميتين ضمن المنهج الدراسي ، التي تضمنت شرح المهارة والعرض الحي من قبل المدرس وأداء طلاب المرحلة الثانية لها ، تم إجراء الاختبارات القبليّة الخاصة بالتوتر النفسي والأداء الفني للكلمة المستقيمة ولكلا المجموعتين.

#### ٣-٨-٢ تنفيذ وسائل العرض المتنوعة :

. عدد الوحدات الكلية (٨) وحدات .

. عدد الوحدات في الأسبوع (وحدة تعليمية واحدة) .

. زمن الوحدة التعليمية (٩٠) دقيقة . (\*)

. زمن القسم التطبيقي في القسم الرئيسي (٤٠ دقيقة) .

. تم استخدام وسائل عرض متنوعة وتطبيقها على المجموعة التجريبية إذ تضمنت (صور ومقاطع فيديو) لتطوير التوتر النفسي وتعلم الأداء الفني للكلمة المستقيمة اليسار، وللتأكد من إن هذه الوسائل تحقق الغاية المطلوبة ورغم أنها جاءت في المصادر تم عرضها على مجموعة من الخبراء والممارسين في هذا المجال.

. المجموعة الضابطة تخضع إلى مفردات المنهج التعليمي المتبع من قبل درس الملائمة .

(١) مروان عبد المجيد إبراهيم : الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، ط١، الأردن: دار الفكر للطباعة والنشر، ١٩٩٩، ص٧٠.

(\*) ينظر الملحق (٤).

(٢) مصطفى محمود الإمام (وآخرون) : التقويم والقياس ، بغداد : دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩٠، ص١٤٧-١٤٨.

قام الباحث باعتماد وسائل عرض متنوعة أثناء الوحدات التعليمية وهي كما يلي :

- عرض نموذج عن طريق جهاز العرض الرئيسي (Data Show) .

- تعرض المهارة قيد الدراسة في بداية الوحدة التعليمية بواسطة جهاز العرض الرئيسي (Data Show) ، مما يساعد على مشاهدة الأداء الصحيح لتلك المهارة والاستفادة منه أثناء التطبيق الفعلي لها ويقوم المدرب بشرح تلك المهارة للطلاب وكيفية الأداء الصحيح للمهارة المعروضة .

. رسوم توضيحية للمهارة :

قام الباحث بأعداد فلكر ملون يبين التسلسل الحركي للمهارة المدروسة للاستفادة منها في معرفة الطالب لأخطائه أثناء الأداء الحركي للمهارة قيد الدراسة هذا مما يساعد الطالب على تجاوز تلك الأخطاء في نفس الوقت وتكون معلقة في مكانين الأول في الممر المؤدي الى قاعة الملاكمة ، اذ يتسنى للطلاب مشاهدة تلك الصور والاستعانة بإرشادات المدرس وتوجيهاته عن هذه الصور وأهميتها والمكان الثاني على الجدار المحيط بقاعة الملاكمة لكي يتمكن الطالب من مشاهدة تلك الصور عند الحاجة إليها وتعتبر إحدى مصادر التغذية الراجعة .

. عرض نموذج :

قام الباحث بأداء المهارة المدروسة أمام الطلاب للتعرف على الأداء النموذجي الصحيح والاستعانة بالصور الخاصة بالتسلسل الحركي للمهارة المعروضة على الجدار المحيط بقاعة الملاكمة.

. تصوير أداء الطالب بواسطة (كاميرا فيديو) خلال التطبيق، وعرض أفضل جزء تطبيقي من الوحدة التعليمية المصورة وعرض هذا الأداء في نهاية الوحدة التعليمية لملاحظة الأخطاء التي ارتكبها الطالب خلال أداء الواجب المطلوب ومحاولة الطالب تجاوز تلك الأخطاء في الوحدة التعليمية المقبلة وفي هذه الوساطة تكمن الإثارة والتشويق بالإضافة إلى زيادة التنافس بين الطلاب اذ أن كل طالب يتعرض للتصوير بشكل مباشر وهذا مما يدفع الطالب لأداء الصحيح بشكل مستمر لعلمه المسبق بأن هذا التصوير سوف يعرض أمام المدرس والطلاب في نهاية الوحدة التعليمية. والشكل (I) يوضح وسائل العرض المتنوعة المستخدمة في البحث .

٣-٨-٤ الاختبارات البعدية :

بعد أن تم إجراء تطبيق وسائل العرض المتنوعة وتنفيذها على المجموعة التجريبية أجرى الباحث الاختبارات البعدية لأفراد عينة البحث وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في يوم الخميس الموافق ٢٥/١٢/٢٠١١ .  
إذ اتبع في ذلك الطريقة التي اتبعها في الاختبارات القبلية نفسها مراعيًا بذلك الظروف المكانية والزمانية والمناخية نفسها ووسائل الاختبارات وادواته .

