وزارة التعليم العالي والبحث العلمي 

جامعة بغداد

كليتة التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

شعيرة الزيارة الاربعينية للامام الحسين (عليه السلام ) وعلاقتها بالحرية النفسية وبعض الصفات البدنية للمارسين وغير الممارسين للرياضة .

بحث مقدم الى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات من اجل الحصول على شهادة البكلوريوس

من قبل الطالبة

زينة شدهان محيسن

بأشراف

أ.د. بشرى كاظم عبد الرضا الهماشي

1438 هـ 2017 م

((بسم الله الرحمن الرحيم))

﴿ وَأَنْ لَيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى وَأَنَّ سَعْيَهُ سَوْفَ يُرَى ثُمَّ يُجْزَاهُ الْجَزَاءَ الْأَوْفَى (41) ﴾

 ((صدق الله العظيم))

سورة النجم اية 39 ,40 ,41

الأهداء ....

الى قدوتي ومنير دربي الى صفوة عمري ونبض قلبي .. الى من علمني العطاء بدون انتظار .. الى من احمل اسمه بكل افتخار .. ارجو من الله ان يمد في عمره ليرى ثمارا قد حان قطفها بعد طوال انتظار .. وستبقى كلماتك نجوم اهتدي بها اليوم وفي الغد والى الابد .. نضر عيني ونبض فؤادي والدي الغالي ..

الى ملاكي في الحياة الى معنى الحب الى معنى الحنان والتفاني ..

الى بسمة الحياة وسر الوجود ..

الى من كان دعائها سر نجاحي وحنانها بسلم جروحي ..

امي الغالية ..

الى منبع المحبة وفيض الحنان ..

الى من كانت لي بصرا وسمعا ..

الى من رأيت النور في احضانها ...

عمتي الغالية ..

الى الذين اسميتهم روحي ورفقاء دربي .. الى الى اصحاب القلوب الطيبة والنيات الصادقة .. الى من رافقوني منذ ان حملنا حقائب صغيرة ومعهم سرت الدرب خطوة بخطوة . ومازالوا يرافقوني حتى الان اخوتي واخواتي ( حيدر – علي – كرار – ضرغام – هبة – ايلاف – أطياف )

الى من كانوا لي سندا في اصعب ايامي .. الى من شاركوني في ايام حزني وفرحي الى من كانو لي اصدقاء بنكهة اخوة اصدقائي وصديقاتي ( حنين – هديل – سرور – زهراء – مهند )

... شكر وتقدير ...

تبارك اسمك ربي العظيم ولك الحمد والشكر على عونك الكبير والصلاة والسلام على سيد الخلق والمرسلين محمد (صلى الله عليه واله وصحبه وسلم ) ..

اتقدم بجزيل الشكر الى كل من ازرني وشد في عضدي السيما ذلك الصراع العلمي الذي مدني بالعلم والمعرفة الا وهي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات متمثلة بعمادتها واساتذتها اتقدم بخالص شكري وتقديري واحترامي واجلالي لها .الى أ.د. بشرى كاظم عبد الرضا الهماشي التي اشرفت على اعداد بحثي وشرفتني برعايتها الكريمة واغرقتني بعلمها وتوجيهاتها السديدة وكذلك اتقدم بشكري الكبير للدكتورة الفاضلة الكبيرة في علمها دكتورة فاطمة عبد مالح لما قدمته لي من معلومات لاكمال بحثي ولا انسى ان اقدم شكري الى زميلي (مهند محمود ) لما قدمه لي من مساعدة في اتمام بحثي وكذلك اتقدم بالشكر والتقدير الى موظفة المكتبة الست( نصرة نعمة )وكيف ارد فضلك والدي الغالي انت في قلبي ولك عظيم حبي واتقدم بجزيل شكري الى من ساعدني في اتمام بحثي زميلي ( كراركامل ) واخيرا ادعو الله عز وجل ان يوفقني بما فيه خيرا للجميع .

 { زينة }

(( ملخص البحث ))

(( شعيرة الزيارة الاربعينية للامام الحسين (عليه السلام ) وعلاقتها بالحرية النفسية وبعض الصفات البدنية للممارسين وغير الممارسين للرياضة ))

الباحثة

زينه شدهان محيسن

المشرفة

أ.د. بشرى كاظم عبد الرضا الهماشي

وأحتوى البحث على خمسة أبواب :-

الباب الاول :-

قطعت الباحثة الاعجاز العلمية في القران الكريم وسنته النبوية الشريفه شوطا كبيرا في بيان مدى الاعجاز وتعددت الابحاث العلمية لبيان مدى فوائد المناسك والشعائر الاسلامية على الجانب الصحي والنفسي والبدني للانسان مثلا فوائد الصيام والصلاة وقيام الليل على الصحة وفوائد الصوم والزكاة والجانب النفسي .

وقد هدف البحث الى :-

* التعرف على مستوى الحرية النفسية لدى طالبات الجامعة الممارسات وغير الممارسات للرياضة
* التعرف على العلاقة الارتباطية بين شعيرة زيارة الامام الحسين (عليه السلام ) والحرية النفسية والصفات البدنية لدى عينة البحث .

وقد افترضت الباحثة :-

هناك علاقة ارتباط بين شعيرة الزيارة الاربعينية لسيد الشهداء ( عليه السلام ) والحرية النفسية لدى عينة البحث .

اما مجالات البحث فشملت

المجال البشري المتمثل ب 40 طالبة من المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات وكليات جامعة بغداد الاخرى

أما الباب الثاني فيشمل

الدراسات النظرية :-

الحرية النفسية , ماهي الحرية النفسية , الصفات البدنية وعلاقة الصفات البدنية بالحرية النفسية .

