



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
الدراسات العليا – الماجستير

**تأثير تمارين مهارية بأسلوب التنافس الذاتي والمقارن في
مركز التحكم وتعلم الوثب الثلاثي لطلاب المرحلة الثانية / كلية
التربية البدنية وعلوم الرياضة**

رسالة قدمها إلى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في
جامعة ديالى وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في
التربية البدنية وعلوم الرياضة

الطالب

محمد سالم محمد

بإشراف

أ.د ماجدة حميد كمش

أ.م.د سنان عباس علي

2017 م

1438 هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

(بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ) فَالْمُنَافِقِينَ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ (26)

(إقرار المشرفين)

وترشيح لجنة الدراسات العليا:

نشهد أن هذه الرسالة الموسومة بـ " تأثير تدريبات مهارية بأسلوب التنافس الذاتي والمقارن في مركز التحكم وتعلم الوثب الثلاثي لطلاب المرحلة الثانية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة " المقدمة من قبل طالب الماجستير (محمد سالم محمد) جرت بإشرافنا في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى، وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة.

أ. د

ماجدة حميد كمش

التاريخ / / 2017

أ. م. د

سنان عباس علي

التاريخ / / 2017

بناءً على التعليمات والتوصيات المتوافرة نرشح هذه الرسالة للمناقشة:

أ. م. د مجاهد حميد رشيد

معاون العميد للشؤون العلمية والطلبة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /

جامعة ديالى

التاريخ / / 2017



(إقرار المقوم الاحصائي)

أشهد أن الرسالة الموسومة بـ:

” تأثير تمرينات مهارية بأسلوب التنافس الذاتي والمقارن في مركز التحكم وتعلم الوثب الثلاثي لطلاب المرحلة الثانية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ” المقدمة من قبل طالب الماجستير (محمد سالم محمد) قد تمت مراجعتها من الناحية الاحصائية بإشرافي، بحيث أصبحت بأسلوب علمي سليم خال من الأخطاء .

التوقيع :

المقوم الاحصائي : أ.م.د محمد وليد الخشالي

الاختصاص : قياس وتقويم

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى

التاريخ: / / 2017

(إقرار المقوم اللغوي)

أشهد أن الرسالة الموسومة بـ :

” تأثير تـمـرـيـنـات مـهـارـيـة بـأسـلـوبـي التـنـافـس الـذـاتـي و الـمـقـارن فـي مـركـز التـحـكـم و تـعـلـم الـوـثـب الـثـلاثـي لـطـلاب المـرحـلـة الـثـانـيـة / كـلـيـة التـربـيـة الـبـدـنـيـة و عـلـوم الـرـيـاضـة ” المـعـدـة مـن قـبـل طـالـب المـاجـسـتـير (مـحـمـد سـالـم مـحـمـد) قـد تـمـت مـراجـعـتـها مـن النـاحـيـة اللـغـويـة تـحـت اشرافـي ، إذ أـصـبـحـت بـأسـلـوب عـلـمـي سـلـيـم خـالٍ مـن الـألفـاظ اللـغـويـة و التـعـبـيرـات غـيـر الصـحـيـحـة ، و لأجلـه و قـعـت .

التوقيع :

المقوم اللغوي : م. د. عمار عبد الستار

التاريخ 2017 / /

(إقرار لجنة المناقشة والتقويم)

نشهد أننا أعضاء لجنة المناقشة والتقويم اطلعنا على الرسالة الموسومة بـ: " تأثير تمارين مهارية بأسلوب التنافس الذاتي والمقارن في مركز التحكم وتعلم الوثب الثلاثي لطلاب المرحلة الثانية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة " قد ناقشنا الطالب (محمد سالم محمد) في محتوياتها وفيما لها علاقة بها، ونقرّ بأنها جديرة لنيل درجة الماجستير في علوم التربية البدنية وعلوم الرياضة.

