

تأثير برنامج وفقاً للأهداف الفترية في تطوير الرضا الحركي وأداء بعض المهارات بالجمناستك الفني للنساء

أ.م.د. رغداء حمزة السفاح

### الملخص البحث باللغة العربية

أخذت لعبة الجمناستك الفني حيزاً كبيراً من الاهتمام من قبل المختصين ، إذ أثر بها العديد من العلوم المختلفة كعلم النفس والتعلم الحركي والقياس والتقويم الذي أصبحت علاقته وثيقة بهذه اللعبة لما له من دور حيوي في تطوير مستوى الرياضيين من خلال استخدام الأساليب والوسائل التعليمية المناسبة لتحقيق هذه المستويات ومنها آلية وضع الأهداف الفترية لتدعيم وتطوير الرضا الحركي للطالب على أساس أن تحقيق الهدف يعمل على إشباع رغبات المتعلم التي بدورها توجه وتثير السلوك نحو التفوق والأداء الجيد . لذا ارتأت الباحثة تصميم برنامج تطوري مقترحاً وفقاً للأهداف الفترية للتعرف على مدى تأثيره في تطوير الرضا الحركي والأداء المهاري بالجمناستك الفني للنساء ... ولتحقيق ذلك تم استخدام المنهج التجريبي بتصميم المجموعات التجريبية المتكافئة ذات الاختبارين القبلي والبعدي . حددت عينة البحث بطلبات المرحلة الثالثة بكلية التربية الرياضية بجامعة بابل وإستمر البرنامج لـ (٨) أسابيع بواقع (٤) أسابيع لكل مهارة ( الهبوط عجلة بشرية من على عارضة التوازن ، القفز فتحاً على طاولة القفز ) وباستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة تم التوصل إلى مجموعة من الاستنتاجات والتوصيات أهمها إن للبرنامج التطويري المقترح تأثيراً إيجابياً في تطوير الرضا الحركي للطلبات إضافة إلى التطور الملحوظ في الأداء المهاري كما أظهر النتائج التأثير الإيجابي لتحديد الأهداف الفترية ما بين مجموعتي البحث في تطوير الرضا الحركي والأداء المهاري بالجمناستك الفني للنساء وبذلك توصي الباحثة بضرورة استخدام آلية وضع الأهداف الفترية من قبل القائمين بالعملية التعليمية والتدريبية من أجل زيادة رضا الطالبة عن ذاتها وثقتها عند الأداء المهاري الأفضل

**The impact of development program and in accordance with the objectives Afattria in the development of motor satisfaction and performance of technical some Paljmanacetk skills for women**  
Asst . prof . Dr. Raghdaa Hamza Al-Safah

### Abstract

I took the game gymnastics artistic a great deal of attention by specialists, since the impact of the many different sciences science psychology and motor learning and measurement and evaluation, which became his relationship and close this game because of its vital role in the development level athletes through the use of methods and teaching aids appropriate to achieve these levels and our goal-setting mechanism A fattier to strengthen and develop motor satisfaction of students on the basis of that goal is working to satisfy the wishes of the learner, which in turn directed behavior raises towards excellence and good performance. So researcher felt a proposed development program design and according to A fattier objectives to identify the extent of its impact on the development of motor satisfaction and performance skills Paljmanacetk technical for women ... To achieve this experimental method was used design equal experimental groups pre and posttests. Identified sample by students Phase III Faculty of Physical Education at the University of Babylon and continue the program's (8)

weeks, (4) weeks of each skill (landing wheel of mankind on the balance beam, jumping opened at the table jump) and using statistical methods appropriate been reached on a set of conclusions and recommendations including that the program Developmental proposed a positive impact in the development of satisfaction motor for students in addition to remarkable development in performance skills also showed results positive impact of setting goals A fattier between two sets of research in the development of satisfaction kinetic and performance skills Paljmanacetk technical for women and thus researcher recommends the need to use a mechanism set goals A fattier by those educational and training process in order to increase student satisfaction with the same confidence when the best performance skills

#### ١ - التعريف بالبحث

#### ١ - ١ مقدمة البحث وأهميته

تعد لعبة الجمناستيك الفني للنساء واحدة من الألعاب الرياضية التي تتميز بصعوبة أداءها لما تحتاجه من دقة وانسيابية وتوافق في الأداء في جميع أجزاء الجسم أثناء الأداء لمختلف الحركات والمهارات على مختلف الأجهزة فضلاً عن الثقة بالنفس والجرأة والشجاعة والإرادة العالية عند الأداء .. ومن أجل تحقيق ذلك يجب على المعلم أن يعتمد على المناهج العلمية التي تعتمد على نقل المعلومات إلى الطالبة بصورة جيدة ومميزة وذات تأثير فعال وأن يستخدم الأساليب والوسائل المناسبة للوصول إلى تحقيق أهدافه التي يسعى إلى تحقيقها . ومن هذه الأساليب وضع آلية مناسبة لتحقيق تلك الأهداف ومدى تأثيرها في تدعيم رضا الطالبة عن نفسها باستخدام المعادلات العلمية المستندة على تكرار أداء الاختبارات المهارية مما يمكن من تدعيم وتطوير رغبة واندفاع الطالبة نحو الأداء على أساس تحقيق الهدف الذي تعمل على تحقيقه من خلال زيادة ثقتها بنفسها وإثارة السلوك نحو التفوق والأداء الجيد . ويعد الرضا الحركي من المفاهيم النفسية المهمة لكل متعلم وغالباً ما يثير العديد من الانفعالات الإيجابية لدى الطالب كالحوية والحماس والرغبة بالأداء وبالتالي توجيه السلوك نحو الأداء الأمثل الذي يتطلب اكتساباً للنواحي النفسية والبدنية والمهارية . وتبرز أهمية البحث والحاجة إليه بتمكين الطالبة من تحقيق التقدم بالأداء المهاري من خلال جعلها مهتمة بما سوف تحرزه من تقدم إضافة إلى مقارنة نتائجها الحالية بما سبق وأن حققته وبهذا يصبح أداء هذه الاختبارات المتكررة أداة فعالة في تطوير مستوى الرضا الحركي والأداء المهاري لدى الطالبات .

#### ١ - ٢ مشكلة البحث

تعددت الآراء والحجج العلمية التي تساعد في تحقيق الأهداف التعليمية وزيادة رغبة المتعلمين على تعلم المهارات الحركية للأنشطة الرياضية المختلفة ، فهناك من يشير إلى ضرورة وضع الأهداف الفترية التي تدعم وتطور رغبة الطالبة نحو التعلم من خلال تعريفها بالأهداف المطلوب تحقيقها من الدرس وبشكل فكري . بينما هناك من يشير إلى عدم تعريف الطالبات بالأهداف المطلوب تحقيقها ... وبين هذا الرأي وذلك تجد الباحثة نفسها في حيرة علمية في تأييد أو رفض أو الوقوف على الحياد من هذه الآراء فكل الحجج علمية صائبة في اختيار آلية وضع الأهداف ومدى تأثيرها على رغبة الطالبة واندفاعها نحو اكتساب المهارة على أساس أن تحقيق الهدف يعمل على إشباع المتغيرات النفسية التي بدورها توجه السلوك نحو التفوق والأداء الجيد .. ومن خلال ملاحظة الباحثة الميدانية تم ملاحظة إن هناك ضعف في مستوى الأداء المهاري للطالبات نتيجة لعدم معرفة أو تحديد الأهداف الفترية لكل مهارة وبالتالي

شعور الطالبة بعدم الثقة بالنفس وعدم الرضا الحركي نتيجة لكثرة الأخطاء التي تقع بها أغلب الطالبات لذا ارتأت الباحثة التعرف على مدى فاعلية هذه الأهداف الفترية من خلال إدخالها ضمن برنامج تطويري مقترح لتطوير الرضا الحركي وأداء بعض المهارات في لعبة الجمناستيك الفني للطالبات.

### ٣-١ هدف البحث

- التعرف على تأثير البرنامج المقترح وفقاً للأهداف الفترية في تطوير الرضا الحركي للطالبات وأداء بعض المهارات في الجمناستيك الفني للنساء.

### ١-٤ فروض البحث

- ١- للبرنامج لمقترح تأثيراً إيجابياً في تطوير الرضا الحركي وأداء بعض المهارات في الجمناستيك الفني للنساء.
- ٢- هناك أفضلية في تأثير البرنامج المقترح وفقاً للأهداف الفترية في تطوير الرضا الحركي وأداء بعض المهارات في الجمناستيك الفني للنساء.