أما الباب الثالث فشمل دراسات النظرية

منهج البحث فقد اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي وذلك لملائمة طبيعة البحث أما عينة البحث شملت طالبات المرحلة الرابعة والبالغ عددهم 40 طالبة .

والباب الرابع يشمل :-

عرض النتائج ومناقشتها :-

تحدثت الباحثة في هذا الباب عن الوسائل الاحصائيه المناسبة لتحليل نتائج بحثها ومناقشتها وتوصلت الى مجموعة نتائج في ضوئها خرجت الباحثة بمجموعة استنتاجات وتوصيات عززت المفردات التي وضعتها لتطبيق بحثها

والباب الخامس شمل :

الاستنتاجات . والتوصيات

1. وجود او ظهور فروق معنوية لدى الممارسين للنشاط الرياضي بين الزائرين وغير الزائرين في مقياس الحرية النفسية .
2. أيجاد برامج وانشطة لتنمية دافع الحرية النفسية والتي تعتمد على تبادل الاراء وتقبل الاخرين والمناقشة الحرة .

الفهرست

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ت | العناوين  | التسلسل |
| 1 1 | الايه القرأنية  |  |
| 2 2 | الاهداء |  |
| 3 3 | شكر وتقدير |  |
| 4 | ملخص البحث |  |
| 5 | الباب الاول | 2-6 |
| 6 | أهمية البحث | 2 |
| 7 | مشكلة البحث | 3 |
| 8 | اهداف البحث | 4 |
| 9 | فروض البحث | 5 |
| 10 | مجالات البحث | 6 |
| 11 | الباب الثاني الدراسات النظرية | 7-14 |
| 12 | الصفات البدنية | 11 |
| 13 | الدراسات المشابهه | 13 |
| 14 | الباب الثالث منهج البحث | 14 - 20 |
| 15 | اجراءات البحث الرئيسية | 18 |
| 16 | الباب الرابع عرض وتحليل النتائج ومناقشاتها | 20 |
| 17 | الباب الخامس \ الاستنتاجات والتوجيهات  | 23 |

الباب الاول

1. التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث أهميته :-

قطعت ابحاث الاعجاز العلمي في القران الكريم وسنته النبوية الشريفة شوطا كبيرا في بيان مدا الاعجاز وتعددت الابحاث العلمية لبيان مدى فوئد المناسك والشعائر الاسلامية على الجانب الصحي والنفسي والبدني للانسان مثلا فوئد الصيام والصلاة وقيام الليل على الصحة وفوائد الصوم والزكاة على الجانب النفسي لقد خلق الانسان وزودة بعنصرين العقل والارادة فبالعقل يبصر ويكتشف الحق ويحيزه عن الباطل , وبالارادة يختار مايراه صالحا , ومن ثم احتاج الانسان بالضافه الى عقله وسائر ادوار المعرفة الى مايضمن له سلامة البصر والرؤية كي تتم عليه الحجة وتكتمل نعمة الهداية وتتوفر لديه كل الاسباب التي تجعله يختار طريق الخير والسعادة , أو طريق الشر والشقاء بملئ ارادته .

ويعد سوك سيد الشهداء ( عليه السلام ) وسيرته الاخلاقية التي عكست سمو نفسه وتربيته في حجر جده محمد ( صلى الله عليه واله وسلم ) وابيه علي ( عليه السلام ) وتجسيده للقران الكريم في عمله واخلاقه وقد تجسدت خصاله الكريمة وسجاياه السامية في مختلف الميادين والمواقف في ثورة الطف التي انتقلت منها ابرز المفاهيم والدروس المستلقاة ( الايثار , الشجاعة , الشهامة والمروءه ) ان شعيرة الزيارة المليونية لسيد الشهداء ( عليه السلام ) قد الت ان تستمر عملية تربية الصحية للاستمرار الاجيال على يد مدرب كفوء علميا ونفسيا حيث يكون قدوه حسنه في الخلق والسلوك كرسول ( صلى الله عليه واله وسلم ) يستوعب الرساله ويجدها في كل حركاته وسكنتاته .

تستثكر الامه الاسلامية واقعة الطف في العشرين من صفر زيارة الاربعين من كل عام وتسـتأثر من خلالها مأثر الشهادة التي خطها احد اركان بيت النبوه وخامس اهل الكساء الامام الحسين ابن علي ( عليه السلام ) على ارض كربلاء له معنى كبير في نفوس العراقيين خاصة والامه الاسلامية عامة , تراها في العيون التي تدمع وفاءا للدم الذي اريق من اجل الدين والكرامه والعقيدة .

والحرية النفسية من الدوافع المعرفية في حالة وجودها او فعالياتها لدى الطلبة تؤدي الى خلق قوة ذاتية تحرك سلوك الفرد وتوجيهه لتحقيق غاية معينة يشعر بالحاجة اليها او بأهميتها المادية او المعنوية ويمكن تحديد العوامل التي تدفع الفرد الى التقديم في التحصيل بمختلف انواع الحاجة الى الحرية النفسية , والسلامه النفسية والقوه التي تحكم الفرد ( الداخلية والخارجية ) كون المتعلم هنا للضروف او فاعلا في تشكيلها وطموح المتعلم وافكاره تجاهاته المستقيمه وتوقعاته . تلك الثورة الزاخرة بالقيم الانسانية الكبرى وتحويلها الى عمل ملموس وواقعي تفسر وتخصص بالواقع الذي تعيش فيه وعلى كافة الاصعدة والجوانب ان الاسلام المسبق حثنا على الاهتمام بصحة الجسمية وتقيه من كل الامراض والافات النفسية والاجتماعية الغريبة عن ديننا كما حثت احاديث الرسول محمد( صلى الله عليه واله وسلم ) على مزاولة الالعاب كالخيل والسباحة لما لها من تأثير ايجابي في تقوية العناصر البدنية التي يحتاجها الجسم فبطولات الامام الحسين ( عليه السلام ) في واقعة الطف وشجاعته ومشاركته للقوى .