أ.م. د بثينة عبد الخالق ابراهيم

عضواً

2017 / / م

أ.م. د عماد طعمة راضي

عضواً

2017 / / م

أ.د ثائر رشيد حسن

رئيس اللجنة

2017 / / م

صدقت الرسالة من قبل مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى في جلسته المرقمة () والمنعقدة بتاريخ / / 2017

أ.م. د ليث ابراهيم جاسم

عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ديالى

الإهداء

إلى سيد المرسلين محمد (ص)

وارض الأنبياء الطاهرين (ع)

إلى من أحب أمهة عسري والذي جفت
صوته لأجل أه الكره أبي الغالي

إلى من حملني وهنأ طلي وهي ودأيت النور
في أحضانها أمي الحبيبة

إلى من حب نبض في عروتي وعلمني حب
الخير وحب الفي زوجتي

إلى نهر الخناة النابض والعطاء الدائم
اخوتي وأخواتي

إلى الشموع التي أثار في طريقة العلم
أساتذتي الأفاضل

أهدي هذا الجهد

محمد

شكر وثناء

الحمد لله حمداً كثيراً يوازي نعمه، وأصلي وأسلم على سيد الخلق وحبيب الحق، سيدي وسندي وذخري وملاذي وأنيسي وشفيعي (محمد) صلى الله عليه وعلى اله الطيبين الطاهرين وصحابته الغر الميامين وسلم تسليماً كثيراً .

وأقدم بشكري الخالص يعانقه الاحترام إلى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الذين منحوني فرصة إكمال دراستي العليا .. لهم مني كل المحبة والوفاء..

وأقدم بخالص الشكر والامتنان إلى المشرف الأول على هذه الرسالة (أ.د ماجدة حميد كمش)، لما أبدته من جهد كبير ومتابعة مستمرة وتشجيع متواصل للباحث، كما اتقدم بوافر الشكر والتقدير الى (أ.م.د سنان عباس علي) المشرف الثاني لما قدمه من توجيهات وملاحظات قيمة أغنت الرسالة .

ويتوجه الباحث بالشكر والتقدير إلى (أ.د صريح عبد الكريم الفضلي) و (أ.د عكلة سليمان الحوري) و (أ.د محمد جاسم الخالدي) لما أبدوه من مساعدة كبيرة أثرى الرسالة بالآراء السديدة والأفكار العلمية الصائبة.

ومن واجب العرفان بالجميل الامانة والوفاء يتقدم الباحث شكره وامتنانه الى (أ.م.د الاء زهير مصطفى) و (أ.م.د زينب حسن الجبوري) و (أ.م.د فراس طالب حمادي) و اعترافاً وامتناناً لهم بالفضل الكبير وجهودهم الخيرة والمخلصة في انجاز هذا البحث , فأدعو لهم بالتوفيق ودوام النجاح , فجزاهم الله عني خير الجزاء .

كما أود أن أسجل خالص حبي وتقدير إلى (أ.م.د ظافر ناموس خلف) لما أبداه من معونة وصبر طويل طيلة فترة البحث، حيث كان سنداً للباحث من خلال طرح التوجيهات والآراء العلمية والفنية مما سهل مهمتي بالرعاية الصادقة والتوصيات القيمة وآراء سديدة كانت وراء كل خطوة من خطوات البحث والتي كان لها أطيّب الأثر ولما قدمه لي من مساندة في استخراج الحلول الاحصائية القيمة لنتائج البحث، فجزاه الله خير الجزاء .

وشكري وامتناني الى من كان ويبقى قدوتي في صراط حياتي (م.د عبد الجبار كريم علو) لرفده الباحث بكل ما استطاع من خبرة علمية وقد بذل جهداً لا يقدر.. وتابع كل شيء وسهل مهمتي بالرعاية الصادقة وتوصيات قيمة فجزاه الله خير الجزاء . ويتقدم الباحث بشكره وامتنانه الى (أ.م.د علاء خلف حيدر) و (أ.م.د رجاء عبد الكريم) و(أ.م.د عثمان محمود شحادة) و (م.د جمال عبد الكريم) و (م.م عمر عبد الاله سلامة) لمساعدتهم الكبيرة ومساندتهم للباحث طيلة ايام البحث فجزاهم الله عني خير الجزاء.

وبكل مشاعر الإعتراز والوفاء يسر الباحث أن يسجل خالص شكره وإمتنانه للسادة رئيس لجنة المناقشة وأعضائها المحترمين الذين اغنوا الرسالة بملاحظاتهم العلمية السديدة فجزاكم الله عني خير الجزاء .