### ١-٥ مجالات البحث

- ١-٥-١ المجال البشري: طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية/ جامعة بابل للعام الدراسي ٢٠١١-٢٠١٢
- ١-٥-٢ المجال الزمني: للفترة من ٢٠١٢/٣/٤ ولغاية ٢٠١٢/٥/٢٠
- ١-٥-٣ المجال المكاني: قاعة الجمناستيك الفني في كلية التربية الرياضية/ جامعة بابل.

### ٢- الدراسات النظرية

#### ١-٢ الأهداف الفترية

احتل وضع الأهداف حيزاً كبيراً في عمليتي التعليم والتدريب على الرغم من اختلاف هذا المصطلح الذي يعبر عنه بمعاني كثيرة، فقد يعني في بعض الأحيان المستويات التي يتم إنجازها أو المكافئة التي سيحصل عليها الطالب نتيجة الأداء. وقد وردت عدة تعريفات للأهداف منها انه الشيء الذي يرى القائد الرياضي انه ينبغي تحقيقه أو انجازه في فترة زمنية محددة<sup>(١)</sup> ، أو هو مجموعة من العبارات والصياغات التي توضح ما سوف يكون عليه سلوك الفرد بعد اكتسابه للخبرة<sup>(٢)</sup>. وان عملية وضع الأهداف إذا ما طبقت بصورة صحيحة وتم تحديدها بأسلوب سليم فإنها سوف تساعد على توجيه سلوك الطالب وترشده إلى الغايات المراد تحقيقها بشكل إيجابي فضلاً عن احتفاظ الطالب بفاعليته ونشاطه خلال مراحل التعلم لذلك تعد عملية بناء الأهداف عاملاً هاماً في تطوير السلوكيات الإيجابية. ومع ذلك يجب الاعتراف بحقيقة إن سيكولوجية بناء الأهداف لا تعتبر شيئاً جديداً في البرنامج الرياضي ولكن الجديد هو كيف يمكن الاستفادة من بناء الأهداف على نحو أكثر فاعلية وكفاءة. فالأهداف المحددة تجعل المتعلم يركز انتباهه على المهارات ومن ثم تحسين الأداء، وقد أظهرت النتائج إن الطلاب الذين يتدربون من خلال أهداف محددة يكونون أكثر ثقة بالنفس وأقل قلقاً ويحققون نتائج أفضل لان أهدافهم لا تعتمد على سلوك المنافس وإنما تعتمد على قدراتهم.

(١) محمد حسن علاوي: سايكولوجيا القيادة الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٢، ص ٨٢.

(٢) حنان عبد المجيد: علم النفس التربوي، ط ٣، دار الصفاء للنشر، عمان، ٢٠٠٥، ص ٣٥.

## ٢-٢ الأهداف الفترية

تكون قيمة وضع الأهداف قليلة إذا كان تحقيقها لا يتطلب بذل الجهد ، ويفقد المتعلمون اهتمامهم بأهداف البرنامج كذلك الحال إذا كانت الأهداف صعبة جداً فان ذلك يؤدي إلى الإحباط ونقص الثقة بالنفس وضعف الأداء، وإنما الشيء الهام هو تحقيق التوازن بين هدف التحدي والأهداف القابلة للتحقيق بحيث لا تكون مهم الأداء سهلة مع مراعاة الفترة الزمنية

المحددة لتحقيق ذلك الهدف، وانه من الأهمية معرفة قدرات المتعلمين حتى يمكن وضع أهداف تعبر عن مستوى التحسن المتوقع لهم.

### ٣-٢ المشكلات المرتبطة بوضع الأهداف<sup>(٣)</sup>

١- إن كثرة الأهداف قد تؤدي إلى الارتباك والافتقار إلى الاهتمام لذا يجب تحديد أولية الأهداف والتركيز على هدف أو هدفين الأكثر أهمية.

٢- إن بعض الطلاب لا يتحمسون إلى النظام الخاص بتحديد الأهداف وربما تتكون لديهم اتجاهات سلبية تجاهه لذا يجب مراعاتهم وتجنب إجبارهم.

٣- إن بناء الأهداف يحتاج إلى الوقت والاستمرارية أسوة بالمهارات النفسية الأخرى.

٤- إن بناء الأهداف يتسع ليشمل مجالات مختلفة مرتبطة بالإعداد المتكامل للرياضي كالمهارات الأساسية والنواحي الفنية والخطية وغيرها.

### ٤-٢ الأسس الإستراتيجية لنجاح وضع الأهداف الفترية<sup>(٢)</sup>

١- العمل على إشراك الطالب في عملية وضع الأهداف مما يعزز من التزامه تجاه تحقيق الأهداف كما يجب إن يتم تسجيل مستوياته في ضوء ما أمكن تحقيقه وليس على أساس مقارنة معيارية.

٢- التركيز على التقدم المرتبط بالسلوك السابق للطالب فكلما كان المستوى السابق منخفضاً كلما زادت القدرة على التحسن بينما كلما كان المستوى السابق مرتفعاً فقد يكون من المحتمل انخفاض مستوى التحسن.

وضع أهداف محددة قابلة للقياس من اجل إن تكون أكثر تأثيراً من تلك التي يشوبها الغموض وغير الواضحة. فإذا كان الهدف غير قياسي فانه يصبح من المستحيل تحديد عما إذا كان الطالب قد نجح في تحقيق الهدف وبالتالي يبطل عملية تأثير تحديد الهدف.

٣- وضع أهداف واقعية تتحدى قدرات الطلاب فمن الضروري إلا يكون الهدف سهلاً للغاية إلى درجة التي لا يتحدى بها قدرات الطالب إذ إن اغلب الطلاب قد يضعون أهدافاً صعبة وبالتالي تعاني الدافعية لديهم من تحقيق تلك الأهداف لذا يجب مساعدة الطالب على وضع أهداف فترية من خلال الإلمام بمستوياتهم المهارية ودرجة التحسن التي يمكن تحقيقها فترياً.

<sup>٣</sup> - أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٠ ، ص ٢٢٩

<sup>(٢)</sup> AAHPERD: *Physical Education for lifelong fitness, The physical best Teachers Guide, Human, Kinetics, Champaign, ILL, 1991, p.29-41 .*

٤- إتاحة الفرصة للتقييم الفكري للسلوك تجاه الأداء المهاري مما يعطي الفرصة للتعرف على مدى ما تم تحقيقه من الأهداف، وهذا التقييم يجب إن يتم بشكل منتظم خلال الفترة الدراسية المحددة مع توجيههم للعمل المستمر من أجل تعديل الأهداف لتصبح كل تقدم تم تحقيقه.

## ٢-٥ الرضا الحركي

يحتل مفهوم الرضا الحركي مكانة هامة في علم النفس الرياضي لما له من أهمية كبيرة في المساعدة على تحديد نوع السلوك المتوقع في المواقف المستقبلية، إذ انه يساعد في تحديد ميول المتعلم ودوافعه لممارسة الأنشطة الرياضية دون غيرها فمن المؤكد إن المتعلم يقبل على الأنشطة الرياضية التي يكون لديه اتجاه ايجابي نحوها وكذلك يبتعد عن ممارسة الأنشطة الرياضية التي يكون لديه اتجاه سلبي نحوها<sup>(٥)</sup>.. وفي دراسة حول هذا الموضوع تبين إن من أول أهداف المتعلمين في درس التربية الرياضية هو متعة المشاركة يليها الرضا الناتج عن النجاح في النشاط الحركي كما إن خبرات النجاح والفشل تتوقف على درجة تقدير المتعلم واعتزازه بذاته، مما يؤثر على رضاه عن أدائه وبالتالي يرتفع مستوى طموحه في تحقيق أهدافه، فالمتعلم يشعر بالرضا عندما يتحقق مستوى طموحه والعكس إذا فشل في تحقيق هذا المستوى. ويعرف الرضا الحركي بأنه حصيلة المشاعر الوجدانية التي يشعر بها الفرد نحو نشاط معين وتعبير عن مدى الإشباع المناسب لحاجاته وتحقيق أهدافه التي من أجلها التحق بهذا النشاط<sup>(٦)</sup>، فكل فرد يشعر بالسعادة نتيجة تحسن مستوى أدائه لنوع معين من الأنشطة. وإن الشعور بالسعادة ليس فقط عند الوصول لهدف معين ولكن في محاولة الوصول إليه.. وتظهر أهمية الرضا الحركي من خلال<sup>(٧)</sup>:

١- إن درجة رضا المتعلم عن برنامج تعلمه تنعكس بالسلب أو الإيجاب على مستوى أدائه الرياضي.