شاشة العرض الفيديو



جهاز العرض (Data show)



الحاسوب



كاميرا

شكل (١) يبين وسائل العرض المتنوعة المستخدمة في البحث

## ٣-٩ الوسائل الإحصائية :

تم استخراج نتائج البحث باستعمال الحقيبة الإحصائية وبالوسائل الإحصائية الآتية :

- . الوسط الحسابي .
- . الانحراف المعياري .
- . الوسيط .
- . معامل الالتواء .
- . اختبار ( $t$ ) للعينات المترابطة .
- . اختبار ( $t$ ) للعينات المستقلة .
- . معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .
- . النسبة المئوية .



٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

٤-١ عرض نتائج اختبار التوتر النفسي وتحليلها ومناقشتها :

٤-١-١ عرض نتائج اختبار التوتر النفسي وتحليلها :

الجدول ( ٥ )

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (  $t$  ) المحسوبة والجدولية بين الاختبارات القبلية والبعديّة  
لاختبار التوتر النفسي

نوع الدلالة	قيمة ( $t$ ) المحسوبة	بعدي		قبلي		المعالم الإحصائية الاختبار
		$\pm$ ع	س	$\pm$ ع	س	
معنوي	٢.٥٥	٧.٦٢	١٣٣.١٣	٩.٠١	١٣٩.٥	الضابطة
معنوي	٣.٩٥	٧.٨٨	١٢٦.٤	١٠.١٨	١٣٦.٣	التجريبية
قيمة ( $t$ ) الجدولية = ( ٢.١٤ ) عند مستوى دلالة ( ٠.٠٥ ) وعند درجة حرية ( ١٤ )						

يبين الجدول (٥) نتائج اختبار التوتر النفسي لمجموعتي البحث بين الاختبارين القبلي والبعدي ، وقد أظهرت النتائج فرقا معنويا لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية ، إذ كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي هو (١٣٦.٣) بانحراف معياري قدرة (١٠.١٨) وأصبح في الاختبار البعدي الوسط الحسابي والانحراف المعياري (١٢٦.٤) (٧.٨٨) على التوالي ، وباستخراج قيمة (  $t$  ) المحسوبة والبالغة (٣.٩٥) تبين أنها أكبر من قيمة (  $t$  ) الجدولية والبالغة (٢.١٤) تحت درجة حرية (١٤) بمستوى دلالة (٠.٠٥) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين .

أما المجموعة الضابطة فقد كان الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي (١٣٩.٥) (٩.٠١) على التوالي وأصبح في الاختبار البعدي الوسط الحسابي والانحراف المعياري (١٣٣.١٣) (٧.٦٢) على التوالي ، وباستخراج قيمة (  $t$  ) المحسوبة والبالغة (٢.٥٥) تبين أنها أكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (٢.١٤) تحت درجة حرية (١٤) وبمستوى دلالة (٠.٠٥) وهذا يدل على وجود فرق معنوي أيضا بين الاختبارين .

٤-١-٢ عرض نتائج اختبار التوتر النفسي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي وتحليلها:-

الجدول ( ٦ )

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (  $t$  ) المحسوبة والجدولية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي للاختبار التوتر النفسي

نوع الدلالة	قيمة ( $t$ ) المحسوبة	التجريبية		الضابطة		المعالم الإحصائية الاختبار
		$\pm$ ع	س	$\pm$ ع	س	
معنوي	٢.١١	٧.٨٨	١٢٦.٤	٨.١٩	١٣٢.٦	التوتر النفسي
قيمة ( $t$ ) الجدولية = ( ٢.٠٥ ) عند مستوى دلالة ( ٠.٠٥ ) وعند درجة حرية ( ٢٨ )						

يبين الجدول (٦) نتائج مجموعتي البحث في اختبار التوتر النفسي في الاختبار ألبعدي ، إذ أصبح الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة هو (١٣٢.٦) بانحراف معياري قدرة (٨.١٩) والمجموعة التجريبية كان الوسط الحسابي والانحراف المعياري (١٢٦.٤) (٧.٨٨) على التوالي وباستخراج قيمة (t) المحسوبة وبالباغة (٢.١١) تبين أنها أكبر من قيمتها الجدولية وبالباغة (٢.٠٥) تحت درجة حرية (٢٨) وبمستوى دلالة (٠.٠٥) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

#### ٤-٢-٣ مناقشة النتائج :

كما أشارت النتائج في الجداول (٥ ، ٦) إلى وجود فروق معنوية لنتائج اختبار التوتر النفسي لإفراد عينة البحث حيث أظهرت النتائج وجود فروق معنوية ذا دلالة إحصائية بمستوى دلالة (٠.٠٥) ولصالح الاختبار ألبعدي للمجموعة الضابطة ويعزو الباحث هذا التطور إلى التدريبات التي يتلقاها أفراد المجموعة الضابطة خلال الدروس المنهجية الأخرى ( كرة سلة ، كرة يد ، ساحة وميدان.....الخ) إضافة إلى المنهج التعليمي المتبع في درس الملاكمة الذي له تأثير واضح وملحوس على تطور نتائج الاختبارات للمجموعة الضابطة .