وأود أن اسجل شكري واعتزازي الى وحدة الدراسات العليا بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى ومكتبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى ومكتبة كل من التربية الاساسية / جامعة ديالى وكلية التربية الرياضية للبنات (الوزيرية) ومكتبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد (الجادرية) ومكتبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية لما أبدوه من عون ومساعدة فجزاهم الله خير الجزاء.

شكري ومحبتي الخالصة الى فريق العمل المساعد وهم (مصطفى مهدي وغزوان صادق بنيان وعلاء عاصي واسامة عبود وكريم هادي وعباس احمد ومقداد لطيف وحسين علي وزينب عبدالرحيم) ... لقد علقتم في ذاكرتي الى الأبد فلکم مني جزيل الشکر.

ويتقدم الباحث بوافر الشكر الى السادة المقومين (اللغوي, الإحصائي, العلمي) لجهودهم العلمية وملاحظاتهم ونصائحهم السديدة التي أنجزت الرسالة بشكل علمي فأدعو لهم بالنجاح والموفقية ...

وختاماً فإنني أتقدم بخاص حبي واعتزازي إلى عائلتي العزيزة ((أمي، أبي ،
 اخوتي واخواتي، زوجتي)) لما أبدوه من صبر وتشجيع خلال فترة دراستي ...

وأن واجب الشكر يقضى بشكر كل من كانت له يد بيضاء على الباحث فمن
 لم يشكر الناس لم يشكر الله ، ولكل من اسهم في اغنائي بكلمة قالها او ملاحظة
 نافعة أباها او مصدر أغنى قيمته العلمية أو أوحى بفكرة فتحت امامي الأفاق إلا
 أنّ كلمات الشكر هي ايضاً عاجزة تقف مبهورة أمام عونهم وكبير مساعدتهم..
 وأعتذر أسفا لمن لم يرد ذكره سهواً... سائلا الله أن يحفظ الجميع

وآخر دعوانا أن الحمد لله ربّ العالمين...

مستخلص الرسالة باللغة العربية

تأثير تمارين مهارية بأسلوب التنافس الذاتي والمقارن في مركز التحكم وتعلم
الوثب الثلاثي لطلاب المرحلة الثانية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الباحث

محمد سالم محمد

بإشراف

أ.د ماجدة حميد كمش

أ.م.د سنان عباس علي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى / 2017

اشتملت الرسالة على خمسة أبواب :-

الباب الأول : التعريف بالبحث :

المقدمة وأهمية البحث:

لقد شهد العالم اليوم تطوراً كبيراً في المجالات كافة لاسيما المجال الرياضي الذي لم يكن وليد الصدفة وإنما نتيجة استخدام الوسائل العلمية الحديثة في التخطيط والتعلم المتواصلين واستخدام الاساليب التي تساعد في تعلم الطلاب على اسس علمية صحيحة وتسهم في إشراك الطالب في العملية التعليمية، وهنا تكمن أهمية البحث في اعداد تمارين مهارية بأسلوب التنافس الذاتي والمقارن في مركز التحكم وتعلم الوثب الثلاثي لطلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. أما مشكلة البحث: ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة واستشارة الخبراء والاطلاع على المصادر والدراسات السابقة لاحظ ضرورة مواكبة التقدم والتطور لفعالية الوثب الثلاثي يضاف الى ذلك ان هناك اهمية لمركز التحكم عند الاداء واستخدام اساليب تتناسب مع كثرة أعداد الطلاب في العملية التعليمية من حيث المتابعة وتصحيح الأخطاء التي تصاحب الأداء للمراحل الفنية لذا ارتأى الباحث الى دراسة تأثير استخدام تمارين مهارية بأسلوب التنافس الذاتي والمقارن في مركز التحكم وتعلم فعالية الوثب الثلاثي بألعاب القوى.

أما أهداف البحث هي :

- 1- إعداد تمارين مهارية بأسلوب التنافس الذاتي والمقارن في مركز التحكم وتعلم الوثب الثلاثي لطلاب المرحلة الثانية.
- 2- معرفة تأثير التمارين بأسلوب التنافس الذاتي والمقارن في مركز التحكم وتعلم الوثب الثلاثي لطلاب المرحلة الثانية.
- 3- معرفة أفضلية الاسلوبين التنافسيين التنافس الذاتي والمقارن في مركز التحكم وتعلم الوثب الثلاثي لطلاب المرحلة الثانية.