٢- إن الاتجاهات مكتسبة ومتعلمة وليست فطرية أو موروثية، إذ يمكن تغيير هذه الاتجاهات أو تثمينها من خلال التعرف على درجة الرضا عن الأداء.

٣- إن درجة رضا المتعلم عن أداءه يؤثر في نتيجة المنافسات التي يشارك فيها أكثر من تأثير النتيجة في إثراء خوفه من ممارسة الأنشطة الصعبة.

## ٢-٦ الجمناستك الفني للنساء

تعد مادة الجمناستك الفني واحدة من مفردات مناهج التربية الرياضية التي تدرس للطلبات في مختلف المراحل الدراسية وتتميز مهاراتها بالتنوع والجمالية مما يساعد الطالبة على تعلم وإتقان هذه المهارات وتنمي لديها القدرة على التعبير عن الانفعالات والأحاسيس وإظهار قوة الشخصية والإرادة والتخيل إذ ترغب الطالبة في التعرف على الأجهزة والأدوات الخاص بدرس الجمناستك وكيفية استخدامها وأداء المهارات المتنوعة عليها مما يتطلب فهم واستيعاب مقومات الأداء (البدنية والمهارية والعقلية) للوصول إلى الأداء المتناسق والمتكامل.. وتختلف طبيعة هذه الرياضة عن غيرها من الرياضات من حيث طبيعة الأجهزة والحركات المؤداة عليها (جهاز الحركات الأرضية وجهاز عارضة التوازن

(١) عبد الرحيم محمد أسلامي: اثر برنامج مقترح للتدريب الذهني في بعض المهارات الأساسية والرضا الحركي بكرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، ٢٠٠٢، ص ٢٢.

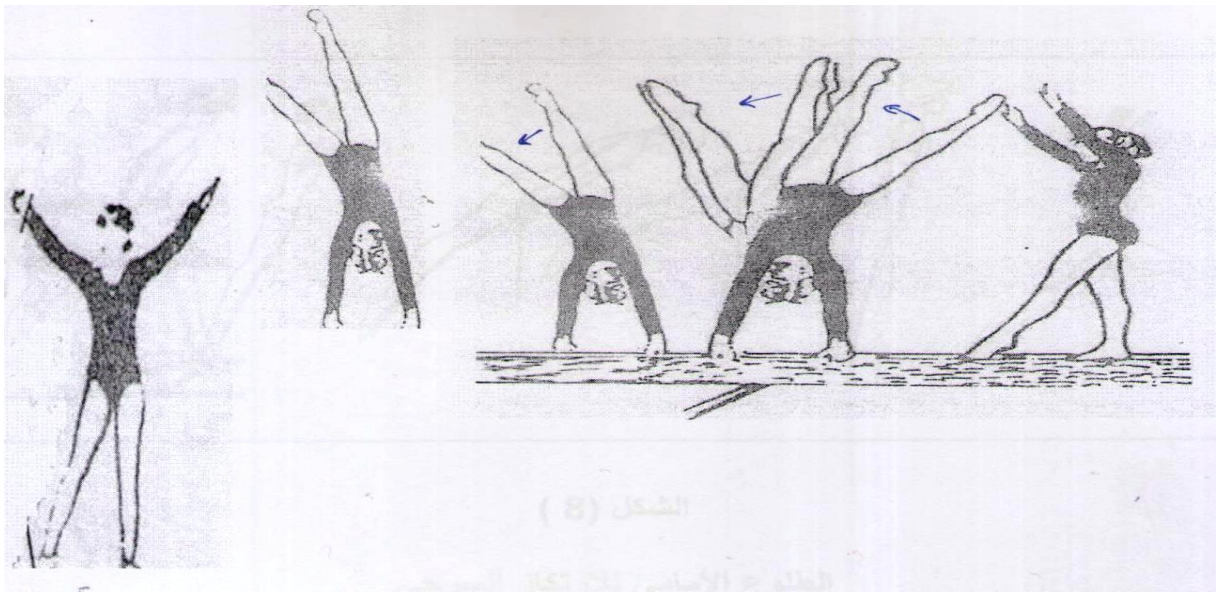
٦ - تهناني عبد السلام السيد: أسس الترويج والتربية الترويجية، دار المعارف، الإسكندرية، ١٩٧٩، ص ٧

٧ - محمد خضر اسمر الحياتي (وآخرون): بناء مقياس الرضا الحركي في المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم للناشئين، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، ٢٠٠٤، ص ١٩.

وجهاز طاولة القفز وجهاز المتوازي المختلف الارتفاعات). وسوف تقتصر هذه الدراسة على أداء مهارات محددة على جهازين فقط (عارضضة التوازن وطاولة القفز).

• الهبوط عجلة بشرية من على عارضة التوازن<sup>(٩)</sup> :

الوقوف أماماً ترفع الرجل اليمين أو اليسار مستقيمة للأمام مع رفع الذراعين عالياً عندها تخفض الرجل الحرة لدفع العارضة وخفض الجذع للأسفل وكذلك تبدأ اللاعبة بدفع العارضة برجل الأرتكاز والمرجحة بها للأعلى بقوة وملامسة العارضة توضع الذراع القريبة من رجل الأرتكاز ثم تتبعها الذراع الثانية والوصول لحالة الوقوف على الذراعين وتكون الرجلين مفتوحتين وهذه هي المرحلة الأولى من الحركة ، أما المرحلة الثانية تبدأ بهبوط الرجل الأولى والثانية تبقى ممدودة مع رفع الذراع الأولى أيضاً ثم يتم دفع العارضة بذراع الأرتكاز لهبوط الرجل الثانية .

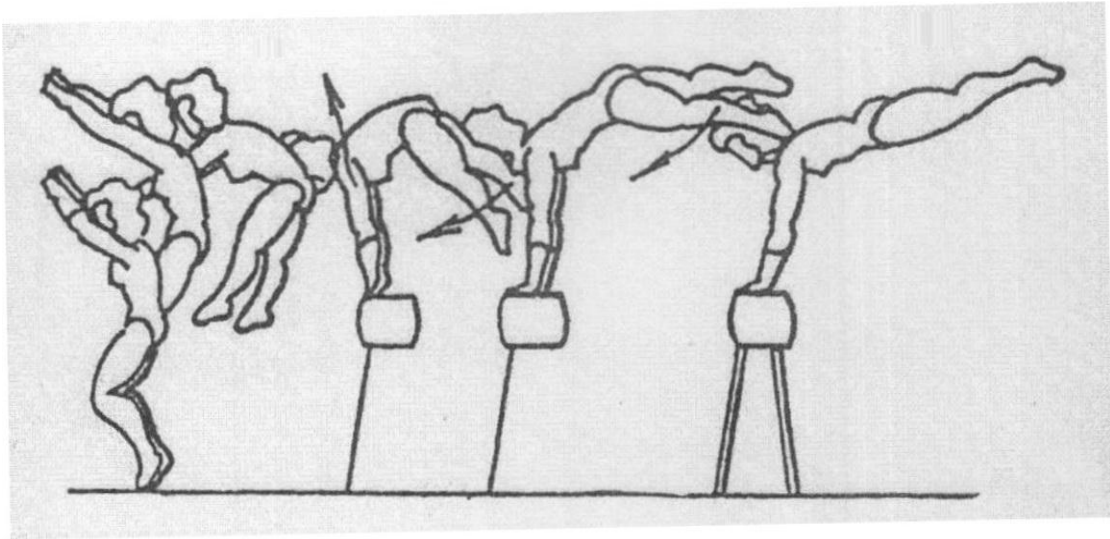


شكل ( ١ ) الهبوط عجلة بشرية من على عارضة التوازن

• القفز فتحاً على جهاز طاولة القفز<sup>(١٠)</sup> :

تبدأ من بداية الركضة التقريبية من أول خطوة تخطوها اللاعبة لحين ضرب القفاز إذ ترفع اللاعبة ذراعيها مستقيمتان أماماً أعلى لدفع القفاز بواسطة القدمين ويكون الرأس وسط الذراعين فيرتفع الجسم وصولاً إلى مرحلة الطيران الأول الذي يكون فيه الجسم مستقيماً ممتداً أعلى من الجهاز وعند وضع الذراعين فوق سطح الحصان تبدأ اللاعبة بفتح الرجلين ممتدتين للجانب ويحدث ميلان قليل بالأكتاف للأمام ، بعدها تبدأ اللاعبة بدفع الذراعين للأعلى للحصول على الطيران الثاني وفي لحظة بدء نزول الجسم تبدأ عملية ضم الرجلين والهبوط على مقدمة القدمين مع أحداث ثني خفيف بالرجلين عند منطقة الركبة لإمتصاص قوة الهبوط ورفع الذراعين للأعلى .