أما بالنسبة للمجموعة التجريبية فقد كان هناك فرق معنوي كبير لصالح الاختبار ألبعدي ويعزو الباحث هذا الفرق إلى تأثير وسائل العرض المتنوعة في خفض التوتر النفسي ، إذ احتوت الوسائل على صور عديدة للملاكمين يؤدون الأداء الفني للكلمات المستقيمة ومقاطع فيديو للملاكمين في حالة نزال يؤدون للكلمات المستقيمة ودفاعاتها إذ إن الهدف من هذه الوسائل هو خفض التوتر النفسي لدى المتعلمين وزيادة الدافعية والرغبة وتقليل حالة الخوف لديهم .

ومن هنا ظهرت العلاقة الايجابية بين التوتر النفسي وتعلم الأداء الفني للكلمة المستقيمة في تطور مستواهم من خلال تأثير وسائل عرض متنوعة وبذلك تم تحقيق الفرض الذي يؤكد على تأثير وسائل عرض متنوعة في خفض التوتر النفسي وتعلم الأداء الفني للكلمة المستقيمة للطلاب المبتدئين بالملاكمة فضلا عن تحقيق الأهداف الذي تسعى إليها هذه الدراسة .

٤-٢ عرض نتائج اختبار اللكم على وسادة الحائط وتحليلها ومناقشتها:-

٤-٢-١ عرض نتائج اختبار اللكم على وسادة الحائط للذراع اليسار وتحليلها :-

#### الجدول ( ٧ )

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي ( t ) المحسوبة والجدولية بين الاختبارات القبلية والبعديّة لاختبار اللكم على وسادة الحائط للذراع اليسار

نوع الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	بعدي		قبلي		المعالم الإحصائية الاختبار
		ع±	س	ع±	س	
معنوي	٤	٠.٧٤	٤.٨٦	١.٠٣	٤.٠٦	الضابطة
معنوي	٢٢.١	٠.٧٠	٧.٠٦	٠.٨٣	٣.٨٦	التجريبية
قيمة (t) الجدولية = (٢.١٤) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وعند درجة حرية (١٤)						

يبين الجدول (٧) نتائج اختبار اللكم على وسادة الحائط للذراع اليسار لمجموعتي البحث بين الاختبارين القبلي والبعدي ، وقد أظهرت النتائج فرقا معنويا لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية ، إذ كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي هو (٣.٨٦) بانحراف معياري قدرة (٠.٨٣) وأصبح في الاختبار البعدي الوسط الحسابي والانحراف المعياري (٧.٠٦) (٠.٧٠) على التوالي، وباستخراج قيمة (  $t$  ) المحسوبة والبالغة (٢٢.١) تبين أنها اكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (٢.١٤) تحت درجة حرية ( ١٤ ) وبمستوى دلالة (٠.٠٥) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين .

أما المجموعة الضابطة فقد كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي هو (٤.٠٦) بانحراف معياري قدرة (١.٠٣) وأصبح في الاختبار البعدي الوسط الحسابي والانحراف المعياري (٤.٨٦) (٠.٧٤) على التوالي ، وباستخراج قيمة (  $t$  ) المحسوبة والبالغة (٤) تبين أنها اكبر من قيمتها الجدولية والبالغة ( ٢.١٤ ) تحت درجة حرية (١٤) وبمستوى دلالة (٠.٠٥) وهذا يدل على وجود فرق معنوي أيضا بين الاختبارين .