فروض البحث :

1 - هناك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبار القبلي ونتائج الاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي لمجموعة التنافس الذاتي في مركز التحكم وتعلم الوثب الثلاثي لطلاب المرحلة الثانية.

2 - هناك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبار القبلي ونتائج الاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي لمجموعة التنافس المقارن في مركز التحكم وتعلم الوثب الثلاثي لطلاب المرحلة الثانية.

3 - هناك فروق ذات دلالة معنوية في نتائج الاختبار البعدي بين مجموعتي التنافس الذاتي والمقارن في مركز التحكم وتعلم الوثب الثلاثي لطلاب المرحلة الثانية.

مجالات البحث :

1- المجال البشري : طلاب المرحلة الثانية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى.

2- المجال الزمني : المدة من (2015/8/16) ولغاية (2016/8/27).

3- المجال المكاني: ملعب الساحة والميدان بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى .

الباب الثاني : الدراسات النظرية والدراسات السابقة :

تضمن هذا الباب الدراسات النظرية والسابقة.

الباب الثالث : منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

استخدم الباحث في هذا الباب المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي (المجموعتين التجريبتين)، أما عينة البحث فتمثلت بطلاب المرحلة الثانية من الشعب (أ- ب) والبالغ عددهم (22) طالباً إذ بلغت النسبة المئوية للعينة (17.6 %)، من المجتمع والبالغ (125) طالباً وتضمنت التجربة الرئيسة (16) وحدة تعليمية بواقع (2) وحدة في الأسبوع ولمدة (10) أسابيع وتم العمل بها في يوم الاحد الموافق (2015/11/8) والانتهاؤها منها في يوم الاربعاء الموافق (2016/1/13) علماً أن زمن الوحدة التعليمية هو (90) دقيقة، وضمَّ هذا الباب الأجهزة والأدوات المساعدة ووسائل جمع المعلومات والتجارب الاستطلاعية والاختبارات المستخدمة في البحث والاختبارات القبلية والبعديّة والوسائل الإحصائية.

الباب الرابع : عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

أهتم الباحث في هذا الباب بعرض النتائج التي توصل إليها في الاختبارات القبلية والبعديّة وإيجاد دلالة الفروق، وذلك بعرضها على شكل جداول ثم قام بتحليل تلك الجداول ومناقشتها معززتاً ذلك بالمصادر العلمية .

الباب الخامس : الاستنتاجات والتوصيات :

في هذا الباب استعرض الباحث اهم الاستنتاجات والتي تلخصت بالآتي:

1- للتمرينات المهارية تأثير كبير في تعلم الوثب الثلاثي لطلاب المرحلة الثانية.

2- إنَّ أسلوبِي التنافس الذاتي والمقارن أسلوبان فعالان في رفع مستوى الاداء الفني للفعالية قيد البحث وبنسب مختلفة.

ومن التوصيات :

- 1- ضرورة اعتماد التمرينات المهارية المعدة من قبل الباحث في تعلم فعالية الوثب الثلاثي لطلاب المرحلة الثانية.
- 2- ضرورة التنوع باستخدام الاساليب التعليمية وخاصة التنافسية التي تساعد في تحقيق الاهداف التعليمية للدرس بشكل افضل والابتعاد عن الاساليب التقليدية.

ثبت المحتويات

ت	الموضوع	الصفحة
1	العنوان	1
2	الآية القرآنية	2
3	إقرار المشرفين	3
4	إقرار المقوم الإحصائي	4
5	إقرار المقوم اللغوي	5
6	إقرار لجنة المناقشة والتقييم	6
7	الإهداء	7
8	شكر وثناء	10-8
9	مستخلص الرسالة باللغة العربية	13-11
10	ثبت المحتويات	19-14

21-20	ثبت الجداول		11
22	ثبت الأشكال		12
23	ثبت الملاحق		13
29 -24	الباب الأول: التعريف بالبحث		14
26-25	المقدمة وأهمية البحث	1-1	15
27-26	مشكلة البحث	2-1	16
27	أهداف البحث	3-1	17
27	فروض البحث	4-1	18
28	مجالات البحث	5-1	19
29-28	تحديد المصطلحات	6-1	20
56-30	الباب الثاني : الدراسات النظرية والدراسات السابقة		21
31	الدراسات النظرية	1-2	22
32-31	التمرينات مهارية	1-1-2	23
33	اساليب التنافس	2-1-2	24
35-33	المنافسة	1-2-1-2	25