<sup>٩</sup> - عبد الستار جاسم النعيمي وعابدة علي حسين : الجمباز المعاصر للبنات ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، بغداد ، ١٩٩١ ، ص ٢٤١-٢٤٤ .  
<sup>١٠</sup> عبد الستار جاسم النعيمي ، عابدة علي حسين : المصدر السابق ، ص ٢١٩-٢٢٠ .



شكل ( ٢ ) القفر فتحاً على جهاز طاولة القفز

### ٣ - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

#### ١-٣ منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة ذات الاختبارين القبلي والبعدي.

#### ٢-٣ مجتمع وعينة البحث:

تكون مجتمع البحث من طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية/ جامعة بابل للعام الدراسي ٢٠١١-٢٠١٢ والبالغ عددهن (٢٦) طالبة. إما عينة البحث فقد تكونت من (٢٢) طالبة بعد إن تم استبعاد (٤) طالبات متغيرات لأكثر من محاضرتين ، تم تقسيمهن عشوائياً إلى مجموعتين تجريبيتين المجموعة التجريبية الأولى (١١) طالبة تم تدريسها بالبرنامج المقترح وفقاً للأهداف الفترية والمجموعة التجريبية الثانية (١١) طالبة تم تدريسها بالمنهج المقترح فقط... ولغرض الشروع في عملية التجريب وإدخال المتغير التجريبي على المجموعتين التجريبيتين وحتى يتم تجانس وتكافؤ المجموعتين في المتغيرات المبحوثة إذ (ينبغي على الباحث تكوين مجموعات متكافئة في الأقل فيما يتعلق بالمتغيرات التي لها علاقة بالبحث)<sup>(١١)</sup> . تم استخدام تحليل التباين الذي يعتمد على مدى اقتراب وابتعاد التباين داخل المجموعات بين المجموعات للكشف عن مدى تجانس العينات ومدى انتسابها إلى أصل واحد أو عدة أصول<sup>(١٢)</sup> والجدول (١) يبين ذلك إذ ظهر إن قيمة (ف) المحسوبة هي أقل من قيمتها الجدولية عند درجة حرية (٢٠) ومستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على عشوائية الفروق .

<sup>١١</sup> - فان دالين : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ( ترجمة : محمد نبيل وآخرون ) مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، ١٩٨٥ ، ص٤٠٧ .  
<sup>١٢</sup> - أحمد سلمان عودة و خليل يوسف الخليلي : الإحصاء للباحث في التربية والعلوم ، دار الأمل ، ٢٠٠٠ ص٢٦٩

جدول (١) يبين تجانس مجموعتي البحث في المتغيرات المبحوثة

الدلالة الإحصائية	قيمة ف الجدولية	قيمة ف المحسوبة	المجموعة التجريبية الثانية (التباين)	المجموعة التجريبية الأولى (التباين)	المعالم الإحصائية المتغيرات
غير معنوي	٢,٩٧	١,٩٨	٠,٦٤	٠,٣١	القفز فتحاً على طاولة القفز
غير معنوي		١,٣٨	١,٥٤	١,١١	الهبوط عجلة بشرية من على عارضة التوازن
غير معنوي		٢,٠٩	٢٩١,٣٨	١٣٩,٢٤	الرضا الحركي

وبعد ذلك تم معالجة نتائج الاختبارات إحصائياً باستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة لبيان تكافؤ المجموعتين والجدول (٢) يُظهر إن جميع قيم (ت) المحسوبة أقل من قيمها الجدولية (٢,٠٨) عند درجة حرية (٢٠) ومستوى دلالة (٠,٠٥) مما يؤكد على تكافؤ عينتي البحث

جدول (٣) يبين تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات المبحوثة

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة	التجريبية الثانية		التجريبية الأولى		المعالم الإحصائية المتغيرات
			ع	س	ع	س	
غير معنوي	٢,٠٨	٠,٧٧	٠,٧٨	١,٠٤	٠,٥٦	٠,٨١	القفز فتحاً على طاولة القفز
غير معنوي		١,٨٥	١,٢٤	١,٠٩	١,٠٥	١,١٨	الهبوط عجلة بشرية من على عارضة التوازن
غير معنوي		١,٨٩	١٤,٠٧	٨٢,٢٥	١١,٨	٨١,٤٥	الرضا الحركي

### ٣-٣ الوسائل والأجهزة والأدوات

- الوسائل البحثية: الملاحظة - الاختبار والقياس - المصادر والمراجع.
- الأجهزة والأدوات: جهاز طاولة القفز - جهاز عارضة التوازن - أبسطة جمناستك - قفاز - صندوق خشبي تعليمي - جهاز الترامبولين التعليمي - المهر - مساطب منخفضة - كامرة تصوير مع أقراص ليزيرية - قاعة الجمناستك الفني في كلية التربية الرياضية/ جامعة بابل.



### ٣-٤ إجراءات البحث الميدانية

#### ٣-٤-١ تحديد الرضا الحركي

تم الاعتماد على مقياس (محمد حسن علاوي)<sup>(١٣)</sup> لقياس درجة رضا الفرد عن حركاته وصفاته الحركية والبدنية\* وهو اختبار مقنن أساساً للبيئة المصرية كما تم تقنيه على البيئة العراقية من خلال استخدامه في دراسات وبحوث متعددة ومنها دراسة (محمد خضر اسمر)<sup>(١٤)</sup> ودراسة (حلا رزاق مدلول)<sup>(١٥)</sup> إذ أجريت هذه الدراسة قبل سنتين وعلى مجتمع البحث نفسه وهن طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة بابل (نفس الفئة العمرية) إضافة إلى انه تم تطبيقه في مادة الجمناستيك الإيقاعي، فالاختبار المقنن هو الذي جرب استخدامه لعينات مشابهة للعينة المراد اختبارها وأثبتت درجة عالية من المعنوية من حيث الصدق والثبات والموضوعية تحت الظروف والإمكانات المتاحة نفسها<sup>(١٦)</sup>... ويتكون المقياس من (٣٠) عبارة يطلب من الطالب الإجابة عنها بمقياس خماسي التدرج من خلال وضع إشارة في المربع تحت البديل الذي يتفق مع رضاه الحركي لكل عبارة من عبارات المقياس.

- إذا كانت الإشارة على حقل تنطبق بدرجة كبيرة جداً يحصل الطالب على (٥) درجات.
- إذا كانت الإشارة على حقل تنطبق بدرجة كبيرة يحصل الطالب على (٤) درجات.
- إذا كانت الإشارة على حقل تنطبق بدرجة متوسطة يحصل الطالب على (٣) درجات.
- إذا كانت الإشارة على حقل تنطبق بدرجة قليلة يحصل الطالب على (٢) درجات.
- إذا كانت الإشارة على حقل تنطبق بدرجة قليلة جداً يحصل الطالب على (١) درجات.

#### ٣-٤-٢ تحديد الأهداف الفترية:

من أجل تحديد الأهداف الفترية المحددة لكل طالبة تم الاعتماد على آلية وضع الأهداف الفترية المعتمدة من قبل (هودلستون)<sup>(١٧)</sup> وفقاً للخطوات التالية:

- ١- تقوم الطالبة بأداء ثلاث محاولات لكل اختبار.
- ٢- يحسب الوسط الحسابي لنتائج المحاولات الثلاثة.
- ٣- يتم طرح الوسط الحسابي من أحسن رقم تمكنت المختبرة من تسجيله.
- ٤- يضاف الفرق في الخطوة (٣) إلى أحسن رقم تمكنت المختبرة من تسجيله ويعد الرقم بمثابة المدى المتوسط.
- ٥- يتم إضافة الفرق في الخطوة (٣) إلى المدى المتوسط للحصول على المدى المستهدف.. وللتوضيح ندرج المثال التالي لطالبة حصلت على ثلاثة درجات من محاولات ثلاث (٦، ٧، ٨) عند أدائها لحركة معينة.

(١٣) محمد حسن علاوي: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨، ص ١٧٠.