٢-٢-٤ عرض نتائج اختبار اللكم على وسادة الحائط للذراع اليسار بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي وتحليلها:

#### الجدول (٨)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (  $t$  ) المحسوبة والجدولية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي للاختبار اللكم على وسادة الحائط للذراع اليسار

نوع الدلالة	قيمة ( $t$ ) المحسوبة	التجريبية		الضابطة		المعالم الإحصائية الاختبار
		ع±	س	ع±	س	
معنوي	٨.٣٢	٠.٧٠	٧.٠٦	٠.٧٤	٤.٨٦	اللكم على الوسادة للذراع اليسار
قيمة ( $t$ ) الجدولية = (٢.٠٥) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وعند درجة حرية (٢٨)						

يبين الجدول (٨) نتائج مجموعتي البحث في اختبار اللكم على وسادة الحائط للذراع اليسار في الاختبار البعدي ، حيث أصبح الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة هو (٤.٨٦) بانحراف معياري قدرة (٠.٧٤) والمجموعة التجريبية كان الوسط الحسابي لها هو (٧.٠٦) بانحراف معياري (٠.٧٠) وباستخراج قيمة (  $t$  ) المحسوبة والبالغة (٨.٣٢) تبين أنها اكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (٢.٠٥) تحت درجة حرية (٢٨) وبمستوى دلالة (٠.٠٥) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية .

## الجدول (٩)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي ( $t$ ) المحسوبة والجدولية بين الاختبارات القبلية والبعدية لاختبار اللكم على وسادة الحائط للذراع اليميني

نوع الدلالة	قيمة ( $t$ ) المحسوبة	بعدي		قبلي		المعالم الإحصائية الاختبار
		ع±	س	ع±	س	
معنوي	٤.٠٩	٠.٨٣	٤.٨٤	١.١٦	٣.٩٣	الضابطة
معنوي	٢٠.٩١	٠.٥١	٧.٤٦	٠.٨٣	٤.١٣	التجريبية
قيمة ( $t$ ) الجدولية = (٢.١٤) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وعند درجة حرية (١٤)						

يبين الجدول (٩) نتائج اختبار اللكم على وسادة الحائط للذراع اليميني لمجموعتي البحث بين الاختبارين القبلي والبعدي ، وقد أظهرت النتائج فرقا معنويا لصالح الاختبار الأبعدي للمجموعة التجريبية ، إذ كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي هو (٤.١٣) بانحراف معياري قدرة (٠.٨٣) وأصبح في الاختبار الأبعدي الوسط الحسابي والانحراف المعياري (٧.٤٦) (٠.٥١) على التوالي ، وباستخراج قيمة ( $t$ ) المحسوبة والبالغة (٢٠.٩١) تبين أنها أكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (٢.١٤) تحت درجة حرية (١٤) وبمستوى دلالة (٠.٠٥) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين .

أما المجموعة الضابطة فقد كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي هو (٣.٩٣) بانحراف معياري قدرة (١.١٦) وأصبح في الاختبار الأبعدي الوسط الحسابي والانحراف المعياري (٤.٨٤) (٠.٨٣) على التوالي ، وباستخراج قيمة ( $t$ ) المحسوبة والبالغة (٤.٠٩) تبين أنها أكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (٢.١٤) تحت درجة حرية (١٤) وبمستوى دلالة (٠.٠٥) وهذا يدل على وجود فرق معنوي أيضا بين الاختبارين .

٤-٢-٤ عرض نتائج اختبار اللكم على وسادة الحائط للذراع اليميني بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار الأبعدي وتحليلها:-

## الجدول (١٠)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ( $t$ ) المحسوبة والجدولية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار الأبعدي لاختبار اللكم على وسادة الحائط للذراع اليميني

نوع الدلالة	قيمة ( $t$ ) المحسوبة	التجريبية		الضابطة		المعالم الإحصائية الاختبار
		ع±	س	ع±	س	
معنوي	١٠.٢٦	٠.٥١	٧.٤٦	٠.٨٣	٤.٨٦	اللكم على الوسادة للذراع اليميني
قيمة ( $t$ ) الجدولية = (٢.٠٥) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وعند درجة حرية (٢٨)						

يبين الجدول (١٠) نتائج مجموعتي البحث في اختبار اللكم على وسادة الحائط للذراع اليمين في الاختبار ألبعدي ، إذ أصبح الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة هو (٤.٨٦) بانحراف معياري قدرة (٠.٨٣) والمجموعة التجريبية كان الوسط الحسابي والانحراف المعياري (٧.٤٦) (٠.٥١) على التوالي وباستخراج قيمة (t) المحسوبة وبالباغة (١٠.٢٦) اتضح أنها أكبر من قيمتها الجدولية وبالباغة (٢.٠٥) تحت درجة حرية (٢٨) وبمستوى دلالة (٠.٠٥) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية .

#### ٤-١-٥ مناقشة النتائج :

يتبين من الجدولين (٧ ، ٩) نتائج اختبار اللكم على وسادة الحائط لأفراد عينة البحث حيث أظهرت النتائج وجود فرق معنوي ذي دلالة إحصائية باحتمال خطأ (٠.٠٥) ولصالح الاختبار ألبعدي للمجموعة الضابطة ، ويعزو الباحث هذا التطور إلى المنهج التعليمي المتبع من قبل درس الملاكمة الذي اثر تأثيرا ملموسا على تطور نتائج الاختبار للمجموعة الضابطة .