36	المنافسة والتعلم الحركي	2-2-1-2	26
36	المنافسة كوظيفة باعثة للتعلم	3-2-1-2	27
37	فوائد المنافسة	4-2-1-2	28
41-37	اساليب المنافسة	5-2-1-2	29
42-41	مفهوم مركز التحكم	3-1-2	30
42	اهمية مركز التحكم	1-3-1-2	31
44-43	أبعاد مركز التحكم	2-3-1-2	32
45-44	صفات ذوي التحكم (الداخلي – الخارجي)	3-3-1-2	33
46-45	مركز التحكم في المجال الرياضي	4-3-1-2	34
47	الوثب الثلاثي	4-1-2	35
53-47	المراحل الفنية	1-4-1-2	36
54	الدراسات المشابهة	2-2	37
54	دراسة (احمد سعد خليل 2014)	1-2-2	38
56-55	مناقشة الدراسات السابقة	3-2	39
84 -57	الباب الثالث : منهج البحث وإجراءاته الميدانية		40

58	منهج البحث وإجراءاته الميدانية	3	41
58	منهج البحث	1-3	42
59	مجتمع البحث وعينته	2-3	43
61-60	تجانس العينة	1-2-3	44
62-61	تكافؤ العينة	2-2-3	45
62	وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة	3-3	46
62	وسائل جمع المعلومات	1-3-3	47
63	الأجهزة والأدوات المستخدمة	2-3-3	48
63	الاختبارات المستخدمة في البحث	4-3	49
63	اختبار الأداء الفني لفعالية الوثب الثلاثي	1-4-3	50
65 -64	استمارة تقييم الأداء الفني لفعالية الوثب الثلاثي	1-1-4-3	51
65	مقياس مركز التحكم	2-4-3	52
76 -65	الاسس العلمية للمقياس	1-2-4-3	53
77-76	اعداد التمرينات	5-3	54
78	التجارب الاستطلاعية	6-3	55

78	التجربة الاستطلاعية الاولى	1-6-3	56
79-78	التجربة الاستطلاعية الثانية	2-6-3	57
79	التجربة الاستطلاعية الثالثة	3-6-3	58
80	الاختبار القبلي	1-8-3	59
83-80	التمرينات مهارية المعتمدة	2-8-3	60
84-83	الاختبار البعدي	3-8-3	61
84	الوسائل الإحصائية	9-3	62
99 -85	الباب الرابع : عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها		63
88 -86	عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين التجريبيّتين في مقياس مركز التحكم وتحليلها	1-4	64
89	مناقشة النتائج الخاصة باختبار مركز التحكم	2-4	65
92-90	عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين التجريبيّتين في الأداء الفني لفعالية الوثب الثلاثي وتحليلها	3-4	66
93 – 92	مناقشة النتائج الخاصة بالأداء الفني لفعالية الوثب الثلاثي	4-4	67
95 -94	عرض نتائج مركز التحكم في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبيّتين وتحليلها ومناقشتها	5-4	68

99-96	عرض نتائج الأداء الفني لفعالية الوثب الثلاثي في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبيتين وتحليلها ومناقشتها	6-4	69
101-100	الباب الخامس: الاستنتاجات والتوصيات		70
101	الاستنتاجات	1-5	71
101	التوصيات	2-5	72
109-102	المصادر		73
135-110	الملاحق		74
A- E	مستخلص الرسالة باللغة الإنكليزية		75

ثبت الجداول

ص	موضوع الجدول	الرقم
45-44	يبين صفات ذوي التحكم (الداخلي - الخارجي)	1
46	يبين مركز التحكم (الداخلي - الخارجي)	2
55	يبين المناقشة للدراسات السابقة والحالية	3
58	يبين التصميم التجريبي	4
60	يبين توزيع افراد العينة	5
61	يبين التجانس للعينة	6
61	يبين قيمة (كا2) المحسوبة لمقياس مركز التحكم بين المجموعتين التجريبتين في الاختبار القبلي	7
62	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة بين المجموعتين للتجريبتين بأداء فعالية الوثب الثلاثي في الاختبار القبلي	8
65-64	يبين قيمة مربع كأي المحسوبة والنسب المئوية حول صلاحية استمارة تقييم الاداء الفني لفعالية الوثب الثلاثي	9