\* ملحق (١)

(١٤) محمد خضر اسمر (وآخرون): المصدر السابق.

(١٥) حلا رزاق مدلول: تأثير الرسوم الفانقة بالأسلوبين الذاتي والتعاوني في تعلم المهارات بأداة الشاخص وتطوير الرضا الحركي في الجمناستيك الإيقاعي، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، ٢٠١١.

(١٦) قيس ناجي ويسطويسي محمد: الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي، مطبعة التعليم العالي، بغداد، ١٩٨٧، ص ١٣٩.

(١٧) - هودلستون (أقتبسها) عبد الرحمن محمد ناصر: تأثير منهج تدريبي باستخدام الأهداف الفترية موضوعاً لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين الناشئين بكرة القدم، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٤، ص ٣١

الدرجة	خطوات تحديد الهدف	درجة المحاولات	المحاولات
٨	١- أفضل رقم في المحاولات يمثل اقل مدى .	٦	المحاولة الأولى
٧	٢- الوسط الحسابي للمحاولات الثلاثة .	٧	المحاولة الثانية
$١=٧-٨$	٣- الفرق بين أفضل رقم والوسط الحسابي .	٨	المحاولة الثالثة
$٩=٨+١$	٤- الفرق في الخطوة السابقة مضافاً إلى أفضل رقم .		
$١٠=٩+١$	٥- الفرق في الخطوة الثالثة مضافاً إلى المدى المتوسط للحصول على أعلى مدى .		

وعلى ذلك يكون الهدف الفكري المراد تحقيقه لهذه الطالبة في المحاضرات القادمة يتراوح بين اقل مدى (٨) وأعلى مدى (١٠)

٣-٤-٣ تحديد المهارات قيد البحث :

تم اعتماد المهارات قيد البحث من مفردات مادة الجمناستك الفني للنساء المقررة لطالبات المرحلة الثالثة في كليات التربية الرياضية، وهي:

١- القفز فتحاً على جهاز طاولة القفز.

٢- الهبوط عجلة بشرية (كارت ويل) من على عارضة التوازن.

ومن اجل تقويم مستوى الأداء المهاري لهذه المهارات فقد تم تحديد الدرجة النهائية لكل مهارة من (١٠) درجات كما تم الاستعانة بأربعة محكمات من ذوات الخبرة في مجال لعبة الجمناستك\* الفني للنساء للتحكيم من خلال مشاهدتهن للعرض الفديوي للأداء علماً بان الباحثة لم تطلع المقومات على الآلية المستخدمة في تعليم الطالبات للمهارات المبحوثة لضمان عدم انحيازهم إلى إي مجموعة من المجموعتين ولا استخراج الدرجة النهائية فقد تم حذف أعلى واقل درجة ثم تم جمع الدرجتين الوسطيتين وتقسيمها على (٢).

٣-٥ الاختبارات القبليّة

تم تنفيذ الاختبارات القبليّة بعد إن تم إعطاء طالبات المجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية وحدة تعريفية حول المهارات المبحوثة وذلك في يوم الأربعاء المصادف ٢٠١٢/٣/١١ إضافة إلى توزيع استمارات مقياس الرضا الحركي على الطالبات.

### ٣-٦ البرنامج التطويري وطريقة تنفيذه (\*)

بعد الانتهاء من الاختبارات القبليّة تم تنفيذ البرنامج التعليمي المقترح المؤلف من (٨) وحدات تعليمية ابتداءً من تاريخ ٢٠١٢/٣/١٨ ولغاية ٢٠١٢/٥/٦ بواقع وحدة تعليمية واحدة أسبوعياً لكل من مجموعتي البحث وقد قسمت الوحدة التعليمية إلى الأقسام الثلاثة التالية:

١- تبدأ الوحدة التعليمية بالقسم التحضيري البالغ وقته (٢٥) دقيقة ويتم فيه التأكيد على النواحي الإدارية وتهيئة الطالبات والبدء بالإحماء العام ثم الخاص إذ تشترك مجموعتي البحث في الإحماء.

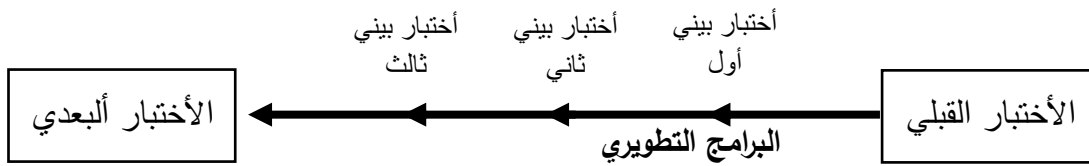
٢- يقسم القسم الرئيسي البالغ وقته (٦٠) دقيقة إلى قسم تعليمي وقته (٢٠) دقيقة يتم فيها شرح وعرض المهارة و (٤٠) دقيقة للقسم التطبيقي يتم إعطاء في كل وحدة تعليمية فيه مجموعة التمارين المهارة المتنوعة\* الخاصة بالحركات المؤدات على جهازي عارضة التوازن وطاولة القفز.

٣- تعطى في القسم الختامي البالغ وقته (٥) دقيقة لعبة صغيرة وإرشادات تربوية وتحية الانصراف.

ومما يجب ملاحظته هنا تشابه مجموعتي البحث في أقسام الدرس الثلاثة وإن الاختلاف بينهما يكون في إن المجموعة الأولى تخضع للاختبارات الفترية البينية ثم تستمر في البرنامج إما المجموعة التجريبية الثانية فهي تستمر بالبرنامج دون إجراء تلك الاختبارات الفترية البينية.

- المجموعة التجريبية الأولى :

تتكون طالبات هذه المجموعة من (١١) طالبة وهي المجموعة التي حدد لها أهداف فترية يعملن على تحقيقها، إي بعد الاختبار القبلي يتم معالجة النتائج بطريقة معادلة تحديد الهدف الفترى السابق ذكرها وعلى ضوء نتائج تلك المعادلة يظهر الهدف الفترى المقبل الذي على الطالبة إن تحققه خلال المدة المقبلة والتي مدتها أسبوعين ثم تم إجراء الاختبارات البينية الثانية بعد مرور أربعة أسابيع من بدء البرنامج وأخيراً إجراء الاختبارات البينية الثالثة بعد مرور ستة أسابيع من بدء البرنامج وبهذا تكون الطالبة في هذه المجموعة قد خضعت إلى خمسة اختبارات (قبلي - ثلاثة فترى - بعدي) والشكل (١) يبين ذلك.



شكل (١)

يبين الاختبارات القبليّة والبينية والبعديّة للمجموعة التجريبية الأولى.

\* تكونت لجنة التحكيم من:

- ١- أ.م.د بشرى كاظم
  - ٢- أ.م.د هدى شهاب
  - ٣- م.د زينة عبد السلام
  - ٤- م.م عبير علي
- \* ملحق (٢)  
\* ملحق (٣)

- المجموعة التجريبية الثانية:

تتكون طالبات هذه المجموعة من (١١) طالبة وهي المجموعة التي تعمل دون تحديد أهداف بينية سوى ما يطلب من الطالبة من بذل أقصى جهد عند إجراء الاختبارات القبلية والبعديّة ويطبق على هذه المجموعة البرنامج التعليمي نفسه من تمارين متنوعة ونفس المهارات المبحوثة ولكنهن لا يخضعن إلى الاختبارات التي خضعت لها طالبات المجموعة التجريبية الأولى وبهذا فإن الطالبات هنا يكن قد خضعن إلى اختبارين فقط (قبلي وبعدي) كما في الشكل (٢) .



شكل (٢)

يبين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية الثانية

### ٣-٧ الاختبارات البعديّة

بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج المقترح تم إجراء الاختبارات البعديّة للمهارات المبحوثة مع قياس الرضا الحركي للطالبات وقد تم تصوير الأداء باستخدام الكامرة نفسها والطريقة نفسها التي تمت بالاختبارات القبلية وتحت نفس الظروف المكانية والزمانية.

### ٣-٨ الوسائل الإحصائية

١- الوسط الحسابي

٢- الانحراف المعياري

٣- الاختبار الفائي

٤- اختبار (ت) للعينات المتناظرة

٥- اختبار (ت) للعينات غير المتناظرة.

٤ - نتائج البحث.. عرضها.. وتحليلها.. ومناقشتها

٤-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الأداء المهاري لمجموعتي البحث

٤-١-١ عرض وتحليل ومناقشة الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث لمهارة الهبوط عجلة بشرية من

على عارضة التوازن

### جدول (٣)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للاختبارين القبلي والبعدى لمهارة الهبوط بالعجلة البشرية من على عارضة التوازن.