أما بالنسبة للمجموعة التجريبية فقد كان هناك فرق معنوي كبير لصالح الاختبار ألبعدي ويعزو الباحث هذا الفرق إلى تأثير وسائل العرض المتنوعة المطبقة على المجموعة التجريبية إذ إن الهدف الأساسي لهذه الوسائل هو الوصول بالمتعلم الى مستوى جيد من الأداء بحيث يؤهله هذا المستوى من الصمود أمام مهارات أخرى وقابليات أخرى تتمثل بالملاكم المنافس .

ويتبين من الجدولين (٨ ، ١٠) أن هناك فرقا معنويا ذا دلالة إحصائية بمستوى دلالة (٠.٠٥) للمجموعتين في الاختبار ألبعدي ولصالح التجريبية ، وهذا يدل على إن هناك فرقا في المستوى للمجموعة التجريبية. ويعزو الباحث هذا التطور للمجموعة التجريبية إلى فاعلية وتأثير وسائل العرض المتنوعة المستخدمة إذ أن هذه الوسائل تساعد على خلق التنافس بين المتعلمين وإثارة الدافعية لديهم وتزيد من اهتمامهم بالوحدات التعليمية وانضباطهم بالتعلم إذ انه أسلوب تعلم جديد لم يكن متعارف لديهم بالإضافة إلى أن المتعلم في هذا العمر يرغب في أن يرى نفسه على شاشة العرض أو الحاسبة وهو يؤدي التمارين المطلوبة منه وكانت لهذه العملية الدور الأساس في زيادة التنافس والدافعية لديهم .

والنتائج التي خرجت بها الدراسة من خلال (اللكم على وسادة الحائط) هي تنويج لفاعلية وسائل العرض المتنوعة وتركيزها الأساسي على تعلم الأداء الفني للكلمة المستقيمة .

#### ٥- الاستنتاجات والتوصيات :

##### ١-٥ الاستنتاجات :

- ١- إن وسائل العرض المتنوعة المستعملة في البحث أظهرت تأثيرا ايجابيا في خفض التوتر النفسي وتعلم الأداء الفني للكلمة المستقيمة للطلاب بالملاكمة..
- ٢- إن استخدام وسائل العرض المتنوعة ( جهاز العرض المرئي " Data show " ، كاميرات الفيديو ، الفلكس الملون للتسلسل الحركي للمهارات ، عرض النموذج الحي ) له دور في زيادة الرغبة و الدافعية في التنافس بين الطلاب وكذلك ساهمت في إعطاء التغذية الراجعة التي ساهمت في تطوير المهارات الأساسية بالملاكمة .
- ٣- ان استخدام وسائل العرض المتنوعة ومن خلال النتائج قد ساعدت على خفض التوتر النفسي لدى الطلاب.

- في ضوء الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث يوصي بما يأتي :
- ١- اعتماد وسائل العرض المتنوعة ضمن المنهج التعليمي المتبع لدرس الملاكمة .
  - ٢- ضرورة استخدام وسائل العرض المتنوعة في تطوير مستوى الأداء الفني للكلمة المستقيمة وخفض التوتر النفسي للطلاب .
  - ٣- ضرورة استخدام وسائل العرض ( جهاز العرض المرئي " Data show " ، كاميرات الفيديو ، الفلكس الملون للتسلسل الحركي للمهارات ، عرض النموذج الحي ) في تعلم اللكمات الأخرى .
  - ٤- ضرورة توفير الأجهزة والأدوات الكافية والملائمة لتحقيق الأهداف التعليمية الخاصة بالملاكمة للوصول إلى أداء مهاري أفضل .
  - ٥- إجراء دراسات مشابهة لهذه الدراسة تتضمن متغيرات أخرى لم يتم تناولها في هذه الدراسة .