وتكمن اهمية البحث في معرفة انعكاس اداء شعيرة الزيارة الاربعينية في مستوى الحرية النفسية لكل من الطالبات في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات وطالبات في كليات الغير اختصاص كمحاولة لتأمين الحرية النفسية للطالبات لكونها دوافع معرفية ضرورية لتسهيل الانفتاح والدراسة والففهم الجيد .

2-1 مشكلة البحث

بعد اطلاع الباحثة على العديد من الدراسات والابحاث وجدت ان ان العلوم الطبيعية بالفعل قامت بمجهود كبير في بيان الاعجاز العلمي حول فرض العبادات المختلفة في حياة المسلمين ومدى حكمة هذه الشرائع في وقايا جسم الانسان وتعتبر شعيرة الزيارة الاربعينية التي تكرر كل عام مما شكل لطبيعة الحال حملا بدنيا قد يكون مؤشرا من شخص لاخر تبعا لامكانياتة الصحية والنفسية بالمقارنه مع الفروض السابقه مثل الوضوء , والصلاة , وقيام الليل . وكون ان الاستجابات النفسية والحركة البدنية من المؤشرات التي تهتم بها الابحاث في التريبية البدنية وعلوم الرياضة . فضلا عن كون الابحاث في مجال قياس المؤشرات النفسية والبدنية وعلاقتهما بالشعائر الاسلامية تكاد تكون قليلة ونادرة خاصة في شعيرة الزيارة الاربعينية والذي تعتبر من الاعمال البدنية والتي يمكن ان تكون لها تأثير على الصحه العامة ( النفسية والبدنية للانسان . ومن خلال مشاركة الباحثة في اداء هذه الشعيرة العظيمة لاحظت الباحثة تزايد عدد الوافدين المشاركين لاربعينية الامام الحسين ( عليه السلام ) من المسلمين وغير المسلمين من العرب والاجانب عاما بعد عام , اثار لدى الباحثة هذا التساؤل هل ان شعيرة الزيارة الاربعينية لها اثار او علاقة على الحرية النفسية لدى كل فرد وخاصة النساء وهل لهذه الاثار انعكاسات على بعض الصفات البدنية لدى النساء الممارسات وغير الممارسات للرياضه .

1-3 أهداف البحث

1. التعرف على مستوى الحرية النفسية لدى طالبات الجامعة الممارسات وغير الممارسات للرياضه .
2. التعرف على بعض الصفات البدنيه لدى الطالبات الممارسات وغير الممارسات للرياضه .
3. التعرف على الفروقات بين الممارسين وغير الممارسين من الرياضين وغير الرياضين للشعائر الحسينيه .
4. التعرف على العلاقه الارتباطيه بين شعيرة الزياره الاربعينية للامام الحسين (عليه السلام )والحريه النفسيه والصفات البدنيه لدى عينة البحث .

1-4 فروض البحث

* توجد علاقه ارتباط بين شعيرة الزياره الاربعينيه لسيد الشهداء (عليه السلام )والحريه النفسيه لدى عينة البحث
* توجد علاقة ارتباط بين شعيرة الزياره الاربعينية لسيد الشهداء (عليه السلام) وبعض الصفات البدنيه لدى عينة البحث .

1- 5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري – عينة من طالبات جامعة بغداد الممارسات وغير الممارسات للرياضة للموسم الدراسي 2016 – 2017

1-5-2 المجال الزماني من 16 \ 10 \ 2016 ولغاية 25 \ 4 \ 2017

1-5-3 المجال المكاني – القاعة الرياضية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات وقاعة الاقسام الداخلية .

1-6 الحرية النفسية

الحرية النفسية واقع معرفي يؤدي الى شعور الفرد بأنه غير مكره على تبني مشاعر حقد وكراهية وله مواقف واتجاهات انفعاليه سلبية في الحياة العامة وفي الدراسة وان لديه الحرية في النمو السايكولوجي الذاتي (1) .

ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

المصدر في المجلة 537 Drokeach

1960 . p 55

الباب الثاني

الدراسات النظرية :-

1-2 الحرية النفسية :-

اصبح من الضروري جدا الاهتمام بدراسة طريقة التفكير لدى الطلبة بمختلف المستويات , وتعليمهم كيفية التفكير ليتمكنوا من مواجهة متطلبات النمو , وكيفية مسايرة ومناقشة التيارات الثقافية دون ان يؤثر ذلك في تغيير شخصيتهم او هو يتهم او مبادئهم ليأخذو المفيد وينبذوا مايخالف تربيتهم واتجاهاتهم وانساقهم القيمة , وهذا لا يتوافر الا من خلال الاهتمام بتهنية التعلم وبناء ذهن مفتنع قادر على التفكير والتمييز .

ان القيود التربوية والاجتماعية التي نفرض على الطالب , العقوبات ( المادية والمعنوية ) التي يتعرض لها , كلها أعاقات تفيد حرية التعبير عن النفس أو الحرية النفسية , كذلك فأن الشعور بالسلامة والامان وعدم التهديد او العكس فأنها تؤثر على قدرة الطالب على الابداع وعلى انفتاحه الذهني (1) .

ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

1. عدس , عبد الرحمن , محي الدين نوق : المدخل الى علم النفس , ط2 , الارون , مركز الكتب الاردني , 1993 , ص315 .