68-66	يبين قيمة مربع كأي المحسوبة حول صلاحية فقرات مقياس مركز التحكم	10
72-69	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ونسبة الخطأ بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا لفقرات المقياس ودلالاتها الإحصائية	11
74-73	يبين معامل الارتباط بين درجة الفقرة والمجموع الكلي للمقياس ، ونوع الدلالة الإحصائية	12
77	يبين صلاحية التمرينات	13
83	يبين اقسام الوحدات التعليمية واوراقاتها والنسبة المئوية للعينة	14
86	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين التجريبتين في اختبار مركز التحكم	15
88	يبين قيمة (كا ²) المحسوبة لمقياس مركز التحكم بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعتين التجريبتين	16
90	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين التجريبتين في الأداء الفني لفعالية الوثب الثلاثي	17
91	يبين فروق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين التجريبتين في الأداء الفني لفعالية الوثب الثلاثي	18
94	يبين قيمة (كا ²) المحسوبة لمقياس مركز التحكم بين المجموعتين التجريبتين في الاختبار البعدي	19
96	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة في الاختبارات البعدي بين المجموعتين التجريبتين في الأداء	20

الفني لفعالية الوثب الثلاثي

ثبت الأشكال

الرقم	موضوع الشكل	الصفحة
1	يوضح مرحلة الاقتراب	48
2	يوضح مرحلة الارتقاء	49
3	يوضح مرحلة الحجلة	50
4	يوضح مرحلة الخطوة	51
5	يوضح مرحلة الوثبة	53
6	يوضح مرحلة الهبوط	53
7	يوضح الأوساط الحسابية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبتين في اختبار مركز التحكم	87
8	يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبتين في الأداء الفني لفعالية الوثب الثلاثي	91
9	يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبارات البعديّة بين المجموعتين التجريبتين في الأداء الفني لفعالية الوثب الثلاثي	97

ثبت الملاحق

الصفحة	موضوع الملاحق	رقم الملاحق
112-111	اسماء الخبراء والمختصين الذين تم الاستعانة بهم لتحديد صلاحية كل من مقياس مركز التحكم والتمرينات واستمارة تقييم الأداء الفني لفعالية الوثب الثلاثي	1
113	اسماء السادة الخبراء والمختصين الذين تم اجراء المقابلة الشخصية معهم	2
114	اسماء الخبراء والمختصين لتقييم الأداء الفني لفعالية الوثب الثلاثي	3
115	اسماء فريق العمل المساعد	4
123-116	يبين مقياس مركز التحكم	5
124	استمارة تقييم مراحل الأداء الفني لفعالية الوثب الثلاثي	6
125	توزيع التمرينات على الوحدات التعليمية	7
129 -126	يبين التمرينات المستخدمة	8

الباب الاول

1 – التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث واهميته

2-1 مشكلة البحث

3-1 اهداف البحث

4-1 فروض البحث

5-1 مجالات البحث

6-1 تحديد المصطلحات

1-6-1 المجال البشري

2-6-1 المجال الزماني

3-6-1 المجال المكاني

الباب الاول

1 - التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

لقد شهد العالم اليوم تطوراً كبيراً في المجالات كافة لاسيما المجال الرياضي الذي لم يكن وليد الصدفة وإنما نتيجة استخدام الوسائل العلمية الحديثة في التخطيط والتعلم المتواصلين من خلال توظيف هذا التطور العلمي لخدمة التطور الرياضي، واستخدام الاساليب التي تساعد في تعلم الطلاب على اسس علمية صحيحة وتسهم في اشراك الطالب في العملية التعليمية، كي يتمكن للوصول الى افضل مراحل التعلم.