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة	ألبعدى		القبلى		المعالم الإحصائية المجموعات
			ع	س	ع	س	
معنوي	٢,٢٢	١٥,١١	١,١٧	٧,٤٠	١,٠٥	١,١٨	المجموعة التجريبية الأولى
معنوي		٦,٦٣	١,٢٣	٤,٧٢	١,٢٤	١,٠٩	المجموعة التجريبية الثانية

من خلال ملاحظة الجدول أعلاه نلاحظ إن قيمة الوسط الحسابي للمجموعتين الأولى والثانية في الاختبارات البعدية (٧,٤٠ - ٤,٧٢) هي أعلى من قيمته في الاختبارات القبلية (١,١٨ - ١,٠٩) إما بالنسبة لقيمة الانحراف المعياري ولكلا المجموعتين الأولى والثانية فنلاحظ أنها في الاختبارات البعدية (١,١٧ - ١,٢٣) مختلفة عما في الاختبارات القبلية (١,٠٥ - ١,٢٤) وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة ظهر إن قيمتها المحسوبة للمجموعتين الأولى والثانية (١٥,١١ - ٦,٦٣) على التوالي وهي أعلى من القيمة الجدولية (٢,٢٢) عند درجة حرية (١٠) ومستوى دلالة (٠,٠٥) مما يؤشر على معنوية الفروق ولصالح الاختبارات البعدية.

### جدول (٤)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية لمهارة القفز فتحاً على طاولة القفز

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة	ألبعدى		القبلى		المعالم الإحصائية المجموعات
			ع	س	ع	س	
معنوي	٢,٢٢	٧,٥٤	١,٩٩	٥,٩٥	٠,٥٦	٠,٨١	المجموعة التجريبية الأولى
معنوي		٦,٣٥	٠,٦٣	٣,٣٦	٠,٧٨	١,٠٤	المجموعة التجريبية الثانية

يظهر لنا من الجدول أعلاه إن قيمة الوسط الحسابي للمجموعتين التجريبتين الأولى والثانية في الاختبارات البعدية (٥,٩٥ - ٣,٣٦) هي أعلى عن قيمته في الاختبارات القبلية (٠,٨١ - ١,٠٤)، وكذلك الحال بالنسبة لقيمة الانحراف المعياري ولكلا المجموعتين الأولى والثانية فنلاحظ أنها في الاختبارات البعدية (١,٩٩ - ٠,٦٣) وهي مختلفة عما كانت عليه في الاختبارات القبلية (٠,٥٦ - ٠,٧٨) وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة ظهر إن قيمتها المحسوبة للمجموعتين الأولى والثانية (٧,٥٤ - ٦,٣٥) على التوالي وهي قيم أعلى من قيمتها الجدولية (٢,٢٢) عند درجة حرية (١٠) ومستوى دلالة (٠,٠٥) مما يؤشر على معنوية الفروق ولصالح الاختبارات البعدية.

ومن خلال ملاحظة الجدولين السابقين يتبين لنا وجود فروقات معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي وتعزى أسباب ذلك إلى دور البرنامج المقترح في تطوير الأداء المهاري بمهاري القفز فتحاً على طاولة القفز والهبوط عجلة بشرية من على عارضة التوازن، إذ أسهمت المعلومات والأنشطة الحركية المتنوعة في تكوين مخزون جيد لدى الطالبة أسهم في نضج أدائها وتنوعه فالانتظام بالتعلم يعكس تأثير البرنامج في تنمية وتطوير هذه المهارات والذي اعتمد على تنويع التمارين والمواقف وزيادة فرص المتعة والمشاركة واستخدام أجهزة وأدوات ساهمت في توفير الفرص اللازمة لأداء هذه المهارات الحركية الصعبة إذ إن وضع الطالب في مواقف تعليمية تستثيره لتحقيق الأداء الأفضل يأتي من خلال مساعدته في الحصول على المعلومات والخبرات بشكل علمي مدروس ومخطط له بصورة صحيحة<sup>(١٨)</sup>.

٤-١-٢ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث في المهارات المبحوثة .

#### جدول (٥)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة الجدولية في الاختبارات البعدية لمجموعي البحث بالمهارات المبحوثة

المعالم الإحصائية المهارات	التجربة الأولى		التجربة الثانية		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	الدلالة الإحصائية
	ع	س	ع	س			
الهبوط عجلة بشرية من على عارضة التوازن	٧,٤٠	١,١٧	٤,٧٢	١,٢٣	٥,٢١	٢,٠٨	معنوي
	٥,٩٥	١,٩٩	٣,٣٦	٠,٣٦			
القفز فتحاً على طاولة القفز	٥,٩٥	١,٩٩	٣,٣٦	٠,٣٦	٤,١٠		معنوي

من خلال ملاحظة الجدول أعلاه نلاحظ إن هناك تباين واضح في قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبارات البعدية ما بين المجموعتين التجريبتين الأولى والثانية وفي كلا المهارتين المبحوثتين، وللتعرف على حقيقة هذه الاختلافات تم استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة. إذ ظهر إن قيمتها المحسوبة (٥,٢١) في مهارة الهبوط عجلة بشرية من على عارضة التوازن وهي أكبر من القيمة الجدولية (٢,٠٨) عند درجة حرية (٢٠) ومستوى دلالة (٠,٠٥) ولصالح المجموعة التجريبية الأولى. إما قيمة اختبار (ت) المحسوبة في مهارة القفز فتحاً على طاولة القفز فقد بلغت (٤,١٠) وهي أكبر من قيمتها الجدولية (٢,٠٨) عند درجة حرية (٢٠) ومستوى دلالة (٠,٠٥) ولصالح المجموعة التجريبية الأولى وذلك بسبب استخدام هذه المجموعة الأهداف الفترية مما أسهم في تطوير مستوى الأداء المهاري، فقد كانت الأهداف الفترية (البينية) المحددة لكل طالبة ملائمة لمستواها وقابلة للتحقيق فهي ليست سهلة ولا مستحيلة مما زاد من رغبتها واندفاعها بشكل كبير نحو تحقيق مستويات أفضل كما وجد إنشاء متابعة عمل

<sup>١٨</sup> - أميرة عبد الواحد منير ، شيماء عبد مطر التميمي : أسس تعليم الجمناستيك الإيقاعي ، النور للطباعة ، بغداد ، ٢٠١٠ ، ص ٨٨ .

هذه العينة إن الطالبة هنا تتتابها لحظات حماس واندفاع عندما تجري لها هذه الاختبارات مما يولد لديها الرغبة والإصرار على معرفة مستواها ونسبة تطورها الذي حصل وما هو المطلوب منها تحقيقه في الاختبارات المقبلة (إن تحديد الأهداف يساهم في التقدم بعملية التدريب بشكل عام سواء للإفراد أو للفرق الرياضية)<sup>(١٩)</sup>.

#### ٤-٢ عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار الرضا الحركي لمجموعتي البحث.

##### جدول (٦)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للاختبارين القبلي والبعدي

لمجموعتي البحث في اختبار الرضا الحركي.

المعالم الإحصائية المجموعات	القبلي		البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	الدالة الإحصائية
	ع	س	ع	س			
التجريبية الأولى	١١,٨	١١٢,٠٨	٩,١٢	١١٢,٠٨	١٨,١٣	٢,٢٢	معنوي
التجريبية الثانية	١٧,٠	٩٨,٨٣	٨,٨٩	٩٨,٨٣	٤,٨١		معنوي

من خلال ملاحظة الجدول أعلاه نلاحظ إن قيمة الوسط الحسابي للمجموعتين الأولى والثانية في الاختبارات البعدية باختبار الرضا الحركي (٩٨,٨٣ - ١١٢,٠٨٣) هي أعلى من قيمته في الاختبارات القبليّة (٨١,٤٥ - ٨٢,٢٥) وكذلك الحال نجد إن قيمة الانحراف المعياري لكلا المجموعتين في الاختبارات البعدية (٩,١٢ - ٨,٨٩) تختلف عن قيمته عن الاختبارات القبليّة (١١,٨ - ١٧,٠٧) وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة ظهر إن قيمتها المحسوبة للمجموعتين الأولى والثانية (٤,٨١ - ١٨,١٣٣) هي أعلى من القيمة الجدولية (٢,٢٢) عند درجة حرية (١٠) ومستوى دلالة (٠,٠٥) مما يؤشر معنوية الفروق ولصالح الاختبارات البعدية . ويعود السبب في ذلك إلى إسهام البرنامج التطويري المقترح في تطوير مستوى الرضا الحركي لدى الطالبات لما يحتويه من تقنيات تعتمد على الشمولية والترابط والتنوع والتجديد مما أدى إلى تحفيز الطالبات نحو الأداء الأفضل والابتعاد عن الملل والضجر وتشجيعها على الإصرار والمثابرة مع تحسين مستوى الأداء على الرغم من صعوبة الأداء خاصة على هذه الأجهزة إذ يعد جهاز (طاولة الففز وعارضة التوازن) من الأجهزة التي تحتاج إلى توافق عقلي عصبى عالي من قبل الطالبات مما زاد من شعور الطالبة بالرضا عن الذات والارتباط لممارسة المهارات الأساسية فارتباط الفرد بموضوعات ترضي فيه دوافع معينة يكون لديه اتجاه موجب نحو تلك الموضوعات والعكس صحيح<sup>(٢٠)</sup>.