تعد الحرية النفسية ( psychological freedom )

من الدوافع المصرفية , وفي حالة وجودها أو فعاليتها لدى الطلبة تؤدي قوة ذاتية تحرك سلوك الفرد وتوجهه لتحقيق غاية معينة يشعر بالحاجة اليها او بأهميتها المادية او المعنوية , ويمكن تحديد العوامل التي تدفع الفرد الى التقدم في التحصيل بالحاجة الى الحرية النفسية , والسلامة النفسية والقوى التي تحكم الفرد ( الداخلية والخارجية ) كون المتعلم رهنا للظروف او فاعلا في تشكيلها , طموح المتعلم وافكاره , اتجاهاتة وقيمة وتوقعاتة . (1)

ان الطلبة الذين يمتلكون درجات عالية من الدافعية المصرفية يكونون اكثر انتباها وتركيز وانفتاحا , واكثر جدية في محاولة فهم المادة الدراسية وتحويلها الى مادة ذات معنى . (2)

ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

1-petri H. and Gorern , J (2004 ) Motivation ; theory Reserchand applications Thomson – wads worth .

(2) الترنوري , محمد عوض (2006) : دافعة الايجاز والتحصيل الدراسي مركز الاشعاع الفكري للدراسات والبحوث ( ( File : \ f \ htm .

يمكن زيادة الحرية النفسية والسلامة للطلبة من خلال تمكينهم من صياغة اهدافهم بتدريبهم على تجديد اهدافهم التعليمية وصوغها بلغتهم الخاصة ومساعدتهم في اختيار الاهداف يقرون بقدراتهم على انجازها بما يتناسب مع استعدادهم ومن ثم يساعدهم على تحديد الاستراتيجيات المناسبة التي يحبها انباء اثناء محاولة تحقيقها من دون تهديد (1) .

ان الدوافع المعرفية متوفرة لدى جميع الطلبة ولكن بمستويات متباينة وقد لا يبلغ مستوى هذه الدوافع عند بعض الطلبة جدا يمكنهم من صياغة اهدافهم وبذل الجهود لتحقيقها يترتب على ذلك ضرورة توجيه انتباه خاص بهواء الطلبة بتكليفهم بمهام سهلة والانتباه الى توفير (الحرية النفسية ) والابتعاد عن تعريضهم لمواقف محددة ( للسلامة النفسية لاستثارة بعض دوافعهم المعرفية وحاجاتهم لانجاز وتعزيز ثقتهم بأنفسهم وزيادة رغبتهم في بذل الجهد والنجاح والبحث والتقصي وحولا الى الانفتاح الذهني (2) .

ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

1-

2- Tomlinson , T . (1993) : Moyivating students tolearn , Berkley Mrcutrhan publishing co .

أن من المبادئ التربوية الأساسية التي يفترض ان ترسخ لدى الطلبة منذ الطفولة والتي تعد بمثابة دوافع تدفع نحو الانجاز ( الحرية العقلية , الحرية النفسية , والحرية الجسدية ) وان أهمها الحرية النفسية التي تشير الى ضرورة اعطاء الحرية للطالب وعدم اكراهه على تبني مواقف سلبية في الدراسة , حيث ان التربية الحديثة تؤكد الحرية النفسية وحرية النمو الذاتي اكثر للطالب , ان الحرية هي القضاء الذي يتحرك فيه الانسان وجدانيا ونفسيا وانفعاليا في حين تمثل الحرية الجسدية حرية الحركة واللعب وطريقة الجلوس دون قيود , ونعني الحرية العقلية عدم شحن ذهن الطالب بما لايرغب ان يفكر فيه واكراهه على معتقدات وقيم لايؤمن بها , حيث تؤكد مدارس ( أوفين دوكرلي ) أهمية الحرية أساليبها ( الملاحظة , الربط , التعبير ) بينما تعني مدارس ( ماريا مونشوري ) بحرية الجسد , وحرية العقل التي تساعد الطالب على التفكير بمطلق الحرية دون تردد وتدخل الراشدين الا في حالة استنفاذ الطالب لقدرته على فهم الشيئ , وتؤكد ( دالتين ) على الحرية النفسية والجسدية الكاملة للطالب في جميع الاتجاهات لاظهار شخصيته وتطوره , فعندما يعمل الطالب يجب عدم مقاطعته لان الحرية تشكل أهم الاسس التي تمد الطلبة بالوسائل المختلفة التي تمكنهم مواصلة دروسهم دون ضغط خارجي وينطبق هذا على الطلبة الصغار كما ينطبق على الطلبة الكبار , في حين ان مدرس مشروع ( ونثكا ) تؤكد أهمية الحرية بكل انواعها للطالب حتى في اختيار الموضوع الذي يرغب في دراسته والوقت الذي يحدده للوصول من خلال كل ذلك الى تحفيز الحاجة الى الانتاج الذهني . (1)

ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

1. معية عبد باقر . الحرية النفسية والسلامة النفسية وعلاقتهما بالانفتاح الذهني . مجلة كلية التربية الاساسية . العدد 70 , المجلد 17 , 2011 . ص 530 .

2-2 الصفات البدنية

تعد القدرات البدنية جزءا من اللياقة البدنية الشاملة التي تشمل على جميع الجوانب النفسية والبدنية والحركية والعقلية والاجتماعية والصحية , ومفاهيم متعددة ومنها ان لكل فرد قدرات بدنية تختلف عن بقية الافراد كما أنها تعد من اكثر الاصطلاحات التي دار حولها النقاش والجدل بسبب اختلاف وجهات النظر والمدارس الفكرية (1)

ويعرفها وجيه محجوب (2) بأنها صفات تتعلق بالناحية الجسمية للانسان وتكون موروثة منذ ولادته ويمكن لهذه الصفات ان تتطور من خلال التمرين والتدرييب وتعمل على رفع مستوى الاداء المهاري كما يمكن ان تدمج هذه الصفات مع بعضها .