### المصادر

- احمد توفيق الجنابي:تأثير استخدام جهاز حسان القبض النابضي (المقترح) في سرعة تعليم قفزة اليدين الأمامية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٩١ .
- أسامه كامل راتب : تعليم السباحة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ .
- أسامة كامل راتب : علم النفس الرياضية : المفاهيم - التطبيقات ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ .
- اسعد رزوق : موسوعة علم النفس ، المؤسسة العربية للدراسات والنشر ، بيروت ، ١٩٧٧ .
- افتخار أحمد السامرائي : تطور مستوى الأداء الحركي أثناء عملية تعليم سباحة الصدر للبنات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٨٤ .
- رامي عبد الأمير: تأثير تمارين سرعة الاستجابة الحركية في تطوير أهم مظاهر الانتباه وتعلم الأداء الفني للكلمة المستقيمة للطلاب المبتدئين بالملاكمة، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، ٢٠١٠ .
- رنا احمد الزاوي : اثر الإرشاد الجمعي للتدريب على حل المشكلات في خفض التوتر ، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا ، الجامعة الأردنية، ١٩٩٢ .
- سامر عبد الهادي : تأثير تداخل التمارين المكثفة والموزعة بالطريقة المختلطة في تعلم للكلمة المستقيمة للمبتدئين بالملاكمة، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، ٢٠١٠ .
- سامي محب حافظ : المدخل إلى الملاكمة الحديثة : مكتبة شجرة الدر، ب.ت.
- شاكر محمود عبد المنعم : الوسائل التعليمية في تدريس المواد الاجتماعية ، مجلة الفتح ، العدد الرابع ، مايس ١٩٩٩ .
- عباس حسين عبيد السلطاني.تأثير تدريبات البليومتر ك والأثقال في بعض الصفات البدنية الخاصة والأداء المهاري للكلمة المستقيمة للمبتدئين بالملاكمة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٠ .
- محسن رمضان علي : الملاكمة للمبتدئين، ط١، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩ .

- محمد عثمان : التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، الكويت ، دار القلم ، ١٩٨٧ .
- محمود عبد الحي علي ومنصور محمد السيد : الضغوط النفسية وقلق الامتحانات وأثرها على معدلات التحصيل التراكمية لدى طلاب الجامعيين، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، مجلة دورية ربع سنوية ، تصدرها كلية التربية-جامعة المنيا، المجلد (13)، العدد (١)، يوليو، ١٩٩٩ .
- مروان عبد المجيد إبراهيم : الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، ط١، الأردن: دار الفكر للطباعة والنشر، ١٩٩٩ .
- مصطفى محمود الإمام ( وآخرون ) : التقويم والقياس ، بغداد : دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩٠ .
- نادر فهمي الزيود وآخرون : التعليم والتعلم الصفي ، ط٤ ، الأردن ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ١٩٩٩ .
- هدى جلال: بناء وتقنين مقياس للتوتر النفسي لدى اللاعبين المتقدمين في الألعاب الفرقة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٥ .
- وليم الخولي : الموسوعة المختصرة في علم النفس والطب العقلي ، ط١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٧٦ .

### ملحق (١)

أسماء السادة الخبراء والمختصين الذي تم إجراء المقابلة الشخصية معهم

ت	اسم الخبير	اللقب العلمي	الاختصاص الدقيق	مكان العمل
١	د. محمد جسام عرب	أستاذ	علم النفس الرياضي - ملاكمة	كلية التربية الرياضية جامعة بغداد
٢	د. كمال جلال ناصر	أستاذ	تعلم حركي - ملاكمة	كلية التربية الرياضية جامعة بغداد
٣	د. عباس حسين عبيد	أستاذ مساعد	طب رياضي - كمال اجسام	كلية التربية الرياضية جامعة بابل

. تم إجراء المقابلة مع السادة الخبراء والمختصين بشأن موضوع يتعلق بوسائل العرض المتنوعة والتوتر النفسي واللكمة المستقيمة للطلاب المبتدئين بالملاكمة بتاريخ (٢٠١١/١٠/٣) و(٢٠١١/١٠/٤).



عزيري الطالب . . . .

أمامك مجموعة من العبارات التي تواجهك والتي تشير إلى سلوكك في حياتك الرياضية والمطلوب منك :-  
 ١. أن تجيب بصراحة ووضوح وذلك بوضع علامة ( ✓ ) أمام كل عبارة تلائمك (تتنطبق علي بدرجة كبيرة جداً ،  
 تنطبق علي بدرجة كبيرة ، تنطبق علي بدرجة متوسطة ، تنطبق علي بدرجة قليلة ، لا تنطبق علي إطلاقاً) .  
 ونود أن نذكرك بأنه لا توجد إجابات صحيحة وإجابات خاطئة فكل أجابه تعد صحيحة طالما أنها تعبر عن رأيك في  
 نفسك بصدق .

علماً أن إجابتك لا يطلع عليها سوى الباحث وتستخدم لأغراض البحث العلمي ولا حاجة لذكر أسمك .  
 ٢. لا تترك أي عبارة بدون إجابة وضع علامة ( واحدة ) أمام كل عبارة ونتمنى لك بهذه المناسبة الموفقية والنجاح .