1-Gorden , A-M : Self – Regulation and Goal setting , in science and medicine in sport , by bloom field , et – al . 2nd – ed back well science 1995 , p.p172

٢٠ - نزار الطالب وكامل لويس : علم النفس الرياضي ، دار الحكمة للطباعة ، بغداد ، ١٩٩٣ ، ص١٤٣ .

جدول (٧) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية في الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث في اختبار الرضا الحركي.

المعالم الإحصائية الاختبارات	التجربة الأولى		التجربة الثانية		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	الدلالة الإحصائية
	ع	س	ع	س			
الرضا الحركية	٩,١٢	١١٢,٠٨ ٣	٨,٨٩	٩٨,٨٣	٣,٢٩١	٢,٠٨	معنوي

من خلال ملاحظة الجدول أعلاه نجد إن هناك تباين واضح في قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبتين الأولى والثانية في اختبار الرضا الحركي، وباستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة ظهر لنا إن قيمتها المحسوبة (٣,٢٩١) وهي أكبر من قيمتها الجدولية (٢,٠٨) عند درجة حرية (٢٠) ومستوى دلالة (٠,٠٥) مما يؤشر معنوية الفروق ولصالح المجموعة التجريبية الأولى. وتعزى أسباب ذلك إلى استخدام الأهداف الفترية التي أثرت بشكل ايجابي على نتائج الرضا الحركي، فان وضع الهدف الفترى واختبار الطالبة بين فترة وأخرى ومعرفتها بمستواها في كل اختبار فترى ووصولها إلى المستوى المطلوب منها تحقيقه يوفر الفرصة لإظهار مشاعر الارتياح لديها وبالتالي بتعزيز شعورها بالرضا عن ذاتها وعن أدائها من خلال ممارسة الأداء الجيد والتغلب على مختلف الصعوبات التي تواجه أداء المهارات الحركية المطلوب أدائها مهما كان مستوى صعوبتها، فالفرد يحاول الوصول إلى معنى لحياته من خلال هدف محدد يعيش ساعياً لتحقيقه<sup>(٢١)</sup>.

#### ٥ - الاستنتاجات والتوصيات

##### ١-٥ الاستنتاجات

- ١- فاعلية البرنامج المقترح في تطوير الرضا الحركي وأداء الطالبات لبعض الحركات بالجمناستك الفني للنساء.
- ٢- تفوق المجموعة التجريبية الثانية (وفقاً لأهداف الفترية) على المجموعة التجريبية الأولى (بدون أهداف فترية) في تطوير الرضا الحركي وأداء الطالبات لبعض المهارات بالجمناستك الفني للنساء.

##### ٥-٢ التوصيات

- ١- استخدام البرنامج التطويري المقترح في تعلم مهارات أخرى وعلى أجهزة أخرى من أجهزة الجمناستك الفني للنساء.
- ٢- استخدام مجموعة التمارين المقترحة في تعليم المهارات على جهازي عارضة التوازن وطاولة الففز.
- ٣- الإفادة من آلية تحديد الأهداف الفترية المستخدمة في البحث في تحديد مستويات الطالبات بصورة موضوعية.
- ٤- إن تحديد أهداف فترية قابلة للتحقيق يزيد من شعور الطالبة بالرضا عن ذاتها ويزيد من ثقتها بنفسها عند الأداء.

<sup>٢١</sup> - محمد نعمة : التفاضل والتشاور الرياضي وعلاقته بتحقيق الأهداف والهوية الرياضية والإنجاز لدى لاعبي ألعاب القوى ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، ٢٠٠٨ ، ص ١٤٠ .



٥- ضرورة الاهتمام بتطوير الرضا الحركي للطلّبات لما له من تأثير واضح في رفع المستوى المهاري والحركي بشكل عام .

- المصادر العربية والاجنبية

- \* احمد سليمان عودة و خليل يوسف الخليلي: الإحصاء للباحث في التربية والعلوم، دار الأمل، مصر، ٢٠٠٠ .
- \* أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية، تطبيقات في مجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٠ .
- \* أميرة عبد الواحد منير، شيماء عبد مطر التميمي: أسس تعليم الجمناستك الإيقاعي، النور للطباعة، بغداد، ٢٠١٠ .
- \* تهاني عبد السلام السيد: أسس الترويح والتربية الترويحية، دار المعارف، الإسكندرية، ١٩٧٩ .
- \* حلا رزاق مدول: تأثير الرسوم الفائقة بالأسلوبين الذاتي والتعاوني في تعلم المهارات بأداة الشاخص وتطوير الرضا الحركي في الجمناستك الإيقاعي، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، ٢٠١١ .
- \* حنان عبد المجيد: علم النفس التربوي، ط٣، دار الصفاء للنشر، عمان، ٢٠٠٥ .
- \* عبد الرحمن ناصر، تأثير منهج تدريبي باستخدام الأهداف الفترية موضوعاً كدافع لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين الناشئين بكرة القدم، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٤ .
- \* عبد الرحيم محمد ألسلامي: اثر برنامج مقترح للتدريب الذهني في بعض المهارات الأساسية والرضا الحركي بكرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، ٢٠٠٢ .
- \* عبد الستار جاسم النعيمي ، عايدة علي حسين : الجمباز المعاصر للبنات ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، بغداد ، ١٩٩١ .
- \* فان دالين، مناهج البحث في التربية وعلم النفس (ترجمة محمد نبيل وآخرون)، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، ١٩٨٥ .
- \* قيس ناجي ويسطويسي محمد: الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي، مطبعة التعليم العالي، بغداد، ١٩٨٧ .
- \* محمد حسن علاوي: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٩ .
- \* محمد حسن علاوي: سيكولوجيا القيادة الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة. ٢٠٠٢ .
- \* محمد خضر اسمر (الحياني وآخرون) : بناء مقياس الرضا الحركي في المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم للناشئين، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، ٢٠٠٤ .
- \* محمد نعمة: التفاوت والتشائم الرياضي وعلاقته بتحقيق الأهداف والهوية الرياضية والانجاز لدى لاعبي العاب القوى، أطروحة دكتوراه، جامعة بابل، ٢٠٠٨ .
- \* نزار الطالب وكامل لويس: علم النفس الرياضي، دار الحكمة للطباعة، بغداد، ١٩٩٣ .
- \* AAHPERD: Physical Education for lifelong fitness, The physical best Teachers  
Gulden, Human, Kinetics, Champaign, Ill, 1991.
- \* Gordon A-M:Felf-Regulation and Goal setting, in science and medicine in sport,  
by bloom field, et al.2nd ed. Back well science 1995.