وان القدرات البدنية هي صفات موروثة وتشمل القوة والسرعة والمطاولة , اذ ان جميع القدرات مترابطة مع بعضها بأنها حركة من الحركات توجد بها القدرات وقد تم تشبيهها بالهرم فضلا عن وجود الاؤشر ( ) الذي يربط بين هذه القدرات فأذا كان حجم القوة المستخدمة اكبر من السرعه فأن المؤثر يميل الى جهة القوه وهكذا (3)

القوة :- هي من اهم العناصر الاساسية التي تعتمد عليها اللياقة البدنية للفرد وقد لاتخلو اي لعبة او فعالية رياضية من احد انواع القوى التي تشكل عنصر اساسي ومساعدة في زيادة الانجاز الرياضي في تلك اللعبة او الفعالية الرياضية , لذا فقد اتجه التدريب الرياضي لتطوير القوة لانها احد العوامل المساعدة على التفوق الرياضي

ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

1. حسن الحباري واخرون ؛ مفهوم اللياقة البدنية وابعادها المختلفة , ط1 :- (دار الامل للنشر والتوزيع , 1987 ) , ص36
2. وجيه محجوب واخرون ؛ نظريات التعلم والتطوير الحركي :- ( بغداد , مطبعة وزارة التربية , 2000 ) ,ص77
3. نجاح مهدي شلش واكرم محمد صبحي ؛ تعلم الحركي ط2 :- ( البصرة , دار الكتب للطباعة , جامعة البصرة , 2000 ) , ص67 – ص 68 .
4. أمل روفائيل توما ؛ مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية لدى طالبات المرحلة الاعدادية وعلاقتهما بالمكون الشحمي , رسالة ماجستير , 2004 , ص35 – 36

القدرة العضلية ( القوة الانفجارية )

ان القوة الانفجارية هي احد عناصر القوة العضلية وتعد متطلبا اساسيا لاداء اغلب المهارات وتعرف بأنها اعلى قوة واعلى سرعة ممكنين لمرة واحدة , فهي اقصى قوة سريعة لحظية (1)

سليمان علي حسن عرفها بأنها ( استخدام القوة في القل زمن لانتاج الحركة ) (2)

تحمل القوة :- عبارة عن قدرة الرياضي على القيام بمجهود متواصل لمدة طويلة نسبيا دون ان ينخفض مستوى القوة بصورة ملحوظة نتيجة التعب

ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

1. بسطوسي احمد . المصدر السابق , ص116 .
2. سليمان علي حسن واخرون . المبادئ التدريبية والخططية في كرة اليد , الموصل :- مطابع دار الكتب للطباعة والنشر في جامعة الموصل , 1983 , ص280 .

2-2 الدراسات المشابهه

2-1 دراسة معين عبد الباقر 2011

الحرية النفسية والسلامة النفسية وعلاقتهما بالانفتاح الذهني

مستلخص البحث

تستهدف الدراسة الحالية لتحقيق الاهداف الاتية :-

1. قياس مستوى الحرية النفسية لدى طلبة الصف السادس الثانوي

أ – لايوجد فروق معنوية بين المتوسطين لحسابين في درجات افراد العينة على مقياس الحرية النفسية تبعا لمتغير الجنس .

ب- لايوجد فروق معنوية بين المتوسطين لحسابين في درجات افراد العينة على مقياس الحرية النفسية تبعا لمتغير الاختصاص ( علمي – ادبي )

يتحدد عينة البحث الحالي بطلبة الصف السادس ثانوي من الذكور والاناث في محافظة بغداد الرصافة الاولى .

ثم اعداد ثلاث مقاييس للحرية النفسية , جمعت فقرات المقاييس من نظرية ( روكيتش ) وحسب صدقها الظاهري وتمييزها وثباتها وكان ثبات مقياس الحرية النفسية بطريقة الفا ( 0.92 ) بطريقة التجزئة النصفية ( 0.94 ) اشارت النتائج الى ان طلبة الصف السادس الثانوي يمتلكون درجات عالية من الحرية النفسية . كما اشارت النتائج الى وجود علاقة ارتباطية دالة بين الحرية النفسية والانفتاح الذهني وبين السلامة النفسية والحرية النفسية .

الباب الثالث

3-منهجية البحث واجراءاته الميدانية :-

3-1 منهج البحث –

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي , نظرا لملائمته وطبيعة الدراسة اذ يهدف اسلوب المنهج الوصفي الى تحديد الظروف والقيم والعلاقات الانسانية المتعددة فهو الطريق او طريقة التي توصل الانسان من نقطة الى اخرى او هو السمة الغالبة على مجموعة الظواهر الفكرية والسلوكية (1)

3-2 مجتمع البحث وعينته :-

حددت الباحثة مجتمع البحث بالطريقة العمدية الذي يتكون من مجموعتين :-

 طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات المرحلة الرابعة بالاعمال ( 20 – 21 ) سنة للعام الدراسي ( 2016 – 2017 ) واللواتي يمثلن عينة الممارسات للرياضة .

 وعدد من كليات جامعة بغداد واللواتي من المرحلة الرابعة التي مثلت عينة البحث الغير ممارسات للرياضة .

وقسم مجتمع البحث الى عينتين بالشكل الاتي :-

* المجموعة الاولى :- تكونت من 20 طالبة من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات مثلت عينة الممارسات للرياضة .
* المجموعة الثانية :- تكونت من عشرين طالبة من كليات جامعة بغداد اللواتي يمثلن عينة الغير ممارسات للرياضة

مجتمع الاصل وعينته تتكون من 40 طالبة . وقد قامت الباحثة بأجراء التجانس للأفراد كلا المجموعتين في تغيير الطول , والوزن , والعمر ,

والجدول رقم (1) يبين مواصفات العينة وبما ان قيمة معامل الالتواء محصوره بين (+ - 1 ) فهذا يدل على تجانس العينة .