الباحث

رامي عبد الأمير حسون

ت	الفقرات	تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة قليلة	لا تنطبق علي إطلاقاً
١.	أشعر باسترخاء تام قبل النزال .					
٢.	يخفق قلبي بشدة عندما أدخل إلى الحلبة وفيه جمهور كبير .					
٣.	يتصبب عرقي عندما أتعرض لمواقف محرجة في النزال .					
٤.	أشعر بالارتياح عندما يتكلم المدرب معي في شؤوني الخاصة .					
٥.	أشعر في يوم النزال بتعب شديد .					
٦.	أستطيع أن أتخذ قراراً حاسماً بسرعة في المواقف المفاجئة .					
٧.	أقوم بالضغط على أسناني عندما ألاحظ عدم اهتمام زملائي بالمباراة					
٨.	تبقى شهيتي للطعام جيدة حتى في يوم النزال .					
٩.	أستطيع تذكر أحداث في النزال بشكل جيد .					
١٠.	كثيراً ما أعاني من تقطع في النوم قبل النزال .					

					أستطيع تصور ما يمكن ان يحدث في النزال قبل بدايتها .	١١.
					اشعر بجفاف الحلق والبلعوم عندما يشاهد أدائي أشخاص مهمون.	١٢.
					أشعر بالحاجة إلى دخول الحمام لمرات عديدة قبل النزال .	١٣.
					أشعر بقدرتي على إنجاز الواجب المطلوب بمستوى عالٍ .	١٤.
					أشعر بالسعادة عندما يرشدني المدرب إلى أخطائي بصراحة .	١٥.
					أستطيع تركيز انتباهي حتى عندما تسير النزال على نحو غير مخطط .	١٦.
					أتحدث بهدوء وثقة مع الحكم حتى عندما يتخذ ضدي قراراً خاطئاً .	١٧.
					يحصل لدي اضطراب في النوم قبل النزال .	١٨.
					أسيطر على جميع حركاتي مهما كان الموقف محرجاً او مفاجئاً	١٩.
					أشعر أنني أملك الطاقة الكافية للقيام بالواجب المطلوب	٢٠.
					أفقد القدرة على التركيز كلما زاد عدد الجمهور .	٢١.
					يضايقني التمييز بين اللاعبين في المعاملة من قبل المدرب .	٢٢.
					يسهل علي تمييز دقائق الأمور .	٢٣.
					ترتفع حرارة جسمي بشكل غير اعتيادي عندما توكل اليّ مسؤولية معينة .	٢٤.
					أميل إلى انتزاع الشعر ( الرأس ، الشارب ، الحاجبين ،... الخ ) أو امرر لمساتي عليه بقوه عندما أفكر بموضوع مهم .	٢٥.
					حصول شجار بين أفراد الفريق يسبب لي ألماً في المعدة .	٢٦.
					قبيل النزال أشعر بالأم العضلات المفاجئ ( التشنجات ، التقلصات .... ) .	٢٧.

					اشعر بالسيطرة والهدوء حتى لو كنت في ملعب الفريق المنافس .	٢٨.
					أشعر بالضغط في رأسي وكأنه سينفجر عندما ارتكب خطأ ما .	٢٩.
					أشعر بأني مبالغ في ردود أفعالي تجاه المتغيرات الطارئة.	٣٠.
					أجد صعوبة في تركيز الانتباه عند أداء واجبي في النزال .	٣١.

ملحق (٣)

استمارة تقويم الأداء الفني للكلمات المستقيمة

التقويم	أفضل محاولة	المحاولات			اللكمة	اسم الطالب	ت
		٣	٢	١			
					اليسار		١
					اليمين		
					اليسار		٢
					اليمين		
					اليسار		٣
					اليمين		
					اليسار		٤
					اليمين		
					اليسار		٥
					اليمين		
					اليسار		٦
					اليمين		

تعطى الدرجة من ١٠.١ لكل لكمة من اللكمات في كل محاولة .

اسم المقوم :

التوقيع :

التاريخ :

## ملحق (٤)

قائمة بأسماء الخبراء والمتخصصين الذين تم عرض المقياس عليهم

ت	اسم الخبير	اللقب العلمي	الاختصاص الدقيق	مكان العمل
١	د. محمد جسام عرب	أستاذ	علم النفس الرياضي - ملاكمة	كلية التربية الرياضية جامعة بغداد
٢	د. عامر سعيد الخيكاني	أستاذ	علم النفس - كرة قدم	كلية التربية الرياضية جامعة بابل
٣	د. كمال جلال ناصر	أستاذ	تعلم حركي - ملاكمة	كلية التربية الرياضية جامعة بغداد
٤	د. عباس حسين عبيد	أستاذ مساعد	طب رياضي - كمال اجسام	كلية التربية الرياضية جامعة بابل
٥	د. محمد نعمة حسن	أستاذ مساعد	الاختبارات النفسية	كلية التربية الرياضية جامعة بابل