الملحق ( ١ ) مقياس الرضا الحركي

الدرجات					العبارات
٥	٤	٣	٢	١	١- زملائي يعتقدون أن قدرتي على الحركة جيدة .
٥	٤	٣	٢	١	٢- أستطيع تعلم المهارات الحركية بسهولة .
٥	٤	٣	٢	١	٣- عندي قدرة على المحافظة على أوزان جسمي أدائي لبعض المهارات .
٥	٤	٣	٢	١	٤- أستطيع الوثب عالياً لارتفاع مناسب .
٥	٤	٣	٢	١	٥- لدي القدرة على الجري بسرعة .
٥	٤	٣	٢	١	٦- أستطيع القيام بالحركات التي تتطلب الرشاقة .
٥	٤	٣	٢	١	٧- قدرتي جيدة على تعلم مهارات حركية جديدة .
٥	٤	٣	٢	١	٨- أستطيع الاحتفاظ بتوازني من الثبات .
٥	٤	٣	٢	١	٩- لدي القدرة على التحرك بخفة ورشاقة .
٥	٤	٣	٢	١	١٠- أستطيع رمي كرة تنس لمسافة كبيرة جداً .
٥	٤	٣	٢	١	١١- أستطيع الاحتفاظ بتوازني بالوقوف على قدم واحدة لفترة معقولة .
٥	٤	٣	٢	١	١٢- أستطيع التحرك بسرعة حول بعض العوائق أو الموانع .
٥	٤	٣	٢	١	١٣- لدي القدرة على الأشتراك في بعض الأنشطة الحركية دون الخوف من السقوط على الأرض .
٥	٤	٣	٢	١	١٤- أستطيع ثني ومد جسمي بسهولة .
٥	٤	٣	٢	١	١٥- أستطيع أن أقوم بأداء حركات بدنية أفضل من معظم زملائي .
٥	٤	٣	٢	١	١٦- أستطيع أداء الحركات البدنية العنيفة .
٥	٤	٣	٢	١	١٧- أستطيع السباحة لمسافة طويلة .
٥	٤	٣	٢	١	١٨- أستطيع أن أشارك في بعض الأنشطة البدنية التي تتطلب مستوى عال من المهارات الحركية .
٥	٤	٣	٢	١	١٩- أستطيع الأشتراك في النشاط البدني لفترة طويلة دون الشعور بالتعب .
الدرجات					العبارات
٥	٤	٣	٢	١	٢٠- لي القدرة على تحريك جسمي بكفاءة في مختلف الإتجاهات .
٥	٤	٣	٢	١	٢١- عندي ثقة واضحة في قدراتي الحركية .
٥	٤	٣	٢	١	٢٢- أنا راض تماماً عن قدراتي الحركية .

٥	٤	٣	٢	١	٢٣- أستطيع حفظ توازني أثناء المشي .
٥	٤	٣	٢	١	٢٤- لي قدرة على التحرك برشاقة على إيقاع الموسيقى .
٥	٤	٣	٢	١	٢٥- أستطيع أداء بعض الحركات الرشيقة عندما أرغب في ذلك .
٥	٤	٣	٢	١	٢٦- أستطيع تقدير المسافات بيني وبين زملاء الآخرين أثناء الحركة .
٥	٤	٣	٢	١	٢٧- أستطيع القيام باسترخاء جسدي عندما أرغب في ذلك .
٥	٤	٣	٢	١	٢٨- أستطيع استخدام كلا من الذراعين والرجلين في وقت واحد عندما يتطلب الأمر ذلك .
٥	٤	٣	٢	١	٢٩- أستطيع الوثب أماماً لمسافة معقولة .
٥	٤	٣	٢	١	٣٠- أستطيع بذل مجهود بدني متواصل لفترة طويلة.

### ملحق (٢) نماذج لوحدات تطويرية مقترحة

#### نموذج ( أ )

- الهدف التعليمي : الففز فتحاً على حصان القفز
- الهدف التربوي : تنمية روح العمل المنظم بين الطالبات
- الأدوات : أبسطة جمناستك ، قفاز ، جهاز طاولة القفز ،المهر ،الترامبولين التعليمي .
- عدد الطالبات : ٢٢ طالبة

الملاحظات	التشكيلات	محتوى الوحدة التعليمية	الوقت	أقسام الوحدة التعليمية
			٢٥ د	(١) القسم التحضيري
(١) التأكيد على النظام بين الطالبات .	× × × × × × × × × × Δ	- إحماء وتهيئة عامة للجسم .	١٠ د	أ- الإحماء العام
(٢) التأكيد على وضع الجسم الصحيح أثناء التمارين .	× × × × × × Δ	تمارين متنوعة شاملة لكل الجسم تخدم القسم الرئيسي	١٥ د	ب- الإحماء الخاص
			٦٠ د	(٢) القسم الرئيسي
(١) التأكيد على فهم الطالبات للنواحي الفنية الأداء .	× × × × × × × ×	شرح وعرض المهارة	٢٠ د	أ- النشاط التعليمي

	Δ			
ب- النشاط التطبيقي	× × × × Δ	(١) تمرين (١٢) (٢) تمرين (١٣) (٣) تمرين (١٧) (٤) تمرين (٢١)	د ٤٠	
٣) القسم الختامي	×××××××× Δ	تمارين تهدئة بسيطة للجسم وتحية الأنصراف .	د ٥	

### نموذج ( ب )

- الهدف التعليمي : الهبوط عجلة بشرية من على عارضة التوازن
- الهدف التربوي : تطوير العزيمة والإندفاع
- الأدوات : أبسطة جمناستك ، مسطبة منخفضة ، عارضة التوازن .
- عدد الطالبات : ٢٢ طالبة .

المرحلة : الثالثة

الزمن : ٩٠ د

الملاحظات	التشكيلات	محتوى الوحدة التعليمية	الوقت	أقسام الوحدة التعليمية
			د ٢٥	١) القسم التحضيري
أ- الإحماء العام	× × × × × × × × × × Δ	إحماء وتهينة عامة للجسم وأجزائه .	د ١٠	
ب- الإحماء الخاص	× × × × × × Δ	تمرينات متنوعة شاملة لكل الجسم تخدم القسم الرئيسي	د ١٥	
			د ٦٠	٢) القسم الرئيسي
أ- النشاط التعليمي	× × × × × × Δ	شرح وعرض المهارة	د ٢٠	
ب- النشاط التطبيقي	× × ×	(١) تمرين (١) (٢) تمرين (٣) (٣) تمرين (٦)	د ٤٠	

	×	(٤) تمرين (٨)		
	Δ	(٥) تمرين (١١)		
التأكيد على الهدوء .	××××××××	تمارين تهيئة بسيطة للجسم وتحية الأنصراف .	٥ د	(٣) القسم الختامي

### ملحق (٣) نماذج من التمارين المهارية

- (١) تعلم الطالبة على أداء حركة خطف الرجل اليمنى للخلف مع إنزال اليدين على الأرض .
- (٢) تؤدي التمرين لحد لوقوف على الذراعين والرجلين ممتدتان مفتوحتان للجانبين بمساعدة الأرض .
- (٣) تؤدي التمرين لحد الوقوف على الذراعين والرجلين ممتدتان مفتوحتان للجانبين بدون مساعدة الأرض .
- (٤) تؤدي الكارت ويل بدون مساعدة .
- (٥) تؤدي الكارت ويل بمساعدة الزميل على القفز ووضع البساط على القفز .
- (٦) تؤدي الكارت ويل بمساعدة على مسطبة منخفضة .
- (٧) تؤدي الكارت ويل على عارضة التوازن قليلة الارتفاع مع مساعدة الزميل .
- (٨) تؤدي الكارت ويل على عارضة التوازن متوسطة الارتفاع مع مساعدة الزميل .
- (٩) تؤدي الكارت ويل على عارضة التوازن مرتفعة الارتفاع مع مساعدة الزميل .
- (١٠) تؤدي الكارت ويل على عارضة التوازن قليلة الارتفاع بدون مساعدة الزميل .
- (١١) تؤدي الكارت ويل على عارضة التوازن مرتفعة بدون مساعدة الزميل .
- (١٢) تقف الطالبة على القفز مع وضع الذراعين على سطح الجهاز طاولة القفز للقفز لأعلى دون رفع الذراعين من الحضان ووصول الورك أعلى الجهاز مع فتح الرجلين للجانب بسرعة وضمها فور الهبوط .
- (١٣) الوقوف على القفز مع وضع الذراعين على سطح المهر ودفع لأعلى مع فتح الرجلين للجانب ثم الهبوط .
- (١٤) القفز فتحاً والزميل في وضع إنحاء .
- (١٥) القفز فتحاً على الصندوق المنخفض ، وثم التدرج في الارتفاع .
- (١٦) القفز فتحاً على المهر بمساعدة القفز .
- (١٧) القفز فتحاً على المهر بمساعدة الترامبولين .
- (١٨) القفز فتحاً على المهر بالطول .
- (١٩) القفز فتحاً على الصندوق التعليمي بالطول .
- (٢٠) القفز فتحاً على طاولة القفز بمساعدة الترامبولين .
- (٢١) القفز فتحاً على طاولة القفز بمساعدة القفز .