جدول (1)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| الوسائل الاحصائية | العمر الزمني \ السنة | الوزن \كغم | الطول \ سم |
| الوسط الحسابي | 22.27 | 60.06 | 166.11 |
| الوسيط | 22 | 60 | 166 |
| الانحراف المعياري | 0.94 | 3.34 | 2.5 |
| معامل الالتواء | 0.17 | 0.13 | -0.02 |

3-3 وسائل جمع المعلومات والاجهزه والادوات

3-3-1 وسائل جمع المعلومات

1. المصادر والمراجع العربية والاجنبية
2. المقابلة الشخصية
3. الاستبانة : وهي من الادوات المهمه التي تستخدم في البحوث الوصفية للحصول على المعلومات والبيانات المطلوبة للظاهرة المراد دراستها .

3-3-2 ادوات البحث المستخدمة

1. كرة طبية :- لغرض قياس القوه الانفجاريه للرجلين .
2. شريط قياس .
3. المصادر والمراجع العربيه والاجنبيه .
4. المقاباه الشخصيه .
5. فريق العمل المساعد .

ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

1. وجيه محجوب ؛ البحث طرق العلمي ومناهجه . (الموصل , مطبعة الجامعه ,1985 )ص122.

2\_ثبات المقياس

استخرجت الباحثه ثبات المقياس الحالي بطريقة التجزئه النصفيه فقد فقرات المقياس الى نصفين النصف الاول يتضمن (الفقرات الفرديه )والنصف الثاني يتضمن (الفقرات الزوجيه ) وحسب تجانس نصفي المقياس فكانت الفائيه غير داله اي النصفين متجانسين ثم حسب معامل الارتباط ( بيرسون ) بين نصفي المقياس فبلغ ( 0.88 ) وصحح المعادلة ( سبيرمان براوان التصحيحية ) فبلغ ( 94.0 )

3-4-2 تحديد عناصر اللياقة البدنية واختباراتها

اولا :- اختبار الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين (1)

غرض الاختبار :- قياس التحمل العضلي (تحمل القوة ) لعضلات البطن

الأدوات الازمة :- لايحتاج الى ادوات فهو يؤدي على ارض مستوية

وصف الاداء :- يتخذ المختبر وضع الرقود على الضهر ثم يقوم بثني الركبتين ويقوم المختبر بأنحاء جسمه الى الامام .

يقوم المختبر بتكرار هذا الاداء لاكبر عدد ممكن من المرات وبدون توقف حتى التعب .

 حساب الدرجة :- درجة المختبر هي عدد مرات الجلوس من الرقود الصحيحة التي يسجلها .

ثانيا :-

أختبار دفع الكرة الطبية (30 كغم ) باليدين (2)

غرض الاختبار :- قياس القدرة العضلية لمنطقة الذراع والكتف

الادوات اللازمة :- كرة طبية وشريط قياس

وصف الاداء :- يقف المختبر في منطقة الاقتراب بين الخطين وواضعا الكرة الطبية على احد يديه واليد الاخرى تستند فوق الكرة ويتحرك المختبر في اتجاه خط الاقتراب وفي حدود مسافه محدده وعندما يصل الى الخط يدفع بالكرة من الجانب كما في دفع الكرة بحيث لايتعدى خط الاقتراب

حساب الدرجة :- للمختبر الواحد ثلاث محاولات متتالية والاداء الخاطئ يحتسب محاولة وتحتسب للمختبر نتيجة احسن محاولة من المحاولات الثلاثة .

ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

1. علي سلوم جواد – الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي , ط 1 , دار النشر العربي . 2004 .ص100
2. علي سلوم جواد – المصدر اعلاه ص95

ثالثا :-

أختبار القفز العريض (1)

غرض الاختبار :- قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب للامام .

الادوات الازمه :مكان مناسب للوثب بعرض (1,5)م بطول ( 3,5م ) ويراعى ان يكون المكان مستوي وخال من الطباشير

* شريط قياس
* وصف الايداء :- يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا ومتوازيتان بحيث يلامس مشطا القدمين خط البداية من الخارج ويبدأ المختبر بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين والميل للامام قليلا ثم يقوم بالوثب للامام لاقصى مسافه ممكنه عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للامام

حساب الدرجات :-

* يكون القياس من خط البداية حتى اخر جزء من الجسم يلمس الارض من ناحية هذا الخط
* تحتسب للمختبر درجات احسن محاولة .

رابعا :-

أختبار الاستناد الامامي ( شناو ) (2)

غرض الاختبار :- يقيس التحمل العضلي لمنطقة الذراعين

الادوات الازمة :- لايحتاج الى ادوات فهو يؤدي على ارض مستوية .

وصف الاداء :- بتخذ المختبر وضع الانبطاح المائل على الارض بحيث يكون الجسم في وضع مستقيم وليس به تقوس للاسفل او الاعلى

يقوم المختبر بتكرار الاداء لاكبر عدد ممكن من المرات بدون توقف حتى التعب

حساب الدرجة :- يستمر المختبر في ثني ومد الذراعين دون الركون الى الراحة او التوقف لتسجيل اكبر عدد ممكن من ثني ومد الذراعين حتى التعب

ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

1. علي سلوم جواد :- مصدر سبق ذكره ص 103
2. علي سلوم جواد :- مصدر سبق ذكره ص 104

5-3 التجربة الاستطلاعية :

أجرت الباحثة التجربة على عينة البحث والبالغ عددها (10 ) طالبة ومن مجتمع البحث نفسه كما قامت الباحثة تجربة استطلاعية للمعلم . للتعرف على اهم الصعوبات التي تواجه العمل من خلال الاستبيان ( مقياس الحرية النفسية ) والاختبارات البدنية وثم اجرت التجربة الاستطلاعية في العاشرة والنصف من يوم 8 \ 2 \ 2017 , وكان الغرض من هذه التجربة :-

1. الـتأكيد من مدى وضوح التعليمات وفقرات الاستبيان .
2. التعرف على الصعوبات التي تواجه عملية التطبيق بقية تلافيها عند تطبيق الاستبيان بصيغته النهائية فضلا عن تطبيق الاختبار المعرفي والاداء العملي .
3. التعرف على الوقت الازم للتطبيق .
4. التعرف على الوقت الازم للاداء الاختبارات البدنية .