ان التنوع في استخدام طرائق وأساليب مختلفة للتعلم يعمل على رفع الملل وتذليل الصعوبات التي قد نتجت عن استخدام أسلوب واحد والمدرس الناجح هو الذي يجيد تطبيق اكثر من أسلوب، ويهتم بمراعاة ميول واتجاهات الطلاب لان هذه الميول والاتجاهات تمثل دوافع لاستثارة الفرد، ومن الأساليب التي أثبتت الدراسات الحديثة جدواها في زيادة وسرعة التعلم وفي تطوير المهارات بسرعة هي أساليب التنافس والتي تعد من اساليب التعلم العلمية وان اتباعها من قبل المدرس يلعب دوراً كبيراً في تعلم المبادئ الأساسية⁽¹⁾، يضاف الى ذلك انها تفعل دور الطالب بشكل افضل من خلال تطبيق الاداء وتصحيح الاخطاء للذات او للزميل فهي تعطي للتعلم شكلاً خاصاً بما تمنحه من تشويق وتحفيز ورغبة ودافعية، لهذا يجب على المدرس معرفة مستوى طلابه والعمل على اختيار الاسلوب الامثل للتدريس وان مواكبة التقدم والتطور العلمي يسهم في رفع المستوى الاداء الفني المطلوب لفعالية والابتعاد عن الاساليب التقليدية المتبعة والعمل على استخدام اساليب ومنها الاساليب التنافسية التي تبث روح الاندفاع وثقة في التعلم ويكون فيها الطالب مشاركاً بشكل ايجابي وفعال لتحقيق التحصيل التربوي المطلوب، لذا تعد الاساليب التنافسية من الاساليب الفعالة وذات تأثير على الطلاب فهي تسهم بالارتقاء بمستوى تعلم المهارات

(1) نظير جميل ؛ أثر استخدام أساليب التنافس في التطوير والاحتفاظ ببعض مهارات كرة اليد لطلاب الصف الثاني المتوسط : (رسالة ماجستير ، جامعة الموصل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2004) ص 7.

والفعاليات المختلفة ومن بين هذا الفعاليات فعالية الوثب الثلاثي، والتي تعد إحدى الفعاليات التي تتميز بأدائها الصعب الذي يعتمد على جهد الطلاب الفردي بصورة خاصة لما تتطلبه هذه الفعالية من مستوى عالٍ لأنَّ مراحلها الفنية تعتمد على أداء التكنيك الصحيح وإعداده إعداداً كاملاً للنواحي البدنية والمهارية للوصول إلى أفضل أداء فني، وفعالية الوثب الثلاثي تعد وسيلة لتنمية قوة الارتقاء فهي فعالية تحتاج إلى أداء طيران منخفض ومسافة بعيدة، وإن اتباع أساليب التعلم المناسبة سوف تحقق الأهداف المطلوبة مع الاقتصاد بالجهد والوقت في عملية التعلم، وإن أداء الطالب للفعالية ومدى التحكم بها يؤدي إلى نجاح الأداء الحركي وتحقيق الهدف، وإن أي خلل في التحكم باتخاذ القرار بطبيعة المتغيرات يحول دون نجاح الأداء بالشكل الصحيح ويؤدي إلى فشل في الوثب أو عدم الارتقاء به إلى المستوى المطلوب، وهنا تكمن أهمية البحث في أعداد تمارين مهارية بأسلوب التنافس الذاتي والمقارن في مركز التحكم وتعلم الوثب الثلاثي لطلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والتعرف على تأثيرهما وتقليل الملل والاقتصاد في الوقت والجهد يضاف إلى ذلك أنها تحقق التحصيل التربوي من جهة وإلى حمل الطالب لمضاعفة جهده لينافس ذاتي أو الزميل من جهة أخرى.

2-1 مشكلة البحث

نظراً للتطور الذي رافق العملية التعليمية والتي سخرت المفاهيم التقنية والعلوم الحديثة أفضل ما يمكن نتيجة تزايد المعرفة العلمية وتقدمها الأمر الذي أدى إلى استخدام أساليب متعددة من أساليب التدريس من أجل النهوض ومواكبة تلك التغيرات على كافة الرياضات والألعاب المختلفة ومن بين هذه الرياضات فعالية الوثب الثلاثي فهي فعالية تحتاج إلى أداء التكنيك الصحيح للمراحل الفنية وإعداده إعداداً صحيحاً لنواحي البدنية والمهارية للوصول إلى أفضل أداء فني.

ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة واستشارة الخبراء والمختصين والإطلاع على المصادر والدراسات السابقة لاحظ ضرورة مواكبة التقدم والتطور لفعالية الوثب الثلاثي يضاف إلى ذلك أن هناك أهمية لمركز التحكم عند الأداء واستخدام أساليب

الباب الأول : التعريف بالبحث

تتناسب مع كثرة أعداد الطلاب في العملية التعليمية من حيث المتابعة وتصحيح الأخطاء التي تصاحب الأداء للمراحل الفنية لذا ارتأى الباحث الى دراسة تأثير استخدام تمارين مهارية بأسلوبي التنافس الذاتي والمقارن في مركز التحكم وتعلم فعالية الوثب الثلاثي بألعاب القوى.