## ملحق (٥)

نموذج لوحدة تعليمية باستعمال وسائل عرض متنوعة

المجموعة: التجريبية عدد الطلاب : ١٥ طالب

زمن القسم التطبيقي في القسم الرئيسي : ٤٠ دقيقة

الهدف التعليمي: خفض التوتر النفسي وتعلم الأداء الفني للكلمة المستقيمة اليسار

أقسام الوحدة التعليمية	الوقت	الفعاليات والمهارات الحركية
الجزء التحضيري	٢٠د	
المقدمة	٨د	جلوس الطلاب في القاعة الدراسية لمشاهدة الأداء الصحيح للكلمة بالوحدة التعليمية عن طريق جهاز العرض والحاسوب
الإحماء	٧د	إحماء عام لجميع أعضاء الجسم (الهرولة، الهرولة مع تدوير الذراعين، الهرولة مع تبادل رفع القدمين)
	٥د	إحماء خاص. تمارين خاصة بالملاكمة
الجزء الرئيسي	٥٠د	
النشاط التعليمي	١٠د	شرح طريقة أداء الكلمة المستقيمة اليسار مع عرض الصور والرسوم التوضيحية (فلكس) ونموذج لها من قبل المدرس أو احد الطلاب ثم يقوم المدرس بتصحيح الأخطاء .

	٤٠	النشاط التطبيقي
تمرين التحرك عكس الإشارة وبسرعة .	١٠	تمرين ١
تمرين اللكم على وسادة الحائط مرقمة من (٦.١) وحسب الإشارة .	١٠	تمرين ٢
تمرين اللكم على الدرع اليدوي بتحريكه لاتجاهين ( يمين . يسار ) ومحاولة الطالب لكمها .	١٠	تمرين ٣
تمرين التطبيق مع الزميل باستخدام اللكمات المستقيمة .	١٠	تمرين ٤
	٢٠	الجزء الختامي
لعب حر وتمارين تهدئة	١٠	
عرض ومشاهدة ما تم تصويره من أداء الطلاب أثناء الوحدة التعليمية	١٠	

### Abstract

## The Impact of Various Display Modes to Reduce Stress and Learn Boxing Punch Straight

M.M. Rami Abdul Amir Hasson

Different motor learning of the individual in accordance with the characteristics of which is characterized by the activity practiced it occupies a great importance to most sports , which is characterized by competition , including the boxing game and also the use of methods and teaching aids appropriate in order to reach to teach the skills required are good and the summit of achievement is access to the employment of true skills during the bout. And that stress is one of the most important problems facing most of the players in the various activities and sports , and that this appearance of many of the negative effects , such as energy dissipation physical and deprivation of moments to enjoy the exercise of their activities as well as it weakens the confident athlete himself , also affects his capabilities and potential skill and physical , and then affects the level , so it requires of people interested in this field follow-up the level of tension among the players regularly and periodically , and through the experience of the researcher being a player of the game of boxing noted that many coaches do not take into account modern teaching aids in learning the basic skills , as well as the lack of diversification of the sources of knowledge . stage where it is learning the basic skills of the most important and most difficult stages to be taken care of . So felt the researcher to use and offer a variety of ways to see its impact in reducing stress and learning punch straight boxing.

The objectives of the research were determined to find out the impact of various display modes to reduce stress and learn boxing punch straight,  
The researcher assumed that there is a positive effect to the display various means of reducing stress and learning punch straight boxing.

The researcher used the experimental approach ( design groups equal with the pretest and posttest ) , and identifies the research community students of the second phase at the

Faculty of Physical Education, University of Karbala for the academic year (2011 , 2012 ) and totaling 63 students , has been taking a sample of 30 students random method , has been divided into two groups ( experimental and control ) , was the use of ( display modes Tutorials ) on the experimental group over the eight weeks and the rate of educational unit per week in the hall of boxing in the Faculty of Physical Education, University of Karbala , then was carried out post tests were used statistical treatments appropriate to reach the results after the results are presented , analyzed and discussed

**The researcher reached the following conclusions:**

1. The various display modes used in the research have shown a positive impact in reducing stress and learn the technical performance of the punch straight to the students boxing. 2. The use of display modes varied ( a visual display "Data show" video cameras , filx colored sequence motor skills , the model organism ) has a role in increasing desire and motivation in the competition between the students and also contributed in giving feedback that contributed to the development of basic skills boxing.

**The most important recommendations reached by the researcher are :**

1. Adoption of various display modes within the curriculum used to study boxing. 2. The need to use the various display modes in the development of the level of technical performance punch straight and reduce stress for students. 3. The need to use display modes ( visual display device "Data show", video cameras , filx colored sequence of motor skills , the model organism ) to learn the other punches.