3-6 التجربة الرئيسية :-

قامت الباحثة يوم الاحد المصادف 15 \ 1 \ 2017 بتوزيع مقياس الحرية النفسية لطالبات المرحلة الرابعة عينة ( الممارسات للرياضة للذاهبات وغير الذاهبات ) في الساعة العاشرة والنصف في قاعة الجمناستك الفني في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات ومن ثم اجرت الباحثه الاختبارات البدنية لهم وفق التسلسل الاتي :-

1. اختبار القوة الانفجارية للذراعين رمي كرة طبية
2. أختبار القوة الانفجارية للرجلين
3. تحمل القوة شناو بطن
4. تحمل القوة للرجلين دبني

ثم قامت الباحثه في اليوم الثاني المصادف الاثنين 16\1\ 2017 المجموعه الثانية بتوزيع مقياس الحرية النفسية لعينة البحث ( من الغير ممارسات للرياضة الذاهبات وغير الذاهبات ) اجرت الاختبارات البدنية لهم بنفس الضروف التي ادت بها عينة الرياضيات من اليوم التالي وتفريغ الاستبانه . وبعدها قامت الباحثة بأجراء الاختبار البدني للعينة وفقا للتسلسل نفسه . وبعد جمع البيانات تمت معالجتها احصائيا .

3-7 الوسائل الاحصائية :-

استعملت الباحثة الحقيبة الاحصائية الجاهزة spss وبالقوانين الاحصائية الاتية في معالجة النتائج التي حصلت عليها وبالشكل الذي يخدم البحث (1)

1. الوسط الحسابي .
2. الانحراف المعياري .
3. معامل الالتواء .
4. معامل الارتباط البسيط البيرسون .

ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

1. محمد بلال الزعبي وعباس الطلافحه ؛ النظام الاحصائي spss فهم وتحليل البيانات الاحصائيه .ط1 ( عمان , الاردن , دار وائل للطباعة والنشر , 20000 ) 191

الباب الرابع

4-عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

4-1 عرض الاوساط الحسابيه والانحرافات المعياريه لمقياس الحرية النفسية للممارسين وغير الممارسين للرياضة الذاهبات وغير الذاهبات للزيارة

جدول رقم ( 2 )

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ممارسين الرياضة | مقياس الحرية النفسية | وسط حسابي  | الانحراف المعياري | **قيمة ت المحسوبة** | **مستوى الخطأ** | دلالة الخطأ |
| الذاهبين للزيارة | زوار | 38 | 6.56 | 0.63 | 0.0435 | **معنوي** |
| غير ذاهبين للزيارة  | غير زوار | 36.4 | 4.55 |
| غير ممارسين للرياضة  |  |
| الذاهبين للزيارة  | زوار | 33 | 6.9 | 0.873 | 0.0493 | معنوي |
| غير الذاهبين للزيارة | غير زوار | 30.8 | 3.8 |

معنوي عند مستوى دلالة اكبر او يساوي 0.05

تبين من جدول رقم (2) وجود فوارق بين الممارسين للنشاط الرياضي الزائرين وغير الزائرين في مقياس الحريه اذ بلغت قيمة مستوى الخطاء (0.0435) وهي اصغر من مستوى دلاله 0.05 ولما كانت قيمة مستوى الخطاء اصغر من مستوى الدلاله هذا يعني وجود فروق معنويه . كذالك تبين وجود فروق معنويه في الحريه النفسيه لدى غير الممارسين والزائرين وغير الزائرين اذ بلغ مستوى الخطأ ( 0.0394) وهي اصغر من مستوى الخطأ ( 0.05) وهذا يعني وجود فروق معنوية بينهما وتعزو الباحثة وجود بين الممارسين وغير الممارسين من الزائرين وغير الزائرين اذ ان الحرية النفسية من الدوافع المعرفية التي حين توفرت لدى الافراد الممارسين وغير الممارسين للرياضة تساعدهم على امتلاك القدرة على تغيير افكارهم بأنفسهم . يتقبلون التغيير ويتمتعون بمرونة في التفكير , يتقبلون افكار

الاخرين حيث يؤكد (روكتش ) ان الذي يمتلك درجة عالية من الحرية النفسية فأنه يتعامل مع معتقداته بعقلانية او نظام عقلي منفتح (1)

ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

1. معين عبد الباقر . مصدر سبق ذكره ص 560 .

4-2

جدول رقم (3) يوضح علاقة الارتباط بين مقياس الحرية النفسية وبعض القدرات البدنية لعينة البحث

جدول رقم (3)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ت | عناصر اللياقة البدنية | مقياس الحرية النفسية  |
| 1  | التحمل العضلي (تحمل القوة)لعضلات البطن  | معامل الارتباط | مستوى الخطأ | الدلالة |
| 0.28 | 0.074 | غير معنوي |
| 2  | القدرة العضلية لمنطقة الذراع والكتفين | 0.07  | 0.628 | غير معنوي |
| 3  | القدرة العضلية للرجلين  | 0.12 | 0.0454 | معنوي |
| 4 | التحمل العضلي لمنطقةالذراعين والكتفين  | 0.25 | 0.118 | غير معنوي |