أما أهداف البحث هي :

- 1- إعداد تمارين مهارية بأسلوبي التنافس الذاتي والمقارن في مركز التحكم وتعلم الوثب الثلاثي لطلاب المرحلة الثانية.
- 2- معرفة تأثير التمارين بأسلوبي التنافس الذاتي والمقارن في مركز التحكم وتعلم الوثب الثلاثي لطلاب المرحلة الثانية.
- 3- معرفة أفضلية الاسلوبيين التنافسيين التنافس الذاتي والمقارن في مركز التحكم وتعلم الوثب الثلاثي لطلاب المرحلة الثانية.

فروض البحث :

- 1 - هناك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبار القبلي ونتائج الاختبار البعدي ولصالح نتائج الاختبار البعدي لمجموعة التنافس الذاتي في مركز التحكم وتعلم الوثب الثلاثي لطلاب المرحلة الثانية.
- 2 - هناك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبار القبلي ونتائج الاختبار البعدي ولصالح نتائج الاختبار البعدي لمجموعة التنافس المقارن في مركز التحكم وتعلم الوثب الثلاثي لطلاب المرحلة الثانية.
- 3 - هناك فروق ذات دلالة معنوية في نتائج الاختبار البعدي بين مجموعتي التنافس الذاتي والمقارن في مركز التحكم وتعلم الوثب الثلاثي لطلاب المرحلة الثانية.

5-1 مجالات البحث

1- **المجال البشري** : عينة من طلاب المرحلة الثانية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى.

2- **المجال الزمني** : المدة من (2015/8/16) ولغاية (2016 /8/27) .

3- **المجال المكاني** : ملعب الساحة والميدان في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى .

6-1 تحديد المصطلحات

التنافس الذاتي : هو أسلوب من اساليب التعلم بالمنافسة التي تثير المتعلم وتدفعه نحو التعلم الحركي من خلال مقارنة ادائه المتكرر لتشخيص نقاط القوة والضعف في مستوى الاداء المهارى للذات⁽¹⁾.

ويعرفه الباحث اجرائياً : وهو الاسلوب الذي يحدث بالتنافس مع الذات فظلاً عن الاخيرين فالنجاح او الفشل الطالب يكون مستقل عن الاخرين فيعمل على تجنب الاخطاء وبذلك يحقق ذاته وتزداد قوة اندفاعه نحو التعلم.

التنافس المقارن: هو من اساليب المنافسة الذي يكون فيه التعلم بمقارنة الاداء مع الزميل وان يكون المتعلمان متجانسان نوعاً ما من حيث القدرات البدنية والحركية والمعرفية ولا بد في هذا الاسلوب من أن يتقابل المتعلمون فيه بالقدرات والامكانية⁽²⁾.

ويعرفه الباحث اجرائياً : وهو الاسلوب الذي من خلاله يعرف المتعلم مستواه في التعلم بمقارنة ادائه بأداء الزميل ويكون المتعلمان متكافئان من حيث القدرات والامكانيات الامر الذي يؤدي الى أثارة الدافعية ورفع الملل وبث التشويق والاثارة.

مركز التحكم : هو إدراك الطالب وشعوره عن اي العوامل هو الاقوى والاكثر تحكماً في أسباب نجاحه اثناء الأداء في الدرس⁽³⁾.

(1) ناهدة عبد زيد الدليمي ؛ **اساليب في التعلم الحركي** ، ط1 : (بيروت ، دار الكتاب ، 2013) ص97 .

(2) ناهدة عبد زيد الدليمي ؛ **نفس المصدر** ، ص99.

(3) هبة محمد ؛ **مركز التحكم ونتائج المباريات في التايكوندو** ، ط1 : (الاسكندرية ، دار الوفاء لنديا الطبع والنشر ، 2014) ص16 .

الباب الاول : التعريف بالبحث

ويعرفه الباحث اجرائيا : بأنه الدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس مركز التحكم والذي أجرى الباحث عليه بعض التعديلات ليتلاءم وعينة البحث.