معنوي عند مستوى دلالة اكبر او يساوي 0.05

تبين من جدول رقم (3) عدم وجود علاقة ارتباط بين مقياس الحرية النفسية والصفات البدنية

(التحمل العضلي تحمل القوة لعضلات البطن, القدرة العضلية لمنطقة الذراعين والكتفين , التحمل العضلي لمنطقة الذراعين والكتفين) لدى الممارسين وغير الممارسين من افراد عينة البحث اذ كانت قيم معامل الارتباط عند مستويات خطأ بلغت مستويات الخطأ على التوالي(0.074) (0.628) (0.118)وهي اكبر من مستوى دلاله (0.05) وهذا يعني عدم وجود علاقة ارتباط بين الصفات البدنية والحرية النفسية بما ضهرت علاقة ارتباط معنوية بين الحرية النفسية ومتغير القدرة العضلية للرجلين اذ بلغت قيمة معامل الارتباط ( 0.0454) وهي اصغر من مستوى دلالة ( 0.05 ) وهذا يعني وجود علاقة ارتباط معنوية بين القدرة العضلية للرجلين والحرية النفسية وتعزو الباحثة ذلك الى ان متغير الحرية النفسية متغير نفسي يؤثر في تحفيز الافراد في تكمل الصعاب في الامور التي تواجههم . اذ ان قطع مسافات طويلة في شعيرة الزيارة الاربعينية نعني ان يكون لدى الفرد والاصرار والمثابرة على تحمل مشقة السير لمسافات طويله وبظروف جوية صعبة فضلا عن امتلاكه قدرة عضلية جيدة للرجلين تساعده في اداء هذه الشعيرة على اكمل وجه

الباب الخامس

1. استنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

1. استنتجت الباحثة وجود فروق معنويه لدى الممارسين للنشاط الرياضي بين الزائرين وغير الزائرين في مقياس الحرية النفسية
2. وجود فروق لدى غير الممارسين للنشاط الرياضي بين الزائرين وغير الزائرين في مقياس الحرية النفسية
3. عدم وجود علاقة ارتباط بين الحرية النفسية والصفات البدنية ( تحمل قوة عضلات البطن , القدرة العضلية للذراعين والكتفين , تحمل قوة للذراعين والكتفين ) لدى عينة البحث
4. وجود علاقة ارتباط بين الحرية النفسية والقدرة العضلية للرجلين لدى عينة البحث

5-2 التوصايات

1. ايجاد برامج وانشطة لتنمية وتعزيز دافع الحرية النفسية والتي تعتمد على تبادل الاراء وتقبل الاخرين والمناقشة الحرة
2. توصي الباحثة الاهتمام بممارسة النشاط الرياضي
3. توصي الباحثة بأجراء دراسات مشابهه عن الحرية النفسية لعينات اخرى
4. توفير مناخ تنظيمي داخل الحرم الجامعي يسوده جو من التفتح الفكري واحترام رأي المقابل في التعامل مع الطالبات لتعزيز الحرية النفسية والسلامة النفسية والانفتاح الذهني لديهم .

المصادر العربية والاجنبية

1. المصدرفي كلية التربيه الاساسية الجامعة المستنصرية ص 537 Drokeach -2
2. 55

3- عدس , عبد الرحمن , محي الدين نوق : المدخل الى علم النفس , ط2 , الارون , مركز الكتب الاردني , 1993 , ص315 .

4-petri H. and Gorern , J (2004 ) Motivation ; theory Reserchand applications Thomson – wads worth .

5- الترنوري , محمد عوض (2006) : دافعة الايجاز والتحصيل الدراسي مركز الاشعاع الفكري للدراسات والبحوث ( ( File : \ f \ him1-

6- Tomlinson , T . (1993) : Moyivating students tolearn , Berkley Mrcutrhan publishing co .

7- . معية عبد باقر . الحرية النفسية والسلامة النفسية وعلاقتهما بالانفتاح الذهني . مجلة كلية التربية الاساسية . العدد 70 , المجلد 17 , 2011 . ص 530 .

8-حسن الحباري واخرون ؛ مفهوم اللياقة البدنية وابعادها المختلفة , ط1 :- (دار الامل للنشر والتوزيع , 1987 ) , ص36

9-وجيه محجوب واخرون ؛ نظريات التعلم والتطوير الحركي :- ( بغداد , مطبعة وزارة التربية , 2000 ) ,ص77

10-نجاح مهدي شلش واكرم محمد صبحي ؛ تعلم الحركي ط2 :- ( البصرة , دار الكتب للطباعة , جامعة البصرة , 2000 ) , ص67 – ص 68 .

11-أمل روفائيل توما ؛ مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية لدى طالبات المرحلة الاعدادية وعلاقتهما بالمكون الشحمي , رسالة ماجستير , 2004 , ص35 – 36

12-بسطوسي احمد . المصدر السابق , ص116 .

13سليمان علي حسن واخرون . المبادئ التدريبية والخططية في كرة اليد , الموصل :- مطابع دار الكتب للطباعة والنشر في جامعة الموصل , 1983 , ص280 .

14-وجيه محجوب ؛ البحث طرق العلمي ومناهجه . (الموصل , مطبعة الجامعه ,1985 )ص122.

15علي سلوم جواد – الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي , ط 1 , دار النشر العربي . 2004 .ص100

16-علي سلوم جواد – المصدر اعلاه ص95

17-علي سلوم جواد :- مصدر سبق ذكره ص 103

18-علي سلوم جواد :- مصدر سبق ذكره ص 104

19-محمد بلال الزعبي وعباس الطلافحه ؛ النظام الاحصائي spss فهم وتحليل البيانات الاحصائيه .ط1 ( عمان , الاردن , دار وائل للط معين عبد الباقر . مصدر سبق ذكره ص 560 .

باعة والنشر , 20000 )